

Baseball – Trainingsformen: Defensive – Als Catcher erfolgreich fangen, blocken und werfen

Catcher sind als einzige zum Spielfeld hin ausgerichtet. Sie haben somit die Übersicht über das ganze Geschehen auf dem Feld.



Dabei kommt ihnen die Aufgabe zu, die Pitches sauber zu verarbeiten, schlechte Pitches zu blockieren und präzise auf die Bases zu werfen. Junge Catcher sollen diese vielseitigen Aufgaben schätzen lernen sowie das Fangen, das Blocken und das Werfen gezielt trainieren.

Trainingsformen: Catcher – Positionen, Fangen und Werfen

Catcher – Positionen, Fangen und Werfen

Entwicklungsfragen

- Siehst du, wie dein Handschuh den Ball fängt?
- Wie kannst du den Ball möglichst rasch und präzise werfen?
- Wie fühlt sich der Ablauf der Füsse beim Werfen an?

Coachingpunkte

- Relax (Zeichenannahme) oder Ready-Position (bei Pitches)
- In der Catcher's Box die Füsse möglichst rasch in Wurfrichtung ausrichten und den Ball zum Ziel werfen

Relax, Ready



Die Spieler/-innen stellen den Pitcher dar. Der Catcher gibt entspannt das Zeichen (Relax-Position), anschliessend macht er/sie sich für den Pitch bereit (Ready-Position).

Variationen

- Als Trockenübung ohne Bälle auf verbales oder visuelles Signal simulieren (-)
- Tossen während des Durchgangs durch eine/n Leiter/-in (+/-)
- Abwechselnd mit Inside und Outside Pitches üben (+)

Catching



Der Catcher hält den Arm gebogen vor dem Körper und fängt den Ball durch eine leichte Bewegung nach vorne und oben im Web. Der Daumen zeigt nach unten.

Variationen

- Anfangs den Ball mit dem Handschuh auf dem Boden rollen (-)
- Geworfene Whiffle Balls (-) oder Tennisbälle verwenden (+/-)
- Mit/ohne Handschuh ausführen (+/-)
- Echte Pitches ausführen (+)
- Zwei Catcher: sich als Wettbewerb zehn Bälle «Rapid Fire» zuwerfen und nach dem Fangen weglegen; Ziel: möglichst viele Bälle fangen

Werfen





Ritze eine T-Figur in den Sand (in der Halle mit Tape). Der Catcher startet in der Ready- Position auf dem Dach der T-Figur. Während des Fangens steht er/sie auf und dreht den Körper mit den Füßen auf den Stamm des T's, bevor er/sie wirft.

Variationen

- Progression im Zeitlupentempo und ohne Ball üben (-)
- Tee: den Ball hinter Catcher aufnehmen (-)
- Catcher: versuchen, den Kegel hinter der Pitcher's Plate mit dem geworfenen Ball abzuschliessen (-/+)
- Während dem Pitch rufen/zeigen, auf welches Base der Wurf des Catchers gehen soll: 1B, 2B oder 3B (+)
- Pitcher: als Wettbewerb neun Bälle zum Catcher werfen; Catcher: je dreimal zum 1B, 2B und 3B; Zeit stoppen und/oder zählen, wie oft das gelingt (+)
- Ein Hindernis in der linken oder in der rechten Batter's Box aufstellen, um die Bewegung einzuschränken (+)

Trainingsformen: Catcher – Blocken

Catcher – Blocken

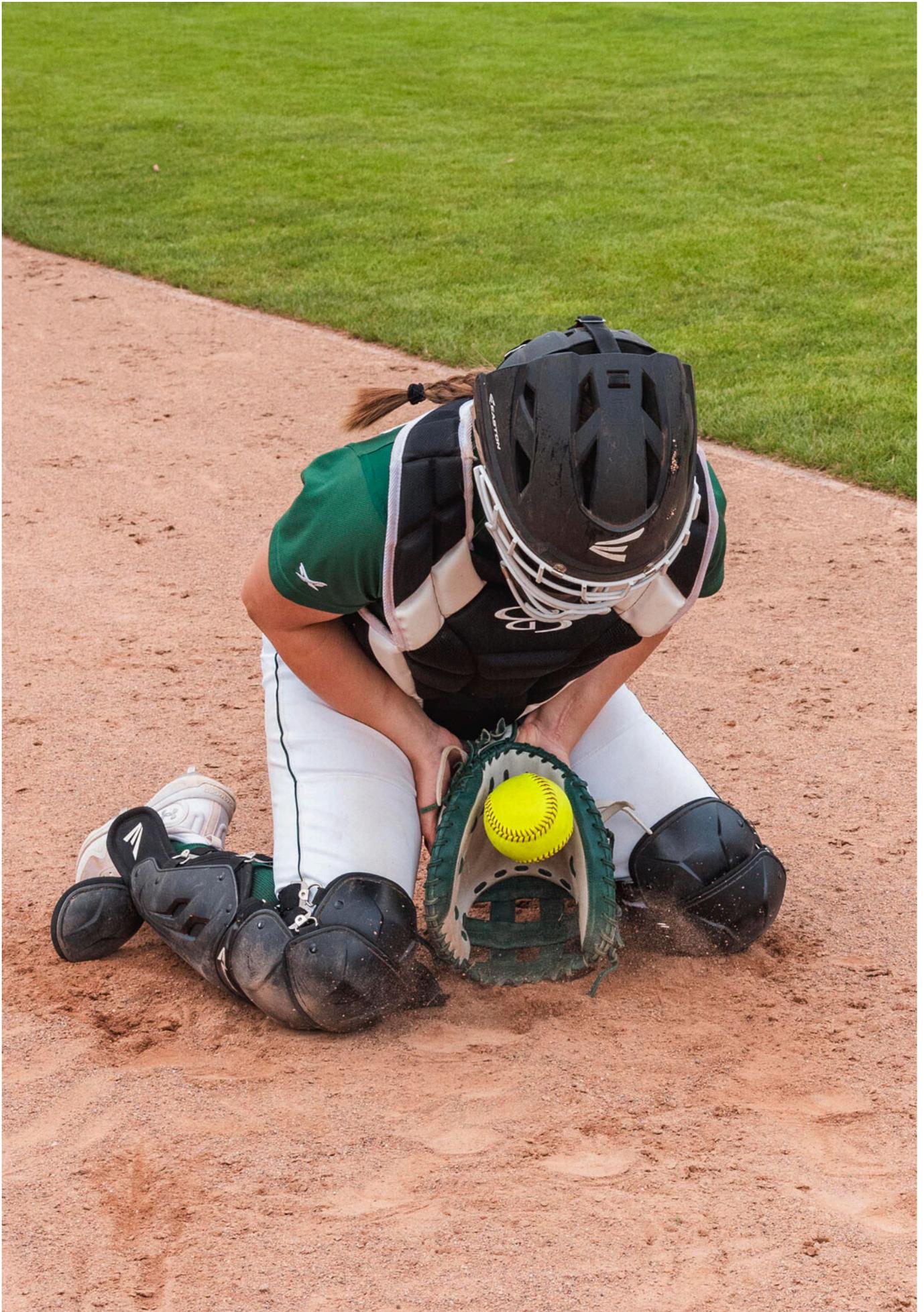
Entwicklungsfragen

- Ist dein Oberkörper nach vorne und ca. im 30-Grad-Winkel nach unten gerichtet?
- Hat dein Gesäss keinen Kontakt mit den Fersen?
- Ersetzen die Knie die Stellung der Füsse, wenn der Ball kommt?
- Kannst du die Flugbahn korrekt lesen und siehst, wann du blocken musst?

Coachingpunkte

- Aus der Ready-Position starten
- Mit dem Körper eine Wand auf Knien bilden (Kinn auf die Brust und Schultern nach vorne gedrückt, Handschuh und Wurfhand dahinter bilden einen etwa schulterbreiten Korb, ohne eine Lücke zu lassen)
- Bei seitlichen Bällen den Körper so hinter den Ball bewegen, dass der Bauchnabel immer zur Home Plate zeigt.

Blocking



Der Catcher startet in der Ready-Position und bewegt sich in die Blocking-Position, während der Pitcher einen One Hop zum Catcher tosst.

Variationen

- Catcher: in der Blocking-Position starten und die One Hops blocken (-)
- Blocken (aus Ready- oder Blocking-Position) von Tennisbällen mit den Händen auf dem Rücken (-)
- Drei-Ball-Blocking-Übung: drei Bälle um die Home Plate legen; Catcher: nacheinander alle drei blocken, aufstehen, abdrehen und den Wurf andeuten (+/-)
- Zwei Catcher: als Wettbewerb gegeneinander antreten und «Rapid Fire» One Hoppers ausführen (möglichst viele Bälle vor sich blocken)(+)
- Pitcher: Bälle normal und/oder als One Hop vor den Catcher werfen

Quelle: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO