

Norsk SlåBall_{2.0}

Spillebok for Skole

SlåBall



Spillebok for skolen

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

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 luften og en på motsatnerlaget 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.

LAGENE

L agene består av seks (6) spillere på hvert lag (mulighet for fem eller syv). Når et lag kun har fem (5) spillere, vil læreren(e) innta posisjonen som catcher.



Å SLÅ (Batting)



Pitcheren kaster ikke ballen i SlåBall 2.0 – isteden blir den slått fra en batting-tee.

En slagmann kan få så mange forsøk han/hun trenger for å slå ballen innenfor det gyldige området.

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

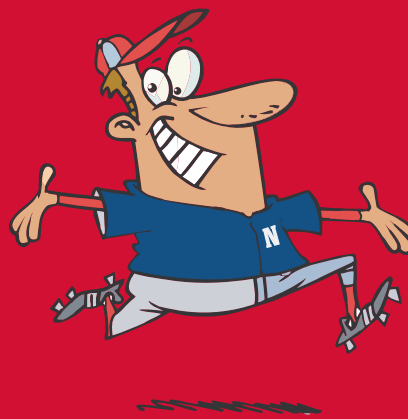
Siste omgang avsluttes når alle spillerne i lagoppstillingen har slått ballen minst én gang.

Du kan bare score poeng ved å trække på hjemmebasen (home base) etter at man har trakkert på alle de andre basene på veien til hjemmebasen.

Et run (poeng) scores hver gang en spiller har trakkert på alle basene. Maksimalt antall poeng (runs) per én (1) omgang er seks (6).

BASELØPING

- I SlåBall 2.0 er det ikke tillat «å stjele» baser.
- Alle løperne må være i kontakt med basen sin i det øyeblikket ballen blir slått.
- En løper er ute når:
 - En spiller som har ballen er i kontakt med basen før løperen kommer dit.
 - Løperen er mellom basene og blir tatt på («tagged») med ballen av en motstander, enten i med ballen i hånden eller i hansken.
 - Alle slagmenn og baseløpere MÅ ha på seg hjelm.
 - Å skli inn på basene er IKKE TILLATT

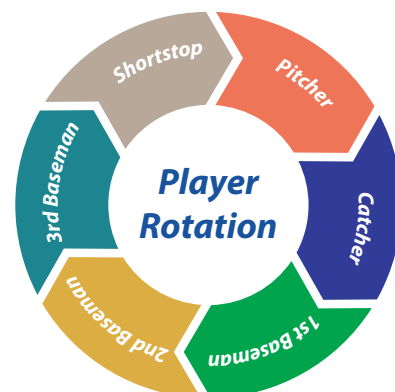


FIELDING (mottak)



Alle spillerne roterer på posisjonene for hver omgang i følgende rekkefølge -->

Læreren kan endre på rotasjonsrekkefølgen dersom en spiller ikke «ønsker» eller klarer å spille en bestemt posisjon.



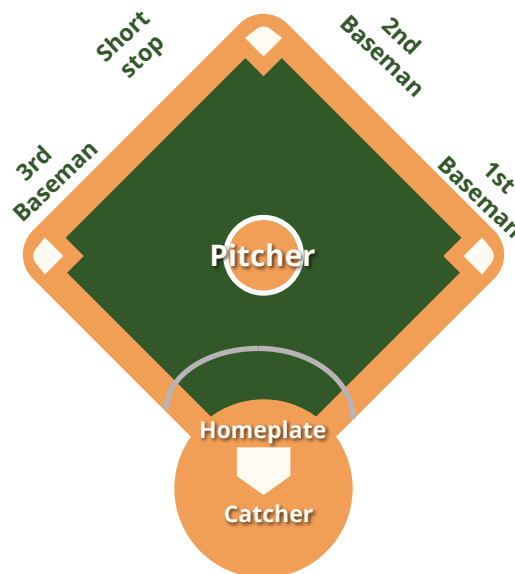
SPILLEFELTET (DIMENSJONER)

Det skal være ca. 15 meter (\pm 50ft) mellom basene.

Pitcher-platen er ca. 12 meter (\pm 40 fot) fra hjemme-basen.

En foul-linje som angir ugyldige slag, er markert i en bue med radius på ca. 4 meter (\pm 13 fot) fra batting-tee/hjemmebasen og mellom 1.- og 3. baselinjene.

“Dødball”-linjen, som markerer når ballen er ute av spill, er ca. 4,5 meter (\pm 15 fot) fra baselinjene. Spillere og tilskuere bør alltid oppholde seg bak «dødball»-linjen.



UTSTYR

- Spilleren kan bruke baseball- og fotballsko eller liknende, gummiknotter er tillatt. (sko med metallknotter, eller "spikes", er ikke tillatt.)
- Hjelmene må ha to (2) ørebeskyttere og må brukes av alle slagmenn og baseløpere.
- Alle ballene skal være 8,5 tommer Kenko, sikkerhetsballer eller tilsvarende.
- Førstebase skal være en sikkerhetsbase, markert halvt rød og halvt hvitt, for å hjelpe spillerne til å huske deres ansvarsområde og unngå kollisjoner.
- Balltreet skal være rundt og laget av tre eller godkjent materiale. Det skal ikke være mer enn tretti-to (32) tommer i lengde, og heller ikke mer enn 2 1/4 tomme i diameter på sitt bredeste.
- Catcheren skal alltid ha på seg en catcher-maske.
- Batting-Tee må være i lett stål eller gummi, eller et rør sammensatt med en base. Batting-Tee skal plasseres direkte på hjemmebasen.

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 0840
Oslo, Norge

E-POST: baseball@nif.idrett.no

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

TLF: +47 21 02 98 55

