

WBSC

*Game Time!*

# Baseball

**Baseball5** Träningsidéer

**#playeverywhere**



# Baseball5 – Vad är det?

Roligt, snabbt och intuitivt

5x5 Urban disciplin baseball/softboll



WBSC  
*Game Time!*

**#playeverywhere**



# Baseball5 - Varför?

” **Baseball5** ” kommer från önskan att öka tillgängligheten till sport.

Det ger WBSC-medlemmar och konfederationer ytterligare ett förslag

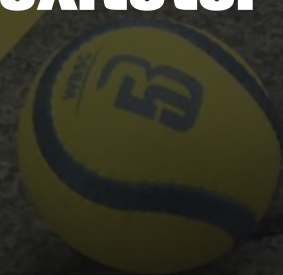
WBSC  
*Game Time!*

#playeverywhere



# Baseball5 - Hur?

**Baseball5** upprätthåller  
det unika med spelet,  
samtidigt som det eliminerar  
fysiska och materiella komplexiteter



WBSC  
*Game Time!*

**#playeverywhere**



# Applikationer & Möjligheter

WBSC  
*Game Time!*

## Baseball5:

Ger idrottslärare sessioner baserade på färdigheter

Ger möjlighet att spela året runt

Tillåter IntraSchool-turneringsmöjlighet

Tillåter InterSchool-turneringsmöjlighet

Lär ut jämställdhet och lagarbete

Ger inkörsport till andra sporter

#playeverywhere



# TRÄNINGSIDÉER

Här är 15 träningsidéer  
för att komma igång med  
**Baseball5**-träning

Börja alltid med en ordentlig  
uppvärmning

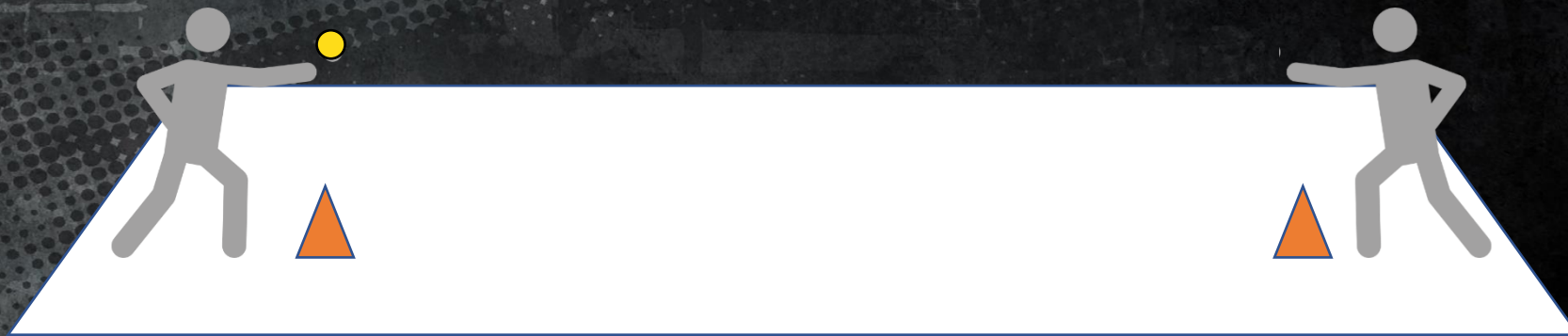
- Kasta
- Fånga, kasta och springa
- Batting staffett
- Baserrunning staffett
- Touchdown
- Squash
- 5 pass
- Kasta & Följ
- 4 Hörn
- Bron
- Försvara muren
- Fältövning
- Stjärnkastningsborr
- Hit & Run
- Stop & Go

WBSC



# KASTA - THROWING

- Grupper om 2
- 1 **B5** boll varje grupp
- Koner eller gymlinor



## PROGRESSION:

Rulla på marken – Plocka upp med 2 händer

Rulla på marken – Plocka upp med 1 hand

1 studspass – Fånga med 2 händer

1 studspass – Fånga med 1 hand

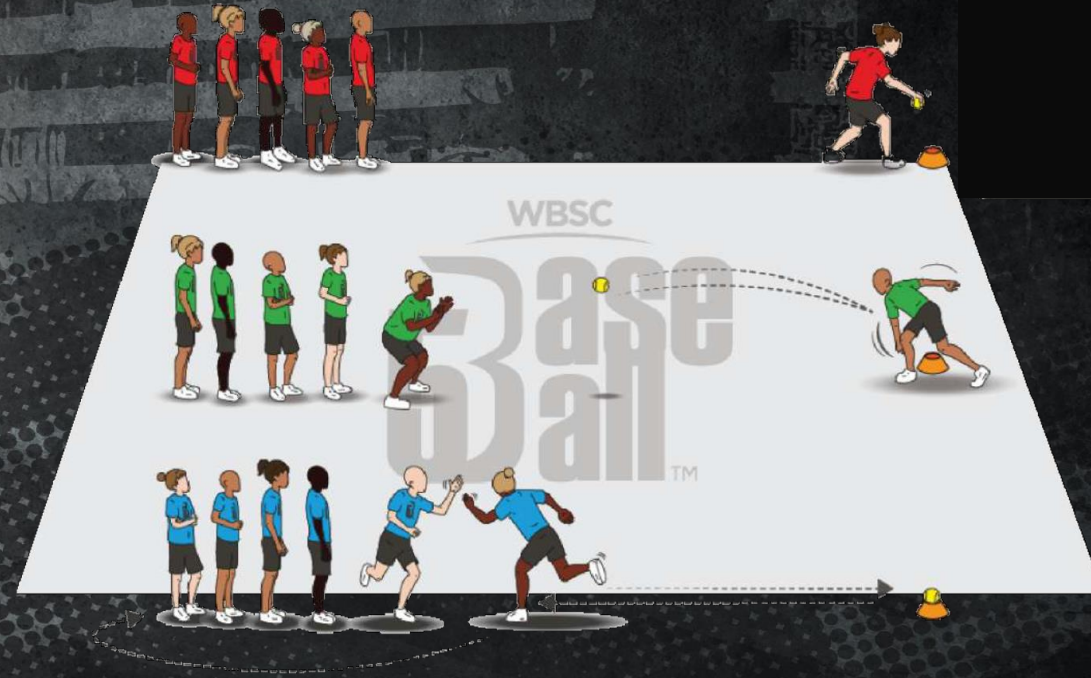
Kasta in luft – Fånga med 2 händer

Kasta in luft – Fånga med 1 hand

Börja nära och öka avståndet långsamt varje gång

# FÅNGA, KASTA, & SPRINGA

- 3-4 grupper om 4-6
- 3-4 **B5** bollar
- 6-8 koner



1:a i raden springer till konen, plockar upp bollen och kastar till nästa i raden – De kastar tillbaka bollen – De placerar tillbaka bollen på konen och springer tillbaka, hög-5 näst i raden och går till slutet av linjen  
ALTERNATIV: Rulla bollen, överhandskast, studspass – Catcher måste märka basen med foten



# BATTING STAFETT

- 3-4 grupper om 4-6
- 3-4 **B5** bollar
- 3-4 koner
- **Vägg**



Ta bollen från konen – Slå bollen mot väggen – Fånga bollen – Placera tillbaka bollen på konen –  
Gå längst bak i raden – Nästa spelare – upprepa tills alla har slutförts  
1 poäng för att träffa vägg på fluga, 0 poäng om boll träffar marken före väggen

# BASERUNNING STAFETT

- 2 grupper om 5-7
- 4 koner/baser



Stafett – Kör alla 4 baserna moturs – Rör på baser eller gå runt kottar –  
När du återvänder till hemmabasen, ge High5 till nästa i raden  
Lag som kör alla baser först vinner 1 poäng

# TOUCHDOWN

- 2 grupper om 5-6
- 1 **B5** boll
- 8-16 koner – gymlinjer



Passningar till lagkamrater – Ingen löpning med bollen – Fånga bollen i ändzonen för 1 poäng  
Tappad boll går till annat lag – Intercepterad boll går till intercepterande lag  
ALTERNATIV: Större svampboll

# SQUASH

- 1-2 rader med spelare
- 1-2 **B5** bollar
- 2 koner
- Vagg



Kasta bollen mot väggen och gå längst bak i linjen – Nästa spelare fångar bollen och kastar bollen mot väggen – Upprepa tills alla har slutförts  
UT om spelare inte fångar bollen rent – UT om bollen kommer tillbaka från väggen utanför konerna  
Om 2 lag, sist stående i varje grupp tävlar

# 5 PASS

- 2 grupper om 5
- 1 B5 boll
- 4 koner



Måste genomföra 5 passningar utan att tappa bollen  
1 poäng för att ha genomfört 5 pass – boll ges till det andra laget  
Spelet slut när 5 eller 10 poäng eller tidsperioden är över

# KASTA & FÖLJA

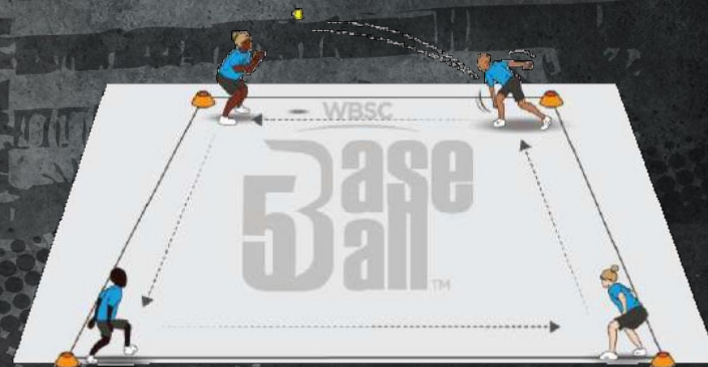
- 2 grupper om 8-10
- 2 B5 bollar
- 4 koner



Fånga och kasta till partner vid andra konen, springa mot baksidan av den andra raden  
Nästa spelare – upprepa tills alla är klara eller tiden är ute  
ALTERNATIV: Överhandskast, Underhandskast eller Bouncekast, Rulla på marken  
SVÅRHET: Lägg till en extra bollen

# 4 HÖRN

- 2 grupper om 4-5
- 2 **B5** bollar eller större svampboll
- 2x 4 koner



Kasta boll under hand eller överhand till spelare till höger.

Upprepa tills ett visst antal rundor har slutförts eller tiden är över – Tävla mellan grupper

ALTERNATIV: Starta den femte spelaren i mitten och de går till personens plats de kastar till

# BRON

- 2 grupper om 6-8
- 2 **B5** bollar
- 12-16 koner



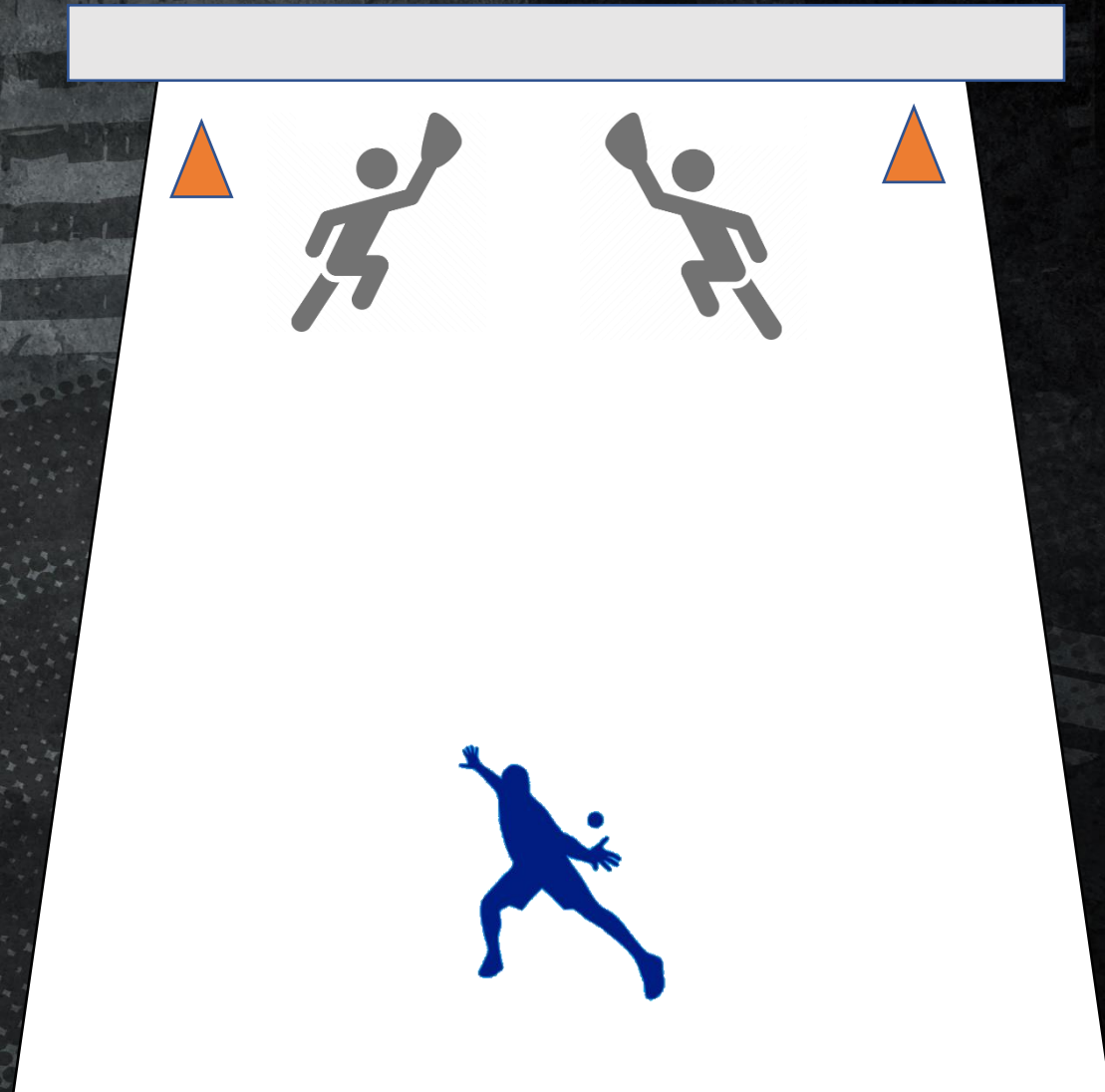
Stafettlopp – Få bollen till slutet av linjen och tillbaka så snabbt som möjligt  
ALTERNATIV: Överhandskast, Underhandskast, Rulla på marken. Olika typer av bollar är möjliga  
ALTERNATIV: Slutspelaren springer fram när bollen returneras



# FÖRSVARA VÄGGEN

- Grupper om 3-4
- 1 **B5** boll varje grupp
- 2 koner varje grupp
- Vägg

Slagman slår bollen och försöker träffa väggen  
Försvare försöker hålla bollen från att träffa väggen  
10 försök per person, Switch. Gå flera rundor om tid



# FÖRSVARSSÖVNING

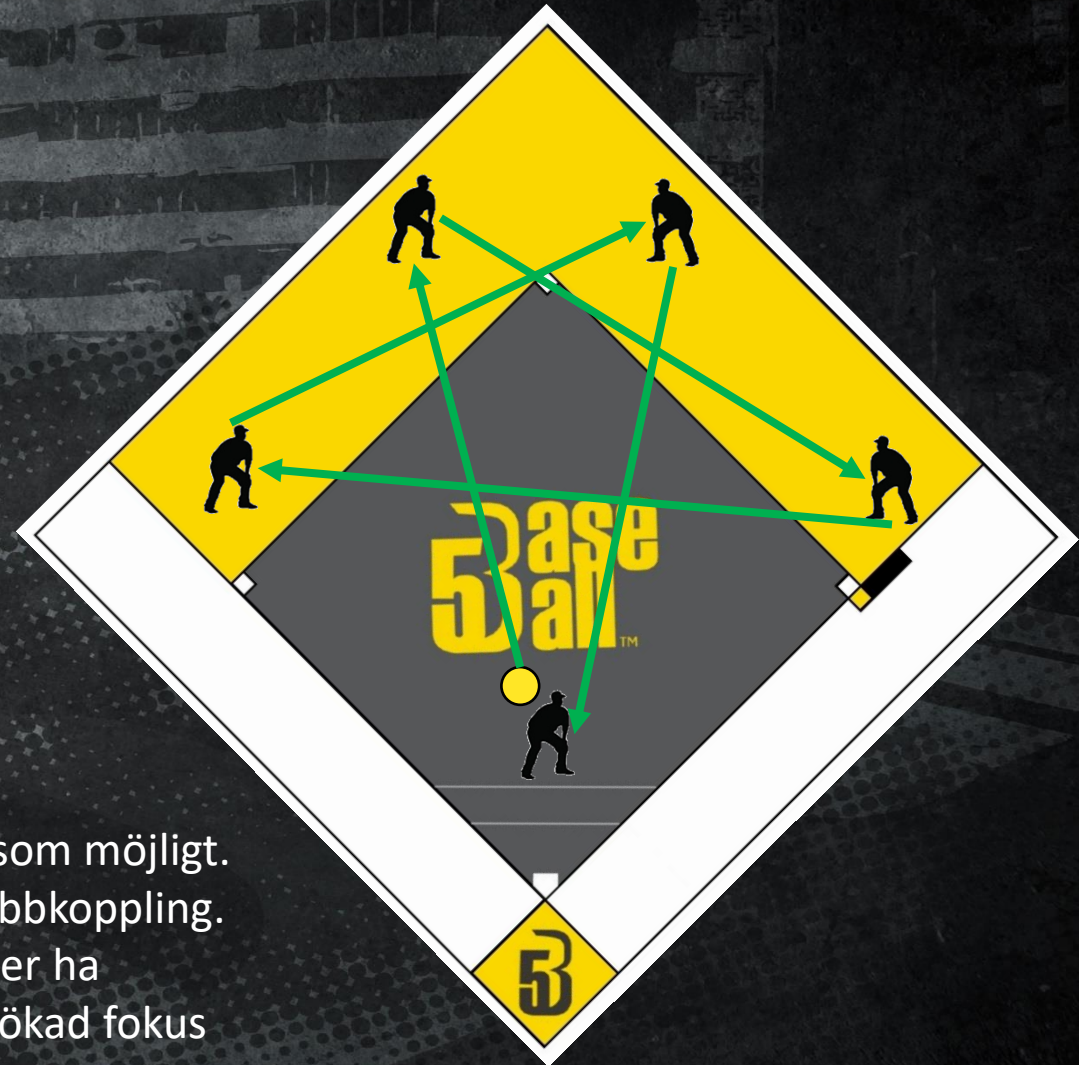
- **5-10 spelare**
- **1 eller fler B5-bollar**
- **B5 plan**



Kasta eller slå bollar med en tennisracket 1 åt gången på varje fältspelare, som sedan kastar till 1:a basen, som sedan kastar hem. Upprepa för varje spelare, byt position. Fältspelare arbetar med att fånga boll och göra korrekta kast till 1:a bas. 1:a bas arbetar med att fånga bollen rent och vara i kontakt med 1:a bas. hemmabas eller göra en tagg på en "spökspelare".

# STJÄRNSKAST

- 5 spelare
- 1-2 **B5** bollar
- **B5** plan



Spelare kastar och fångar bollen mellan de 5 så snabbt som möjligt. Fokus ligger på bra, noggranna kast, rena hakar och snabbkoppling. Om flera grupper, ha minitävling. Slutför # omgångar eller ha fastställt tid. ALTERNATIV: Lägg till den andra bollen för ökad fokus

# SLÅ & SPRING

- 2 grupper om 5
- 1 B5 boll
- 4 baser



Slå bollen i spel och försök springa runt alla baser innan bollen kastas tillbaka till hemmabasen (eller hink i mitten av planen via en kast till en lagkamrat)  
Om löparen når hemmabasen, 1 poäng – Om bollen är fram före löparen (eller i hinken) BRÄND – 3 Outs byter sida

# STOP & GO

- 2 grupper om 5
- 1 B5 boll
- 4 baser



Jämförbar med SLÅ & SPRING – Löparen kan besluta sig för att stanna vid 2:a basen  
Slå bollen i spel och försök springa runt alla baser innan bollen kastas tillbaka till hemmabasen.  
Om löparen når hemmabasen, 1 poäng – Om bollen är fram före löparen BRÄND – 3 Outs byter sida.  
OUTS kan också göras vid 2:a basen

# B

## Grunderna i Spelet

- 5 spelare  
blandat spel (minst 2 per kön på planen)
- 3 ersättare
- 5 omgångar
- 3 Outs
- Ingen stadion
- Slå alltid i spel eller UT – snabb takt i spelet
- Möjlighet till bäst av 3 matcher
- Ingen utrustning förutom B5-gummikulan
- Byggt på baseball/softball principer
- Kör baser moturs

WBSC  
*Game Time!*

#playeverywhere



# Grunderna i Spelet - Skillnader

- **Ingen pitching**
- **Slå bollen alltid i spel eller ut – inga regelbrott**
- **Första bollträffen måste vara i rättvist territorium**
- **Får inte träffa eller gå över bakväggen**
- **Träffad boll måste gå förbi 4,5m (eller 3m) no-hit zone line**
- **Ersättare endast på försvar**



# Grunderna i Spelet - BRÄND

- Träffbollen fångas i luften
- Träffbollen som kastas till basen och fångas före löparen
- Löpare berörd med boll bort från en bas
- Träffbollen träffar bakväggen i farten
- Träffbollen går över bakväggen i farten
- Träffbollen berör inte rättvist territorium först





# PLANEN



WBSC  
*Game Time!*

# #playeverywhere



## Mer Info:



@Baseball5

@WBSC

@WBSCEurope

wbsc\_baseball5



wbsc

wbsc\_europe

#BASEBALL5



#WBSC

#WBSCEUROPE

#PLAYEVERYWHERE

WBSC

*Game Time!*

**#playeverywhere**



## Mer Info:



[WBSC Baseball5 Intro \(7:18\)](#)

[2022 WBSC Baseball5 World Cup Final:  
JAPAN vs CUBA \(1:52:41\)](#)

[2022 WBSC Baseball5 World Cup  
Snapshot \(1:31\)](#)

WBSC  
*Game Time!*

**#playeverywhere**

WBSC.ORG



BASEBALL  
WORLD  
MEXICO CITY

FRÅGOR?



**TACK!**

**Base  
5Ball**

**WBSC**  
*Game Time!*

**#playeverywhere**

