

Norsk SlåBall_{2.0}

SPILLEBOK FOR KLUBBER

SlåBall



Veiledning for klubber

SlåBall 2.0



Norges Soft- og Baseballforbund har støttet utviklingen av "SlåBall 2.0", som lavterskeltilbud for våre idretter i Norge. Denne veilederen er et resultat av arbeidet.

"SlåBall 2.0" er utviklet for å introdusere barn til Tee-Ball og baseball og hjelpe dem i utviklingen av basisferdigheter i baseball på en morsom måte.

Baseball og Tee-ball spilles normalt med ni (9) spillere på hvert lag, bestående av seks (6) infield-posisjoner og tre (3) outfield-posisjoner. De fleste barn som begynner med baseball er ikke sterke nok til å slå en ball ut i outfield, noe som gjør at mange barn blir stående og vente på deres mulighet til å spille på en posisjon hvor de vil komme i kontakt med og motta ballen. Dette er grunnen til at "SlåBall 2.0" bare består av seks spillere, for MAKSIMAL deltakelse og MORO, slik at alle barn uavhengig av ferdigheter vil ha en lik mulighet til å delta.

En kamp varer i seks omganger (innings), eller én time (det som kommer først).

Spiller vil trene på basisferdighetene i Tee-Ball og baseball ved de følgende tilpasningene:

- Mye større deltakelse for alle spillerne.
- Vektlegging av moro fremfor å vinne eller å tape.
- Alle spillerne slår i hver omgang.
- Alle spillerne får spille på alle posisjoner.
- Spillerne opplever større deltakelse, som bidrar til sosial, mental og fysisk utvikling.
- Lære grunnleggende bevegelsesferdigheter, og oppleve gleden av å være fysisk aktiv.
- Introduksjon av FAIR PLAY innen idrett

Lagene består av seks (6) spillere på hvert lag (kan også spilles med 5 eller 7 spillere). Hvis det spilles med 5 spillere, kan treneren være catcher. Antallet slagmenn kan variere fra kamp til kamp.

Det er ingen begrensning på antall bytter i en inning/kamp.

Alder på spillere er mellom 5 og 8 år.

Etterhvert som spillere får større kapasitet og klarer å kaste og slå lengre, er naturlig progresjon at man utvider til 9 spillere.





FORELDRENES ROLLE:

Involvering av foreldre er helt essensielt for å holde treninger og kamper.

De kan ta rollen som trener, holde styr på rekkefølgen når barna slår, være «basecoach» og å hjelpe til som dommer.

HVORDAN LEDES EN KAMP SLÅBALL 2.0?

Hver kamp skal ikke vare lenger enn 6 innings eller en (1) time.

Kamper kan arrangeres innad i skolen, eller mellom forskjellige skoler i nærområdet.

Formålet med disse kampene er som følger:

- Utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter på en morsom måte og i trygge omgivelser.
- Utvikle grunnleggende ferdigheter på baseball og softball.
- Bruke modifiserte kamper til å videreutvikle motoriske ferdigheter som spillere har lært på trening.
- Bruke oppvarming til ytterligere ferdighetsutvikling.
- Fokuser på gleden av å spille og være en del av et felleskap.
- Spillere fra forskjellige ferdighetsnivåer spiller sammen.



Det er viktig å alltid oppmuntre spillere.

Gi alltid spilleren god og konstruktiv tilbakemelding, og forsøk å holde entusiasmen oppe. Barna klarer ikke å lese tankene dine! For å få fram det man prøver å si, er det viktig å ikke bare si det, men også bruke kroppsspråket til å få fram beskjednen.

Fokuser på positive tilbakemeldinger, og reduser fokuset på de negative øyeblikkene.

Veiledning for klubber

SLÅING

Ballen blir ikke kastet av en pitcher i «slåball 2.0» slik man gjør i vanlig baseball. I stedet blir ballen slått fra en tee.

En slagmann får så mange forsøk som trengs for å slå ballen inn på banen.

En slagmann er ute hvis ballen blir tatt før den treffer bakken.

En inning er ferdig når alle spillere har slått. Dersom det ikke er likt antall spillere på begge lag må noen spillere fra laget med færrest spillere slå to ganger hver inning.

Slik blir det like mange slagmenn på begge lag hver inning.

Når en inning er over, fortsetter nestemann i rekken som første slagmann neste inning.

Hver inning roteres rekkefølgen, slik at han som var sist til å slå forrige inning, blir den siste i neste.

Slik flyttes spillere rundt i rekkefølgen, og alle får prøve seg som første slagmann i en inning.

En enkel måte å huske hvem som skal slå, kan være å gi alle spillere ett tall, slik at nummer to er første til å slå i andre inning osv.

Når en spiller har løpt rundt alle basene, får laget som spilleren er på ett poeng.



Når slagmannen slår ballen inn på banen, skal han løpe til første base
Han blir da til en løper.

Løperen har lov til å løpe en base fram hvis ballen ikke går utenfor infield.

Hvis den går lenger enn det, kan løperen løpe videre.

Løperne stopper å løpe med en gang ballen er tilbake i infielden.



Hvis ballen går mindre enn 4 meter fra utslagspunktet, skal den ikke regnes som et treff.

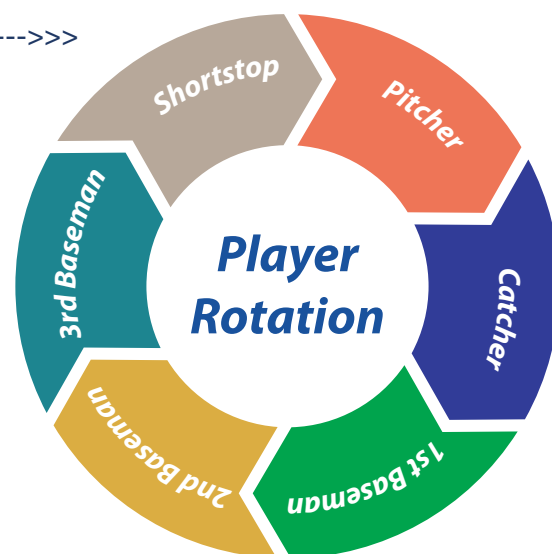
Det er treneren som avgjør om slaget er slått langt nok til å regne som et treff.



FIELDING

Alle spillere i forsvar skal rotere på posisjonene, slik får alle spillerne mulighet til å prøve alle posisjoner ----->>>

Det kan gjøres unntak om en spiller ikke vil eller ikke kan spille en posisjon.



- Alle spillere unntatt pitcher skal være på utsiden av løpebanene i det ballen blir slått.
- Alle spillere skal være på plass innenfor foul line når «play» er ropt av dommeren.
- Pitcheren skal ha kontakt med pitcher-platen når ballen blir slått.
- Spilleren på første base må berøre den hvite delen av basen for å fullføre spillet.
- En spiller kan ta ballen i luften når den er på innsiden av foul line.
- Alt spill avbrytes når dommeren roper «time».
- Fokuser på å fullføre spillet, slik at spilleren ikke står og holder fast på ballen.



BASELØPING



Etter man har slått ballen, går man fra å være en slagmann til å bli en løper.

Dette betyr at spilleren skal forsøke å løpe rundt alle basene i rekkefølge, helt til løperen kommer hele veien rundt og scorer et poeng til laget hans.

Når løperen kommer til første base, trenger ikke løperen å stoppe opp, kun tråkke på basen.

Dette er fordi vanligvis må man løpe så fort man kan for å rekke å komme fram til basen før ballen er der.

På alle andre baser må man stoppe opp og ha kontakt med basen for ikke å kunne bli tagget ut.

Dersom det er spillere på alle basene før deg, er du tvunget til å løpe til neste base når ballen blir slått.

Dette for å lage plass til neste løperen som kommer til første base.

Det er ikke mulig å ha to spillere på en base samtidig.

Alle løpere må ha kontakt med basen når ballen blir slått.

Hvis en løper forlater basen han stod på før ballen blir slått, er ballen ikke i spill, og løpere må returnere til basen de stod på før runden startet.

Det er ikke lov å stjele baser i «slåball 2.0».

EN LØPER ER UTE NÅR:

- En spiller har ballen på basen en løper er på vei til.
- En motspiller tar på deg med ballen i hansken eller i hånden mens du ikke er på en base, og ballen er i samme hånd.

DOMMEREN

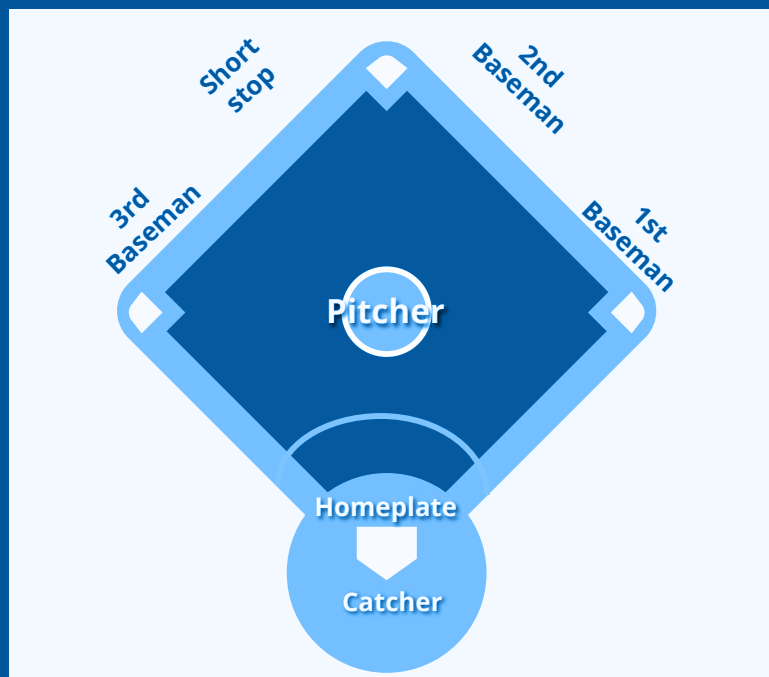
Personen som dømmer i «slåball 2.0» kalles umpire.

Spillere skal aldri diskutere eller krangle med umpiren.

En stor del av «slåball 2.0» er å lære barn å oppføre seg ordentlig på et idrettsarrangement, og da er det viktig å respektere dommeren (umpiren).



Dimensjoner på banen.



Løpebanene skal være 15 meter lange.

Pitcher-platen skal være 12 meter fra home plate.

En «foul line» skal være merket i en sirkel med radius 4 meter fra home plate, og mellom løpebanene.

«Dead ball»-linjen skal være 4.5 meter fra løpebanene.

Spillere og tilskuere burde oppholde seg utenfor «dead ball»-linjen.

Basene skal være vanlige baser fra baseball.

UTSTYR

- Alle spillere skal ha på seg lagets drakt og cap.
- Spillere skal bruke sko som egner seg for bruk på gress. Det er tillatt med gummipigger under skoene, men ikke metall.
- Alle slagmenn og løpere skal ha en hjelm på seg. Denne hjelmen skal ha to ørebeskyttere. Alle baller skal være 8.5 tommer Kenko/safety balls eller tilsvarende.
- Førstebase skal være farget halvt rød og halvt hvit, for å oppmuntre spillere til å holde seg på sin side av basen, for å unngå kollisjoner.
- Det anbefales at alle spillere har på seg susp.
- Balltreet skal være rundt og være produsert i treverk eller annet godkjent materiale. Maksimale lengden på balltreet skal være 32 tommer. Maksimale diameteren skal være 2.25 tommer på det tykkeste området.
- Catcheren skal ha på seg catcher-hjelm.
- Batting-teen skal være laget i lettmetall, eller kompositt. Batting-teen skal også være plassert midt oppå home plate.

Veiledning for klubber

PLANLEGGING AV TRENINGEN

Det er viktig at treneren er godt forberedt til trening. Hver enkelt trening skal planlegges med det mål om å oppnå to eller tre mål for treningen. Det anbefales at en trening inneholder følgende:

- Introduksjon. Hva skal vi gjøre i dag?
- Oppvarming og nedkjøring.
- Spill.
- Øvelser for å bedre ferdighetene og kondisjonen til spilleren.
- Oppsummering.
- Mål for den enkelte og for laget.



Jobb for at hver trening skal ha variasjon, morsomme øvelser og mulighet til å utvikle seg som spiller.

Før planene for treningene lages, må treneren ha oversikt over ferdighetsnivået og ambisjonsnivået til den enkelte spiller. Noen ting som er smart å vite for en ny trener:

- Har spilleren noen erfaring med sporten eller annen tilsvarende sport før? Eksempler på nærliggende sporter er cricket, håndball, golf.
- Ferdighetsnivå.
- Ambisjonsnivå.
- Er det noen underliggende fysiske begrensinger hos spilleren?

Treneren burde ha noen oppnåelige mål for hver trening.

Dette kan bidra til å få tettere oppfølging og bedre tilrettelegging til nivået som spilleren befinner seg på.

UNDERVEIS I TRENINGEN

Det er viktig å fortelle spillere hva øvelsen går ut på. Bruk noen minutter på dette, og ha noen faste regler. Få øvelser i gang fort, det er ikke moro å sitte og vente på at noen finner fram utstyr osv.

Bruk den første delen av treningen på oppvarming. Dette er en viktig vane som alle spillere må ha, og det er viktig at det er en morsom og naturlig del av treningen.

Barn synes ofte det å spille er det som er mest gøy, og derfor er det viktig å sette av nok tid til å spille i løpet av en trening. Det finnes også mange eksempler på modifiserte spill som man kan bruke på trening for å sette fokus på forskjellige ferdigheter.

Dette er verdifulle verktøy som en god trener vet å bruke.

Enkelte ganger kan det også være lurt å demonstrere korrekt teknikk for spillere.

Da er det viktig å vise det i konteksten det skal brukes, slik at spillere forstår det lettere.

Det er viktig å alltid ha i bakhodet at det er greit å gjøre feil.

PÅ SLUTTEN

Det er ofte smart å avslutte treningen med en morsom øvelse som gjør at spillerne har lyst til å fortsette å komme på trening og bli gode.

OPPSUMMERING

Det kan også være lurt for treneren å ta en oppsummering med noen av foreldrene og diskutere hvordan treningen har gått. Da kan man ta opp saker som.

- Var det gøy?
- Hadde barna det moro?
- Hva kan gjøres bedre?
- Var alle barna like delaktige i aktiviteten?

OPPVARMING OG NEDKJØRING

Oppvarming burde være en naturlig del av treningen for alle spillere. Oppvarmingen er viktig for å forberede kroppen på belastningen som kommer, og virker skadeforebyggende. Nedkjøring hjelper kroppen med å kvitte seg med melkesyren som kan bygge seg opp i kroppen når kroppen er i aktivitet.

HVA BESTÅR EN GOD OPPVARMING AV?

Oppvarmingen varierer fra sport til sport. Oppvarmingen skal sikre bevegelighet i musklene man skal bruke i sporten. Oppvarmingen burde gradvis gå fra lav intensitet og helt opp til aktivitetsnivået man opplever i kamp eller trening. Tiden man trenger på oppvarming er veldig individuell, for noen holder det med 5-10 minutter, men man må huske på at poenget er å få musklene varme og i bevegelse.

Uansett, tiden som brukes på oppvarming må tilpasses temperaturen ute og økes når det er kaldt.

HVA MED NEDKJØRING?

Det er fort gjort å glemme å inkludere nedkjøring.

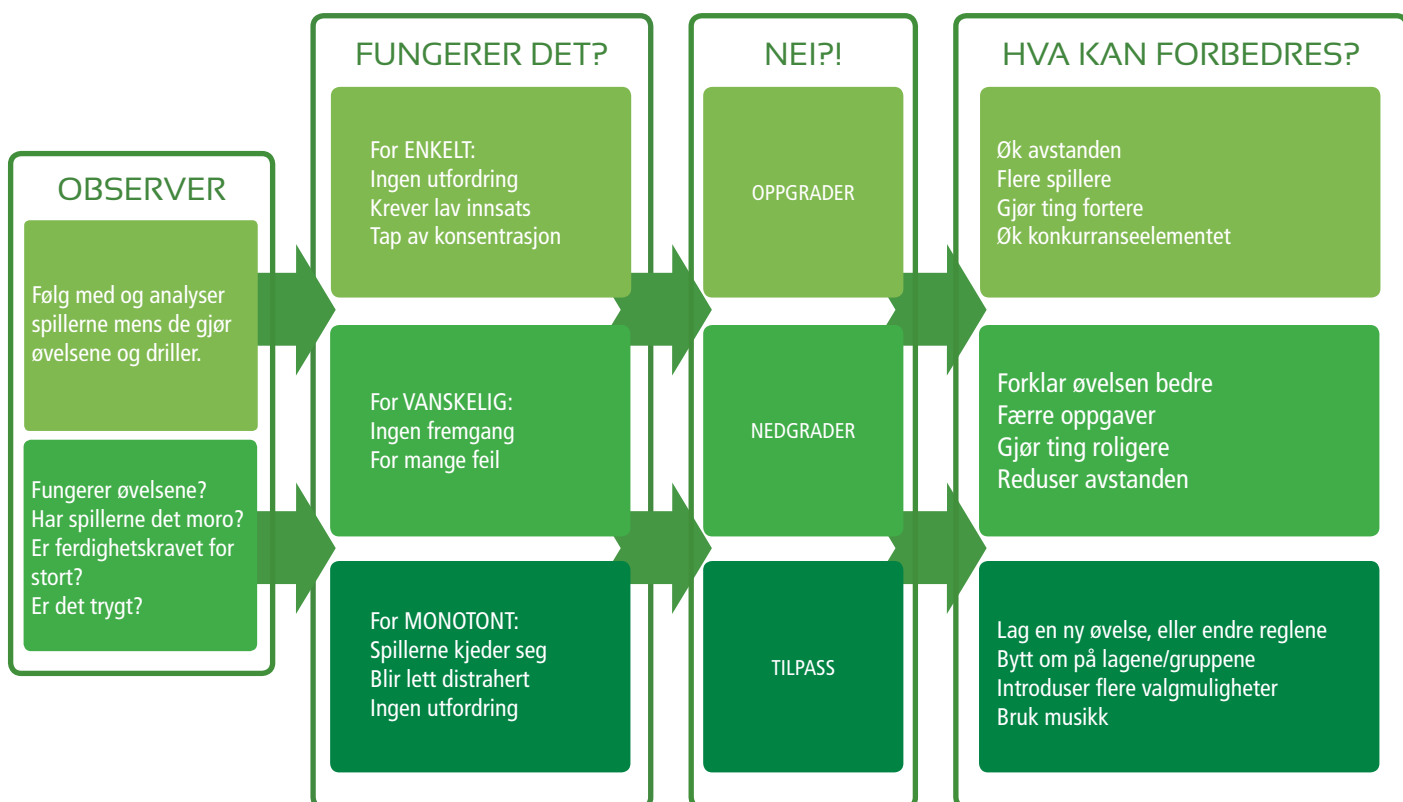
Nedkjøring er ofte like viktig som oppvarming, spesielt etter intense økter. Ofte kan man gjøre de samme aktivitetene som oppvarmingen, men med lavere intensitet.

Tøying etter trening bidrar til å la musklene slappe av, og reduserer restitusjonstiden.

UTTØYING

Uttøying kan inkluderes både i oppvarmingen og under nedkjøring. Det er uansett passende under nedkjøringen da uttøying kan øke bevegeligheten.

OBSERVASJON UNDER TRENINGEN



VEILEDNING FOR KLUBBER OPPSUMMERING

SlåBall:

Slagmann: slagmannen er den personen som skal slå ballen av en tee.

Løper: etter slagmannen har slått ballen i spill, blir slagmannen til en løper.

Fair ball: en fair ball er en ball som er slått innenfor et lovlig område av banen.

Foul ball: en foul ball er en ball som blir slått ut i et ulovlig område av banen. Når en ball blir erklært foul, blir spillet annullert, og alle spillere skal tilbake til de opprinnelige posisjonene sine fra før ballen ble slått.

Force play: en force play oppstår når løperen må løpe videre for å lage plass til den neste løperen som kommer. Da trenger forsvaret bare å trække på basen med ballen i hånda, så er løperen på vei til den basen ute, så lenge det skjer før løperen er på basen.

Inning: en inning er ferdig når begge lagene har spilt i forsvar og i angrep.

Double play: dette skjer når det forsvarende laget får to spillere ute på et spill.

Å SLÅ (Batting)

Slagmannens oppgave er å slå ballen slik at med-spiller(e) på basen(e) kan avansere til neste base, eller å komme på base selv. Den enkleste måten å huske hva man skal gjøre, er ved å telle tilt re. Start med å plassere bena i riktig posisjon.

Så er det bare 1, 2, 3:

1. Plasser balltreet på skulderen.

2. Ta et steg forover med foten.

3. Sving balltreet på ballen

Det siste man gjør er å løpe så fort man kan til første base.

BASELØPING

Etter at man har slått ballen så blir man baseløper.

Dette betyr at man må løpe gjennom alle basene i rekkefølge. Noen ganger kan løperne velge å ikke løpe, mens andre ganger må de løpe fordi det kommer andre løpere bak dem. HUSK; du kan ikke ha to eller flere løpere på samme base!

Man løper alle basene inntil man kommer helt tilbake til hjemmebasen (home base).

BASENE

Når man løper til første base, behøver man ikke stoppe på basen. Dette er fordi man løper alt man kan til første base.

Når man løper til 2. base må man stoppe og holde seg på basen – ellers kan motstanderen ta ballen på løperen og man er «ute» («å tagge en løper»). Det samme gjelder for 3. base – man må holde seg på basen for ikke å bli «tagget ut». Når man løper fra 3. base og hjem, så løper man alt man kan igjen og gjennom hjemmebasen.

DU ER UTE DERSOM...

- du treffer ballen og begynner å løpe til basen, men utelaget får ballen til basen før du kommer dit.
- du slår ballen opp i lufta og en på motstanderlaget tar imot ballen før den treffer bakken.
- du er tvunget til å løpe til neste base fra en base du står på, og motstanderlaget får ballen til neste base før du kommer dit.
- du blir «tagget» av en motspiller mens du er mellom basene.

HVA DU TRENGER

- 4 baser
- Grensemarkører
- 1 balltre og en ball
- 1 batting-tee
- 1 hanske per spiller
- 4 hjelmer
- Valgfritt: en sikkerhetsbase (med farget halvdel plassert på høyre side av baselinjen).

FOR MER INFORMASJON

NORGES SOFT- OG BASEBALL FORBUND

BESØKSADRESSE: Sognsveien 73,
0854 Oslo, Norge

E-POST: baseball@nif.idrett.no

<http://www.soft-baseball.no/>

TLF: +47 21 02 98 55

