

Baseball: Schlagkontakt

Eine Übung zu dritt: Die Schüler trainieren das Schlagen mit dem Baseball-Bat. Nach dem Zuwurf und dem Schlagen werden die Bälle wieder eingesammelt.

In Dreier-Teams wird die Schlagbewegung geübt. Schüler A schlägt die Bälle, B wirft sie zu und C versucht, sie zu fangen oder zu stoppen und sammelt die Bälle ein. Die Schlagrichtung ist definiert. Die Schlagbewegung ein- und beidarmig üben. Die Bälle werden von der Seite oder von vorne mit einem Unterhandwurf zugespielt (oder der Ball liegt auf einem Batting-T). Die Bälle sollten auf Hüfthöhe des Schlagmannes geworfen werden.



Bemerkung: Soft- oder Unihockeybälle einsetzen.

Variationen

- Der Schlagmann schlägt aus dem Kniestand (Konzentration auf die Armbewegung).
- Schlagziele werden vorgegeben (Matten an Boden, heruntergelassene Ringe oder Schwedenkasten).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO