



## Einführungsreihe

# J+S-Kids – Grundlagen Baseball

### Autorin

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

### Rahmenbedingungen

Alter	5-7-Jährige und 8-10-Jährige Je nach Alter und Niveau der Spieler kann der Schwierigkeitsgrad der Übungen durch anpassen der Distanzen, des Materials (kleinere oder grössere Bälle) oder der Art des Zuwurfs verändert werden.
Gruppengrösse	18 (Minimum 6, Maximum 20)
Kursumgebung	Fussballfeld oder Zweifachturnhalle (ist auch in einer Einfachturnhalle möglich)
Sicherheitsaspekte	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ohne Schutzausrüstung oder ohne genügend Erfahrung keine harten Bälle verwenden.</li><li>2. Der Schläger muss nach dem Abschlag abgelegt und darf nicht geworfen werden.</li><li>3. Verteidiger dürfen nicht nahe des Abschlags (Tees) und nicht in der "Laufbahn" stehen.</li><li>4. Angreifer, die nicht am Schlag sind, müssen sich geordnet in einer eigenen Zone aufhalten.</li><li>5. Wurfübungen immer parallel ausführen.</li></ol>
Anderes	Die offiziellen Baseballregeln sind auf der Homepage des Verbandes unter <a href="http://www.swiss-baseball.ch">www.swiss-baseball.ch</a> zu finden. Es ist hilfreich, diese vorgängig zu studieren. Einige sportartspezifische Begriffe werden so verständlicher.

### Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Erste Schritte im Werfen, Fangen und Laufen	Werfen und Fangen: Kennenlernen des Handschuhs. Baserunning: In welche Richtung renne ich nach dem Abschlag?	keine	einfach
2	ABC des Werfens Erste Schritte im Schlagen	Werfen und Fangen: Schrittweises Erlernen der Wurfbewegung. Schlagen: Kennenlernen und Anwendung des Baseballschlägers	Aufbau auf Lektion 1	einfach
3	ABC des Fangens Baserunning	Werfen und Fangen: Das Overhand- und Underhand-Fangen des Balles wird in verschiedenen Spiel- und Übungsformen geübt. Baserunning: Wie erziele ich einen Punkt?	Aufbau auf Lektion 2	mittel
4	ABC des Schlagens Feldpositionen	Schlagen: Der korrekte Schwung wird schrittweise geübt. Feldpositionen kennenlernen.	Aufbau auf Lektion 2	mittel
5	Fielding	Korrekte Annahme eines Bodenballs wird erlernt und in verschiedenen Formen geübt.	Aufbau auf Lektion 3	mittel
6	Schlagen und Baserunning	Weitere Schlagübungen kennenlernen. Den Schlägen eine Richtung geben. Das korrekte Umlaufen der Bases wird vermittelt.	Aufbau auf Lektion 4	mittel
7	Werfen und Fangen für Fortgeschrittene	Das Werfen und Fangen wird in einer neuen Form –dem Relay – geübt. Neu kommt der Faktor Zeit dazu. Der Schwierigkeitsgrad der aus der Luft zu fangenden Bälle wird erhöht.	Aufbau auf Lektion 2, 3, 5	mittel
8	Geschicklichkeitsparcours	Anhand von verschiedenen Stationen können die Kinder ihre Fortschritte im Werfen, Fangen, Schlagen und Baserunning erkennen.	Lektionen 1-7 durchgeführt	mittel



9	Erste Spielzüge als Grundlage für das T-Ballspiel	Die Spieler erlernen einfache Spielzüge und lernen den Unterschied zwischen einem Force Out (erzwungenes Out) und einem Tag-Out (Berührung mit dem Ball) kennen.	Lektionen 1-7 durchgeführt	anspruchsvoll
10	Das T-Ballspiel	Die Kinder spielen zum ersten mal ein richtiges T-Ballspiel. T-Ball wird vor allem von unter 10-Jährigen gespielt.	Lektionen 1-9 durchgeführt	anspruchsvoll

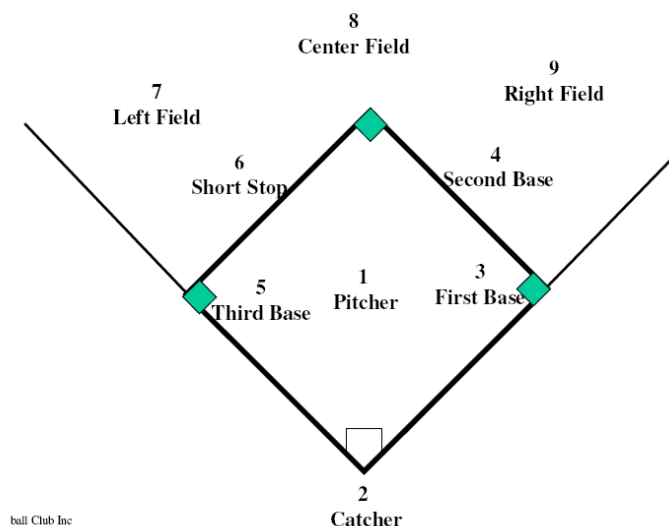
## Spielregeln

**Spielfeld:** Mit Hilfe der 3 Bases und der Homeplate wird ein Baseballfeld nachgebildet (siehe Skizze). Die Distanzen werden je nach Alter angepasst. Die Catcher-Position übernimmt aus Sicherheitsgründen der Coach.

5-7-Jährige: 15 Meter Basedistanz,  
Homerunbegrenzung 40 Meter

8-10-Jährige: 18 Meter Basedistanz,  
Homerunbegrenzung 50 Meter

Die Kinder in zwei gleich starke Gruppen aufteilen. Eine Mannschaft befindet sich in der Offensive (am Schlag) die andere in der Defensive (im Feld).



**T-Ballspielregeln:**

9 Spieler in der Defensivmannschaft

9 Spieler in der Offensivmannschaft

Wenn der Offensivspieler schlägt und der Ball innerhalb der Spielfeldmarkierung landet ist er gezwungen Richtung Firstbase zu laufen.

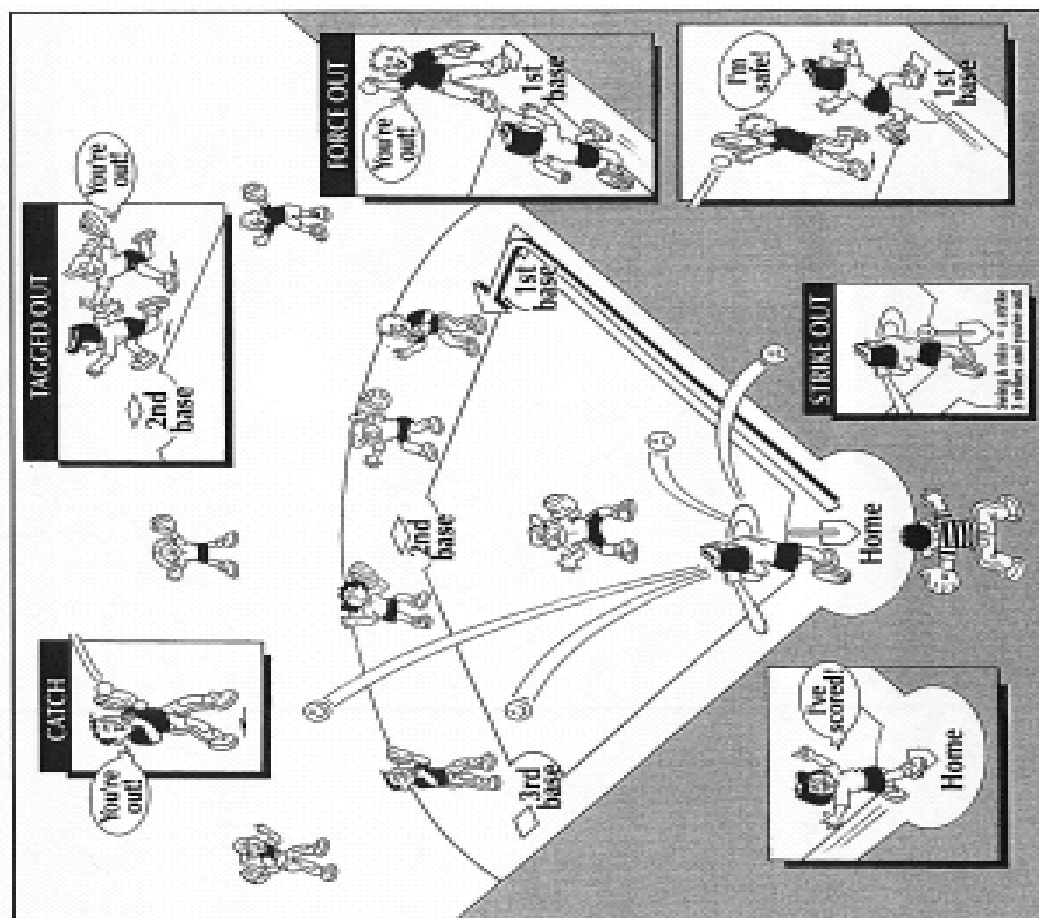
Der Läufer erzielt einen Punkt, wenn er das Firstbase, Secondbase, Thirdbase und die Homeplatte nacheinander berührt hat, ohne dass er Out gemacht wurde.

Alle Spieler der Offensivmannschaft schlagen einmal. Wenn alle geschlagen haben wechseln die Defensiv- und Offensivmannschaft.

Es gibt 4 Arten von Outs:

1. Der Ball wird direkt aus der Luft gefangen
2. Der Läufer wird mit dem Ball berührt (Tag-Out), wenn er nicht auf einer Base steht.
3. Strike out (Der Schläger hat den Ball beim Schlag 3 mal verfehlt).
4. Force Out, der Ball wurde vor dem Läufer auf das Base geworfen und gefangen. Erzwungenes Out. Nur möglich, wenn der Läufer gezwungen ist auf das Firstbase oder auf das nächste Base zu laufen. Dies ist immer der Fall wenn unmittelbar hinter ihm ein weiterer Läufer kommt. Es darf nur ein Spieler auf einer Base stehen.

Tee-Ball Skizze:



### Materialbedarf

Mind. 10 weiche Baseball-Handschuhe, für bis 7 Jährige Grösse 10 Inch für bis 10-Jährige Grösse 11 Inch.  
2 Baseball-Schläger, 10-20 weiche Baseballe oder Schaustoffbälle, Plastik-Bases, Batting-Tee (oder Verkehrshütchen), Helme, Markierhütchen.

### Tipps und Tricks

Sollten mehr als 18 Spieler anwesend sein, so kann die Anzahl der Outfieldspieler erhöht werden.  
Weitere Tipps und Tricks wurden jeweils bei den Lektionen vermerkt.