

# BASEBALLS TOOLKIT

#PLAYEVERYWHERE



WBSC  
**Base  
Ball**<sup>TM</sup>

## CONTENTS

---

<b>HVAD ER BASEBALL5</b>	<b>2</b>
INTRODUKTION	2
KORT HISTORIE	2
VERDENSBASEBALL-SOFTBALLFORBUNDET	2
<b>HVAD ER KVALITETS FYSISK UDDANNELSE (KFU)</b>	<b>3</b>
INTRODUKTION TIL KFU	3
FORDELE	4
DEN PERFEKTE KFU AKTIVITET	4
KILDER OG NYTTIGE DOKUMENTER	4
<b>BASEBALL5 INTEGRATIONAL TOOLKIT</b>	<b>5</b>
BASEBALL5 OG FYSISK UDDANNELSE	5
FORDELE VED BASEBALL5	12
STARTAKTIVITETER	14
SPIL #1 (KAST OG LØB)	16
SPIL #2 (KAST MED BOLD)	18
SPIL #3 (BOLDOPSAMLING OG SIKKER BASE)	20
IDEEL BASEBALL5 AKTIVITET	22
OFFICIELLE BASEBALL5 DOKUMENTER	22
OFFICIEL BASEBALL5 BANE	23
FASE #1 (HIT AND RUN)	26
FASE #2 (STOP & GO)	29
FASE #3 (BASEBALL5 GAME)	31
<b>EXERCISE CARDS</b>	<b>35</b>
<b>BILAG</b>	<b>58</b>
<b>ACKNOWLEDGMENTS</b>	<b>59</b>

## HVAD ER BASEBALL5

---

### Introduktion

Baseball5 eller B5 er en urban version af de klassiske spil baseball og softball. Det er en hurtig, ung og dynamisk disciplin, der følger de samme grundlæggende principper som sine forældrediscipliner. Baseball5 kan spilles overalt og kræver kun en gummibold. Baseball5 stammer fra ønsket om at øge tilgængeligheden til baseball og softball, samtidig med at man bevarer spillets unikke karakter, mens man eliminerer alle oprindelige strukturelle kompleksiteter.

Baseball5 er en mix-køn holdsport, hvor hvert hold består af 5 spillere (+ reserver). Afhængigt af konkurrenceformatet kan en kamp vare mellem 20 og 60 minutter. Disciplinen kan karakteriseres som: tilgængelig, bæredygtig, urban, ungdomsfokuseret, inklusiv og øjeblikkelig sjov.

### Kort historie

Baseball5 blev lanceret af WBC i 2017, og inden for de første 12 måneder havde det nået et verdensomspændende publikum fra Amerika til Asien. Adskillige store internationale begivenheder, såsom Ungdoms-OL Buenos Aires 2018, og De Olympiske og Paralympiske Lege i Tokyo 2020, har fremvist disciplinen og tiltrukket deltagere.

I 2019 blev Baseball5 brugt af WBC og FN's Højkommissær for Flygtninge (UNHCR) til at fremme ligestillingen mellem køn i Zaatari-flygtningelejren i Jordan. Den internationale vækst i sporten, den øgede deltagelse og den globale opmærksomhed resulterede i inkluderingen af Baseball5 som medaljekonkurrence for de Olympiske Ungdomslege i Dakar 2026. Fra 2021 spilles Baseball5 i næsten 100 lande over hele verden.

### Verdensbaseball-softballforbundet

Med hovedsæde i Pully, Schweiz - er World Baseball Softball Confederation (WBC) den internationale styrende organ for baseball og softball. WBC har 198 nationale forbund og 12 associerede medlemmer i 138 lande og territorier over hele Asien, Afrika, Amerika, Europa og Oceanien, som repræsenterer en forenet baseball/softball-sportsbevægelse, der omfatter over 65 millioner atleter og tiltrækker ca. 150 millioner fans til stadioner over hele verden årligt. WBC overholder de højeste standarder for governance og beskyttelse med en intern Integrity Unit og den tilhørende eksterne kommission, der yder bistand til alle interessenter.

Blandt dens ansvarsområder styrer WBC alle internationale konkurrencer med nationale hold. Blandt andre overvåger WBC Premier12, World Baseball Classic, Baseball World Cups og Softball World Cups. Derudover styrer WBC også andre discipliner som Baseball5 og eSports samt baseball, softball og Baseball5 begivenheder ved de Olympiske Lege.

## HVAD ER KVALITETS FYSISK UDDANNELSE (KFU)

### Introduktion til KFU

I modsætning til traditionelle fysiske uddannelsesprogrammer, der anvender en "one size fits all" tilgang, er Kvalitets Fysisk Uddannelse (KFU) baseret på lige muligheder for alle elever for at få adgang til en velafbalanceret og inkluderende læseplan.

KFU støtter erhvervelsen af psykomotoriske, sociale og følelsesmæssige færdigheder, der definerer selvsikre og robuste borgere. Det understreger også værdien af fysisk lærdom som en nøgleudviklingsmilepæl, der bidrager til kropsbeherskelse, fysisk kompetence og glæde ved livslang fysisk aktivitet.

KFU projektets hovedmål:

- At fremme KFU's brede sociale og udviklingsmæssige fordele
- Mentale fordele
- Praktisk støtte til regeringer til at designe og implementere inkluderende KFU-politik
- At udvikle kognitive og ikke-kognitive færdigheder gennem fysisk uddannelse for at få børn fysisk kompetente og fremtidige velafbalancerede borgere.

Bæredygtig udvikling begynder med aktive, sunde og fysisk engagerede borgere. Betydningen af god sundhed og utilstrækkeligheden af eksisterende sundhedsinfrastrukturer er blevet skarpt i fokus under COVID-pandemien. At adressere sundhedsforskelle er afgørende for genopretningsbestræbelserne.

Skoler er et naturligt udgangspunkt for at transformere adfærd relateret til sunde livsstilarter og inkluderende praksis. Som sådan bør investering i en innovativ og integreret levering af uddannelse, motion og sund ernæring også overvejes som centrale komponenter i genopretningsbestræbelserne.

I 2020 har COVID-19 ændret jeres liv på dybtgående og mangfoldige måder. Som sådan er det afgørende, at jeres stemmer afspejles i "at genopbygge bedre" efter COVID, især i udviklingen af robuste politiske rammer. Ved at engagere jer i politisk påvirkning og udvikling vil I kunne opnå mere bæredygtighed for jeres arbejde og sikre, at vores "nye normal" giver mening for jeres kredse.

KFU adskiller sig fra fysisk uddannelse. Kritiske forskelle vedrører primært hyppighed, variation, inklusivitet og indholdets betydning eller værdi. KFU lægger vægt på peer-ledet læring og afrundet færdighedsudvikling.

## Fordele

Investering i KFU støtter eleverne i at udvikle de fysiske, sociale og følelsesmæssige færdigheder, der definerer sunde, robuste og socialt ansvarlige borgere. For et klart overblik over værdier og principper, så tag et kig på KFU-infografikken udviklet af UNESCO. KFU sigter mod at integrere en inkluderende tilgang (kønsligestilling, elever med handicap, mindretalsgrupper osv.) inden for en fleksibel og tilpasselig skoleplan for at muliggøre, at alle elever, uanset deres talenter eller evner, kan udvikle deres potentiale og forbedre deres fysiske kompetence, og dermed dramatisk udvide de færdigheder, som hver deltager opnår.

## Den Perfekte KFU Aktivitet

Baseball5 indeholder de fleste KFU-principper. Faktisk er det både en legende aktivitet, der sigter mod at tilfredsstille elevernes motivationer og dermed bidrager korrekt til opbygningen af deres personlighed, og en motorisk praksis, der er karakteriseret ved nogle konkurrenceprægede komponenter, der passende doseres i henhold til graden af fysiologisk, motorisk og psykologisk udvikling hos individet.

## Kilder og nyttige dokumenter

Sammen med de supplerende dokumenter ([se Bilag](#)) kan disse dokumenter fremme integrationen af Baseball5 som en kerneaktivitet.

Dokument titel	Link
"Making The Case for Inclusive Quality Physical Education Policy Development: A Policy Brief"	<a href="#">LINK</a>
"Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers"	<a href="#">LINK</a>
"Quality Physical Education Policy Project: Analysis of Process, Content And Impact"	<a href="#">LINK</a>
"How To Development of Influence The Quality Physical Education Policy: A Policy Advocacy Toolkit for Youth"	<a href="#">LINK</a>
"Benefits of Quality Physical Education (QPE)" (Video)	<a href="#">LINK</a>
"Promote Quality Physical Education Policy Infographic"	<a href="#">LINK</a>
"Promoting Quality Physical Education Policy Website"	<a href="#">LINK</a>
<i>World Baseball Confederation does not hold any rights for any of the above mentioned documents</i>	

## BASEBALL5 INTEGRATIONAL TOOLKIT

---

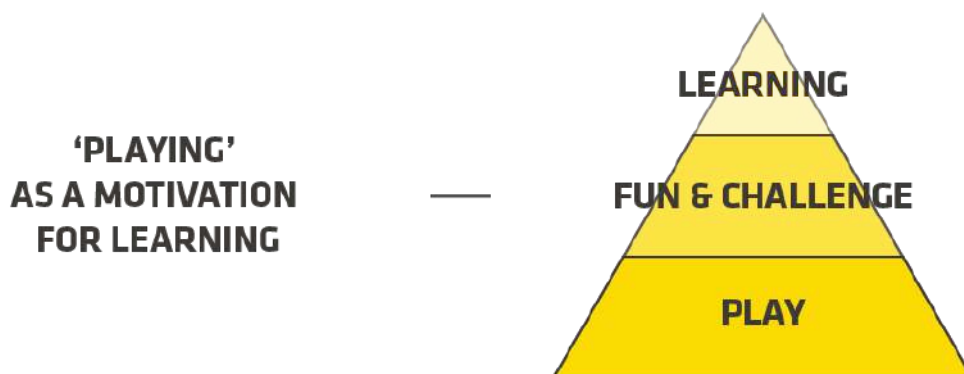
### Baseball5 og Fysisk Uddannelse

Studerende, især skolebørn, udviser en stor vilje til at lære motoriske evner, hvilket også refereres til som "den gyldne alder med drive". På dette tidspunkt er systemerne og apparaterne involveret i kontrol og udførelse af forskellige bevægelser underlagt en betydelig udviklingsproces. Dette placerer eleverne i en ideel position til at lære nye og mere komplekse bevægelser, da kognitive processer allerede er i stand til at opfatte både eksterne og interne informationer, hvilket er grundlaget for effektive bevægelser. I en ung alder er det nemmere at erhverve og perfektionere bevægelser passende til den opgave, der skal udføres, og til den situation, hvor bevægelsen er meningen at blive udført.

Udviklingen og forbedringen af motoriske evner kræver evnen til at modtage og bearbejde information fra visse elever for at identificere den brede vifte af typer af information: fra visuel til akustisk og/eller fra taktil til proprioceptionstræning.

Disse typer af informationer er gavnlige både for forståelsen af de krævede handlingers karakteristika og for at fordybe individets bearbejdnings- og forventnings-evner. Det er derfor nødvendigt, at eleverne bliver guidet i at lære at diskriminere og huske den information, der bliver givet til dem. For at kunne handle under stigende streng præcision og bevæge sig uafhængigt ved at integrere adfærd karakteriseret ved forventning og initiativ.

Det er afgørende, at man i denne fase af stor følsomhed stimulerer eleverne, og at de bliver udsat for en bred vifte af stressfaktorer (såsom psykofysisk, kognitiv eller affektiv-social), præcist for at lette deres tilbøjelighed til læring.



Samtidig lever eleverne inden for aldersgruppen for grundskoleelever med et uimodståeligt behov for at lege. Legen initierer en primær motivation for bevægelse: det er kun gennem leg, at individet tilfredsstiller ønsket, drivkraften og interessen for bevægelse, og det er frem for alt gennem sidstnævnte, at individet forbinder sig med sig selv og med omgivelserne.

Siden barndommen er leg en grundlæggende aktivitet for personen: gennem leg formår han eller hun at forstå og kontrollere ændringerne i omgivelserne, gradvist løse de problemer, der opstår under hans eller hendes udforskning, og dermed berige den overordnede motoriske oplevelse. På en helt naturlig måde tilegner piger og drenge sig også de såkaldte grundlæggende evner (gå, løbe, hoppe, rulle, klatre, kaste, gribe) gennem leg. Under leg udvikles forskellige atletiske motoriske evner, og dermed repræsenterer de grundlaget for sportsgrene.

Alt dette understøttes nu af en betydelig videnskabelig produktion, der fremhæver, hvordan passende motorisk aktivitet i barndommen producerer fordele i forhold til de personlige udviklingsaspekter hos unge udøvere. Naturligvis er korrekt og passende sportsudøvelse afgørende for at forbedre muskelsystemer, udvikle kardiorespiratorisk funktion og kontrollere vægten, hvilket resulterer i større effektivitet i alle fysiologiske systemer og apparater.

I virkeligheden bekæmper fysisk aktivitet effektivt metaboliske patologier såsom overvægt og fedme, forebygger sygdomme i det kardiovaskulære og respiratoriske system, styrker muskelsystemet og forhindrer også mentale sygdomme som depression og angst.

Derudover forbedrer bevægelse logisk-matematiske kognitive evner samt evner relateret til læring, læsning og skrivning. Motorisk aktivitet genererer forbedringer i opmærksomhedsspændet samt hukommelsesevner, hvilket i sidste ende fører til forbedringer i de unges uddannelsesmæssige præstationer.

Fysisk aktivitet producerer også forbedringer på andre vigtige områder, såsom at vænne unge mennesker til et systematisk engagement, opmuntre til respekt for regler og modstandere, lade dem opleve ekstreme dimensioner som sejr og nederlag ved at stille den unge person over for udfordringer og mål, der skal opnås. Alt dette øger ens selvværd og selvfuldbyrdelse og forbedrer sociale relationer med andre.

Fysisk aktivitet ser ud til at være det bedste værktøj for unge mennesker til at udvikle deres potentiale med hensyn til såkaldte bløde færdigheder, som er meget vigtige, ikke kun for sportskarrierer, men også for livet generelt: at kunne træffe beslutninger, tage ansvar, håndtere tiden, kommunikere mere effektivt, kontrollere følelser og stress osv.

Alt dette kan kun ske, hvis den foreslåede motoriske aktivitet indeholder visse karakteristika og udføres under visse betingelser.

Baseball5 har disse nævnte karakteristika, da den er inspireret af konceptet "bevidst leg". Dette koncept er et essentielt redskab til at opbygge en solid basis af intrinsisk motivation, nyttig til opnåelse af vigtige sportsresultater, til kontinuerlig praksis og engagement i sport (Wall & Côté, 2007; Fraser-Thomas et al., 2008, Fraser-Thomas & Côté, 2009). Bevidst leg er en af hovedelementerne bag definitionen af Sportsdeltagelsesmodellen (DMSP), som er foreslået af Jean Côté, der underviser i Sportpsykologi ved Queens University i Kingstone, Ontario, Canada.

Bevidst leg beskrives af eliteatleter (Côté, 1999) som den samling af intrinsisk sjove motoriske aktiviteter, som de engagerede sig i under barndommen, og som repræsenterede en aktivitet ud over organiseret sport og voksenpraksis, der i stedet kaldes "bevidst praksis".

Ved at iagttage den bevidste leg, der i begyndelsen er enkel og intuitiv, men konstant udvikler sig mod stadig mere komplekse former, er det muligt at identificere nogle uundværlige træk:

- tilstedeværelse af elementer af usikkerhed, som fremmer en stigning i opmærksomhed og kontrol over situationen af barnet, hvilket gør situationen selv virkelig med et minimum af behagelig angst og kontrolleret risiko;
- klare og forståelige regler, ofte tilpasset fra traditionelle sportsgrene, accepteret af alle, som kan ændre sig afhængigt af situationen, og blive enklere eller mere komplekse, mere stive eller mere fleksible, og fra hvilke der ikke opstår stabile roller;
- reduceret voksenovervågning og kontrol;
- spillernes opmærksomhed rettet mod den øjeblikkelige tilfredsstillelse, der kommer fra glæden mere end fra resultatet, som i hvert fald ikke opleves som endeligt;
- mulighed for barnet at opbygge en fiktiv virkelighed og derfor forestille sig sine egne situationer og løsninger.

Baseret på disse elementer formulerede Jean Côté i en gennemgang, offentliggjort i International Journal of Sport Policy and Politics i 2016, nogle retningslinjer, der er rettet mod de forskellige organisationer, der beskæftiger sig med ungdomssport, og som World Baseball Softball Confederation (WBSC) har fuldstændigt delt i.

Disse indikationer har til formål at skabe mere favorable betingelser for den integrerede opnåelse af 3P (præstation, deltagelse og personlig udvikling), som repræsenterer de grundlæggende mål for en korrekt og tilstrækkelig ungdomssportspraksis.

Til formålet med denne publikation er det særligt nyttigt at huske følgende:

- Introducere grundlæggende sportsprogrammer, der giver mulighed for at prøve forskellige sportsgrene;
- Opfordre til tidlig specialisering i en sport;
- Tillad børn at spille alle roller i en given sport;
- Fremme "bevidst leg" inden for og uden for organiseret sport;
- Designe spilaktiviteter, der fokuserer på kortvarig sjov og tilfredsstillelse;
- Forstå børns behov, uden at give for stor betydning til de aspekter, der er relateret til træning.



WBCS har udviklet et uddannelsesværktøj i overensstemmelse med de nyeste uddannelsesbehov, med den klare hensigt at tilbyde skolelærere et gyldigt middel til at opnå de mål, som fysisk uddannelse foreslår på dette følsomme uddannelsesniveau.

Dette instrument, Baseball5, er konfigureret som en reel pædagogisk handling over for barnet og skal sikre målrettede og bevidste programmering af indgreb, med en forslag til legende situationer, som børn aktivt skal reagere på med deres unikke løsninger.

De anvendte metoder er faktisk aktive: de starter ud fra barnets interesser og behov og opfordrer derfor til deres personlige initiativ, aktive deltagelse og evner til problemløsning. Forslaget er baseret på korrekt anvendelse af sportskonceptet i skolerne og advarer om, at en forkert praksis kunne udgøre en fare, da aktiviteter ikke må bruges som påskud for tidlig opstart af sport, og de må heller ikke præsenteres sig som en ekstraordinær episodisk skoleoplevelse. Alt dette er derfor en specifik uddannelsesmæssig og didaktisk intervention, der sigter mod at forstå de sande sociale og kulturelle betydninger af motorisk aktivitet, selv før sport.

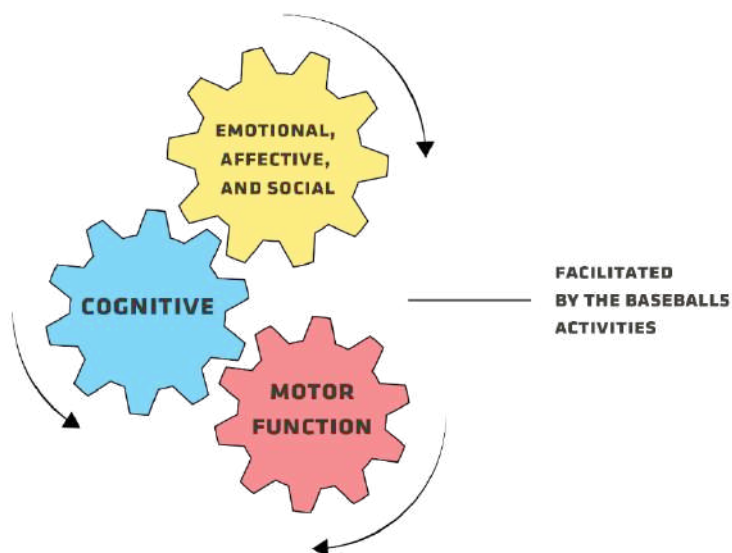
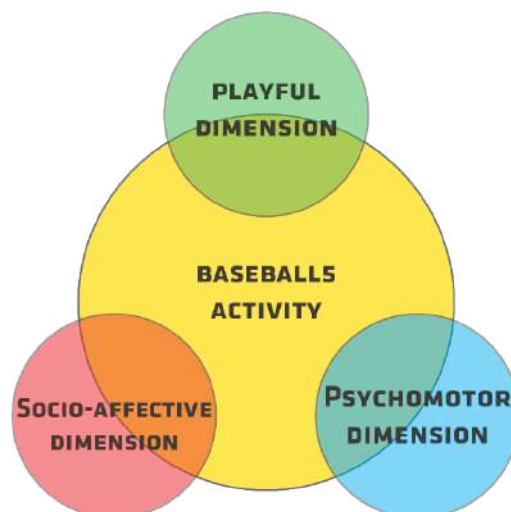
Baseball5 adresserer forskellige dimensioner af motorisk aktivitet i skolerne (legende, socio-afektiv og psykomotorisk), idet funktionelle, kognitive og sociale aspekter holdes sammen, med det formål at opdrage børn til at kende sig selv og andre, handle selvstændigt, kommunikere på en åben og tilgængelig måde for at socialisere med gruppen af jævnaldrende og voksne.

De mål, der kan forfølges gennem en korrekt praksis af Baseball5, vil derfor være:

- Erhvervelse og opnåelse af brede niveauer af autonomi, hvilket psykologisk resulterer i en effektiv opbygning af elevernes selvværd;
- Udvikling af sociale færdigheder, typiske for sportsaktivitet, hvor der takket være konkurrencen, efterfølgende doseres og kontrolleres, er en rolig konfrontation med holdkammerater, modstandere og andre;
- Viden og respekt for spillets regler og roller. Dette mål vil blive opnået mere effektivt, når flere roller og regler vælges af børnene selv: læreren vil ikke skulle pålægge regler eller modeller for teknisk eller endda taktisk adfærd, tværtimod skal han eller hun være en omhyggelig og bevidst animator og facilitator af spillet, hvor de aktive hovedpersoner altid vil være eleverne.

Lærerens primære opgave er at sikre inklusion. Faktisk bidrager han eller hun til at fremme personen i en behagelig og imødekommende kontekst ved at konnotere bevægelse og tilgang til sport i pædagogiske termer, hvilket støtter deres autonomi, udviklingen af selvbevidsthed og selvværd.

Leg og sport, hvis de er centreret omkring personen, fremmer faktisk processerne med inklusion og sammenhæng af individet i samfundet, både for mennesker med typisk udvikling og for dem med handicap. Dette skyldes, at de tillader alle at udforske dybe træk ved sig selv ved at interagere med andres særligheder og vanskeligheder og at gennemføre yderligere meningsfulde oplevelser.



Alt dette med en tydelig fordel på følgende områder: interpersonal kommunikation, samarbejde, respekt for standarder, solidaritet, retfærdighed, øget motivation, møde med frustration og overvindelse af den. I denne forstand skal læreren sikre, at de forskellige forslag/udfordringer tilpasses hans eller hendes elevers kompetencer: Det er spillet, der tilpasses pigers og drenges evne til at spille det, og ikke omvendt. Med et omhyggeligt blik på dem, der har særlige uddannelsesmæssige behov, men med det samme gyldige princip: Spillet skal tilpasses elevernes behov.

Baseball5 repræsenterer et middel til at opnå skolens uddannelsesmæssige-didaktiske mål, et ekstra værktøj i lærerens hænder i overensstemmelse med deres egne formål. Spillet har mange grundlæggende færdigheder i forskellige former afhængigt af situationen, for eksempel:

- Løb: mellem baser under angreb eller for at gribe bolden under forsvar;
- Kaste og gribe bolden: uanset om den kastes af en holdkammerat eller ramt af en modstander;
- Hoppe: for at undgå bolden under løb under angreb, for at gribe den, hvis du er i forsvar;
- Glide og slide: for at nå basen uden at blive rørt af modstanderen eller røre løberen med bolden under forsvar.

Baseball5, som et holdsport, stimulerer og udvikler koordinations- og konditionelle evner; det placerer også spillerne i en kompleks kontekst, hvor de kognitive og socio-afektive færdigheder, der er uundværlige for spillets egen succes, bliver krævet (se diagram nedenfor).

Set fra en metodologisk synsvinkel præsenterer Baseball5 nogle elementer af absolut innovation, især i forhold til de mest populære sportsdiscipliner i skolen. Disse er de mest betydningsfulde metodologiske træk ved spillet:

- Lær ved at lege
- Reglerne er baseret på elevernes motoriske niveau.
- Lærerens centrale rolle.
- Spillets originalitet.

## COORDINATION ABILITIES

**BALANCE:** both static in maintaining certain positions in offense or defense, or dynamic in running within the lane and in contact with the bases.

**COMBINATION** and **PAIRING:** catching the ball while running or jumping; coordinating the action of the arms and legs in catching or batting.

**SPACE-TIME ORIENTATION:** finding the position within the field according to lines, lanes, bases, teammates and opponents; identifying the trajectories of the ball by calculating its direction and speed.

**DYNAMIC DIFFERENTIATION:** appropriately dosing the force according to the distance to be traveled by the ball, whether throwing or batting.

**REACTION:** both simply as in running to a base after batting, and complex as in quickly reacting to the various situations that arise during the game.

**MOTOR ANTICIPATION:** predicting the actions of the opponents and therefore planning in advance a suitable response imagining the future course of the game;

**MOTOR FANTASY:** solving a certain game situation in an original way, or performing a certain movement in a new way by redefining it on the basis of past experiences.

## MOTOR ABILITIES

**SPEED** both in terms of performing a single gesture, such as throwing or batting, and speed of the game.

**FORCE** is solicited exclusively with regard to the aspect of rapid force, the only aspect of the force that should be developed in this age group.

## COGNITIVE, AFFECTIVE, AND SOCIAL SKILLS

**KNOWLEDGE AND COMPLIANCE WITH THE RULES:** Players must appropriate the game rules and respect its principles

**INTERACT WITH THE SITUATION:** must be able to make the appropriate decision based on the dynamics that the game Presents

**COLLABORATION:** ex.: work together to achieve a common goal

**NOTE:** The colors that distinguish these three aspects will be included in the game cards.

## Fordele ved Baseball5

### Lær ved at lege

Allerede under den første lektion er eleverne i stand til at spille en komplet kamp: to hold står over for hinanden i overensstemmelse med en meget simpel regulering. Når elevernes evner vokser, bliver reglerne, der styrer spillet, mere og mere komplekse. På denne måde vendes de traditionelle termer for at starte en sportskamp som: traditionelt læres og udvikles spillers evner først ved hjælp af specifikke, gentagne, undertiden endda kedelige øvelser; derefter udføres disse evner i spillet. Imidlertid er det i Baseball5 det grundlæggende element spillet, som tilpasser sine regler til elevernes niveau, og dermed bliver det et effektivt middel til at lære og udvikle evner. Disse læres derefter fra det første øjeblik "i situationen", det vil sige, under spillet, som ikke ses som et mål, hvor eleverne skal hævde deres evner, men som en mulighed for at lære og forbedre sådanne evner, adfærd og regler.

### Reglerne er baseret på elevernes motoriske niveau.

Under aktiviteten bliver eleverne mere og mere dygtige til at slå, kaste og gribe bolden; reguleringen skal tage højde for disse ændrede forhold og tilpasses efter spillerens evner. Læreren er derfor kaldet til gradvist at introducere regler, der svarer bedre til forbedringen af det samlede motoriske niveau og de forskellige behov hos eleverne.

### Lærerens centrale rolle.

Læreren må ikke foreslå aktiviteterne for eleverne i form af en slags programmeret undervisning, der er gyldig for alle uden forskel, og skifte fra den ene øvelse til den næste i en stiv progression. I stedet skal han eller hun observere elevernes adfærd under spillet og forsøge at styre denne adfærd gennem introduktionen af de forskellige regler.

En af de vigtigste opgaver for læreren er at sikre den konkurrencemæssige balance mellem de to hold. Gennem en omhyggelig introduktion af reglerne skal læreren holde skæbnen og den endelige score for kampen så usikker som muligt. Alt dette uden at give fordel for det ene hold eller det andet, men ved at sikre den rette balance mellem angreb og forsvar. Det skal skabe betingelserne for, at spillere i angreb aldrig scorer uden nogensinde at blive elimineret, og det forsvarende hold kan ikke få alle battere ud uden nogensinde at lide et point.

### Spillets originalitet.

#### **Baseball5 har helt originale funktioner.**

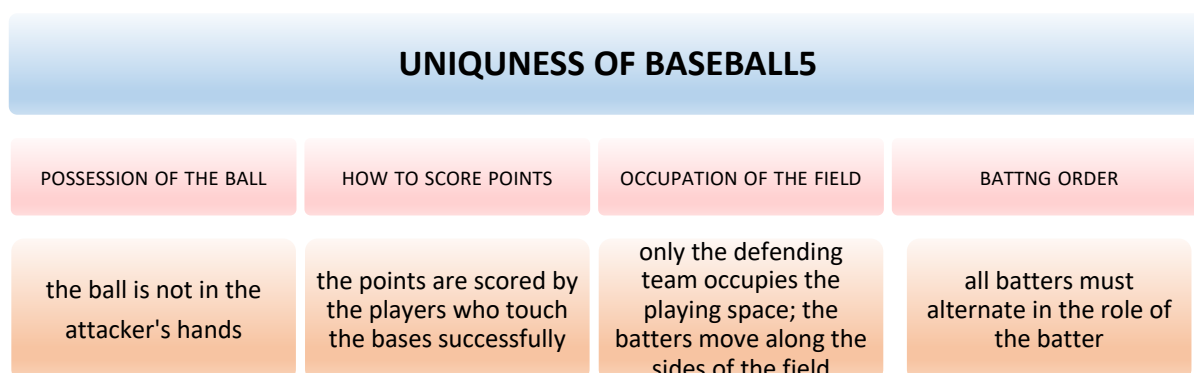
Besiddelse af bolden er ikke forudsætningen for at kunne score point, som i fodbold, basketball, rugby, hockey osv. Tværtimod skal bolden kastes så langt som muligt for at være i en position til at score point; point (løb) scores ikke ved at placere bolden i et mål, kurv eller ud over en linje, men ved at løbe og erobre baser uden at blive elimineret af forsvaret.

Spillere på begge hold besætter ikke banen samtidigt. Kun det forsvarende hold har alle spillerne på banen, mens det offensive hold sidder på bænken, og en spiller ad gangen viser sig for at slå.

Denne funktion er afgørende. Det forhindrer de samme spillere, måske de bedste, i altid at være i centrum for spillets handling og dermed marginalisere de mindre kapable.

Spillets dynamik, krævet af BATTERRÆKKEN, tvinger alle til at tage tur og være lige meget handlingens hovedpersoner.

Dette indebærer på den ene side, at de, der slår på det tidspunkt, påtager sig ansvaret for at opmuntre endda de mest generte eller mest indadvendte til at måle sig i spillet, og på den anden side favoriserer det en ægte deltagelse i solidaritet hos de mest begavede kammerater. Eleverne indser, at resultatet kun kan være godt for holdet, hvis alle effektivt kan ramme bolden. Dette gælder især for de mindre dygtige, der er genstand for forslag og opmuntring, fordi det er umuligt for andre at tage deres pladser og "løse situationen selv" og dermed vinde spillet.



Mange undersøgelser har for nylig vist en skarp nedgang i børns spontane motoriske evner. De nye generationer er faktisk mindre og mindre udsat for motoriske stimuli fra det naturlige miljø, og lever ofte i en social sammenhæng, der tvinger dem til lange perioder med inaktivitet: timerne brugt på at sidde på skolen eller derhjemme engageret i aktiviteter, der ikke involverer bevægelse og hovedsageligt i isolation.

Læreren i skolen eller instruktøren i sportsklubben er derfor ofte i en position, hvor han eller hun skal stimulere udviklingen af motoriske evner og læringen af grundlæggende motoriske mønstre, der er uundværlige for at lære mere komplekse evner, såsom dem, der er relateret til baseball og softball.

Fra dette synspunkt er konsolideringen af grundlæggende motoriske mønstre et væsentligt mål for bevægelsesundervisning for børn, der starter i en alder af 6 år, uanset hvilken sport de dyrker. En grundlæggende evne kan defineres som en essentiel enhed af bevægelse. Sammenslutningen af flere grundlæggende elementer (f.eks. kaste og gribe) øger motoriske evner, som er kombinationen af flere simple bevægelser, organiseret både i kronologisk og i rumlig henseende.

Sikringen af den grundlæggende færdigheds sikkerhed er derfor en væsentlig attribut for at udvikle børns motoriske evner korrekt og skal derfor placeres i en korrekt didaktisk programmering. De vigtigste grundlæggende færdigheder er: gå, løbe, rulle, hoppe, klatre, kaste og gribe.

Ved design af en lektion inden for og uden for gymnastiksalen er det ønskeligt, at der derfor også skal være øjeblikke, der er dedikeret til de generelle aspekter af bevægelsen for at berige børns motoriske oplevelser.

## Startaktiviteter

### Tre Spil for At Starte Baseball5

Vores forslag sigter mod at ledsage børn mod at lære Baseball5 og er struktureret på en sådan måde, at der bestemmes en stigende sværhedsgrad. Det starter med batterne, der med boldbesiddelse kan tilegne sig de grundlæggende strategier, der styrer spillet i Baseball5. Ved at bruge kast som en indledende handling tillader det også læreren at observere børnenes evne til at udføre denne grundlæggende evne og at forudse, hvor det er nødvendigt, at gennemføre andre aktiviteter og spil, der stimulerer at gribe og kaste (se play cards). Samtidig tillader observationen af spillets dynamik læreren at forstå og styre de forskellige faser med gradvis indførelse af regler og varianter og måske delegere nogle af dem til eleverne selv.

Faktisk kan læreren også inddrage børnene i valget af nogle løsninger: hvordan kan vi gøre spillet sværere for batteren? Det samme gælder for forsvarerne? Eller finde nye måder at spille på.

Læreren skal også være opmærksom på sammensætningen af holdene for at undgå uligheder, der kan afskrække eller styrke medlemmerne af de to antagonistiske hold, som allerede angivet i afsnittet om "Lærerens Centrale Rolle".

Det er nyttigt, at eleverne også udfører funktionerne som dommer (umpire), da de opfylder roller som:

- gør børnene autonome i ledelsen af spillet, hvilket favoriserer muligheden for, at de kan spille helt selvstændigt uden for skoletimerne;
- gør dem også til hovedpersoner i en rolle, som mange føler sig "ubehagelige" med;
- forhindrer læreren i at blive oplevet som den eneste i stand til at beslutte spillets skæbne;
- sørger for, at alle forstår og kender reglerne;
- gør, at alle føler sig aktive i længere tid under spillet.

### Regler og Variabler

De præsenterede variationer tjener til at holde spillet nyt og innovativt, men de er designet primært til at opretholde forholdet, angreb - forsvar, i balance. Det skal sikres, at antallet af scorede løb altid er tilfredsstillende for angrebet, og at forsvaret er i stand til at forsvare med

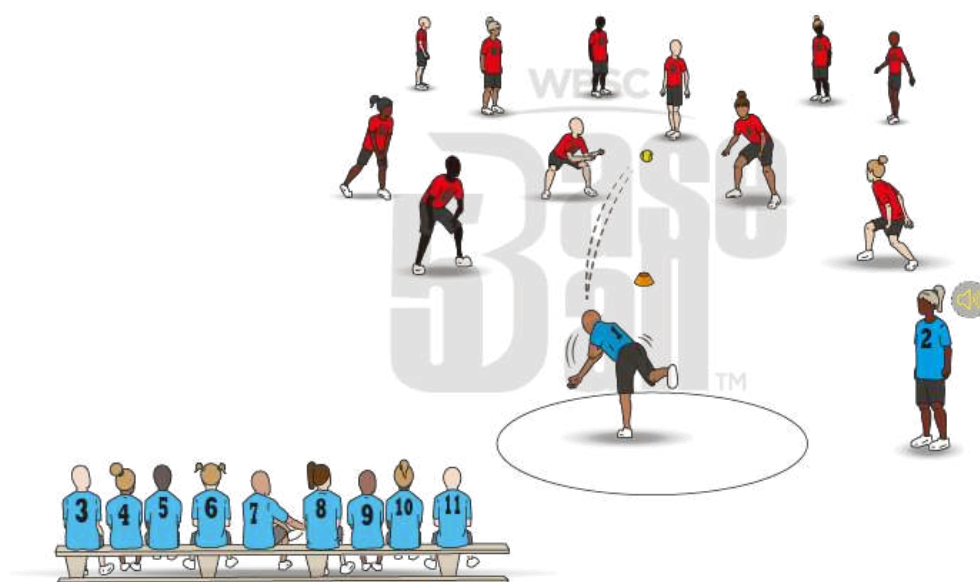
en vis succes. Dette sikrer, at spillernes motivation holdes høj, da de føler sig udsat for stadig mere komplekse udfordringer, der er skræddersyet efter deres faktiske spilleevner. Det er derfor kraftigt anbefalet først at indsætte varianterne og skifte fra det ene spil til det andet når børnene fuldt ud har absorberet de forskellige stadier af progressionen.

Hvad angår reglerne for de forskellige faser, er de mere specifikt relateret til den progressive tilgang for at nå det "komplette" Baseball5-spil. De forskellige spil, selvom de kan betragtes som aktiviteter i sig selv, kan bruges uafhængigt, hvis de foreslås med passende grad af gradualitet og progression. Dette vil endelig føre spillere til at erhverve de nødvendige grundlæggende færdigheder og viden til at tackle Baseball5 med kompetence og sikkerhed.

Overgangen fra et trin til et andet bør også opstå som en anmodning fra spillerne selv, der kan foreslå forskellige metoder ved at foreslå alternative løsninger til spillets dynamik. Trænerens opgave er at stimulere fordelingen af spillet og direkte deltagelse af eleverne via spillets og styre igennem de forskellige trin i progressionen.



## Spil #1 (kast og løb)



## Forberedelse

Del klassen op i to hold og nummerer spillerne i progressiv rækkefølge (1, 2, 3, 4, 5, ...). De offensive spillere vil sidde på bænken og vente på deres tur. Inde på spillebanen placeres et signalerings "kegle" (base), og der etableres et startpunkt for batteren, også kaldet "home plate". Det er cirka 5/7 meter væk fra keglen. Inden bolden kastes, skal dommeren råbe "SPIL" højt, hvilket indikerer, at både offensive og defensive spillere er klar.

**BEMÆRK:** Løbernes løbebaner (lige linje mellem to baser) skal undgås af alle forsvarsspillere

## De Offensive Spillers Rolle

Den batter på home plate er inden for det angivne home plate-område (cirkel, måtte eller andet markeret rum på jorden) og skal forsøge at kaste bolden væk fra forsvarsspillerne for at fuldføre en omgang omkring keglen og vende tilbage til home plate for at score et point. Når alle offensive spillere har skiftet til at kaste og løbe, vil de opnåede point blive talt op. De offensive spillere skal også agere som dommere. Derfor vil de skifte denne rolle i henhold til batterrækkefølgen (f.eks.: mens batter #1 kaster, vil #2 være dommer, #2 bliver derefter batter, og #3 vil være dommer, og så videre).

## De Defensive Spillers Rolle

Forsvarerne skal tage bolden og løfte den over deres hoved med armen strakt ud, inden batteren har løbet en fuld omgang (home plate - kegle - home plate).

## Regler

Hvis den offensive spiller kan fuldføre omgangen (home plate - kegle - home plate) før en af forsvarsspillerne har løftet bolden over hovedet, vil det offensive hold have scoret et point. Hvis en af forsvarsspillerne løfter bolden over hovedet, inden batteren har afsluttet sin omgang, vil batteren være ude (således vende tilbage til bænken uden at have scoret løbet). Kun offensive spillere kan score point. Når alle de offensive spillere har slået, tælles de opnåede point op, og holdene skal skifte: offensiven går i forsvar, og vice versa.

## Variationer

Afstanden til keglen (base markør) er passende i forhold til de offensive spilleres kaste- og løbefærdigheder: i starten vil afstanden være kort, men med forbedringen af de offensive spilleres batters kasteevne vil det være muligt at øge den løbeafstand, der er nødvendig for at score.

## Spil #2 (kast med bold)



## Forberedelse

Del klassen op i to hold. De offensive spillere, nummereret i progressiv rækkefølge (1, 2, 3, 4, 5, ...), vil sidde på bænken og vente på deres tur. Inde på spillebanen, arranger tre kegler for at tegne en firkant på cirka 6 meter per side med home plate som det fjerde hjørne af firkanten og som startpunkt for batteren. Tildel en 'modtager' rolle til en af forsvarerne.

**BEMÆRK:** Løbernes løbebaner (lige linje mellem to baser) skal undgås af alle forsvarsspillere.

## De offensive spilleres rolle

Batteren på tjeneste inden for det angivne område (cirkel, måtte eller andet markeret rum på jorden) skal forsøge at kaste bolden væk fra forsvarerne for at løbe en omgang mod uret omkring de tre kegler og vende tilbage til home plate for at score et point, inden forsvarerne når at få bolden til en anden forsvarer, der løber for at dække home plate. De offensive spillere skal også agere som dommere og vil skifte denne rolle i henhold til batterrækkefølgen (for eksempel: når batter 1 kaster, vil 2 være dommer, og så videre).

## De defensive spilleres rolle

Forsvarerne skal tage bolden og kaste den til en forsvarer, der løber for at dække home plate. Han eller hun skal modtage bolden, mens mindst en fod er på home plate, før batteren har fuldført sin omgang (fra home til home), som vist på tegningen.

## Regler

Hvis batteren kan fuldføre sin omgang (home plate - kegler - home plate) før forsvarerne kaster bolden tilbage til modtageren, vil de have scoret et point. Hvis forsvarerne formår at få bolden tilbage til home plate, før batteren har afsluttet sin omgang, vil batteren blive kaldt ude/out (således vender han eller hun tilbage til bænken uden at have scoret løbet).

Kun offensive spillere kan score point. Ved afslutningen af hver gang, tælles de opnåede point.

## Variationer

1. Hvis bolden fanges i luften (uden at bolden rører jorden) af en forsvarer, vil batteren blive kaldt ud, og løbet vil ikke være gyldigt.
2. Efter tre ude (løbere/ battere elimineret), udveksler offense og defense roller, og ved næste udveksling (dvs. når forsvaret vender tilbage til angreb), vil det genoptages fra spilleren efter den, der sidst er blevet kaldt ude.

## Spil #3 (boldopsamling og sikker base)



## Forberedelse

Del klassen op i to hold. De offensive spillere, nummereret i progressiv rækkefølge (1, 2, 3, 4, 5, ...), vil sidde på bænken og vente på deres tur. Inde på spillebanen, placeres tre baser (firkanter placeret eller tegnet på jorden med sider på cirka 50 cm), der danner en firkant (Baseball5 bane) på cirka 8 meter per side; et startpunkt etableres for de offensive spillere (home plate), og baserne nummereres mod uret: første, anden og tredje.

**BEMÆRK:** Det kan være nyttigt at starte lektionen med at få alle børnene til at udføre lidt "base running" ved at placere dem i en række bag home plate, for at lade dem øve deres omgang ved at løbe rundt om baserne og røre ved hver enkelt med deres fødder. Løbernes løbebaner (lige linje mellem to baser) skal undgås af alle forsvarsspillere.

## De offensive spilleres rolle

Batteren har, afhængigt af effektiviteten af slaget og forsvarrets opførsel, to muligheder:

- Mulighed 1: batteren som har tur, er sikker inden for et etableret område (cirkel, måtte eller andet rum markeret på jorden) og skal forsøge at kaste bolden væk fra forsvarerne for at fuldføre sin omgang omkring baserne (dvs. han eller hun skal røre dem mod uret fra første base til home plate) og vende tilbage til home plate for at score et point, inden forsvarerne formår at få bolden tilbage til modtageren. Batteren vil i dette tilfælde være sikker og ville have scoret et point scoret for holdet.
- Mulighed 2: Batteren (hvis bolden ikke endte så langt væk fra forsvarerne, at det tillod ham eller hende at fuldføre hele omgangen rundt om baserne) kan beslutte at stoppe ved anden base (men kun efter at have rørt første base) og vente på næste offensive spillers kast for at forsøge at fuldføre omgangen og dermed score pointet.

**BEMÆRK:** For at løbet skal være gyldigt, skal alle baser røres af løberen!

## De defensive spilleres rolle

Forsvaret vil have tre muligheder til deres rådighed:

1. Forsvarere, der vil få batteren ud, som løber mod anden base, skal kaste bolden til den base (anden base), før løberen når sikkert frem.
2. Hvis løberen allerede har rørt anden base, kan de forsøge at få ham eller hende ud ved at kaste bolden mod home plate.
3. Hvis en batter allerede er sikker på anden base (dvs. han eller hun kun skal fuldføre den anden halvdel af baserne rundt), kan forsvarerne kaste bolden til home plate for at forhindre spilleren fra anden base i at avancere til home plate og score.

## Regler

1. Hvis batteren kan fuldføre omgangen rundt om baserne og vende tilbage til home plate, før forsvarerne får bolden tilbage til home plate, vil de have scoret et point.
2. Hvis forsvarerne kaster bolden tilbage til anden base, før batteren når den, vil batteren blive kaldt ude.
3. Batteren (løberen), der stoppede ved anden base, skal vente på næste batters kast fra home plate, før han eller hun forlader anden base, ellers skal han eller hun gentage kastet (hvis man for eksempel er den sidste).
4. Hvis bolden fanges i luften (uden at bolden rører jorden) af en forsvarer, vil batteren blive kaldt ude, og løbet vil ikke være gyldigt.
5. Efter tre er kaldt ude udveksler offense og defense roller, og ved næste udveksling (dvs. når forsvaret vender tilbage til offense), vil det genoptages igen fra spilleren efter den sidste, der blev kaldt ude under den foregående offensive tur.

## Ideel Baseball5 Aktivitet

De foreslåede spil, som WBSC retter mod skoleelever, stammer direkte fra baseball5: allerede under den første lektion vil eleverne være i stand til at spille en rigtig Baseball5 kamp, kun reguleret af meget simple regler. Disse regler vil ændre sig i takt med udviklingen af elevernes tekniske evner og i henhold til deres forskellige behov. Det er derfor tilrådeligt at følge de angivne retningslinjer og progressionen af de grundlæggende aktiviteter: kast og løb, boldopsamling og boldopsamling med en sikker base.

“All you need ball.”

## Officielle Baseball5 Dokumenter

Følgende dokumenter blevet udviklet for at støtte integrationen af Baseball5 og findes i billag sidst i dokumentet. WBSC arbejder konstant på at udvikle sine discipliner. Derfor opdateres og ændres disse dokumenter løbende, når der spilles flere og flere kampe, og WBSC modtager konstant feedback.

### Officielt Regelbog

Praktiske oplysninger om spilforberedelser, spilregler samt banens opsætning kan findes i dette dokument. Oplysningerne heri er ment at blive henvist til under beslutningstagning i spillet.

### Officielt Pointsystem

Dette dokument fremhæver de vigtigste funktioner ved Baseball5 konkurrencer og spiladministration. Det er tænkt som et supplement til WBSC Baseball5 Regelbogen. Indeholder en præsentation af WBSC Baseball5 Scoring System.

### Officielt Line-up Kort

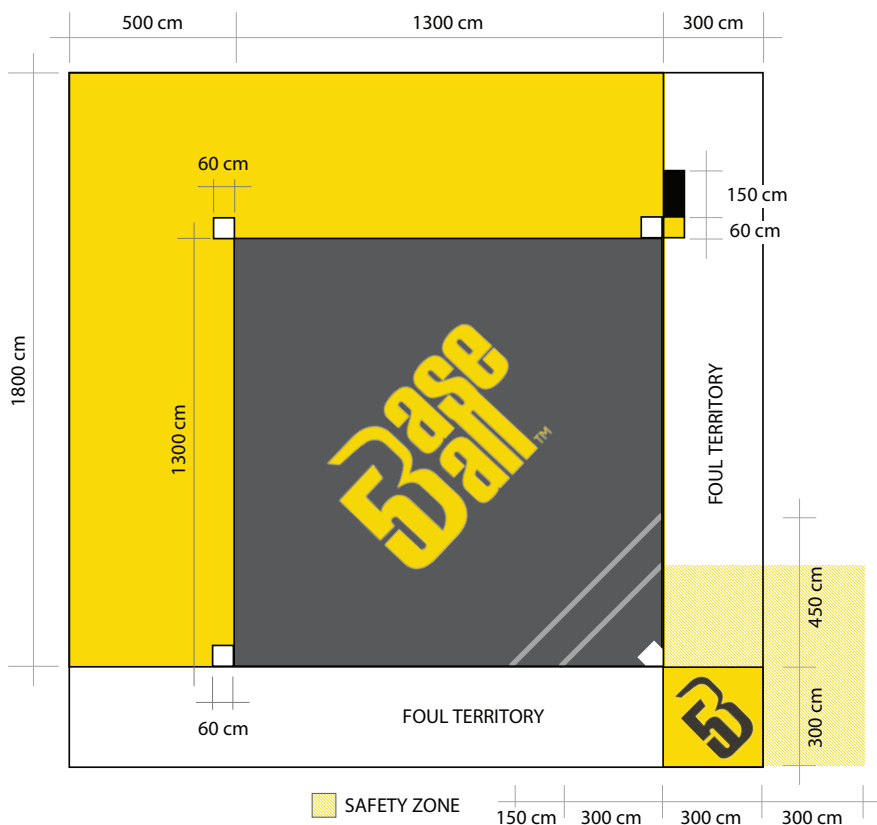
Line-up kort indeholder den ene holds batterorden, liste over reserver, detaljer om kampen (sted, tid, navn på konkurrencen osv.), samt managerens/træner navn og underskrift. Et holds line-up kort skal deles med dommerne og det modsatte hold for at forhindre at der bliver battet ude af rækkefølge eller ulovlig udskiftning.

### Officielt Scorekort

Et officielt scorekort bruges af dommerne til at registrere generelle spiloplysninger, spil-til-spil handlinger og begge holds opstillinger.

## Officiel Baseball5 bane

Her beskrives størrelse og karakteristika på en ideel baseball5 bane. Banen kan blive justeret af hensyn til den plads der er til rådighed.



Infielden er en firkant med en base i hvert hjørne.

Afstanden mellem baserne er 13 meter, og baserne er firkanter med sider på op til 60 cm.

Som home plate kan du tegne en femkant, der ligner home plate i baseball og softball.

Bag home plate er batterboksen, og baserne er nummereret mod uret: første, anden og tredje base, placeret som tidligere nævnt, i hjørnerne af infielden.

Outfielden er afgrænset af et hegn, der løber parallelt med linjerne i infielden 5 meter fra linjerne mellem baserne. Et sådant hegn, der indhegner banen, kan variere fra 60 til 80 cm i højden.

Så banen, både infielden og outfielden, danner en firkant, hvis sider samlet set måler 18 meter i længden.

Batterboksen er placeret i et af banens hjørner uden for det fair territorium, i foul territorium. Batterboksen er en firkant med sider på 3 meter i længden. Her skal det også huskes, at disse er ideelle mål, men at de kan tilpasses de forskellige pladsbehov.



Hvert hold består af 5 spillere, men under officielle konkurrencer kan der være tre ekstra spillere som reserver.

Spillet foregår, ligesom i baseball og softball, og er opdelt i innings, hvor hver inning repræsenteres af en omgang, hvor hvert hold både har været på angreb og forsvar.

I begyndelsen af spillet giver hvert hold dommeren og det modsatte hold sin batterorden (line-up kort), der angiver rækkefølgen, hvori spillerne vil gå til batterboksen for at slå bolden.

Denne rækkefølge skal opretholdes i hele kampens varighed, og eventuelle udskiftninger vil erstatte startspilleren kun én gang, og startspilleren kan genindtræde i spillet, kun for at opnå sin oprindelige position.

Spillet begynder med hjemmeholdet i forsvar og udeholdet i angreb.

Målet for det forsvarende hold er at få de modsatte spillere ud, og når det forsvarende hold formår at få tre ude, sker der skift, det forsvarende hold går i angreb, og holdet, der slog og led tre ude, går på banen for at forsvare.

Målet for det angribende hold er at score så mange point som muligt. Point scores, hver gang en batter, efter at have ramt bolden, formår at løbe en hel omgang rundt om baserne og vender tilbage til home plate uden at blive udkastet af det forsvarende hold.

Det forsvarende hold placeres på banen, som det finder passende, for at dække hele banen tilstrækkeligt og dermed eliminere modstanderne.

Spillet begynder med batteren, der slår bolden med sin hånd inden for batterboksen. Han eller hun kan slå ud med enten en knyttet eller fladen hånd. Slaget vil kun blive betragtet som gyldigt, hvis bolden hopper mindst én gang i det fair territorium, det vil sige den del af banen mellem foul-linjerne.

Batteren skal blive i boksen, indtil bolden er slået, og derefter kan han eller hun løbe for at nå første base.

Når bolden er i spil, efter at batteren har slået den, skal den blive samlet op af det forsvarende hold for at forsøge at få modstanderne (batter / løber) dømt ude.

Man kan blive dømt ude på tre måder:

1. Tvungen ud: En forsvarsspiller, der holder bolden, rører basen, hvor batteren er tvunget til at løbe til;
2. Fly out: En forsvarsspiller lykkes med at fange bolden, der er slået af batteren i luften, før bolden rører jorden.
3. Tag out: En forsvarsspiller, der konstant er i besiddelse af bolden, rører en modstander (tagger), når han eller hun ikke er i kontakt med en base.

Som tidligere nævnt skal hver batter, efter slagterordnen, slå bolden med sin hånd og derefter løbe til første base for derefter at score point, når omgangen rundt om baserne er fuldført.

Imidlertid vil batteren blive kaldt ud, hvis han eller hun udfører et ulovligt slag. Et ulovligt slag er, når bolden, der slås af batteren, ikke hopper på banen, og derfor passerer over hegnet uden at røre pladen; eller laver det første hop i foul territorium eller rammer det fair territorium, men for tæt på hjemmepladen. Afhængigt af spillernes alder kan denne minimale afstand fra hjemmepladen være 2 eller 3 meter. Det er dog dommeren, der afgør, om et slag er ulovligt eller ej. Batteren, der udfører et ulovligt slag, elimineres direkte.

Andre regler vedrører løbere, det vil sige batteren, der løber rundt om baserne efter at have slået bolden med sin eller hendes hånd.

- Løbere kaldes også ud, hvis de forlader basen, før bolden er slået af deres holdkammerat i batterboksen. Denne form for udtag kaldes "early leave" og forekommer præcist, når løberen forlader basen, før bolden er slået af batterens hånd.
- En løber kaldes også ud, hvis han eller hun passerer (overhaler) en holdkammerat under løbet rundt om baserne eller er placeret på den samme base, som allerede er besat af en anden løber.
- Løbere, der ikke gør alt for at undgå en kollision med forsvarerne, mens de forsvarer bolden, kan også kaldes ude. Her vil dommerens vurdering også være afgørende og vil afgøre løberens eliminering, når han eller hun har forårsaget en kollision med forsvareren.

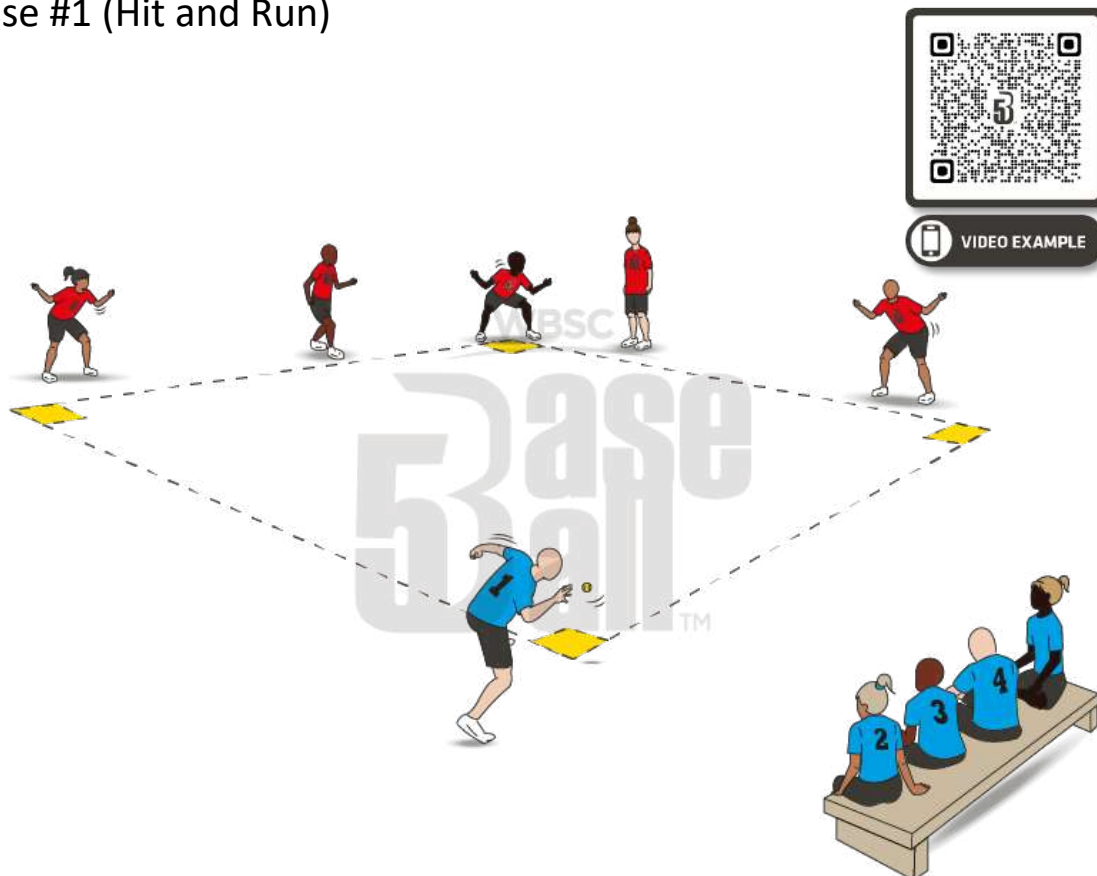
Takket være disse simple regler udvikler spillet sig meget let og hurtigt. Ved afslutningen af de 5 innings, vinder holdet med flest point.

Hvis spillet er uafgjort ved afslutningen af den femte inning, spilles der ekstra innings, indtil et hold er foran (med mindst et løb) for en fuld inning.

Dog er hovedtrækket ved spillet dets ekstreme letthed og tilpasningsevne: alle kan spille og have det sjovt i enhver plads med meget enkelt og tilgængeligt udstyr.

For bedre at forstå spillets dynamik er den didaktiske progression, er spillet blevet opdelt i tre forskellige faser, som præsenteres nedenfor.

## Fase #1 (Hit and Run)



## Forberedelse

Del gruppen op i to hold. De offensive spillere, nummereret i progressiv rækkefølge (1, 2, 3, 4, 5, ...), vil sidde på bænken og vente på deres tur. Inden for spilleområdet skal du arrangere kvadratet (som vist på tegningen på side 21) med en afstand mellem baserne på cirka 6 meter per side.

**BEMÆRK:** Løbernes løbebaner (lige linje mellem to baser) skal undgås af alle forsvarere.

## De offensive spilleres rolle

Spillere på det offensive hold skal slå bolden med deres hånd og løbe rundt om baserne, hvor de rører dem alle i den korrekte rækkefølge, som er første base, anden base, tredje base og vender tilbage til home plate.

**BEMÆRK:** For at løbet skal være gyldigt, skal batter/løber røre alle baser (inklusive home plate).

## De defensive spilleres rolle

Forsvarerne skal tage bolden og kaste den til en forsvarer, der vil løbe for at dække hjemmepladen, og som skal gribe bolden med mindst en fod, der rører home plate, før batteren har fuldført den fulde omgang (fra hjem til hjem).

## Regler

Hvis batteren kan fuldføre løbet (hjemmeplade-hjemmeplade), før forsvarerne får bolden tilbage til home plate, vil de have scoret et point. Hvis forsvarerne formår at få bolden tilbage til home plate, før batteren har afsluttet sin omgang, vil batteren være ude (det vil sige, at han eller hun vender tilbage til bænken uden at have scoret point). Kun battere kan score point. Ved afslutningen af hver offensiv tur beregnes de opnåede point. Spillet slutter, når de to hold har skiftet fem gange mellem angreb og forsvar.

## Særlige tilfælde

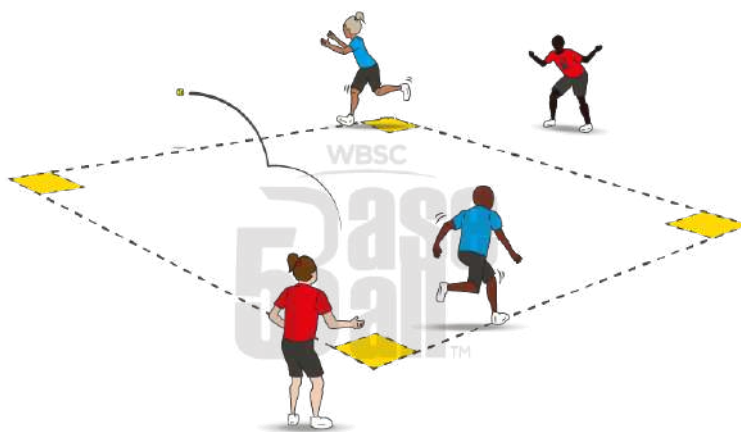
Hvis batteren slår bolden uden for det lovlige område, skal han eller hun gentage slaget (dommeren vil rapportere dette ved at råbe "foul ball").

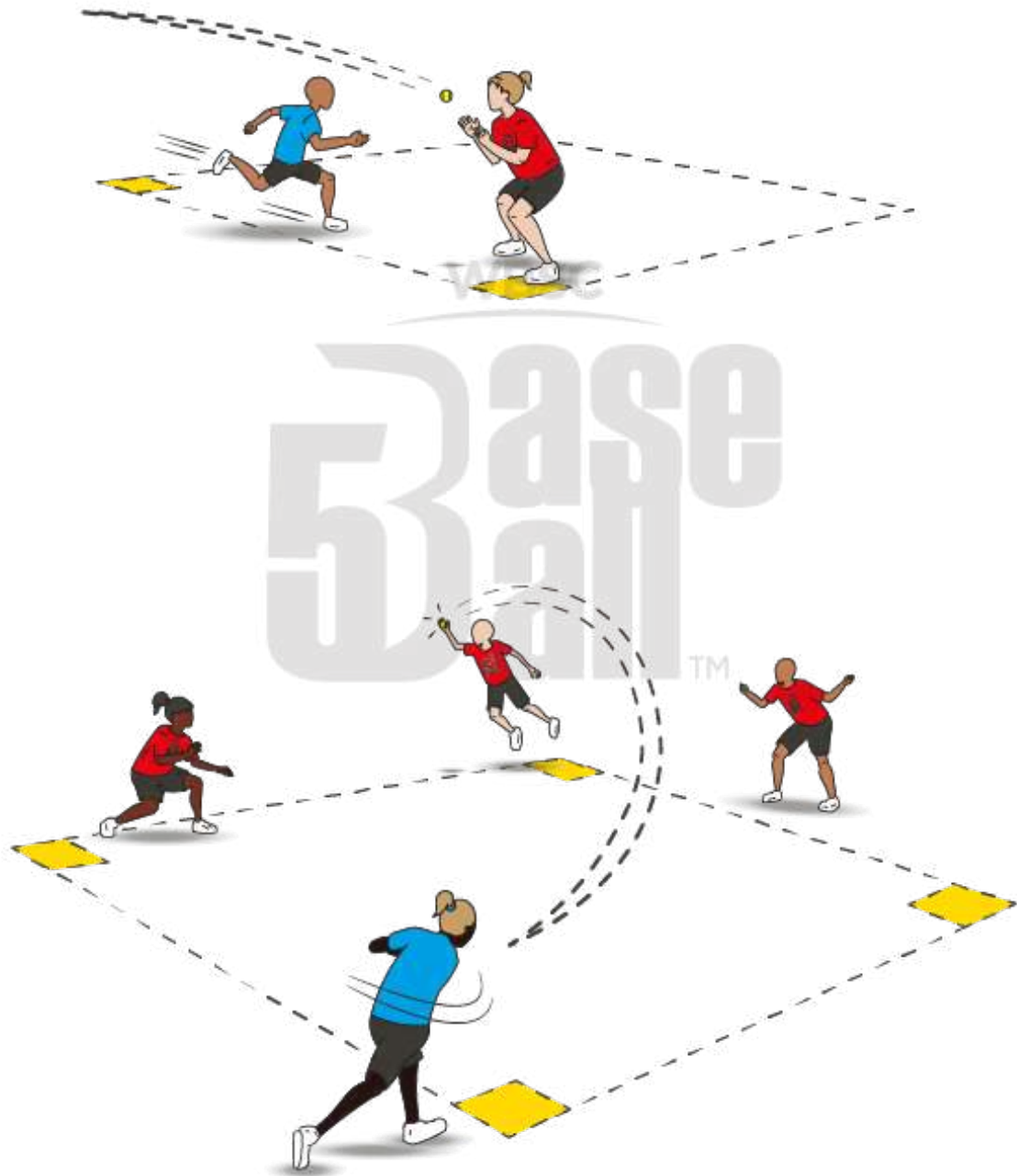
Hvis en forsvarer (uden boldbesiddelse) er i løbestien for løberen, skal løbet tildeles batteren på grund af forhindring fra forsvareren.

## Varianter

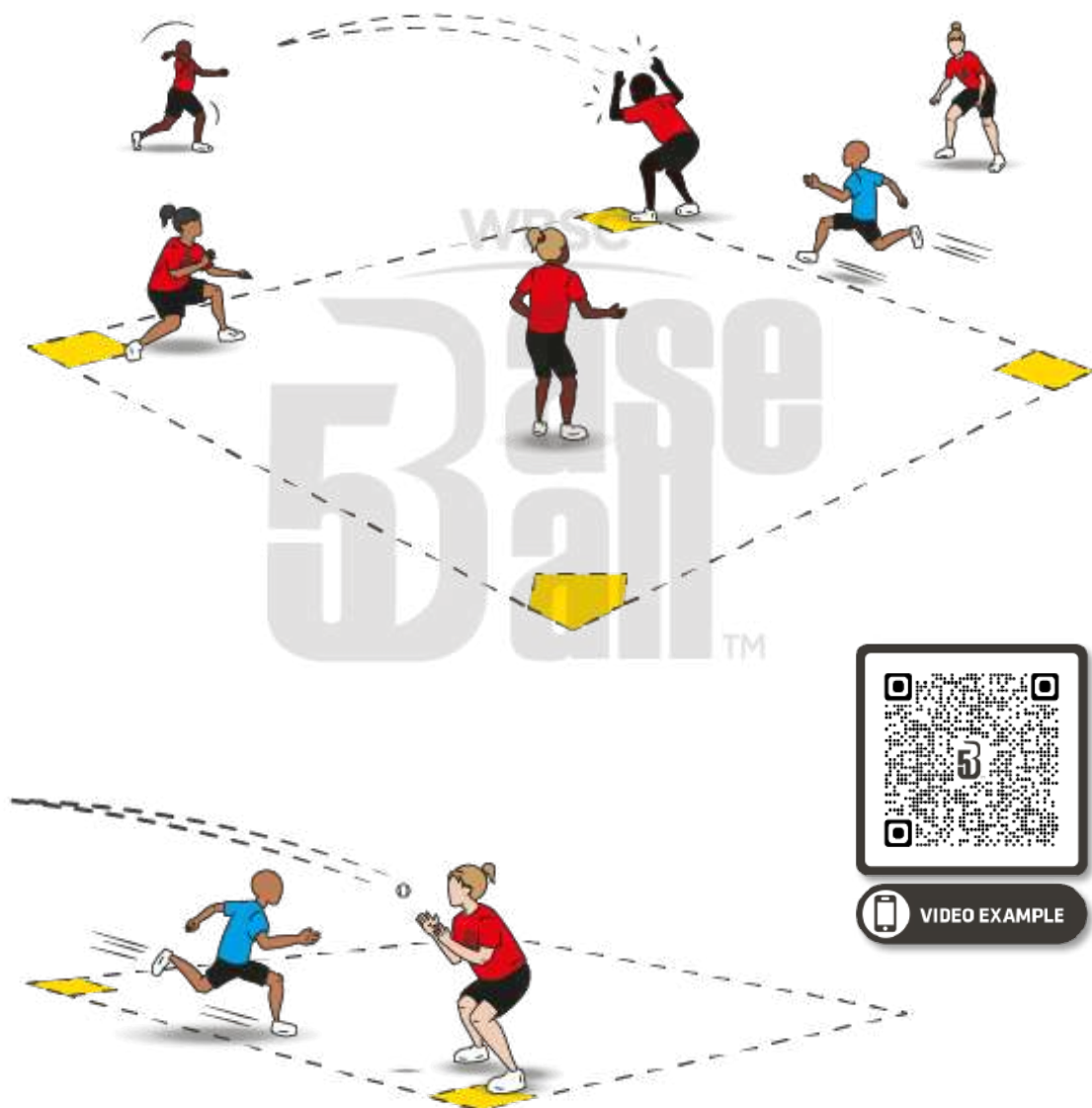
Hvis bolden fanges i luften af en forsvarer, vil batteren være ude, og pointet vil ikke være gyldigt.

Efter tre er dømt ude, skifter angreb og forsvar roller, og ved næste skift (dvs. når forsvaret vender tilbage til angreb), vil batterrækkefølgen genoptages fra spilleren efter den sidste, der havde tur i den forrige offensive runde.





## Fase #2 (Stop &amp; Go)



## Forberedelse

Lignende tidligere spil, men forøg afstanden mellem baserne (6-8 meter). En af forsvarerne skal løbe for at dække home plate, og anden-base-rolle gives til den, der vil være positioneret ved anden base (omkring halvvejs).

**BEMÆRK:** Løbernes løbebaner (lige linje mellem to baser) skal undgås af alle forsvarere.

### De offensive spilleres rolle

- Mulighed 1: batteren som har tur har baserne foran sig (som vist på tegningen) og skal forsøge at slå bolden væk fra forsvarerne, så han eller hun kan fuldføre omgangen omkring baserne (dvs. at han eller hun skal røre dem mod uret fra første base til home plate) og vende tilbage til home plate for at score et point, før forsvarerne når at få bolden tilbage til home plate. Batteren vil i dette tilfælde være sikker.
- Mulighed 2: batteren (hvis bolden ikke endte så langt væk fra forsvarerne, at det tillod ham at fuldføre omgangen omkring baserne) kan beslutte at stoppe ved anden base (men kun efter at have rørt første base) og vente på næste batter slår fra batterboksen for at forsøge at fuldføre sin omgangen og dermed score point.

### De defensive spilleres rolle

Forsvaret vil have tre muligheder til deres rådighed:

- Mulighed 1: Forsvarerne kan vælge at få batteren/løberen dømt ude ved at kaste bolden til en holdkammerat (anden-baseman), der vil røre anden basen, før løberen når den (dermed får de løberen ud, når han eller hun stadig kun nærmer sig basen, men ikke rører den).
- Mulighed 2: Hvis løberen allerede har rørt anden base, og derfor er han eller hun sikker, kan de forsøge at få ham eller hende ud ved at bringe eller kaste bolden til home plate under næste slag.
- Mulighed 3: Hvis en batteren allerede er sikker på anden base (han eller hun skal kun fuldføre den anden halvdel af baserne), kan forsvarerne straks returnere bolden til home plate for at forhindre spilleren, der tidligere var sikker på anden base, i at avancere til home plate og dermed score et point.

### Regler

1. Hvis batteren kan fuldføre omgangen omkring baserne og vende sikkert tilbage til home plate, før forsvarerne kaster bolden til home plate, vil de have scoret et point.
2. Hvis forsvarerne kaster bolden til anden-baseman, før batteren når det, vil batteren/løberen være ude.
3. Batteren/løberen, der er sikker på anden base, skal vente på, at næste batter slår bolden fra batterboksen, før han eller hun går mod home plate, ellers skal batteren gentage slaget.
4. Hvis forsvaret fanger bolden i luften, vil batteren være ude.
5. Ved afslutningen af hver offensiv tur tælles alle opnåede point.
6. Spillet slutter, når de to hold har skiftet fem gange mellem angreb og forsvar.
7. Efter tre er dømt ude foretaget af forsvaret skifter de to hold positioner (angreb-forsvar), og ved den næste offensive tur (dvs. når holdet, der forsvarede, vender tilbage til angreb), genoptages batterrækkefølgen fra nummeret efter den sidste spiller, der har slået ud.

### Særlige tilfælde

Hvis batteren slår bolden uden for det lovlige område (foul ball), skal han eller hun gentage slaget.

Hvis en forsvarer (uden boldbesiddelse) er i løberens løbesti, skal den næste base tildeles løberen, der er blevet forhindret. (f.eks. Forsvarsspiller forhindrer vejen mellem første og anden base, løberen skal automatisk annonceres som 'sikker' på anden base).

### Fase #3 (Baseball5 Game)



### Lærerens rolle

Inden man går videre til det fulde Baseball5 spil, skal du sikre dig, at børnene har forstået de grundlæggende regler, at de har lidt selvtillid med at slå med hånden og at alle har tilstrækkelig erfaring med at kaste og gribe bolden (se play cards for øvelser).

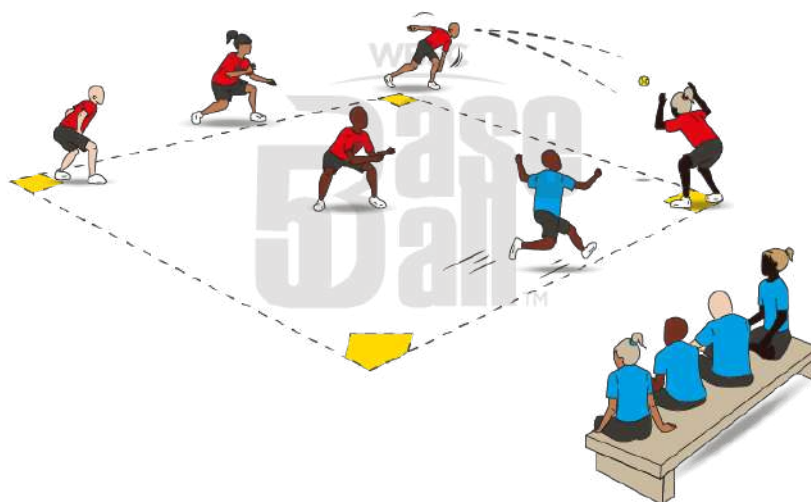
### Forberedelse

Del klassen op i to hold. De offensive spillere, nummereret i progressiv rækkefølge (1, 2, 3, 4, 5, ...), vil sidde på bænken og vente på deres tur. Inden for spilleområdet skal du arrangere kvadratet med en afstand mellem baserne på cirka 13 meter per side og de defensive spillere som angivet på tegningen.



Tildel defensive roller/positioner og sørg for, at alle børn udfylder alle roller (det anbefales at rotere forsvarerne til forskellige roller ved hvert defensivt skift for at sikre kontinuerlig læring og konstant motivation).

**BEMÆRK:** Tilpas størrelsen på kvadratet til det tilgængelige spilleplads (i gymnastiksalen kan det være mindre, mens det udendørs kan være større), men afstanden mellem baserne må ikke overstige 13 meter. Hvis klassen består af tyve eller flere børn, kan du tilføje andre (eksterne) forsvarere. Løbernes løbebaner (lige linje mellem to baser) skal undgås af alle forsvarere.



### Offensive spilleres rolle

Den ansvarlige batter befinder sig i batterboksen og skal forsøge at slå bolden med sin hånd og nå en af baserne, før forsvarsspillerne får fat i bolden og når basen, som han eller hun løber mod (f.eks. mod første base). Hvis batteren/løberen når sikkert frem, kan han eller hun stoppe ved basen og vente på næste holdkammerats slag for at "indtage" næste base. De offensive spillere, der venter på baserne, kaldes løbere, og kun når en løber har nået home plate efter at have rørt de andre i rækkefølge, har han eller hun scoret et point..

### Defensive spilleres rolle

For forsvaret er der flere løsninger til rådighed, og de kan vælge den, der mest effektivt tillader dem fra gang til gang at få en batter/løber dømt ude:

- Ude ved første base: Forsvarsspillerne, der har genvundet bolden, kaster den til første base, hvor en medspiller rører basen med sine fødder, mens han eller hun har bolden fast i hænderne, før batteren/løberen når basen sikkert;

- Ude ved anden base: Forsvarsspillerne, der har genvundet bolden slået af den offensive spiller, kaster den til anden base, hvor spilleren med bolden fast i sin besiddelse rører anden basen, før løberen (som kommer fra første base) når dertil;
- Ude ved tredje base: Forsvarsspillerne, der har genvundet bolden slået af den offensive spiller, kaster den til tredje base, hvor spilleren med bolden fast i sin besiddelse rører basen, før løberen (som kommer fra anden base) når dertil;
- Ude ved home plate: Forsvarsspillerne, der har genvundet bolden slået af den offensive spiller, kaster den til en holdkammerat, der med bolden fast i sin besiddelse rører home plate, før løberen (som kommer fra tredje base) når at score pointet;
- Tagget ud: En forsvarsspiller rører (tagger) batteren/løberen med bolden i hånden, efter at han eller hun har slået bolden og startet sin løb eller efter at en løber har forladt en base, og løberen er mellem to baser (ikke i sikker zone).
- Flyout: Hvis en forsvarsspiller fanger bolden slået i luften (uden at bolden rører jorden), kaldes batteren ude, og løberne skal blive på deres baser.

### Regler

1. Hver gang en løber formår at nå home plate, scorer det offensive hold et point.
2. Hvis forsvarsspillerne kaster bolden tilbage til en base, før batteren/løberen når der, er løberen ude.
3. batteren, der står stille på baserne (sikkert), skal vente på den næste batter, før de bevæger sig videre mod næste base, forlader de den før tid skal slaget gentages.
4. Hvis forsvaret fanger den slåede bold i luften, er batteren ude, og alle løbere, der venter på baserne, skal vende tilbage til basen, hvor de startede; eventuelle scorede point vil ikke være gyldige.
5. Efter tre er dømt ude foretaget af forsvaret eller efter fem scorede point af det offensive hold, skifter de to hold positioner (offensiv-forsvar), og ved den næste udveksling (dvs. når holdet, der forsvarede, vender tilbage til angreb), genoptages batterrækkefølgen fra spilleren efter den sidste, der battede.
6. Ved afslutningen af hver offensiv runde tælles de opnåede point.
7. Spillet slutter, når de to hold har skiftet fem gange mellem angreb og forsvar.

### Særlige tilfælde

- Hvis batteren slår bolden uden for det lovlige område (foul ball), skal han eller hun gentage slaget.
- Hvis bolden slås over hegnet uden at ramme jorden, er batteren ude.
- Hvis slaget berører jorden for tæt på home plate (mindre end 3 eller 4,5 meter), er batteren ude.

Kun en løber ad gangen vil være i stand til at stoppe på hver base (første, anden eller tredje base), i tilfælde af at to løbere samtidigt rører den samme base, vil spilleren anført nedenfor i batterrækkefølgen blive kaldt ude.

Hvis en løber bliver ramt af den bold, der slås (fysisk hindrer boldens bane, før en forsvarsspiller kan genvinde bolden), af en af sine holdkammerater, er løberen ude, mens batteren, der har slået bolden, får lov til at afslutte handlingen med erobring af en base.

Hvis en forsvarsspiller uden boldbesiddelse er i løberens løbebane, skal den næste base tildeles løberen, der er blevet forhindret. (f.eks. er forsvarsspilleren til hinder for vejen mellem første og anden base, løberen skal automatisk erklæres som 'sikker' på anden base).



## Exercise Cards

---

### Hvordan de læses og bruges

Denne værktøjskasse suppleres af 9 øvelseskort, der har til formål at guide instruktøren i valg og organisering af de rette øvelser i overensstemmelse med hans/hendes formål. Kortene er praktiske redskaber, der skal medbringes på banen og giver hurtig og intuitiv støtte.

Hvert kort består af en grafik, en beskrivelsesboks, et grafisk diagram for udviklede evner, en bemærkning/notesboks, mulige varianter og forslag. Detaljeret:

*Grafik:* En nyttig grafisk repræsentation af, hvordan man organiserer rummet, deltagerne og de nødvendige redskaber til øvelsen.

*Beskrivelsesboks:* En komplet forklaring af øvelsen eller spillet, dens forløb, hvordan man tidsbegrænser, tæller point, bestemmer start og slut samt vinderen.

*Udviklede evner diagram:* En intuitiv repræsentation af de evner, der udvikles med øvelsen. En score fra 1-5 er knyttet til hver evnemærke, jo højere score, jo mere er evnen understreget. Se venligst nedenstående ordbog for flere detaljer.

*Bemærkninger / Noter:* Denne boks indeholder nyttige generelle oplysninger om øvelsen såsom udstyrsbehov og det mindste antal deltagere samt det overordnede niveau og hovedemnet for øvelsen.

*QR-koder:* Hver øvelse er suppleret med en QR-kode, der direkte fører til en instruktionsvideo.

### Ordbog

BLÅ gruppe: Koordinerende Evner

**Færdighedskombination:** Evnen til at kombinere de forskellige evner, som en enkelt motorisk opgave består af, på en harmonisk og effektiv måde. For eksempel at modtage en bold og løbe; hoppe og kaste. Det henviser også til muligheden for at koordinere forskellige kropsegmenter: arme og torso, arme og ben osv.

**Kinestetisk differentiering:** Evnen til meget præcist at kontrollere de dynamiske kraftparametre, der skal anvendes til individuelle bevægelser afhængigt af den opgave, der skal udføres. Det tillader derfor at dosere kraften passende i henhold til forskellige behov: for eksempel at kaste bolden på forskellige afstande, justere spring eller skubbe for at overvinde forhindringer af forskellige højder.

**Rytisk differentiering:** Evnen til at organisere muskulære engagementer kronologisk i forhold til rum og tid. Det tillader at have en rytme i udførelsen af hver bevægelse, der producerer en korrekt rækkefølge af sammentrækninger og afslapninger, som den bevægelse indebærer

**Rum-tidsorientering:** Evnen til at orientere sig i et rum ved at beregne afstande fra objekter, personer og referencepunkter på banen og dermed ændre kroppens bevægelser i forhold til dette rum. Desuden er det evnen, der tillader at identificere boldens bane ved at beregne dens hastighed og retning.

**Reaktion og forudsigelse:** Evnen til at reagere så hurtigt som muligt på forskellige stimuli. Det tillader at udføre passende motoriske reaktioner som svar på forskellige signaler. Man kan skelne mellem en simpel reaktion og en kompleks reaktion. Den første, enkel, når man kender stimuliet, der skal reageres på (starteren for en hurtig start), mens den anden, en kompleks reaktion, når der kan være så mange stimuli som muligt til at matche forskellige mulige reaktioner (forskellig retning af bolden slået af en modstander).

**Transformation:** Evnen til at ændre og transformere den udførte bevægelse i overensstemmelse med pludselige og uventede ændringer i situationen. Denne evne er tæt forbundet med evnen til at reagere (Reaktion og forudsigelse).

**Balance:** Evnen til at holde kroppen i en position mere egnet til at udføre hver bevægelse. Der skelnes mellem statisk balance med kroppen stillestående og dynamisk balance, når personen er i bevægelse. Det effektive samspil med vestibulærapparatet er afgørende.

#### ORANGE gruppe: Fitness

**Styrke:** Evnen, der tillader at overvinde modstand (vægt, apparat, egen krop, modstanderens), eller at modsætte sig den med, i alle tilfælde, en spændstig indsats fra musklerne.

**Hastighed:** Evnen til at udføre bevægelser på meget kort tid. En cyklisk hastighed kan skelnes ved ensartede bevægelser, der gentages på en lignende måde, som ved løb, roning eller cykling. En acyklisk hastighed er, hvor handlingen er unik og skal udføres så hurtigt som muligt, som ved baseballkast, tennisserv osv.

**Udholdenhed / aerob kapacitet:** Evnen til at udføre effektive bevægelser i længere perioder. Faktisk skelnes der mellem kort, medium eller lang modstand i henhold til varigheden af de handlinger, der skal udføres. For mellemlange til lange perioder kræves en god effektivitet af det aerobe energisystem.

## RØD Gruppe: Psykosocial trivsel

Denne gruppe markerer mål fra værktøjet til [Sport for Protection Toolkit](#)

Sport for Protection Toolkit: *Programming with Young People in Forced Displacement Settings* was a multi-agency collaboration between the United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR), the International Olympic Committee (IOC) and Terre des hommes organisation (Tdh).

WBS med Baseball5 Toolkit sigter mod at give alle interessenter inden for uddannelse, humanitær bistand og sportsudvikling et intuitivt praktisk dokument, der ville hjælpe alle undervisere med at implementere Baseball5-aktiviteter på deres respektive felter.

Specifikt ønsker markøren for psykosocial trivsel at give en indikation af anvendeligheden af hver øvelse med hensyn til de fire nedenstående mål fra værktøjet Sport for Protection Toolkit.

### 1. Social samhørighed

De bånd, der holder mennesker sammen inden for et samfund (herunder graden af, hvor meget de interagerer; deler fælles kulturelle, religiøse eller andre sociale træk og interesser; og/eller er i stand til at minimere forskelle og undgå marginalisering)

### 2. Social inklusion

Processen med at forbedre vilkårene for deltagelse i samfundet, især for mennesker, der er ugunstigt stillet, gennem forbedring af muligheder, adgang til ressourcer, stemme og respekt for rettigheder

### 3. Psykosocial trivsel

Den positive tilstand, hvor enkeltpersonen trives

### 4. Tilgang til ungdomsdeltagelse

En tilgang, der prioriterer den aktive involvering af unge i alle aspekter af deres liv.

#PLAYEVERYWHERE



# BASEBALLS EXERCISE CARDS

#PLAYEVERYWHERE



WBC  
**Base Ball**<sup>TM</sup>



# Batting Relay



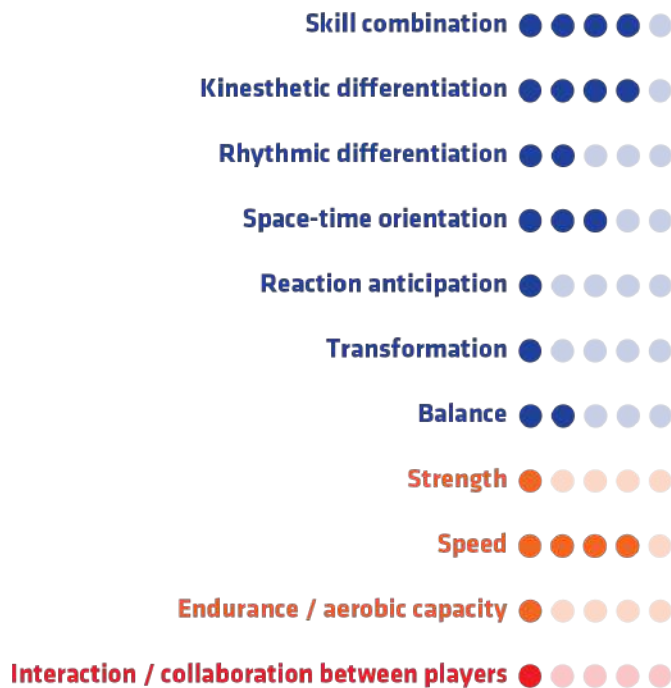
## THE GAME

Two or more teams are seated in a row, cross-legged, side by side, and facing a wall. The first student of each row has the ball in hand and will hit the ball with his/her dominant hand from behind the cone, against the wall.

Each player has only one attempt at his/her disposal: if the ball hits the wall without first bouncing it is a point, in all other cases it is not. Once the batter is done, despite the result, the player gathers the ball and runs to the next student in line, by giving the ball his/her turn ends and the next student may proceed with his/her attempt.

At the end of a set time, the team with the most points wins.

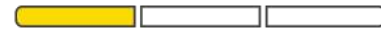
## DEVELOPED SKILLS



## SPECIFICATIONS

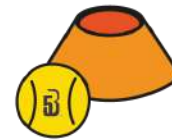
**Batting and Fielding**

**Level of skill required**



**Number of players:**

4 to 6 players per team



**Material:**

rubber balls, empty wall, cones

## VARIANTS

Each player must hit the wall without first bouncing it on the ground. When he/she fails, the same player must retrieve the ball and repeat the hit until he/she gets a valid one. At this point the player runs to collect the ball, then gives it to the next teammate, who then attempts to hit the wall. The team that first manages to get all its members to complete the exercise correctly, wins. At each new round, the bar order is repeated.

## SUGGESTIONS

- Adjust the distance of the cone from the wall, closer or farther, according to the skill / age of the players

# Squash



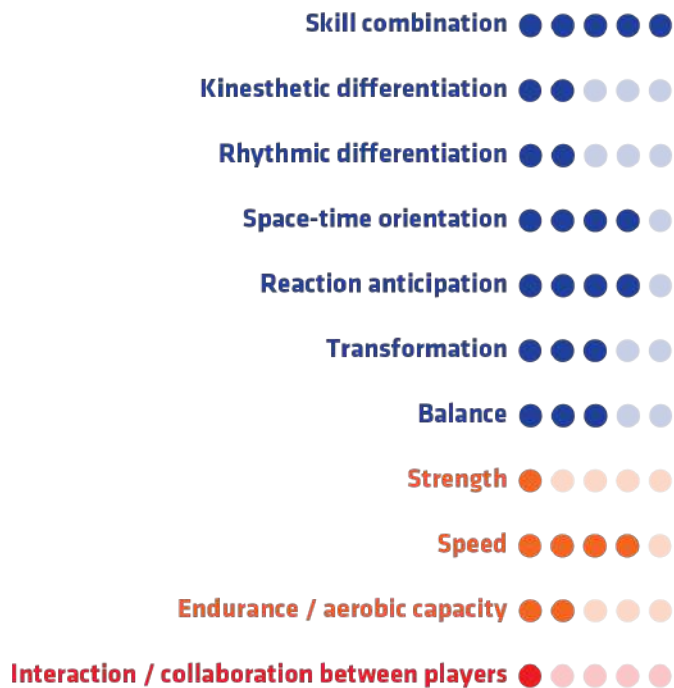
## THE GAME

In front of the wall, 3-5m away, all the players are positioned in single row. The first player throws the ball against the wall and runs to the back of the row. The second player in the row fields the ball and throws it back against the wall as quickly as possible.

The ball that bounces backwards after hitting the wall must always pass between the line of the cones, in order not to make the fielding too difficult, within the space illustrated by two cones as in the figure.

The player who misses the catch or throw, is out. Whoever stays in the game last wins.

## DEVELOPED SKILLS



## SPECIFICATIONS

Throwing and Fielding

Level of skill required



Number of players:  
minimum 3



**Material:**  
rubber ball, empty wall, cones

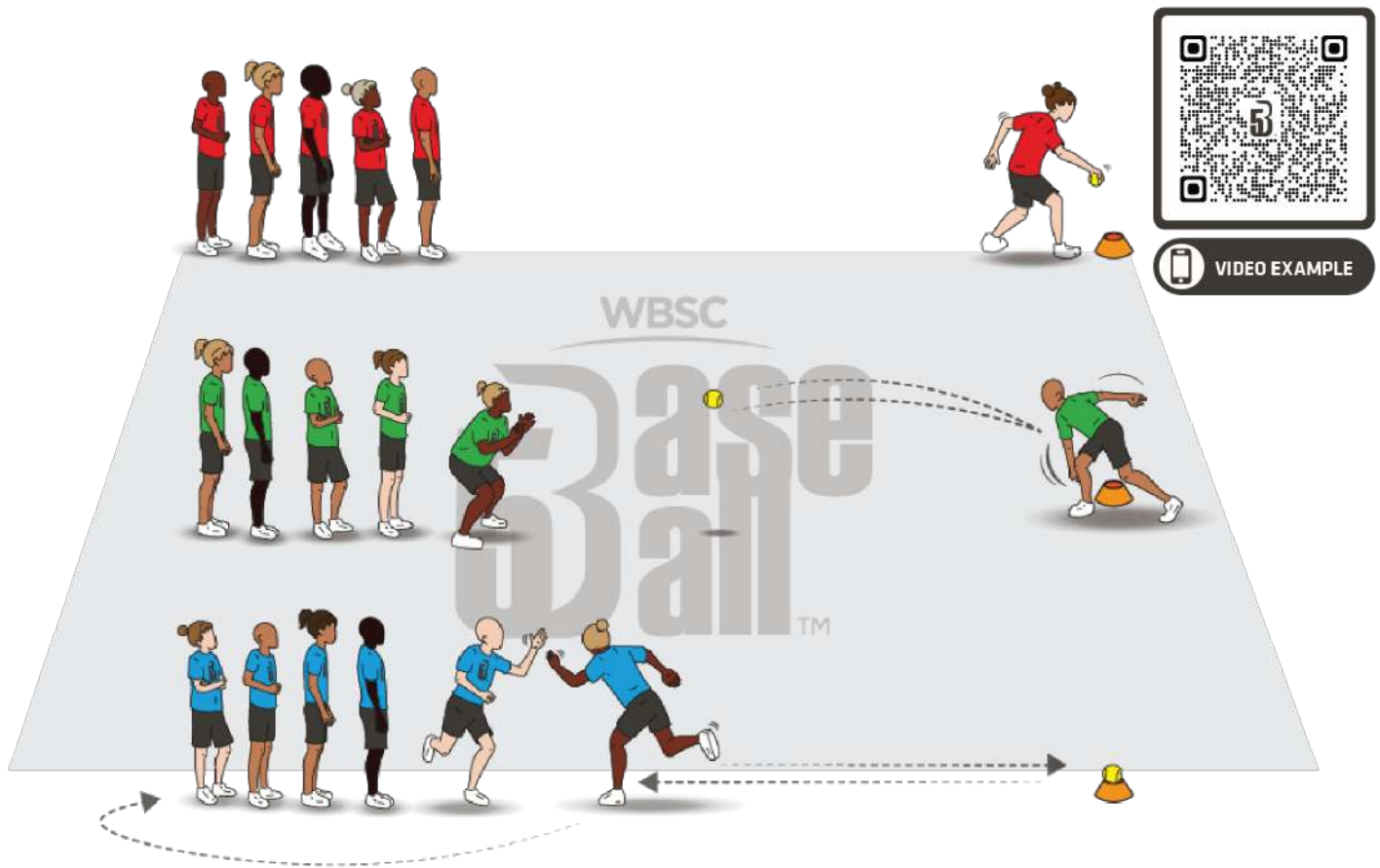
## VARIANTS

Instead of eliminating whoever misses the throw or catch, a penalty point is assigned and at the end of a set time, whoever has suffered the fewest penalty points wins the competition.

## SUGGESTIONS

- Depending on the skill of the players, increase or decrease the distance between the two cones to make it more difficult or easier to catch the ball after it has bounced off the wall.

## Catch, Throw, & Run



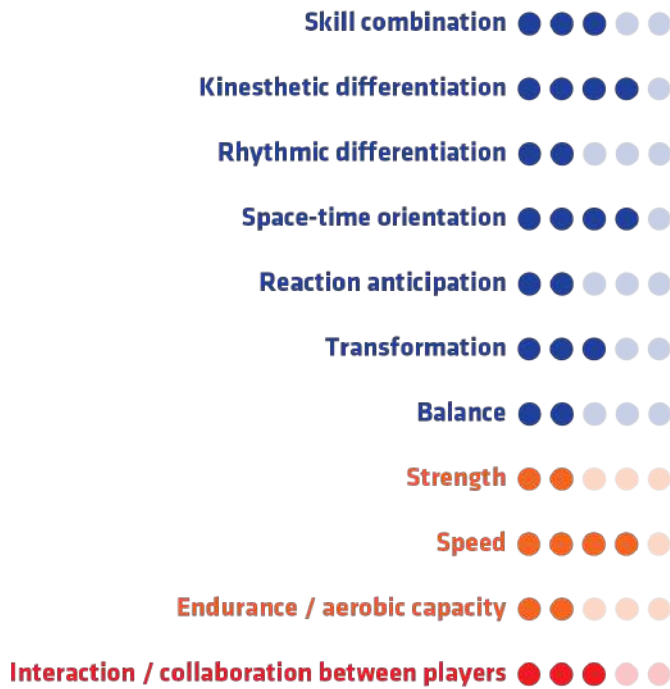
### THE GAME

Each team lines up behind a starting line in a single row. About 10 m away, in front of each team, a cone (or circle) is placed with a ball on/in it.

The first player in the row, at the "go" of the instructor, sprints forward, takes the ball and throws it towards the teammate now positioned at the beginning of the row, waits for him/her to throw it back and puts it back on the cone. Then he runs back, with a "high-five" he/she passes the turn and goes to the end of the row. The moment the second player receives the "high-five": the player can leave to repeat the same sequence.

The team that first returns to the original starting order, wins.

## DEVELOPED SKILLS



## SPECIFICATIONS

Fast and accurate  
throwing and catching

Level of skill required



Number of players:

3 to 8 players per team



**Material:**

rubber balls, cones

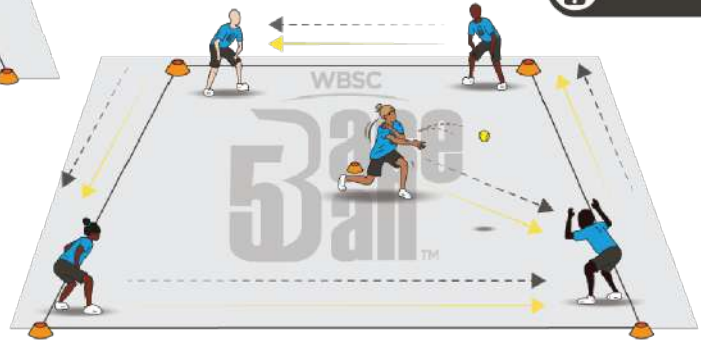
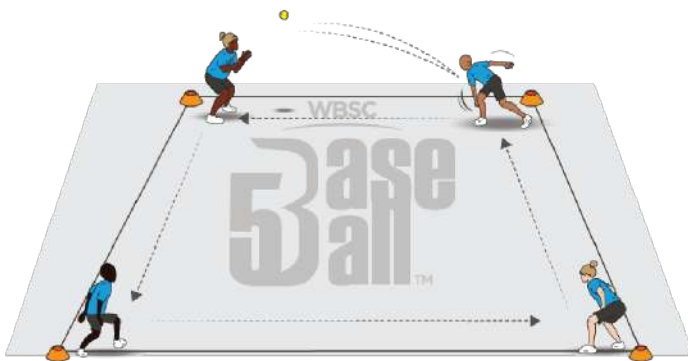
## VARIANTS

At each round, the player who removes the ball from the cone throws it back to his/her teammate, waiting at the starting line, in different ways: overhand throw, rolled on the ground, with two or three bounces, overhand throw and the teammate performs a catch by simulating a force play, overhand throw and the teammate simulates a tag play.

## SUGGESTIONS

- Always use relatively soft balls, such as tennis-ball or sponge-ball, as an out-of-control throw could hit a teammate in a row.
- Adjust the distance between the starting line and the positioning of the ball with the level of catching and shooting skills of the players.

## The Square



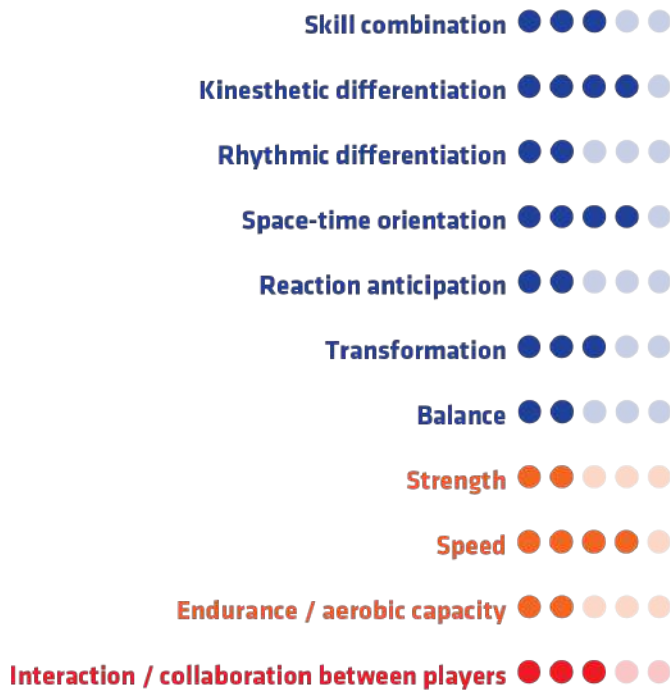
### THE GAME

Two or more teams of four players each arrange themselves to form a square with a side from 5 to a maximum of 9 m: each player is positioned on one of the corners. The length of the sides of the square will be chosen by the instructor according to the skill of the players and the type of ball used. The player in possession of the ball starts the game by throwing it to the teammate. The instructor, from time to time, will have to establish the direction of the ball, clockwise or counterclockwise. Each time the ball passes by the player who started the game, he will have to shout the number of laps that the team has completed and when the last of the predetermined laps is finished, he will shout "stop". manages to reach that number of turns of the square.

To increase the difficulty of the game, it can be played with five players per team who throw and rotate, transforming the game into "Square throw and follow through". The fifth player, with the ball in hand, he positions himself in the center of the square and at the "start" he/she passes it to a teammate, following the throw and positioning himself in his/her place by taking its position.

The game ends when the player who received the first pass from the player who was in the center returns to receive the ball in its initial position. Also optional to play with just one team at a time, measuring the time it takes to complete an entire lap: "Time trial square". The group with the fastest time wins.

## DEVELOPED SKILLS



## SPECIFICATIONS

Quick catching and throwing

Level of skill required



Number of players:

4 or 5 players per team



**Material:**

rubber balls, cones, stopwatch

## VARIANTS

It can be played by throwing the ball counterclockwise or clockwise, using different types of balls and throwing techniques: sponge ball and it must be touched by both hands; volley ball or similar, with one hand; different balls (sponge-ball, tennis-ball, incrediball); different ways to throw the ball:

- on the desk clockwise;
- counter clockwise;
- overhand on the chest clockwise;
- over the chest counterclockwise;
- rolled on the ground;
- bounce, 1 bounce, 2 bounces.

## SUGGESTIONS

- Increase the distance between the corners of the square as you pass the ball big and soft up to the regular ball.



## The Bridge



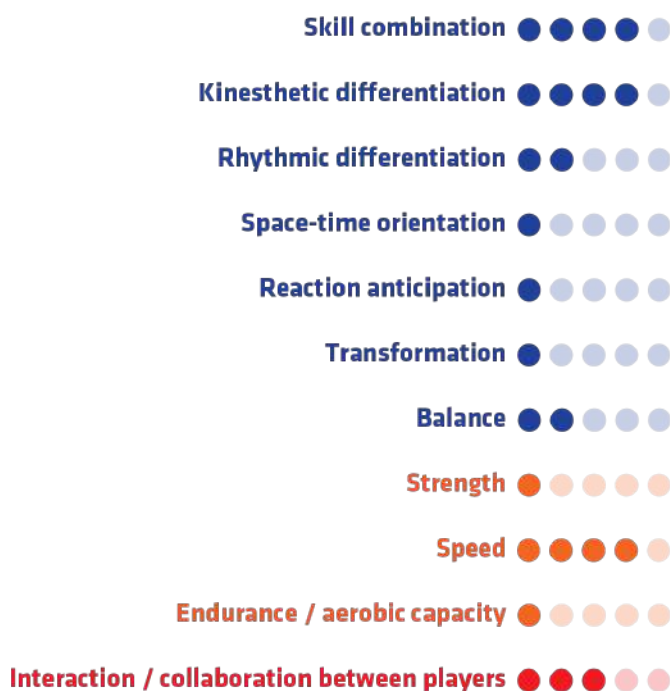
### THE GAME

The two teams line up in single row, with the players 4-8 m apart. To facilitate the positioning of the boys, two rows of Chinese markers can first be placed on the ground as reference points. The first of each row has the ball in his hand and on the "go" of the instructor he/she throws it to the closest teammate who, after receiving it, turns and passes it to the teammate who will pass it on until it reaches the last player of the row.

The latter will give way to a series of steps in the opposite direction. If passing the ball to the teammate who follows, he is skipped due to a wrong throw or catch, the ball must immediately return to the one who failed to catch it and continue his course.

The team that first returns the ball to its starting point, after it has been passed to all the members, without having missed any, wins.

## DEVELOPED SKILLS



## SPECIFICATIONS

Quick catching and throwing,  
behind the back feetwork

Level of skill required



Number of players:

minimum 3 players per team



Material:

rubber balls, cones

## VARIANTS

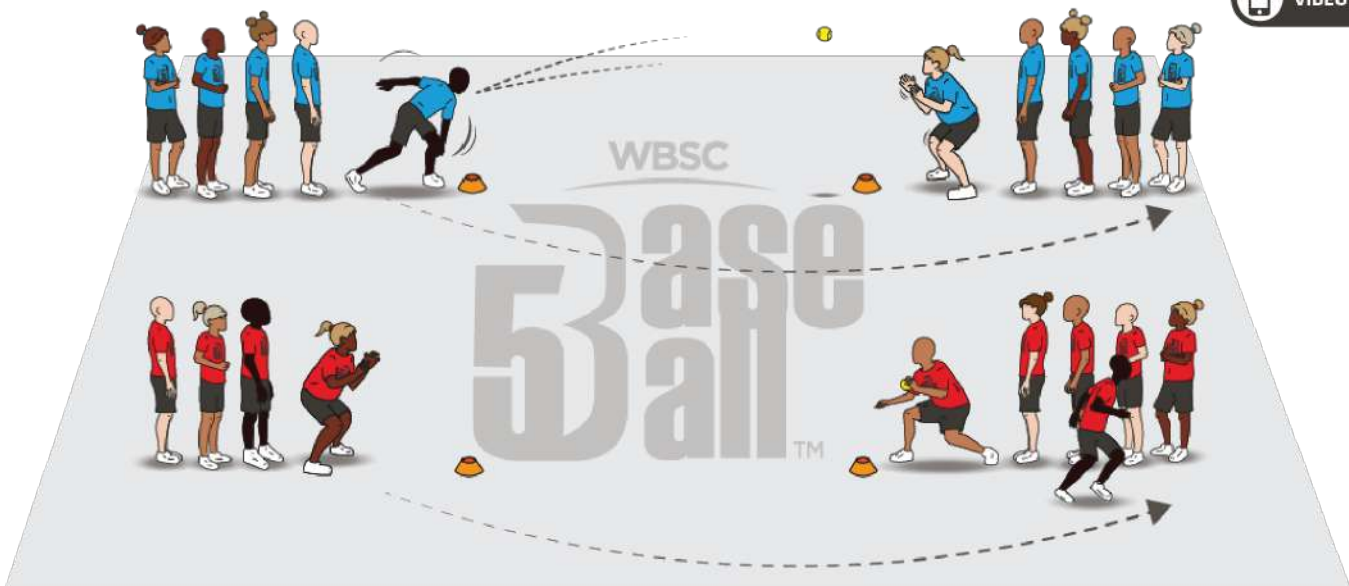
To increase the degree of difficulty, once the ball has returned to the first in the row, the players all move down one place and the last one runs to fill the place vacated by the first in the row. The team that first returns all players to their starting position wins.

Additionally, use any type of ball, with different diameter and weight characteristics. Depending on the ball chosen, vary the distance between the players.

## SUGGESTIONS

- Make the players change positions in each round so that everyone has been once at the beginning, at the end and in the middle of the row.
- The ideal number for this game is four players per team. To change position it will be enough that whoever is in the middle passes to the ends and vice versa.

## Throw & Follow

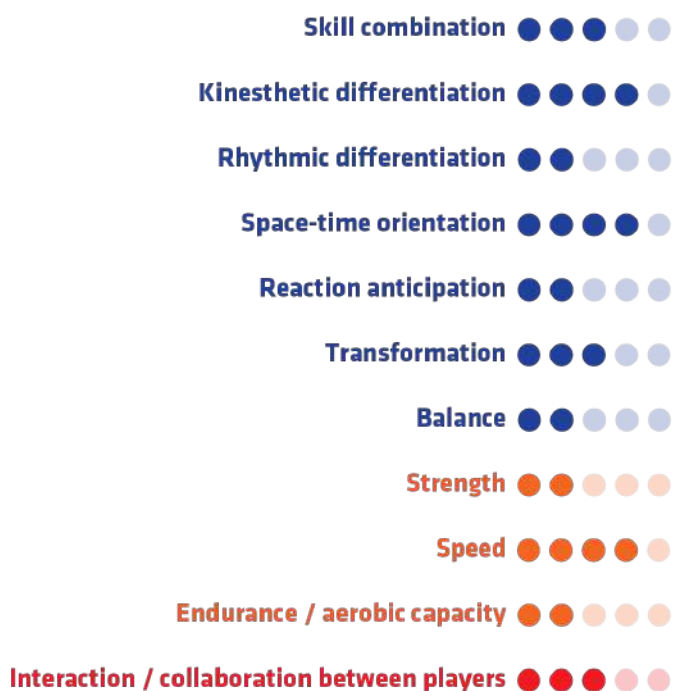


### THE GAME

Each team is divided into two groups that are positioned, in a single row, one in front of the other at a distance marked by two cones, and defined according to the skill of the players and the ball used. On the "GO": the first player in a row throws the ball to the opposite side and, following the pass, goes to the back of the other row. The game continues with a series of throws and similar movements by all players.

It is played with two or more teams next to each other and the one that first brings all its members back to the initial position wins.

## DEVELOPED SKILLS



## SPECIFICATIONS

Catch and throw

Level of skill required



Number of players:  
minimum 10 players



Material:  
rubber balls, cones

## VARIANTS

Use different types of passes: throw on hand, throw on hand with arm other than the dominant one, with a rebound, rolling the ball on the ground. Use balls of various sizes and textures

## SUGGESTIONS

- To prevent players from interfering with each other or with the throw of the ball when moving from one row to another, place two small cones on the side halfway between the two rows, to determine the path for the players to run from one row to another.

## Five Passes



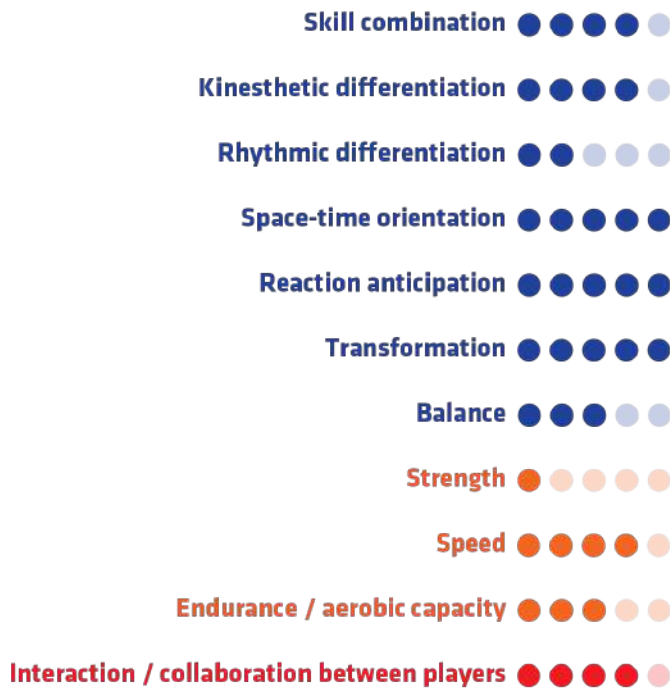
### THE GAME

The group is divided into two teams and the playing field is defined within which the players can move.

A team must be able to pass the ball five times consecutively without dropping it or intercepting it by the opponent: on the fifth pass a point is obtained and possession is reversed. Whoever has the ball in hand cannot move but only pass it to a partner and only with a throw and without being able to transfer it from hand to hand directly. The team that does not have possession must try to intercept the ball without touching the opposing players: it is not a contact game. When the ball is intercepted or falls to the ground, the possession reverses to the other team.

The team that reaches a predetermined score first, wins.

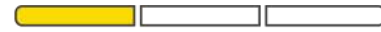
## DEVELOPED SKILLS



## SPECIFICATIONS

Catching and throwing,  
team-work

Level of skill required



Number of players:

4 to 6 players per team



**Material:**

rubber balls, empty space, cones

## VARIANTS

The game can be played using soft balls, volleyballs (etc.) of various sizes.

## SUGGESTIONS

- If the ball is always passed between the same two or three members of the team and there is a tendency to marginalize the others, you can add the rule that the "return pass" cannot be made (if I pass the ball to a partner of mine, he can't pass it back to me right away).
- If there is difficulty in catching the ball, three passes instead of five can be made and/or the ball can be allowed to bounce between passes.
- If the skill of the players is high, the number of points for scoring passes can increase from five to seven to ten.

# Touchdown



## THE GAME

A playing field is drawn, at the ends of which are determined two “end-zone” areas (similar to the touchdown zone in American football).

To score, the players of the two teams must pass the ball between them, with the aim of making it arrive inside the end-zone, by a teammate catching the ball while inside the specific area.

The similar “five-pass” rules apply: whoever has the ball in his hand cannot move and if the ball is intercepted or falls to the ground, it is overturned to the other team.

## DEVELOPED SKILLS

- Skill combination ●●●●●
- Kinesthetic differentiation ●●●●●
- Rhythmic differentiation ●●●●●
- Space-time orientation ●●●●●
- Reaction anticipation ●●●●●
- Transformation ●●●●●
- Balance ●●●●●
- Strength ●●●●●
- Speed ●●●●●
- Endurance / aerobic capacity ●●●●●
- Interaction / collaboration between players ●●●●●

## SPECIFICATIONS

Catching and throwing,  
team-work

Level of skill required



Number of players:

4 to 6 players per team



**Material:**

rubber balls, empty area, cones

## VARIANTS

You can use sponge balls, volleyballs or such balls of various sizes. The game can be played in various progressive stages by narrowing the goal area.

## SUGGESTIONS

- To avoid that the players make a single and long pass to get the ball to the teammate in goal, it is possible to decide for a minimum number of passes (three, four, five) that each team must make before the final one; or having to cross half the pitch before being able to pass the ball into the end-zone.



# Baserunning Relay

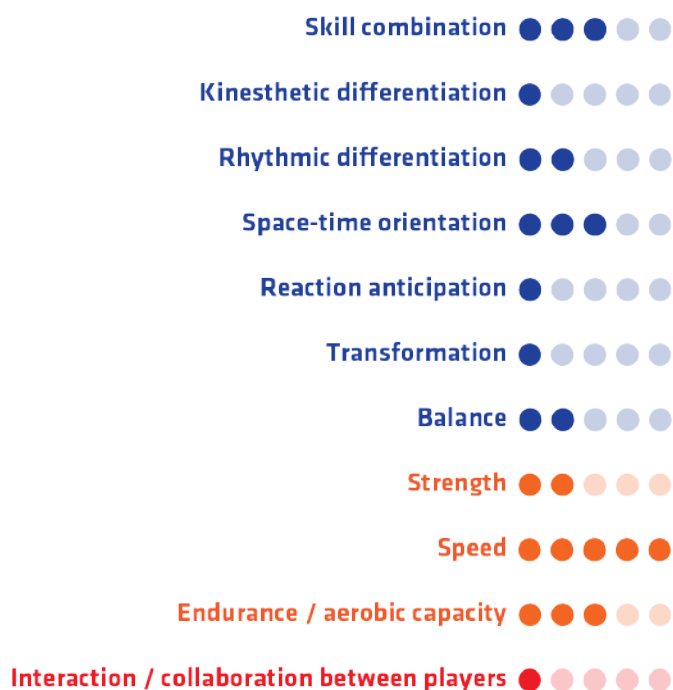


## THE GAME

It is a running game that uses, as a path, the four bases of the Baseball5 field, which are positioned in the gym according to the space available. Two teams of at least four players each are formed, which will be arranged in single row: one behind home plate and the other behind second base (bases may be replaced by cones).

At the start of the instructor, the first in each row will have to make a complete tour of the bases and return to the base from which he started, he will change the waiting partner, who in turn will travel the same path as quickly as possible. The team that starts from home will run to first, second, third base and then return to the starting point. The team starting from second base will run to third, home, first and will also return to the starting position. The team whose members finish the round first wins.

## DEVELOPED SKILLS



## SPECIFICATIONS

**Baserunning**

**Level of skill required**



**Number of players:**

minimum 4 players per team



**Material:**

rubber balls, cones or bases

## VARIANTS

One team runs from home to second base and the other from second to home, naturally passing through the middle base (first and third respectively). The team that first brings all its players to the opposite side of the field wins: it is a variant suitable for the little ones.

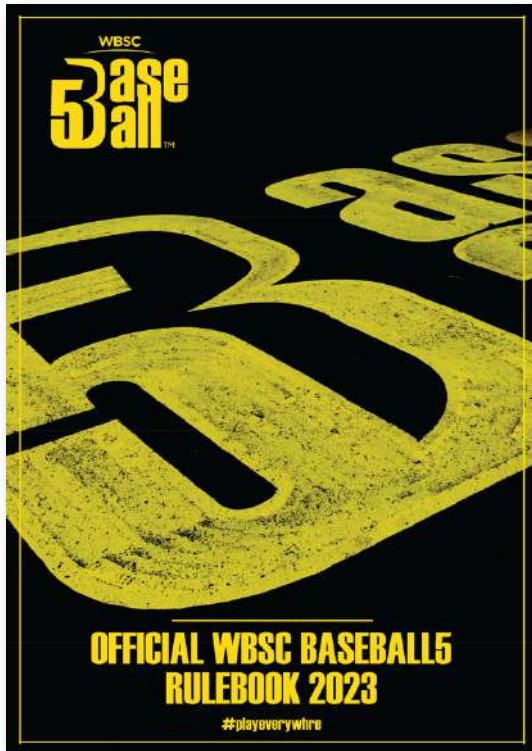
## SUGGESTIONS

- To avoid clashes between the members of the two teams running in the same lanes, players must be strictly forbidden to stop on the bases, waiting at least one meter away from them. They can only go to the base when their partner arrives in possession of the ball to be delivered.

## BILAG

### Complementary documents

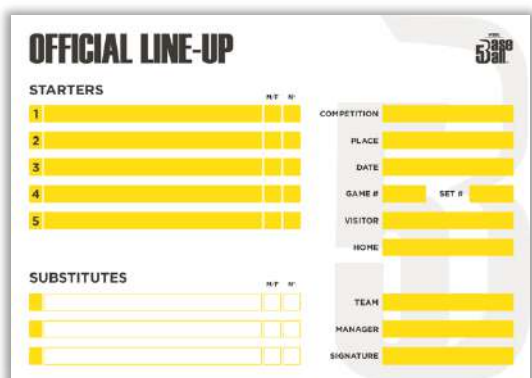
Follow the secure link and download the following documents by clicking on the images.



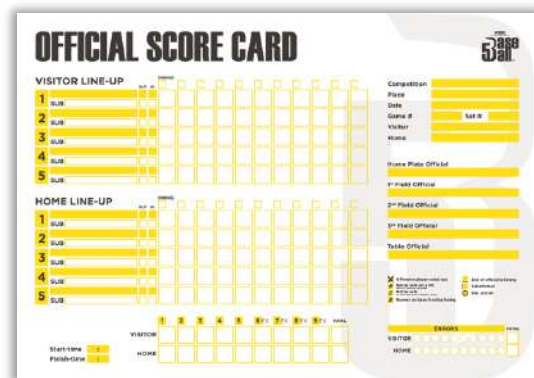
[Official Baseball5 Rulebook](#)



[Official Baseball5 Scoring System](#)



[Official Baseball5 Line-up Card](#)



[Official Baseball5 Score Card](#)

## ACKNOWLEDGMENTS

---

### Players on Video

*Blue Berto*  
*Anita Bissa*  
*Giulio Bissa*  
*Davide Brambilla*  
*Nicolas Calandri*  
*Francesco Carlini*  
*Letizia Giunchi*  
*Giovanni Gregorini*  
*Filippo Ingardia*  
*Gian Maria Lonfermini*  
*Thomas Lorenzi*  
*Vittoria Monti*  
*Jurij Olivieri*  
*Giacomo Semprini*  
*Matteo Semprini*  
*Mathias Spezi*  
*Giacomo Tamburini*  
*Caterina Turci*

### Coaches

*Simona Conti*  
*Davide Sartini*

### WBSC Baseball5 Department

*Mattia Berardi*  
*Valerio Cianfoni*  
*Giovanni Pantaleoni*

### Technical Supervision

*Claudio Mantovani*

### Cameras

*Gabriele Calzetti*  
*Mohammad Jhiantash*

### Speaker

*Craig Durham*

### Photo

*Dino festa*

### Graphics

*Krisztian Toth*

### Editing and credits

*Mohammad Jhiantash*

### Technical realization

*Roberto Calzetti editore*  
[www.calzetti-mariucci.it](http://www.calzetti-mariucci.it)



#PLAYEVERYWHERE

