

M 2 Die Technik des Werfens



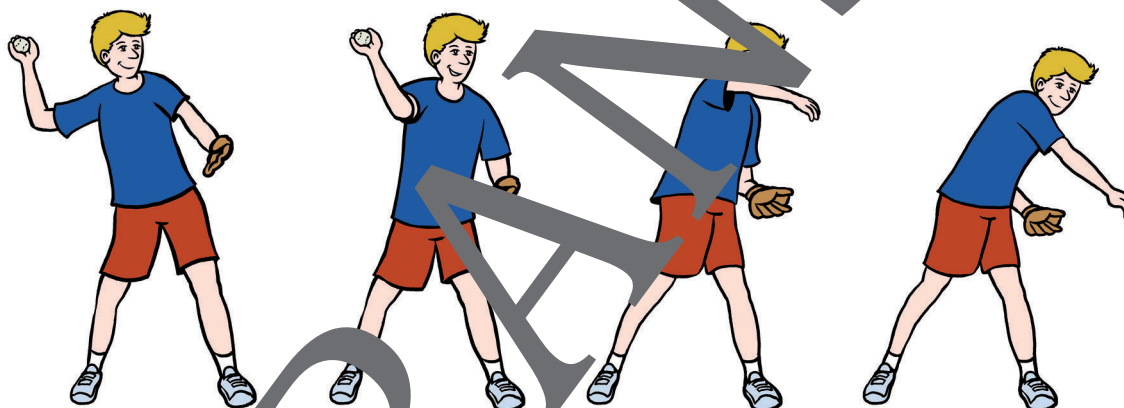
Halten des Balls

- Die Ballmitte liegt locker auf deinem Daumen.
- Platziere den Ball an deinen vorderen Zeige- und Mittelfingergelenken. Hast du zu kleine Hände, kannst du auch noch deinen Ringfinger zur Stabilisierung des Balls nutzen.

Die Ausgangsposition

- Stelle dich seitlich zur Wurfrichtung, d. h. dein hinterer Fuß befindet sich auf der Wurfarmseite, das Standbein steht quer zur Wurfrichtung.
- Hebe deine Ellenbogen schulterhoch an (der vordere Arm zeigt in Wurfrichtung, der Wurfarm in die entgegengesetzte).

Die Hauptphasen



- Die Wurfbewegung beginnt mit einem Stemschritt des vorderen Fußes in Wurfrichtung.
- Führe den Ball überm Kopf der Schulter nach vorn, während du deinen Oberkörper in Wurfrichtung drehst. Dein Ellenbogen geht der Wurfhand voraus.
- Strecke den Unterarm deines Wurfarms mit einer Peitschbewegung nach vorn.
- Achte dabei auf einen schwingvollen Handgelenkeinsatz (Snap), der dem Ball Tempo und einen Rückwärtsball verleiht.
- Lege das Gewicht nun auf das vordere Bein. Dein hinterer Fuß soll sich in Wurfrichtung mitdrehen.
- Der Ball verlässt die Hand, dein Wurfarm schwingt locker aus.

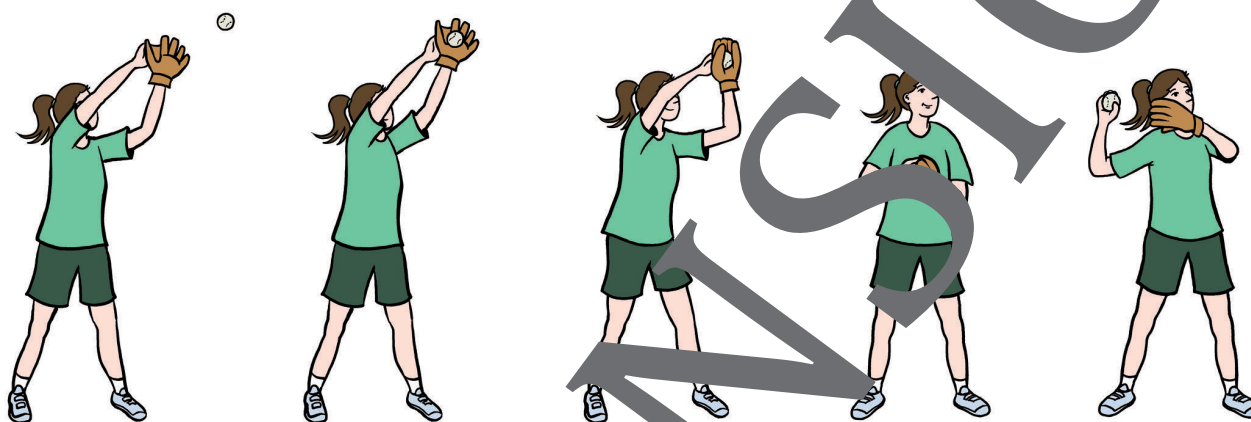
M 5 Die Technik des Fangens mit dem Glove

Die Ausgangsposition

- Trage den Fanghandschuh (Glove) an deiner Nicht-Wurffhand.
- Stelle dich in leichter Grätschstellung hin. Das Gewicht ist auf den Fußballen.
- Orientiere dich kurz vor dem Fangen mit der Brust zum Ball. Halte beide Hände vor den Körper.



Die Hauptphasen



- Bei einem hoch anfliegenden Ball („Highball“) führst du beide Hände dem Ball entgegen. Die Finger zeigen nach schräg oben.
- Fange den Ball über dem Kopf und in der „Tasche“ des Handschuhs (zwischen Daumen und Zeigefinger).
- Schließe den Handschuh, sobald du den Ball gefangen hast.
- Führe danach deine Arme zur Brust. Die Wurfhand sichert den Ball im Handschuh.

Beachte

- Fängst du einen Ball über Kopfhöhe, zeigt der Handrücken nach oben.
- Verfolge die Ballbewegung ständig mit den Augen.
- Deine Wurfhand sollte immer beim Fanghandschuh bleiben, damit du den Ball schnell weiterwerfen kannst.

Die Grundregeln des Tee- und Baseballspiels

M 13

Material 1 Base-, Tennis-, Soft- oder Schaumstoffball, 1 Teeballständer, 1 Baseballschläger, 4 Bases (z. B. Pylonen, Teppichfliesen) pro 2 Gruppen

Organisation

Teilt euch in Gruppen von max. 9 Spielern ein. Jeweils 2 Teams spielen auf dem Spielfeld gegeneinander. Markiert ein Innenfeld (ca. 15 x 20 m) und ein Außenfeld (ca. 30 x 20 m). Die Entfernungen zwischen den Bases und der Homeplate sollten je 10 bis 12 Meter betragen.

Beschreibung

Der erste Schlagmann der angreifenden Mannschaft schlägt den Ball vom Teeballständer ins Spielfeld. Danach läuft er zur ersten Base (Laufpflicht) und bleibt dort stehen. Pro Schlag darf jeder Läufer nur eine Base weiterlaufen. Die verteidigende Mannschaft versucht, die Läufer mit folgenden zwei Möglichkeiten „out“ zu setzen:

1. Ein Verteidiger berührt die anzulaufende Base mit dem Ball in der Hand, bevor der Läufer sie erreicht.
2. Ein Verteidiger fängt den abgeschlagenen Ball direkt aus der Luft.

Der angreifende Spieler muss bis zur ersten Base laufen. Sofern er will, kann er auch zu einer weiteren vorrücken. Er darf jedoch keine Mitspieler überholen und auf einer Base darf nur eine Person stehen. Zurücklaufen zur ersten, zweiten oder dritten Base ist erlaubt, sofern diese frei sind. Macht kein Läufer mehr Anzeichen zum Weiterlaufen, weil der Ball durch die Feldmannschaft taktisch geschickt platziert wurde, unterbricht der Spielleiter das Spiel und es geht mit dem Abschlag des nächsten angreifenden Spielers weiter.

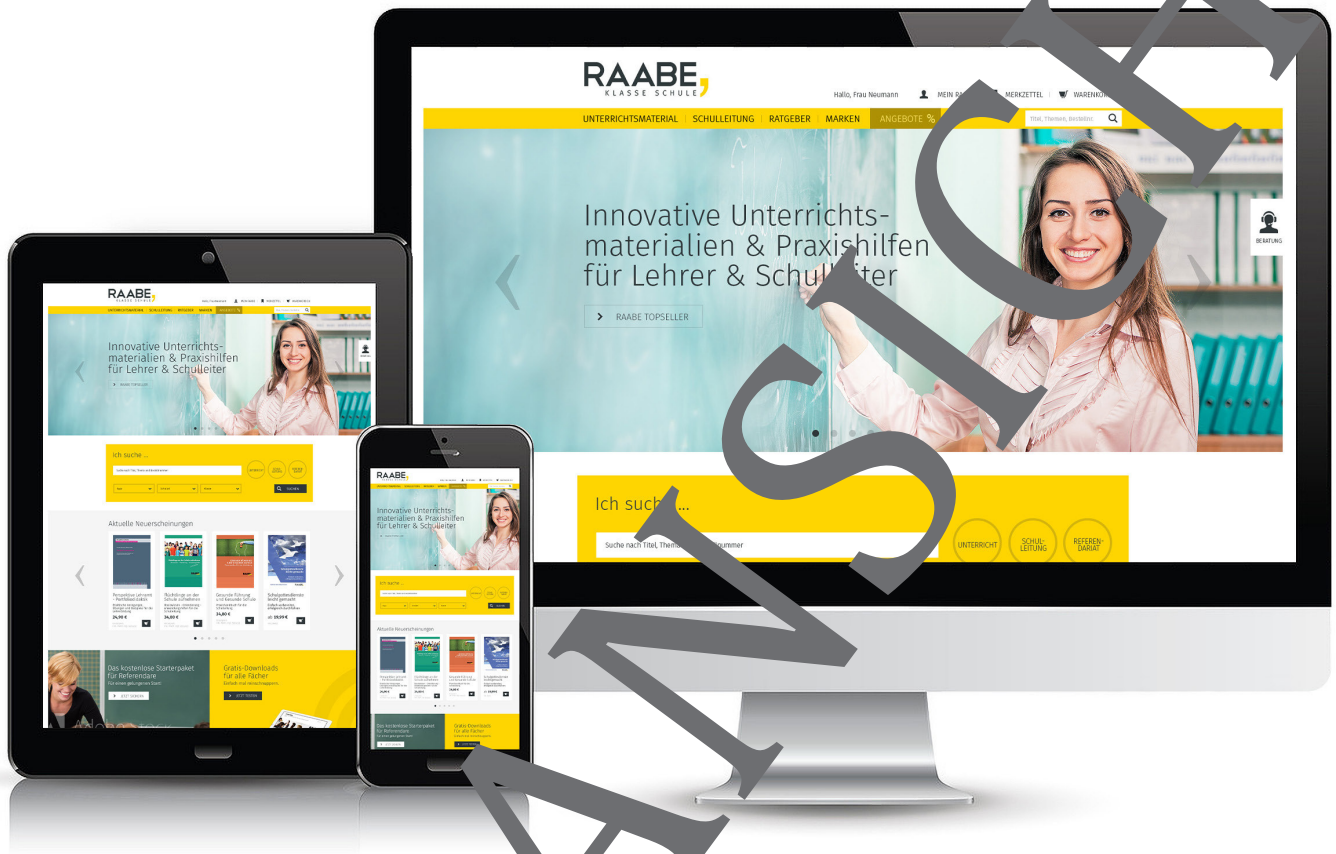
Beachte Bei Anfängern kann erlaubt werden, dass eine Base doppelt besetzt wird.

Erreicht ein Spieler die Homeplate, bekommt er einen Punkt (Run). Schafft das Feldteam drei „Outs“, wechseln verteidigende und angreifende Mannschaft ihre Rollen. Sieger ist das Team, das nach 5 bis 9 Runden (Innings) die meisten Punkte erzielen konnte.

Einführung ergänzender Regeln

- Ein Läufer kann „out“ gesetzt werden, indem ein verteidigender Feldspieler ihn unterwegs zur nächsten Base mit dem Ball berührt.
- Auf einer Base darf sich immer nur eine Person aufhalten. Wenn von hinten ein zweiter Läufer kommt, ist der erste also gezwungen, auf die nächste Base zu rennen (Force Play).

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de