



Spielend das Baseball-Spiel verstehen

Leitfaden für Lehrkräfte



Impressum

Spielend das Baseball-Spiel verstehen

Leitfaden für Lehrkräfte

Herausgeber

Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH)

Dr. Gesa Ramm, Direktorin

Schreiberweg 5, 24119 Kronshagen

<http://www.iqsh.schleswig-holstein.de>

https://twitter.com/_IQSH

Ursprünglich erschienen in der Zeitschrift „Betrifft Sport“; Meyer & Meyer Verlag, Aachen)

„Spielend das Baseball-Spiel verstehen“ (Ausgabe 4/2016)

Bestellungen

Onlineshop: <https://publikationen.iqsh.de/>

Tel.: +49 (0)431 5403-148

Fax: +49 (0)431 988-6230-200

E-Mail: publikationen@iqsh.landsh.de

Autorin

Dr. Birte Almreiter, Landesfachberaterin Sport, IQSH

Gestaltung

Stamp Media im Medienhaus Kiel, Ringstraße 19, 24114 Kiel, www.stamp-media.de

Fotos

Titelbild © Stuart Monk /stock.adobe.com

Seite 6: Urbanhearts / stock.adobe.com; Seite 9 und 16: motionshooter / stock.adobe.com; Seite 15: Michael Ireland / stock.

adobe.com; Seite 30: Sandra Cunningham / stock.adobe.com

Publikationsmanagement und Lektorat

Nadine Dobbratz-Diebel, Petra Haars, Stefanie Pape

Druck

hansadruck und Verlags-GmbH & Co KG, Kiel

© IQSH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Auflage August 2022

Auflagenhöhe 300

Best.-Nr. 06/2022

Das IQSH ist laut Satzung eine dem Bildungsministerium unmittelbar nachgeordnete, nicht rechtsfähige Anstalt des öffentlichen Rechts.

Spielend das Baseball-Spiel verstehen

Leitfaden für Lehrkräfte

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Die digital zur Verfügung gestellte Broschüre darf zudem nicht als Download auf eigenen Websites oder Schulservern gespeichert werden. Wenn auf diese Broschüre verwiesen werden soll, muss stattdessen auf den PDF-Download des Werkes im IQSH-Onlineshop unter <https://publikationen.iqsh.de/> verlinkt werden.

Inhalt

Vorwort - 5

Einführung - 6

Stunde 1: Ausgangsspiel Brennball - 8

Stunde 2: Erweiterung des Ausgangsspiels - 10

Stunde 3: Schlagball - 11

Stunde 4: Tennisschläger-Baseball - 12

Stunden 5 - 6: Übung und Training - 13

Wie geht es weiter? - 18

Kopiervorlagen - 20

Literatur - 30

Vorwort

Spielen ist eine Grundkategorie menschlichen Verhaltens und eine Dimension der Weltaneignung für Kinder und Jugendliche. Daher beinhalten die Fachanforderung von der Grundschule über die Sekundarstufe I bis hin zur Sekundarstufe II das Thema „Sportspiele“.

Die vorliegende Broschüre „Spielend das Baseball-Spiel verstehen“ beschreibt praxisnah eine 6 bis 8 Stunden umfassende Unterrichtssequenz und möchte dazu ermuntern, Baseball in der Schule einzuführen. Vorgestellt werden das Ausgangsspiel Brennball mit seinen vielfältigen Erweiterungsmöglichkeiten, Schlagball und Tennisschläger-Baseball. Zudem werden viele praxisnahe Ideen und Tipps für das Üben und Trainieren gegeben.

Die Broschüre wurde bereits als Artikel in der Fachzeitschrift „Betrifft Sport“ im Meyer und Meyer Verlag veröffentlicht. Ich danke dem Verlag für die Übertragung der Rechte an das IQSH für Aus- und Fortbildungszwecke. Und ich danke Dr. Birte Almreiter, unserer Landesfachberaterin Sport, für die Erstellung der Texte und für deren Überarbeitung zur Veröffentlichung als IQSH-Broschüre.

Ich freue mich, wenn diese Veröffentlichung dazu beitragen kann, den Sportunterricht in Schleswig-Holstein zu bereichern und vielen Schülerinnen und Schülern Freude am Sportunterricht zu vermitteln und Lernerfolge zu ermöglichen.

Dr. Gesa Ramm
Direktorin

Einführung

Kinder sind beim Spielen selbstvergessen und frei. Ihr Spielen ist endlos und zeitlos. Spielen ist dabei die Fähigkeit, einen Handlungsablauf in Gang setzen zu können, der sich fortwährend selbst erneuert. Sportspiele beinhalten dabei Ketten von Vergleichs- und Entscheidungssituationen. Diese sind zu den bei uns etablierten Sportspielen (zum Beispiel Handball, Fußball) den meisten Schülerinnen und Schülern auf weiterführenden Schulen bekannt. Aber wie sieht es mit Baseball aus? Wie gelingt es, in diesem taktisch und technisch komplexen Sportspiel Selbstvergessenheit und dynamischen Spielfluss zu initiieren? Welche Basiskompetenzen sind dafür erforderlich? Dieser Beitrag versucht, eine Unterrichtssequenz zu konstruieren, die eben diese Fragen beantwortet und die Freude am Baseball vermittelt!

Baseball ist grundsätzlich für den Schulsport sehr gut geeignet. Die Kinder fangen zusammen bei „null“ an, sodass es in der Regel keine Expertinnen und Experten, keine besseren Mädchen oder Jungen und keine unsportlichen Außenseiterinnen und Außenseiter gibt. Das wurfschwache Mädchen kann vielleicht sehr schnell laufen und der etwas korpulente Junge hat eine hervorragende Hand-Auge-Koordination, sodass diesem erfolgreiche Schläge gleich zu Beginn gelingen. Im Baseball kann niemand so tun als ob – „Angeber“ werden schnell entzaubert. Ein weiterer Vorteil von Baseball als Schulsportart ist, dass die Beidhändigkeit gefördert wird, da mit der schwächeren Hand gefangen werden muss. Schließlich gibt es unzählige motivierende Spielformen für die Halle und den Sportplatz, die mit extrem motivierenden Spielgeräten (Handschuh, Schläger) ausgeführt werden.

Baseball kann in verschiedenen Spielformen überall gespielt werden. In anderen Nationen treffen sich Kinder nach dem Unterricht, um zum Beispiel Abschlüge zu üben. In Parks, am Stadtrand und als Fami-

Beim Baseball treten zwei Teams gegeneinander an, denen jeweils neun Spielerinnen/Spieler angehören. Eine Mannschaft hat das Schlagrecht, die andere befindet sich im Spielfeld. Punkte kann immer nur das Team erzielen, das sich in der Offensive befindet, das also das Schlagrecht innehat.



lienspaß wird vielfach Softball gespielt - die Mädchenvariante des „Hardballs“, die mit größeren und weicheren Bällen gespielt wird. Beide Sportarten - Baseball und Softball - sind olympisch und damit weltweit bekannt. Anders als im Baseballsport, in dem technische und auch taktische Drills das Training bestimmen, sollte im Sinn Dietrichs (1964) in der Schule immer gespielt und nur selten geübt werden¹.

Für das Baseballspielen im Sportunterricht sind die folgenden Strukturmerkmale von Bedeutung:

Strukturmerkmale „Offense“ (Angriff)

- Spieleröffnung durch Eingabe des Balles (Werfen oder Schlagen)
- Sprints von Base zu Base (Base = Freimal)
- Das Erkennen von erzwungenen Läufen (*forced runs*)
- Daran gebundene Entscheidungshandlungen im Spiel (z. B. Umkehr und Zurücksprinten zur vorigen Base)

Strukturmerkmale „Defense“ (Abwehr)

- Direktes Fangen des Balles aus der Luft
- Passspiel (im Feld und zu den Bases)
- Sicheres Fangen von zugespielten oder Aufnahmen von rollenden oder springenden Bällen
- Taktische Reaktionen auf *forced runs* (z. B. Sprinten mit Ball zur Base)

Folgende Entscheidungen sind für die didaktische Reduktion des Zielspiels leitend:

- Ersetzen des Spielgeräts durch größere und weichere Bälle
- Werfen des Balls, anstelle diesen mit dem Schläger einzugeben
- Später dann Schlagen des Balles mit Erleichterung (kurzer Abstand, Wurf von unten, Tennisschläger statt Baseballschläger etc.)
- Kürzere Abstände zwischen den Bases
- Nur wenige konstitutive Regeln zu Beginn

Leitend für die Entwicklung einer Spielreihe zum Baseball ist die Vorstellung, dass Schülerinnen und Schüler - vom klassischen Brennball ausgehend- Regeln erarbeiten oder vorgeschlagen bekommen, die das Spiel schneller und interessanter machen. Dabei werden schrittweise die Baseball-Regeln eingeführt (outs) und das Spielfeld dem Zielspiel angenähert. Zudem lernen die Schülerinnen und Schüler, wie im Baseball gepunktet werden kann. Ihnen bekannte Begriffe (beispielsweise homerun) bekommen somit eine inhaltliche Bedeutung.²

Vor diesem Hintergrund kann eine Unterrichtseinheit im Baseball mit der folgenden Progression aufgebaut werden.

¹ Vgl. Dietrich et al.(2007).

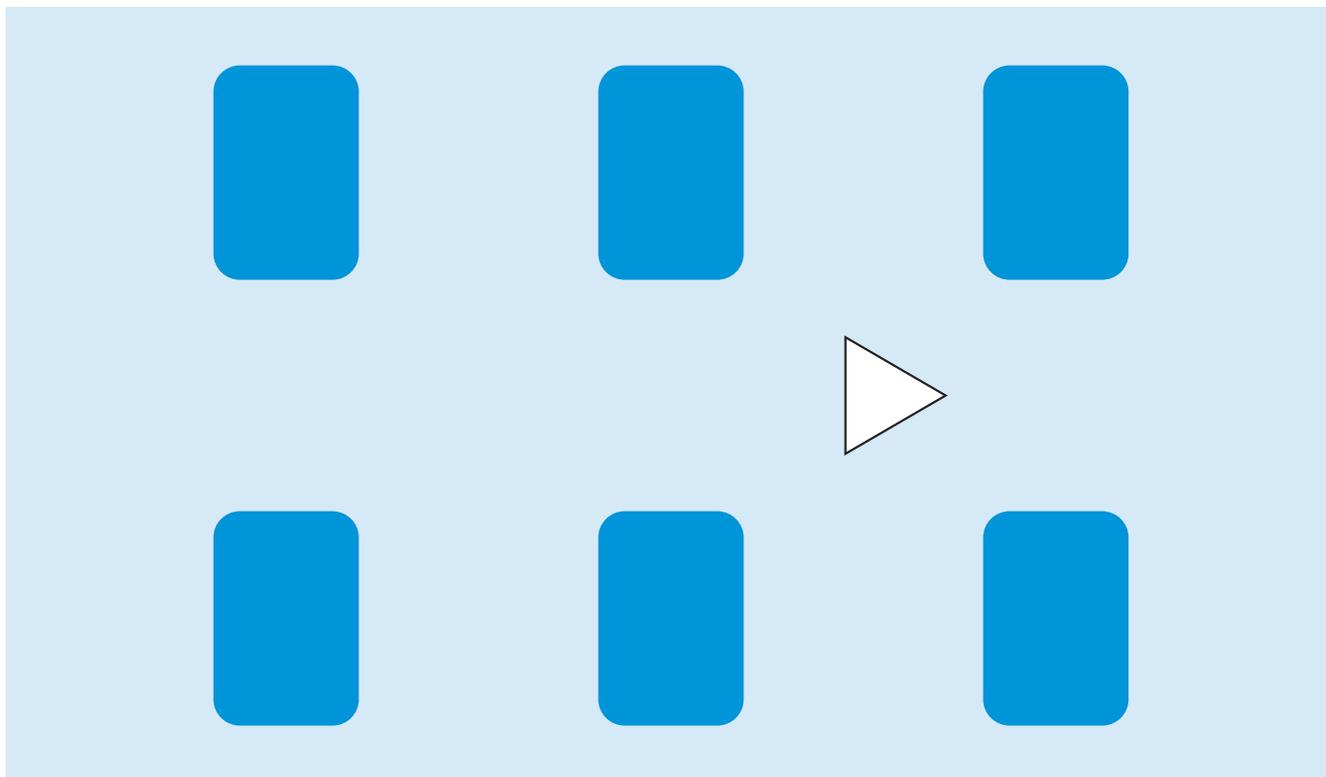
² „Die Sprache des Baseballs ist Englisch“, schreibt Melchior in seiner Kulturgeschichte dieses amerikanischen Sports. Er analysiert, dass die Versuche zur Eindeutschung nicht gelingen konnten, da für viele Begriffe erst ein deutsches Wort gefunden werden musste (z. B. pitcher, der nicht wirklich ein „Werfer“ ist). Vgl. hierzu Melchior (2014).

Stunde 1: Ausgangsspiel Brennball

Grundregeln:

- Zwei Teams spielen gegeneinander: Feldpartei und Werferpartei.
- Jede Werferin / jeder Werfer muss den Ball ins Feld werfen und dann das Feld von Base zu Base umrunden, jedoch stoppen, bevor der Ball auf dem Home Plate (Brennmal) out („tot“) gemacht wird.
- Jede Spielerin / jeder Spieler aus dem Werferteam darf 1 x werfen, dann wird gewechselt.
- Danach geht jede Spielerin / jeder Spieler wieder auf die Base, auf der sie/er vor dem Wechsel stand.
- Eine Umrundung des Feldes gibt 1 Punkt - nur die Werfermannschaft punktet.

Spielfeldaufbau 1. Stunde:



Spielgerät: Soft-Handball

In einer Reflexionsphase nach dem Einspielen (z. B. Nummernlauf, Sechstagerennen) und den ersten längeren Spielrunden dürfen die Schülerinnen und Schüler das Spiel, so wie sie es ausgeführt haben, bewerten. Es ist mit der folgenden ersten Kritik zu rechnen:

- zu wenig Bewegung
- nicht alle beteiligt
- insgesamt wenig dynamischer Spielverlauf

Es wird daraufhin die folgende Regeländerung eingeführt:

1. Regeländerung:

Es darf nicht mehr als eine Läuferin / ein Läufer der Offense (Angriff, Werfermannschaft) auf der Base stehen.

Gleichzeitig wird das folgende Fachvokabular eingeführt (die Vokabelkarten befinden sich im Anhang der Broschüre). Im fächerübergreifenden Unterricht mit Englisch werden die Vokabeln auf Englisch eingeführt und ausschließlich auf Englisch benutzt.

Vokabular: Base (Freimal)
Run (Lauf)
Homerun (Punkt)
Out (aus/verbrannt)

Nach einer weiteren Spielphase ist mit der folgenden Kritik zu rechnen:

- Das Fangen des Balles aus der Luft wird nicht belohnt.

2. Regeländerung:

Jeder direkt gefangene Ball führt zu einer sofortigen Spielunterbrechung (Fly-Out).

Die Läuferinnen und Läufer müssen an die ursprüngliche Base und die Werferin / der Werfer ist out.

Vokabular: Offense (Werfermannschaft)
Defense (Fängermannschaft)
Fly-Out (Fangen des Balles aus der Luft)

Die Sportart Baseball ist aus Schlagball-Varianten entstanden. Neben einem Schläger und einem Ball werden zur Durchführung des Spiels u. a. Handschuhe, ein Helm und eine Schutzausrüstung für den sogenannten „Catcher“ benötigt.



Stunde 2: Erweiterung des Ausgangsspiels

Zum Einstieg werden die bekannten Regeln (nur eine Person pro Base, Fly-Out) und das bisher eingeführte Vokabular wiederholt. Zur Mobilisierung wird ein paar Runden mit den bekannten Regeln gespielt, um die Grundregeln zu festigen. Im weiteren Verlauf werden in der abwechselnden Folge von Reflexionen und Spielphasen die folgenden neuen Regeln eingeführt:

3. Regeländerung:

Das Tag-Out erlaubt als taktisches Element der Verteidigung, eine Läuferin / einen Läufer, die/der sich nicht auf einer Base befindetet, out zu machen, indem sie sie/ihn mit dem Ball in den Händen berührt.

Vokabular: Tag-Out (Berühren einer Läuferin / eines Läufers vor einer Base)

4. Regeländerung:

Das Base-Out erlaubt als taktisches Element der Defense, eine Läuferin / einen Läufer, die/der sich auf dem Weg zu einer Base befindetet, aus zu machen, indem der Ball vor ihr/ihm die Base erreicht (Defensivspielerin/Defensivspieler hat Fuß auf der Base und Ball in der Hand).

Vokabular: Base-Out (Berühren einer Base mit Ball in der Hand vor der Läuferin / dem Läufer)

Am Ende der Stunde sollen sämtliche Schülerinnen und Schüler diese Regeln, die zu einer Spielunterbrechung führen, beherrschen. Alternativ zur oben genannten Wechselregelung kann in der zweiten Stunde die gesamte Zeit über bei jedem Ballverlust gewechselt werden. Das bereitet die folgenden Stunden vor und schafft die benötigte Unzufriedenheit und Unruhe, vor deren Hintergrund die Schülerinnen und Schüler über weitere Regeländerungen nachdenken wollen.

Stunde 3: Schlagball

Zur Festigung des bisher eingeführten Vokabulars und Regelwerks wird weiterhin gespielt. Allerdings kann nun der Soft-Handball ersetzt werden.

Spielgerät: Tennisschläger und Soft-Handball
Baseball-Übungsschläger und Schaumstoffball

5. Regeländerung:

Die Lehrkraft wirft den Ball an. Der Schlagmann hat dabei drei Versuche. Trifft er nicht: Strike-Out und Wechsel.

Vokabular: Strike-Out (Wechsel)

Kritik: Die Spielwechsel dauern sehr lange. (Regel 1. Stunde)
Oder: Es wird ständig gewechselt. (Regel 2. Stunde)

6. Regeländerung:

Nach insgesamt drei Outs (egal ob Base-Out, Fly-Out, Tag-Out oder Strike-Out) muss die Offense in die Defense wechseln. Ein neues Inning beginnt.

Der Rest der Stunde wird mit dem Einbringen des Balles als Schlag gespielt. Dabei erproben die Schülerinnen und Schüler individuelle Schlagvarianten.

Stunde 4: Tennisschläger-Baseball³

Zunächst wird in dieser Stunde das endgültige Spielgerät der Defense eingeführt. Ein halber Klassensatz Handschuhe ist hierfür notwendig.

Demonstration der Bedeutung des Handschuhs (Erwärmung)

- Die Schülerinnen und Schüler spielen 10er-Passen mit einem Softball (Tennisball geht auch).
- Erlaubt ist nur das einhändige Fangen (schlechte Hand).
- Dann wird der Ball in die gute Wurfhand übergeben und zur Mitspielerin / zum Mitspieler gepasst.
- Zunächst ohne Handschuh - das Fangen fällt ihnen sehr schwer.
- Dann mit Handschuh, was das Spiel belebt (ist leichter).

Gespielt wird nun ein kleines Baseballspiel auf dem endgültigen Spielfeld. Dieses Feld sollte zunächst eher kleiner aufgebaut werden, damit die Läuferinnen und Läufer eine reelle Chance haben, die Bases zu erreichen. Am besten wird ab dieser Stunde auf dem Sportplatz gespielt (in der Sporthalle sollten mindestens zwei Drittel vorhanden sein).

Tennisschläger-Baseball⁴

- Spielfeld mit 1st, 2nd und 3rd Base
- Eine Home-Base an der Abschlaglinie, eine Mindestschlaglinie ist sinnvoll
- Wichtig: Der Tennisschläger muss zur Sicherheit in einem kleinen Kasten abgelegt werden (sonst „out“).

Bis zur vierten Stunde können in jeder Stunde kleine Trainingsformen zur Einübung der notwendigen Techniken und neuen Regeln eingebaut werden. Ein Beispiel ist das sogenannte Tag-Spiel, mit dem in der zweiten Stunde das Tag-out geübt werden kann.

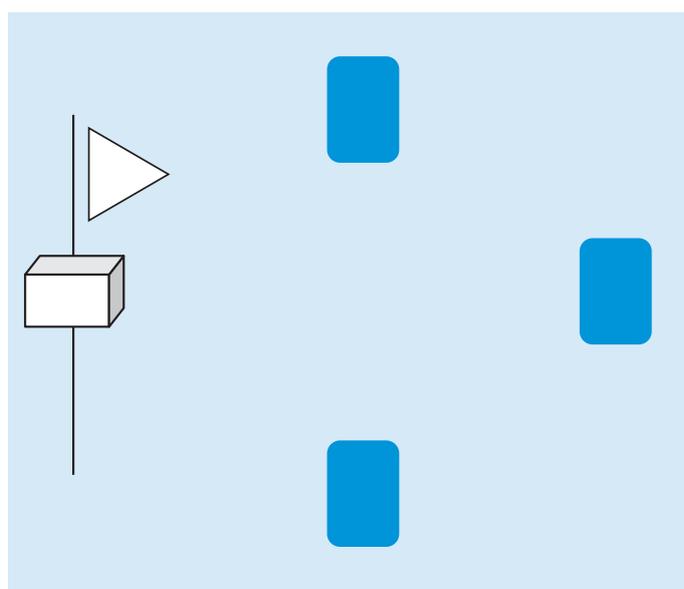


Abb.: Aufbau des Feldes im Tennisschläger-Baseball

³ Vgl. hierzu Sporleder (2004).

⁴ Vergleiche hierzu Sporleder, E. (2004). Baseballähnliche Spiele im Schulsport. SSSS-Publikationen: Steinheim

Stunden 5 – 6: Übung und Training

Wenn die Schülerinnen und Schüler die Grundidee verstanden haben, darf das Spielen an sich verbessert werden. Hierfür bieten sich vielfältige Übungs- und Trainingsformen an. Fähigkeiten wie beispielsweise „Orientierung auf dem Feld und zum Gegner“ oder „Zusammenspiel“ werden mit kleinen Spielen aufgebaut. Fertigkeiten wie zum Beispiel das baseballspezifische Werfen werden mit isolierten, spannenden Drills geschult.

Einsatz von Baseball-Caps (Tag-Spiel)

- Zwei Spielerinnen/Spieler von allen sind Jäger und haben einen Softball (Caps nach hinten).
- Die Jäger müssen versuchen, alle Spielerinnen/Spieler nacheinander mit dem Ball zu berühren.
- Jede Spielerin / jeder Spieler, die/der berührt wird oder Out ist, wird zum Jäger (Cap umdrehen).
- Wer als letzter „nicht Tag-Out-Spieler“ übrigbleibt, gewinnt.

Die folgenden Übungen können am Ende der Spielreihe platziert werden, um die Fertigkeiten der Schülerinnen und Schüler im Spiel zu verbessern, ohne dass Techniken gedrillt werden. In diesen Spielen wird immer ein „echtes“ Baseballspiel gespielt.⁵

Spiel 1: **Ball im Team halten**

FIELDEN – TOSSEN – FANGEN

Alle tragen Handschuhe und Caps, es werden zwei gleich große Teams gebildet. Ziel ist es, den Ball solange wie möglich im Team zu halten, wobei er höchstens 5 Sekunden bei derselben Spielerin / demselben Spieler sein darf. Passarten sind: Tosses, Flips. Auch geeignet zum Fielden (Ball rollen und aufnehmen).

Spiel 2: **Tee-Balltorschießen**

SCHLAGEN – FANGEN

Es wird pro Gruppe (zwei Teams mit jeweils 4 – 5 Spielern) ein Tor aufgebaut, in das geschlagen wird. Das Gegnerteam (auch in der 1:1 Situation) muss das Tor verteidigen. Jeder hat drei Swings, dann Wechsel. Haben alle geschlagen, wechseln die Teams ihre Rollen. (geht auch mit getossenen Bällen.)

Spiel 3: **Homerun oder nichts**

KURVENLAUF – WURFFOLGEN

Tee am Homeplate, zwei Teams mit mindestens 7 Spielerinnen/Spielern. Jeder Offence-Spieler kommt nun einmal zum Schlagen und muss versuchen, einen Homerun zu laufen, während die Defense den Ball aufnimmt und über 1., 2. und 3. Base zum Homeplate wirft. Erreicht die Läuferin / der Läufer (Baserunner) vor dem Ball das Homeplate, gibt es einen Punkt, sonst ist sie/er out.

⁵ Vergleiche hierzu Bull, G. und Huhnholz, S. (2006). Baseball. Hofmann: Schorndorf.

Spiel 4: **Rounders**

TOSSEN - KURVENLAUFEN

Ab 10 Spielerinnen/Spielern, jeder der Schlagmannschaft kommt der Reihe nach mit maximal 3 Versuchen an den Schlag. Es darf als Coach-Pitching, als Tee-Pitching oder als Fall-Ball gespielt werden. Jede berührte Base zählt einen Punkt, der Runner darf solange laufen, bis die Werfermannschaft einmal durchgepasst hat (wird der Ball verloren, muss diese von vorne beginnen, der Läufer macht weitere Punkte).

Jeder, der geworfen hat, geht auf die Knie, die Runde ist zu Ende, wenn alle knien.

Als weitere Ergänzung können ebenfalls die folgenden Drills eingesetzt werden.⁶ Sie können an denjenigen Stellen des Unterrichts platziert werden, an denen eine Technikschiung deutlich wird. Wird beispielsweise in der ersten Stunde deutlich, dass zu viele Schülerinnen und Schüler nicht angemessen fangen und werfen können, um dieses Spiel in Gang zu halten, dann sollte die zweite Unterrichtsstunde nicht die Spielreihe fortsetzen, sondern Wurf-Drills einbauen.⁷

1. Wurf-Drills

Schritt 1: **Grab the Ball Drill** (eigenes Anwerfen und Fangen im Handschuh - Herausnehmen und Wurfgriff ohne hinzusehen („across the seams“)).

Schritt 2: **Schneidersitz** (die Spielenden sitzen sich ca. 5 - 8 m entfernt gegenüber und werfen den Ball locker aus dem Handgelenk zum Partner - Wurfhand mit Ball bis zur Streckung über den Boden ziehen, dann erst Wurf!).

Schritt 3: **Auf beiden Knien** (Abstand der Partner 3 - 5 m - der Oberkörper führt die vollständige Wurfbewegung aus) (Schultereinsatz und langer Arm!).

Schritt 4: **Auf einem Knie** (Kniestand auf dem Wurfseitenknie - korrekten Oberkörpereinsatz festigen, lockeres Handgelenk!).

Schritt 5: **Sidestance** (der jeweils werfende Spieler steht seitlich zum Ziel (die Gloveseite ist dem Wurfziel zugewandt) - der Hüfteinsatz (Verwindung) kommt hinzu - Pivot mit dem vorderen Fuß, Standbein im 90°-Winkel zum Wurfziel).

Schritt 6: **Komplette Wurfbewegung** (Gassenaufstellung - nach dem Fangen setzt die Spielende / der Spieler ihren/seinen Wurfseitenfuß (Standbein) im 90°-Winkel zur Wurfrichtung auf und dreht den ganzen Körper seitlich zum Ziel, macht einen kurzen Schritt nach vorne (Stride) und wirft - anschließend betonter „Follow Through“.

⁶ Vergleiche hierzu Schmeilzl, B. & Church, B. (2005). Baseballtraining. Meyer & Meyer: Aachen.

⁷ Eine ausführliche Begründung für Technik-Drills in der Schule findet sich bei Bull & Huhnholz (2006).

Übungen

Play Catch:	Einwerfen in Gassenform
Viereck Werfen:	Werfen des Balles in der Runde im oder gegen den Uhrzeigersinn (auf Kommando)
Run Down:	Werfen in der Endlosschleife (Pendellauf)
Long Toss:	Wurfarmstärkung durch das Langwerfen - die Partner gehen möglichst weit auseinander (übertriebener Einsatz der Gelenke)

2. Fang-Drills

Für Anfänger (Abstand etwa 5 m)

- a) Unterhand ohne Glove (Fanghand fängt, Wurfhand sichert)
- b) Unterhand mit Glove (Gewöhnung an den Handschuh, Wurfhand sichert)
- c) Je nach Fortschritt gehen die Partner weiter auseinander
 - Aufpassen, dass der Körper frontal zum Ball bleibt (kein Ausweichen aus Angst)
 - Weiches Fangen trainieren (z. B. durch vorgeschaltete koordinative Übungen)
 - Beim Fangen mit den Händen zum Körper hin nachgeben
 - Fangen immer in der Körpermitte! Gute Beinarbeit ist wichtig!

Beim Baseball ist zielgenaues Werfen gefragt.



Für Fortgeschrittene (trainiert vor allem die schnelle Beinarbeit)

a) Schwerpunkt „Technik“

- Paarweise 10 - 15 m gegenüber aufstellen
- Ball gegenseitig zuwerfen - allerdings nicht „auf den Mann“, sondern ca. 3 m seitlich an ihm vorbei
- Erreichen der Fangposition durch Sidesteps (genügend Seitenabstand zu den anderen Spielern!)

b) Schwerpunkt „Kondition“

- Dem Spieler auf der einen Seite stehen nun zwei Partner gegenüber (ca. 5 - 8 m), von denen jeder einen Ball hat.
- Der Spieler bekommt den Ball nun abwechseln gerade von beiden Partnern zugeworfen, sodass er mit Sidesteps die jeweilige Fangposition erreichen muss (Fangen immer vor dem Körper!).

Komplexübungen „Fielden“

Tennis Flies: Die Lehrkraft schlägt Tennisbälle hoch in die Gruppe (Fly Balls), diese müssen nach dem richtigen Einschätzen der Flugbahn vor dem Körper in der Körpermitte gefangen werden (geht auch mit Soft- oder Baseballs, die geworfen werden).

Double-Play: Rollen - Werfen - Werfen im Viereck

Auch jüngere Kinder haben in der Regel schon Spaß am Baseball.



3. Schlag-Drills

a) Trockenswings

- Demonstration (Video oder Lehrkraft)
- Schülerinnen und Schüler improvisieren Swings
- Korrektur zu zweit: 10 perfekte Swings von jedem
- 10 technisch richtige Swings mit geschlossenen Augen
- Hip Rotation Drill (der Bat oder ein Gymnastikstab wird vom Übenden in den Ellenbeugen hinter dem Rücken festgeklemmt, sodass der Bat Head zur regulären Schlagseite heraussteht, dann üben der Bein- und Hüftarbeit beim Swing)

b) Toss Drills

- Ein Werfer sitzt schräg zum Schläger hinter einem Kastenoberteil.
- Der Ball wird von unter „stramm“ angeworfen, sodass ein Swing versucht werden kann.
- Dies kann an mehreren Tossing-Stationen gleichzeitig geschehen, wobei wieder gemeinsam gesammelt wird.

c) Hitting from the Tee

- Tee-Aufbauten mit Kastenunterteilen und Markierungskegeln (etwas unter Hüfthöhe)
- Die Schülerinnen und Schüler schlagen unterschiedliche Bälle mit unterschiedlichen Schlägern ins freie Feld (Bälle sammeln immer auf Kommando und gemeinsam).
- Kann als Stationsbetrieb organisiert werden (siehe Abbildung nächste Seite).
- Hier geht es ums Ausprobieren (diese komplexeste Technik des Baseballspiels kann nur in geringen Ansätzen vermittelt werden).

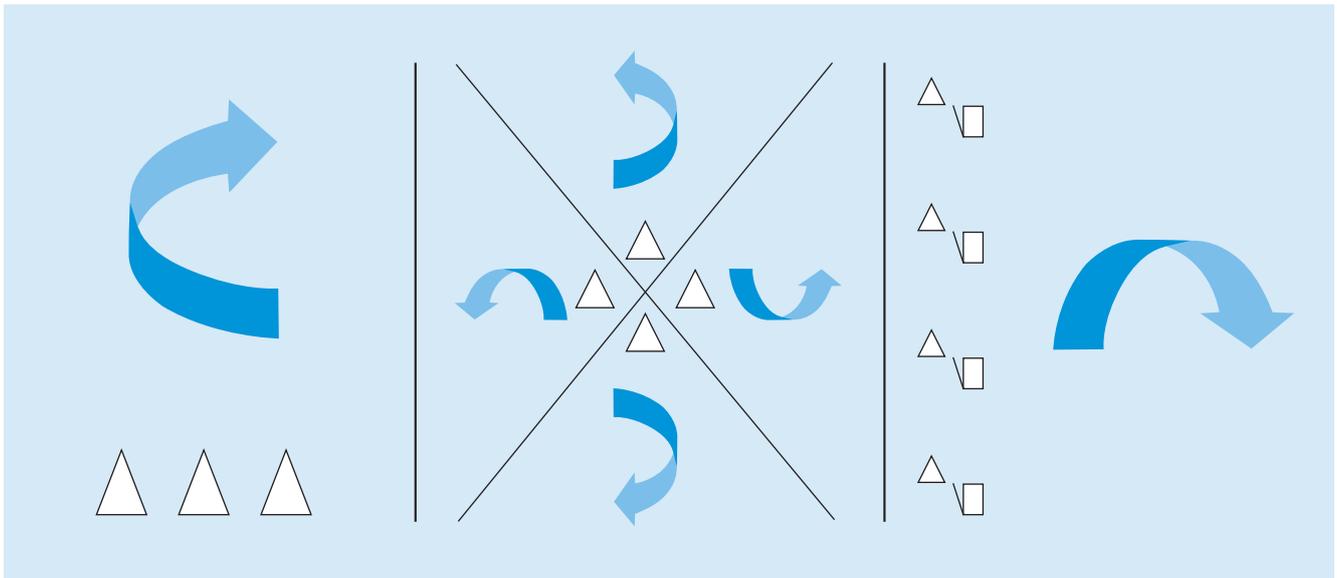


Abb.: Organisationsformen im Stationsbetrieb

Wie geht es weiter?

Sind diese Kompetenzen bei einem Großteil der Schülerinnen und Schüler vorhanden, kann „echtes“ Baseball (für schulische Zwecke bietet sich das Softball-Spiel an) gespielt werden. Hierbei wird sich das Spielgeschehen auf den Abschlag (Strike-Out) konzentrieren. Die Schülerinnen und Schüler müssen vielfältige Schlagdrills mit dem Baseballschläger durchlaufen haben, damit sie einen Soft-Baseball sicher abschlagen können.

Die Spielerinnen und Spieler müssen dann den Schlag eigenständig bewerten:

- Die Läuferin und Läufer müssen erkennen, inwieweit sie ein Risiko eingehen und die nächste Base erreichen können.
- Die Fängerinnen und Fänger müssen die Reichweite des Schlages antizipieren und aus einer Erwartungshaltung heraus den Läufer zum out zwingen.

Zur Ermittlung einer Siegermannschaft beim Softball bietet sich die folgende stark reduzierte Zählweise an:

- Wenn jede Mannschaft 1 x Defense und 1 x Offense war, ist ein Inning gespielt.
- Die Offense-Mannschaft hat 3 Outs bis zum Wechsel.
- 3 Strike-Outs zählen als ein Out.
- 1 Spiel besteht aus 9 Innings.
- Für jeden Run (Überlaufen aller Freimale durch einen Spieler) gibt es 1 Punkt für die Werfermannschaft.
- Für jeden Homerun (Überlaufen aller Freimale ohne Unterbrechung) gibt es 5 Punkte für die Werfermannschaft.
- Die Defense kann nicht punkten. Sie kann einen Wechsel erarbeiten

Mit diesen methodischen und didaktischen Maßnahmen werden Sportlehrkräfte ihren Schülerinnen und Schülern Baseball beibringen und dabei eine Menge Freude haben!

Mit dem Unterricht sollten in sechs bis acht Unterrichtsstunden die folgenden Kompetenzen vermittelt werden:

Block 1: Out erkennen	Gelingt mir
Ich kann ein Fly-Out erkennen	
Ich kann ein Tag-Out erkennen.	
Ich kann ein Strike-Out erkennen.	
Ich kann ein Base-Out erkennen.	
Ich kann ein Force-Out erkennen.	
Block 2: Hitting (Schlagen)	Gelingt mir
Ich kann einen Schlag zur richtigen Zeit vorbereiten und einleiten.	
Ich kann die Flugkurve eines Balles berechnen.	
Ich kann meine Kraft richtig dosieren.	
Block 3: Throwing (Werfen)	Gelingt mir
Ich kann einen basic throw ausführen.	
Ich kann einen Ball zum Batter tossen (Unterhand).	
Ich kann Bälle präzise über kurze, mittlere und lange Distanzen werfen.	
Block 4: Catching und Fielding (Fangen und Aufnehmen)	Gelingt mir
Ich kann Flugbälle über Kopf fangen.	
Ich kann bounce-Bälle aufnehmen.	
Ich kann einen rollenden Ball mit dem Handschuh aufnehmen.	
Ich kann auch unter Druck Entscheidungen treffen und diese umsetzen.	
Block 5: Running	Gelingt mir
Ich kann den Übergang vom Schlagen zum Laufen gestalten.	
Ich kann sehr schnell von Base zu Base laufen.	
Ich kann sehr schnell um die Kurve laufen.	
Ich traue mich, zu einer Base zu rutschen.	
Ich weiß, wann eine Aktion Erfolg verspricht.	

Run

Homerun

Base

Offense

Defense

Out

Base-Out

Fly-Out

Tag-Out

Strike-Out

Force-Out

Batter

Pitcher

Baserunner

Homeplate

1st Base

2nd Base

3rd Base

Innings

Literatur

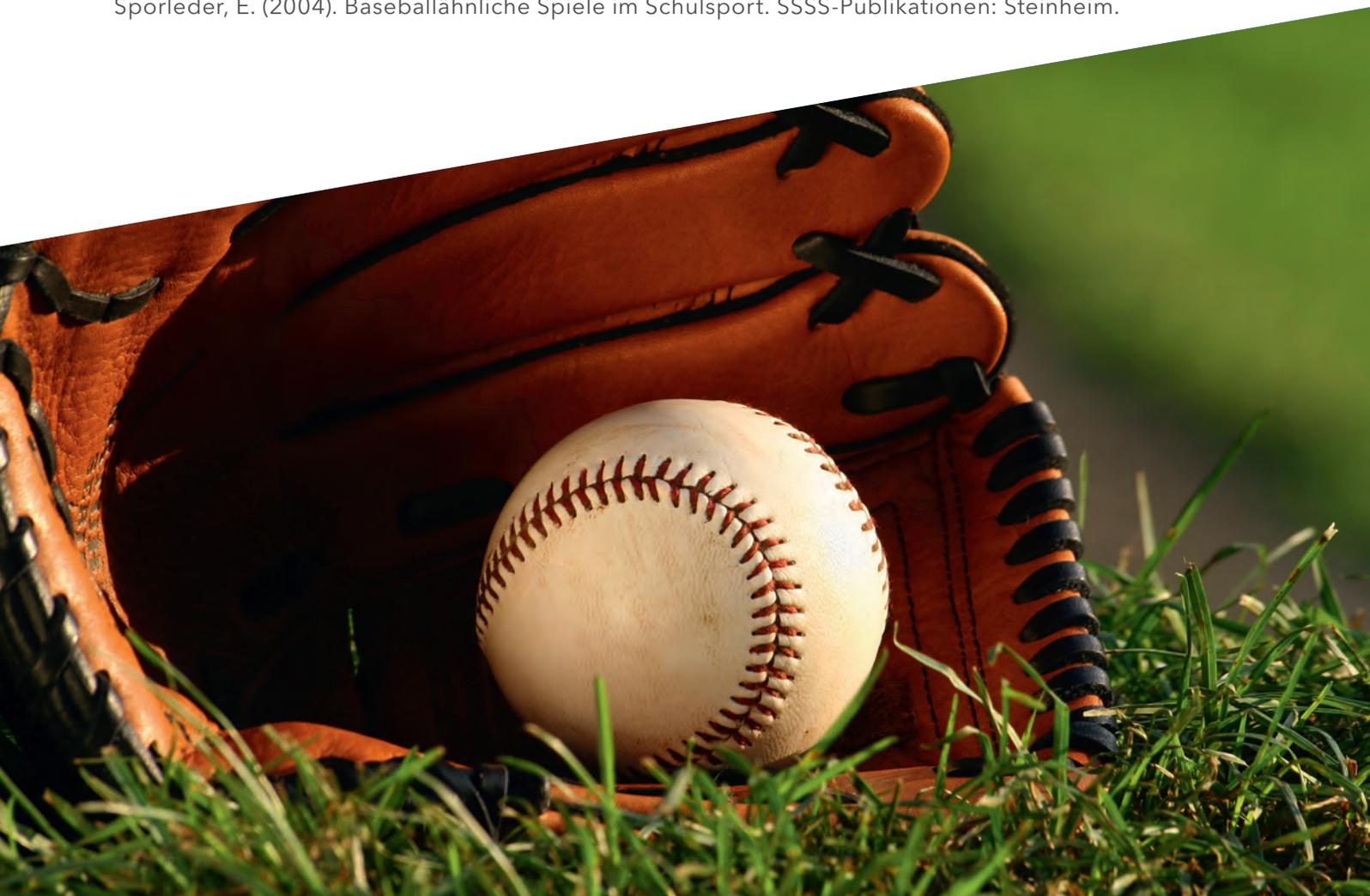
Bull, G. & Huhnholz, S. (2006). Baseball. Hofmann: Schorndorf.

Dietrich, K. et al. (2007). Die großen Spiele. Meyer & Meyer: Aachen.

Melchior, C. (2014). Baseball. Kulturgeschichte eines amerikanischen Sports. Die Werkstatt: Zwickau.

Schmeilzl, B. & Church, B. (2005). Baseballtraining. Meyer & Meyer: Aachen.

Sporleder, E. (2004). Baseballähnliche Spiele im Schulsport. SSSS-Publikationen: Steinheim.



Der Ball hat einen Durchmesser von ca. 7,4 cm und wiegt üblicherweise zwischen 142 g und 149 g (jeweils gerundet).

IQSH

**Institut für Qualitätsentwicklung
an Schulen Schleswig-Holstein**

Schreberweg 5

24119 Kronshagen

Tel.: 0431 5403-0

Fax: 0431 988-6230-200

www.twitter.com/_IQSH

info@iqsh.landsh.de

www.iqsh.schleswig-holstein.de