

Baseball: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

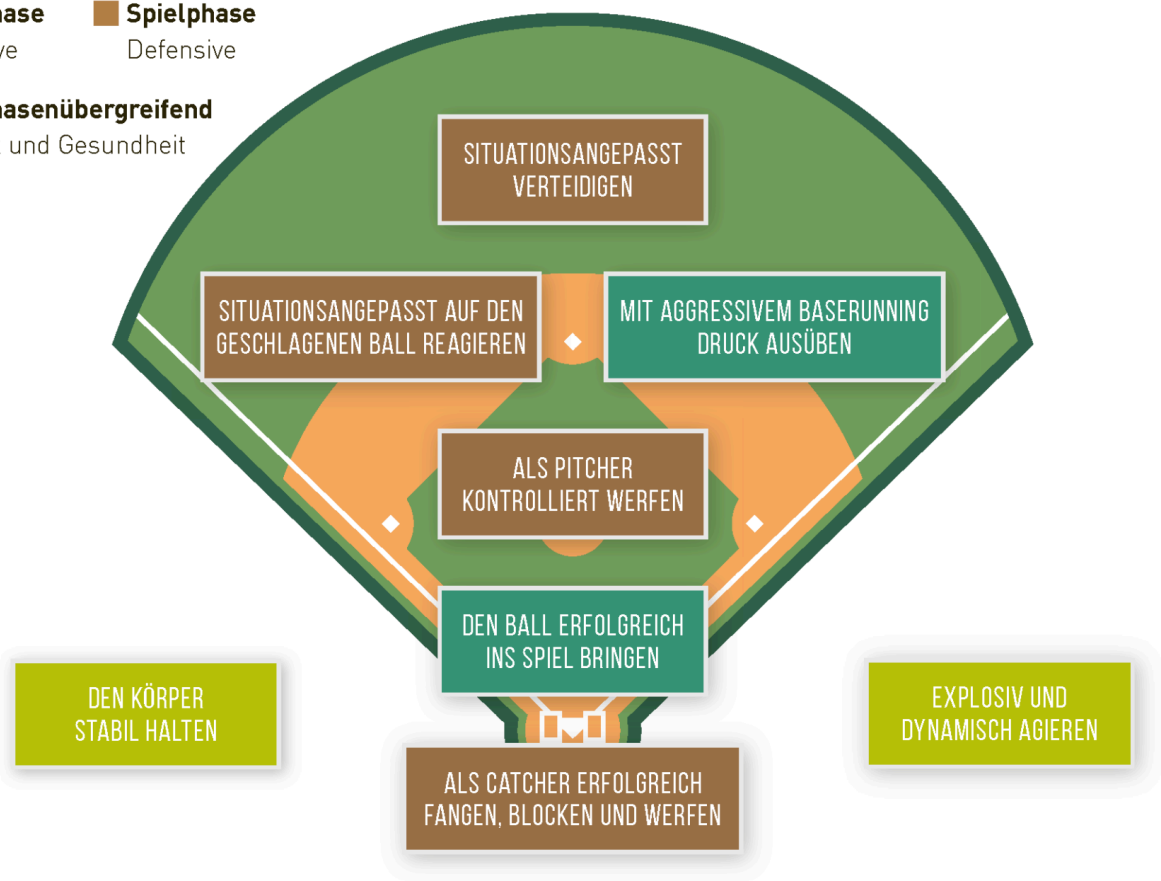
Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens- und/ oder Spielmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Sie orientieren sich am idealtypischen Lösungsweg einer sportlichen Aufgabe und sind somit direkt aus der Praxis abgeleitet.



Im Sinne eines angestrebten Sollzustands kannst du aus den Erscheinungsformen konkrete Lernziele ableiten und Trainingsformen definieren. Entsprechend sind die Erscheinungsformen für dich als Trainerin oder Trainer wegweisend. Sie bilden den wichtigen Ausgangspunkt, um deine Aktivitäten und Trainings zu planen und durchzuführen.

Spielphase **Spielphase**
Offensive Defensive

Spielphasenübergreifend
Athletik und Gesundheit



Erscheinungsformen im Baseball/Softball

Offensive

- Den Ball erfolgreich ins Spiel bringen
- Mit aggressivem Baserunning Druck ausüben

Defensive

- Situationsangepasst auf den geschlagenen Ball reagieren
- Als Pitcher kontrolliert werfen
- Als Catcher erfolgreich fangen, blocken und werfen
- Situationsangepasst verteidigen

Spielphasenübergreifend

- Explosiv und dynamisch agieren
- Den Körper stabil halten



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO