

Baseball – Trainingsformen: Spielphasenübergreifend – Den Körper stabil halten

Eine gute Stabilität – insbesondere im Rumpf – erlaubt es, die komplexen Abläufe beim Schlagen und beim Werfen besser auszuführen.



Sie beugt ausserdem Verletzungen vor. Bau deshalb regelmässig Übungen für die Körperstabilität ins Training ein.

Trainingsformen

Trainingsformen

Coachingpunkte

- Regelmässiges Training
- Auf eine hohe Qualität der Ausführungen achten
- Wo möglich mit Zeitvorgaben statt mit Anzahl Wiederholungen arbeiten

Achtung Pfütze



Bilde eine 1×1 m grosse Pfütze mit Hütchen. Zwei Spieler/-innen geben sich die rechte Hand und versuchen, sich gegenseitig in die Pfütze zu ziehen und zu stossen. Verloren hat, wer zuerst einen Fuss in die Pfütze setzt.

Variationen

- In der Ausgangsposition die linke Hand oder beide Hände geben (+/-)
- Zu zweit in der Pfütze stehen und versuchen, sich gegenseitig herauszuschieben; beide Füsse draussen = verloren (+/-)

Kampf um den Schatz

Die Schätze befinden sich auf kleinen Schatzinseln oder Feldern mit Cones. Die Spieler/-innen laufen kreuz und quer durch das Königreich. Auf ein akustisches Signal hin versuchen sie, einen Schatz zu erbeuten und diesen am Boden zu verteidigen. Wer nach 30 Sek. einen Schatz besitzt, erhält einen Punkt. Danach verdankt man den fairen Kampf und spielt weiter.

Variationen

- Grössere Bälle verwenden (-)
- Gangart variieren (z. B. hüpfen, kriechen, auf allen Vieren)(+)
- Visuelles Signal geben (z. B. Hütchen hochhalten)(+)

Push the Rock

Zwei Spieler/-innen sind Rücken an Rücken und versuchen, die/den andere/-n mit Kraft wegzustossen.

Variationen

- Sitzend ausführen (-)
- In der Hocke starten (+/-)
- In der Halle eine Matte zwischen die Jugendlichen legen (+/-)
- Seitlich stossen (+)

Rückwärts

einfacher

- Ausgangsposition: sitzend am Boden

schwieriger

- Ausgangsposition: in der Hocke

Zapfenzieher und Co.



A und B sind Rücken an Rücken mit eingehakten Armen in der Hocke. Wer kann den anderen zuerst auf die Seite drehen?

Variationen

- Sitzend anfangen (-)

Quelle: Swiss Baseball and Softball Federation



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO