

J+S-Kids: Einführung Baseball - Lektion 6

Schlagen und Baserunning

Autorin

Carmen Schaub, J+S-Expertin, Fachleiterin Baseball/Softball

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8 – 10 Jährige
 Gruppengrösse 18 (Minimum 6, Maximum 20)
 Kursumgebung Fussballfeld oder 2 Fachturnhalle
 Sicherheitsaspekte siehe Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder festigen die Grundkenntnisse im Schlagen. Sie lernen, wie die Bases schneller umrundet werden können.

Hinweise

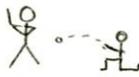
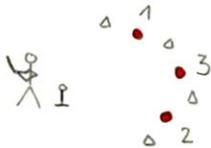
Beim Schlagen immer darauf achten, dass die wartenden Kinder in einem sicheren Abstand zum Schläger stehen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Puzzle-Lauf Gruppen von max. 4 Kinder Erstes Kind holt ein Puzzleteil bei der Depotstelle und rennt zurück zum Start. Das zweite Kind holt das nächste Teil usw. bis alle Teile beim Start sind. Das Team gewinnt, welches das Puzzle zuerst zusammen hat.	2 Teams Laufstrecke ca. 20-25 Meter	3-4 Puzzle
5'	Balance: - Auf einem Bein stehen und die Arme kreisen. Kreise klein starten und grösser werden. - Auf einem Bein stehen und in die Waage gehen. Dort auch wieder die Arme kreisen. - Auf einem Bein stehen und die Augen schliessen. Auf die Zehenspitzen gehen ohne umzufallen. - Alle Übungen mit beiden Beinen ausführen.	im Kreis oder auf der Linie	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	Schlagen Kinder in 2 Gruppen aufteilen. Mit jeder Gruppe 10 Minuten pro Übung arbeiten, dann wechseln. Übung 1: "Schlag ins Netz" Den Ball ab dem Tee in ein Netz oder an einen Hag schlagen. Pro Kind ca. 5 Schwünge, 2 Durchgänge. Auf eine korrekte Ausführung achten. Bei fortgeschrittenen Kindern kann der Ball von der Seite sanft zugeworfen werden (tossen). Übung 2: "Schlage und punkte" Der Ball wird ab dem Tee geschlagen. Kann der Ball an einem Mitspieler vorbei durch die Zone geschlagen werden, so erhält man Punkte. Die Punkte variieren je nach Zone. Nach 3 Schlägen wechselt man gegen den Uhrzeigersinn.	Skizze "tossen"  Skizze: 	Weiche Bälle Schläger Tee Handschuhe Hütchen

<p>10'</p>	<p>Baserunning - Lauf ab der Homeplatte zum Firstbase "High-Five" - Lauf mit einem Bogen zum Firstbase und Richtung Secondbase (Skizze)</p> <p>Welche Gruppe ist schneller? Eine Gruppe startet beim Secondbase, die andere bei der Homeplatte. Der Erste jeder Gruppe startet auf Kommando "Go". Sobald er wieder am Ausgangspunkt ist, läuft der nächste um alle Bases, bis die ganze Gruppe je 1x gelaufen ist. Sieger ist das schnellere Team.</p>	<p>Skizze:</p> <p>2 gleich grosse Gruppen</p>	<p>Bases</p>
------------	--	---	--------------

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>15'</p>	<p>Zwischen den Linien mit 3 Outs: 2 Gruppen versuchen so viele Punkte wie möglich zu erzielen. Abschlag ab einem Tee. Je weiter der Ball geschlagen werden kann, desto mehr Punkte können erzielt werden. Die Anzahl Punkte werden notiert, im Bereich, wo der Ball gefangen oder gestoppt werden kann. Keine Punkte für einen direkt aus der Luft gefangenen Ball. Fliegender Wechsel sobald 3 Outs erzielt wurden. Ein Out ist ein aus der Luft gefangener Ball oder ein Ball der vor der ersten Linie gestoppt werden kann. Die Schlagreihenfolge geht beim nächsten Wechsel dort weiter, wo sie aufgehört hat.</p>	<p>Skizze:</p> <p>▲ = TEAM B</p> <p>TEAM A</p>	<p>Hütchen weicher Ball Handschuhe 1-2 Schläger</p>
<p>5'</p>	<p>Gemeinsames Aufräumen und Abschiedsritual</p>		