



Introduktionshäfte till

BASEBOLL OCH SOFTBOLL I SKOLAN

Pedagogiska tips

Utrustning och hjälpmedel

Från brännboll till baseboll och softboll

Att lära sig baseboll och softboll...

Baseboll har spelats i Sverige sedan tidigt 1900-tal, och växte kraftigt under 1980- och 1990-talet då man började visa baseboll på TV.

Softboll är en variant på baseboll som spelas över hela världen, främst av kvinnor på elitnivå (fast-pitch) men även av män och mixade lag på motionsnivå (slowpitch)



Baseboll och softboll tillhör världens största idrotter och spelas i över 110 länder i världen, men är relativt små idrotter i Sverige. Idrotterna kan för den oinvidige verka komplicerade till sin natur och svåra att lära sig.

Att spela baseboll och softboll i skolan bygger på att deltagarna kan idrotternas grunder och den grundläggande teknik som krävs för att spelet ska bli meningsfullt och lektionstiden ska användas till roligt spel och så lite stillastående som möjligt.

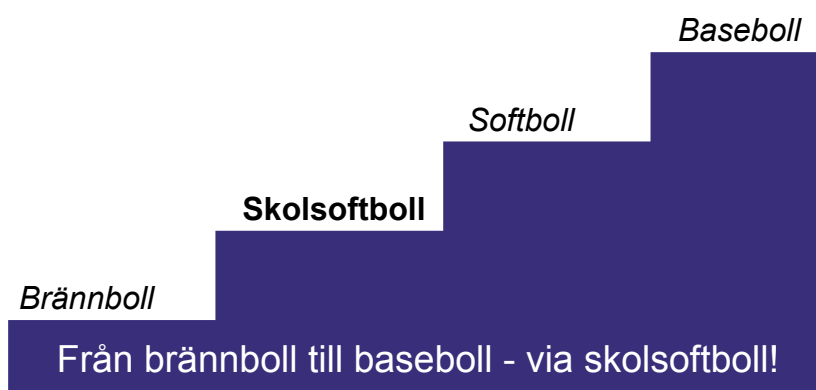
För att underlätta starten av baseboll och softbollverksamhet i skolan, och för nya deltagare i föreningsverksamheten har vi utformat dessa **PEDAGOGISKA TIPS**.

De bygger på att verksamheten startar från den i Sverige så välkända **brännbollen**, spelad av alla generationer vid olika tillfällen. Innehållet i detta häfte ger tips och idéer om hur Du från brännbollen kan närma spelet baseboll och softboll och på så sätt åstadkomma en roligare aktivitet som även kan utövas i föreningsform på fritiden.

Vi kallar spelformen **BASEBOLL OCH SOFTBOLL I SKOLAN**.

Anpassning till åldergrupper

Vi anpassar spelet till olika åldersgrupper genom att ändra avståndet mellan baserna och förenkla reglerna. Efter en tids spelande, när ungdomarna lärt sig mer, förstår spelet och tekniken utvecklas, kan reglerna förändras mot mer av "riktig" softboll, och senare även baseboll.



De olika stegen i skolsoftboll beskrivs detaljerat på sidorna 4-5, och passar barn i alla åldrar och olika steg av fysisk utveckling. Välj den nivå som passar just er och gå vidare när ni känner att gruppen behärskar nivån!

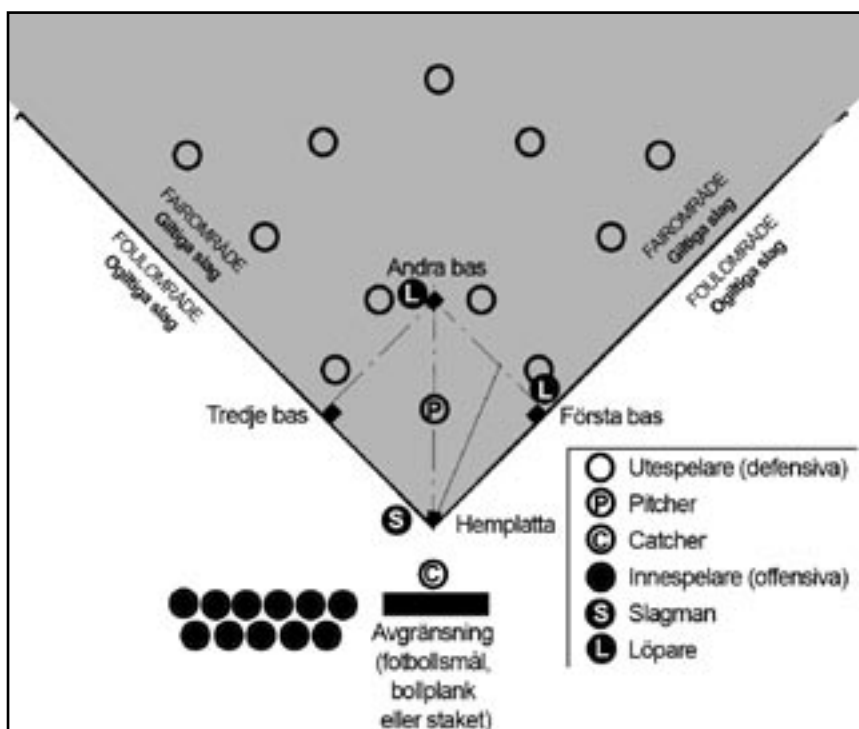


Spelplan, avstånd och utrustning

Spelplanen och avstånd

Börja med att lägga ut spelplanen, se skiss nedan! Avståndet mellan baserna varierar beroende på åldersgrupp, erfarenhet och teknisk nivå på spelarna. För att spelet ska bli meningsfullt bör avstånden mellan baserna vara så stora att det inte är för lätt att "hinna fram" till basen. Våra rekommendationer är

Lågstadiet	14 x 14 m	mellan baserna
Mellanstadiet :	16 x 16 m	mellan baserna
Högstadiet/Gymnasiet	18 x 18 m	mellan baserna



Tips på utrustning

SBSF har ett startpaket där allt för att börja spela **baseboll och softboll i skolan** finns med. Läs mer om startpaketet på sidan 7!

För att förenkla för slagmannen finns ett sk slag-T (se bilden till höger). Ett slag-T är, förenklat, en pinne som man lägger bollen på för att den ska ligga still när man ska slå till den. Ett slag-T kan köpas, men också tillverkas med enkla medel. Gå till slöjden och skaffa en rundstav, prata med vaktmästaren om 30 cm slang som kan träs på rundstavens topp. Stoppa ned rundstaven i en hink fylld med sand och Ni har ett fungerande slag-T!

För att träna slagtekniken kan en gymnastikboll av skum användas. Den hjälper slagmannen att "se träffen", dvs titta på bollen hela vägen, tills den träffar slagträt, och uppleva känslan av att träffa bollen. En fantastisk känsla!

Utrustningen är en viktig del av baseball och softboll.

Alla utespelare har handskar för att ta fånga bollen och innespelarna använder slagträn, oftast i aluminium, för att slå till bollen.



SBSFs Startpaket innehåller en komplett skolutrustning för softboll! Läs mer på sidan 7!



Softbollen väger 178-198 gram.

Kärnan av kork och gummi, är omringad av hårt nystat garn, och ytterst har ett skal av läder. Luras inte av namnet - en riktig softboll är stenhård!

Man kan även spela skolsoftboll med tennisboll, mjuk baseball eller softboll av gummi. Softbollen är enklare att slå med - men kan vara svår att kasta för de allra minsta. Prova er fram!



Ett **slag-t** används för att underlätta för eleverna att träffa.

Från brännboll till baseboll och softboll i skolan

Strikezonen är unik för baseboll och softboll. Zonen är en tredimensionell "box" som finns ovanför hemplattan, och går mellan slagmannens armhålor och knän. Långa spelare har således en större strikezon än korta spelare.



Domaren avgör under matcher om det pitchade kastet skall bedömas som en "ball" eller "strike", beroende på om kastet går genom eller utanför strikezonen.



1. Börja med brännboll!

1.1 "Brännboll med handske"

- Lägg ut spelplanen
- Pitcherplattan utgör brännplatta
- Utelaget får varsin handske
- Spela brännboll på vanligt sätt

2. Stegvis anpassade regler och spelformer

2.1 "Brännboll med lite baseboll och softboll"

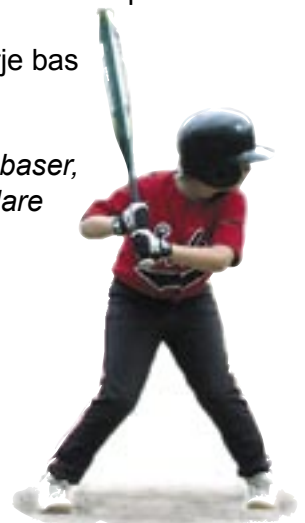
- Lägg ut spelplanen
- Pitcherplattan utgör brännplatta
- Utelaget får varsin handske
- Spela brännboll på vanligt sätt - **men**
- Slagmannen måste springa mot första bas på sitt första giltiga slag,*
- Endast en löpare får finnas på varje bas åt gången*

2.2 "Brännboll med mer baseboll och softboll"

- Lägg ut spelplanen
- Pitcherplattan utgör brännplatta
- Utelaget får varsin handske
- Spela brännboll på vanligt sätt
- Slagmannen måste springa mot första bas på sitt första giltiga slag
- Endast en löpare får finnas på varje bas åt gången - **men**
- Lyra bränner slagmannen*

2.3 "Brännboll med ännu mer baseboll och softboll"

- Lägg ut spelplanen
- Pitcherplattan utgör INTE brännplatta*
- Utelaget får varsin handske
- Spela brännboll på vanligt sätt
- Slagmannen måste springa mot första bas på sitt första giltiga slag
- Endast en löpare får finnas på varje bas åt gången
- Lyra bränner slagmannen - men**
- Utelaget kan bränna på samtliga baser, genom att kasta bollen till en spelare som har kontakt med basen, eller trampa på basen själv. Pitcherplattan gäller inte som brännplatta!*



2.4 "Nästan baseboll och softboll"

- a) Lägga ut spelplanen
- b) *Pitcherplattan utgör INTE brännplatta*
- c) Utelaget får varsin handske
- d) Spela brännboll på vanligt sätt
- e) Slagmannen måste springa mot första bas på sitt första giltiga slag
- f) Endast en löpare får finnas på varje bas åt gången
- g) Lyra bränner slagmannen
- h) Utelaget kan bränna på samtliga baser, genom att kasta bollen till en spelare som har kontakt med basen eller trampa på basen själv - **men**
- i) *Löparen får inte springa på en lyra förrän den är fångad!*

3. Dags för baseboll och softboll i skolan - en aktivitet för alla!

- a) Lägga ut spelplanen
- b) Pitcherplattan utgör INTE brännplatta
- c) Utelaget får varsin handske
- d) Nu spelar vi BASEBOLL OCH SOFTBOLL!**
- e) Slagmannen måste springa mot första bas på sitt första giltiga slag
- f) Endast en löpare får finnas på varje bas åt gången
- g) Lyra bränner slagmannen
- h) Utelaget kan bränna på samtliga baser, genom att kasta bollen till en spelare som har kontakt med basen, eller trampa på basen själv - **eller genom att vidröra löparen mellan baserna med bollen (dock inte kasta bollen på honom/henne)**
- i) Löparen får inte springa på en lyra förrän den är fångad!
- j) *Läraren/ledaren, eller en elev pitchar bollen över hemplattan till slagmannen med ett långsamt underhandskast (se sidan 6-7)*

Nu spelar ni baseboll och softboll enligt samma grundregler som gäller för Slowpitch softboll.

Slowpitch kan spelas av alla åldrar, såväl i form av motion som tävling, och passar idealiskt för tex en gemensam familjeaktivitet eller en personalaktivitet på jobbet.

Utrustning kan säkert lånas av ortens baseboll- eller softbollförening, eller kanske hos en skola som spelar **BASEBOLL OCH SOFTBOLL I SKOLAN!**



Andra förslag på anpassningar till regler

Sidbyte

Sidbyte kan ske på tid, när alla slagit en eller två gånger, eller när ett visst antal slagmän blivit brända (i riktig baseball vid 3 brända).

Uppkast/kast till slagmannen

Uppkast till slagmannen kan ske, förutom att slagmannen kastar upp själv, genom att catchern eller läraren/ledaren kastar upp till slagmannen (tänk på säkerheten!) eller att man använder sk Slag-T. När spelet övergår till softboll bör läraren/ledaren vara pitcher, för att kunna anpassa kasten beroende på slagmannens förmåga att slå. Därefter får deltagarna själva börja pitcha.



Så här pitchar man underhandskast i softboll!



Köp ert eget STARTPAKET av oss!

SBSF kan nu erbjuda ett komplett startpaket - med allt ni behöver för att kunna spela Skolsoftboll - i en behändig bag till ett helt oslagbart pris!

SBSFs Startpaket innehåller:

- 1 st catcherutrustning (benskydd, ansiktsmask och bröstskydd)
- 1 set av flyttbara baser
- 12 st handskar
- 4 st hjälmar
- 24 st softbollar
- 4 st slagträn

Startpaketet kostar 4 000 kr inkl moms, plus fraktkostnad, och innehåller allt ni behöver för att kunna börja spela Skolsoftboll. Materialet räcker för att två lag skall kunna dela utrustning och spela match. Handskarna levereras med 11 st handskar för högerhänta kastare och en handske för vänsterhänta.

Då vi får köpa materialet från Internationella Softboll Förbundet till subventionerat pris, är delar av materialet begagnat. Dock så är handskarna alltid nya!

Är ni intresserade av att köpa ett Startpaket?

Kontakta vårt förbundskansli, telefon 08-683 30 28 eller e-post info@baseboll-softboll.se.



Fortsätt spela baseboll och softboll - efter skolan!

Är du intresserad av att prova på att spela
"riktig" baseboll och softboll?

Kontakta din närmaste klubb - där är du alltid välkommen
att börja spela och lära dig mer om våra idrotter. Ofta har
klubbarna möjlighet att låna ut utrustning i början och det
finns även leverantörer i Sverige som har bra och billig
utrustning för omedelbar leverans.

Vill du veta mer om baseboll och softboll, eller vill ha tips
om närmaste klubb, gå in på vår webbsida

www.baseboll-softboll.se

Svenska Baseboll och Softboll Förbundet

Box 418

541 28 Skövde

Telefon: 0500 - 44 77 85

Telefax: 0500 - 44 77 51

www.baseboll-softboll.se

info@baseboll-softboll.se



Detta häfte är producerat av Svenska Baseboll och Softboll Förbundet.