

Baseball – Trainingsformen: Defensive – Situationsangepasst auf den geschlagenen Ball reagieren

Die Spielerinnen und Spieler der verteidigenden Mannschaft werfen einen zu ihnen geschlagenen Ball möglichst schnell an den richtigen Ort.



Dazu müssen sie jederzeit die Übersicht behalten (z. B. Position der Läufer/-innen, Anzahl Outs, Count), die Bälle sicher fangen sowie rasch und präzise werfen.

Trainingsformen: Werfen Infield/Outfield

Werfen Infield/Outfield

Entwicklungsfragen

- Ist es dir gelungen, den Ball nach dem Fangen möglichst schnell zu werfen?
- Wann hast du dich entschieden, wohin du den Ball wirfst? Wieso hast du diesen Ort gewählt?
- Kannst du den Körper vor dem Fangen abdrehen (z. B. beim Fly Ball im Outfield), um den anschliessenden Wurf vorzubereiten?

Coachingpunkte

- Sich vor dem Fangen orientieren
- Den Wurf dosieren und präzisieren
- Den ganzen Körper einsetzen (Rumpf involviert)
- Körper vor Fangen abdrehen (footwork), um den Wurf vorzubereiten

Handorgel



Zwei Spieler/-innen bilden ein Team. Sie stehen 10 m auseinander jeweils in einem Reifen und werfen sich die Bälle präzise zu. Nach vier erfolgreichen Fangbällen in Folge vergrössern sie den Abstand um je einen Reifenumfang. Beim Werfen und beim Fangen muss mindestens ein Fuss im Reifen bleiben.

Variationen

- Als Wettbewerb, wer nach einer vorgegebenen Zeit den grössten Abstand hat, ausführen (+/-)
- Punkte für Präzision verteilen: 5 für Würfe zur Uniformschrift, 3 für Würfe im Radius des Handschuhs und 1, wenn das Vis-à-vis einen Schritt machen muss (wer zuerst 21 Punkte hat, gewinnt)(+)

Wurfquadrat



Vier Spieler/-innen bilden ein Quadrat von 8x8 Metern und werfen sich den Ball zu.

Variationen

- Richtungswechsel ausführen (-)
- Forehand Flip (-), Backhand Flip (+) ausführen
- Mit und ohne Handschuh (+/-) ausführen
- Distanz vergrössern/verkleinern (+/-)
- Über Kreuz ausführen (+)
- Mit mehreren Bällen ausführen (+)

Relays



Drei bis fünf Spieler/-innen stellen sich in einer Reihe (Abstand ca. 5 m) auf. Sie werfen sich den Ball von einer Seite und zurück über alle Zwischenstationen zu.

Variationen

- Underhand Tosses ausführen (-)
- Overhead Throws ausführen (+)
- One Hops (+), Fly Balls (+) ausführen
- Mehrere Bälle (+) verwenden
- Distanzen vergrößern (+)
- In zwei Reihen aufstellen und den Ball im Zickzack hin und her werfen (+)

Zonenball



Je drei bis fünf Spieler/-innen bilden zwei Teams. Das ballbesitzende Team versucht, einem/-r Mitspieler/-in, der/die in einer Zone steht, den Ball zuzupassen. Die verteidigenden Spieler/-innen können den Punkt verhindern, indem sie einen Fuss in die Zone setzen oder den Ball abfangen. Mit Ball darf niemand laufen. Sternschritte sind erlaubt. Welches Team hat nach einer bestimmten Zeit mehr Punkte?

Variationen

- Mit dem Ball in der Hand drei Schritte erlauben (-)
- Grounders anstatt Würfe ausführen (-)
- Anzahl/Grösse der Zonen variieren (+/-)
- One Hops machen (+)
- Drei Pässe vor dem Punkten verlangen (+)

Trainingsformen: Fangen Infield/Outfield

Fangen Infield/Outfield

Entwicklungsfragen

- Du hast den Ball mehrfach nicht gefangen. Was kannst du ändern, damit es dir doch gelingt?
- Wann hast du den Handschuh «ausgefahren»? Erst beim Fangen oder schon beim Sprinten?

Coachingpunkte

- Körper beim frontalen Fangen hinter den Ball bringen
- Die Füße richtig bewegen, um möglichst schnell zum Ball zu kommen
- Maximale Reichweite des Handschuhs ausnutzen (nicht immer «zweihändig» fangen)
- Miteinander kommunizieren und sich abdecken

Inselspiel



Viererteams mit je drei Bällen treten gegeneinander an. Ein/-e Spieler/-in ist auf der Insel 10 bis 20 m von den anderen entfernt. Die drei anderen Spieler/-innen werfen die Bälle dem/-r Inselfspieler/-in zu. Nach sechs gefangenen Bällen erfolgt ein Wechsel. Nicht gefangene Bälle sammelt die werfende Person ein. Gefangene Bälle rollt der/die Inselfspieler/-in zurück. Von welchem Team waren zuerst alle Spieler/-innen einmal auf der Insel?

Variationen

- Handicap-Form: bei jedem Team einen anderen Inseleabstand wählen (+/-)
 - Distanz vergrössern/verkleinern (+/-)
-

Fly Balls fangen



Die Outfielder stossen einen Ball zum Pitcher, dieser wirft einen Fly Ball.

Variationen

- Running Catch forehand (-) und backhand ausführen (+)
 - Pop-ups ausführen (+)
 - Geschlagene Bälle ins Outfield fangen (+)
 - Over the Head Fly Balls fangen (+)
-

Call «ball»



Zwei Outfielders – 30 m auseinander – versuchen, den zwischen ihnen geschlagenen Ball zu fangen, indem sie miteinander kommunizieren: Der fangende Outfielder ruft «Ball», der andere Outfielder deckt ab.

Variationen

- Mit geworfenem Ball ausführen (-)
- Distanz vergrößern (+)
- Erster Outfielder: den geworfenen Ball fangen und extra fallen lassen, damit der zweite Outfielder ihn fangen kann (Back-up)(+)

Trainingsformen: Fielding Infield/Outfield

Fielding Infield/Outfield

Entwicklungsfragen

- Hast du mit den Augen den Ball bis in den Handschuh verfolgt?
- Wieso hast du den Ball verpasst? Hast du den Grounder falsch gelesen und dich zu spät für einen Short- oder Long Hop entschieden?
- Wie kannst du den Bad Hop am besten stoppen?

Coachingpunkte

- Ball mit Augen verfolgen
- Handschuh komplett öffnen
- Den Körper hinter den Ball bringen (bei genügender Zeit)

Infield/Outfield



Infield: Zwei Spieler/-innen knien sich gegenüber. Sie rollen oder werfen sich den Ball als One Hop in die Mitte des Körpers zu (Fokus Oberkörper). Outfield: Die Spieler/-innen rollen oder werfen dem sich zum Ball bewegenden Vis-à-vis Bälle als One Hops oder als Grounders zu.

Variationen

Infield:

- ohne Handschuh (+/-), forehand (-) oder backhand (+) ausführen
- stehend ausführen (+/-)(Fokus ganzer Körper)

Outfield:

- Crow Hop links oder rechts (+/-)
- Distanz vergrössern (+)

Duell



Die Spieler/-innen versuchen, den Ball als Grounder oder One Hop am Catcher vorbei durchs Tor zu werfen.

Variationen

- Tor verkleinern (-)
- Ball schlagen (+)

Pirate-Übung

Die Pirate-Übung (auch Chaos Drill genannt) involviert alle Infield-Positionen. Der fangende Infielder folgt der Richtung des Wurfs, d. h., alle sind permanent am Rotieren. Zwei Personen schlagen in Richtung Shortstop und Second Baseman.

Variationen

- Trainer/-in: zusätzlich zum First und Third Baseman schlagen; Spieler/-innen: dem Wurf nicht folgen und innerhalb der Position rotieren (-)

Quelle: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO