Ørbæk skole 7. kl.

Opvarmning 10 min.

2 runder, arme skuldre, led

Generel info, hvad er softball, indfield, baser, pitcher, catcher, outfield 5 min

Inddeling i 3 grupper 5 min.

* Hver gruppe, kører i gennem små gribe øvelser, kast til hinanden 5 min
* Hver gruppe kører igennem små fielding øvelser, hvordan fielder man, ground og air balls 10 min.
* Hver gruppe kører igennem små batter øverlser, op af hegn, hvordan holder og slår man 10 min
* Hver gruppe, finder en catcher og 3 pitchers 5 min

Kamp. 60 - 75 min

* 1 hold leder til hvert hold der hjælper med udstyr
* 1 Dommer
* Der spilles slow pitch.
* En kamp varer til lineup har været igennem på begge hold.
* Outs giver ingen points, men der skiftes ikke ved 3 outs.
* Ved Walk benyttes der Tee i stedet.
* Der skiftes pitcher efter 3 batters.
* Alle der kommer hele vejen rundt tjener 1 point til holdet.
* Der må ikke stjæles
* Det hold med flest point efter kamp har vundet.
* Det 3 hold hepper og skaber stemning, holdleder tæller points.

Klubben giver en sodavand efter træning

Afrunding, spørgsmål etc.