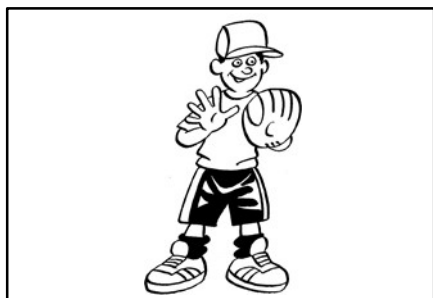


SKILLS AND TECHNIQUES

TECHNICAL SKILLS: PLAYING CATCH

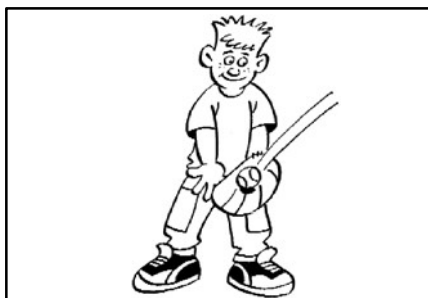
1. AT SÆTTE ET MÅL



- Hold hænderne ud foran med handsken åben;
- Peg fingrene op;
- Vær opmærksom og klar til at gribe bolden.

"Giv et godt mål med dine hænder"

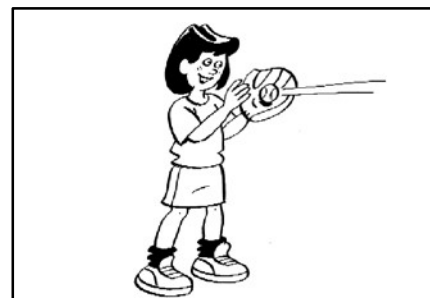
2. FANG UNDER TALJEN



- Peg fingrene nedad;
- Brug to hænder med din frie hånd bag handsken;
- Brug din frie hånd til at hjælpe med at sikre fangsten;
- Fang bolden ude foran og midt på din krop;
- Se bolden lige ind i din handske;
- Klem handsken rundt om bolden for at sikre fangsten.

"Kom tidligt bag bolden" "Peg fingre ned"
"Se bolden i din handske"

3. FANG OVER TALJEN



- Peg fingrene op;
- Brug to hænder med din frie hånd bag handsken;
- Brug din frie hånd til at hjælpe med at sikre fangsten;
- Fang bolden ude foran og midt på din krop;
- Se bolden lige ind i din handske;
- Klem handsken rundt om bolden for at sikre fangsten.

"Kom tidligt bag bolden" "Peg fingre op"
"Se bolden i din handske"

FIELDING A GROUND BALL

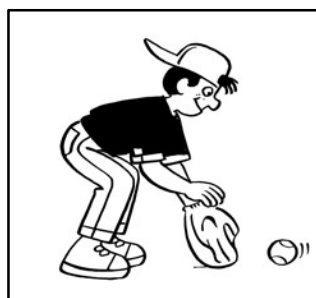
1. KLAR POSITION



- Placer dine fødder i større bredde fra hinanden;
- Bøj dine knæ;
- Få hænderne ud foran kroppen.

"Klar på dine fodballer" "Hænderne ud foran" "Fødderne fra hinanden"

2. FORBERED



- Få handsken ned på jorden tidligt;
- Forsøg at lægge bolden midt på din krop;
- Hold hænderne ud foran og bøj knæene.

"Bøj dig ned og tag handsken ned"

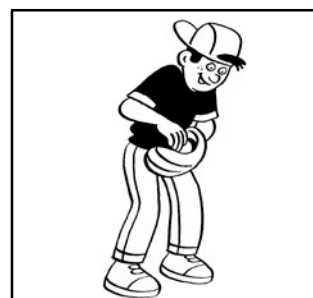
3. FANGST



- Brug begge hænder til at hjælpe med at lægge bolden;
- Se og følg bolden ind i din handske;
- Brug din øverste hånd til at fastgøre bolden i din handske, som en krokodilles kæbe, der lukker.

"Brug hænderne som en krokodille" "Se bolden i din handske"

4. SAML



- Sæt bolden fast i din handske ved at bruge "bløde" hænder;
- Bring din handske og bolden til midten af din krop;
- Få et godt greb om bolden med din frie hånd.

"Giv et godt mål med dine hænder"

TECHNICAL SKILLS: PLAYING CATCH

AT SÆTTE EN FLYVENDE BOLD PÅ BANEN

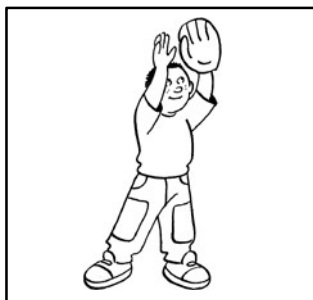
1. KLAR POSITION



- Hold dine hænder ud foran din krop;
- Vær klar til at bevæge dig ved at bøje knæene lidt;
- Hold øje med boldens bue.

"Vær klar til at bevæge dig" "Hold øje med bolden"

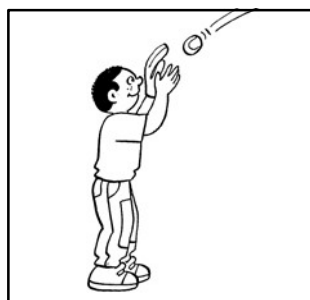
2. FORBEREDE



- Bevæg dig tidligt for at komme under eller bag bolden;
- Løft dine hænder ud foran dig, over øjenhøjde;
- Hold din handske åben med fingrene pegende opad.

"Kom under bolden tidligt"
"Peg handsken op og hold den åben"

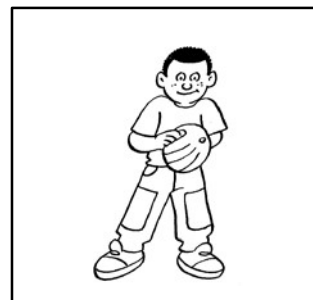
3. FANGE



- Brug to hænder til at sikre fangsten;
- Se bolden lige ind i din handske.

"Brug to hænder"

4. SAMLE

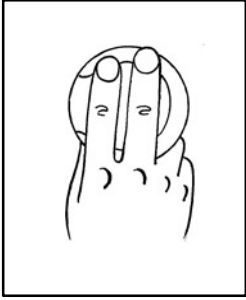


- Sæt bolden fast i din handske;
- Klem din handske rundt om bolden;
- Brug din frie hånd til at sikre fangsten.

"Dæmp låsen"
"Klem din handske rundt om bolden"

TECHNICAL SKILLS: THROWING

1. GREBET



- Placer dine første to (eller tre) fingre fra hinanden på bolden;
- Placer fingerspidserne på tværs af sømmene;
- Placer tommelfingeren under bolden.

"Fingrene fra hinanden og tommelfingeren nedenunder"
"Fingre på tværs af sømmene"

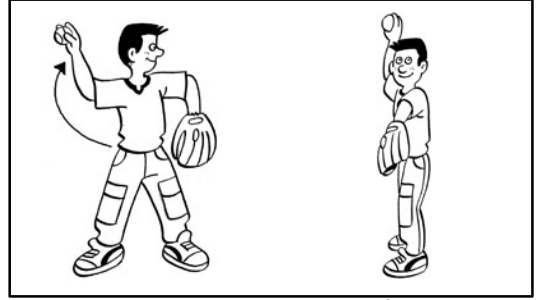
2. PRÆPARATION



- Stå med fødderne fra hinanden, så du er sidelæns til dit mål;
- Din handskehånds ide skal være tættest på målet.

"Stå sidelæns mod målet"

2. POWER POSITION



- Træd direkte mod dit mål med din handskesidefod;
- Løft samtidig din kastearm i en cirkulær bevægelse, så din albue er lige så høj som din skulder;
- Spids handske, side, skulder og albue mod målet.

"Albue op" "Peg forreste skulder"

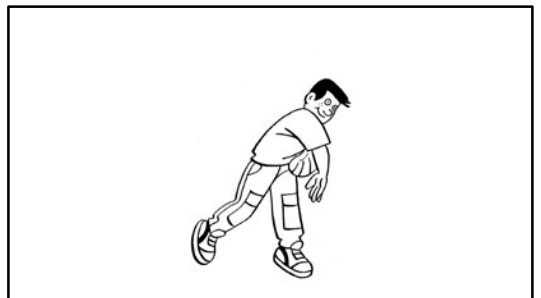
3. UDGIVELSESPUNKT



- Brug din arm som en pisk;
- Hold din handske tæt til brystet.

"Træd og kast"

4. FØLG IGENNEM

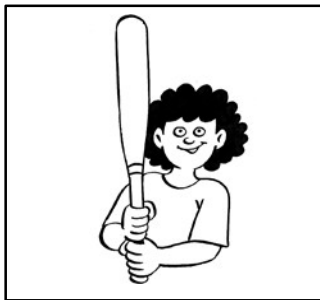


- Drej snørebåndene på din bagerste fod mod jorden;
- Afslut med din kastearm over dit forben.

"Følg op med din kastearm"

TECHNICAL SKILLS: HITTING

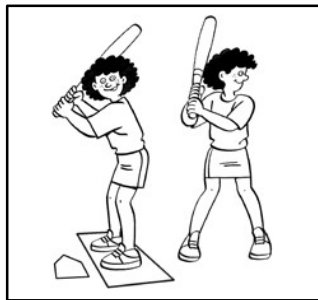
1 GRIBE



- Hold flagermusen med fingrene, ikke håndfladerne;
- Venstre hånd ved bunden af battet for højrehådede (omvendt for venstrehådede battere);
- Sæt dine hænder sammen på battet med knoerne på linje.

"Sæt dine hænder sammen på battet"

2. HOLDNING



- Stå sidelæns mod kanden;
- Sæt tærne langs en imaginær linje til kanden;
- Hænder i skulderhøjde;
- Flagermus ved en 45 graders vinkel.

"Stå sidelæns mod kanden" "Hænderne tilbage"

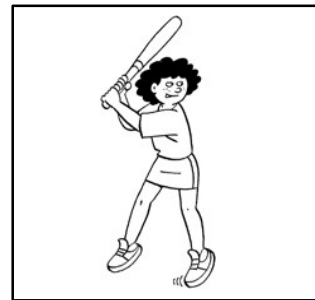
3. SKIFT



- Flyt dine hænder bagud;
- Flyt din vægt lidt til den bagerste fod;
- Hold din vægt afbalanceret.

"Flyt vægten over på bagfoden"

4. SKRIDT



- Tag et lille skridt hen mod kanden med din forreste fod;
- Hold din vægt hovedsageligt på bagfoden;
- Hold balancen.

"Tag et lille skridt mod kanden"

5. SVINGE



- Spænd dit forben;
- Før battet til bolden med dine hænder;
- Drej rundt om din krops centrale akse.

"Forbenet er fast" "Sving hænderne og battet hårdt ved bolden"

6. KONTAKT



- Sving flagermusen plant og hårdt;
- Dine hofter åbner sig, når din bagerste fod roterer;
- Hold øje med bolden hele vejen til kontakt.

"Sving hænderne og slå hårdt mod bolden" "Hold øjnene på bolden"

5. FØLG IGENNEM



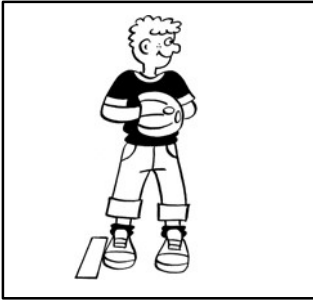
- Sving dine hænder hele vejen rundt, og hold begge hænder på battet;
- Afslut med hænderne højt og hovedet stadig nedad;
- Dine øjne skal stadig se på kontaktpunktet.

"Sving bat rundt" "Hold hovedet nede gennem svinget"

TECHNICAL SKILLS: PITCHING

BASEBALL PITCH

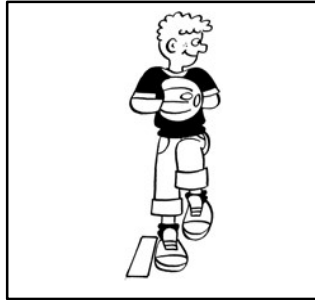
1. INDSTIL POSITION



- Hold dine hænder sammen foran din krop;
- Dine fødder skal være lidt fra hinanden;
- Stå sidelæns mod dejen med din bagerste fod i berøring af pitch-pladen.

"Stå oprejst og sidelæns til dejen"

2. KNÆLØFT



Løft dit forreste knæ lige op til taljehøjde (ikke for hurtigt); Hold balancen på dit bagben; Læn dig ikke tilbage, bliv oprejst.

"Løft dit knæ parallelt med jorden"
"Hold dig oprejst"

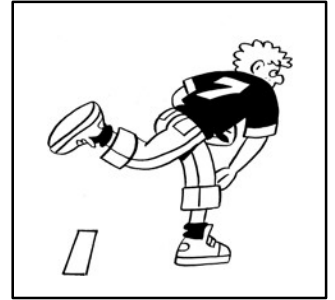
3. POWER POSITION



- Gå direkte mod dit mål;
- Løft samtidig din kastearm i en cirkulær bevægelse, så din albue er lige så høj som din skulder;
- Hold din forreste skulder pegende mod dit mål.

"Løft armen tilbage og få albuen op"
"Træd mod dit mål"

4. FØLG IGENNEM



1. Spænd dit forben;
2. Læn dig fremad; Kast bolden mod battet; Følg op med armen og afslut over dit forreste ben; Se bolden hele vejen til kontakt;

"Følg op med armen og afslut over forbenet"

TECHNICAL SKILLS: PITCHING

ADVANCED PITCHING

1. INDSTIL POSITION



- Vend hjemmepladen med hænderne samlet foran dig.

2. VIPPETRIN



- Tag et lille skridt tilbage med din handskesidefod, og hold din vægt oprejst afbalanceret;
- Løft ikke dine hænder højere end din pande.

3. DREJE



- Drej din kastehandsfod sidelæns mod forsiden af pitchingpladen.

"Øjne på målet"

"Gå tilbage for at gå fremad"

"Øjnene er stadig rettet mod målet"

4. KNÆLØFT



- Løft dit handskesideknæ lige op til taljehøjde (ikke for hurtigt);
- Hold balancen på dit bagben;
- Læn dig ikke tilbage, hold dig oprejst.

5. POWER POSITION



- Gå direkte mod dit mål;
- Løft samtidig din kastearm i en cirkulær bevægelse, så din albue er lige så høj som din skulder;
- Peg bolden væk fra dit mål;
- Hold din forreste skulder pegende mod dit mål.

6. FØLG IGENNEM



- Drej snørebåndene på din bagerste fod mod jorden;
- Følg op med din kastearm mod jorden;
- Din bagerste fod kan løfte sig fra jorden, når du kaster.

"Find dit balancepunkt"

"Skridt mod mål"

"Saml et græsstrå op"

TECHNICAL SKILLS: BASERUNNING

NÅR BOLDEN GÅR TIL EN INFIELDER

1. LØBE!!!



- Vent ikke med at se, hvor bolden er, ellers spilder du dyrebar tid;
- Smid dit bat i uørligt territorium og løb mod første base;
- Kast **ALDRIG** battet!

"Kom hurtigt ud af (dejens) kasse"

2. FIND BOLDEN



- Giv et hurtigt kig for at finde bolden;
- Blev bolden ramt direkte til en markspiller?

"Find bolden"

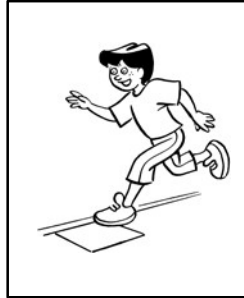
3. LØB HÅRDT



- Pump dine arme og ben;
- Sæt ikke farten ned, før du når basen;
- Koncentrér dig om forsiden af basen.

"Kom til basen"

4. RAMME BASEN



- Rør ved forkanten, fordi den er tættere;
- Rør ved den højre halvdel, fordi den er mere sikker;
- Løb gennem basen.

"Løb lige gennem basen"

5. STOP



- Korte hakkende trin;
- Adskil dine fødder;
- Kig til højre for at se, om den første baseman missede bolden;
- **BEMÆRK:** Du behøver ikke at stoppe **PÅ** firstbase!

"Stop op"
"Find bolden"

NÅR BOLDEN KOMMER IGENNEM INFIELDEN

1. LØBE!!!



- Vent ikke med at se, hvor bolden er, ellers spilder du tid;
- Slip battet i uørligt territorium og løb mod første base;
- Kast **ALDRIG** battet!

"Kom hurtigt ud af (dejens) kasse"

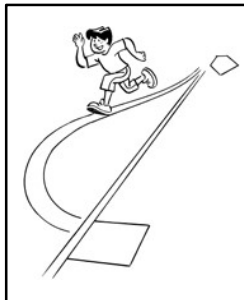
2. FIND BOLDEN



- Blev bolden ramt gennem inderbanen?

"Find bolden"

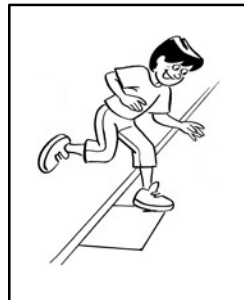
3. LØB HÅRDT



- Begynd at løbe lidt ind i dårligt territorium;
- Lav en jævn bue rundt om basen, så du ikke behøver at sætte farten ned.

"Start din bue"

4. RAMME BASEN



- Berør det forreste venstre hjørne med den fod, der er nemmest;
- Find bolden igen.

"Ram basen"
"Find bolden igen"

5. LOOKFOR2NDBASE



- Hvis du kan komme sikkert til anden base, så fortsæt med at løbe!
- Hvis ikke, så kom så langt væk fra første base som muligt, men sørg for, at du kan komme sikkert tilbage;
- Hold fødderne i bevægelse.

"Get out there"
"If you decide to go then GO"