

J+S-Kids: Einführung Baseball - Lektion 3

ABC des Fangens - Baserunning

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	siehe Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder erlernen das korrekte Fangen und wissen wie beim Baseball ein Punkt erzielt wird.

Hinweise

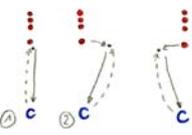
Beim Stopp Baseball muss darauf geachtet werden, dass nicht alle Kinder dem Ball nachrennen. Es empfiehlt sich Zonen zu markieren.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Puzzle-Lauf Gruppen von max. 4 Kinder Erstes Kind holt ein Puzzleteil bei der Depotstelle und rennt zurück zum Start. Das zweite Kind holt das nächste Teil usw. bis alle Teile beim Start sind. Das Team, welches das Puzzle zuerst zusammen hat gewinnt.	2 Teams Laufstrecke ca. 20-25 Meter	3-4 Puzzle
5'	Balance: - auf einem Bein stehen und die Arme kreisen. Kreise klein starten und grösser werden - auf einem Bein stehen und in die Waage gehen. Dort auch wieder die Arme kreisen. - auf einem Bein stehen und die Augen schliessen. Auf die Zehenspitzen gehen ohne umzufallen. - alle Übungen mit beiden Beinen ausführen.	im Kreis oder auf der Linie	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	ABC des Fangens 1.) Ball auf Schulterhöhe vor dem Körper fangen 2.) Ball unter der Gürtellinie fangen Abbildungen siehe Lektion 1 Wie heiss ich? Kinder in Gruppen von 4-5 Kinder aufteilen und in einem Kreis aufstellen. Ein Kind ist in der Mitte und wirft den Ball in die Luft und ruft den Namen eines Mitspielers. Dieser versucht den Ball im Kreis zu fangen usw.	Wurfübung parallel zu einander ausführen. Skizze: 	Weiche Bälle Handschuhe
10'	Fangen: Flyballs Gruppen von 4-6 Kindern - Coach wirft einen hohen Ball direkt zu. - Coach wirft den Ball auf die rechte Seite. - Coach wirft den Ball auf die linke Seite. Als Abschluss der Übung jedem Kind 3 Chancen geben einen hohen Ball (Flyball) zu fangen. Wer fängt am meisten?		weiche Bälle Handschuhe

8-10'	<p>Baserunning: „Hit and Run“ Erstes Kind: Abschlag ab dem Tee und Lauf bis zum Firstbase. Zweites Kind schlägt den Ball am dem Tee und rennt zum Firstbase. Das Kind vom Firstbase rennt zum Secondbase. etc. bis das erste Kind wieder beim Abschlag ist. Dies geht so lange bis alle Kinder 2-3 x geschlagen haben. Die Hälfte der Kinder steht im Feld und sammelt die Bälle ein. Achtung immer darauf achten, dass die Kinder zum Schläger schauen.</p>	<p>Skizze:</p>	<p>Bases Tee Schläger weiche Bälle</p>
-------	--	----------------	---

AUSKLANG

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