

Lektion 1. Kast og grīb



| Øvelses nr. | Tid ca. | Beskrivelse |
|---------------------------|---------|---|
| Opvarmning | 5 min | Opvarmning: Spred en kasse bolde ud på jorden over et større areal, sæt den tomme kasse eller to kasser i en passende afstand væk fra boldene. Lad børnene samle boldene ved at hente én bold ad gangen pr. barn og lægge boldene i kassen/kasserne. Hvis der ikke er så mange bolde til rådighed, så kast nogle af de indsamlede bolde ud igen. |
| Øvelse 1.1 | 5 min | Baseløb: Børnene starter ved home plate og løber en runde. Der trædes på 1. og 2. base, og på home plate. Der skal løbes i lige linje (1 m. på hver side af stregen/linjen mellem baserne). Genitalges nogle gange. |
| Øvelse 1.2 | 5 min | uden handsken: Alle får en bold, som de kaster op i luften til sig selv og griber med begge hænder. Når de kan gribe bolden tre gange i træk, kaster de den højere op. |
| Øvelse 1.3 Instruktion | 5 min | Vis og fortæl om handsken: Handsken skal sidde på den hånd, man IKKE kaster med, så kastehånden er fri til at kaste. Handsken har et rum til hver finger. Bolden skal gribes i ”lommen” mellem tommelot og pegefinger. Fortæl at handsken ikke kan trækkes op over håndleddet. |
| Øvelse 1.4 | 5 min | Med handske: Øvelse 1.2 gentages, men nu med handske. Alle får en bold, som de kaster op i luften til sig selv og griber med handsken, mens kastehånden holder på bagsiden af handsken, så den hjælper med til at styre, hvor handsken skal hen (også kaldet at bruge begge hænder). Den anden hånd hjælper også med til at lukke handsken om bolden, så den ikke falder ud (se billede på næste side). Når de kan gribe bolden tre gange i træk, kaster de den højere op. |
| Øvelse 1.5 | 5 min | Med handske-trille: 2 – 2 overfor hinanden på to rækker (afstand 5-10 meter). Trille til hinanden. Spidsen/enden af handsken skal ned og røre jorden. |
| Øvelse 1.6 Instruktion | 5 min | Vis og fortæl hvordan man griber og kaster: Handsken og hånden vender næsten vandret (se billede på næste side). Kastehånden holdes bag ved handsken, så man er klar til at gribe. Så vidt muligt skal man helst gribe dør. Hvis man ikke kan nå at flytte sig til denne stilling, må man række ud efter bolden med handsken. Hvis bolden er lav må man vende handsken (håndryggen nedad). Hvis den kommer til kastehåndssiden, skal handsken vendes (baghånd, billede næste side). Når man skal kaste vender man siden til, armene ud i vandret og peger med handsken, hvor man skal kaste hen. |
| Øvelse 1.7 | 10 min | Kaste og gribe: 2 – 2 overfor hinanden på to rækker. Kaster og griber. |
| Øvelse 1.8 Instruktion | 5 min | Fortæl om banen og reglerne: Bolde som slås uden for banens sidelinjer kaldes foul-balls og tæller ikke. Dem inden for i banen kaldes fair-balls . Man skal træde på alle baserne, når man har battet. Man må ikke overhale. Der må kun være en løber pr. base. Man skal løbe i en forholdsvis lige linje. Batteren får en ommer, hvis bolden ikke kommer ud over sikkerhedslinjen og i fair. Udeholdet får ét point pr. griber, og indeholdet får ét point pr. spiller, der træder på home plate. |
| Øvelse 1.9 | 25 min | Spil med batting-tee: Simple regler. Spillet starter, ved at batter står til bolden, som ligger på batting-tee. Batteren SKAL løbe mod 1. base, når han/hun har ramt bolden. Spillerne bliver out , hvis bolden kommer hen til den base, som løberen er på vej hen til, før løberen går. Markspilleren skal have bolden i handsken og træde på basen samtidigt, for at løberen kan blive out. Det gælder for alle tre baser. Batteren bliver også out ved en griber. Alle markspillere må røre ved baserne, det er ikke kun dem, der står tættest ved base. (Se nærmere om batting-teknik i lektion 4). |
| Samlet | 75 min | Generelt: Husk vandpauser. Ros. Det skal være sjovt at spille 😊 Alle hjælper med til at rydde op – giv dem hver en opgave. |

-     
- DIF 1-2-Træner APP
Baseball
Fielding – kaste
Fielding – gribe
Batting

Øvelse 1.6:
Grib:



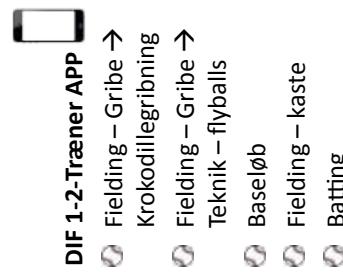
Kaste:



Lektion 2. Ground Balls og Fly Balls



| Øvelses nr. | Tid ca. | Beskrivelse |
|--|---------|---|
| Opvarmning | 5 min | Opvarmning: Spred en kasse bolde ud på jorden, sæt to kasser i en passende afstand væk fra boldene (samme afstand for begge kasser). Del børnene i to hold, som samler bolde i hver deres kasse. Boldene samles ved at hente én bold ad gangen pr. barn og lægge bolden i holdets kasse. Hvis der ikke er så mange bolde til rådighed, kastes nogle af de indsamlede bolde ud igen (selvfølgelig ens antal fra de to kasser). |
| Øvelse 2.1 Instruktion | 5 min | Baseløb: Børnene står ved home plate og svinger et bat i luften og løber en runde (der trædes på 1., 2. og home). Battet må ikke smides, men lægges når man begynder at løbe til 1. base. Gentages nogle gange. |
| Øvelse 2.2 Instruktion NY | 5 min | Vis og fortæl om håndsker: Håndsken skal sidde på den hånd, man IKKE kaster med, så kastehånden er fri til at kaste. Håndsken har et rum til hver finger. Bolden skal gribes i "lommen" mellem tommelot og pegefingrer. Fortæl at håndsken ikke kan/skal trækkes op over håndledet. |
| Øvelse 2.3 | 5 min | Med håndsker: Alle får en bold, som de kaster op i luften til sig selv. Når de kan gribte (fjelde) bolden tre gange i træk, kaster de den højere op. |
| Øvelse 2.4 Instruktion NY | 5 min | Vis og fortæl om Ground Balls (boldে i jorden): Knæene bøjes, numsen skal være nede og benene spredte. (Se billedet næste side). Bolden fieldes (stoppes) foran kroppen og mellem benene. Spidsen/enden af håndsken skal være nede på jorden. Når bolden er kommet ind i håndskens "lukkes" efter med kastehånden som et krokodille næb , der lukker sammen (kastehånden øverst), så bolden ikke triller ud igen. Bolden kan nu tages ud af håndsken med kastehånden og kastes videre. Følg bolden med øjnene hele vejen ind i håndskenen. |
| Øvelse 2.5 | 5 min | Ground balls UDEN handske: 2 – 2 over for hinanden – triller til hinanden. |
| Øvelse 2.6 | 5 min | Ground balls MED handske: 2 – 2 over for hinanden – triller til hinanden |
| Øvelse 2.7 Instruktion NY | 5 min | Vis og fortæl, hvordan man fjelder Fly Balls (høje bolde): Spilleren skal komme ind under bolden, når den skal gribes. Arme strækkes en smule op over hovedet lidt fremme foran hovedet, så spilleren kan "give efter" i armene. Vend håndsken (hånden) "vandret", så bolden ikke så let kan trille ud igen. Kastehånden holdes bag ved håndsken, så det virker som om man griber med to hænder. Kastehånden er med til at lukke håndskenen, så bolden ikke falder ud, eller kastehånden føres ind i håndskenen, når bolden er grebet, så den ikke falder ud igen. Når kastehånden er i nærheden af håndskenen – med bolden i – kan der hurtigt kastes videre. |
| Øvelse 2.8 | 5 min | Fjelde høje bolde: 2 – 2 over for hinanden på to rækker – kaster høje bolde til hinanden |
| Øvelse 2.9 | 30 min | Spil med batting-tee: Simple regler. Spillet starter, ved at batter står til bolden, som ligger på batting-teeet. Batteren SKAL løbe mod 1. base, når han/hun har ramt bolden. Spillerne kommer hen til den base, som løberen er på vej hen til, før løberen går. Marksætteren skal have bolden i håndskenen og træde på basen samtidigt, for at spilleren kan blive out. Det gælder for alle tre baser. Batteren bliver også out ved en griber. Alle marksættere må røre ved baserne, det er ikke kun dem, der står tættest ved basen. |
| Samlet | 75 min | Generelt: Husk vandpauser. Ros. Det skal være sjovt at spille ☺ Alle hjælper med til at rydde op – giv dem hver en opgave. |



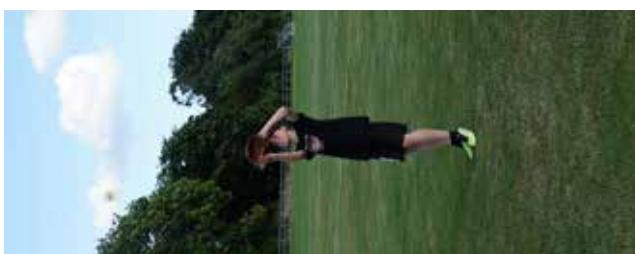
Øvelse 2.4:



Øvelse 2.7:

 Flere videoer på YouTube

Søg på:
Ground balls
How to field a grounder in softball
Softball fielding drills: Triangles
Fly balls
Softball - fly ball fundamentals
Softball fielding - catching fly balls



Lektion 3. Kasteteknik og præcision



| Øvelses nr. | Tid ca. | Beskrivelse |
|-------------------------|---------|--|
| Opvarmning | 10 min | Opvarmning – fangeleg: Afgræns en bane med kegler eller lign. – ca. 10 m. i bredden og 20 m. i længden – længden deles op i 3 dele, så der er 2 m. i midten og 9 m. på hver side. Lærer eller en elev er fanger inden for de 2 m. Eleverne skal forsøge at løbe 10 gange frem og tilbage uden at blive fanget. Dem der er blevet fanget bliver fangehjælpere. Den, der først har nået de 10 gange, har vundet. |
| Øvelse 3.1 | 4 min | Baseløb: Efter tur svinger eleverne et bat i luften og løber en runde og træder på baserne (1., 2. og home plate). Battet må ikke smides, men lægges når man begynder at løbe til 1. base. Gentages et par gange. |
| Øvelse 3.2 | 5 min | Ground Balls: 2 – 2 over for hinanden på to rækker – den ene trille bolden fem gange til den anden, som kaster bolden tilbage. Herefter byttes rollerne om, så det er den anden, der starter med at trille. |
| Øvelse 3.3 Ny | 6 min | Kast på knæ: 2 – 2 sammen (3-5 meters afstand) på to rækker. Spillerne skal ned på knæt til den side hvor kastearmen er. Det andet ben skal bøjes 90 grader i knæet og hoften. Efter kastet, skal hånden føres videre igennem, så den rører ydersiden af læret/ knæet på det andet ben (den side hvor håndsken er), så der kommer en rotation i overkroppen. (Se billede næste side knæøvelsen i DIF app'en under 'fielding-kaste'). |
| Øvelse 3.4 | 5 min | Kaste og grib: 2 – 2 over for hinanden på 2 rækker – kaster og griber. "Begge hænder". Vandret handske. (Se øvelse 1.6). |
| Øvelse 3.5 | 5 min | Fielde højte bolde: 2 – 2 over for hinanden på 2 rækker – kaster højte bolde til hinanden. (Se øvelse 2.7). |
| Øvelse 3.6 Ny | 10 min | Præcisionskast: Præcisionskast ned i en kasse stående på et eller andet, så højden passer med gribehøjde. Andre former for skydeskive kan også bruges, f.eks. kan man lægge en bold oven på en stabel store kegler. Et skud pr. spiller, som derefter går bag i køben. Kan laves med forskellige afstande. Antal passende runder. |
| Øvelse 3.7 | 30 min | Spil med batting-tee: Simple regler. Spillet starter, ved at batter slår til bolden, som ligger på batting-teeet. Batteren SKAL løbe mod 1. base, når han/hun har ramt bolden. Spillerne bliver out, hvis bolden kommer hen til den base, som løberen er på vej hen til, før løberen gør. Markspilleren skal have bolden i handsken og træde på basen samtidigt, for at spilleren kan blive out. Det gælder for alle tre baser. Batteren bliver også out ved en griber. Alle markspillere må røre ved baserne, det er ikke kun dem, der står tættest ved basen. |
| Samlet | 75 min | Generelt: Husk vandpauser. Ros. Det skal være sjovt at spille ☺ Alle hjælper med til at rydde op – giv dem hver en opgave. |

- DIF 1-2-Træner APP
- Fielding – kaste → knæøvelsen
 - Fielding – gribe
 - Baseløb
 - Batting



Øvelse 3.3: Kast på knæ



You Tube

Flere videoer på YouTube

Søg på:

How to throw a softball
Softball throwing drills:
One-knee snaps & The
figure-eight



Øvelse 3.6: Præcisionskast



Lektion 4. Batting



| Øvelses nr. | Tid ca. | Beskrivelse |
|----------------------------------|---------|--|
| Opvarmning | 10 min | <p>Opvarmning – 5 i streng uden handske: Blød bold eller skumgummibold. Der laves en bane af fire kegler eller andet markeringer udstyr, så banen får en passende størrelse afhængig af antal elever og alder. Eleverne indeles i to hold. Det gælder for hvert hold om at lave fem afleveringer til hinanden, uden at tæbe bolden, og uden at det andet hold får fat i bolden. Man må ikke kaste bolden til den medspiller, man har fået bolden fra. Hvis bolden tabes ellers det andet hold får fat i bolden, starter tællingen forfra. Når et hold opnår fem afleveringer, får holdet ét point, og der startes forfra. Spillet starter ved at læreren kaster bolden op i luften.</p> |
| Øvelse 4.1 NYT | 5 min | <p>Baseløb: Batter svinger et bat i luften og løber mod 1. base, men løber videre ud i foulområdet, efter at han/hun har trådt på basen. Dette bruges, når bolden bliver kastet hen til 1. base, så batteren ikke behøver at stoppe brat op på 1. base. Når han/hun løber ”igenem” 1. base, har han/hun opnået ”helle”. Denne helle gælder ikke på 2. base. Når batteren er løbet igennem 1. base, går han/hun om bag i køen og får en ny tur. Battet må ikke smides, men lægges når man begynder at løbe til 1. base. Gentages et par gange.</p> |
| Øvelse 4.2 | 5 min | <p>Ground Balls: 2 – 2 over for hinanden på to rækker. Person nr. 1 triller en ground ball til person nr. 2, som kaster den tilbage til person nr. 1. Det byttes efter fem bolde.</p> |
| Øvelse 4.3 | 5 min | <p>Kaste og gribe: 2 – 2 overfor hinanden på to rækker - kaste og gribe. De tæller, hvor mange gange de kan gribe bolden, uden at tabe den. Kan laves med forskellige afstande mellem spillerne.</p> |
| Øvelse 4.4 | 5 min | <p>Højde bolde: 2 – 2 over for hinanden på to rækker – højde bolde. Person nr. 1 kaster højde bolde til person nr. 2, som kaster normalt tilbage til person nr. 1. Efter fem bolde bytter de.</p> |
| Øvelse 4.5 Instruktion NYT | 5 min | <p>Vis og fortæl, hvordan man batter: Batteren skal holde med begge hænder på battets greb. Den hånd, man har handsken på skal være tættest på endeknappen, men ikke øre ved knappen. Hænderne skal have kontakt med hinanden. I udgangsstillingen skal batteren stå med siden ud mod banen (kroppen parallel med batting-teet). Det er handskesiden, der skal vende ud mod banen. Armeerne er løftede og bøjede, og battet holdes over kastearmens skulder. Den yderste del af battet trækkes ned mod bolden på batting-teet. Når bolden er ramt føres battet videre igennem, så hænderne lander over på den anden skulder. Det kræver, at batter ”knaækker over” i håndleddene, når bolden er ramt. Et sving er ikke kun et sving med armen, men også en rotation af overkroppen.</p> |
| Øvelse 4.6 | 10 min | <p>Batting: Efter tur får alle lov til at batte fem bolde i træk. Resten af holdet er ude i marken og felder boldene og samler dem i en kasse, der står ude i marken. Der må ikke batters igen, før den tidlige bold er kommet i kassen og fielderne er kommet på plads. Hvis der er mange elever og to lærere, kan der laves to grupper.</p> |
| Øvelse 4.7 | 5 min | <p>Batting konkurrence: Hvem kan batte længst. De batter i rækkefølge. Når første batter har ramt bolden løber han/hun ud og stiller sig, hvor bolden lander, hvorefter bolden kastes ind til næste batter. Bolden skal ud over sikkerhedslinjen, før slaget tæller. Laves evt. i flere grupper.</p> |
| Øvelse 4.8 | 25 min | <p>Spil med batting-teet: Samme regler som tidligere.</p> <p>NB!: Løber må gerne løbe forbi 1. base i henhold til øvelse 4.1</p> |
| Samlet | 75 min | Husk vandpauser. Ros. Ros. Det skal være sjovt at spille ☺ Alle hjælper med til at rydde op – give dem hver en opgave. |

- DIF 1-2-Træner APP**
- Base løb → Løb til 1.base
 - Batting → Batting teknik
 - Fielding – kaste
 - Fielding – gribe



YouTube

Fleire videoer på YouTube

Søg på:

- How to hit a softball!
- How to hit a softball:
- The stance & grip



Lektion 5. Bløde hænder og tags



| Øvelses nr. | Tid ca. | Beskrivelse |
|-------------|---------|--|
| Opvarmning | 10 min | <p>Opvarmning – sitdown/stikbold: Afgræns en passende bane med kegler eller andet markeringssudstyr. Brug en blød bold. Når en spiller har bolden må han/hun ikke bevæge sig. Spilleren skal kaste til en anden person, uden at bolden rammer jorden. Hvis modtageren ikke griber bolden, er han/hun død og skal sætte sig ned. Men inden han/hun sætter sig ned, skal han/hun løbe en omgang omkring banen. Den døde bliver levende igen, hvis han/hun får fat på bolden, eller hvis den, der kastede til ham/hende, dør. Hvis kastet er dårligt, dør kaster. Det er læreren, der afgør om kastet er dårligt.</p> |
| Øvelse 5.1 | 5 min | <p>uden hænde: Alle får en bold, som de kaster op i luften og skal gribе selv. Bolden skal gribes med begge hænder. Og den skal gribes med "bløde" hænder. Dvs. at når bolden er grebet, skal hænderne føres ned og ind til brystet.</p> |
| Øvelse 5.2 | 5 min | <p>Med hænde: Som øvelse 5.1, men med hænde.</p> |
| Øvelse 5.3 | 5 min | <p>Vis og fortæl, hvordan man fielder Ground Balls med "bløde" krokodille hænder: Håndkespidsen ned på jorden. Krokodille fiel ding (håndkehænden nederst og "lukker" efter med gribehænden. Når bolden er kommet ind i håndsk'en, og man har lukket efter med gribehænden, trækker man håndsk'en ind og op til brystet ved at bøjje i albuerne.</p> |
| Øvelse 5.4 | 5 min | <p>Ground Balls med bløde krokodillehænder: 2 – 2 sammen triller til hinanden.</p> |
| Øvelse 5.5 | 5 min | <p>Vis og fortæl, hvordan man "tagger" (rører modstanderen ud): Bolden skal være inde i håndsk'en, og man skal lukke håndsk'en efter med den anden hånd. Med bolden inde i håndsk'en rører man den løber, der løber forbi, eller man løber efter løberen og rører ham/hende med håndsk'en med bolden i.</p> |
| Øvelse 5.6 | 10 min | <p>Tags: Del eleverne i tre grupper. Den ene gruppe er løbere, og de to andre er fieldere. Løberne starter ved 1. base på skift. Den ene gruppe fieldere stiller sig i en række ved 1. base og den anden gruppe ved 2. base. Den første løber starter med at løbe mod 2. base. Læreren triller en bold til fielderen ved 2. base, når løberen er kommet næsten halvejs væk fra 1. base. Fielderen skal prøve at tagge løberen out, når løberen løber til 2. base. Løberen må gerne løbe tilbage til 1. base, så kan bolden kastes hen til den fielder, der står ved 1. base, som så kan tagge løberen out. Husk at skifte, så alle får prøvet. Hvis der er mange, kan der laves flere grupper. Det kan også være en anden spiller, der triller bolden ud.</p> |
| Øvelse 5.7 | 15 min | <p>Spil med batting-tee – kun med tags: Løberne kan kun blive out ved tags.</p> |
| Øvelse 5.8 | 15 min | <p>Spil med batting-tee: Samme regler som tidligere, men nu også med tags og løberen må gerne løbe forbi 1. base.</p> <p>NB!: Fielderne kan tagge løberen out.</p> |
| Samlet | 75 min | <p>Generelt: Husk vandpauser. Ros. Ros. Det skal være sjovt at spille 😊</p> <p>Alle hjælper med til at rydde op – giv dem hver en opgave.</p> |

DIF 1-2-Træner APP



- Base løb
- Fielding – kaste
- Fielding – grib →
- Krokodille gribning
- Batting

Øvelse 5.3: Bløde krokodile hænder



You Tube

Flere videoer på YouTube

Søg på:
How to field a grounder in softball
Softball fielding drills: Triangles



Øvelse 5.6: Tags

Ordforklaringer

Banen: Banen er opdelt i to områder: en infield og en outfield. Infielden er trekanten inden for baserne.

Bases loaded: Der er en løber på både 1. og 2. base.

Batter: Spilleren der skyder/slår til bolden.

Batting tee: Er en plade, hvorpå der er fastgjort en gummi stang. På toppen af gummistangen er der plads til at lægge en bold.

Catcher: Den spiller der "passer" home plate. Det er også hans/hendes opgave at lægge boldene tilrette på batting-teet.

Fair ball: Når bolden lander inden for banens sidelinjer og er skudt forbi sikkerhedslinjen (5 m. foran home plate)

Fly balls: Bolde der bliver skudt op i luften.

Foul ball: Når bolden ikke bliver skudt i spil, men lander enten indenfor sikkerhedslinjen eller i foulområdet, som er området uden for sidelinjerne.

Grand slam: Når batteren når hele vejen rund på sit slag, og der var løbere på både 1. og 2. base. Grand slam give altså 3 point, ét for hver løber.

Ground balls: Bolde der bliver slået i jorden.

Home plate: Den fem kantede plade med batting teet på. Det sted hvor man starter med at slå fra, og der hvor man scorer point, når man kommer hjem.

Home run: Når batteren når hele vejen rundt på banen på sit slag.

Infield: Området inden for de tre baser.

Inning: En kamp spilles i innings. Én inning er, når begge hold har været inde at slå én gang. Antallet af innings i en kamp kan aftales på forhånd. Dvs. at der kan være forskel på, hvor lang tid en kamp varer.

Line-up: Også kaldet battingrækkefølge. Den rækkefølge batterne skal batte i. Før kampstart finder man frem til en batting-rækkefølge, dvs. man finder ud af hvem der batter først, hvem der er 2. batter, 3. batter osv. Denne rækkefølge skal holdes hele kampen igennem. Hvis det er 4. batter, der slår sidst inden holdene bytter, er det 5. batter, der skal slå først, når holdet skal slå igen.

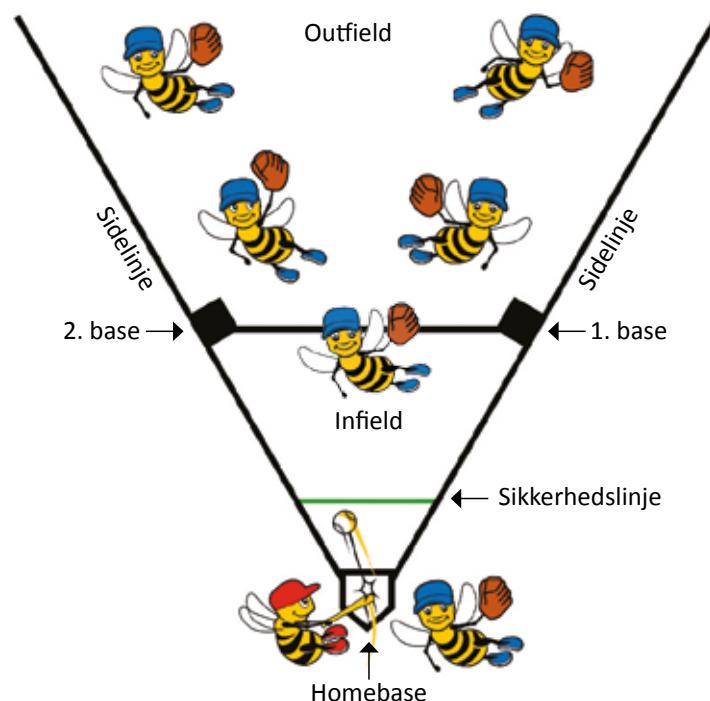
Out: "Død". Løberen bliver dømt out, hvis bolden kommer hen til basen før ham/hende, og hvis løberen bliver tagget out. Batteren bliver dømt out på en grebet bold.

Outfield: Området uden for de tre baser (og inden for sidelinjerne).

Safe: Når en løber når ind på en base, uden at dø, bliver løberen dømt safe.

Sikkerhedslinje: Linjen fem meter foran home plate, som bolden skal slås (battes) ud over for at være i spil.

Tag: Når en løber bliver rørt ud af en fielder med bolden i hånden eller med bolden i handsken.



Refleksion over egen læring

Efter de fem lektioner kan læreren lade eleverne reflektere over egen læring, så de får maksimalt udbytte af de erfaringer, som de har gjort sig gennem undervisningsløbet. Her er forslag til spørgsmål, man kan gennemgå med eleverne.

Læringstjek

- ❑ Hvilken hånd skal man have handsken på i Amerikansk Rundbold?
- ❑ Hvad skyder man med i Amerikansk Rundbold?
- ❑ Hvad skyder man til i Amerikansk Rundbold?
- ❑ Hvad er et batting-tee?
- ❑ Hvordan griber man en flyball?
- ❑ Hvordan griber man en bold, der kommer lige imod en?
- ❑ Hvordan fielder man en bold?
- ❑ Hvad er bløde krokodillehænder?
- ❑ Hvad er en fair-ball?
- ❑ Hvad er en foul-ball?
- ❑ Hvor er sikkerhedslinjen?
- ❑ Hvad hedder de tre baser i Amerikansk Rundbold?
- ❑ Hvad hedder området mellem baserne?
- ❑ Hvad hedder området bag ved baserne?
- ❑ Hvilken hånd skal være tættest på knoppen for enden af battet, når man batter?
- ❑ Hvad vil det sige at tagge en spiller ud?
- ❑ På hvilke måder kan man tagge en løber out på banen?
- ❑ Hvor mange outs skal der være, før man bytter (så udeholdet kommer ind at slå)?
- ❑ Hvornår har man lavet et home-run?



Refleksion

- ❑ Hvornår i spillet havde du højest puls/blev du mest forpustet?
- ❑ Hvad synes du var sjovest ved Amerikansk Rundbold? Hvorfor?
- ❑ Hvad synes du var lettest ved Amerikansk Rundbold? Hvorfor?
- ❑ Hvad synes du var sværest ved Amerikansk Rundbold? Hvorfor?
- ❑ Hvilke tre ting er du blevet bedre til undervejs?
- ❑ Hvordan var stemningen på banen, da vi spillede Amerikansk Rundbold?
- ❑ Hvor aktiv var du i spillet (på en skala fra 1-5)?
- ❑ Hvornår i forløbet lærte du mest?
- ❑ Hvad vil du gerne blive bedre til?
- ❑ Hvordan kan du blive bedre til det?
- ❑ Hvad glæder du dig allermest til, når vi skal spille Amerikansk Rundbold næste gang?
- ❑ Hvor kan du gå til Amerikansk Rundbold?

