



# Dansk Softball

F O R B U N D



## **Guide to Coaching Fundamentals in Catching**

## Udgiver

Dansk Softball Forbund (DSoF)

## Faglig bearbejdelse

Udviklingskonsulent Daniel Mohr Essinger, DSoF

Kristina Brødsgaard

Evie Craig

Anton Brown

## Foto

Darin Craig

## Layout

Udviklingskonsulent Daniel Mohr Essinger, DSoF



**Dansk Softball**  
F O R B U N D

## Introduktion

Softball Catching Fundamentals guide er en vejledning til trænere i alle klubber, der står overfor den udfordring at skulle træne og udvikle deres ungdomsspillere på catching positionen. Dit udgangspunkt som træner kan være meget forskelligt, men uanset om du er en garvet eller helt grøn træner, så gør du klogt i at læse materialet igennem.

Guiden indeholder:

- en introduktion til det at lave træning for børn og unge, i fagsprog kaldet aldersrelateret træning (ATK) – denne del er generel og gør sig gældende for alle dine ungdomsspillere og ikke kun catchere
- en beskrivelse af en catchers rolle
- fokuspunkter i træningen for u12, u15 og videre
- en kort tjekliste for catchere i forhold til udstyr og skills for u12 og u15.

## Træning med børn og unge – aldersrelateret træning (ATK)

Det er vigtigt, at træner og klub tager hensyn til barnets alder og niveau i forhold til indplacering af barnet på et passende hold. Der skal tages hensyn til barnets fysiologiske formåen og samtidig er det sociale aspekt også en vigtig del af barnets succesoplevelse.

I det efterfølgende skal aldersangivelserne alene bruges som ledesnor. Nogle børn udvikler sig hurtigere end det angivne, andre langsommere og nogen ligger og skifter mellem hurtig og langsom udvikling. Desuden kan piger være 1-2 år hurtigere i deres udvikling end drengene.

### Børns udvikling i præpuberteten (3-11 år):

**3-7 års alderen kaldes ”LEGEFASEN”**

I 3-års-alderen har barnet stadig brug for tæt kontakt til far eller mor, men begynder at vise større interesse og nysgerrighed for omverdenen, andre børn og voksne. Igennem legen udvikler barnet sig og tilegner sig viden. Derfor er det også vigtigt, at det er leg, når barnet er på softballbanen.

Barnet ”vil selv”, er nysgerrig, spørger om alting og lærer lynhurtigt nye færdigheder. Når perioden, hvor barnet ”vil selv” er ovre, søger barnet bevidst nye udfordringer.

Barnet begynder at bruge sin nysgerrighed til at reflektere over omgivelserne – ved at spørge om alt muligt. I takt med at sproget udvikles bliver verden omkring barnet inddraget i barnets tanker, og dets personlighed træder mere frem.

Dog skal man som træner være opmærksom på, at:

- Det er nemt at aflede barnet, og barnet kan stadig have svært ved at bevare koncentrationen
- Evnen til fordybelse udvikles yderligere i denne periode
- ”vil selv” perioden er ovre og barnet begynder så småt at blive mere realistisk med hensyn til formåen

Motorisk udvikler barnet sig meget i denne periode, og derfor er balance og koordinationsøvelser en vigtig del af træningen. Barnet optræder med større sikkerhed og mestrer mere og mere finmotorik.

Barnet begynder nu at huske flere beskeder ad gangen. Det kan variere meget fra barn til barn.

Børn lærer stadig bedst gennem leg/rim/sang/remser og masser af gentagelser.



### **3-4 års alderen (FUN-damental)**

Barnet har svært ved at koncentrere sig, og slet ikke om flere opgaver på en gang. Man oplever børn, der er i gang med en øvelse og pludselig ser en fugl. I nuet bliver fuglen mere interessant og koncentrationen er brudt. Barnet skal hjælpes tilbage til øvelsen, og det kan kun gøres gennem begejstring og leg.

### **5-7 års alderen (FUN-damental)**

Barnets bevægelsesmønster er overvejende karakteriseret ved at være visuelt bestemt, barnet forbinder den ønskede bevægelse med et billede eller en handling, barnet kender. Tegninger kan lægges rundt omkring til at hjælpe barnet med opgaverne/øvelserne.

Her er det vigtigt, at træneren fortæller og viser, hvordan den ønskede øvelse skal udføres samtidig med, at der bruges kegler til at skabe et billede af øvelsen.

### **8-11 års alderen kaldes ”Lær at træne”**

Barnet kan nu begynde at udføre aktiviteten med selvfølgelighed.

Det er vigtigt, at træneren ved hvordan den aldersgruppe aktiveres og trives, så de føler sig tryk, og at de bliver set. Undervisningen skal være motiverende og stimulerende på en god måde, så der skabes en god stemning.

Det er vigtigt, at træneren sammen med de andre voksne, som omgiver barnet, er gode rollemodeller og gennem anerkendende tilgang giver barnet mulighed for udfoldelse, og hele tiden er parat til at følge barnet på vejen mod nye læringsområder.

Det enkelte barn skal føle sig tryk og set, og motorisk lærer barnet at beherske flere og flere øvelser.

### **Børns udvikling i puberteten (11-15 år):**

Barnet/den unge kan begynde at tænke abstrakt og kan arbejde mere selvstændigt.

Træneren skal stadig være tydelig, men også opfordre barnet/den unge til at afprøve egne idéer.

### **Unge udvikling i postpuberteten (15-21 år):**

Der sker rigtigt meget med den unges krop. Både fysisk og psykisk ændres barnet til en ung/voksen. Ikke nok med de mange indre og ydre ændringer påvirker den unge, er der også mange beslutninger omkring skole og uddannelse i den periode. Der er opbrud i hele det sociale netværk både i klubben og i skolen.

Der sker et stort frafald, hvis ikke klubben og træneren har en plan for, hvordan man kan tilbyde denne gruppe unge spændende udfordringer, som motiverer dem til at komme i klubben stadig væk.

## Hvad vil det sige at være catcher

Catcheren bliver tit overset når man snakker softball, men det er en fejl, for catcheren har en meget essentiel rolle i udeholdets spil og vinderchancer. At være catcher kræver stort overblik, strategisk spilindsigt, hurtige reaktionsevner og at få pitcheren til at føle sig godt tilpas, udover at kunne gribe en masse bolde og sidde på hug i lang tid. Der er med andre ord meget der skal læres!

## Det skal du have for øje

### u12:

Først og fremmest er det vigtigt at der stadig er fokus på at det skal være sjovt og sikre sig at alle spillere prøver alle positioner. Er der en eller flere u12 spillere der viser decideret interesse for catcher positioner, skal det selvfølgelig tilgodeses. Det du skal fokusere på i træningen for u12 er følgende:

- At træne evnen til at sidde på hug og gribe en bold. Dét kan man træne på forskellige måder og udfordre med forskellige lege
- Sidde med udstyr på i den rigtige stilling
- Overhåndskast

Derudover er der nogle tekniske og taktiske færdigheder der også skal trænes. Disse færdigheder kan inddeles i tre stadier/faser, hvis du vil blive en god catcher. I u12 skal der fokuseres på fase 1 (at være en god catcher for din pitcher):

- *Gribe-teknik*
- *Blocking*
- *Bevægelse bag pladen*
- *Aflæse bolden (basale øvelser)*

### u15:

Træning skal forsat være sjov og varieret, men man kan så småt godt begynde at fokusere træningen for dem, der har lyst til at være catchere. Der arbejdes videre med træningspunkterne fra u12 og der bliver arbejdet mere med kasteteknikken. På det tekniske og taktiske bliver fase 2 (at være en god catcher for dig selv) lagt til, så der både skal fokuseres på fase 1 og 2 som u15. Fase 2:

- Pickoffs
- Spilsituation
- Kontakt til pitcher
- Kald
- Taktiske overvejelser

### u19:

Der arbejdes meget mere med specialisering af hver enkelte spiller. Fase 3 (at være en god catcher for holdet) bliver tilføjet til træningen, sammen med fase 1 og 2 i u19. Fase 3:

- Dirigering af spillere
- Styring af spillet

## Færdighedscheckliste for aldersgrupper

Herunder finder du en checkliste med forskellige aspekter af det at være en catcher, som en spiller burde have kendskab til, bruge og/eller mestre på henholdsvis u12 og u15

√ = Aldersgruppen burde kunne denne færdighed

| Catching   |                                        | U12 | U15 |
|------------|----------------------------------------|-----|-----|
| Equipment  | - Mask, Chest Protector, Shin Guards   | √   | √   |
|            | - Catchers Mitt                        |     | √   |
|            | - Cup (males)                          | √   | √   |
| Squat      | - Set Up (square)                      | √   | √   |
|            | - Positioning                          |     | √   |
| Receiving  | - Catch the Ball                       | √   | √   |
|            | - Catch & Hold                         | √   | √   |
|            | - Eyes Open                            | √   | √   |
|            | - Signals                              |     | √   |
|            | - Pitch presenting                     |     | √   |
|            | - Blocking the Wild Pitch              | √   | √   |
| Throwing   | - Runners On                           |     | √   |
|            | - Footwork                             |     | √   |
|            | - Quick Release                        |     | √   |
|            | - Snap Throw                           |     | √   |
|            | - Runners On (alertness)               | √   | √   |
|            | - Pick Off                             |     | √   |
| Tagging    | - Set Up                               | √   | √   |
|            | - Laying the Tag                       |     | √   |
|            | - Blocking (keeping the ball in front) |     | √   |
| Fielding   | - Pass Balls to the Fence              | √   | √   |
|            | - Bunts                                | √   | √   |
|            | - Pop Flies                            | √   | √   |
|            | - Covering 1st & 3rd                   |     | √   |
| Leadership | - Communication                        | √   | √   |
|            | - Calling the Game                     |     | √   |
|            | - Pitch calling                        |     | √   |
|            | - Umpires                              |     | √   |
|            | - Setting Defensive Patterns           |     | √   |
|            | - Game Knowledge                       |     | √   |





Dansk Softball  
FORBUND

Idrættens hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

#### Kontakt

Mail: [info@softball.dk](mailto:info@softball.dk)

Tlf.: 21 67 61 35

[www.softball.dk](http://www.softball.dk)

[www.facebook.com/dansksoftballforbund](https://www.facebook.com/dansksoftballforbund)