

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Softball bold og bat.

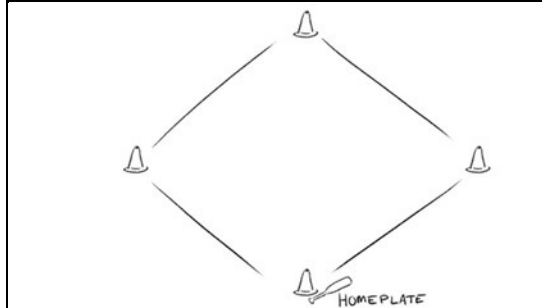
ANTAL:

- 1 el. flere
- 2 el. flere
- 3 el. flere
- 4 el. flere

Soft:

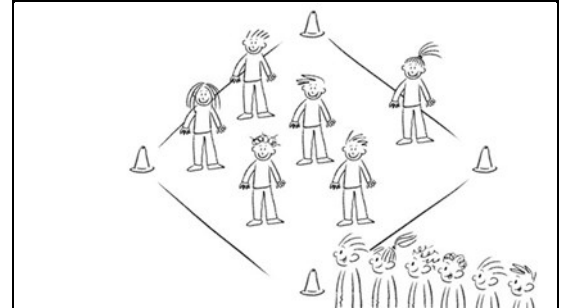
I rigtig softball er der flere regler end i spillet 'Børne-softball', som beskrives på dette kort. Prøv spillet og øv jer i både at kaste, løbe, svinge battet og i at samarbejde.

SÅDAN GØR DU:



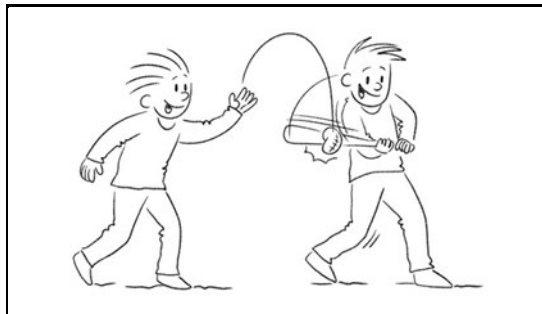
Banen

Lav en 4-kantet bane med kegler (eller andet) med 3 baser og en Home plate (der hvor man svinger battet).



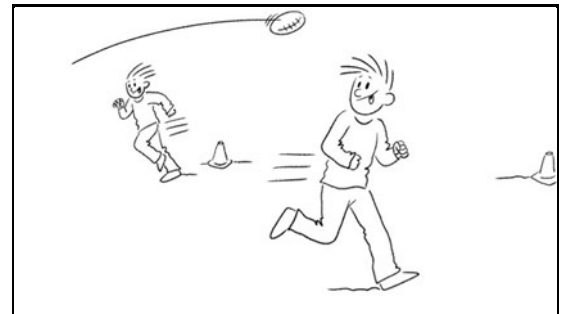
To hold

Del 2 hold. Det ene hold starter ved Home plate (inde) - det andet hold ude (ude i marken).



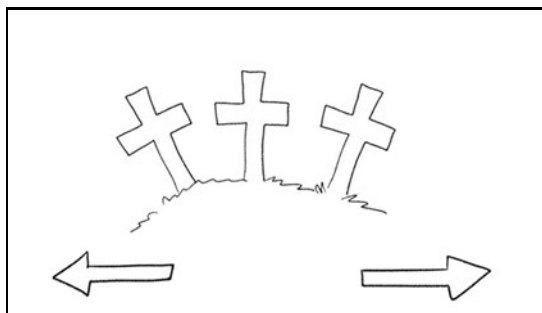
Spilleregler

Ved Home plate stilles en person fra holdet i marken, som kaster bolden op som i rundbold. En person fra holdet der er inde, svinger battet og skal forsøge at ramme bolden. Rammes bolden ikke ved de første 2 kast, kan man spille med, at bolden må kastes ud med hænderne. Battet lægges forsigtigt på jorden, hvorefter man går til base 1. Når du har skudt/kastet skal I løbe en runde (der er helle ved de 3 baser).



Fange - kaste - løbe

Holdet, der er ude i marken, skal fange bolden med hænderne og kaste bolden tilbage til personen ved Home plate. Holdet der er inde, skal forsøge at få sine løbere rundt, inden bolden er ved Home Plate. Gribes bolden ved Home Plate, mens en løber ikke er nået i mål eller ved 'helle', så dør man (går om i køen igen).



Variation

Spil med f.eks. 3 døde og holdene bytter mellem inde og ude.



Info til den voksne

Hjælp med at stille en bane op og styre spillet.



Dansk Softball
FORBUND



SÅDAN!



“SOFT”

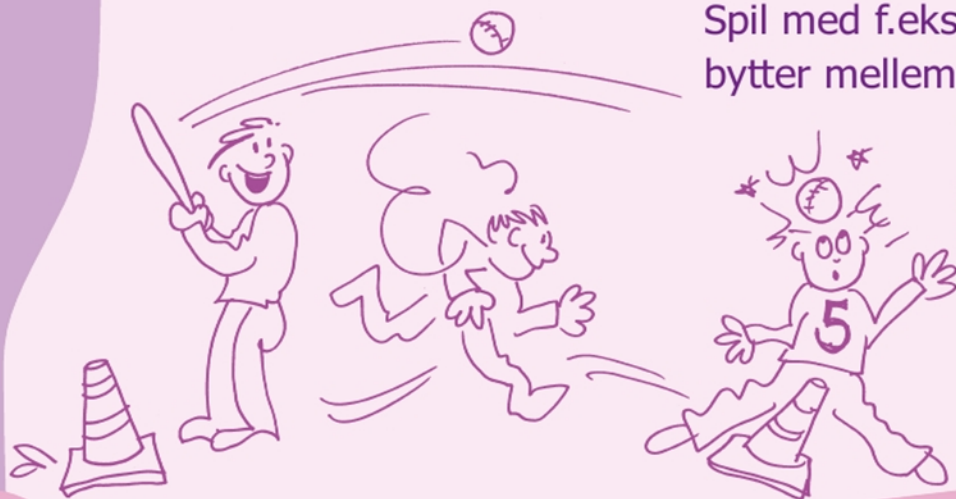
Gang i Spillet free style

I rigtig softball er der flere regler end i spillet 'Børne-softball', som beskrives på dette kort. Prøv spillet og øv jer i både at kaste, løbe, svinge battet og i at samarbejde.

Lav en 4-kantet bane med kegler (eller andet) som i rundbold med 3 baser og en Home plate (der hvor man svinger battet). Del 2 hold. Det ene hold starter ved Home plate (inde) – det andet hold ude (ude i marken). Ved Home plate stilles en person fra holdet i marken, som kaster bolden op som i rundbold. En person fra holdet der er inde, svinger battet og skal forsøge at ramme bolden. Rammes bolden ikke ved de første 2 kast, kan man spille med, at bolden må kastes ud med hænderne. Battet lægges forsigtigt på jorden, hvorefter man går til base 1. Når du har skudt/kastet skal I løbe en runde (der er helle ved de 3 baser). Holdet, der er ude i marken, skal fange bolden med hænderne og kaste bolden tilbage til personen ved Home plate. Holdet der er inde, skal forsøge at få sine løbere rundt, inden bolden er ved Home Plate. Gribes bolden ved Home Plate, mens en løber ikke er nået i mål eller ved 'helle', så dør man (går om i køjen igen).

Spil med f.eks. 3 døde og holdene bytter mellem inde og ude.

Voksen: Hjælp med at stille en bane op og styre spillet.



Kids Sport