

Baseball – Trainingsformen: Defensive – Als Pitcher kontrolliert werfen

Pitcher stehen im Mittelpunkt des Spiels. Wenn sie verschiedene Würfe beherrschen, tragen sie massgebend zum Erfolg des Teams bei.



Pitcher lernen früh je nach Spielsituation den optimalen Pitch zu wählen und diesen in die Strike Zone zu werfen. Dabei spielen im Baseball verschiedene Griffe für Fastball und Change-up sowie die Wurfbewegung in der Wind-up- und Set-Position eine zentrale Rolle.

Im Softball gibt es eine Vielzahl von Griffen für unterschiedliche Situationen. Da die Baserunner im Softball keinen Abstand zu den Bases nehmen dürfen, gelten die Unterschiede zwischen der Wind-up- und der Set-Position nur für Baseball.

Merkblatt: [Unfallprävention im Baseball/Softball \(pdf\)](#)

Lernbaustein: [Als Pitcher kontrolliert werfen \(jugendundsport.ch\)](#)

Trainingsformen: Positionen Baseball und Softball

Positionen Baseball und Softball

Entwicklungsfragen

- Wie schnell bewegst du dich zur Home Plate?
- Hast du die Runners im Griff (Steals)?

Coachingpunkte

- Die richtige Position je nach Runner auf den Bases wählen
- Mit dem Catcher kommunizieren

Wind-up und Set-Position



Der Pitcher berührt die Pitcher's Plate in der richtigen Position und nimmt die Zeichen entgegen. Er/sie übt zuerst ohne Wurf und schliesst dann die Bewegung mit einem Wurf ab.

Variationen

Set-Position

- 3× Toe Tap (-)
- 5 Sek. Balance und Ball von Seite zutossen (+/-)
- Balance und Ball von Boden aufnehmen (+)

Wind-up-Position

- Mit Schritt zur Seite ausführen (-)
- Mit Schritt nach hinten ausführen (+/-)
- Pitch mit geschlossenen Augen werfen (+)
- Mit hohem Knie ausführen (+)

Trainingsformen: Grips Baseball (BB) und Softball (SB)

Grips Baseball (BB) und Softball (SB)

Entwicklungsfragen

- Bewegt sich dein Ball in der gewünschten Fluglinie und Geschwindigkeit?
- Fliegt der Ball mit einem anderen Griff anders?
- Welchen Pitch kannst du am besten kontrollieren?

Coachingpunkte

- Strike Zone treffen
- Den Ball korrekt in der Hand halten, mit viel Druck auf den Fingerkuppen und einem Leerraum zwischen dem Ball und der Handfläche
- Den Ball ab den Fingerkuppen rollen lassen (im Softball nur beim Fast Ball)

Wichtig: Die Pitchart ist altersabhängig

Ungefähre Richtlinie, aber abhängig von der körperlichen Entwicklung:

- 10-14 Jahre: Fast Ball, Change-up
- 14-18 Jahre: Fast Ball, Change-up, Curve Ball
- 18-20 Jahre: Fast Ball, Change-up, Curve Ball, Slider

Baseball: Fastball, Change-up





Die Spieler/-innen werfen kontrolliert einen Fast Ball zum Gegenüber. Der Spin des 4-seam Fast Balls geht über vier Nähte, der Spin des 2-seam Fast Balls über zwei.

Variationen

Baseball

- Den Grip ohne Wurf üben (-)
- Change-up: 3-Finger Grip (-) oder Circle Grip ausführen (+)

Wettbewerb

- Zwei Pitcher: abwechselnd zu drei imaginären Battern pitchen und versuchen, Strike Outs zu erzielen; Ziel: möglichst wenige Pitches (-)
 - Einen richtigen Batter in der Batter's Box einsetzen (+/-)
 - Fortgeschrittene die Pitches ansagen lassen (+)
-

Softball: Fastball, Change-up





Die Spieler/-innen werfen kontrolliert einen Fast Ball zum Gegenüber. Der Spin des 4-seam Fast Balls geht über vier Nähte, der Spin des 2-seam Fast Balls über zwei.

Variationen

Softball

- Den Grip üben ohne Wurf (-)
- Fast Ball Horseshoe Grip (+/-) oder Circle Grip üben (+/-)

Wettbewerb

- Zwei Pitcher: abwechselnd zu drei imaginären Battern pitchen und versuchen, Strike Outs zu erzielen; Ziel: möglichst wenige Pitches (-)
- Einen richtigen Batter in der Batter's Box einsetzen (+/-)
- Fortgeschrittene die Pitches ansagen lassen (+)

Quelle: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO