

# Baseball – Trainingsformen: Defensive – Situationsangepasst verteidigen

Im Baseball und im Softball gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, die Offensive der gegnerischen Mannschaft zu bremsen.



Die Spielerinnen und Spieler platzieren sich mit deiner Unterstützung geschickt auf dem Feld und setzen die defensive Taktik im Spiel als Team um.

**Trainingsformen: Fly Balls und Grounders Defense im Infield und im Outfield**

## Fly Balls und Grounders Defense im Infield und im Outfield

### Entwicklungsfragen

- Hast du den Ball nicht gefangen, weil du in Gedanken schon beim Wurf warst?
- Wie gelingt es dir, den Ball nach dem Fangen möglichst schnell zu werfen?
- Hast du dein Footwork angepasst, um einen schönen Wurf hinzukriegen?

### Coachingpunkte

- Sich vor und nach dem Pitch orientieren
- Sich beim Fangen bereits für den Wurf abdrehen (sofern genügend Zeit)
- Beim Nichtfangen des Balls sofort auf die neue Ausgangslage reagieren

## No runners



### Infield

Eine Person schlägt den Ball zu den Infielders.

### Outfield

Eine Person schlägt den Ball direkt zu den Outfielders. Anschliessend werfen diese entsprechend dem Schlag (Single, Double, Triple) jeweils via Relay ein Base weiter, als wo der Runner zum Stehen kommt.



## Variationen

### Infield

- Den Ball aus einer näheren Distanz werfen (-)
- Schnell und hart, kurz, langsam, als High Hop, One Hop, forehand und backhand (+) schlagen

### Outfield

- Die Bälle Over the Head, zu kurz oder seitlich, forehand und backhand werfen (+)
- Zwei Teams à fünf Spieler/-innen bilden; zwei Personen: die Bälle nacheinander zu drei Outfieldern schlagen, die den Ball via Infielder zum Catcher werfen müssen; Ziel: drei Bälle beim Catcher (+)

---

## Forced – Unforced Play



Eine Person schlägt den Ball entweder ins In- oder Outfield. Ziel der Fielder ist es, die Runners out zu setzen. Diese müssen entscheiden, ob sie avancieren müssen (forced) oder nicht (unforced).

## Variationen

### Infield

- Run-Down provozieren und Runner taggen (-/+)
- Double Play ausführen, d. h. zwei Runners out setzen (+)

### Outfield

- Den Ball zwischen die Outfielder schlagen (-)

- Runner: Als Wettbewerb auf 2B starten und beim Schlag Richtung Home Plate sprinten, während der Outfielder den Ball möglichst schnell via Relay zum Catcher wirft (+)

## Play Ball



Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Für den Spielfluss wirft der Pitcher schöne Pitches (Live at Bats). Nach drei Outs wird gewechselt.

## Variationen

- Batter: ab dem Tee schlagen (-)
- Side Tosses werfen (+/-)
- Normalgrösse des Feldes ausnutzen: Base-Abstand 27 m, Homerun-Linie 100 m (+)

## Trainingsformen: Bunt Defense im Softball



## Bunt Defense im Softball

### Entwicklungsfragen

- Wieso hast du dich bei diesem Bunt in eine gewisse Richtung bewegt?
- Kannst du den Bunt besser angreifen, um ein schnelleres Out zu machen?

### Coachingpunkte

- Sich vor und nach dem Bunt orientieren
- Fielder: nach dem Ball rufen; Mitspieler/-in: das Base abdecken

## No runner/runner auf 1B



Kein Runner ist auf der Base. Der Pitcher, der Catcher, der First Baseman und der Third Baseman greifen den Bunt an. Der Second Baseman deckt 1B ab und der Short Stop deckt 2B ab.

### Variationen

- Nach deinem Ausruf ohne Bälle simulieren (-)
- Trainer/-in: Bunts rollen (+/-)
- Live pitch (+)
- Runner auf 1B; Positionen bewegen sich dito Ablauf «no runner» (+)

## Bunt Defense

Zwei Teams spielen gegeneinander. Der Pitcher wirft schön zum Bunter. Schläge über das Infield sind out. Nach drei Outs wird gewechselt. Wer hat nach dem Spiel am meisten Runs gescort?

### Variationen

- Spieler/-in: den Ball aus 3 m Entfernung tossen (-)
- Pitcher: versuchen, den Bunter out zu machen (+)

---

Quelle: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**