

J+S-Kids: Einführung Baseball - Lektion 9

Erste Spielzüge als Grundlage für das T-Ballspiel

Autorin

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

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 – 10 Jährige
Gruppengrösse	18 (Minimum 6, Maximum 20)
Kursumgebung	Fussballfeld oder 2 Fachturnhalle
Sicherheitsaspekte	siehe Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder lernen die ersten wichtigen Spielzüge wie Force-Out und Tag-Out kennen und anwenden. Der Rundown ist eine Übung, bei der die Kinder das Tag-Out (Out durch Ballberührung) kennenlernen. Dieser Spielzug kann immer angewandt werden, wenn sich ein Läufer nicht auf einer Base befindet.

Hinweise

Mit Kindern im Alter zwischen 5 und 7 Jahren kann schon mit Spielzügen begonnen werden. Jedoch sollte ein Fehlwurf nicht bestraft werden, d.h. der Läufer ist sicher (safe) und ein Überwurf oder Nichtfangen des Balls hat nicht das Vorrücken des Läufers zur Folge.

Diese Übungen verlangen auch viel Köpfchen. Empfehlenswert ist ein Coachboard, auf welchem man die Spielzüge aufzeichnen und den Kindern erklären kann.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Telefonnummernlauf Es werden Zettel oder Hütchen mit Nummern 0-9 im Spielfeld verteilt. Die Kinder laufen ihre Telefonnummer ab in dem sie zur ersten Nummer und zurück zum Coach rennen, abklatschen und zur nächsten Nummer rennen, bis sie die ganze Telefonnummer abgelaufen haben.	Skizze: • = KIND C = COACH	Nummern 0-9
5'	Hüpfen über Handschuh - mit beiden Beinen seitlich hin und her - mit beiden Beinen vor und zurück - seitlich mit dem äusseren Fuss zuerst auftreten - vor und zurück mit einem Fuss zuerst abstellen Der Handschuh macht stark: - sitzend den Handschuh zwischen die Füsse klemmen, die Beine anziehen und strecken, dabei mit den Armen hinten abstützen. - auf dem Rücken liegend den Handschuh zwischen die Füsse klemmen, die Beine anheben und senken.	auf einer oder mehreren Linien	Handschuhe

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Einwerfen - kniend - seitlich stehend - mit Schrittfolge		weiche Bälle Handschuhe
10'	Secondbase zum Firstbaseman 3-4 Kinder befinden sich auf der Position des Secondbasemans. 1 Spieler bei der Firstbase und 3-4 bei der Homeplatte. Der Coach rollt den Ball zum ersten Kind auf der Secondbaseposition. Dieses nimmt den Ball auf und wirft ihn zum Spieler auf der Firstbase. Dieser behält einen Fuss am Base und versucht den Ball zu fangen. Der Läufer bei der Homeplatte rennt los, sobald der Coach den Ball rollt. Ziel ist es, den Ball vor dem Läufer zur Firstbase zu werfen. Das Kind, das den Ball geworfen hat, schliesst bei der Gruppe der Läufer an. Der Läufer bei der Secondbasegruppe.	Skizze: 	Bases weiche Bälle Helme Handschuhe
10'	Wer übernimmt das Secondbase Je die Hälfte der Kinder sind auf der Position des Secondbasemans und des Shortstopps. Der Coach rollt den Ball zum Secondbaseman, der Shortstop geht zum Secondbase und fängt den Ball des Secondbasemans. Die Kinder schliessen bei der anderen Gruppe an. Wenn alle die Übung gemacht haben, rollt der Coach den Ball zum Shortstop und der Secondbaseman geht an die Secondbase.	Skizze: 	weiche Bälle Handschuhe Bases
10'	Rundown (Tag-Out): In Gruppen von 4 Kinder. Aufstellung gemäss Skizze. Der Spieler mit dem Ball rennt auf den Läufer zu. Dieser versucht, ohne mit dem Ball berührt zu werden, zur anderen Base zu gelangen. Er kann dabei die Richtung wechseln. Der Spieler mit dem Ball kann diesen seinem Mitspieler zuwerfen, um damit die Chance zu erhöhen, den Läufer vor der Base berühren zu können. Tipp: Der Spieler mit dem Ball hält den Ball hoch und wirft auf Kommando seines Mitspielers den Ball kurz zu.	Skizze: 	weiche Bälle Handschuhe Hütchen oder Bases Helme (Läufer)

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	T-Ball nur mit Infield: 2 Gruppen, eine Defensiv- und eine Offensivmannschaft. Der Ball wird ab dem Tee dem Boden nach geschlagen. Der Schläger läuft zur Firstbase. Die Defensivmannschaft versucht den Spielzug auf dem Firstbase zu machen. Der nächste Spieler kommt zum Schlag. Der Spielzug ist nun auf die Secondbase, da der Läufer von der Firstbase weiterlaufen muss etc. Sobald alle Offensivspieler zweimal geschlagen haben wechseln die Mannschaften. Die Defensivspieler dürfen die gestrichelte Linie erst nach dem Schlag überqueren. Dies ist ein Sicherheitsaspekt.	Skizze: 	Bases Tee weiche Bälle Schläger Helme Handschuhe
5'	Gemeinsames Aufräumen und Abschiedsritual		