

SCHOOLKIDS BASEBALL

THEMA:

ÜBUNGSREIHEN





Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

DIE ÜBUNGSREIHEN

Einleitung

Das Programm ist darauf ausgerichtet, möglichst über einen Zeitraum von sechs Wochen mit je einer Lektion von etwa 40 Minuten Dauer pro Woche durchgeführt zu werden, wobei zum Abschluss Tests in den Bereichen Pitching (Wurfgenauigkeit), Werfen (Wurfstärke), Hitting (Schlagen) und Baserunning (Laufen um die Bases) durchgeführt werden.

Jedes Element des Programms und jede einzelne Sequenz einer Lektion kann jedoch auch selbständig durchgeführt werden.

DIE LEKTIONEN

Die sechs Lektionen führen vom Erlernen der Grundtechniken bis hin zu komplexeren Fertigkeiten und Übungsformen.

Jede Lektion enthält Vorschläge für das Aufwärmen und eine Auswahl verschiedener Übungen, die durch zahlreiche Wiederholungen die technischen Fertigkeiten sowie Verständnis für die Regeln und Taktiken des Baseballspiels vermitteln sollen.

Die Lektionen sind so aufgebaut, dass die Schüler/innen immer in der Gruppe lernen, was die gegenseitige Unterstützung und Zusammenarbeit, Teamwork und Kommunikation fördert sowie das spieltaktische Verhalten verbessert.

Die modifizierten Spielformen bieten Gelegenheit, die erlernten Fertigkeiten anzuwenden und auszuprobieren. Einige Spielformen beinhalten bereits komplexere Spielsituationen und dienen dazu, auch an fortgeschrittene Schüler/innen und Gruppen reizvolle Anforderungen zu stellen.

BEITRAG ZUM LEHRPLAN DES SPORTUNTERRICHTS

Dieses Programm wurde von Experten auf den Gebieten Baseball /Teeball und Sporterziehung erarbeitet und bietet unter anderem die folgenden positiven Aspekte:

Fitness / Körperliche Ertüchtigung:

Die körperliche Aktivität verbessert die Fitness der Schüler. Jede Lektion enthält Aufwärmübungen, Laufanteile, Dehnungsübungen sowie Schlag-, Wurf- und Fangbewegungen und sorgt somit für ein breites Bewegungsspektrum und vielseitige sportliche Anforderungen.

Soziale Interaktion:

Das Programm besteht ganz überwiegend aus Partner- und Gruppenübungen sowie Team-Aktivitäten.

Einstellung zum Sport

Das Programm bietet Gelegenheit, spaßbetonte körperliche Erfahrungen zu machen, die eine positive Einstellung der Schüler zum Sport hervorbringen oder verstärken können, und sich auch fördernd auf das Selbstwertgefühl der Schüler auswirken. Die Lektionen stellen eine sinnvolle Steigerung von sportlichen Fertigkeiten dar und enthalten eine Vielzahl unterschiedlichster Bewegungsanforderungen, die einer maximalen Entwicklung eines weiten Spektrums sportlicher Fertigkeiten dienen.

Wissen:

Durch das Programm erlernen die Schüler die Techniken, Grundregeln und Taktiken, die für die Ausübung des Baseballsports benötigt werden.



Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

LEKTION 1

ZIEL

Den Schülern sollen alle beim Baseball benötigten technischen Fertigkeiten vorgestellt werden, also das Catching (Fangtechnik), die Wurftechnik, das Fielding (Aufnehmen von Bodenbällen) und das Hitting (Schlagtechnik). Bei dieser ersten Lektion werden diese Techniken auch bereits trainiert und in einem Spiel angewandt.

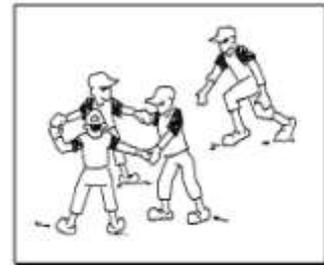
BENÖTIGTE AUSRÜSTUNG

Fanghandschuhe (je einer pro Teilnehmer optional), Basebälle (einer pro Paar), Batting Tee, Bases und Pylonen.

AUFWÄRMEN

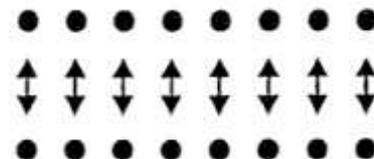
1. Gruppen: Alle Schüler joggen frei in einer bestimmten Zone. Der Lehrer ruft nun eine Zahl und die Schüler bilden so schnell wie möglich Gruppen in dieser Größe (das Joggen kann bei weiteren Durchgängen durch Hopselauf, beidbeiniges Hüpfen oder Sidesteps, etc. ersetzt werden). Man endet mit Vierergruppen.

2. Dreieck Berührungsspiel: Die Schüler bilden Vierergruppen. Drei nehmen sich an den Händen und bilden so ein Dreieck. Der vierte Schüler steht außerhalb und steht einem der drei Schüler frontal gegenüber. Ohne die Hände loszulassen muss die Dreiergruppe nun durch Bewegen und Ausweichen als Gruppe zu verhindern versuchen, dass der Außenspieler diesen einen Schüler berühren kann. Alle 20 - 30 Sekunden wird der Außenspieler ausgewechselt.



3. Verteilen der Fanghandschuhe (Gloves): Erklären, dass der Fanghandschuh an der "Nicht-Wurffhand" getragen wird, bei Rechtshändern also an der linken Hand. Die Handschuhe zuerst an die Linkshänder austeilen.

4. Vorsichtiges paarweises Werfen und Fangen: Zwei Linien bilden, die sich in etwa 8 - 10 Metern Entfernung gegenüberstehen. Der Ball wird vorsichtig so geworfen, dass der Partner ihn im Handschuh fangen kann.



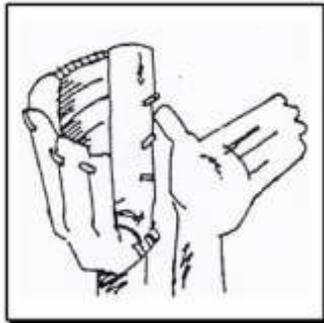


Schoolkids - Baseball

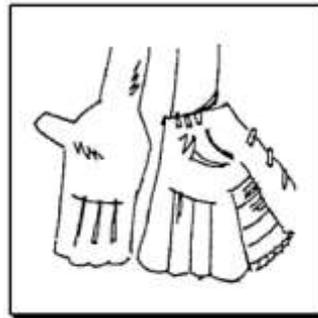
Übungsreihen

TECHNIKTRAINING

1. Demonstration: Wie benutzt man den Fanghandschuh?

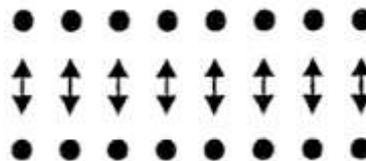


Die Finger zeigen nach oben, wenn man einen Ball oberhalb der Gürtellinie fangen möchte.



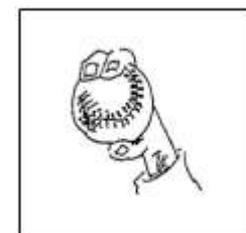
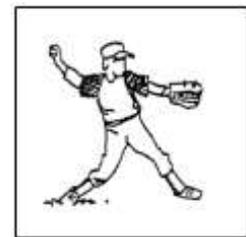
Die Finger zeigen nach unten, wenn man einen Ball unterhalb der Gürtellinie fangen möchte.

2. Paarweises Fangen: Die Schüler bilden zwei Reihen mit etwa 10 Metern Abstand zueinander. Der eine Partner wirft den Ball unterhand auf seinen Partner zu, der dem Ball entgegengeht und ihn mit der korrekten Technik im Handschuh fängt. Darauf lobt er den Ball ebenso zu seinem Partner zurück.



10 Meter Abstand

3. Demonstration der Wurftechnik: Beim Werfen ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass mit richtiger Technik und flach geworfen wird.
4. Paarweises Werfen: Die Schüler bilden zwei Reihen mit etwa 10 bis 12 Metern Abstand zueinander und üben dann die Wurftechnik, wobei sie versuchen, möglichst genau zum Fanghandschuh des Partners zu werfen, den dieser als Ziel auf Brusthöhe fangbereit vor sich hält. Allmählich können die Schüler dann den Abstand vergrößern.



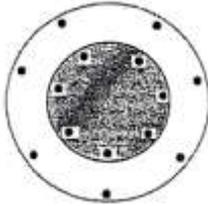
Mittel- und Zeigefinger sollen immer genau über dem Ball sein.



Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

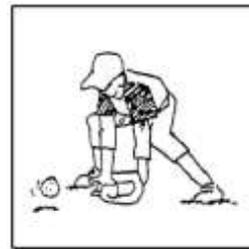
5. Einmal um die Welt: Die Schüler bilden zwei Kreise, einen inneren und einen äußeren Kreis, wobei der eine Partner im inneren Kreis seinem Partner im äußeren Kreis in einem Abstand von etwa 8 bis 10 Metern frontal gegenübersteht. Die Spieler im inneren Kreis haben zunächst den Ball und werfen diesen zu ihrem Partner im äußeren Kreis, der wiederum zurückwirft. Während die Außenspieler an ihrem Platz bleiben, rotieren die Innenspieler (in der vorher angesagten Richtung, z.B. im Uhrzeigersinn) und werfen innerhalb von 30 Sekunden zu so vielen Außenspielern wie möglich. Danach tauschen die Partner Plätze.



6. Demonstration: Das Aufnehmen von Bodenbällen (Ground Balls)



Dem Ball entgegengehen

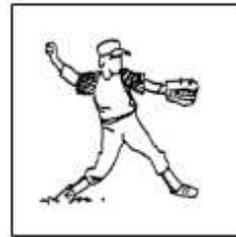


Der Handschuh ist am Boden - Den Ball bis in den Handschuh mit den Augen verfolgen.

7. Paarweises Fielding: Die Schüler bilden zwei Reihen mit etwa 8 bis 10 Metern Abstand zueinander und rollen sich den Ball abwechselnd zu. Dabei üben sie die Fielding-Technik.
8. Demonstration: Das Fangen von Flugbällen (Catching Flyballs)



Die Augen immer auf dem Ball lassen, während man auf ihn zuläuft



Der Ball wird etwas vor dem Körper und etwas über Kopfhöhe gefangen

9. Paarweises Fangen von Flyballs: Die beiden Partner stehen etwa 8 bis 10 Meter voneinander entfernt. Der eine Schüler wirft den Ball von unten hoch in die Luft über den Kopf seines Partners. Dieser läuft unter den Ball und fängt ihn mit der richtigen Flyball Technik. Dann gibt er den Ball an seinen Partner zurück, und die Übung wird fünfmal wiederholt, bis die Partner Rollen tauschen. Allmählich können die Partner ihren Abstand vergrößern.



Der Ball sollte idealerweise über der Schulter des Wurfarmes gefangen werden.

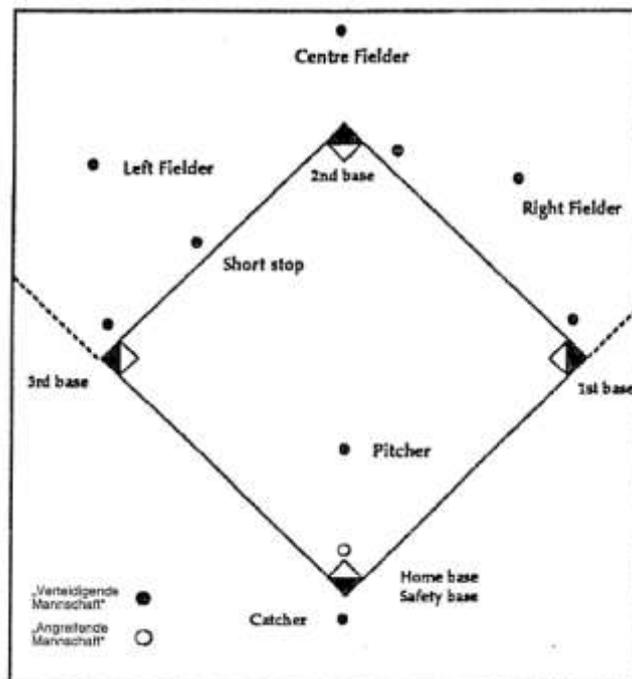


Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

ANWENDUNG DER TECHNIKEN (SPIELFORM) Tee-Ball

Teams: Die Klasse wird in zwei gleich große Mannschaften aufgeteilt. Alle Mitglieder eines Teams schlagen nacheinander und das Inning (Inning ist eine von mehreren Spielrunden) endet mit dem letzten Batter. Wenn also alle Spieler einer Mannschaft geschlagen haben, ist deren Angriffsrecht beendet und sie wechseln mit dem anderen Team, d.h. sie gehen auf das Feld um zu verteidigen, und die bisherigen Verteidiger gehen ihrerseits zum Angriff über.



Wann ist der Ball im Spiel? Der Batter (Schlagmann) muss den auf dem Ballständer (Tee) liegenden Baseball innerhalb die Spielfeldbegrenzung, und mindestens über eine Linie (Viertelkreis), die in 4,5 Meter Abstand vom Home Base gezogen wird, schlagen, um diesen ins Spiel zu bringen.

Strike (Fehlversuch):

Der Satter bekommt einen Strike gegen sich gerechnet, wenn er mit seinem Schlagversuch:

- den Ball verfehlt
- das Tee (Ballständer) anstelle des Balles trifft
- den Ball außerhalb der Spielfeldmarkierung schlägt (Foul Ball)
- den Ball nicht über die 4,5 Meter Linie schlägt.



Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

Batting: Sobald der Batter den Ball ins Spielfeld geschlagen hat (Fair Ball), muss er loslaufen und versuchen, das 1. Base zu erreichen, bevor die Verteidiger den geschlagenen Ball zu diesem Base befördern können.

Baserunning (laufen der Bases): Das "Stehlen" von Bases ist bei Tee-Ball nicht erlaubt. Die Läufer können nur zum nächsten Base weiterlaufen, wenn der Batter einen Fair Ball schlägt. Es darf immer nur ein Spieler auf jedem Base stehen, so dass es vorkommt, dass Spieler gezwungen sind zu laufen (Force Play). Wenn dies der Fall ist, so genügt es, wenn die Verteidiger den Ball eher zu dem Base bringen, das der Runner versucht zu erreichen, um diesen Aus zu machen. Ein solcher "gezwungener" Läufer braucht also nicht mit dem Ball berührt (Tag) werden.

Flyball: Wenn ein nach oben geschlagener Ball direkt aus der Luft gefangen wird, so dürfen die Runner in dieser Zeit (während der Ball in der Luft ist) nicht zum nächsten Base weiterlaufen. Sie können aber weiterlaufen, sobald der Ball gefangen ist.

Überwurf: Wenn ein Spieler sein Ziel überwirft und der Ball deshalb aus dem Spielfeld fliegt oder rollt, so erhalten die Runner das Base, das sie gerade angelaufen haben, und dürfen noch ein weiteres Base vorrücken.

Sicherheit: Die Batter müssen immer erst auf das Kommando „Batter Up“ warten, bevor sie zum Schlagmal gehen. Erst nach dem Kommando „Play Ball“ darf der Batter schwingen. Nachdem er den Ball getroffen hat, legt der Batter zunächst den Schläger auf den Boden ab (nicht werfen) und läuft dann los.



Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

Lektion 2

ZIEL

Die Techniken aus der ersten Lektion sollen wiederholt werden. Daneben werden neue Übungen für das Techniktraining eingeführt und die erworbenen Fertigkeiten in Wettkampfsituationen angewandt.

BENÖTIGTE AUSRÜSTUNG

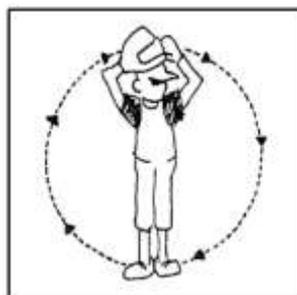
Fanghandschuhe (je einer pro Teilnehmer optional), Baseballs (einer pro Paar) und Pylonen.

AUFWÄRMEN

Nach Möglichkeit markiert man bereits vor Stundenbeginn eine Spielfläche von etwa 15 Quadratmetern. Jeder Schüler bekommt einen Fanghandschuh, stellt sich dann irgendwo innerhalb der markierten Spielfläche auf und legt den Handschuh vor sich auf den Boden.

Nun führt man folgende Übungen durch:

1. Die Schüler sollen in 30 Sekunden so viele Handschuhe in kleinen Kreisen umlaufen wie möglich. Dies wird dreimal wiederholt.
2. Wie bei eins, nur sollen die Schüler diesmal über die Handschuhe springen.
3. Als nächstes stellt sich jeder Schüler vor einen der am Boden liegenden Handschuhe. Innerhalb von 30 Sekunden springen die Schüler nun so oft sie können vor und zurück über den Handschuh. Beim zweiten Durchgang springen die Schüler seitlich über den Handschuh. Der Lehrer sollte diese Übung vorher demonstriert haben.
4. Auf Kommando des Lehrers nehmen die Schüler ihren Handschuh auf und wiederholen die folgenden Übungen je vier Mal:
 - a. den Handschuh in die Luft werfen und wieder auffangen
 - b. wie bei a., nun müssen die Schüler aber in die Hände klatschen, bevor sie den herunterfallenden Handschuh auffangen
 - c. wie bei a., nun müssen sich die Schüler aber um 180 Grad drehen, bevor sie den herunterfallenden Handschuh auffangen
 - d. wie bei a., nun müssen sich die Schüler aber einmal ganz herumdrehen, bevor sie den herunterfallenden Handschuh auffangen
5. Kreise mit Glove: Die Schüler halten den Handschuh mit beiden Händen über dem Kopf und beschreiben dann einen möglichst großen Kreis. Die Übung wird drei bis vier Mal wiederholt.



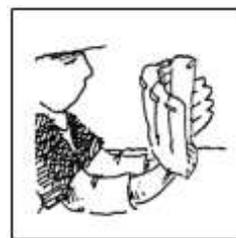
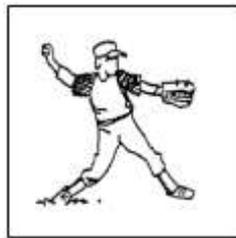


Schoolkids - Baseball

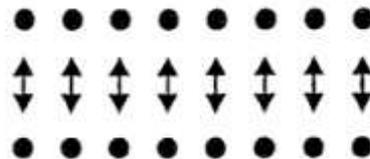
Übungsreihen

TECHNIKTRAINING

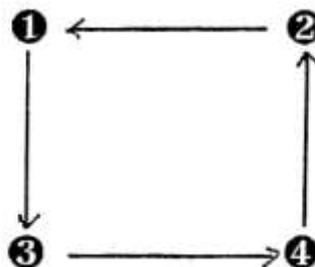
1. Werfen / Fangen: Die Schüler wiederholen paarweise mit einem Abstand von etwa 10 Metern die in Lektion 1 durchgenommenen Techniken. Der Lehrer stellt Fragen wie: "Wer weiß noch die wichtigsten Punkte, die beachtet werden müssen beim:
 - a. Werfen?
 - b. Fangen?



2. Zielgenauer Wurf: Die Schüler stehen sich wieder in zwei Reihen paarweise gegenüber, wobei der Fänger dem Werfer mit dem Handschuh ein Ziel gibt, indem er den Glove offen vor der Brust hält. Wenn der Fänger den geworfenen Ball fangen kann, ohne die Füße bewegen zu müssen, bekommt der Werfer dafür einen Punkt. Jeder versucht dabei, in zehn Wurfen so viele Punkte wie möglich zu erreichen.



3. Wurf im Viereck: Je vier Schüler stellen sich in einem Quadrat von 8 Metern Seitenlänge (Diamond) auf. Die Gruppe hat einen Ball, der je fünf Mal zunächst gegen, dann mit dem Uhrzeigersinn, im Quadrat herumgeworfen wird. Dabei geht es darum, welche Gruppe am schnellsten die Zehn Runden absolvieren kann. Hierbei werden die Wurf- und Fangtechniken unter Zeitdruck trainiert, wobei sich die Schüler darauf konzentrieren sollen, den Ball nach dem Fangen schnell aus dem Handschuh zu bekommen.

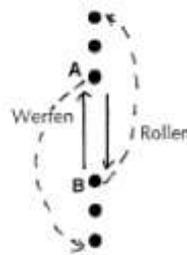
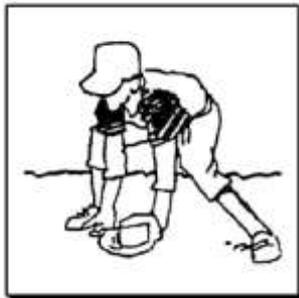




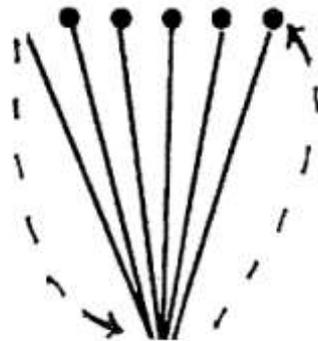
Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

4. Rollen und Werfen: Je sechs bis acht Spieler stellen sich in zwei gleich großen Gruppen in einer Entfernung von zehn bis 15 Metern zueinander auf.
- * die Spieler der Reihe A rollen den Ball zur Reihe B
 - * die Spieler der Reihe B werfen den Ball zur Reihe A zurück
- Jeder Schüler, der den Ball gerollt oder geworfen hat, folgt dem Ball und stellt sich in der gegenüberliegenden Reihe wieder hinten an.



5. Fächer-Wurfübung: Die Schüler bilden Gruppen zu sechs bis acht Personen, von denen alle bis auf einen in einer Reihe nebeneinanderstehen. Der Einzelspieler steht der Gruppe in einem Abstand von etwa 10 Metern gegenüber und hat einen Ball. Diesen wirft er zum äußersten linken Spieler, der den Ball sofort zurückwirft und dann den Einzelspieler ablöst. Nachdem der Einzelspieler den Ball zum nächsten Spieler in der Reihe geworfen hat, läuft er an das rechte Ende der Reihe und stellt sich dort an, usw. Am Anfang sollte diese Übung langsam durchgeführt werden, sobald die Spieler besser werden kann man beschleunigen und sogar Wettkämpfe zwischen verschiedenen Gruppen machen.





Schoolkids - Baseball

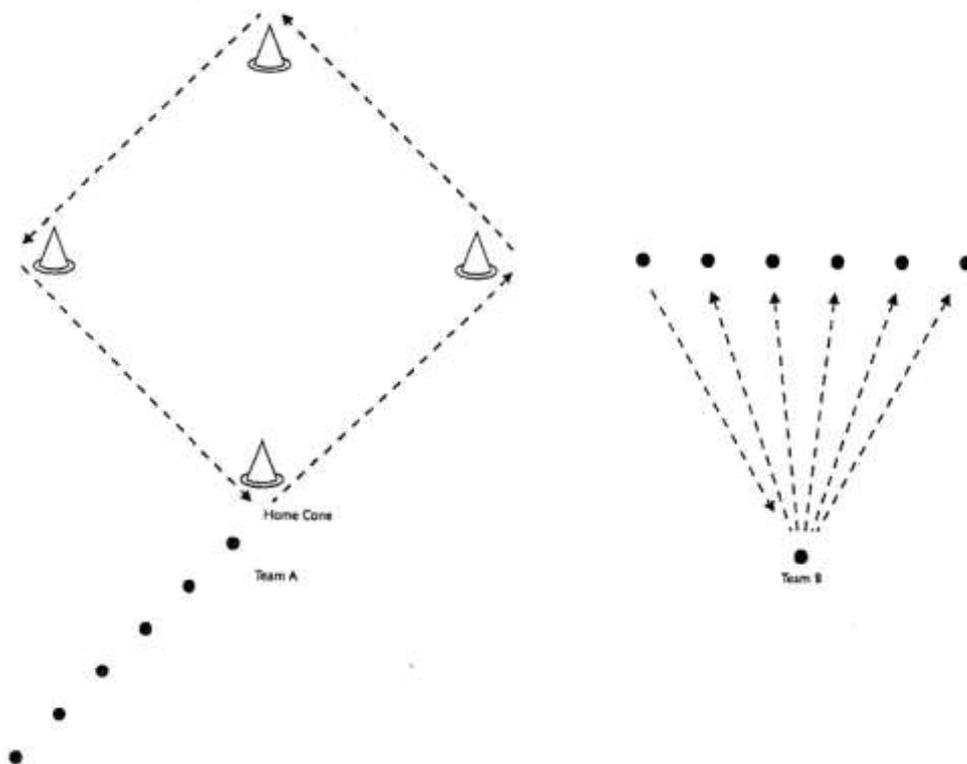
Übungsreihen

ANWENDUNG DER TECHNIKEN

Baserunning gegen Werfen: Die Klasse wird in zwei Teams eingeteilt.

- * Team A bildet eine Linie hinter dem Home Base (oder Pylonen)
- * Team B stellt sich wie oben unter Punkt 5 "Fächer-Wurfübung" beschrieben auf, wobei der Einzelspieler einen Abstand von 12 Metern zur Gruppe hat

Auf das Startsignal beginnt Team A mit dem Rennen, wobei der erste Läufer alle vier Bases umrundet und dann den nächsten Läufer abschlägt usw., bis der letzte Spieler des Teams A wieder das Home Base erreicht, in welchem Moment das Team "Stopp" ruft. Team B beginnt auf das Startsignal hin, den Ball wie in Übung 5 beschrieben zu werfen, wobei das Team für jeden erfolgreich gefangenen Ball einen Punkt bekommt. Die Spieler von Team B zählen ihre Punkte dabei laut mit und müssen in dem Moment aufhören, in dem Team A „Stopp“ ruft. Im Anschluss tauschen die Teams die Stationen und der Wettkampf wird wiederholt. Die Mannschaft, die am Ende mehr Punkte beim Werfen gesammelt hat, gewinnt. Der Lehrer unterstützt und coacht die Mannschaften und gibt Tipps.





Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

LEKTION 3

ZIEL

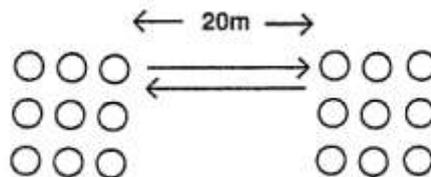
In dieser Lektion wird das Hitting (Schlagtechnik) und das Baserunning (Umlaufen der Bases) vorgestellt. Beide Fertigkeiten werden Trainiert und schließlich im Spiel angewandt.

BENÖTIGTE AUSRÜSTUNG

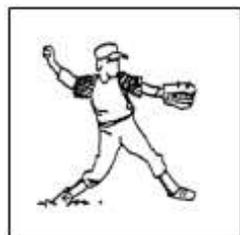
Fanghandschuhe (je einer pro Teilnehmer optimal), Basebälle (einer pro Teilnehmer), Batting Tees (3-4) sowie Bases und/oder Pylonen.

AUFWÄRMEN

1. Die Klasse läuft sich auf dem Spielfeld warm und baut dabei Übungen wie Skippings, Sidesteps, Bodenberühren, Sprünge (etwa um das Fangen eines Balles zu simulieren) etc. ein, wobei die Schüler bereits die Fanghandschuhe tragen.
2. Die Schüler gehen in Sechsergruppen zusammen wobei sich je drei in zwei Reihen gegenüber aufstellen (20 Meter Entfernung). Der erste Läufer sprintet auf das Startsignal hin los und berührt sein Gegenüber, wonach er sich in dieser Reihe hinten anstellt usw., bis sich wieder alle Spieler in Ausgangsposition befinden und sitzen.



3. Fächer-Wurfübung: Dieselben Sechsergruppen machen jetzt die Fächer-Wurfübung (siehe Lektion 2, Übung 5), und üben dabei die Wurf- und Fangtechnik.
4. Partnerweises Fielding eines ruhenden Balles: Zwei Partner stehen sich mit etwa 10 Metern Abstand gegenüber. Beide tragen einen Fanghandschuh und haben einen Ball vor sich auf dem Boden liegen. Auf das Startsignal nimmt der eine Partner den Ball vom Boden auf und wirft ihn zu seinem Partner, der ihn fängt und wieder auf den Boden legt. Sobald der Ball wieder auf dem Boden liegt, nimmt ihn nun der andere Spieler auf und wirft ihn zurück zum Partner.



Der Ball soll über der Schulter des Wurfarmes gefangen werden.

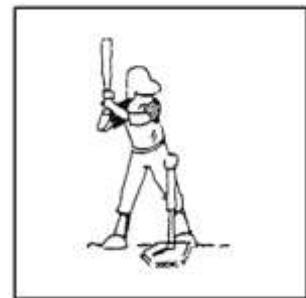
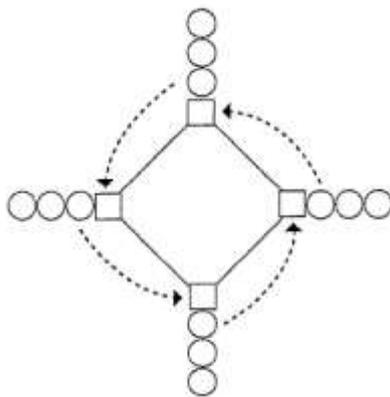


Schoolkids - Baseball

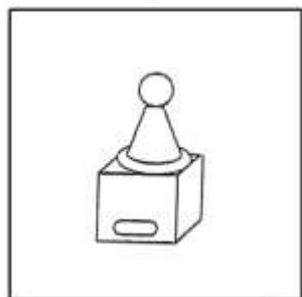
Übungsreihen

TECHNIKTRAINING

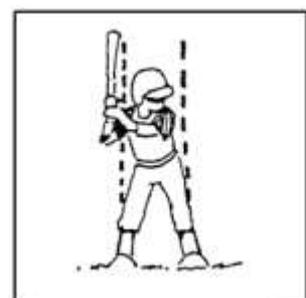
1. Kreis-Fielding-Spiel: Je sechs bis acht Schüler, jeder mit einem Fanghandschuh, bilden einen Kreis, wobei sie mit weit gespreizten Beinen in Fielding-Position gehen, so dass sich die Füße der Partner berühren. Ein Spieler der Gruppe hat einen Ball und versucht, diesen einem anderen Spieler durch die Beine zu rollen. Dieser versucht das zu verhindern, und den Ball zu fielden. Jeder Spieler, der einen Ball durchlässt, bekommt einen Buchstaben des Wortes S-T-R-I-K-E gegen sich. Sobald ein Spieler das ganze Wort S-T-R-I-K-E hat, scheidet er aus.
2. Baserunning: Vier Teams stellen sich hinter je einem der vier Bases auf. Auf das Startsignal rennen die jeweils ersten Spieler jeder Reihe los (gegen den Uhrzeigersinn), berühren alle vier Bases und klatschen den nächsten Spieler ihrer Reihe ab. Es gewinnt das Team, dessen Spieler zuerst wieder alle an ihrem Ausgangsbase angelangt sind und sitzen.
3. Schlagen vom Tee:
 - a. Der Lehrer demonstriert das Schlagen des Balles vom Tee (Ballständer) (siehe Hitting Technik)
 - b. Die Klasse wird in drei bis vier Gruppen zu je sechs bis acht Spielern eingeteilt. Jede Gruppe besteht aus einem Hitter (Schlagmann), einem Catcher (Fänger) und etwa sechs Fieldern (Feldspieler). Jeder Hitter schlägt etwa acht Bälle vom Tee. Die Fielder verständigen sich durch Zuruf, wer den Ball nimmt, trainieren das Fangen von Flyballs und das Aufnehmen von Groundballs, und werfen dann die Bälle zum Catcher zurück, der den Ball für den nächsten Schlag wieder auf das Tee legt. Nachdem der Hitter seine acht Versuche beendet hat, geht er ins Feld, der Catcher wird zum neuen Hitter, einer der Feldspieler wird Catcher usw.



Der Hitter steht seitlich zur Schlagrichtung.



Improvisiertes Batting Tee
Pilone auf einem Kasten



Die Füße sind etwa schulterbreit auseinander.



Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

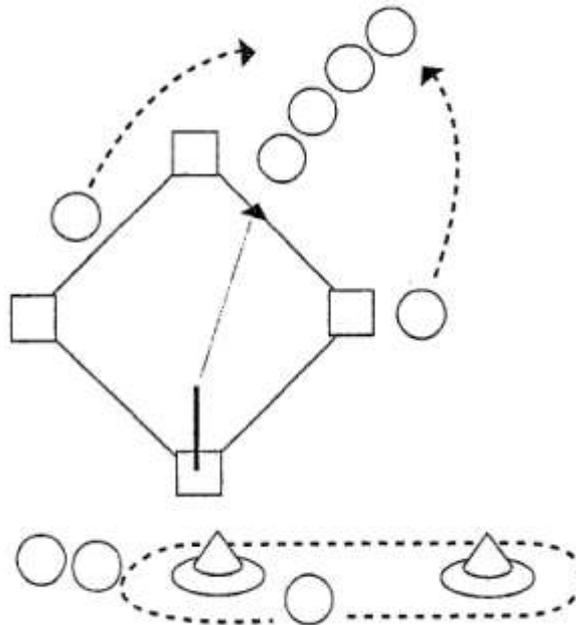
ANWENDUNG DER TECHNIKEN

Fielden und Aufreihen: Die Klasse wird in zwei gleich große Teams eingeteilt. Das angreifende Team schlägt den Ball vom Tee in das Spielfeld. Die Spieler der verteidigenden Mannschaft sind auf dem Feld verteilt, fielden den Ball, laufen dann so schnell wie möglich zusammen und stellen sich in einer Reihe auf.

Nun müssen sie den Ball zunächst durch die Beine aller Verteidiger rollen, worauf der letzte Verteidigungsspieler den Ball dann zum Catcher zurückwirft, der als einziger Fielder am Home Base bleibt.

Die Angreifer punkten, indem der Hitter nach seinem Schlag zwei außerhalb des Spielfeldes aufgestellte Pylonen so lange umläuft, bis die Fielder den Ball wie oben beschrieben wieder zum Home Base gebracht haben.

Für jede volle Runde erhält das Angriffsteam einen Punkt. Wenn jeder Spieler des Angriffsteams einmal geschlagen hat, tauschen die Mannschaften die Rollen.



n



Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

Lektion 4

ZIEL

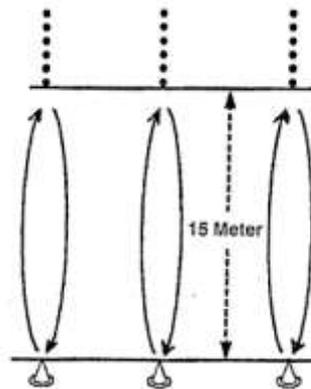
Die bisher erlernten Techniken (Werfen, Fangen und Schlagen) sollen wiederholt, und in spielähnlichen Situationen angewendet werden.

BENÖTIGTE AUSRÜSTUNG

Fanghandschuhe (je einer pro Teilnehmer optional). Basebälle (einer pro Teilnehmer), Batting Tees (3 oder 4), Bases und/oder Pylonen.

AUFWÄRMEN

1. Sprint-Staffel: Teams zu sechs Spielern stellen sich an der Startlinie hintereinander auf. Auf das Startsignal sprinten die ersten Spieler jeder Reihe zu einem etwa 15 Meter entfernten Pylon und zurück, wo er den nächsten Spieler seiner Gruppe abschlägt usw. Es gewinnt das Team, dessen Spieler zuerst wieder alle zurück sind und sitzen.



2. Rollen und Werfen: Je sechs bis acht Spieler stellen sich in zwei gleich großen Gruppen in einer Entfernung von zehn bis 15 Metern zueinander auf.
 - * die Spieler der Reihe A rollen den Ball zur Reihe B
 - * die Spieler der Reihe B werfen den Ball zur Reihe A zurückJeder Schüler, der den Ball gerollt oder geworfen hat, folgt dem Ball und stellt sich in der gegenüberliegenden Reihe wieder hinten an. (siehe Lektion 2, Technikübung 4)
3. Partnerweises Fielding eines ruhenden Balles: (siehe Lektion 3, Aufwärmübung 4)
4. Kreise mit Glove: (siehe Lektion 2, Aufwärmübung 5)

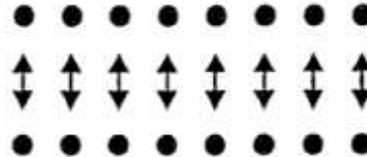


Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

TECHNIKTRAINING

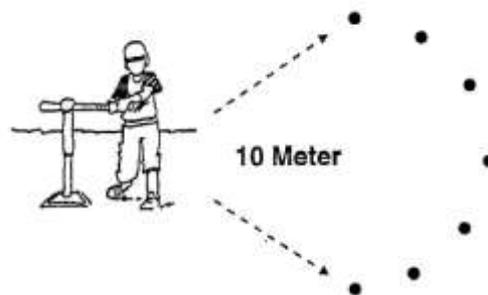
1. Flyballs: Die Schüler werfen sich aus einer Entfernung zwischen 10 bis 20 Metern partnerweise gegenseitig hohe Flugbälle zu. Bei jedem Wurf sollen die Spieler die Höhe und Flugbahn ändern.



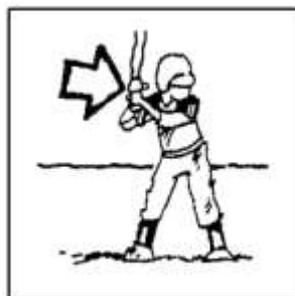
2. Es werden mit Bases oder Pylonen zwei oder drei Spielfeldquadrate (Diamonds) ausgelegt. An jedem Base stellen sich zwei oder drei Schüler an. Mit einem Ball pro Feld werden verschiedene Wurfrouten (im oder gegen den Uhrzeigersinn) trainiert. Man kann dabei auch den „Tag“ am Base (das Berühren eines gegnerischen Läufers mit dem Handschuh) üben.

Beispiele für Wurfrouten:

- a. Catcher - 1.Base - 3.Base - 2.Base - Catcher
 - b. Catcher - 2.Base - 1.Base - 3.Base - Catcher
 - c. Catcher - 3.Base - 2.Base - 1 .Base - Catcher
3. Schlagen vom Tee: Gruppen zu sechs bis acht Schülern bilden einen Halbkreis in Entfernung von etwa 10 Metern von einem Tee. Der Hitter schlägt - nicht zu hart - den Ball vom Tee zu jedem der Fielder im Halbkreis. Danach wird er durch einen der Fielder abgelöst usw. Anmerkung: Hierbei handelt es sich mehr um eine Fielding-, als um eine Schlagübung.



4. Zuwurf Schlagübung (Soft Toss): Pro Gruppe benötigt man einen Hitter, einen Catcher, einen Zuwerfer und etwa fünf Fielder. Der Schüler, der dem Hitter den Ball zuwirft, steht seitlich vor ihm und wirft den Ball von unten in die Schlagzone. Der Hitter schlägt den Ball zu den Feldspielern, die ihn fangen bzw. aufnehmen und zum Catcher zurückwerfen. Nach jeweils sechs Schlagversuchen wird gewechselt.



Die Hände auf Höhe der hinteren Schulter halten



Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

ANWENDUNG DER TECHNIKEN (SPIELFORM)

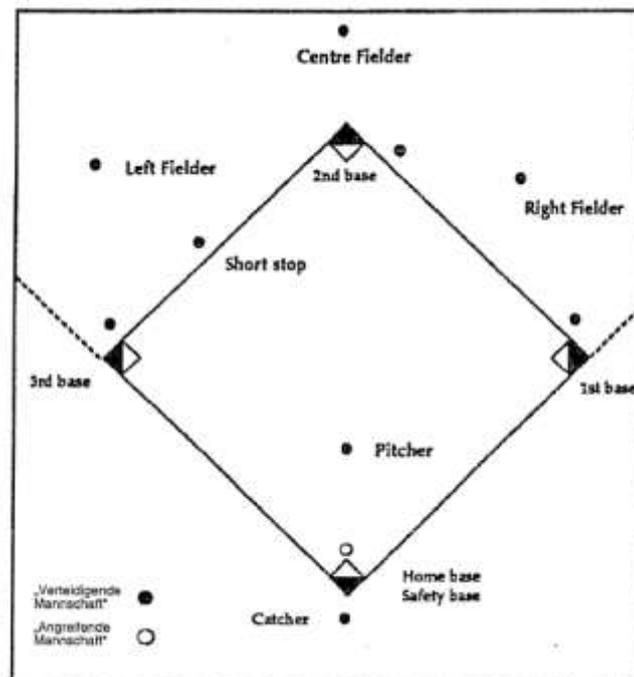
"Um die Bases Soft Toss": Es werden zwei gleich große Teams gebildet. Jeder Spieler des angreifenden Teams schlägt einen vom Lehrer zugeworfenen Ball (siehe oben: Technikübung 4)

In das Spielfeld und versucht dann, die vier Bases zu umlaufen (wobei er nur die Innenseiten der Bases berührt) und schneller wieder am Home Base zu sein, als der Ball. Die Verteidiger fielden den Ball und müssen ihn dann der Reihe nach ans 1.Base, 2.Base, 3.Base und erst dann ans Home Base werfen.

Die zuständigen Fielder an den Bases müssen jeweils mit dem Fuß das Base (Außenseite) berühren, bevor sie den Ball weiterwerfen dürfen. Wenn der Hitter eher als der Ball am Home Base ankommt, macht sein Team einen Punkt, ist der Ball früher da, so ist die ganze Angriffsmannschaft aus, und das Angriffsrecht wechselt, usw.

Anmerkung: Zur Sicherheit sollten überall zwei Bases verwendet werden (ein inneres für den Läufer und ein äußeres für den Fielder, damit es zu keinen Kollisionen kommt).

Ein Hitter, der drei zugeworfene Bälle verfehlt hat, kann vom Tee schlagen.





Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

LEKTION 5

ZIEL

Die bisher erworbenen Fertigkeiten sollen in Spielsituationen angewandt werden.

BENÖTIGTE AUSRÜSTUNG

Fanghandschuhe (je einer pro Teilnehmer optional), Basebälle (einer pro Paar), Bases und ein Batting Tee.

AUFWÄRMEN

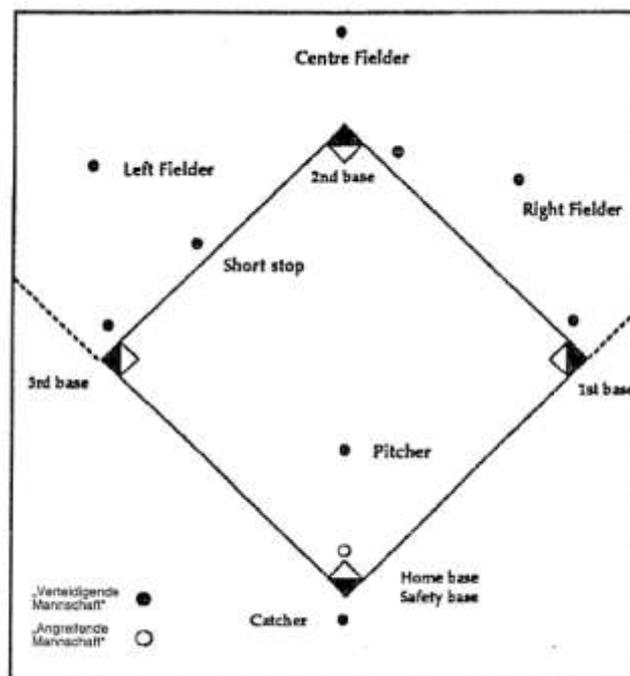
1. Paarweises Werfen und Fangen: Die Schüler stehen sich paarweise gegenüber und werfen mit korrekter Technik. Die Entfernung wird allmählich vergrößert. Flyballs können eingestreut werden.

SPIELFORM TEEBALL

Zu Teeball siehe: "Lektion 1, Anwendung der Techniken"

Variationsmöglichkeit: Nach einem Inning regulärem Teeball, könnte der Lehrer in den folgenden Durchgängen den Ball zuwerfen.

BASEBALL / TEEBALL





Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

TEEBALL REGELN (NUR EINFÜHRUNG)

Der große Vorteil des Teeball ist, dass nur wenige Regeln zu lernen sind. Der Hauptzweck des Spiels ist, viele Kinder einzubeziehen, jeden Schüler beim Schlagen an die Reihe kommen zu lassen und viel Spaß zu vermitteln!

Es gibt zwei verschiedene Seiten beim Teeball. Die eine Seite ist der Angriff (die Offense), also das Schlagen. Die Spieler kommen dabei nacheinander an die Reihe und haben die Aufgabe, den Ball in das Spielfeld, und an den Verteidigungsspielern vorbei zu schlagen. Geschlagene Bälle, die außerhalb des Spielfelds landen, nennt man Foul Balls.

Nachdem man den Ball in das Spielfeld /Fair Territory) geschlagen hat, muss man versuchen, das 1.Base zu erreichen, bevor die Verteidiger (Defense) den geschlagenen Ball aufnehmen, und dorthin werfen können. Wenn die Defense den Ball eher ans 1.Base bringt, als der Hitter dies erreicht, so ist der Angreifer aus. Erreicht der Hitter jedoch das Base vor dem Ball, so ist er „Safe“ und darf dort stehenbleiben.

Wer das 1. Base sicher erreicht hat, ist nun auf seine nachfolgenden Mitspieler angewiesen, die nun ihrerseits den Ball ins Spielfeld schlagen müssen, und damit sowohl selber auf das 1.Base kommen, als auch ihren Mitspieler „weitschieben“ möchten.

Wenn ein Hitter den Ball ins Feld schlägt (auf den Boden) und sich schon ein Läufer auf dem 1.Base befindet, so muss der Läufer vom 1.Base zum zweiten Base weiterlaufen (Force Play), da sich immer nur ein Spieler an einem Base befinden darf. Wenn ein Läufer derartig gezwungen ist, zu einem Base zu laufen, so muss ein Verteidigungsspieler, der sich in Ballbesitz befindet, nur dieses angesteuerte Base berühren, um den betreffenden Läufer aus zu machen. Das gleiche gilt bei allen Force Plays, also auch wenn ein Läufer gezwungen ist, vom 2. zum 3.Base, oder vom 3.Base zum Home Base zu laufen.

Der Läufer ist nur gezwungen zu laufen, wenn alle Bases hinter ihm ebenfalls mit Läufern besetzt sind. Wenn der Ball von dem gerade schlagenden Mitspieler in die Luft geschlagen wird, so müssen die Läufer zunächst an ihrem Base bleiben. Sobald der Ball gefangen ist oder zu Boden fällt, können sie weiterlaufen. Allerdings müssen sie schnell sein, da ein Läufer immer aus gemacht werden kann, wenn ihn ein Verteidiger mit dem Ball berührt und der Läufer nicht in Berührung mit einem Base ist (Tag Out; tag = eng/. berühren).

Sobald drei Angreifer aus gemacht wurden, wechselt das Angriffsrecht. Die Verteidiger verlassen das Feld und kommen nun ihrerseits zum Schlagen an die Reihe, während die bisherigen Angreifer nun zur Verteidigung ins Feld müssen. Wenn beide Teams je einmal geschlagen und verteidigt haben, so ist ein Durchgang, ein sogenanntes Inning, beendet.

Und das waren auch schon die Regeln des Teeball. Normalerweise geht ein Spiel über sieben Innings (Durchgänge), aber man kann natürlich solange spielen, wie man Lust hat.

Das Team, das nach Abschluss der sieben Innings die meisten Punkte (Runs) erzielt hat, gewinnt das Spiel, Es sollte aber nicht so wichtig sein wer gewinnt - die Hauptsache ist, Spaß dabei zu haben!



Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

LEKTION 6

ZIEL

Durch den Einsatz der Schautafeln sollen die erworbenen Fertigkeiten in einer wettkampforientierten und spaßbetonten Unterrichtseinheit angewandt werden. Diese Lektion kann auch als Schlechtwetteralternative genutzt werden, da sie am besten in der Halle funktioniert.

BENÖTIGTE AUSRÜSTUNG

Sporthalle, Fanghandschuhe (je einer pro Teilnehmer optional), Basebälle, Batting Tee, Bases, Pylonen, Wurfziel und Ergebnislisten.

ORGANISATION DER SCHAUTAFEL - ÜBUNGEN

1. Die Klasse wird in Gruppen zu fünf oder sechs Schülern eingeteilt. Jede Gruppe erhält einen Namen.
2. Es gibt so viele Gruppen wie Schautafel-Übungen durchgeführt werden.
3. Es sollten nur solche Übungen durchgeführt werden, deren geforderte Techniken bereits durchgenommen und trainiert wurden.
4. Die einzelnen Stationen sollten nach Möglichkeit bereits vor Stundenbeginn aufgebaut werden. An jeder Station sollte ein Poster angebracht werden, das den Übungsablauf erklärt (siehe die Beispiele unter "Schautafel - Übungen").
5. Der Lehrer demonstriert der Klasse vorher jede Übung und erklärt das Punktesystem. Dabei kann man Gruppe 1 die Übung der ersten Station vormachen lassen usw.
6. Es werden die Punkteschreiber eingeteilt.
7. Jede Gruppe bekommt jeweils 30 Sekunden Zeit, die Aufgabe an der neuen Station auszuprobieren, bevor dann die Punkte mitgezählt werden.
8. Alle Wettkampfrunden werden auf ein einheitliches Signal hin gestartet und beendet (am besten einer Trillerpfeife).
9. Die Gruppen haben je drei Minuten Zeit, an der jeweiligen Station möglichst viele Punkte zu erzielen.
10. Auf das Stoppsignal hin, geht jede Gruppe zur nächsten Station und die Spieler setzen sich. Die Scorer geben das erzielte Ergebnis an, wenn sie aufgerufen werden. Danach trainieren die Gruppen wieder für 30 Sekunden an der neuen Station, worauf die nächste 3-Minuten-Punkterunde beginnt.

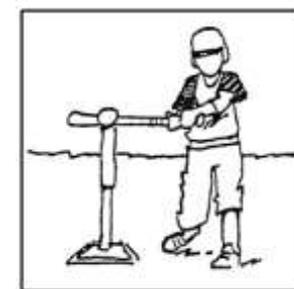
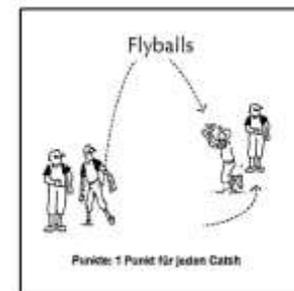
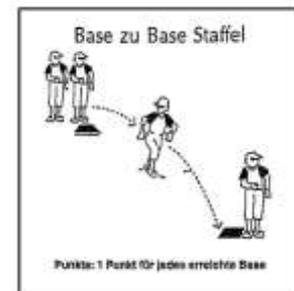


Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

"SCHAUTAFEL - ÜBUNGEN"

- Zielwerfen:** Die Schüler stellen sich in einer Reihe hinter einem Pylon (Wurfmarke) auf. Der erste Zielwerfen Spieler in der Reihe hat einen Ball und wirft ihn auf das Ziel, der nächste in der Reihe holt den Ball und wirft seinerseits vom Pylon aus auf das Ziel usw. Es werden alle Treffer gezählt, die die Gruppe innerhalb der drei Minuten erzielt. Die Linie zählt dabei als Treffer.
Punkte: 1 Punkt für jeden Treffer 3 Punkte für jeden Treffer in das Zentrum.
- Base zu Base Staffel:** In der Sporthalle werden zwei Bases ausgelegt. Je die Hälfte der Gruppenmitglieder stellt sich hinter den beiden Bases in einer Reihe auf. Der erste Läufer von Base 1 sprintet auf das Startkommando zum anderen Base. Sobald er dieses berührt, läuft der erste Spieler an diesem Base 2 zurück zu Base 1 usw. Für jedes berührte Base gibt es einen Punkt.
- Flyballs (Flugbälle):** Je die Hälfte der Gruppenmitglieder steht an den beiden Seiten der Sporthalle. Der erste Spieler auf der einen Seite wirft seinem Gegenüber von unten einen hohen Flyball zu, läuft dann zur gegenüberliegenden Hallenseite und stellt sich dort hinten an usw. Für jeden gelungenen Catch (aus der Luft gefangener Ball) gibt es einen Punkt.
- Rollen und Werfen:** Je die Hälfte der Gruppenmitglieder steht an den beiden Seiten der Sporthalle. Der erste Spieler auf der einen Seite rollt seinem Gegenüber den Ball zu, den dieser fieldet und wieder zurückwirft. Sowohl der Zuroller als auch der Fielder/Werfer folgt seinem Ball zur gegenüberliegenden Hallenseite und stellt sich dort wieder hinten an usw. Für jeden Wurf gibt es einen Punkt.
- Schlagen vom Tee:** Der Ball muss so vom Tee geschlagen werden, dass er zwischen die bei den Pylonen fliegt oder rollt. Für jeden Ball, der zwischen die beiden Pylonen geschlagen wird, gibt es einen Punkt. Jeder Schüler schlägt drei Mal, dann wird gewechselt. Die restlichen Schüler holen die Bälle und bringen sie zum Tee zurück. Man benötigt drei Bälle beim Tee vor Beginn der Übung.





Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

6. Berühr das Base: In der Sporthalle werden zwei Bases ausgelegt. Je die Hälfte der Gruppenmitglieder stellt sich hinter den beiden Bases in einer Reihe auf. Der vorderste Spieler ist der zuständige Fielder für das jeweilige Base. Der erste Spieler von Base 1 wirft auf das Startkommando den Ball zum anderen Base. Der dortige Fielder fängt den Ball, berührt sein Base und wirft zurück usw. Die Spieler folgen ihren Würfen wieder und stellen sich auf der anderen Seite wieder an. Für jedes berührte Base gibt es einen Punkt, wobei der Fielder den Ball dabei im Handschuh haben muss.



ERGEBNISLISTE

(mögliche Bewertung der Testergebnisse – Eigene Systeme natürlich möglich)

Tabellenpunkte:

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 1. Platz (beste Gruppe) | = 10 Punkte |
| 2. Platz | = 8 Punkte |
| 3. Platz | = 6 Punkte |
| 4. Platz | = 5 Punkte |
| 5. Platz | = 4 Punkte |
| 6. Platz | = 3 Punkte |

Anmerkung: Als Gruppennamen kann man Begriffe aus der Baseball-Fachterminologie verwenden, wie zum Beispiel "Grounders", "Hitters", "Strikers", „Infielders“, etc.

STATIONSAUFBAU



Schoolkids - Baseball

Übungsreihen

