

SCHOOLKIDS BASEBALL

THEMA:

TECHNIKEN





Schoolkids - Baseball

Baseball Techniken

TECHNIKEN

PITCHING TECHNIK

1. Gewichtsverlagerung und kurzer Schritt nach hinten, um das Standbein in Ausgangsposition zu bringen (Windup).



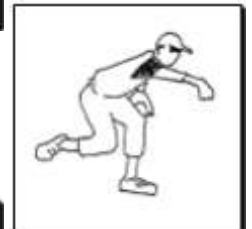
2. Gewichtsverlagerung auf das Standbein. Das andere Bein schwingt nach oben zur Vorbereitung des Gleitschrittes.



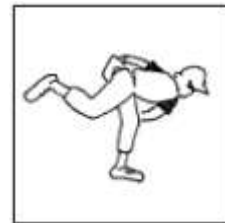
3. Nach dem Gleitschritt landet der vordere Fuß flach auf dem Boden und zeigt direkt ins Ziel, um die Hüftdrehung zu ermöglichen.



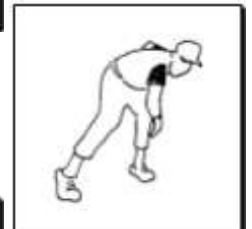
4. Der Oberarm ist bei der Wurfbewegung in etwa parallel zum Boden.



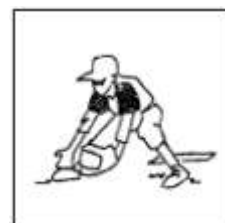
5. Mit einer Schnappbewegung des Handgelenks wird der Ball dann ins Ziel geworfen. Der Werfer stoppt dabei nicht abrupt ab, sondern lässt die Vorwärtsbewegung des Körpers auslaufen (Follow Through) und geht dabei in Fielding Position.



6. Im Moment in dem der vordere Fuß aufsetzt, wird das Körpergewicht weiter nach vorne gebracht, während Hüfte und Schultern frontal zum Wurfziel rotieren. Gleichzeitig wird dabei der Wurfarm nach vorne geschleudert, wobei der Ellbogen die Wurfbewegung anführt.



7. Nach dem Wurf nimmt der Spieler die Fielding Position ein (für den Fall, dass der Ball zu ihm zurückgeschlagen wird). Dabei sind die Füße in etwa auf einer Linie, das Gewicht ist auf den Fußballen, Knie und Hüfte sind gebeugt, der Kopf ist nach vorne gerichtet und die Augen sehen zum Ball.





Schoolkids - Baseball

Baseball Techniken

WURFTECHNIK

1. Der Werfer steht seitlich zu seinem Ziel.



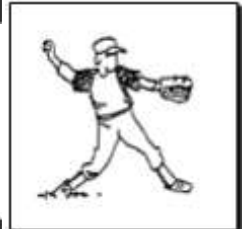
2. Die Schulter des Nicht-Wurfarmes zeigt genau ins Ziel.



3. Der Wurfarm beschreibt eine große Kreisbewegung, zunächst nach unten, dann nach oben.



4. Der Werfer macht einen einleitenden Schritt in die Wurfbewegung. Dabei drückt er sich vom hinteren Bein ab auf den auch das Gewicht verlagert wurde



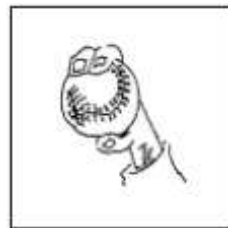
5. Dann kommt der Crow Hop, ein kurzer seitlicher Sprungschritt auf das Ziel zu.



6. Der Wurfarm schwingt diagonal vor dem Körper nach unten.



7. Die Finger (Zeige- und Mittelfinger) sollten immer direkt über dem Ball liegen, und der Werfer sollte die Naht des Balles spüren.





Schoolkids - Baseball

Baseball Techniken

HITTING TECHNIK (SCHLAGTECHNIK)

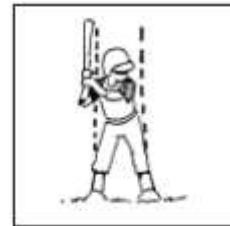
1. Der Schläger (Bat) wird mit den Fingern gehalten, die Hände sind zusammen.



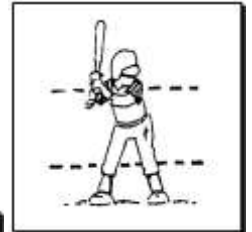
2. Der Hitter steht seitlich zur Schlagrichtung.



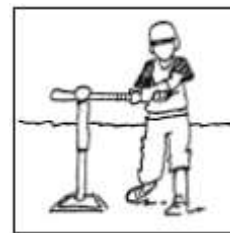
3. Die Füße sind etwa schulterbreit gespreizt.



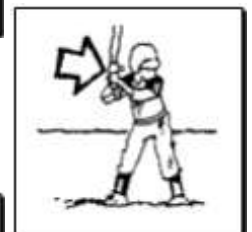
4. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Hände sind am oberen Ende der Strike Zone.



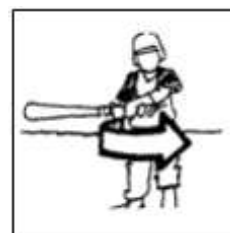
5. Die Hüfte wird explosiv nach vorne geöffnet und die Hände dem Ball entgegengeworfen.



6. Die Hände werden in der Ausgangsposition zunächst noch hinten gehalten.



7. Hüftdrehung.



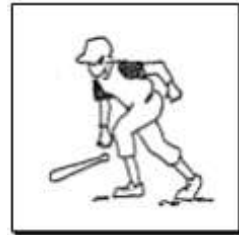


Schoolkids - Baseball

Baseball Techniken

LAUFTECHNIK

1. Den Schläger aus der Hand fallen lassen und mit dem hinteren Fuß loslaufen.



2. Zuerst mit kleinen schnellen Schritten laufen, die dann länger gezogen werden, wenn die Geschwindigkeit zunimmt.



3. Gerade und mit voller Geschwindigkeit durch das 1.Base durchlaufen. Nicht schon vor dem 1.Base langsamer werden oder mit einem großen Satz ins 1.Base springen.



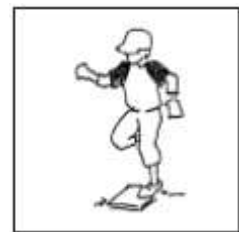
4. Ein Baserunner nimmt den Abstand vom Base mit leicht gebeugten Knien und dem Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt.



5. Ungefähr nach zwei Dritteln des Weges zum nächsten Base schert der Baserunner etwas nach rechts aus, um eine kontrollierte, enge Kurve um das nächste Base laufen zu können.



6. Der Runner läuft über das Base, und berührt dieses an der Innenseite (egal mit welchem Fuß), Der Oberkörper wird dabei schräg nach innen, zur Mitte des Baseballfeldes hin, geneigt (Kurvenlage).





Schoolkids - Baseball

Baseball Techniken

FLYBALL FANGTECHNIK

1. Der Fielder läßt die Augen am Ball während er auf diesen zuläuft.



2. Der Ball soll etwas vor dem Körper und über der Stirn gefangen werden.



3. Die Daumen zeigen zueinander, die Handinnenflächen zeigen nach vorne / oben.



4. Nach Möglichkeit soll der Ball über der Schulter des Wurfarmes gefangen werden.



Flyballs sind Bälle, die vom Hitter in die Luft geschlagen wurden. Wenn ein Flyball direkt aus der Luft gefangen wird, also ohne vorher den Boden berührt zu haben, so ist der Hitter aus.



Schoolkids - Baseball

Baseball Techniken

GRUNDBALL TECHNIK (FIELDING TECHNIK)

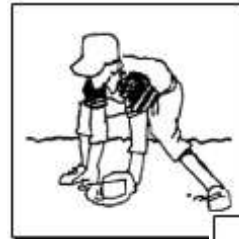
1. Der Fielder geht dem Ball entgegen.



2. Hüfte und Knie sind gebeugt. Der Rücken ist beinahe parallel zum Boden.



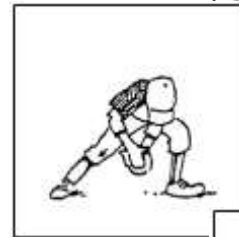
3. Die Ellbogen sind innerhalb der Knie. Die Augen bleiben am Ball bis dieser im Handschuh ist.



4. Der Fielder hält den Handschuh vor sich am Boden.



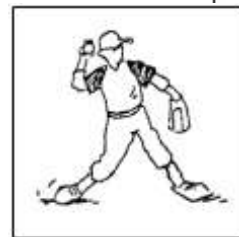
5. Die Wurfhand folgt dem Ball in den Handschuh.



6. Der Fielder bringt beide Hände zusammen und in Wurfposition.



7. Wurf



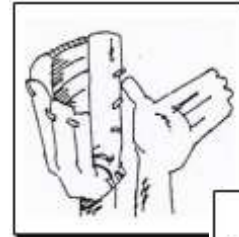


Schoolkids - Baseball

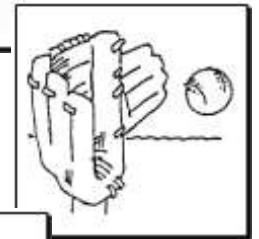
Baseball Techniken

FANG TECHNIK (CATCHING)

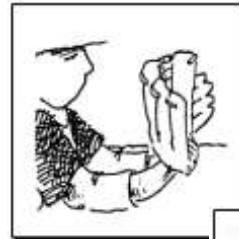
1. Die Daumen zeigen zueinander.



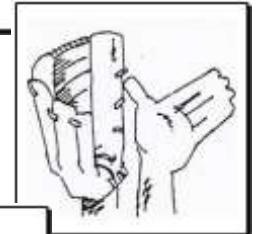
2. Die Wurfhand ist unmittelbar hinter dem Fanghandschuh.



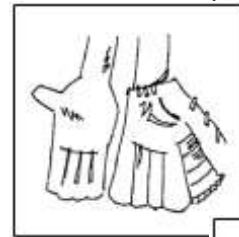
3. Die Arme werden nach vorne gestreckt (aber nicht völlig durchgestreckt), damit der Ball vor dem Körper gefangen werden kann.



4. Bei Bällen oberhalb des Gürtels zeigen die Finger beim Fangen nach oben



5. Bei Bällen unterhalb des Gürtels zeigen die Finger beim Fangen nach unten.



6. Der Fielder soll sich immer genau hinter den Ball, das heißt in dessen Flugbahn bewegen, so dass der Ball vor der Körpermitte gefangen werden kann.



7. Sobald der Ball in den Handschuh fliegt, wird dieser zugemacht. Die Wurfhand folgt dem Ball in den Handschuh und holt ihn heraus.

