



## Baseball / Softball – eine Einführung

### Ansatz:

- Umsetzung der Spielidee als Ausgangspunkt
- nachfolgend kontinuierliche Anpassung des Spiels an die sich entwickelnden Fähig- und Fertigkeiten der TN (insb. durch Materialwahl und Regeln, teilweise auch individuell möglich)

### Vorteile:

- es werden anfänglich lediglich grundlegende Fertigkeiten benötigt
- es kommt von Anfang an ein Spiel zustande (Spaß, Spannung)
- alle TN können von Anfang an mitspielen und einen positiven Beitrag zum Mannschaftsergebnis beitragen (individuelle Erfolgserlebnisse)
- Regelanpassungen erfolgen meist auf Wunsch der TN, weil sich ein Bedarf dafür aus dem Spiel heraus entwickelt hat (Auftreten von Situationen, bei denen ein allgemeiner Regelungsbedarf geäußert wird, z.B. dürfen 4 Spieler gleichzeitig auf dem 3. Base stehen? Das ist ja unfair!)
- man kann sich langsam an die offiziellen Regeln annähern, muss dies aber nicht – es sind komplett andere Regelungen möglich → es wird ein neues (eigenes) Spiel kreiert!
- neben sportmotorischen und taktischen Entwicklungen werden so (demokratische) Prozesse durchlaufen (→ Mitgestaltung, z.B. Diskussion von Problemen und Wünschen, führen von Verhandlungen, Schließen von Kompromissen), deren Ergebnisse anschließend alle Spieler betreffen
- Materialanpassungen erfolgen auf Wunsch der Spieler bzw. auf Initiative des Trainers, damit das Spiel spannend bleibt trotz der sich zunächst permanent verbessernden Fähig- und Fertigkeiten der Spieler (z.B. wenn alle den Ball mit dem Tennisschläger treffen, wird der Schläger gewechselt und die Trefferfläche verkleinert → Cricketschläger); auch eine individuelle Differenzierung ist möglich: wer sicher mit dem einen Schläger ist, nimmt den anderen, schwierigeren Schläger, schwächere Spieler nehmen noch den alten bzw. versuchen sich zunächst auch am schwierigen Schläger, dürfen aber jederzeit wieder auf alten Schläger zurückwechseln (Ausprobieren ohne Druck: sind die ersten beiden Versuche nicht erfolgreich, kann man auf Nummer sicher gehen beim dritten und letzten Versuch)
- jede Anpassung, egal ob Regel- oder Materialveränderung, erfordert bzw. ermöglicht auch eine taktische Anpassung bzw. Variation

## **Beispiel Einführungsveranstaltung**

- ideal sind 3 - 4 Stunden am Stück für den Einstieg
- Gruppengröße: 16- 22 Spieler (→ 2 Teams)
- Sporthalle (Begrenzung für den Ball)

### **Theoretische Einleitung:**

#### **Spielfeld:**

- „Diamond“: First Base, Second Base, Third Base, Homebase
- Laufwege
- Mount

#### **Material (inkl. Unterschiede Baseball – Softball):**

- Bälle (Nähte)
- Handschuhe (Fangkorb)
- Schläger (Länge, Dicke, Form, Gewicht)

#### **Sicherheit:**

- Sicherheit aller steht an erster Stelle!
- Umgang mit Schlägern beim Üben (Sicherheitsabstand!)
- Verhalten am Schlagmal
- Umgang mit den Schläger nach einem „Hit“ / Übergang zum Run

#### **Regelwerk:**

- ca. 130 Regeln mit durchschnittlich 10 Unterpunkten → starke Vereinfachung notwendig am Anfang



## **Erläuterung und kurzes Üben der grundlegenden Fertigkeiten (ca. 30min):**

### **Werfen** (Tennisball, kein Handschuh):

- Forkengriff am Ball (Mittel- und Zeigefinger liegen großflächig auf den Nähten, der Daumen fixiert den Ball; dabei bleibt Platz zwischen dem Ball und der Handfläche → Rückwärts-Rotation beim Wurf als Voraussetzung für flache (schnelle) Flugbahn), Ball nur aus dem Handgelenk schnappen lassen
- Doppelreihe mit ca. 1,5m Abstand im Schneidersitz, Ellenbogen des Wurfarms auf der Handfläche des anderen Arms abstützen → Wurf erfolgt nur aus dem Handgelenk; Partner fängt den Ball vor dem Brustkorb (Zielbereich)
- Vergrößerung des Abstands auf 3m
- Vergrößerung des Abstands auf 5m, Wurf erfolgt jetzt im Stehen und aus dem Arm

### **Fangen:**

- Handschuh vor dem Körper, der Blick ist auf den Ball gerichtet (oberhalb des Handschuhs)
- tiefer Ball (springt oder rollt) → Hand / Handschuh rotiert von außen nach innen (Körbchen)
- tief gehen, Körbchen wird tief / am Boden geführt, mit der Wurfhand unterstützen; ist der Ball darin, mit der Wurfhand ein Herausfallen des Balls verhindern (Deckel)
- bei den nächsten zwei Schritten in Wurfrichtung den Ball mit der Wurfhand greifen und so in die Grundposition für einen Wurf gelangen

### **Schlagen:**

- Handhaltung: beide Hände liegen direkt aneinander, die Handgelenke liegen in einer Achse (leichte Außenrotation beider Hände)
- Tipp: je kürzer der Schläger gegriffen wird, desto besser lässt er sich kontrollieren (→ höhere Trefferquoten); der mit dem kurzen Griff verbundene Kraftverlust (kleinerer Hebel, weniger Schwung) ist insbesondere bei Anfängern nicht relevant und kann vernachlässigt werden
- Schlagbewegung wird mit dem gesamten Körper ausgeführt, ähnlich der Schlagbewegung beim Golfen (kinetische Kette: vorderes Bein – rotierende Hüfte – Oberkörper – Arme – Schläger)



## **Methodische Reihe / Hinführung zum Spiel:**

### **Anfangsregeln:**

- wer das Feld umrundet und das Homebase (wieder) erreicht, erzielt einen Punkt, egal wie lange dies dauert
- der Batter darf loslaufen, wenn der Ball gültig getroffen wurde (muss zumindest anfänglich im Feld landen)
- die Laufzeit endet, wenn der Ball am zentralen Ausmachpunkt ist
- wer dann nicht an einen sicheren Base ist, ist „AUS“
- 3 „AUS“ = Wechsel von Angriff und Verteidigung
- Läufer dürfen nicht auf ihrem Laufweg behindert werden
- das Schlagmal muss freigemacht werden (Sicherheitsaspekt: immer nur ein Spieler am Schlagmal)
- feste Reihenfolge der angreifenden Spieler

### **Vorgehensweise:**

#### **1. Beginn:**

- Ball: Tennisball
- Schläger: Tennisschläger
- eig. Zuwurf aus der Hand
- zentraler Ausmachpunkt
- Standard-Turnmatten als großflächige Male
- Malabstand: ca. 10 bis 15m (altersabhängig)

#### **2. Anpassung 1:**

- wie zuvor (1.), nun mit Fremdzuwurf durch Trainer

#### **3. Anpassung 2:**

- wie zuvor (2.), jetzt mit Ausmachen am jeweiligen Mal (Auflösung des zentralen Mals, nach wie vor können mehrere Spieler ausgemacht werden, allerdings muss nun jeder einzeln erwischt werden → mehr Überblick und entsprechendes (taktisches) Handeln bei beiden Mannschaften erforderlich)

#### **4. Anpassung 3:**

- wie zuvor (3.), Wechsel vom Tennis- zum Cricketschläger (ggf. auch mit anfänglichem „Rückschritt“ zum Eigenzuwurf)

**5. Anpassung 4:**

- wie zuvor (4.), Wechsel zum schwereren Trainings-Baseball (weicher als Baseball)

**6. Anpassung 5:**

- wie zuvor (5.), nun mit Wechsel zum Baseball-Schläger (ggf. anfänglich auch zunächst wieder Eigenwurf bzw. Nutzung von Tennisbällen)

**7. ...**

Je nach verfügbarer Zeit, Leistungsstand der Spieler und Entwicklungstendenzen und -wünschen können auch die nachfolgenden, beispielhaft genannten Anpassungen eingebaut und genutzt werden, ggf. auch temporär:

**mögliche Regelanpassungen:**

- wird der Ball direkt aus der Luft gefangen, ist der Batter „AUS“
- an jedem Mal darf nur ein Spieler stehen (der dort befindliche Spieler muss das Mal freimachen, wenn ein nachfolgender Spieler dort kommt)
- Spieler auf besetzten Male dürfen erst starten, wenn der Ball das Feld berührt hat bzw. direkt aus der Luft gefangen wurde
- ...

**weitere Anpassungsmöglichkeiten:**

- Vergrößerung des Feldes (→ Verlängerung der Laufwege)
- Verkleinerung der Male, ggf. abgestufte Vorgehensweise
- Wechsel des Fremdzuwurfs (vom Trainer zum verteidigenden Spieler)
- temporäre „Rückschritte“ beim eingesetzten Material (→ Erleichterungen), um Entwicklungsprozesse anfänglich zu unterstützen
- ...