

## J+S-Kids: Einführung Baseball - Lektion 7

# Werfen und Fangen für Fortgeschrittene

### Autorin

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

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 – 10 Jährige
Gruppengrösse	18 (Minimum 6, Maximum 20)
Kursumgebung	Fussballfeld oder 2 Fachturnhalle
Sicherheitsaspekte	siehe Grundlagen

### Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder festigen die Grundkenntnisse im Werfen und Fangen durch neue Übungsformen.

### Hinweise

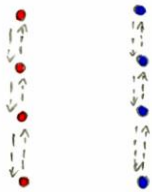
Bei Gruppenzusammensetzungen darauf achten, dass gleich starke Kinder zusammenwerfen. Die Anforderungen können pro Gruppe unterschiedlich sein. So darf die ungeübtere Gruppe den Ball eine Anzahl Mal fallen lassen, währendem von den Geübten erwartet wird, dass sie diese Übung ohne Fehler ausüben können.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Jasskartensuche</b> Gruppen von max. 4 Kinder Immer 4 gleiche Jasskarten (z.B. 4 Buben) müssen gesucht werden. Alle Karten liegen umgekehrt im Kreis. Es darf immer nur eine Karte genommen werden. Eine Fehlkarte darf wieder zurückgelegt werden. Der Lauf dauert so lange bis ein Team 4 gleiche Karten hat.	2 Teams Laufstrecke ca. 20 Meter	Jasskartenspiel
5'	<b>Bewegungslinien:</b> Sämtliche Linien werden in der Vorwärtsbewegung ausgeführt: - Bein hoch und mit einer Halbkreisbewegung nach aussen vorne abstellen. Im Wechsel rechts und links. - Skipping im Gehen - Skipping im Hüpfen - gestrecktes Bein zum gestreckten Arm	auf einer Linie oder in mehreren kleinen Gruppen nacheinander	

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Einwerfen</b> - kniend - seitlich stehend - mit Schrittfolge		weiche Bälle Handschuhe
5-8'	<b>Relay-Race</b> Kinder in gleich starke Gruppen à 4-5 Kinder aufteilen. In einer Linie aufstellen und den Ball von Kind zu Kind werfen und wieder zurück. Zuerst ein paar Mal üben, dann ein Wettbewerb daraus machen. Tipp: es ist darauf zu achten, dass die Kinder beim Drehen sich um die Handschuhhand drehen.	Skizze: 	weiche Bälle Handschuhe

10'	<p><b>Flyballs</b></p> <p>1.) Hoch zugeworfene Bälle direkt dem Kind zuwerfen. Dieses fängt den Ball und wirft ihn über eine Fangstation (anderes Kind) zum Coach zurück.</p> <p>2.) Der Ball wird im Lauf aus der Luft gefangen. Der Coach wirft den Ball hoch in die Luft an einen markierten Punkt. Kind fängt den Ball rennt zum Coach, deponiert den Ball und schliesst wieder hinten in der Reihe an.</p>	<p>Skizze:</p>	weiche Bälle Handschuhe Hütchen
-----	---	----------------	---------------------------------------

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p><b>Stopp Baseball mit Wurf zu einem Ziel:</b></p> <p>2 Teams bilden. Ein Team ist im Feld, ein Team ist am Schlagen.</p> <p>Der Schläger bzw. Läufer darf soweit laufen, bis der Ball von der Defensivmannschaft zu einem bestimmten Mitspieler geworfen wurde. Er muss auf dem Base bleiben, bis der nächste Spieler ans Schlagen kommt.</p> <p>Sobald alle Kinder des Offensivteams 1x geschlagen haben wechseln die Teams.</p> <p>Die Kinder im Feld wechseln nach 2 Abschlägen ihre Positionen.</p>	<p>Skizze:</p>	Bases Tee Schläger weiche Bälle Handschuhe
5'	Gemeinsames Aufräumen und Abschiedsritual.		