



Dansk Softball
FORBUND

SOFTBALL i skolen



Om softball

Softball er et unikt boldspil, hvor samarbejde, teknik og taktik går op i en højere enhed.

Softball er i familie med baseball og de mere kendte spil rundbold og M-bold. Det er en utrolig alsidig sport, der kan dyrkes af alle uanset alder og evner. Spillet er mangefacetteret, men det egner sig fortræffeligt som skolespil, hvis det bygges rigtigt op fra starten.

Dansk Softball Forbund (DSoF) har gennem mange år samarbejdet med skoler over hele Danmark for at kunne give både lærere og elever gode oplevelser med softball. DSoF har bl.a. mulighed for at tilbyde undervisning ved instruktører og for at arrangere skoleturneringer i samarbejde med den lokale softball-klub.

Udstyr

Bolden

Mange tror, at en softball-bold er blød, men den er stenhård. Bolden vejer ca. 190 gram og er ca. 30 cm i omkreds. SkoleSoftball spilles med en In-crediball 11" softball, som er en "blødere" bold.

Handsken

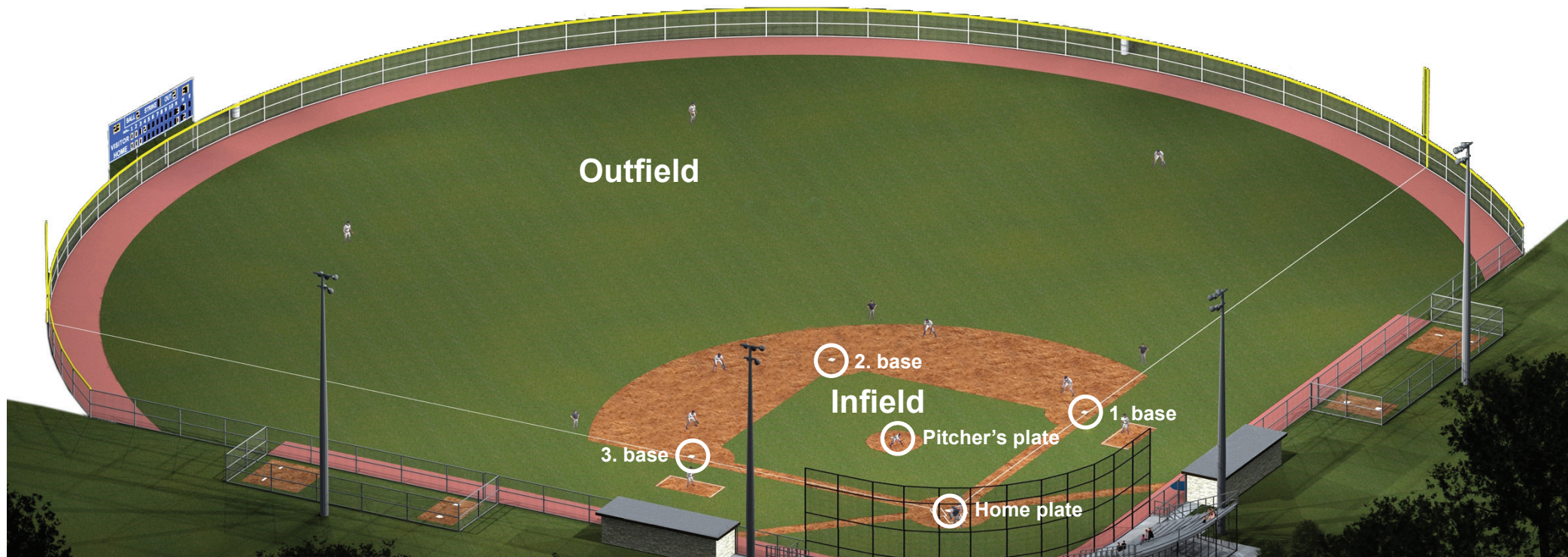
Alle spillere i fielden bruger læderhandsker til at stoppe og gribe bolden med. For en højrehåndet skal handsken sidde på venstre hånd, således at kastehånden er fri. Omvendt for venstrehåndede.

Battet

Battet er typisk lavet af aluminium og findes i forskellige længder og vægtsklasser.

Catcherudstyr

Catcheren bruger mere udstyr end de andre spillere. Hjelmen, brystpanseret,



benskinnerne og den ekstra polstrede handske er med til at beskytte catcheren, når han/hun f.eks. skal gribe bolde, der hopper skævt. I skolen, hvor der spilles med bløde bolde, er det som regel nok med hjelmen.

Hjelme

Når man batter og løber, skal man altid bære hjelm.

Banen

En softball-bane er delt op i to områder: en infield og en outfield. Infielden har form som et kvadrat, hvor hjørnerne er de fire baser. I stedet for baser kan man bruge tæppefliser eller andre flade materialer, der kan ligge fast på banen. Afstanden mellem baserne skal være ca. 18 meter.

Midt i infielden placeres pitcher's plate, 10-12 meter i lige linje fra home plate.

Spillet

Holdet

SkoleSoftball spilles af to hold med 10-11 spillere på hvert hold. Der er ingen grænser for antallet af udskiftere. Holdene skiftes til at være ude- og indehold.

Kampens længde

En kamp består af et bestemt antal innings. En inning er gennemført, når begge hold har været inde- og udehold. En officiel kamp er på 7 innings, men i SkoleSoftball aftales antallet af innings før kampen. Det hold, der har flest point efter det aftalte antal innings, vinder kampen. Hvis stillingen er uafgjort, spilles der videre indtil et af holdene har flere point end det andet.

Hvornår bytter man?

De to hold bytter, når udeholdet har lavet 3 outs, eller når alle indeholdets spillere har været oppe og batte i den pågældende inning. Den sidste batter må prøve at nå så langt frem som muligt. I praksis betyder det, at udeholdet skal kaste bolden så hurtigt de kan hen til home plate, så inningen slutter.



Indehold

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, uanset hvornår en spiller bliver out i løbet af kampen. Bytter holdene efter batter nr. 4, så starter batter nr. 5 næste gang holdet er inde. På denne måde får alle batteret lige mange gange i løbet af en kamp.

Batteren

Batteren står ved siden af home plate og skal slå bolden ud i marken. Batteren skal forsøge kun at slå til de bolde, pitcheren kaster i strikezonen. Hvis batteren får tre strikes, er han/hun out.

Strikezonen

Strikezonen er en tredimensionel boks. Højden varierer fra batter til batter og er mellem batterens armhuler og knæ. Zonens bredde er altid fast, da den følger homeplates afgrænsning. Høje spillere har således en stor/høj zone og lave spillere en lille/lav zone. Se markering på billedet.

Pitcheren skal forsøge at kaste bolden ind i strikezonen.

Hvis batteren ikke rammer bolden er der to muligheder - der er tale om enten en strike eller en ball.

Hvad er en strike?

- Når batteren slår efter bolden uden at ramme den, også selv om den ikke er i strikezonen.

For at lette dommerens opgave tæller man i SkoleSoftball kun de strikes, hvor batteren svinger og misser. De øvrige kast tæller man slet ikke.

Hvad er en ball?

- Når pitcheren ikke får bolden ind i strikezonen og batteren ikke slår efter den. I SkoleSoftball tæller man ikke balls.

Tip: Når spillerne bliver mere øvede, kan man indføre balls. Hvis en batter får 4 balls må han/hun gå direkte til 1. base.



Foul-ball

Bolde som slås udenfor banens sidelinjer tæller hverken som strikes eller balls, og batteren må derfor batte igen. Dette kaldes foul-ball.

Der er to muligheder ved foul-balls:

1. Bolden rammer banen i infielden: Bolden skal bedømmes i forhold til det sted hvor bolden røres for første gang eller hvor bolden ligger stille.
2. Bolden rammer banen i outfielden: Bolden skal bedømmes i forhold til det sted hvor bolden røres for første gang eller hvor bolden første gang rører jorden.

Det er ikke tilladt for løberne at løbe på foul-balls. Hvis de er løbet, skal de returnere til den base, de kom fra.

Når bolden er ramt

Når batteren rammer bolden, og den holder sig inden for banen (fair området), løber batteren mod 1. base. Batteren skal nå til 1. base inden udeholdet får kastet bolden derhen. Batteren, som nu er nået til 1. base, hedder herefter en løber.

Batteren skal løbe mod 1. base uanset om det er et godt eller dårligt slag. Hvis der står en løber på 1. base tvinges denne automatisk videre til næste base, og så fremdeles.

På første base har løberen "helle" så snart basen er rørt - løberen kan altså frit løbe hen over basen uden at komme i fare. På 2. og 3. base har løberen kun "helle" på selve basen, og er altså i fare for at blive tagget out (rørt med bolden eller med en handske med bolden i), hvis man løber hen over den. På home plate har løberen scoret et point i det øjeblik basen berøres.

Der må kun være én løber på hver base, og løberne må aldrig overhale hinanden, når de løber rundt. Løberen skal altid give plads ved at løbe videre til den næste base, hvis der kommer en løber bagfra. Løberen er tvunget videre. Ved tvunget løb kan en løber blive out hvis udeholdet når at få bolden til den base løberne er på vej i mod, inden løberen når derhen. Hvis der ikke er tale om tvunget løb kan løberen kun blive out, hvis udeholdet tagger løberen.



Det er tilladt for en løber at kaste sig (slide) ind til baserne, for at undgå at blive tagget og for hurtigt at kunne stoppe på basen.

Tip: I begyndelsen kan man evt. spille med, at hvis udeholdet kaster bolden hen til den base, som løberen er på vej hen til, før løberen er nået dertil, så er løberen out uanset om han/hun er tvunget eller ej. Senere kan man begynde at spille med den rigtige regel.

Hvis en bold gribes kan man vælge at spille efter en af nedenstående to regler:

1. Det er ikke tilladt at løbe på en griber, og løberen skal gå tilbage til basen. Her kan løberen ikke tagges out.
2. Det er tilladt at løbe på en griber, men løberen risikerer at blive tagget out. Løberen skal tilbage og røre den base, han/hun kom fra, men må derefter gerne forsøge at løbe til næste base. Hvis udeholdet når at kaste bolden til den base, løberen er på vej til, er løberen out. På denne måde kan udeholdet få to outs på en grebet bold.

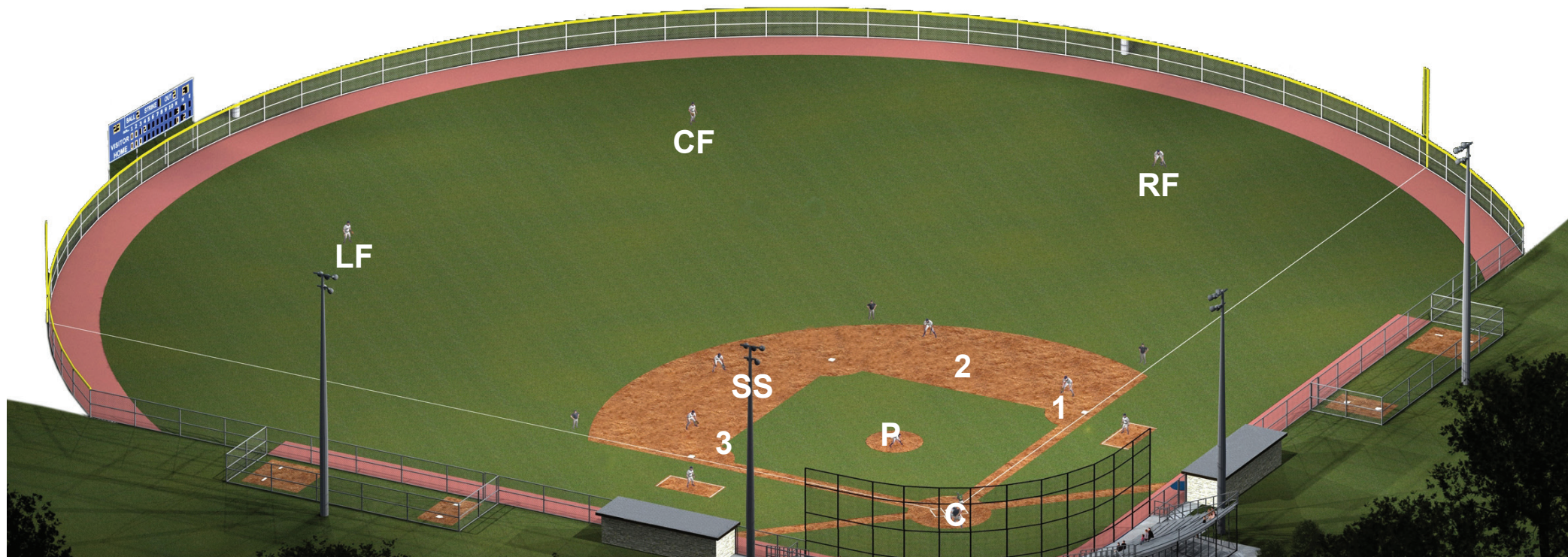
Tip: Regel nummer 2 kan indføres med elever, der har erfaring med softball eller større klasser.

Løberne må blive ved med at løbe baser indtil pitcheren har bolden ved pitcher pladen. Når pitcheren har bolden i dette område, må løberne fortsætte hen til den base de er på vej til, men ikke længere. Ved at kaste bolden til pitcheren, kan man altså stoppe løberne, men ikke lave outs.

Runs

Indeholdet scorer point (runs) ved at en løber, efter at have rørt 1., 2. og 3. base, træder på eller rører ved home plate (den 4. base, hvor man starter og slutter). Dette giver 1 run.

Hvis en batter slår bolden ud over baglinien af banen, har han/hun slået et "home run". Batteren må løbe banen rundt og scorer dermed 1 run, uden at det andet hold kan få løberen out. Hvis baserne er fyldte, dvs. at der står en løber på hver base, kaldes det et Grand Slam, og holdet scorer 4 runs.



Udehold

Udeholdets mål er at få 3 outs, samt at sikre at indeholdet ikke scorer. Det gør de ved at fange bolden så hurtigt som muligt, og kaste den til basen før løberen kommer dertil eller til en anden markspiller, der kan tage en løber.

Et udehold består af følgende positioner:

Pitcheren (P) står midt i infielden, på pitcher's plate, og kaster bolden ind til batteren med et underhåndskast. Pitcheren skal forsøge at kaste bolden med en blød bue ind i strike zonen.

Tip: Der skelnes mellem to typer softball: slowpitch og fastpitch. I begge typer pitcher pitcheren med underhåndskast, men der er forskel på den bue, bolden skal have. I slowpitch pitches bolden med en blød bue. I SkoleSoftball spilles slowpitch, da det bløde pitch gør det lettere at ramme bolden.

Catcheren (C) griber de bolde fra pitcheren, som ikke bliver ramt og har ansvar for home plate. Catcheren sidder på hug bagved batteren og er, i kraft af sin position, den spiller, der har det bedste overblik over banen.

1. basespiller (1) har ansvar for 1. base

2. basespiller (2) deler ansvaret for 1. base med 1.basespilleren og for 2. base med Short stop

3. basespiller (3) har ansvaret for 3. base

Short stop (SS) deler ansvaret for 2. base med 2.basespilleren og for 3. base med 3. basespilleren

Left fielder (LF) dækker venstre del af outfielden

Center fielder (CF) dækker den midterste del af outfielden

Right fielder (RF) dækker den højre del af outfielden

Ekstra outfieldere må placeres frit i outfielden



Udeholdet kan få batteren/løberen out på flg. måder:

1. Batteren er out, når han/hun har fået tre strikes (en strike out).
2. Batteren er out, hvis den slåede bold gribes inden den rører jorden, hvad enten den er indenfor (fair) eller udenfor (foul) banens afgrænsninger.
3. Batteren/løberen er altid out, når han/hun ikke rører ved en base (bortset fra 1. base) og bliver tagget (udeholdet må ikke kaste bolden på løberen).
4. Hvis bolden kastes til den base, som batteren/løberen er på vej til, ved et tvunget spil, og markspilleren griber bolden og rører basen, førend batter/løber rører basen, er den pågældende batter/løber out.
5. Desuden er løberen altid out, hvis han/hun løber udenfor en afstand på 1 meter, fra den direkte løbelinie til basen, for derved at undgå at blive tagget out.
6. Kan man blive out hvis man løber før batteren rammer bolden? I princippet ja - men i SkoleSoftball bør man dog give en advarsel eller to før man dømmer løbere out for denne forseelse.

Når en spiller bliver out er denne stadigvæk med i kampen, men stiller sig tilbage i batting-rækkefølgen.

Out of Play

Hvis udeholdet kommer til at kaste bolden så den ender langt uden for foul-området eller i f.eks. et buskads, dømmes der Out of Play. Spillet stoppes, og løberne må ikke løbe længere end til den base, de var på vej til.

Dommerne

Dommerne afgør om et pitch er en ball eller en strike, om en løber er safe eller out, om en bold er fair eller foul osv. Dommeren ved home plate kaldes hoveddommeren og den/de andre dommere kaldes basedommere. Hoveddommeren står bagved catcheren og skal have en maske på. Hoveddommeren noterer runs inning for inning og holder styr på antal outs.

Holdnavn	1	2	3	4	5	6	7	Total



Tips til softball-træningen

”Rundbold” øvelse: Træneren sidder på hug ved siden af batteren med en bunke bolde. Resten af holdet fordeler sig ude på banen. Træneren kaster nu korte kast til batteren (ligesom en rundbold-opgiver), som derved får en hel masse slag på forholdsvis kort tid.

Batter Tee-øvelse: Samme som ”rundbold” øvelsen, blot med en batting-tee, som træneren lægger boldene op på. En høj kegle kan også bruges.

Kaste/gribe: Spillerne er sammen to og to (2 rækker er bedst) over for hinanden. Kaste- og gribeteknik trænes. Evt. kan parrene konkurrere om hvem der kan nå flest kast frem og tilbage på et givet tidsinterval.

Kaste-stafet: Spillerne deles i hold af 5-6 spillere, som stilles på en række med 8-10 meter i mellem sig. Bolden kastes nu fra spiller til spiller frem og tilbage i rækken. Rækkerne kan konkurrere i en stafet.

Løbe-stafet: Spillerne fordeles på de 4 baser. Første mand ved hver base løber samtidigt en omgang rundt om baserne. Spillerne afløser hinanden i en stafet.

Ord og begreber

Ball: Der dømmes ball, hvis pitcheren kaster en dårlig bold til batteren

Bases loaded: Der står løbere på alle baser hele vejen rundt på banen

Batter: Den der slår til bolden

Catcher: Den spiller, der sidder bag batteren og griber bolden, hvis batteren ikke rammer den

Foul ball: Batteren har ramt bolden, men den lander uden for banens sidelinier

Grand slam: Et særligt Homerun, hvor der samtidigt er Bases loaded, og batteren derfor scorer 4 point til holdet

Home (plate): Den base, hvor batteren står og hvor løberne scorer runs, når de kommer hele vejen rundt

Homerun: En spiller slår et homerun, hvis han slår en bold, som gør ham i stand til at løbe hele vejen rundt, og dermed score et point

Infield: Den del af banen, der ligger indenfor eller omkring baserne (ofte grus)

Inning: Der er gået en inning, når begge hold har været inde og batte

Lineup: Den rækkefølge spillerne skal batte i

Outfield: Den del af banen, der ligger udenfor baserne (ofte græs)

Pitcher: Den spiller, der pitcher = kaster bolden ind mod batteren

Pitcher's plate: Derfra hvor pitcheren pitcher

Slide: Når en løber kaster sig ned/glider ind for at nå en base.

Strike: Der dømmes strike, hvis pitcheren kaster en bold, som batteren burde have ramt, men som han ikke rammer/slår efter

Tagge: En løber, der bliver berørt af en modspiller med bolden, inden han når basen, er tagget og er out

Hvilket udstyr har man brug for, for at spille softball?

- Mindst 12 handsker (hvoraf et par stykker skal være til venstrehåndede)
- Et par bløde softballs
- 4 basepuder eller vinylstykker på ca. 40 x 40 cm (man kan også bruge tæppefliser)
- 1 pitcher-plade eller lignende markering
- 2 bats - gerne af forskellig vægt og længde
- Mindst 4 hjelme



Vil du vide mere?

Ved spørgsmål til reglerne og materialet eller for køb af udstyr kan Dansk Softball Forbund kontaktes på tlf. 43 26 24 37 eller mail info@softball.dk.

Softballklubber i Danmark

Kunne I tænke jer at få besøg af en softball-instruktør eller prøve at spille på en rigtig softball-bane? Kontakt en af Danmarks mange softball-klubber. Find oplysninger om jeres lokale klub og læs mere om sporten på Dansk Softball Forbunds hjemmeside: www.softball.dk



Dansk Softball

F O R B U N D

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

info@softball.dk
www.softball.dk



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND
Olympisk komite