

# Baseball

mobile  
praxis

31

4|07 BASPO & SVSS



**Schlag um Schlag //** Von Kindern der Mittelstufe wird Brennball heiss geliebt. Sein grosser Bruder, das Baseballspiel, dürfte deshalb mit seinem taktisch anspruchsvollen Regelwerk auch bei älteren Schülern ebenso grossen Anklang finden. Denn: Gefragt sind für dieses Spiel kluge Köpfe und schnelle Beine.

*Dominik Owassapian*

*Redaktionelle Bearbeitung: Christin Aeberhard*

*Fotos: Daniel Käsermann, Zeichnungen: Leo Kühne, Layout: Monique Marzo*

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobilepraxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

**Einsenden an:**

BASPO, 2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

► Bereits vor über 25 Jahren unternahm Baseball die Reise über den grossen Teich: Der Schweizerische Baseball-Verband existiert seit 1981. In den Schulen gehört dieses anspruchsvolle Wurf-Fang-Schlagspiel jedoch noch lange nicht zum gängigen Repertoire. Schade, denn neuartige Spielutensilien – Schlagstock und Fanghandschuh – dürften die Jugendlichen besonders ansprechen und machen das Spiel um einiges spannender als die leichtere Version, Brennball.

## **Ergänzung zu Fussball und Co.**

Baseball stellt sehr hohe geistige und körperliche Anforderungen an die Spielerinnen und Spieler. Die Antizipations-, Reaktions-, Orientierungs- sowie Differenzierungsfähigkeiten werden gefordert und gefördert. Die Start- und Sprintschnelligkeit sind ebenfalls eminent wichtig. Im Gegensatz zu den klassischen europäischen Mannschaftssportarten spielt aber die Ausdauer eine untergeordnete Rolle. Nebst den beanspruchten kognitiven, koordinativen und konditionellen Anforderungen,

unterscheiden sich auch Spielidee und Spielanlage von Eishockey oder Fussball. Baseball eignet sich also gut, um die Spielfähigkeiten und -fertigkeiten der Jugendlichen zu erweitern.

## **Eine Aufbaureihe**

In dieser Praxisbeilage wird das Baseballspiel mit seinen technischen Eigenheiten und dem spezifischen Regelwerk Schritt für Schritt aufgebaut. Ausgangspunkt dafür ist Brennball. In sechs verschiedenen Spielformen werden immer mehr Baseball-Regeln und -Techniken integriert und somit das Taktikverhalten und die technischen Fertigkeiten weiterentwickelt. Die neuen Elemente werden jeweils erläutert und Übungsformen vorgeschlagen, um sie mit den Jugendlichen intensiv schulen zu können. Die einfacheren Spielformen eignen sich bereits für die Mittelstufe. Die technisch und taktisch anspruchsvolleren Formen, können vor allem mit Oberstufenschülerinnen oder Mittelschülern gespielt werden. //



Foto: Nicole Weber

# Übers Punkten und Punkte verhindern

► Baseball gehört zu den sogenannten Schlag- und Laufspielen. Zwei Mannschaften, bestehend aus jeweils neun Spielern, kämpfen gegeneinander um Punkte. Während in den klassischen europäischen Sportspielen wie Fussball oder Eishockey die verteidigende Mannschaft jederzeit zum angreifenden Team werden kann, sind die Rollen der Mannschaften als Verteidiger beziehungsweise als Angreifer im Baseball für eine bestimmte Zeit vorgegeben. Nur die Angreifer können jeweils punkten.

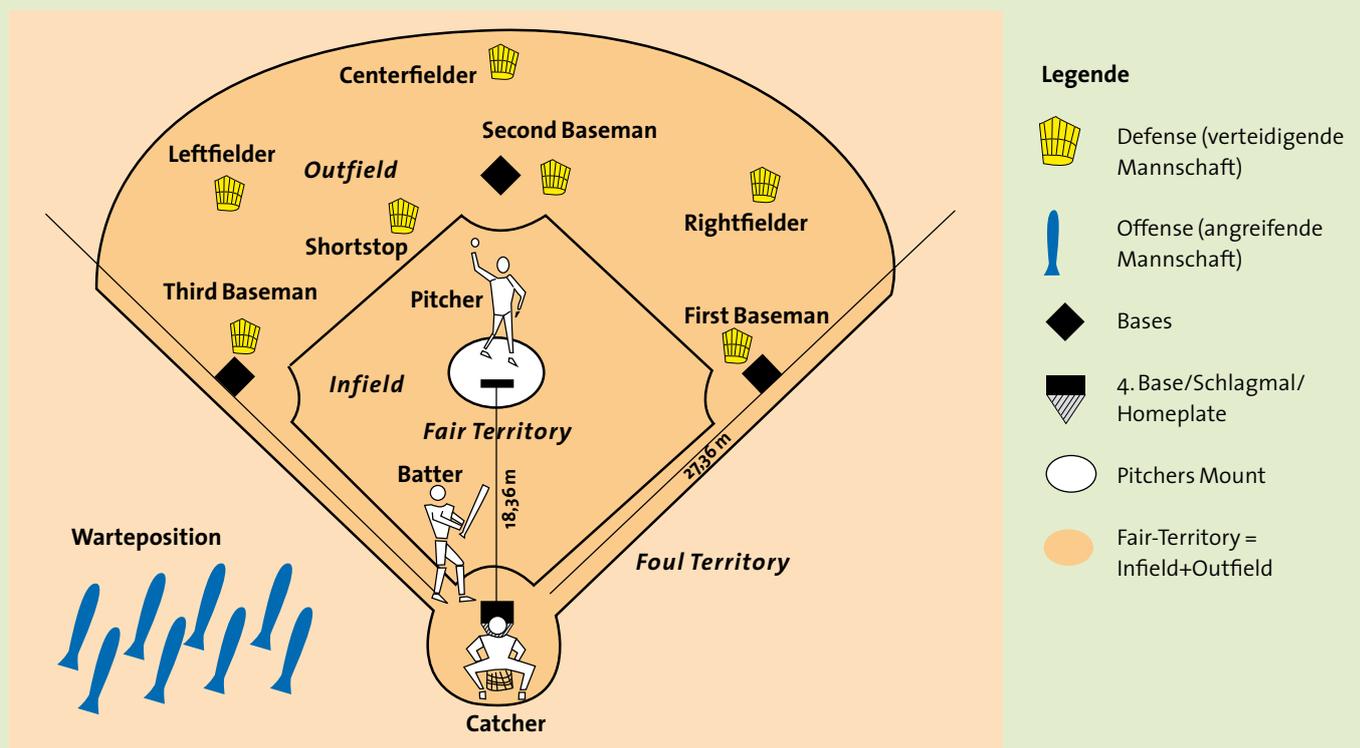
## Rollentausch nach dem «out»

Ein Spieler der angreifenden Mannschaft versucht, mit einem Schläger (Bat) einen vom Werfer zugespielten Ball möglichst weit ins Spielfeld zu schlagen. Danach versucht dieser Spieler einen Rundlauf über drei Laufmale (Bases) zurück zur Ausgangsbasis (Homeplate) zu machen. Diese Bases kann sich der Spieler in mehreren Schritten erlaufen. Kehrt er zur Homeplate zurück, erzielt er für die angreifende Mannschaft einen Punkt. Die verteidigende Mannschaft besetzt das ganze Spielfeld und versucht, die angreifende Mannschaft am Punkten zu hindern. Dies geschieht, indem die Ver-

teidiger den Ball möglichst schnell fangen und weiter werfen, um die Angreifer «out» zu spielen. Hat das verteidigende Team drei Angreifer «out» gesetzt, werden die Rollen getauscht. Die verteidigende Mannschaft kann also durch ihre Spielweise bestimmen, wie lange die Angreifer Punkte sammeln können.

Wenn jede Mannschaft einmal die Rolle der verteidigenden und der angreifenden Mannschaft inne hatte, ist ein Spielabschnitt (Inning) beendet. Ein Baseballspiel geht über neun Innings.

## Vier Ecken und sonst nix



## Jedem sein Ämtli

### Offense

**Batter:** Schlägt den Ball für die angreifende Mannschaft ins Feld. Die Spieler der Laufmannschaft kommen einer nach dem anderen zum Abschlag.

**Läufer:** Jeder Batter wird nach dem Abschlag zum Läufer. Sie versuchen von Base zu Base bis zur Homeplate zu rennen, ohne «out» gesetzt zu werden, um so Punkte für die Angreifer zu sammeln.

### Defense

**Pitcher:** Versucht den Ball so trickreich durch die Strike-Zone zu werfen, dass ihn der Batter nicht erwischt. Nach erfolgreichem Abschlag des Batters, übernimmt der Pitcher die Funktion des Zuspielders in der Verteidigung.

**Catcher:** Er arbeitet eng mit dem Pitcher zusammen. Der Catcher sieht am Besten die Stärken und Schwächen der Batter und bestimmt deshalb auch die Wurfart. Er kommuniziert per Handzeichen mit dem Pitcher. Der Catcher nimmt nach einem erfolgreichen Schlag die Position des vierten Baseman ein.

**First, Second, Third Baseman:** Sie verteidigen die ihnen zugewiesene Base im Infield.

**Shortstop:** Auf seine Position werden die meisten Bälle geschlagen. Nebst der Aufgabe, die meisten Bodenbälle aufzunehmen, hilft er auch die zweite Base zu bewachen.

**Left-, Right-, Out- und Centerfelder:** Sie fangen die Bälle, die ins Outfield fliegen und spielen diese möglichst schnell zu den Verteidigern des Infields.

## Literaturangaben

**Owassapian, D.:** Baseball entdecken. Eine Aufbaureihe. Bern: Verlag SVSS, 2000.

**Bull, G.:** Baseball. Schorndorf, Hofmann, 2006.

**Baseball:** Die offiziellen Regeln: Wissenswertes von A bis Z.

Niederhausen: Falken – Verlag, 1991.

**Bucher, W.:** 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf, Hofmann, 1991.

## «mobile» mit Spezialrabatt

### Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:  
Fr. 37.–/Abonnement  
→ bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:  
Fr. 38.50/Abonnement  
→ bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–

→ ein gutes Geschäft.

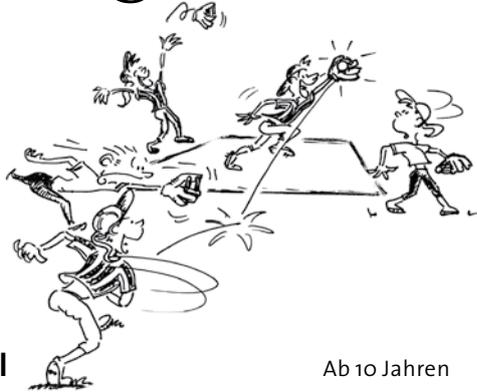
**Informationen und Bestellungen unter:**  
**www.mobile-sport.ch**



## Der Autor

► Dominik Owassapian ist Sportlehrer ETH und lic. phil II. Er unterrichtet Sport und Biologie am Gymnasium und Sportdidaktik an der PHZH. In seiner Diplomarbeit entwickelte er eine Aufbaureihe vom Brennball zum Baseball. Kontakt: dominikowassapian@gmx.ch

# Den Fanghandschuh überstreifen



## Ein-Zonenball

Ab 10 Jahren

**Wie?** Es spielen zwei Mannschaften mit je drei bis fünf Spieler gegeneinander. In der Mitte des Spielfeldes ist eine Zone (2x2m) abgegrenzt. Die Spieler der Ball besitzenden Mannschaft versuchen, einen Mitspieler in der Zone mittels Bodenpass anzuspielen. Es darf sich immer nur eine Person in der abgegrenzten Zone aufhalten. War der Fänger erfolgreich, muss dieser ausgewechselt werden. Für das verteidigende Team ist die Zone gesperrt. Mit dem Ball darf man sich nicht fortbewegen. Sternschritte sind erlaubt.

**Wozu?** Erste Erfahrungen mit Fanghandschuh sammeln und schnelles Passspiel üben.

### Varianten:

- nur Doppelpässe geben Punkte.
- Es wird auf vier Zonen in den Ecken des Spielfeldes gespielt.



## Reifenball

Ab 10 Jahren

**Wie?** Es werden zwei Teams zu drei bis fünf Spielerinnen gebildet. Am Boden verstreut liegen zwei Reifen mehr, als ein Team Mitspielerinnen hat. Das Ball besitzende Team versucht einer Mitspielerin, die in einem Reifen steht, den Ball zuzupassen. Die verteidigenden Spielerinnen können den Punkt verhindern, indem sie einen Fuss in den Reifen setzen oder den Ball abfangen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Sternschritte sind erlaubt. Welches Team hat nach einer bestimmten Zeit mehr Punkte?

**Wozu?** Präzises, schnelles Zuspiel auf Bases üben. Spielübersicht schulen.

### Varianten:

- Anzahl Reifen verändern.
- Nur Bodenpässe geben Punkte.



## Tupfball

Ab 10 Jahren

**Wie?** Drei bis fünf Spieler versuchen durch geschicktes Passspiel ihre Gegner mit dem Ball direkt oder dem Fanghandschuh (in welchem der Ball liegen muss) zu berühren (Tagging). Die Mannschaft, die nicht in Ballbesitz ist, versucht die Pässe abzufangen. Wer in Ballbesitz ist, darf drei Schritte laufen. Wer kann mehr Taggings machen, ohne dass die gegnerische Mannschaft den Ball fangen kann?

**Wozu?** Tagging üben.

### Varianten:

- Wer berührt wurde, ist bis zum nächsten Tagging eines Mitspielers für Ballberührungen immun. Dies eröffnet neue taktische Möglichkeiten.
- Erschwerung: Der Ballträger darf nicht laufen (Sternschritt erlaubt).
- Nicht als Wechselspiel, sondern auf Zeit: Welche Mannschaft schafft mehr Taggings in zwei Minuten?



## Grätsch-Rollschnappball

Ab 10 Jahren

**Wie?** Vier bis fünf Personen bilden ein Team. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball zwischen den Beinen einer Mitspielerin durchgerollt und danach von einer zweiten Mitspielerin mit dem Fanghandschuh gefangen werden kann. Pässe erfolgen immer nur rollend. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden (Sternschritte erlaubt).

**Wozu?** Das Aufnehmen von Bodenbällen mit dem Fanghandschuh üben.

### Varianten:

- Der Ball darf auch direkt oder via Boden gepasst werden.
- Vereinfachung: mit dem Ball in der Hand darf man drei Schritte machen.

# Teppichreste auf dem Feld

► Eine spezielle Baseball-Ausrüstung ist nicht in jeder Turnhalle vorhanden. Die meisten Ausrüstungsteile können aber durch Material, das zur Grundausrüstung einer Turnhalle gehört, ersetzt werden.

## Bat

Sie sind in Aluminium oder Holz erhältlich. Die Aluminium Schläger sind leichter und eignen sich deshalb besonders für die Schule. Die Bälle fliegen jedoch schneller und weiter. Als Alternative zum Bat bieten sich Gymnastikkeulen an.



## Bases

Die Original-Bases haben eine Kantenlänge von 38cm. Diese sollten jedoch nur im Freien verwendet werden. Kleine Turnmatten oder kleine Teppichstücke mit rutschfester Gummi-Unterseite eignen sich hervorragend als Ersatz.



## Fanghandschuh

Der Fanghandschuh aus Leder vergrössert die Handfläche, so dass die Bälle leichter einhändig gefangen werden können. Dank der Fangfläche, die nicht von der Hand besetzt ist, können auch scharfe Schüsse und Würfe ohne Schmerzen gefangen werden. Für die Sekundarstufe I und II sind Handschuhgrössen zwischen 11,5 und 13 Inches (Zoll) ideal.



## Catcher-Ausrüstung

Der Fänger hinter dem Batter muss gut geschützt sein, wegen der Bälle, die direkt auf ihn zufliegen. Er trägt einen Helm mit Gitter vor dem Gesicht (kann beim Spiel mit einem weichen Ball, z. B. Incrediball, auch ein Unihockeyhelm sein), einen Catcher-Fanghandschuh, Schienbeinschoner, einen Tiefschutz sowie einen Brustpanzer.



## Baseball

Der Official-League-Ball, der in der Baseball-Meisterschaft eingesetzt wird, hat einen Kork-Gummikern und ist mit Leder überzogen. Wird dieser Ball im Spiel eingesetzt, müssen die Spielerinnen eine Schutzausrüstung tragen. Für alle Spielformen und Übungsformen im Baseball gibt es aber eine Vielzahl von anderen Bällen, die eingesetzt werden können.

Je nachdem, wie der Ball abgeschlagen wird, eignen sich ganz unterschiedliche Bälle:

- Mit der Hand: Volleyball
- Mit dem Goba-Schläger: Tennisball, Jägerball, Schaumstoffball, Incrediball
- Mit dem Bat: Incrediball (auch in nassen Verhältnissen), Unihockeyball, Schaumstoffball, Poly-Soft-Ball, Vollgummi-Baseball, Kenko-Ball.



## T-Ball – Ständer

Der Abschlagpfosten dient als Hilfsmittel, um das Schlagen mit dem Bat zu erlernen. Da der Ball ruht, wird es für Anfänger einfacher, den Ball in der Schwungbewegung zu treffen, als wenn sich der Ball selbst bewegt. Batting-T's können auch selbst aus einem Verkehrshut und Kastenelementen konstruiert werden.



► Das Material kann bei grossen Sportartikel-Vertrieben wie bei Alder & Eisenhut oder in grossen Sportfachgeschäften gekauft werden. Beim Schweizerischen Baseball-Verband kann die Ausrüstung auch gemietet werden ([www.swiss-baseball.ch](http://www.swiss-baseball.ch) → Materialausleih).

# Präzise gepasst ist halb gefasst

## Spielform 1

### Goba-Baseball mit Laufpflicht

Ab 10 Jahren

**Wie?** Zwei Mannschaften zu je fünf bis neun Spielern. Ein Spieler der Laufmannschaft tritt zum Schlagmal und schlägt den Tennisball mit einem Goba-Schläger ins Spielfeld. Danach muss er zur ersten Base laufen (Laufpflicht). Dort muss er stehen bleiben. Pro Schlag darf jeder Spieler nur eine Base weitergehen. Das Feldteam versucht, möglichst schnell die Läufer «out» zu setzen. Dazu hat es drei Möglichkeiten:

1. Der Ball (in der Hand eines Verteidigers) ist vor dem Läufer auf der nächsten Base.
2. Ein Feldspieler kann den Läufer unterwegs zur nächsten Base mit dem Ball berühren.
3. Der abgeschlagene Ball kann direkt aus der Luft von einem Verteidiger gefangen werden. Erreicht ein Spieler die Homeplate, bekommt er einen Punkt. Schafft das Feldteam drei (fünf) «Outs», wechseln Lauf- und Feldteam ihre Rollen.

**Wozu?** Die drei Methoden des «Out»-Setzens der Läufer üben.

**Variante:** Der Ball wird aus einem Zuwurf des Lehrers oder eines Feld- oder Läuferspieler geschlagen.

**Tip:** Der Abstand zwischen den Bases beträgt im Freien ungefähr 20m.



### Wurf-Kreisel

Ab 12 Jahren

**Wie?** Vier Schüler ergeben eine Gruppe, die durchnummeriert werden. Die Schüler laufen kreuz und quer inner- und ausserhalb des Infields und passen sich den Ball in einer vorgegebenen Reihenfolge zu. Auf Pfiff ändert sich die Wurfreihenfolge (rückwärts). Auf Doppelpfiff sprinten die Schüler zu der ihnen zugeteilten Base. Der Ball wird nun möglichst schnell im Uhrzeigersinn von Base zu Base geworfen. Dabei müssen die Werfer darauf achten, dass sie vor oder während des Wurfs mit der Base Kontakt haben. Sobald der erste Spieler den Ball wieder erhalten hat, laufen und passen die Schüler weiter bis zum nächsten Doppelpfiff.

**Wozu?** Konzentration fördern, Übersichtsvermögen schulen und in Bewegung präzises, schnelles Passspiel im Infield üben.



### Handorgel

Ab 10 Jahren

**Wie?** Zwei Spielerinnen bilden ein Team. Sie stehen sich im Abstand von drei Metern gegenüber und passen sich die Bälle zu. Nach vier erfolgreichen Fangbällen in Folge vergrössern die beiden Spielerinnen den Abstand je um einen Reifenumfang. Beim Werfen und Fangen muss mindestens ein Fuss im Reifen bleiben. Welches Team erreicht nach einer vorgegebenen Zeit den grössten Abstand?

**Wozu?** Differenziertes Werfen und Fangen unter Zeitdruck.

**Variante:** Bodenpässe oder den Ball zurollen.



### Inselspiel

Ab 10 Jahren

**Wie?** Vierer Teams mit je drei Bällen treten gegeneinander an. Ein Spieler ist auf der Insel (Reifen, Matte) zehn bis zwanzig Meter von den anderen entfernt. Die drei anderen Spieler werfen die Bälle dem Inselfspieler zu. Nach sechs gefangenen Bällen wird ein anderer Mitspieler zum Inselfmann. Nicht gefangene Bälle werden von den Wurfern selber eingesammelt. Gefangene Bälle werden zurückgerollt. Welches Team hat zuerst alle Spieler einmal auf der Insel gehabt?

**Wozu?** Präzises und schnelles Zuspiel über längere Distanzen üben.

**Variante:** Handicap-Form: jedes Team hat einen anderen Inselabstand.



# Werfen und fangen wie ein Profi

## Greifen des Balles

- Der Ball wird mit den vorderen Fingergelenken von Daumen, Zeige- und Mittelfinger gehalten.
- Der Ball «liegt» in der Ballmitte locker auf dem Daumen. Zeige- und Mittelfinger sind auf dem Ball platziert.
- Die anderen Finger befinden sich hinter dem Ball.



## Werfen

- Im Baseball kommt der klassische Kernwurf (bekannt aus dem Handball) zum Einsatz.
- Der Ball wird im Baseball allerdings mehr aus dem Unterarm geworfen.
- Dazu kommt noch ein schwungvoller Handgelenkeinsatz (Snap), welcher dem Ball Tempo und einen Rückwärtsdrall verleiht. Damit werden flachere Flugbahnen erzielt.



## Fangen

- Der Spieler orientiert sich kurz vor dem Fangen mit der Brust zum Ball und steht in leichter Grätschstellung auf beiden Füßen.
- Die Fang- und die Wurfhand werden über den Kopf geführt, die Arme sind gestreckt. Fang- und Wurfhand bleiben stets nahe beieinander!
- Die Fangfläche schaut dem Ball entgegen.
- Der Handschuh bleibt bis zum Ballkontakt geöffnet.
- Sobald der Ball mit dem Fanghandschuh gefangen werden konnte, wird dieser geschlossen und beide Arme zur Brust geführt.
- Wird der Ball über Hüfthöhe angenommen, so zeigt die Fangfläche des Handschuhs nach oben. Unterhalb der Hüfthöhe ist sie nach unten und in Hüfthöhe seitlich nach aussen gerichtet.



## Fangen von Bodenbällen

- Der Körper wird so zum anrollenden Ball gerichtet, dass dieser zwischen den Beinen hindurch rollen würde.
- Der Fanghandschuh wird mit der Fangfläche auf den Boden gestellt.
- Der Ball wird mit einer Schöpfbewegung aufgenommen und der Fanghandschuh geschlossen. Auch hier bleibt die Wurfhand immer beim Fanghandschuh.



## Quelle

**D. Owassapian:** Spielfächer High. Im Team spielen. INGOLDVerlag, Herzogenbuchsee, 2006.  
Format: 8,5 × 18 cm, 36 Karten, vierfarbig, mit lösbarem Verschluss.  
ISBN 3-03700-104-6  
Bestelladresse:  
Ernst Ingold+Co. AG  
3360 Herzogenbuchsee.  
Tel. 062 956 44 44  
www.ingoldag.ch oder im Buchhandel

# Du bist «out»!

## Spielform 2

### Goba-Baseball mit freiwilligem Laufen

Ab 10 Jahren

**Wie?** Die angreifende und die verteidigende Mannschaft zu je fünf bis neun Spieler nehmen ihre Positionen ein. Der Ball wird aus einem schönen Zuwurf eines Verteidigers ins Feld geschlagen. Der angreifende Spieler muss bis zur ersten Base laufen. Sofern er will, kann er auch zu einer weiteren Base vorrücken. Er darf jedoch keinen Mitspieler überholen und auf einer Base darf jeweils höchstens eine Person stehen. Zurücklaufen zur ersten, zweiten oder dritten Base ist erlaubt, sofern diese frei ist. Befindet sich zwischen dem vorgegangenen Läufer und dem nachkommenden Läufer eine freie Base, muss der vorgegangene Läufer seine Base nicht verlassen. Die verteidigende Mannschaft kann bei dieser Spielform die Läufer nur durch Flyballs oder Taggings «out» setzen. Die Läufer sind nur dann sicher (safe), wenn sie sich in stetigem Kontakt mit der Base befinden. Ausnahmen davon bilden die erste und die vierte Base. Dort gilt der Läufer bereits ab Erstberührung der Base als safe. (s. 2./3. Base – Regeln Seite 15).

Macht kein Läufer mehr Anzeichen zum Weiterlaufen, weil der Ball durch die Feldmannschaft taktisch geschickt platziert ist, unterbricht der Lehrer das Spiel. Der Ball wird zum Werfer zurückgespielt. Das Spiel geht mit dem Schlag des nächsten Spielers wieder weiter.

**Wozu?** Tagging als «Out»-Methode vertiefen.

**Variante:** Alle drei «Out»-Methoden (dritte Methode: wenn der Verteidiger mit dem Ball in der Hand vor dem Läufer auf der Base steht) können vom Feldteam eingesetzt werden. Es werden Situationen entstehen, bei welchen nicht klar sein wird, ob der Läufer «out» ist oder nicht. Zum Beispiel wenn sich der erste Läufer zur zweiten Base bewegt und der Ball vor ihm dort ankommt. Ist er nun out oder nicht? Eine Diskussion mit den Schülern über unklare Situationen ist hier erwünscht. Daraus folgt dann eine wichtige Regel, die in der nächsten Spielform aufgenommen wird und die alle strittigen Fälle klären wird.

**Tipp:** Der Baseabstand im Freien misst circa 22 Meter.



## Serien-Tagging

Ab 12 Jahren

**Wie?** Zwei Mannschaften (Laufteam und Feldteam) zu je sechs bis acht Schülerinnen spielen gegeneinander. Die Spielerinnen des Laufteams kommen nacheinander zum Schlagmal, wo sie den Ball ins Infield schlagen. Danach rennen sie von Base zu Base zurück zur Homeplate. Sie dürfen den Verteidigerinnen nicht ausweichen oder eine Pause bei einer Base einschalten. Das Feldteam stellt sich im Infield auf und hat die Aufgabe, die Läuferinnen während ihrer Runde so oft wie möglich zu taggen, ohne ihnen dabei im Weg zu stehen. Die gleiche Feldspielerin darf nicht zwei Mal nacheinander eine Läuferin taggen. Welches Team kann mehr Taggings sammeln?

**Wozu?** Tagging und schnelles Passspiel üben.

**Variante:** Verschiedene Abschlagvarianten einsetzen.



## Spielform 3

## Goba-Baseball mit Forced – Unforced Play

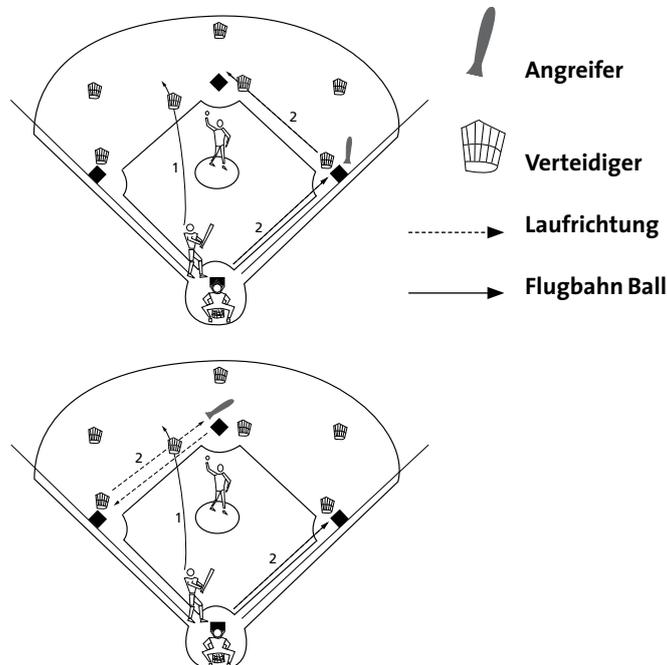
Ab 10–12 Jahren

**Wie?** Diese Spielform ist eine Erweiterung des Goba-Baseballs mit freiwilligem Laufen. Es gelten auch dieselben Regeln. Die «Forced – Unforced Play»-Regeln (s. Regeln Seite 15) werden jedoch zusätzlich integriert.

Auf einer Base darf sich immer nur eine Person aufhalten. Wenn von hinten eine weitere Läuferin kommt, ist die vorangehende Angreiferin also gezwungen, auf die nächste Base zu rennen (Forced Play). Sie verliert das Recht auf die Base. Muss eine Läuferin ihre Base wegen einer nachfolgenden Spielerin verlassen, kann sie von der Verteidigung durch einen Pass auf die folgende Base oder ein Tagging «out» gesetzt werden.

Hat eine Läuferin jedoch die Auswahl zwischen zwei Bases, muss sie nicht unbedingt weiterlaufen, sondern hat das Recht auf ihrer Base stehen zu bleiben (Unforced Play). In diesem Falle kann die Angreiferin nur unterwegs zwischen zwei Bases mittels Tagging «out» gemacht werden. Auf der Base ist sie «safe». So kann es zu Situationen kommen, bei welchen die Läuferin auf eine Base kommt, auf der sich eine Feldspielerin in Ballbesitz befindet und die Läuferin dennoch nicht out ist. Die Feldspielerinnen müssen also neu auch darauf achten, wann die Läuferinnen gezwungen sind zu laufen und wann nicht.

**Wozu?** Die zentrale Regel «Forced – Unforced Play» ins Spiel integrieren und verinnerlichen.



Alles, wirklich alles für Baseball

  
alder + eisenhut



# Den Schläger zücken

## Schlagkontakt

Ab 10 Jahren

**Wie?** In Dreierteams wird die Schlagbewegung geübt. Schüler A schlägt die Bälle, B wirft sie zu und C versucht, sie zu fangen oder zu stoppen und sammelt die Bälle ein. Die Schlagrichtung ist definiert. Die Schlagbewegung ein- und beidarmig üben. Die Bälle werden von der Seite oder von vorne mit einem Unterhandwurf zugespielt (oder der Ball liegt auf einem Batting-T). Die Bälle sollten auf Hüfthöhe des Schlagmannes geworfen werden.

**Wozu?** Schlagen mit dem Bat üben.

### Varianten:

- Der Schlagmann schlägt aus dem Kniestand (Konzentration auf die Armbewegung).
- Schlagziele werden vorgegeben (Matten an Boden, heruntergelassene Ringe oder Schwedenkasten).

**Tipp:** Soft- oder Unihockeybälle einsetzen.

## First-Base-Spiel

10-12 Jahre

**Wie?** Das Feldteam (fünf bis sieben Spielerinnen) stellt sich im Infield auf. Aus dem Laufteam kommt eine Spielerin nach der anderen zum Batting-T, schlägt den Ball ins Infield und spurtet danach zur ersten Base. Das Feldteam spielt den gefangenen Ball zur ersten Base. Wer ist zuerst dort, der Ball oder die Läuferin?

**Wozu?** Vielseitige, taktisch kluge Schläge üben. Sofortiges Wegsprinten nach dem Schlag und schnelles Zuspiel zur ersten Base üben.

### Varianten:

- Der Ball wird zugeworfen.
- Der Ball darf auch ins Outfield fliegen.
- Second Base-Spiel: Die Läuferin kann auch zur zweiten Base weiter rennen (Forced – Unforced Regel beachten!).



## Damit nur der Ball abgeschlagen wird

► Das Baseballspiel birgt einige Risiken. Wird diesen Gefahrenquellen aber besondere Beachtung geschenkt und die Schülerinnen und Schüler immer wieder zur gegenseitigen Rücksichtnahme aufgefordert, können gefährliche Situationen entschärft werden.

■ Werfe nur zu Mitspielern, die deinen Blick erwidern und deine Wurfabsicht erkennen.

■ Werfe den Bat nach dem Abschlag nicht weg, sondern lasse ihn einfach auf den Boden fallen. Die wartenden Schüler stehen möglichst weit weg vom Batter.

■ Die Base gehört dem Läufer. Stelle dich als Baseman daher nie auf die ganze Base oder in den Laufweg der Läufer. So verhinderst du Zusammenstöße.

■ Halte als Catcher genügend Abstand zum Batter, damit dich der ausschwingende Schläger nicht treffen kann.

■ Wird mit einem harten Ball gespielt (Official-League-Ball, Poly-Soft-Ball, Kenko-Ball), ziehe unbedingt einen Fanghandschuh an! Als Pitcher musst du einen Helm tragen und als Catcher eine komplette Catcher-Ausrüstung (s. Material Seite 5).

## Das Schlagholz zum Schwingen bringen

### Ausgangsposition

- Die Schulterlinie verläuft parallel zur Wurfrichtung. Eine Schulter, eine Hüfte sowie der Kopf sind in Richtung Pitcher gerichtet. Der Arm, der dem Pitcher zugewandten Seite ist der Zugarm.
- Die Hände werden am Ende des Schlägers dicht aneinander im Klammergriff gehalten. Die Zughand ist näher beim Knauf des Schlagholzes.
- Der Schläger wird locker und ruhig in Brusthöhe in einer Linie über dem hinteren Fuss platziert.
- Die Beine sind leicht gegrätscht und die Knie etwas gebeugt. Der vordere Fuss zeigt ebenfalls leicht zum Pitcher. Das Gewicht wird auf das hintere Bein verlagert.

### Der Schlag

- Der Schlag erfolgt ohne Ausholbewegung aus der Ausgangsposition.
- Er wird fließend durchgeführt.
- Der Kopf bleibt immer ruhig und der Blick ist ständig auf den Ball gerichtet.
- Das Schlagholz wird nach hinten gekippt und in einer halbkreisförmigen Bewegung vor dem Körper durchgeschwungen. Dabei zieht der Zugarm das Schlagholz (kein Stossen des hinteren Armes!).



Quelle: Spielfächer High (s. Seite 7)

- Gleichzeitig mit Beginn der Schlagbewegung erfolgt eine Knie- und Hüftdrehung. Die hintere Schulter und Hüfte drehen sich zum Pitcher.
- Beim Ballkontakt muss der vordere Arm vollständig gestreckt sein.
- Nach dem Treffen des Balls verlagert sich das Gewicht auf das vordere Bein und die Schwungbewegung wird weitergeführt. Der Schläger wird über die vordere Schulter nach hinten geschwungen.
- Die Schlagbewegung endet im Gleichgewicht.

## Spielform 4

### T-Ball mit Homerun

Ab 12–14 Jahren

**Wie?** Es werden zwei Gruppen zu je sieben bis neun Spielerinnen gebildet. Die bisher eingeführten Regeln werden angewandt. Der Ball wird mit einem Abschlag ab Batting-T ins Spiel gebracht. Die Schlagfrau hat drei Versuche, den Ball ins Feld zu schlagen. Gelingt ihr das nicht, ist sie «out».

Zusätzlich kann die «Homerun – Regel» eingeführt werden. Können die Schülerinnen den Ball hinter die Outfieldlinie schlagen, wird ihnen ein Homerun zugesprochen. Das Spiel wird unterbrochen. Die Schlagfrau plus alle Spielerinnen, die sich auf den Bases befinden, müssen zur Homeplate vorrücken. Für jede ankommende Läuferin erhält die angreifende Mannschaft einen Punkt. Wird der Ball seitlich aus dem Feld geschlagen, ist dies ein Foulball (Schlag-Fehlversuch). Das Spiel wird unterbrochen und alle bereits losgelaufenen Spielerinnen müssen wieder zu ihrer letzten Base zurück.

**Wozu?** Bisherige Regeln mit neuen Spielfertigkeiten festigen.

**Variante:** «Outfield-Linie» den «Schlagfertigkeiten» der Klasse anpassen.

**Tipp:** Baseabstand circa 25m, Abstand First Base zum Ende des Outfields circa 25m.

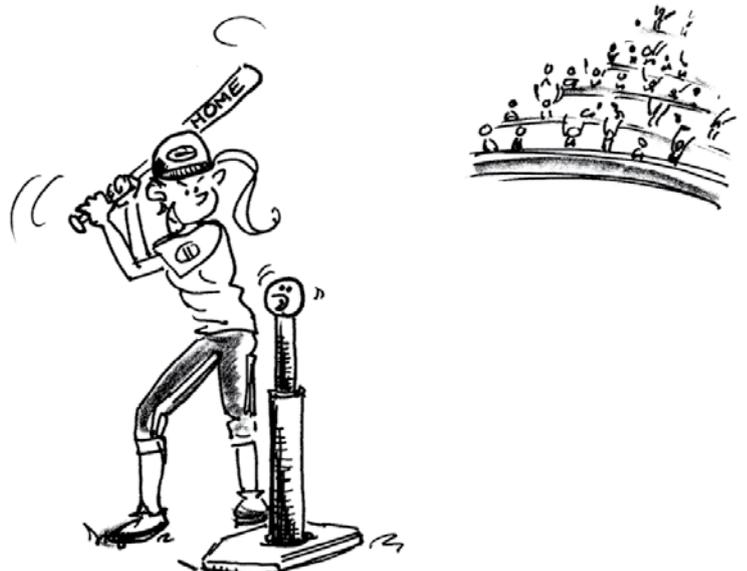




Foto: Nicole Weber

# Zurück auf Start

## Spielform 5

### Vereinfachtes Baseball mit Retouch-Regel

Ab 14 Jahren

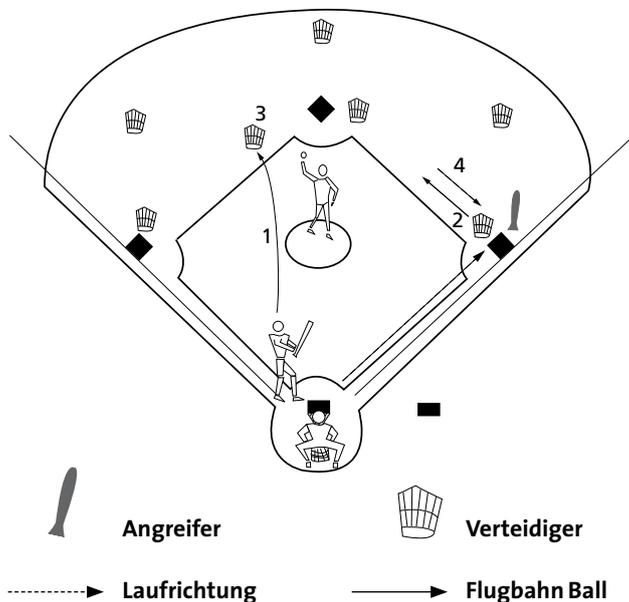
**Wie?** Der Ball wird der Schlagfrau von einem Feldspieler schön zugeworfen. Die letzte Spielform wird mit der «Retouch-Regel» erweitert. Bei einem Flyball ist die Schlagfrau bekanntlich out. Alle Läuferinnen auf ihren Bases, die beim Abschlag losgelaufen sind, müssen bei einem Flyball ihre Ausgangsbasis wieder berühren, bevor sie zur nächsten Base laufen können (s. Regeln Seite 15). Da sie gezwungen sind zurückzukehren, reicht ein Pass auf diese Base, um diese Spielerinnen out zu setzen.

Dank dieser Regel macht ein blindes Loslaufen bei einem hoch geschlagenen Ball keinen Sinn mehr. Die Läuferinnen bringen am besten einen kleinen Teil der Laufstrecke hinter sich und warten dann das Fangergebnis ab. Gibt es keinen Flyball, können die Läuferinnen zur nächsten Base vorrücken. Bei einem Flyball rennen sie hingegen besser zurück.

Es können noch zwei ergänzende Regeln zu gültigen oder ungültigen Abschlägen hinzugenommen werden:

1. Ein Flyball ausserhalb des Spielfeldes hat ebenfalls das Out des Schlagmannes und die Retouch-Regel zur Folge.
2. Rollt ein geschlagener Ball aus dem Infield ins Foul-Territory, so gilt dieser Schlag als Foulball. Rollt er aus dem Outfield über die Seitenlinie ins Foul-Territory, so gilt der Ball als spielbar.

**Wozu?** Die wichtige Retouch-Regel des Baseballspiels, die neue taktische Verhaltensweisen für die Feld- und Laufmannschaft mit sich bringt, verinnerlichen. Die Bälle fliegen durch einen Schlag ab Zufuhr unberechenbarer und landen auch nicht immer im Feld. Die Regeln von gültigen und ungültigen Abschlägen anwenden.



## Aus der Luft gegriffen

Ab 14 Jahren

**Wie?** Der Lehrer beordert ein bis drei Läufer (angreifendes Team) auf verschiedene Bases. Ein neutraler Schüler wirft den Ball hoch ins Feld hinein. Die Feldspieler versuchen den Ball direkt aus der Luft zu fangen. Neu eroberte Bases bei einem Flyball ergeben je zwei Punkte für die Laufmannschaft. Out gesetzte Läufer ergeben je zwei Punkte für die Feldmannschaft. Kann der Ball nicht direkt aus der Luft gefangen werden, wird normal gespielt. Jede eroberte Base und jeder out gesetzte Spieler ergibt nun einen Punkt. Welches Team hat nach sechs Abwürfen mehr Punkte?

**Wozu?** Verschiedene Flyball- und Retouch- Situationen schaffen und durchspielen.

### Varianten:

- Der Ball wird ab Batting-T geschlagen.
- Der Lehrer wirft/schlägt den Ball gezielt in verschiedene Feldzonen.



# Technisches und taktisches Poker



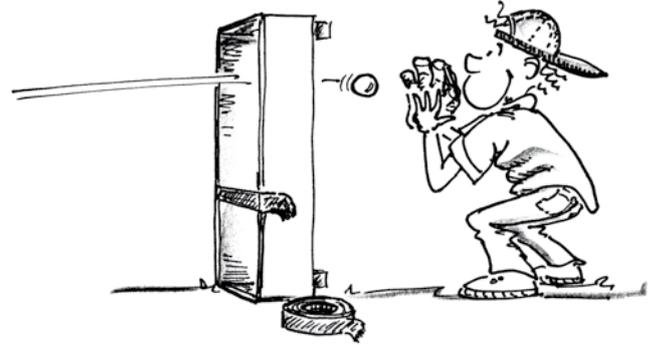
## Uhr-Übung

Ab 12-14 Jahren

**Wie?** Pitcher und Catcher üben zu zweit. Der Fangarm des Catchers ist der Stundenzeiger einer Uhr. Der Catcher zeigt mit dem Fanghandschuh zum Beispiel auf drei Uhr. Der Pitcher versucht, den Ball möglichst genau dorthin zu spielen. Jede abweichende Stunde gibt einen Strafpunkt.

**Wozu?** Pitching und Catching schulen.

**Variante:** Der Pitcher nennt die Uhrzeit, wobei er nie die gleiche Zeit zweimal nennen darf.



## Strike Zone

Ab 12-14 Jahren

**Wie?** Ein Zwischenelement eines Schwedenkastens wird hochkant aufgestellt. Mit Klebeband wird eine Strike-Zone markiert. Der Pitcher versucht den Ball mittels Unterhandwurf oder Kernwurf durch die Strike-Zone dem Catcher hinter dem Kastenelement zuzuspielen.

**Wozu?** Pitching und Catching mit festgelegter Strike-Zone lernen.

## Risikoreicher Lauf

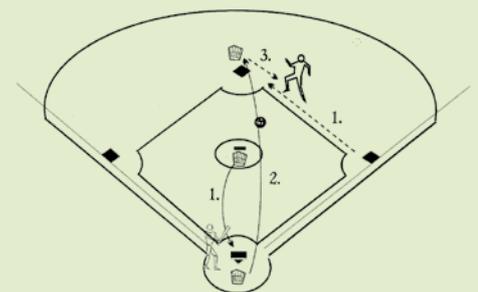
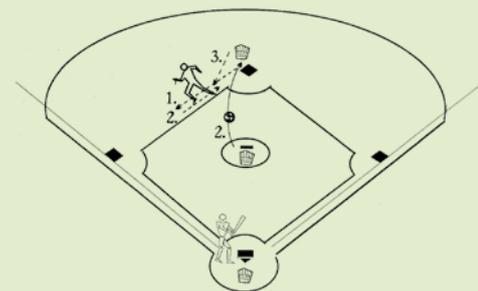
► In der Baseball-Endform gibt es keine künstlichen Spielunterbrüche mehr. Die Läuferinnen auf ihren Bases können jederzeit laufen. Dies eröffnet sowohl für die Läuferinnen wie auch für die Verteidiger neue taktische Spielzüge. Die Läuferinnen können also zum Beispiel auch dann laufen, wenn der Ball vom Pitcher zum Catcher fliegt und der Ball nicht geschlagen werden konnte. Schafft es eine Läuferin die nächste Base zu erreichen, ohne dass der Batter den Ball schlagen konnte, hat sie diese Base gestohlen (stealing).

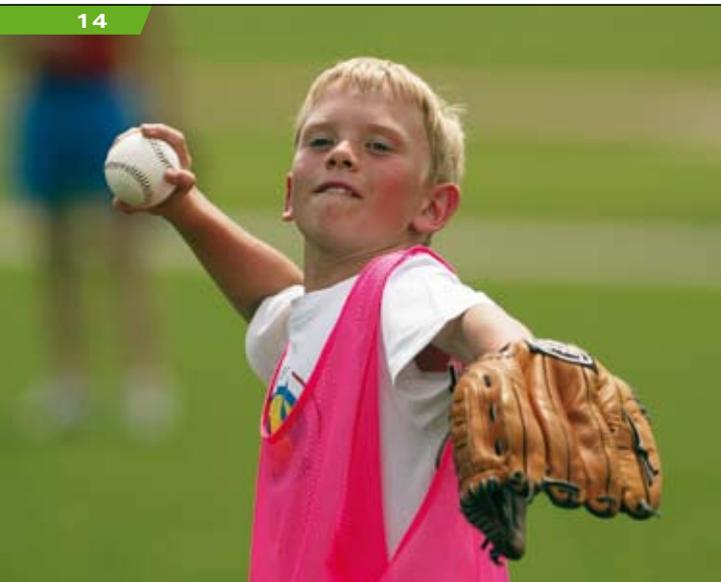
Stehende Läuferinnen rennen ungewollt (Unforced Play) und können deshalb nur durch taggen «out» gemacht werden.

Der Catcher kann als einziger Feldspieler alle Läuferinnen auf den Bases überwachen. So kann er Bälle, die nicht geschlagen werden konnten und daher zu ihm fliegen, sofort zu den jeweiligen Feldspielern passen, damit sie die «Diebin» unterwegs zur nächsten Base taggen können.

Falls bereits eine Läuferin losrennt, wenn der Ball noch beim Pitcher ist, muss der Catcher diesem ein Zeichen geben, damit der Pitcher den Ball den zuständigen Feldspielern für ein Tagging zuwerfen kann.

Da den Läuferinnen die Gefahren eines Stealings bewusst sind, wagen sie häufig nur einen Lead-Off. Sie entfernen sich aber nur soweit von ihrer Base, dass sie bei einem allfälligen Pass vom Pitcher zum Baseman noch zu ihrer Base zurückkehren können, ohne das Risiko eines Tagging einzugehen.





# Werfen, schlagen, laufen – aber richtig!

## Spielform 6

### Baseball – Endform für die Schule mit Stealing, Strike und Ball

Ab 16 Jahren

**Wie?** Sieben bis neun Schülerinnen bilden eine Mannschaft. Der Pitcher bringt den Ball mit einem Zuwurf zu seinem Catcher ins Spiel. Es gelten die «Strike & Ball – Regeln» (siehe Spielregeln). Es soll jedoch zu Gunsten eines gewissen Spielflusses weiterhin auf ein Duell zwischen Pitcher und Schlagfrau verzichtet werden.

Damit das Spiel mit Stealing überhaupt funktioniert, wird das Spiel nun nicht mehr künstlich unterbrochen. Während des Spiels mit den bereits eingeführten Regeln, können die Läuferinnen ein Stealing wagen oder sich durch den Einsatz eines Lead- Offs gezielt einen Vorteil verschaffen (s. Kasten auf Seite 13). Ein Spielunterbruch gibt es nur noch bei einem nicht gefangenen Foulball, einem Homerun und bei ein paar weiteren Sondersituationen (siehe Spielregeln). Das Spiel wird nach einem Unterbruch durch den Ruf des Schiedsrichters «Play Ball» wieder aufgenommen.

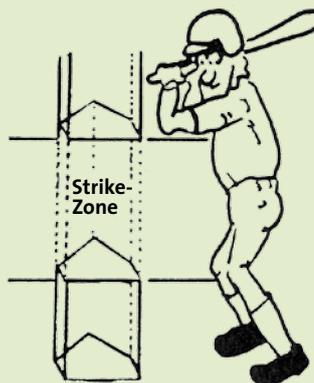
**Wozu?** Das Baseballspiel in seinen ganzen Dimensionen einmal erfahren. Das Stealing und seine taktischen Konsequenzen erleben.

**Tipp:** Der Baseabstand beträgt nun rund 27m.



## Fieses Zuspiel

► Die Aufgabe des Pitchers ist es, den Ball so zu seinem Catcher zu werfen, dass der Batter den Ball nicht oder nur sehr schlecht schlagen kann. Damit der Batter aber überhaupt eine Chance hat, den Ball zu treffen, muss der Pitcher diesen durch die sogenannte Strike Zone werfen.



Die Strike Zone wird durch die Distanz zwischen Knie- und Achselhöhle des Batters sowie durch die Breite und Tiefe der Homeplate definiert.

# Auf den Punkt gebracht

## Läufe

- Jeder Batter muss nach einem gültigen Schlag mindestens zur ersten Base laufen.
- Es darf sich nie mehr als ein Spieler pro Base aufhalten.
- Andere Läufer dürfen nicht überholt werden.
- Das Zurücklaufen zu einer freien Base ist gestattet, jedoch nicht das Zurücklaufen aufs Schlagmal.

## Forced – Unforced Play

### Forced Play

Gelingt dem Batter sein Abschlag, ist er gezwungen, zur ersten Base zu rennen. Befindet sich auf der ersten Base ein Läufer, muss dieser die Base für den kommenden Läufer frei geben und selbst auch zur nächsten Base laufen. Ist der Läufer gezwungen zu laufen, verliert er das Recht auf die Base, auf der er steht.

### Unforced Play

Ist die erste Base frei und der nächste Läufer befindet sich erst auf der zweiten oder dritten Base, ist für diesen Läufer das Weiterlaufen völlig frei. Weil der Läufer nicht gezwungen ist zu laufen, besitzt er das Recht stehen zu bleiben. Falls er weiterläuft, kann er auch jederzeit zu der Base, die er als letztes erlaufen hat, zurücklaufen.

## Out

Die Aufgabe der Verteidiger ist es, die Läufer daran zu hindern, ungestört zur Homeplate rennen zu können und damit Punkte für ihr Team zu sammeln. Sie haben die Möglichkeit, diese «out» zu setzen, so dass sie die begonnene Runde nicht beenden dürfen.

- Bei einem Forced Play (Läufer muss zur nächsten Base) können die Verteidiger den Läufer wie folgt out setzen:
  - indem sie den Ball vor dem Läufer auf der nächsten Base platzen können (es reicht, wenn der Baseman den Fuss auf der Base hat, wenn er den Ball in der Hand hält).
  - indem der Läufer, der sich zwischen zwei Bases befindet, mit dem Ball berührt werden kann (Tagging).
  - wenn der Läufer die Laufzone (bis 90cm rechts von der direkten Verbindungslinie zwischen den Bases (Foulline) verlässt, um dem Verteidiger auszuweichen. Der Verteidiger darf sich jedoch nicht in den Laufweg stellen.
- Bei einem Unforced Play kann das Feldteam den Läufer nur mit Tagging ins «out» bringen.
- Sollten sich einmal zwei Läufer auf einer Base befinden, so ist derjenige «out», der kein Recht auf die Base hat.
- Der Batter ist immer out, wenn sein abgeschlagener Ball direkt aus der Luft (Flyball) gefangen werden kann (auch bei einem Flyball ins Foul Territory).
- Nach drei Strikes ist der Batter ebenfalls out.
- Wer «out» ist, schliesst hinten wieder an.

## 2. und 3. Base

Ein Läufer ist nur dann «safe», wenn er Kontakt mit einer Base hat. Ausnahme bilden die erste und die vierte Base. Dort sind die Läufer bereits nach der Erstberührung beim Überlaufen der Base «safe». Bei der ersten Base muss sofort zu dieser zurückgekehrt werden, damit das Überlaufen nicht als Weiterlaufen interpretiert wird.

## Retouch

Bei einem Flyball müssen alle Läufer auf dem Spielfeld, die bereits losgerannt sind, als der Ball noch in der Luft war, wieder zu ihrer Ausgangsbase zurücklaufen, bevor sie sich nach der Fangaktion erneut auf den Weg zur nächsten Base machen dürfen.

## Strike und Ball

- Wenn der Pitcher den Ball nicht durch die Strike-Zone wirft und der Batter nicht versucht hat, den Ball zu schlagen (Kriterium Handgelenksrotation), handelt es sich um einen «Ball». Geschieht dies vier Mal, darf der Batter ohne gegnerische Bedrohung zur ersten Base vorrücken («Walk»).
- Trifft der Pitcher jedoch die Strike-Zone und der Batter verfehlt den Ball, holt gar nicht erst zum Schlag aus oder der geschlagene Ball fliegt ins Foul Territory («foulball»), erhält der Pitcher einen «Strike». Nach drei «Strikes» ist der Batter «out». Wobei ein Foulball nie als dritter Strike gewertet wird.

## Spielunterbrechung

- Jeder Läufer kann jederzeit laufen, sofern keine Spielunterbrechung vorliegt.
- Es kommt zu einer Spielunterbrechung wenn
  - der Ball ins Foul Territory fliegt und nicht direkt aus der Luft gefangen wurde.
  - sich die Spieler der gegnerischen Mannschaften gegenseitig behindern.
  - ein Ball regelwidrig «gepitcht» oder geschlagen wurde.
  - ein geworfener oder geschlagener Ball regelwidrig gestoppt oder gefangen wurde.

## Homerun

Gelingt es einem Batter, den Ball hinter die Outfield-Linie zu schlagen, kann er und alle anderen Läufer auf dem Feld zur Homeplate zurück rennen, ohne dass die Verteidiger sie «out» machen können.

## Gültige und ungültige Abschläge

- Rollt ein geschlagener Ball aus dem Infield ins Foul-Territory, so gilt dieser Schlag als Foulball (ungültig).
- Rollt ein geschlagener Ball aus dem Outfield über die Seitenlinie ins Foul-Territory, so gilt der Ball als gültig und spielbar.

