

# J+S-Kids: Einführung Baseball - Lektion 1

## Erste Schritte im Werfen, Fangen und Laufen

### Autorin

Carmen Schaub, J+S-Expertin, Fachleiterin Baseball/Softball

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 – 10 Jährige
Gruppengrösse	18 (Minimum 6, Maximum 20)
Kursumgebung	Fussballfeld oder 2 Fachturnhalle
Sicherheitsaspekte	Beim Werfen darauf achten, dass die Kinder in einer Reihe (parallel) stehen und nicht wild durcheinander werfen. Nur weiche Bälle verwenden. Tipp: Sockenbälle können selbst gemacht werden. Man nimmt einen Socken, formt diesen zu einem Ball und umwickelt ihn mit Klebeband. Nicht zu viel Klebeband verwenden, da der Ball sonst zu hart wird.

### Zielsetzungen/Lernziele

Werfen und Fangen: Kennenlernen des Handschuhs. Erste Wurfübungen.  
Baserunning: In welcher Richtung laufe ich um die Bases?

### Hinweise


Das Fangen und Werfen ist für Anfänger sehr schwierig. Der Erfolgsfaktor erhöht sich, wenn der Ball von einem Erwachsenen geworfen wird. Empfehlenswert ist deshalb die Unterstützung der Eltern, die als Assistenzcoaches eingesetzt werden.



### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Baserunning: "rund um die Bases":</b> 2-3 Runden um die Bases laufen. Jedes Kind ruft beim Draufstehen den Basenamen (Firstbase, Secondbase, Thirdbase und Home)	Hintereinander im Abstand von ca. 2-3 Metern joggen die Kinder über die Bases	Bases
5'	Hampelmänner einfach und in Varianten	im Kreis	

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<b>Fangen: „erste Schritte“</b> Handschuh kennen lernen. Ball selbst aufwerfen und fangen. In einem zweiten Schritt wird der Ball vom Coach zugeworfen.  Fangen: Wie viele Bälle kann ich fangen? 5 Versuche den Ball zu fangen Der Ball wird vom Coach geworfen. Gruppengrösse: 3-4 Kinder Einzel- oder Gruppenwettbewerb. Pro gefangenen Ball gibt es einen Punkt.	Kinder einzeln: Ball aufwerfen und auf Bauchnabelhöhe, auf Kopfhöhe und knapp über dem Boden fangen je ca. 10 mal  	Weiche Bälle Handschuhe

10'	<p><b>Werfen: „erste Schritte“</b>          Kniend den Ball zum Partner werfen          Seitlich stehend den Ball einander zuwerfen</p> <p>Wer kann den Ball 3 mal hin- und herwerfen ohne ihn fallen zu lassen?</p>	<p>Tipp: Wurfarm ist wie ein Grosses "L" und schulterhoch. Ball zeigt vom Körper weg.</p> 	Weiche Bälle Handschuhe
8-10'	<p><b>Baserunning: "Home zu Firstbase"</b>          Kinder rennen von der Homeplatte zum Firstbase, berühren das Base mit dem Fuss und rennen über die Base hinaus, geben dem Kind hinter der Firstbase stehend ein High-Five.          Die Kinder reihen sich bei der Homeplatte hintereinander auf. Das Erste führt die Übung aus und sobald dieses über das Base gelaufen ist, kommt das Nächste an die Reihe. Das Erste schliesst wieder hinten in der Reihe an.</p>		Bases

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p><b>Linienball:</b>            2 Gruppen spielen gegen einander.            Spielfeldgrösse entsprechend der Anzahl Kinder anpassen.            Ziel ist es, den Ball mit einem Aufsetzer im gegnerischen Feld am Gegner vorbei zu werfen und so einen Punkt zu erzielen.            Die Kinder versuchen den Ball mit dem Handschuh zu stoppen oder zu fangen.</p>	<p>Skizze:</p> 	Hütchen weiche Bälle Handschuhe
5'	Gemeinsames Aufräumen und Abschiedsritual		