

Baseball – Trainingsformen: Offensive – Den Ball erfolgreich ins Spiel bringen

Beim Schlagen geht es nicht nur darum, den Ball zu treffen. Batter müssen den Spielstand kennen und wissen, wo die Läuferinnen und Läufer stehen.



Auch, wie viele Outs das Team hat und was der Count ist, sind zentrale Infos. Mit diesem Bewusstsein können Spielerinnen und Spieler dafür sorgen, dass die Baserunner möglichst weit vorrücken und im Idealfall einen Run erzielen. Entsprechend lernen die Spielerinnen und Spieler, den Ball so zu schlagen, dass die Offensive weitere Runs erzielen kann. Auch auf Profi ebene kann man beobachten, dass gute Batter manchmal darauf verzichten, den Ball über die Begrenzung zu schlagen. Mit weniger Kraft, aber einer höheren Trefferwahrscheinlichkeit, beschäftigen sie die Verteidigung und zwingen sie so allenfalls zu Fehlern.

Trainingsformen: Batting Tee

Batting Tee

Entwicklungsfragen

- Wie ist dir wohler: von der rechten oder linken Seite der Home Plate?
- Wie schaust du den Ball beim Schlagen an?
- Fliegt dein Ball in die gewünschte Richtung?
- Kannst du bewusst Grounders, Line Drives und Fly Balls schlagen?

Coachingpunkte

- Kontrollierte und explosive Rumpfrotation
- Das Bat mit Blick auf die Unterseite des Balles durch den Ball durchschlagen

Hit the Ball



Bilde zwei Teams. Stell das Tee im Batting Cage / Tunnel auf. Die Spieler/-innen versuchen, den Ball am anderen Ende stirnseitig ins Netz zu schlagen. Wessen Ball eine Seite, die Decke oder den Boden berührt, scheidet aus. Wer ist der «Last Batter Standing»?

Down the Middle: Das Tee steht in der Mitte der Vorderkante auf der Home Plate. Die Spieler/-innen schlagen den Ball geradeaus.

Variationen

- **Pull the Inside Pitch:** Das etwas höher eingestellte Tee links vor die Home Plate stellen; den Ball ins Leftfield schlagen (-)(spiegelverkehrt für Lefties)
- **Drive the Outside Pitch:** Das etwas tiefer eingestellte Tee an die hintere rechte Ecke der Home Plate stellen; den Ball ins Rightfield schlagen (+)(spiegelverkehrt für Lefties)

First-Base-Spiel



Die Defensive (5–7 Spieler/-innen) stellt sich im Infield auf. Ein/-e Offensivspieler/-in nach dem/-r anderen schlägt den Ball vom Batting Tee ins Infield und spurtet zum 1B. Das Feldteam wirft den gefangenen Ball zum Firstbaseman. Wer ist zuerst dort, der Ball oder der Runner?

Variationen

- Ins Outfield schlagen erlauben (+)
- Weiterrennen zum 2B (Forced-/Unforced-Regel beachten!)(+)

Tee-Ball Homerun



Bilde zwei Gruppen (7-9 Spieler/-innen). Der Base-Abstand beträgt 20 m. Der Batter hat drei Versuche, den Ball ins Outfield zu schlagen. Misslingt ihm/ihr das, ist er/sie «out» und der nächste Batter kommt dran. Gelingt es, darf der Batter mit allen Runners ein Base vorrücken. Jeder an der Home Plate ankommende Runner bringt der Offensive einen Punkt. Wird ein Homerun erzielt, können alle Runners nacheinander zum Home vorrücken. Schlägt der Batter den Ball seitlich aus dem Feld, ist dies ein Foul Ball (Schlagfehlversuch). Das Spiel wird unterbrochen und alle bereits losgelaufenen Runners müssen wieder zu ihrem letzten Base zurück.

Variationen

- Distanz der Outfield-Linie verändern: näher (-), weiter (+)
- Base-Abstand auf 27 m erhöhen (+)

Trainingsformen: Toss, Batting Practice, Live at Bats

Toss, Batting Practice, Live at Bats

Entwicklungsfragen

- Hast du den Ball gut gesehen? Bewerte von 1-10.
- Hast du den Sweet Spot getroffen? Wenn nein, was kannst du ändern?
- Wie kannst du den Ball besser treffen und härter schlagen?
- Bei Schwierigkeitsstufe 3: Hast du die Strike Zone im Griff? Schwingst du nur auf Strikes?

Coachingpunkte

- Den Ball mit den Augen tracken
- Den Ball mit dem Schlägerkopf kontrollieren
- Mit vollem Körpereinsatz schlagen (z. B. Schritt, Rumpfrotation)

Side Toss



Der Batter stellt sich zur Home Plate. Er/sie schlägt den getossenen Ball, den die ballwerfende Person von der Seite auf Hüfthöhe wirft.

Variationen

- Pitcher: Inside (-) und Outside Pitches (+) simulieren; Batter: die Pitches entsprechend ins Leftfi eld oder ins Rightfi eld schlagen

- Toss von hinten (+), von oben auf einem Stuhl stehend (–) oder one-bounce (+/–) ausführen
- Pitcher: von zwei Bällen nur einen tossen (Überraschungseffekt)(–)
- Batter: vor dem Schlagen in der Batter's Box in Bewegung bleiben (Happy Gilmore)(+)

Schlagkontakt



Dreier teams üben die Schlagbewegung. Spieler/-in A schlägt die Bälle, B wirft sie von der Seite mit einem Toss zu und C versucht, sie zu fangen oder zu stoppen und sammelt sie ein. Die Schlagrichtung ist definiert.

Variationen

- Batter: aus dem Kniestand mit Fokus auf den Oberkörper schlagen (–)
- Pitcher (hinter Screen sitzend): den Ball aus ca. 6 m in verschiedene Punkte der Strike Zone tossen (+)
- Die Schlagbewegung einarmig links und rechts üben (+)

Front Toss

Der Pitcher steht hinter einem Screen und wirft oder toss den Ball in gleicher Geschwindigkeit in die Strike Zone. Der Batter geht nach jedem Wurf zur nächsten Home Plate, die 3, 5 und 7 m vom Pitcher entfernt stehen. Damit werden verschiedene Pitch-Geschwindigkeiten simuliert.

Variationen

- In umgekehrter Reihenfolge (–)
- Kreuz und quer mixen (+)

Batting Practice (BP)



Der Pitcher wirft den Ball aus ca. 12 m Distanz. Der Batter befindet sich in einem Batting Turtle, damit Foul Balls innerhalb des Käfigs bleiben.

Variationen

- Batter: weiterschlagen, solange er/sie den Ball ins Feld bringt; Wechsel bei einem Foul Ball oder verpassten Pitch
- Pitcher: Würfe variieren (z. B. hoch, tief, innen und aussen (+))
- Batter: bewusst schlagen; Inside Pullen (-), Outside Oppo (+)
- Ziele festlegen, wohin geschlagen werden soll (+)
- Situational Batting, d. h. vorher Outs, Strikes und Runners angeben (+)

Live at Bats (AB)



Ein Pitcher führt verschiedene Würfe aus, wild durcheinander wie im Match. Bei drei Swings und Misses wechselt der Batter.

Variationen

- Pitcher: an seinen/ihren Off-Speed-Würfen arbeiten; Batter: die Bälle zu schlagen versuchen (+)
- Trainer/-in: Aufgabe stellen (z. B. Hit and Run, Pullside, Oppo, Runner scoren vom 3B, den Runner vom 2B weiterbringen)
- Scrimmage-Spiel mit zwei Teams ausführen; Wechsel nach drei Outs

Trainingsformen: Bunting

Bunting

Entwicklungsfragen

- Wieso fliegt dein Bunt in die Luft anstatt auf den Boden?
- Wie veränderst du die Buntrichtung mit der Hand am Bat-Knauf?
- Greifst du den Schläger mit der oberen Hand in der Mitte nur von hinten?
- Drehst du die Hüften nach vorn?

Coachingpunkte

- Fokus auf stabile Arme legen, die den geworfenen Ball abfedern können

Trockenübung

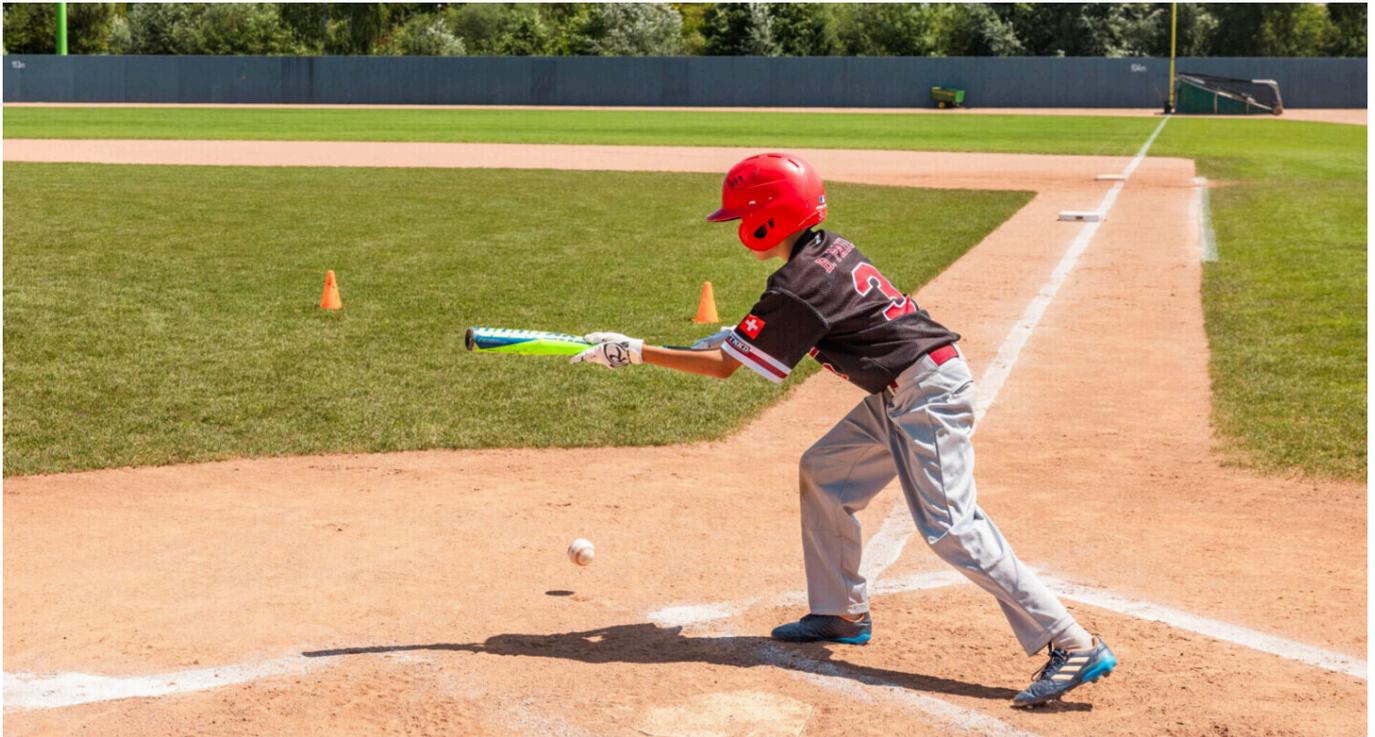


Die Batter gehen in die Bunting-Stellung. Sie simulieren die Ballberührung, lassen das Bat vor der Home Plate fallen und sprinten zum 1B.

Variationen

- Pitcher: den Ball tossen; Batter: den Ball nur leicht berühren, das Bat fallen lassen und zum 1B sprinten (+)

Bunting-Richtung



Je zwei Kegel (2 m auseinander) Richtung 1B und 3B aufstellen. Der Batter steht bereit, um zu buntet. Er/sie wechselt die Seiten ab und buntet den Ball zwischen die Kegel.

Variationen

- Batter: erst aufgrund der Toss-Bewegung des Pitchers in die Bunting-Stellung gehen (+)

Bunt Game

Zwei Teams mit je sechs Spieler/-innen (Infield, Pitcher und Catcher) spielen gegeneinander. Sie dürfen nur buntet. Nach drei Outs wird gewechselt. Wer gewinnt?

Variationen

- Das Inning mit Runners auf 2B beginnen (+)
- Batter: mit einem Strike starten (+)

Trainingsformen: Slapping im Softball (im Baseball nicht angewendet)

Slapping im Softball (im Baseball nicht angewendet)

Entwicklungsfragen

- Wie ist dein Timing bezüglich Footwork und Ballschlagen?
- Kannst du den Ball in eine bestimmte Richtung slappen?

Coachingpunkte

- Fließende Bewegung
- Mit den Füßen die Batter's Box erst nach dem Schlagen verlassen

Trockenübung



Der/die Spieler/-in startet in der Batter's Box und simuliert einen «sprintenden Schlag». Beim Slapping macht er/sie mit dem rechten Bein einen Schritt zum linken Bein, worauf das linke Bein das rechte überkreuzt. Danach schlägt er/sie den Ball leicht. Während der Batter den Ball schlägt, bleibt der/die Spieler/-in in Bewegung und sprintet bereits in Richtung 1B.

Variationen

- In Zeitlupentempo ausführen (bei jedem Schritt anhalten)(-)
- Sprintenden Schlag ausführen (+)

Slapping ab Tee



Die Spieler/-innen üben die Slapping-Bewegung ab einem Tee.

Variationen

- Das Tee an verschiedenen Orten in der Strike Zone aufstellen, um die Pitch Location zu simulieren (+/-)
 - Side Toss der Bälle ausführen (+)
-

Slapping ab Pitch



Zwei Teams mit je sechs Spieler/-innen (Infield, Pitcher und Catcher) spielen gegeneinander. Sie dürfen nur slappen. Fliegt der Ball durch oder über das Infield, ist der/die Spieler/-in auf 1B safe. Nach drei Outs wird gewechselt. Wer erzielt mehr Punkte?

Variationen

- Pitcher: den Ball näher als vom Pitcher's Plate werfen (-)
- Spieler/-in: bei erfolgreichen Slaps immer weiter slappen (+)

Quelle: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO