

# Baseball – Trainingsformen: Spielphasenübergreifend – Explosiv und dynamisch agieren

Zahlreiche Beschleunigungen in der Offensive wie auch in der Defensive erlauben es den Spielerinnen und Spielern, das Geschehen zu bestimmen.



Mit einem aggressiven Baserunning kann sich die Offensive zum Beispiel einen entscheidenden Vorteil erarbeiten. Eine schnelle Wurfbewegung vergrößert die Chance auf ein erfolgreiches Out, und ein schneller Batspeed bringt mehr Druck auf einen geschlagenen Ball.

Lernbaustein: [Ready to Play – Power to Win](#)

Trainingsformen: Baserunning

**Baserunning**

## Hindernis-Fangis



Das Ziel der Stafette ist, möglichst schnell über Hindernisse zu laufen. Zwei bis drei Fänger/-innen versuchen, die Jugendlichen zu fangen. Gelingt dies, kauert der/die Spieler/-in nieder und wird zum Hindernis.

Überspringt ein/-e freie/-r Jugendliche/-r eine/-n kauernde/-n, wird diese/-r befreit. Können die Fänger/-innen alle Spieler/-innen in Hindernisse verwandeln?

### Variationen

- Feld vergrössern (-)
- Mehr Fänger/-innen einsetzen (+)
- Zum Befreien mindestens drei noch freie Spieler/-innen über die verwandelten Jugendlichen springen lassen (+)



## Team-Sprint-Duell



Die Spieler/-innen bilden zwei Teams. Je ein/-e Spieler/-in pro Team versucht, im Duell einen Punkt zu gewinnen, indem er/sie den Sprint von der einen zur anderen Base gewinnt (oder Cones in der Turnhalle). Welches Team hat am meisten Punkte?

### Variationen

- Richtungswechsel machen (+)
- Sprünge (z. B. Hürden) einbauen (+)
- Nach Wurf oder Schlag sprinten; Bonuspunkte bei getroffenem Ziel (+)

## Tic Tac Toe



Jeweils ein/-e Jugendliche/-r laufen gleichzeitig. Welches Team hat zuerst eine Diagonale oder Gerade (waagrecht oder senkrecht) aus drei Steinen gebildet?

### Variationen

- Eine vorgegebene Anzahl Runden laufen und für jede erfolgreiche Diagonale der Gerade einen Punkt vergeben (-)
- 4x4-Raster machen, das von der Startlinie aus nicht einsehbar ist (+)

### Trainingsformen: Werfen

#### Werfen

#### Coachingpunkte

- Explosivität in jede Trainingseinheit integrieren (am besten am Ende des Einstiegs nach einem angepassten und zielgerichteten Aufwärmen)
- In spielerischen Situationen den maximalen Einsatz der Spieler/-innen fordern
- Zwischen den Wiederholungen vollständig erholen



## Wandball



Die Spieler/-innen stellen sich in zwei Kolonnen auf. Die/der Erste wirft den Ball an die Wand, die/der Zweite versucht, den Ball zu fangen. Danach wirft er/sie ihn an die Wand. Nach einem Durchlauf rollen die Teams den Ball zwischen ihren Beinen durch, bis die/der hinterste den Ball in die Höhe hält. Das schnellere Team gewinnt.

### Variationen

- Distanz zur Wand verkleinern (-)
- Wurfarten variieren (z. B. einhändig, beidhändig stossen, über Kopf)(+/-)
- Medizinball verwenden (+/-)
- Mit Ausfallschritt werfen (+)

## Tontaubenschossen



Die Jugendlichen stellen sich ca. 8 bis 15 m vor einer Hallenwand auf. Vor der Wand (Distanz ca. 2 bis 3 m) steht eine grosse Sprungmatte, hinter der du mit einem Swissball stehst. Die Jugendlichen «bewaffnen» sich nun mit reichlich Tennisbällen. Sobald du den Swissball in die Höhe wirfst, versuchen die Jugendlichen, diesen mit ihren Tennisbällen zu treffen.

### Variationen

- Den Swissball hinter der grossen Sprungmatte nur hochhalten oder auf einen Basketballkorb legen (-)
- Als Spielform zwei Gruppen bilden und zum Ende (Anzahl Swissball-Würfe) die Treffer aller Teammitglieder zusammenzählen (+)



## Batspeed



Die Spieler/-innen stehen sich gegenüber. Ihre Füße bleiben fix, während sie sich den Medizinball seitlich zuwerfen.

### Variationen

- Distanz zur Wand / zum Vis-à-vis vergrößern (+)
- Beidseitiges seitliches Werfen mit Schritt wie beim Schlagen üben (+)
- Beidseitiges seitliches Werfen aus der «Lunge»-Position üben (+)
- Russian Twist: nur mit dem Gesäss den Boden berühren und sich den Medizinball seitlich (beidseitig) zuwerfen
- Wettbewerb zu zweit ausführen
- Spieler/-innen: Als Wettbewerb den Medizinball mit den Griffen mit dem Rücken zur Wand halten und möglichst oft die Wand berühren

---

Quelle: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**