



**Undervisningsmateriale
til folkeskolen**
5 lektioner lige til at gå til

Udgiver

Dansk Softball Forbund (DSoF)

Faglig bearbejdelse

Forbundsinstruktør Jytte Overgaard, DSoF

Udviklingskonsulent Tina Jensen, DSoF

Kommunikationskonsulent Berit Hjort Bek, ForbundsPR

Foto

Paw Meiner Marnæs

Jytte Overgaard

Mathilde Hvillum

Jesper Arnø

Pernille Enoch

Tina Jensen

BeeBall graphics, KNBSB

Layout og produktion

Formegon



Dansk Softball
F O R B U N D

Forord

Kære idrætslærer,

Du sidder nu med en unik mulighed i hænderne for at give dine elever et fedt og involverende undervisningsforløb. Dette undervisningsmateriale i Amerikansk Rundbold tager særligt afsæt i de to kompetenceområder 'Alsidig idrætsudøvelse' og 'Idrætskultur og relationer', og giver ligeledes bud på, hvordan eleverne kan arbejde tværfagligt med Amerikansk Rundbold.

God fornøjelse!





Indhold

Forord	3
1. Introduktion til læreren	6
Hvad er Amerikansk Rundbold?	6
Hvad kan Amerikansk Rundbold give eleverne?.....	7
Kompetencemål	9
Kompetencemål for 1.-2. klasse	10
Kompetencemål for 3.-5. klasse	11
2. Om spillet	12
Banen	12
Udstyr	13
Regler	15
3. Lektionsplan med 5 lektioner – lige til at gå til	18
Tips og tricks til undervisningen	19
Lektion 1. Kast og grib	20
Lektion 2. Ground Balls og Fly Balls	22
Lektion 3. Kasteteknik og præcision	24
Lektion 4. Batting.....	26
Lektion 5. Bløde hænder og tags	28
Ordforklaringer	30
Refleksion over egen læring	31
4. Flere lege og øvelser	32
Lege til baseløb.....	32
Lege til batting	33
Lege til fielding	34
5. Inspiration til hjemmeopgave og tværfaglige muligheder	36
Idræt	36
Engelsk	37
Historie	38
Matematik	38
6. Mere Amerikansk Rundbold	39
Næste skridt for klassen	39
Amerikansk Rundbold	39
Find din nærmeste klub.....	39
Dansk Softball Forbund	39

1. Introduktion til læreren

Hvad er Amerikansk Rundbold?

Amerikansk Rundbold (AR) er et slagspil og en mellemting mellem rundbold, som alle danske skolebørn kender, og softball (rundbold med læderhandske på), som kommer fra den amerikanske nationalsport baseball. Der er mere aktivitet og dynamik i AR, end der er i almindelig dansk rundbold, og færre regler i AR, end der er i softball. Reglerne gør, at AR er en sport, hvor eleverne både skal tænke og samarbejde.

Amerikansk Rundbold spilles af piger og drenge sammen og kan også spilles på tværs af aldersklasser. Det kan også spilles indendørs.

I Amerikansk Rundbold spiller man ligesom i rundbold med et hold, der er ude i marken (fielden) og et hold, der er inde og slå (ved bat). Udeholdet skal forhindre indeholdet i at score point, og når der er tre døde (outs) bytter man.

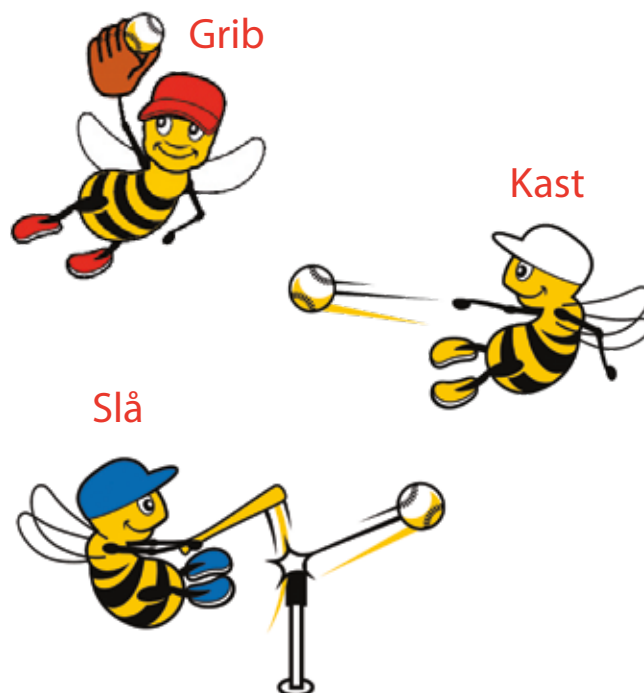
Forskellen til rundbold

Banen har facon som en kegle, og det gør, at spillet bliver presset sammen på et mindre område, og udeholdets spillere er "på" hele tiden. Se banen på s. 12.

Andre forskelle er, at i Amerikansk Rundbold:

- skal man løbe hen til 1. base med det samme, når man har battet (slået til bolden)
- må der kun stå én spiller på hver base (1. og 2. base), dvs. at dem der står på baserne kan være tvunget til at løbe
- må man ikke overhale
- skal bolden kastes hen til den base løberen er på vej hen til og IKKE kastes hjem

I AR bruger man et batting-tee til at slå fra. Det er et slags stativ, som bolden ligger på, når batteren skal slå til bolden. Dette gør det nemmere at ramme bolden, og batteren får "ommere", hvis han/hun ikke rammer bolden. Det betyder, at alle får succes, når de skal slå til bolden.



Den grundlæggende motorik og færdigheder, eleverne udvikler gennem spillet, er:

- at kaste
- at gribe
- at løbe
- at slå til bolden (batting)
- hånd- og øjekoordination
- motorik
- træning og modning af nervesystemet
- samarbejde med holdkammerater
- ansvar for egen deltagelse

Hvad kan Amerikansk Rundbold give eleverne?

Amerikansk Rundbold er et oplagt "begynder"-slagspil, der er let at gå til. Spillet indeholder mange grundlæggende tekniske, taktiske samt sociale og samarbejds-mæssige aspekter.

Med et undervisningsforløb med Amerikansk Rundbold kommer eleverne igennem flere forskellige færdigheds- og vidensområder fra især **to kompetenceområder** i faget idræt:

- 1) **Alsidig idrætsudøvelse** med opfyldelse af **færdigheds- og vidensmålene** inden for:
 - ⦿ Boldbasis og boldspil
 - ⦿ Løb, spring og kast
- 2) **Idrætskultur og relationer** med opfyldelse af **færdigheds- og vidensmålene** inden for:
 - ⦿ Samarbejde og ansvar
 - ⦿ Normer og værdier
 - ⦿ Ordkendskab
 - ⦿ Idrætskultur og relationer



Uddybning af områderne

Boldbasis: Der er et stort fokus på bold-tekniske færdigheder, men i forhold til almindelig rundbold er der et større fokus på taktik, samarbejde og ansvar.

Kast, Grib, Batting og Løb: Der kastes, gribes, bates og løbes meget i dette spil. Hvis der er én løber både på 1. base og på 2. base, når batteren skyder til bolden, kan spillerne i marken (også kaldet fieldere) kaste bolden til alle 3 baser i stedet for kun til home (hjemmebasen) som i rundbold. Fielderne skal hele tiden være klar over, om der er løbere på baserne, og hvor de står, så de kan kaste bolden hen til den base, der er en løber på vej hen til. Hvis det er et langt slag skal fielderne arbejde sammen for at få bolden hen til en af baserne. Alle fielderne kan røre baserne, og hvis den fielder, der står nærmest basen løber efter bolden, er der en anden fielder, der må tage sig af basen.

"Vores elever fik pulsen op og blev udfordret på deres grundlæggende motoriske færdigheder med at kaste, gribe, slå og løbe. Der var plads til alle, og det var fedt at se, hvordan børnene tog forskellige roller afhængig af deres temperament og formåen, og hvordan de bragte det gode samarbejde fra spillet med sig tilbage i de andre fag i skolen."

Stina Simonsen, idrætslærer for 4. klasse på Grønnemose Skole i Gladsaxe

“Amerikansk Rundbold er et sjovt og udfordrende spil, der er lige til at gå til, og vi har selv spillet det flere gange efter instruktørforløbet. Alle kan være med, og alle børnene havde succesoplevelser med spillet. Selv klassens mest stille dreng greb klassens mest hårdtslående dreng ud med en af de seje handsker.”

Truels Truelsen, pædagog i Mølleskolens SFO i Ry ved Århus



Motorik: Børnene forbedrer deres motorik, idet spillet kræver, at man lærer at kaste, gribe, slå til bolden og løbe. Det drejer sig om krydskoordination, hånd-øje koordination, samt træning og modning af nervesystemet. Den fysiske aktivitet påvirker den kognitive funktion i form af bedre læring og hukommelse. AR er også en sport med meget teknik, som under indlæring kræver fokusering og koncentration, og som er med til at udvikle børnenes motorik.

Samarbejde og ansvar: Amerikansk Rundbold er en holdsport, hvor alle spillere er afhængige af hinanden. De fleste spil i marken er et resultat af to eller måske flere spilleres samarbejde. AR kræver, at eleverne samarbejder og tænker, da bolden ikke skal kastes til opgiveren, men skal kastes til den base en løber er på vej til. Børnene lærer at samarbejde, og de oplever værdien af fællesskabet, som kan være med til at give dem større sociale færdigheder.

Alle kan være med: Amerikansk Rundbold er en sport, hvor alle kan være med og oplever succes, da spillet kræver brug af mange forskellige færdigheder. Hvis man ikke er god til at løbe, er man måske god til at gribe, kaste eller slå, og der er også brug for tænkeren. Dette kan give succesoplevelser til mange forskellige typer børn.

Ordkendskab og nye gløser: Eleverne lærer mange grundlæggende basisudtryk brugt inden for boldspil på en anderledes måde gennem dette slagspil. Derudover er der mange engelske gløser i sporten, som kan være den første start til at bruge engelsk i praksis, som udtrykket "play ball", der bruges til at sætte spillet i gang, når kampen starter, og som kan bruges undervejs, hvis spillet skal genoptages.

Det er sjovt, genkendeligt, men alligevel nyt: Amerikansk Rundbold er en sport, som børnene synes er sjovt, og det er let at engagere dem i at spille. Ved skolearrangementer er der også altid elever, der nævner samarbejdet som en af de positive ting ved at spille Amerikansk Rundbold.

Kompetencemål

Dette materiale er specifikt rettet mod idrætsundervisningen i 1.-2. klasse og 3.-5. klasse.

I tabellerne på de næste sider finder du alle de kompetencemål et undervisningsforløb med Amerikansk Rundbold kan opfylde. For hvert kompetencemål er de detaljerede færdigheds- og vidensmål uddybet for henholdsvis 1.-2. klasse og 3.-5. klasse.

Færdigheds- og vidensmålene opstillet med **fed skrift** i skemaerne opfyldes direkte gennem et undervisningsforløb med Amerikansk Rundbold, når eleven viser tegn på læring for hvert mål i boksene. De færdigheds- og vidensmål uden fed skrift kan blive opfyldt med Amerikansk Rundbold, hvis læreren sætter særligt fokus på elementerne under forløbet.



Tegn på læring under Amerikansk Rundbold:

Alsided idrætsudøvelse:

- Eleven kan slå til bolden med battet
- Eleven kan bevæge sig, så han/hun har et bedre udgangspunkt for at gribe bolden
- Eleven kan gribe forskellige typer kast
- Eleven kan orientere sig i forhold til holdets taktik
- Eleven kan kaste bolden
- Eleven kan spurte fra base til base
- Eleven kan skifte retning i løbet fra base til base

Idrætskultur og relationer:

- Eleven følger spillets regler
- Eleven kan kommunikere og samarbejde om taktikken
- Eleven viser kendskab til ordene fra spillet (in, out, grib, kast, home osv.)
- Klassen besøger den lokale softball-klub og møder derigennem et udsnit af det danske klub og foreningsliv
- Klassen undersøger baggrundsinformation om Amerikansk Rundbold og Softball (se forslag til hjemmeopgave s. 36)



Kompetencemål for 1.-2. klasse

1. Alsidig Idrætsudøvelse			
Kompetencemål		Færdigheds- og vidensmål	
Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg	Fase	Boldbasis og boldspil	
	1	Eleven kan modtage og aflevere bold-typer	Eleven har viden om grundlæggende kaste- og gribe-teknik
	2	Eleven kan spille bold med få regler	Eleven har viden om enkle regler i spil med bold
	Fase	Løb, spring og kast	
	1	Eleven kan løbe, springe og kaste	Eleven har viden om variationer inden for løb, spring og kast
	2	Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast	Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring og kast
2. Idrætskultur og relationer			
Kompetencemål		Færdigheds- og vidensmål	
Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege	Fase	Samarbejde og ansvar	
	1	Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege	Eleven har viden om samarbejdsmåder
	Fase	Normer og værdier	
	1	Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter	Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter
	Fase	Ordkendskab	
	1	Eleven kan anvende enkle fagord og begreber	Eleven har viden om enkle fagord og begreber
3. Krop, træning og trivsel			
Kompetencemål		Færdigheds- og vidensmål	
Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet	Fase	Krop og trivsel	
	1	Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet	Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser
	2	Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse	Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger
	Fase	Fysisk træning	
	1	Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet	Eleven har viden om hvile- og arbejds-puls
	2	Eleven kan deltage i opvarmning	Eleven har viden om opvarmnings-elementer

Kompetencemål for 3.-5. klasse

1. Alsidig Idrætsudøvelse			
Kompetencemål		Færdigheds- og vidensmål	
Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis	Fase	Boldbasis og boldspil	
	1	Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik
	2	Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold	Eleven har viden om regler i boldspil
	3	Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler	Eleven har viden om spiludvikling
	Fase	Løb, spring og kast	
	1	Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast	Eleven har viden om sammensætning af bevægelser inden for løb, spring og kast
	2	Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter	Eleven har viden om løb-, spring- og kastediscipliner
2. Idrætskultur og relationer			
Kompetencemål		Færdigheds- og vidensmål	
Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab	Fase	Samarbejde og ansvar	
	1	Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt	Eleven har viden om kropslige grænser
	2	Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter
	3	Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber
	Fase	Normer og værdier	
	1	Eleven kan opstille individuelle og fælles regler	Eleven har viden om regelsæts formål og struktur
	2	Eleven kan samtale om tabe- og vindereaktioner	Eleven har viden om tabe- og vindereaktioner
	3	Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay	Eleven har viden om fairplay
	Fase	Idrætten i samfundet	
	1	Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege	Eleven har viden om nye og gamle idrætslege
	2	Eleven kan diskutere fordele og ulemper ved organiseret og selvorganiseret idræt	Eleven har viden om organiseringsformer i idræt
	3	Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder	Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt
	Fase	Ordkendskab	
	1	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber	Eleven har viden om centrale fagord og begreber

2. Om spillet

Banen

Banen består af 2 områder: Infield og outfield.

Området, hvor spillerne slår og skal løbe, kaldes **infield** og indeholder 3 baser: 1. base, 2. base og hjem (home).

Baserne er placeret i en ligesidet trekant med ca. 15 meters afstand mellem baserne. Man starter med at slå fra hjemmebasen og løber herefter direkte og i lige linje til 1. base, og evt. videre til 2. base eller hele vejen til home, afhængig af hvor langt slaget er. Man skal træde på alle 3 baser.

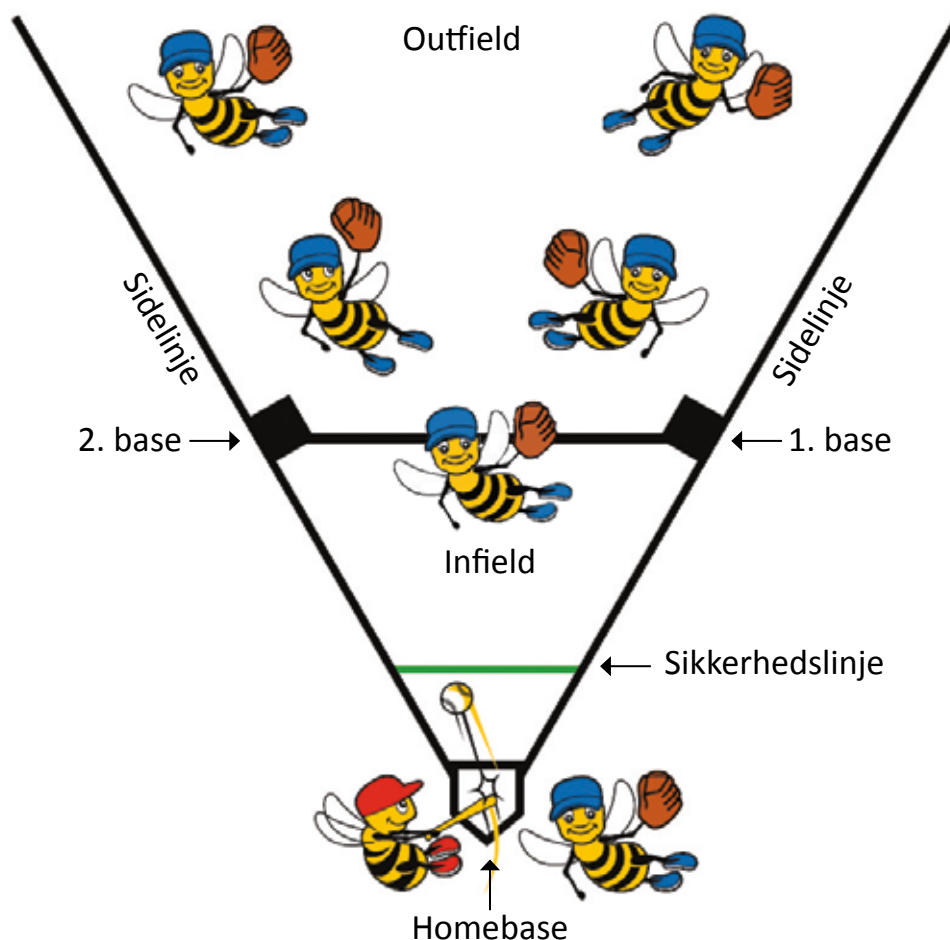
Bolden skal slås (battes) ud over en sikkerhedslinje på minimum 5 meter og ramme jorden indenfor sidelinjerne for at være i spil. Bolde, der ikke bliver slået ud over sikkerhedslinjen, giver en "ommer" (nyt slag).

Af sikkerhedsmæssige hensyn er det vigtigt ALTID at spille med en sikkerhedslinje og en sikkerhedszone rundt om batteren, hvor der ikke må opholde sig andre, end den der skal batte (slå).

Området bagved infield-trekanten kaldes **outfield**. Bolden er også i spil, hvis den lander i outfielden.

Hvis bolden lander uden for sidelinjerne (linjen fra home igennem 1. base og ud, og linjen fra home igennem 2. base og ud) kaldes det en "foul ball" (fejlbold) og batteren får en ommer.

Hvis den lander inden for sidelinjerne og er skudt ud over sikkerhedslinjen kaldes det en "fair ball" (rigtig ball), og bolden er i spil. Markspillerne (fielderne) må altså tage (fælde) bolden i hele fair området.





Udstyr

Når man spiller Amerikansk Rundbold benytter man følgende udstyr, som de fleste elever synes er ret sejt at prøve kræfter med.

Handske:

Handsker er oftest lavet af læder. Alle spillere i marken skal have handske på. Hvis man kaster med højre hånd, skal handsken sidde på venstre hånd og omvendt. Handsken har et "rum" til hver finger, og bolden skal gribes i "lommen" (pocket) mellem tommeltot og pegefinger.



Bolde:

Bolde fås i forskellige størrelser tilpasset alder og i forskellige materialer. Andre bolde – end de officielle – kan også bruges, f.eks. tennisbolde. De må ikke være så store, at de ikke kan være i handsken, og de må ikke være for hårde af hensyn til sikkerheden.

Bat:

Man skyder til bolden med et bat, der normalt er lavet af aluminium og findes i forskellige længder og vægtklasser.



Batting-tee:

Et batting-tee er en plade, hvorpå der er fastgjort en gummi-stang. På toppen af gummistangen er der plads til at lægge en bold.





Hvis man ikke har et batting-tee kan man som alternativ anvende almindelige store kegler, og evt. placere keglen på en kasse, hvis den skal være højere.

- ⦿ Batteren skal holde med begge hænder om battets greb.
- ⦿ Den hånd, man normalt har handsken på, skal være tættest på endeknoppen men ikke røre ved knoppen.
- ⦿ Hænderne skal have kontakt med hinanden.
- ⦿ I udgangsstillingen skal batteren stå med siden ud mod banen (kroppen parallel med batting-tee). Hvis man kaster med højre hånd skal man vende venstre skulder ud mod banen (fielden), når man skal slå og omvendt. Armene er løftede og bøjede og battet holdes over kastearmens skulder. Den yderste del af battet trækkes ned mod bolden på batting-tee.



Baser:

Baser fås i forskellige materialer. De kan også støbes fast i jorden. Man kan f.eks. også bruge et stykke afklippet guldtæppe eller tykt pap. Det er fordelagtigt, hvis de ikke glider og ikke er helt flade, så de bliver liggende, samt at man kan se dem. Størrelsen er 38 x 38 cm, men de kan sagtens være større.



Home plate:

Home plate er den "3. base". Dvs. den base man skal træde på, når man har løbet hele vejen rundt. Man kan vælge at bruge batting-tee's fod som home plate eller have en ekstra home plate liggende ved siden af batting-tee. Home plate har en anden facon end 1. og 2. base. Den er en 5-kant, men man kan sagtens bruge en 4-kant i stedet for.



Hjelme:

Af sikkerhedsmæssige årsager har batterne og løberne hjelme på. Hjelmene skal beskytte dem mod at blive ramt af kastede eller battede bolde. Hvis der spilles med tennisbolde, er det ikke nødvendigt med hjelme.



Regler

Indeholdet

Det er indeholdets opgave at batte bolden ud i marken, få løberne rundt på baserne og score point.

- ❶ Der gives ét point for hver gang en spiller når hele vejen rundt og træder på hjemme basen (home plate).
- ❷ Der må kun være én løber på hver base ad gangen. Dvs. at en batter, der rammer bolden og løber på sit eget slag, "skubber" eventuelle andre løbere på baserne foran sig. Man skal løbe i en lige linje mellem baserne.
- ❸ Man må ikke overhale.
- ❹ Når en battet bold bliver grebet, dør batteren, og eventuelle baseløbere skal tilbage til de baser de stod på, da den grebne bold blev battet.
- ❺ Når batteren har ramt bolden, løber han/hun mod 1. base. Hvis det er et langt slag kan han/hun løbe videre mod 2. base og evt. hjem eller vælge at stoppe på en base, hvis udeholdet har bolden under kontrol. Hvis han/hun ikke når hjem på slaget, kan han/hun kan så løbe videre, når en af medspillerne sætter bolden i spil.
- ❻ Holdene bytter, når der er tre døde (outs). Man kan også vælge at bytte, når holdet har været batting rækkefølgen igennem én gang i stedet for ved tre outs.
- ❼ Der er ikke "befriere" i Amerikansk Rundbold.
- ❽ Hvis der ikke er en medspiller på basen bag en løber, må løberen, som er på vej til en base gerne løbe tilbage til basen, hvor han/hun kom fra, hvis han/hun kan se, at han/hun ikke kan nå frem til basen uden at blive out. Men hvis udeholdet kaster bolden hen til den base, han/hun er på vej tilbage til, og bolden kommer tilbage til basen før løberen, er han/hun out.
- ❾ Indeholdets spillere tildeles hver et nummer fra 1 og op til det antal spillere, der er på holdet. Spillerne batter altid i samme rækkefølge. Hvis det er nummer 4 – der har battet sidst, når der er tre outs og holdene bytter – er det nummer 5, der skal batte først næste gang holdet er inde.
- ❿ Når en spiller bliver out beholder han/hun sit nummer i batter-rækkefølgen, og han/hun batter igen, når det bliver hans/hendes tur. Man er som person ikke out, det er holdet, der har fået en out.
- ⓫ Batteren bliver ved med at slå til bolden fra batting-teet, indtil han/hun skyder bolden ud over sikkerhedslinjen og inden for banens to sidelinjer (foul linjer).



Udeholdet

Det er udeholdets opgave at få indeholdets spillere til at blive out (dø), så de ikke kan score points.

Udeholdet kan få en out ved:

- at gribe bolden, som batteren slår ud, inden den rører jorden
- at kaste bolden til en medspiller, der står ved den base, som løberen er på vej til, og medspilleren griber bolden og træder på basen, før løberen når at træde på basen.
- at en spiller med bolden i handsken rører ved den base, som løberen er på vej til, før løberen når basen. Det er ikke kun den spiller, der står nærmest ved basen, der må røre basen – det må alle.
- at en markspiller (fielderen), der har bolden inde i handsken) rører (tagger) en løber med handsken, mens denne løber mellem to baser.



- at tagge en løber, der er kommet til at "overløbe" (løbe forbi) 2. base. Basen fungerer som helle, så hvis løber ikke har kontakt til basen, kan han/hun blive out, ved at han/hun bliver rørt med bolden eller med handsken med bolden i. Dette gælder ikke for 1. base og home, som man gerne må overløbe.

Man kan ikke "lukke" en base på "forskud", men man kan få en løber out ved at kaste bolden til den base, løberen er på vej til.

Løberen må ikke løbe væk fra løbelinjen mellem baserne for at undvige fra en markspiller, der forsøger at tagge løberen (der må maksimalt være ca. 1 meters afvigelse på hver side af linjen mellem baserne).



En af udeholdets spillere er "catcher", som er den, der står bag ved home plate. Catcheren griber de bolde, der bliver kastet af markspillerne, når en løber er på vej hjem (til home plate). Når løberen har trådt på home plate, scorer indeholdet point og løberen kan ikke tagges out.

Point til udeholdet

Udeholdet scorer ét point, når en markspiller (fielder) griber en bold i luften direkte fra batteren, uden at bolden rører jorden.





3. Lektionsplan med 5 lektioner – lige til at gå til

Dette lektionshæfte lægger op til et forløb, hvor eleverne har 5 lektioner á ca. 65-75 aktive minutter.

En lektion i Amerikansk Rundbold består af:

1. Opvarmningsleg (5 min)
2. Grundøvelser med opvarmning af centrale led og muskler (5-10 min)
3. Øvelser for lektionens tema (20-30 min)
4. Amerikansk Rundbold-spil (25-30 mn)

Hver lektion indeholder elementer af de **færdigheds- og vidensmål**, som måles efter 2. og 5. klasse. Lektionerne kan tilpasses alle klassetrin ved at variere hvor hurtigt undervisningen går frem og/eller inkludere flere øvelser (se afsnittet 'Flere lege og øvelser' s. 32).

Hver lektion har en tjekliste med, hvad der skal bruges til lektionen samt en oversigt over hvilke videoøvelser i DIF's app, der passer til lektionen.



Lektion 1. Kast og griб

Første lektion har fokus på videns- og færdighedsmålene **løb, spring og kast** gennem den grundige opstart med **simple kaste- og gribeøvelser**. Når selve spillet begynder (øvelse 1.9), så kommer begreber som **samarbejde** i spil. Eleverne får også udvidet deres **ordkendskab** med specifikke termer fra Amerikansk Rundbold.

Lektion 2. Ground Balls og Fly Balls

Gentager samme opvarmning og øvelse 1.3, som har fokus på grundlæggende **kaste- og gribeteknikker** samt udvider **ordkendskab**. **Løb, spring og kast** er stadig i fokus til at starte med. Herefter kommer der et større fokus på tekniske færdigheder, så **boldbasis** kommer især i spil i denne lektion.

Lektion 3. Kaste-teknik og præcision

De samme fokusområder som lektion 1 og 2, men der lægges større fokus på **kaste-teknik og -præcision**.

Lektion 4. Batting

Her kommer der fokus på "batting", og det får flere aspekter ved **boldbasis** i spil. Der bliver sat nogle konkurrencer ind, som kan være med til, at eleverne udvikler **samarbejdsrelationer og idrætsnormer** som bl.a. fairplay.

Lektion 5. Bløde hænder og tags

Der introduceres flere taktiske elementer af spillet, og **ordkendskabet** udbygges med ord som "tagging" og "krokodillehænder". Der bliver bygget det sidste på, så der for alvor kan spilles rigtigt. Eleverne lærer at **samarbejde og tage ansvar**, mens **boldbasis** og **løb og kast** stadig er i fokus.

De 5 lektioner beskrives nu i detaljer her i hæftet, men er også vedlagt som selvstændige laminerede ark, der enkeltvis kan tages med ud på boldbanen eller i hallen - og gerne sammen med ordforklarings- og refleksionsarket.

Tips og tricks til undervisningen

Handsken

- Eleverne er altid meget interesserede i handsken, som jo er et vigtigt "værktøj" i spillet. Det er en god ide at vente med at dele handsker ud, indtil du har fortalt og vist, hvordan den skal sidde, og hvordan man skal gribe med den. Ofte vil eleverne gerne have, at handsken skal sidde helt inde på hånden og slutte tæt omkring håndledet ligesom en vante, men det skal den altså ikke. Den skal blot kunne trækkes på til overgangen mellem hånd og håndled.

Sid ned

- Det er også en god ide at lade eleverne sidde ned, mens de modtager instruktion, så kan de bedre koncentrere sig.

Kast i par i parallelle baner

- Det er vigtigt, at alle børn kaster i samme retning, når de kaster sammen 2-og-2, både når de øver sig, og når de varmer op, så de ikke rammer hinanden.

Antal børn

- Alle indledende og tekniske øvelser i lektionerne kan udføres med klassen i én samlet gruppe, og så er der forskellige muligheder for at dele hold, når der spilles kamp.
- I AR er det ikke så afgørende, hvor mange der er på hvert hold. Enten kan man dele klassen i to hold og spille med 12-14 spillere pr. hold. Eller man kan dele klassen op i fire hold, hvis I er to lærere i idrætstimerne, og spille på 2 baner med 6-7 spillere pr. hold. Hvis der er et mindre antal f.eks. 9 spillere i alt, kan man dele eleverne i 3 hold, så der er ét hold ved bat og to hold i fielden ad gangen.

Banens størrelse

- Banens størrelse kan tilpasses efter alderstrinet. Det skal være sådan, at indeholdet kan nå basen på slag,

mens udeholdet også har mulighed for at lave nogle outs, hvis bolden er tæt på basen.

Hvis ingen handsker

- Hvis man ikke har handsker til rådighed, kan man godt spille AR alligevel. Handskerne er jo oprindeligt en sikkerhedsforanstaltning for ikke at slå fingrene/hånden, hvis man spiller med hårde bolde. Men man kan spille med bolde af forskellig hårdhedsgrad, bl.a. skumgummibolde og tennisbolde.

Elevansvar

- AR kan også bruges til at uddelegere ansvar. Du kan f.eks. bede én af eleverne om at give hans/hendes eget hold numre, som de skal bruge til den rækkefølge, som de skal batte i. Du kan også bede dem selv finde ud af, hvor i fielden (marken) de skal stå placeret. Når de er færdige med at spille, så kan det være en god ide at give dem forskellige oprydningsopgaver og lære dem at behandle udstyret med respekt.

Kampvarighed

- En kamp spilles i innings. Én inning, er når begge hold har været inde og slå én gang. Dvs. at der kan være forskel på, hvor lang tid en kamp varer. Antallet af innings i en kamp aftaler man fra start, men da længden af inningerne afhænger af spillet, er det tilrådeligt at spille på tid. Når tiden er gået spilles inningen færdig, så begge hold selvfølgelig når at være inde/ude i marken lige mange gange.

Sikkerhed ved baseløb

- Man kan lægge en ekstra base ved 1. og 2. base, så løberne bruger en base og fielderne en anden. Fieldernes baser skal være dem, der ligger ind mod midten af infielden (trekanten). Fielderne kan også bruge en kegle til at røre ved i stedet for en base.



Lektion 1. Kast og grib



Øvelses nr.	Tid ca.	Beskrivelse
Opvarmning	5 min	Opvarmning: Spred en kasse bolde ud på jorden over et større areal, sæt den tomme kasse eller to kasser i en passende afstand væk fra boldene. Lad børnene samle boldene ved at hente én bold ad gangen pr. barn og lægge boldene i kassen/kasserne. Hvis der ikke er så mange bolde til rådighed, så kast nogle af de indsamlede bolde ud igen.
Øvelse 1.1	5 min	Baseløb: Børnene starter ved home plate og løber en runde. Der trædes på 1. og 2. base, og på home plate. Der skal løbes i lige linje (1 m. på hver side af stregen/linjen mellem baserne). Gentages nogle gange.
Øvelse 1.2	5 min	Uden handske: Alle får en bold, som de kaster op i luften til sig selv og griber med begge hænder. Når de kan gribe bolden tre gange i træk, kaster de den højere op.
Øvelse 1.3 Instruktion	5 min	Vis og fortæl om handsken: Handsken skal sidde på den hånd, man IKKE kaster med, så kastehånden er fri til at kaste. Handsken har et rum til hver finger. Bolden skal gribes i "lommen" mellem tommelfinger og pegefinger. Fortæl at handsken ikke kan trækkes op over håndledet.
Øvelse 1.4	5 min	Med handske: Øvelse 1.2 gentages, men nu med handske. Alle får en bold, som de kaster op i luften til sig selv og griber med handsken, mens kastehånden holder på bagsiden af handsken, så den hjælper med til at styre, hvor handsken skal hen (også kaldet at bruge begge hænder). Den anden hånd hjælper også med til at lukke handsken om bolden, så den ikke falder ud (se billede på næste side). Når de kan gribe bolden tre gange i træk, kaster de den højere op.
Øvelse 1.5	5 min	Med handske-trille: 2 – 2 overfor hinanden på to rækker (afstand 5-10 meter). Trille til hinanden. Spidsen/enden af handsken skal ned og røre jorden.
Øvelse 1.6 Instruktion	5 min	Vis og fortæl hvordan man griber og kaster: Handsken og hånden vender næsten vandret (se billede på næste side). Kastehånden holdes bag ved handsken, så man er klar til at gribe. Så vidt muligt skal man helst gribe dér. Hvis man ikke kan nå at flytte sig til denne stilling, må man række ud efter bolden med handsken. Hvis bolden er lav må man vende handsken (håndryggen nedad). Hvis den kommer til kastehåndssiden, skal handsken vendes (baghånd, billede næste side). Når man skal kaste vender man siden til, armene ud i vandret og peger med handsken, hvor man skal kaste hen.
Øvelse 1.7	10 min	Kaste og gribe: 2 – 2 overfor hinanden på to rækker. Kaster og griber.
Øvelse 1.8 Instruktion	5 min	Fortæl om banen og reglerne: Bolde som slås uden for banens sidelinjer kaldes foul-balls og tæller ikke. Dem inden for i banen kaldes fair-balls . Man skal træde på alle baserne, når man har batteret. Man må ikke overhale. Der må kun være en løber pr. base. Man skal løbe i en forholdsvis lige linje. Batteren får en ommer, hvis bolden ikke kommer ud over sikkerhedslinjen og i fair. Udeholdet får ét point pr. griber, og indeholdet får ét point pr. spiller, der træder på home plate.
Øvelse 1.9	25 min	Spil med batting-tee: Simple regler. Spillet starter, ved at batter slår til bolden, som ligger på batting-tee. Batteren SKAL løbe mod 1. base, når han/hun har ramt bolden. Spillerne bliver out , hvis bolden kommer hen til den base, som løberen er på vej hen til, før løberen gør. Markspilleren skal have bolden i handsken og træde på basen samtidigt, for at løberen kan blive out. Det gælder for alle tre baser. Batteren bliver også out ved en griber. Alle markspillere må røre ved baserne, det er ikke kun dem, der står tættest ved base. (Se nærmere om batting-teknik i lektion 4).
Samlet	75 min	Generelt: Husk vandpauser. Ros. Ros. Det skal være sjovt at spille ☺ Alle hjælper med til at rydde op – giv dem hver en opgave.

Tjekliste

- ☐ Bolde
- ☐ 2 kasser/spande
- ☐ Baser
- ☐ Handsker
- ☐ Batting-tee
- ☐ Minimum 3 hjelme
- ☐ Bat
- ☐ Det laminerede ark for lektion 1
- ☐ Det laminerede ordforklarings- og refleksionsark



DIF 1-2-Træner APP

- ☐ Baseløb
- ☐ Fielding – kaste
- ☐ Fielding – gribe
- ☐ Batting

Øvelse 1.6:
Gribe:





Flere videoer på YouTube

Søg på:
How to catch a softball

Kaste:



Lektion 2. Ground Balls og Fly Balls



Øvelses nr.	Tid ca.	Beskrivelse
Opvarmning	5 min	Opvarmning: Spred en kasse bolde ud på jorden, sæt to kasser i en passende afstand væk fra boldene (samme afstand for begge kasser). Del børnene i to hold, som samler bolde i hver deres kasse. Boldene samles ved at hente én bold ad gangen pr. barn og lægge bolden i holdets kasse. Hvis der ikke er så mange bolde til rådighed, kastes nogle af de indsamlede bolde ud igen (selvfølgelig ens antal fra de to kasser).
Øvelse 2.1	5 min	Baseløb: Børnene står ved home plate og svinger et bat i luften og løber en runde (der trædes på 1., 2. og home). Battet må ikke smides, men lægges når man begynder at løbe til 1. base. Gentages nogle gange.
Øvelse 2.2 Instruktion	5 min	Vis og fortæl om handsken: Handsken skal sidde på den hånd, man IKKE kaster med, så kastehånden er fri til at kaste. Handsken har et rum til hver finger. Bolden skal gribes i "lommen" mellem tommelfinger og pegefinger. Fortæl at handsken ikke kan/skal trækkes op over håndleddet.
Øvelse 2.3	5 min	Med handske: Alle får en bold, som de kaster op i luften til sig selv. Når de kan gribe (fielde) bolden tre gange i træk, kaster de den højere op.
Øvelse 2.4 Instruktion NY	5 min	Vis og fortæl om Ground Balls (bolde i jorden): Knæene bøjes, numsen skal være nede og benene spredte. (Se billedet næste side). Bolden fieldes (stoppes) foran kroppen og mellem benene. Spidsen/enden af handsken skal være nede på jorden. Når bolden er kommet ind i handsken "lukkes" efter med kastehånden som et krokodillenæb , der lukker sammen (kastehånden øverst), så bolden ikke triller ud igen. Bolden kan nu tages ud af handsken med kastehånden og kastes videre. Følg bolden med øjnene hele vejen ind i handsken.
Øvelse 2.5	5 min	Ground balls UDEN handske: 2 – 2 over for hinanden – triller til hinanden.
Øvelse 2.6	5 min	Ground balls MED handske: 2 – 2 over for hinanden – triller til hinanden
Øvelse 2.7 Instruktion NY	5 min	Vis og fortæl, hvordan man fielder Fly Balls (høje bolde): Spilleren skal komme ind under bolden, når den skal gribes. Armene strækkes en smule op over hovedet lidt fremme foran hovedet, så spilleren kan "give efter" i armene. Vend handsken (hånden) "vandt", så bolden ikke så let kan trille ud igen. Kastehånden holdes bag ved handsken, så det virker som om man griber med to hænder. Kastehånden er med til at lukke handsken, så bolden ikke falder ud, eller kastehånden føres ind i handsken, når bolden er grebet, så den ikke falder ud igen. Når kastehånden er i nærheden af handsken – med bolden i – kan der hurtigt kastes videre.
Øvelse 2.8	5 min	Fielde høje bolde: 2 – 2 over for hinanden på to rækker – kaster høje bolde til hinanden
Øvelse 2.9	30 min	Spil med batting-tee: Simple regler. Spillet starter, ved at batter slår til bolden, som ligger på batting-tee. Batteren SKAL løbe mod 1. base, når han/hun har ramt bolden. Spillerne bliver out, hvis bolden kommer hen til den base, som løberen er på vej hen til, før løberen gør. Markspilleren skal have bolden i handsken og træde på basen samtidigt, for at spilleren kan blive out. Det gælder for alle tre baser. Batteren bliver også out ved en griber. Alle markspillere må røre ved baserne, det er ikke kun dem, der står tættest ved basen.
Samlet	75 min	Generelt: Husk vandpauser. Ros. Ros. Det skal være sjovt at spille ☺ Alle hjælper med til at rydde op – giv dem hver en opgave.

Tjekliste

- ☐ Bolde
- ☐ 2 kasser/spande
- ☐ Baser
- ☐ Handsker
- ☐ Batting-tee
- ☐ Minimum 3 hjelme
- ☐ Bat
- ☐ Det laminerede ark for lektion 2
- ☐ Det laminerede ordforklarings- og refleksionsark



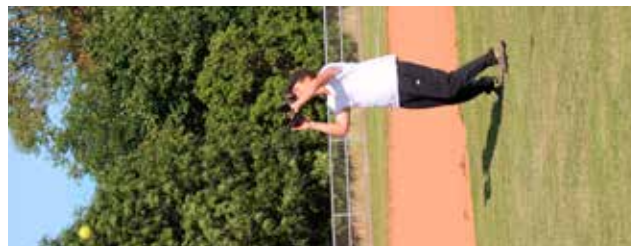
DIF 1-2-Træner APP

- ☐ Fielding – Gripe → Krokodillegribning
- ☐ Fielding – Gripe → Teknik – flyballs
- ☐ Baseløb
- ☐ Fielding – kaste
- ☐ Batting

Øvelse 2.4:



Øvelse 2.7:



Flere videoer på YouTube

Søg på:

Ground balls

How to field a grounder in softball

Softball fielding drills: Triangles

Fly balls

Softball - fly ball fundamentals

Softball fielding - catching fly balls

Lektion 3. Kasteteknik og præcision



Øvelses nr.	Tid ca.	Beskrivelse
Opvarmning	10 min	Opvarmning – fangeleg: Afgræns en bane med kegler eller lign. – ca. 10 m. i bredden og 20 m. i længden deles op i 3 dele, så der er 2 m. i midten og 9 m. på hver side. Lærer eller en elev er fanger inden for de 2 m. Eleverne skal forsøge at løbe 10 gange frem og tilbage uden at blive fanget. Dem der er blevet fanget bliver fangehjælpere. Den, der først har nået de 10 gange, har vundet.
Øvelse 3.1	4 min	Baseløb: Efter tur svinger eleverne et bat i luften og løber en runde og træder på baserne (1., 2. og home plate). Battet må ikke smides, men lægges når man begynder at løbe til 1. base. Gentages et par gange.
Øvelse 3.2	5 min	Ground Balls: 2 – 2 over for hinanden på to rækker – den ene trille bolden fem gange til den anden, som kaster bolden tilbage. Herefter byttes rollerne om, så det er den anden, der starter med at trille.
Øvelse 3.3 Ny	6 min	Kast på knæ: 2 – 2 sammen (3-5 meters afstand) på to rækker. Spillerne skal ned på knæet til den side hvor kastearmen er. Det andet ben skal bøjes 90 grader i knæet og hoften. Efter kastet, skal hånden føres videre igennem, så den rører ydersiden af låret/knæet på det andet ben (den side hvor handsken er), så der kommer en rotation i overkroppen. (Se billede næste side knæøvelsen i DIF app'en under 'fielding-kaste').
Øvelse 3.4	5 min	Kaste og gribe: 2 – 2 over for hinanden på 2 rækker – kaster og griber. "Begge hænder". Vandret handske. (Se øvelse 1.6).
Øvelse 3.5	5 min	Fielde høje bolde: 2 – 2 over for hinanden på 2 rækker – kaster høje bolde til hinanden. (Se øvelse 2.7).
Øvelse 3.6 Ny	10 min	Præcisionskast: Præcisionskast ned i en kasse stående på et eller andet, så højden passer med gribehøjde. Andre former for skydeskive kan også bruges, f.eks. kan man lægge en bold oven på en stabel store kegler. Et skud pr. spiller, som derefter går bag i køen. Kan laves med forskellige afstande. Antal passende runder.
Øvelse 3.7	30 min	Spil med batting-tee: Simple regler. Spillet starter, ved at batter slår til bolden, som ligger på batting-tee. Batteren SKAL løbe mod 1. base, når han/hun har ramt bolden. Spillerne bliver out, hvis bolden kommer hen til den base, som løberen er på vej hen til, før løberen gør. Markspilleren skal have bolden i handsken og træde på basen samtidigt, for at spilleren kan blive out. Det gælder for alle tre baser. Batteren bliver også out ved en griber. Alle markspillere må røre ved baserne, det er ikke kun dem, der står tættest ved basen.
Samlet	75 min	Generelt: Husk vandpauser. Ros. Ros. Det skal være sjovt at spille ☺ Alle hjælper med til at rydde op – giv dem hver en opgave.

Tjekliste

- ☐ Bolde
- ☐ Baser
- ☐ Handsker
- ☐ Batting-tee
- ☐ Minimum tre hjelme
- ☐ Bat
- ☐ Kegler eller lign.
- ☐ Kasse/bokse til skydeskiver
- ☐ Det laminerede ark for lektion 3
- ☐ Det laminerede ordforklarings- og refleksionsark



DIF 1-2-Træner APP

- ☐ Fielding – kaste → knæøvelsen
- ☐ Fielding – gribe
- ☐ Baseløb
- ☐ Batting

Øvelse 3.3: Kast på knæ



Flere videoer på YouTube

Søg på:

How to throw a softball

Softball throwing drills:

One-knee snaps & The figure-eight

Øvelse 3.6: Præcisionskast



Lektion 4. Batting



Tjekliste

- ☐ 1 blød bold eller skumgummibold
- ☐ 4 kegler
- ☐ Baser
- ☐ Handsker
- ☐ Batting-tee
- ☐ Minimum 3 hjelme
- ☐ Bat
- ☐ 1 kasse
- ☐ Det laminerede ark for lektion 4
- ☐ Det laminerede ordforklarings- og refleksionsark



DIF 1-2-Træner APP

- ☐ Baseløb → Løb til 1. base
- ☐ Batting → Batting teknik
- ☐ Fielding – kaste
- ☐ Fielding – gribe

Øvelses nr.	Tid ca.	Beskrivelse
Opvarmning	10 min	Opvarmning – 5 i streg uden handsker: Blød bold eller skumgummibold. Der laves en bane af fire kegler eller andet markeringsudstyr, så banen får en passende størrelse afhængig af antal elever og alder. Eleverne inddeles i to hold. Det gælder for hvert hold om at lave fem afleveringer til hinanden, uden at tabe bolden, og uden at det andet hold får fat i bolden. Man må ikke kaste bolden til den medspiller, man har fået bolden fra. Hvis bolden tabes eller det andet hold får fat i bolden, starter tællingen forfra. Når et hold opnår fem afleveringer, får holdet ét point, og der startes forfra. Spillet starter ved at læreren kaster bolden op i luften.
Øvelse 4.1 NVT	5 min	Baseløb: Batter svinger et bat i luften og løber mod 1. base, men løber videre ud i foulområdet, efter at han/hun har trådt på basen. Dette bruges, når bolden bliver kastet hen til 1. base, så batteren ikke behøver at stoppe brat op på 1. base. Når han/hun løber "igennem" 1. base, har han/hun opnået "helle". Denne helle gælder ikke på 2. base. Når batteren er løbet igennem 1. base, går han/hun om bag i køen og får en ny tur. Battet må ikke smides, men lægges når man begynder at løbe til 1. base. Gentages et par gange.
Øvelse 4.2	5 min	Ground Balls: 2 – 2 over for hinanden på to rækker. Person nr. 1 triller en ground ball til person nr. 2, som kaster den tilbage til person nr. 1. Det byttes efter fem bolde.
Øvelse 4.3	5 min	Kaste og gribe: 2 – 2 overfor hinanden på to rækker - kaste og gribe. De tæller, hvor mange gange de kan gribe bolden, uden at tabe den. Kan laves med forskellige afstande mellem spillerne.
Øvelse 4.4	5 min	Høje bolde: 2 – 2 over for hinanden på to rækker – høje bolde. Person nr. 1 kaster høje bolde til person nr. 2, som kaster normalt tilbage til person nr. 1. Efter fem bolde bytter de.
Øvelse 4.5 Instruktion NVT	5 min	Vis og fortæl, hvordan man batter: Batteren skal holde med begge hænder på battets greb. Den hånd, man har handsket på skal være tættest på endeknoppen, men ikke røre ved knoppen. Hænderne skal have kontakt med hinanden. I udgangsstillingen skal batteren stå med siden ud mod banen (kroppen parallel med batting-tee). Det er handskesiden, der skal vende ud mod banen. Armene er løftede og bøjede, og battet holdes over kastearmens skulder. Den yderste del af battet trækkes ned mod bolden på batting-tee. Når bolden er ramt føres battet videre igennem, så hænderne lander over på den anden skulder. Det kræver, at batter "knækker over" i håndleddene, når bolden er ramt. Et sving er ikke kun et sving med armene, men også en rotation af overkroppen.
Øvelse 4.6	10 min	Batting: Efter tur får alle lov til at batte fem bolde i træk. Resten af holdet er ude i marken og fielder boldene og samler dem i en kasse, der står ude i marken. Der må ikke battes igen, før den tidligere bold er kommet i kassen og fielderne er kommet på plads. Hvis der er mange elever og to lærere, kan der laves to grupper.
Øvelse 4.7	5 min	Batting konkurrence: Hvem kan batte længst. De batter i rækkefølge. Når første batter har ramt bolden løber han/hun ud og stiller sig, hvor bolden lander, hvorefter bolden kastes ind til næste batter. Bolden skal ud over sikkerhedslinjen, før slaget tæller. Laves evt. i flere grupper.
Øvelse 4.8	25 min	Spil med batting-tee: Samme regler som tidligere. NBI: Løber må gerne løbe forbi 1. base i henhold til øvelse 4.1
Samlet	75 min	Husk vandpauser. Ros. Ros. Det skal være sjovt at spille ☺ Alle hjælper med til at rydde op – giv dem hver en opgave.

Øvelse 4.5:



Flere videoer på YouTube

Søg på:

How to hit a softball

How to hit a softball:

The stance & grip

Lektion 5. Bløde hænder og tags



Øvelses nr.	Tid ca.	Beskrivelse
Opvarmning	10 min	Opvarmning – sitdown/stikbold: Afgræns en passende bane med kegler eller andet markeringsudstyr. Brug en blød bold. Når en spiller har bolden må han/hun ikke bevæge sig. Spilleren skal kaste til en anden person, uden at bolden rammer jorden. Hvis modtageren ikke griber bolden, er han/hun død og skal sætte sig ned. Men inden han/hun sætter sig ned, skal han/hun løbe en omgang omkring banen. Den døde bliver levende igen, hvis han/hun får fat på bolden, eller hvis den, der kastede til ham/hende, dør. Hvis kastet er dårligt, dør kaster. Det er læreren, der afgør om kastet er dårligt.
Øvelse 5.1	5 min	Uden handske: Alle får en bold, som de kaster op i luften og skal gribe selv. Bolden skal gribes med begge hænder. Og den skal gribes med "bløde" hænder. Dvs. at når bolden er grebet, skal hænderne føres ned og ind til brystet.
Øvelse 5.2	5 min	Med handske: Som øvelse 5.1, men med handske.
Øvelse 5.3	5 min	Vis og fortæl, hvordan man fielder Ground Balls med "bløde" krokodille hænder: Handskespidsen ned på jorden. Krokodille fielding (handskehånden nederst og "lukker" efter med gribehånden. Når bolden er kommet ind i handsken, og man har lukket efter med gribehånden, trækker man handsken ind og op til brystet ved at bøje i albuerne.
Øvelse 5.4	5 min	Ground Balls med bløde krokodillehænder: 2 – 2 sammen triller til hinanden.
Øvelse 5.5	5 min	Vis og fortæl, hvordan man "tagger" (rører modstanderen ud): Bolden skal være inde i handsken, og man skal lukke handsken efter med den anden hånd. Med bolden inde i handsken rører man den løber, der løber forbi, eller man løber efter løberen og rører ham/hende med handsken med bolden i.
Øvelse 5.6	10 min	Tags: Del eleverne i tre grupper. Den ene gruppe er løbere, og de to andre er fieldere. Løberne starter ved 1. base på skift. Den ene gruppe fieldere stiller sig i en række ved 1. base og den anden gruppe ved 2. base. Den første løber starter med at løbe mod 2. base. Læreren triller en bold til fielderen ved 2. base, når løberen er kommet næsten halvsvejs væk fra 1. base. Fielderen skal prøve at tagge løberen out, når løberen løber til 2. base. Løberen må gerne løbe tilbage til 1. base, så kan bolden kastes hen til den fielder, der står ved 1. base, som så kan tagge løberen out. Husk at skifte, så alle får prøvet. Hvis der er mange, kan der laves flere grupper. Det kan også være en anden spiller, der triller bolden ud.
Øvelse 5.7	15 min	Spil med batting-tee – kun med tags: Løberne kan kun blive out ved tags.
Øvelse 5.8	15 min	Spil med batting-tee: Samme regler som tidligere, men nu også med tags og løberen må gerne løbe forbi 1. base. NBI: Fielderne kan tagge løberen out.
Samlet	75 min	Generelt: Husk vandpauser. Ros. Ros. Det skal være sjovt at spille ☺ Alle hjælper med til at rydde op – giv dem hver en opgave.

Tjekliste

- ☐ 1 blød bold eller skumgummibold
- ☐ Bolde
- ☐ Kegler eller andet markeringsudstyr
- ☐ Baser
- ☐ Handsker
- ☐ Batting-tee
- ☐ Minimum 3 hjelme
- ☐ Bat
- ☐ Det laminerede ark for lektion 5
- ☐ Det laminerede ordforklaring- og refleksionsark



DIF 1-2-Træner APP

- ☐ Baseløb
- ☐ Fielding – kaste
- ☐ Fielding – gribe →
- ☐ Krokodille gribning
- ☐ Batting

Øvelse 5.3: Bløde krokodille hænder



Flere videoer på YouTube

Søg på:

How to field a grounder in softball
Softball fielding drills: Triangles

Øvelse 5.6: Tags



Ordforklaringer

Banen: Banen er opdelt i to områder: en infield og en outfield. Infielden er trekanten inden for baserne.

Bases loaded: Der er en løber på både 1. og 2. base.

Batter: Spilleren der skyder/slår til bolden.

Batting tee: Er en plade, hvorpå der er fastgjort en gummi stang. På toppen af gummistangen er der plads til at lægge en bold.

Catcher: Den spiller der "passer" home plate. Det er også hans/hendes opgave at lægge boldene tilrette på batting-teet.

Fair ball: Når bolden lander inden for banens sidelinjer og er skudt forbi sikkerhedslinjen (5 m. foran home plate)

Fly balls: Bolde der bliver skudt op i luften.

Foul ball: Når bolden ikke bliver skudt i spil, men lander enten indenfor sikkerhedslinjen eller i foulområdet, som er området uden for sidelinjerne.

Grand slam: Når batteren når hele vejen rundt på sit slag, og der var løbere på både 1. og 2. base. Grand slam give altså 3 point, ét for hver løber.

Ground balls: Bolde der bliver slået i jorden.

Home plate: Den fem kantede plade med batting teet på. Det sted hvor man starter med at slå fra, og der hvor man scorer point, når man kommer hjem.

Home run: Når batteren når hele vejen rundt på banen på sit slag.

Infield: Området inden for de tre baser.

Inning: En kamp spilles i innings. Én inning er, når begge hold har været inde at slå én gang. Antallet af innings i en kamp kan aftales på forhånd. Dvs. at der kan være forskel på, hvor lang tid en kamp varer.

Line-up: Også kaldet battingrækkefølge. Den rækkefølge batterne skal batte i. Før kampstart finder man frem til en batting-rækkefølge, dvs. man finder ud af hvem der batter først, hvem der er 2. batter, 3. batter osv. Denne rækkefølge skal holdes hele kampen igennem. Hvis det er 4. batter, der slår sidst inden holdene bytter, er det 5. batter, der skal slå først, når holdet skal slå igen.

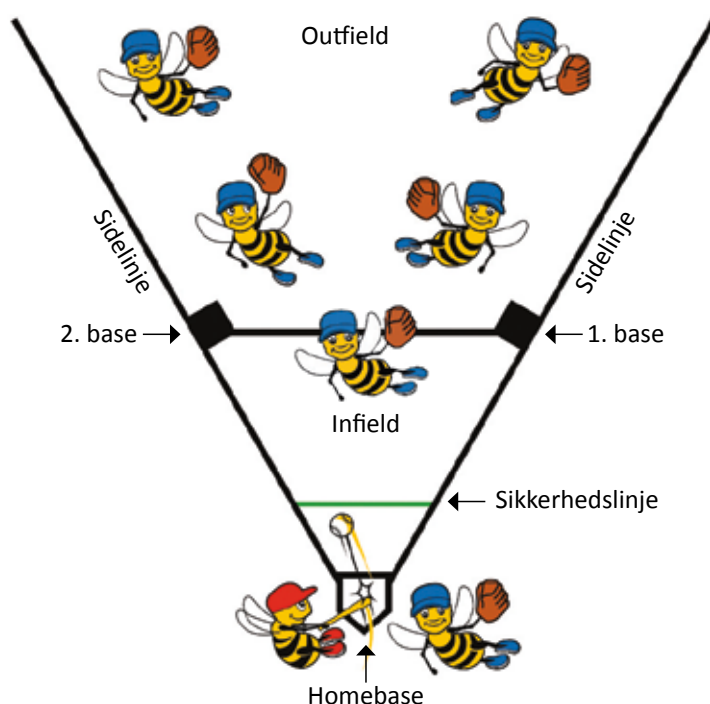
Out: "Død". Løberen bliver dømt out, hvis bolden kommer hen til basen før ham/hende, og hvis løberen bliver tagget out. Batteren bliver også dømt out på en grebet bold.

Outfield: Området uden for de tre baser (og inden for sidelinjerne).

Safe: Når en løber når ind på en base, uden at dø, bliver løberen dømt safe.

Sikkerhedslinje: Linjen fem meter foran home plate, som bolden skal slås (battes) ud over for at være i spil.

Tag: Når en løber bliver rørt ud af en fielder med bolden i hånden eller med bolden i handsken.



Refleksion over egen læring

Efter de fem lektioner kan læreren lade eleverne reflektere over egen læring, så de får maksimalt udbytte af de erfaringer, som de har gjort sig gennem undervisningsløbet. Her er forslag til spørgsmål, man kan gennemgå med eleverne.



Læringstjek

- 🕒 Hvilken hånd skal man have handsken på i Amerikansk Rundbold?
- 🕒 Hvad skyder man med i Amerikansk Rundbold?
- 🕒 Hvad skyder man til i Amerikansk Rundbold?
- 🕒 Hvad er et batting-tee?
- 🕒 Hvordan griber man en flyball?
- 🕒 Hvordan griber man en bold, der kommer lige imod en?
- 🕒 Hvordan fielder man en bold?
- 🕒 Hvad er bløde krokodillehænder?
- 🕒 Hvad er en fair-ball?
- 🕒 Hvad er en foul-ball?
- 🕒 Hvor er sikkerhedslinjen?
- 🕒 Hvad hedder de tre baser i Amerikansk Rundbold?
- 🕒 Hvad hedder området mellem baserne?
- 🕒 Hvad hedder området bag ved baserne?
- 🕒 Hvilken hånd skal være tættest på knoppen for enden af battet, når man batter?
- 🕒 Hvad vil det sige at tagge en spiller ud?
- 🕒 På hvilke to måder kan man tagge en løber out på banen?
- 🕒 Hvor mange outs skal der være, før man bytter (så udeholdet kommer ind at slå)?
- 🕒 Hvornår har man lavet et home-run?

Refleksion

- 🕒 Hvornår i spillet havde du højest puls/blev du mest forpustet?
- 🕒 Hvad synes du var sjovest ved Amerikansk Rundbold? Hvorfor?
- 🕒 Hvad synes du var lettest ved Amerikansk Rundbold? Hvorfor?
- 🕒 Hvad synes du var sværest ved Amerikansk Rundbold? Hvorfor?
- 🕒 Hvilke tre ting er du blevet bedre til undervejs?
- 🕒 Hvordan var stemningen på banen, da vi spillede Amerikansk Rundbold?
- 🕒 Hvor aktiv var du i spillet (på en skala fra 1-5)?
- 🕒 Hvornår i forløbet lærte du mest?
- 🕒 Hvad vil du gerne blive bedre til?
- 🕒 Hvordan kan du blive bedre til det?
- 🕒 Hvad glæder du dig allermost til, når vi skal spille Amerikansk Rundbold næste gang?
- 🕒 Hvor kan du gå til Amerikansk Rundbold?



4. Flere lege og øvelser

Lege til baseløb

Home run-løb

Formål:

At øve løb på baser.

Antal spillere:

Tre hold med minimum to på hvert hold. Hvis der er færre end 6 børn, kan der laves to hold. En anden mulighed er, at der løbes flere gange igennem, hvis der er få børn.

Beskrivelse:

Børnene deles i tre hold. Ét hold ved hver base (home + 1. og 2. base). Børnene skal en efter en løbe en runde (home run) og giver dernæst high five til den næste løber på holdet. Næste løber må først stå klar på basen, når løberen fra de/det andet hold er kommet forbi/har rundet basen. Det hold som først får alle børn igennem har vundet. Hvis der er få børn kan løberne løbe flere gange.

Variation:

Legen fortsætter til et af holdene har indhentet et andet hold.

Pointløb

Formål:

Legen rummer løb på baser, kaste, gribe og batting.

Antal spillere:

Min. 9 og maks. 20 spillere.

Beskrivelse:

Eleverne deles i to hold. Ét hold der batter og ét hold i fielden. Hvis der er få elever kan du dele dem op i tre grupper, så der er to grupper i fielden og én gruppe ved bat. Grupperne skiftes til at batte.

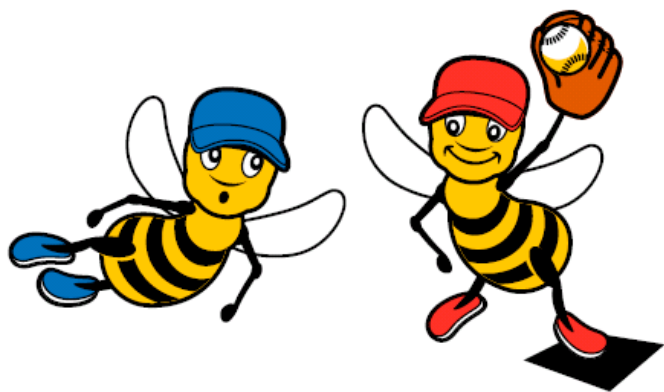
Ved batting-tee:

Efter at have battet løber batteren, så mange baser som overhovedet muligt – også selv om det kan virke underligt at løbe videre, efter man har passeret home. Hver base, der passerer, før batteren bliver stoppet, tæller ét point. Batteren bliver ved med at få slag til han/hun får bolden i spil. Når batteren er blevet out går han/hun bag i køen, dvs. at der ikke er andre løbere på banen, end den elev der batter.

I fielden:

Batteren er out på en griber og out på et almindeligt spil på 1. base. Hvis batteren ikke er out på 1. base, skal holdet i fielden kaste til den base batteren er på vej i mod. På den måde "lukker" holdet basen, hvilket betyder, at batteren ikke kan score flere point.

Antallet af innings aftales på forhånd. Man kan også aftale, at antallet af gange gennem line-up'en er mere en én gang. Det hold, der har løbet flest baser (fået flest point), vinder.



Lege til batting

Mini golf

Formål:

At træne fokusering på bolden og at ramme bolden præcist med battet.

Antal spillere:

To-tre børn på hvert hold. Antal hold afhænger af det samlede antal børn.

Beskrivelse:

Hvert hold har en bold og et bat. Boldene lægges på jorden på en lige linje, og et givent antal meter væk angives en nye linje. Holdene står klar ved deres bold. Det gælder for hvert hold om at komme tættest på den angivne linje. Efter tur "golfer" første barn på hvert hold deres bold op mod linjen med battet. Hvert hold får point for, hvor tæt de kommer på linjen. Hvis der er fem hold, uddeles der fem point til det hold, der er tættest på, fire point til nr. to, tre point til nr. tre osv. Dernæst returneres alle boldene, og hvert holds nr. to "golfer" nu bolden. Der regnes point på samme måde, og de lægges sammen med holdets første points. Dette gentages, hvis der er en tredje spiller på holdene. Det hold med flest point vinder dysten. Hvis nogle af holdene har lige mange point laves der en finale, hvor en fra hvert af disse hold dyster om sejren med et forsøg. Holdene vælger selv, hvem der skal "golfe" i finalen.

Variation:

Øge afstanden mellem de to linjer.

Batting shuffle

Formål:

At øve kontakt med bolden.

Antal spillere:

To spillere eller flere.

Udstyr:

Batting-tee. Små kegler eller andet markeringsudstyr til at markere pointzoner.

Beskrivelse:

Batteren skal ramme et vist antal bolde fra batting-tee. Hvis bolden bates i jorden og stopper inden 15 skridt = ét point, mellem 15 og 30 m. = to point og forbi 30 m. = tre points (længden er afhængig af alder/niveau på batteren). Den, der får flest point, vinder.



Lege til fielding

Sit down/Stikbold

Formål:

At øve kast og grib.

Antal spillere:

Min. fem elever.

Opstilling:

Fri opstilling på et nogenlunde afgrænset område. Størrelsen på området er afhængig af antal elever.

Udstyr:

Blød bold samt kegler eller andet markeringsudstyr (til afgrænsning af bane).

Beskrivelse:

Når en elev har bolden må han/hun ikke bevæge sig. Eleven skal kaste til en anden person, uden at bolden rammer jorden. Hvis modtageren ikke griber bolden er han/hun død, og skal sætte sig på stedet. Den døde bliver levende igen, hvis han/hun får fat på bolden, eller hvis den, der kastede til ham/hende, dør. Hvis kastet er dårligt, dør kaster. Det er læreren, der afgør om kastet er dårligt. Legen fortsætter et givent tidsrum, eller til at der kun er en "levende" tilbage.

Variation:

Ændre størrelsen på banen. Indføre straf til dem, der dør – f.eks. styrkeøvelser. Brug af handsker er også en variation.

Touch rugby

Formål:

At øve kast og grib.

Antal spillere:

To hold med min. tre børn på hvert hold.

Opstilling:

Passende banestørrelse afhængig af antal elever og niveau, ca. ½ håndboldbane på tværs. I hver ende er der et til flere mål i form af f.eks. spande eller trøjer.

Udstyr:

Blød bold, 2-6 "mål" (trøjer, spande eller lign.).

Beskrivelse:

Hvert hold har sin "hjemmebane" ligesom i håndbold. Det gælder for hvert hold om at få bolden i "mål" (= touch down) på modstanderens side. Eleverne må ikke gå/løbe med bolden, kun kaste. Der er ingen kropskontakt. Det hold, der har flest point efter et givent antal minutter, har vundet.

Variation: Alle eleverne skal have rørt bolden, inden der scores.

5-i-streg

Formål:

At øve kommunikation og samarbejde mellem eleverne.

Antal spillere:

To hold af min. fire spillere. Ved mange elever, kan der laves flere hold.

Udstyr:

Bløde bolde, overtrækstrøjer samt kegler eller andet markeringsudstyr (til afgrænsning af bane).

Beskrivelse:

Spillerne deles i to hold. Det gælder for hvert hold om at lave fem afleveringer til hinanden (en spiller må ikke kaste til den person, han/hun lige har modtaget bolden fra), uden at tabe bolden, eller at en spiller fra det andet hold får fat i bolden. Hvis bolden tabes, eller det andet hold får fat i bolden, starter tællingen forfra. Når et hold når fem afleveringer får holdet ét point, og der startes forfra. Det hold, der har flest point efter et givet antal minutter, har vundet. Den spiller, der har bolden, må ikke bevæge sig, og der er ingen kropskontakt.

Variation:

Banens størrelse ændres. Antal afleveringer ændres. Brug af handsker.



Hit the bottle

Formål:

At træne målrettet kast.

Antal spillere:

To eller flere hold.

Udstyr:

Én kegle pr. hold.

Beskrivelse:

Holdene står på en linje med ca. 20 meters afstand til hver deres kegle. Alle eleverne har en bold hver, som de kaster mod keglene. Når begge hold har kastet, henter de deres bolde igen. Det hold, der rammer keglen to gange først, har vundet.

Fokuspunkter:

Overhåndskast.

Variation:

Ændre afstand til kegle. Antal ramte gange ændres.



Stafetter

Formål:

At eleverne lærer at kaste og gribe i en stresset situation. Eleverne lærer, hvor vigtigt præcision i kastet er.

Antal spillere:

To hold med ca. 4-5 elever på hvert. Ved mange elever kan der laves flere hold.

Beskrivelse:

De to hold liner eleverne op med en afstand på 10 meter eller længere mellem dem (afhænger af hvor øvede spillerne er). De to grupper står med lige lang afstand mellem spillerne (ud for hinanden). På et signal fra instruktøren kastes bolden nu fra den første spiller i rækken til den næste inden for et hold osv. På forhånd aftales hvor mange gange bolden skal frem og tilbage, og så er der ellers stafet! Tag gerne et par træningsrunder, før det gælder for alvor. Stafetter kan køres som "bedst af 3" eller lign. Sørg for at eleverne roterer i grupperne undervejs, således at de ikke har samme position i rækken under hele legen.

Variation:

Når bolden når til den sidste elev i rækken, spurter denne (med bolden i hånden) ned til første elevs plads, samtidig med at alle eleverne på holdet rykker en tak, så den første i rækken bliver nummer to i rækken og så fremdeles. Når eleven, der spurtede med bolden, er nået på første elevs plads, kaster eleven bolden til næste i rækken. Når alle eleverne er tilbage til den plads de startede på, er holdet færdig.

Der kan aftales, at man løber rækken igennem flere gange.

5. Inspiration til hjemmeopgave og tværfaglige muligheder

Et undervisningsforløb med Amerikansk Rundbold kan kombineres med andre fagområder. I dette afsnit findes der forslag til forskellige opgaver og tværfaglige områder.

Idræt

Kompetenceområdet 'Idrætskultur og relationer' stiller krav til mere teori i undervisningen – især i de ældre klassetrin. Fra 3.-5. klasse kan nedenstående hjemmeopgave gives til eleverne, så de får viden om, hvilken baggrund Amerikansk Rundbold kommer fra, og hvor man kan finde sporten i Danmark.

Spørgsmål	Svar
Hvorfra stammer Amerikansk Rundbold?	
Hvorfra stammer Softball? (Lande, årstal)	
Hvad hedder det danske nationale forbund for softball?	
Hvornår kom softball til Danmark?	
Hvilken klub er danske mestre i år?	
Hvilke internationale resultater har Danmark haft i Softball?	
Hvor kan du gå til Amerikansk Rundbold og Softball?	
Hvilken figur skulle indgå i navnet for din skole eller din bys softball klub? Hvad kunne klubben hedde? 😊 (F.eks. er der klubber i Danmark, som hedder Stenløse Bulls, Hørsholm Hurricanes, Ballerup Vandals, Odense Giants og Amager Vikings)	

Engelsk

Mange af ordene, som bruges i Amerikansk Rundbold, er engelske, så der er god mulighed for, at inddrage læring af simple engelske gloser under det praktiske spil med Amerikansk Rundbold.

Eksempel på glose øvelse:

- 1) Inden spillet med Amerikansk Rundbold sættes i gang, får hvert hold til opgave at lægge mærke til, hvilke engelske ord der bliver brugt i løbet af spillet.
- 2) Så spilles der en masse Amerikansk Rundbold, og ordene i tabellen vil højst sandsynlig blive brugt.
- 3) Efter spillet skal holdene skiftevis sige et engelsk ord, de har hørt under spillet, og fortælle hvad det betyder på dansk. **Hvor mange ord kan hvert hold komme op på?**

Gloser	På dansk
Ball	
Back	
Base	
Bat	
Cap	
Catch	
Fair	
Field	
Fly	
Glove	
Ground	
Hit	
Home	
Homerun	
Inning	
Line	
Out	
Pitch	
'Play Ball'	
Plate	
Pocket	
Run	
Safe	
Softball	
Stay	
Stop	
Tag	
Numbers:	
One/1st base	
Two/2nd base	
Three/3rd base	

Historie

Amerikansk Rundbold er en begynder version af sporten Softball og Baseball, der opstod i USA i midten af 1800-tallet. Softball og Baseball er udviklet fra cricket og rundbold, som de europæiske indvandrere bragte med sig til USA. I dag er Softball en stor sport især i USA, Canada, New Zealand og Japan.

Eksempler på historiske temaer, der kan arbejdes med i relation til Amerikansk Rundbold og Softball er:

- 🕒 Slagspils sportsgrene
- 🕒 Amerikansk sportskultur
- 🕒 Softballs og Baseballs udbredelse i verden
- 🕒 Softball og Baseball i Danmark

Find baggrundsinformation på nettet:

www.softball.dk (Dansk Softball Forbund)

www.amerikanskrundbold.dk (mere om AR)

[Softball på Wikipedia](#)



Matematik

Elementer af Amerikansk Rundbold kan inddrages i matematiktimen.

Eksempler på geometri-spørgsmål

- 🕒 Hvilke figurer kan man finde i spillet Amerikansk Rundbold?

Svar:

Firkant: 1. og 2. Base

Cirkel: Bolden

Trapez: Fra sikkerhedslinjen til home-plate

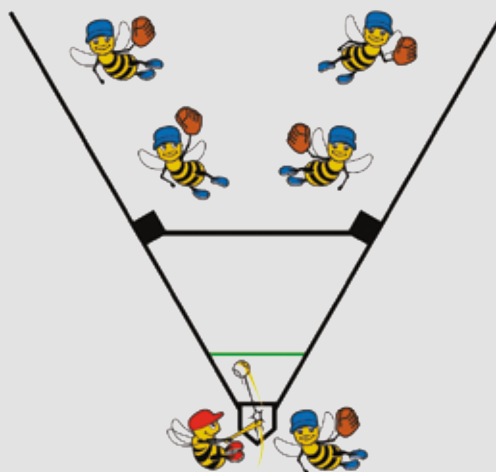
Trekant: Fra batting-tee med de to baser

5-kant: Home-plate

Cylinder: Battet

Når der er 15 m. mellem hver af baserne.

- 🕒 Hvor langt skal du løbe for at lave en home run? Svar: 45 m.
- 🕒 Beregn vinklerne på banen (for de ældste elever).



6. Mere Amerikansk Rundbold

Næste skridt for klassen

På www.idraetsfaget.dk kan du finde AR/Softball-øvelser for elever i 7.-10. klasse og yderligere forklaring om softball-teknik og baggrund.

Amerikansk Rundbold

Amerikansk Rundbold er Dansk Softball Forbunds aktivitet for begyndere både i skolerne og i klubberne.

Følg os på [facebook](#) og læs meget mere om AR på hjemmesiden www.amerikanskrundbold.dk



Find din nærmeste klub

Hvis man gerne vil gå til Amerikansk Rundbold i en klub, så kan man finde den nærmeste klub på www.amerikanskrundbold.dk → [Ny spiller](#)

Dansk Softball Forbund

Dansk Softball Forbund (DSoF) har aktiviteter for alle aldersgrupper og niveauer. På forbundets hjemmeside, www.softball.dk, kan du finde information om junioraktiviteter, turneringer, klubliv, træneruddannelser, landshold og meget mere om sporten.

På idrættens egen TV-kanal On Sport kan du finde mange spændende softball videoer. Søg på "softball hovedet først" på www.onsport.dk, og bliv vist rundt på en softball bane med forklaringer om [udstyr](#), [teknik og taktik](#) fra nogle af Danmarks topspillere.



På DSoF's egen [YouTube-kanal](#) kan man se videoer fra turneringer og landskampe.



Det er bare med at gå på opdagelse.





Dansk Softball
FORBUND

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

Kontakt

Mail: info@softball.dk
Tlf.: 21 67 61 35

www.amerikanskrundbold.dk
www.softball.dk
www.facebook.com/dansksoftballforbund