

# Softball

# Baseball

# Tee Ball

Geschichte des Baseballsports

Regelwerk

Fachausdrücke



Technik des Werfens

Technik des Fangens

Ausrüstung

Technik des Schlagens

Spielformen

Sicherheitsrichtlinien



© copyright Saalfelden 2007  
Gerhard Breitenfellner

[www.breitenfellner.info](http://www.breitenfellner.info)

# Geschichte des Baseballsports

Woher kommt eigentlich Baseball ?

Wahrscheinlich aus England. Allerdings beanspruchen die Amerikaner Baseball als ihr Spiel.

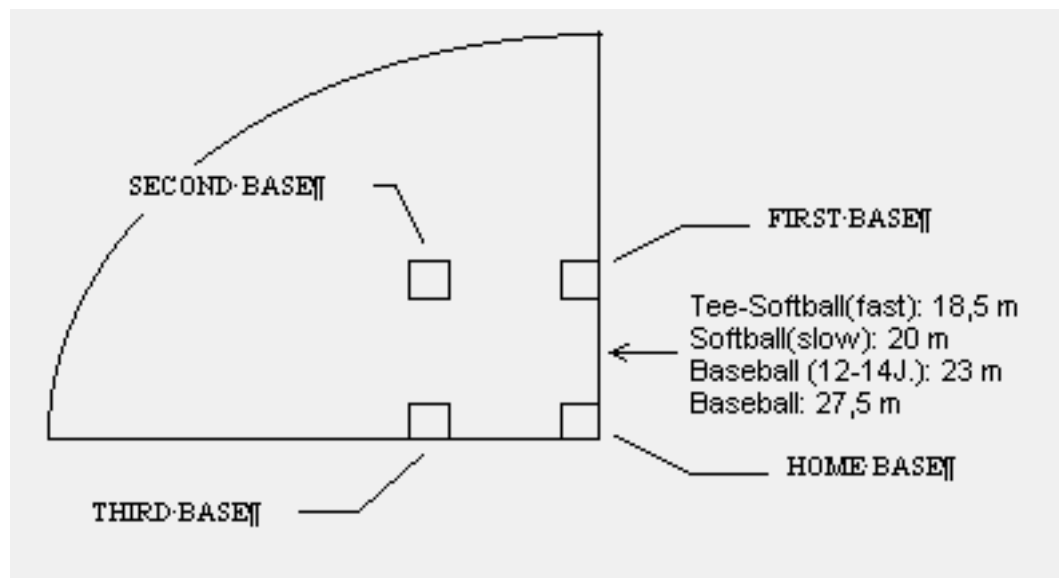
Wo wird Baseball gespielt ?

Professionell in den USA, Japan, Südkorea, Mexiko und Südamerika. In Europa wird Baseball hauptsächlich in Holland, Italien und Deutschland gespielt. In Österreich gibt es eine Bundesliga und viele Regionalligen mit starker Wienlastigkeit.

Die amerikanische *Major League* ist die bedeutendste Baseballiga der Welt.

## Regelwerk

**1. Das Spielfeld** - ist ein Viertelkreissektor mit (original min. 122m Radius)



## 2. Spielablauf

>>> 2 Teams (9 gg. 9) spielen 9 *Innings* = 18 Halfinnings.  
(SlowPitch -Softball 10-10, 7 I.)

1. Halfinning : Ein Team verteidigt (Kennzeichen : Kapperl, Handschuhe, werfen, fangen)  
Das zweite Team greift an (Kennzeichen : Helm, Schläger, laufen).
2. Halfinning : Die Teams tauschen die Rollen bezüglich Angriff und Verteidigung.

>>> Welche Aufgaben haben angreifende, bzw. verteidigende Teams ?

...

Nur das angreifende Team kann punkten (Punkt = *Run*). Es können max. 4 Angreifer (Runner) am Feld sein. Das verteidigende Team (alle Spieler am Feld) kann die Runner "*ausmachen*". Sind **drei** Runner "aus", ist ein Halfinning zu Ende.

>>> Wie punktet ein Läufer ?

Indem er nacheinander alle *Bases* erläuft und das *Homebase* wieder erreicht. Auf einem Base darf nur ein Läufer "sicher (*safe*)" sein, an der man nicht "ausgemacht" werden kann. Den direkten Weg zwischen den Bases darf man nicht deutlich verlassen. Das Erreichen der Homebase durch einen Läufer ist ein Punkt (*Run*).

>>> Wie wird man zum Läufer ?

Das angreifende Team ist durchnummeriert (*Batting Order*). In dieser Reihenfolge kommen die Spieler zum Abschlag (*Bat*), versuchen einen vom Gegner zugeworfenen Ball abzuschlagen und werden bei einem Treffer zu Läufern (*Batter-Runner*).

>>> Wie kann man "ausgemacht" werden ?

1. Als *Batter-Runner* (beim Abschlag), wenn man den richtig zugeworfenen Ball (Werfer muss eine bestimmte Zone treffen) 3x nicht trifft (*Strike Out*).
2. Als *Batter-Runner* (beim Abschlag), wenn ein Verteidiger den abge-schlagenen Ball direkt aus der Luft fängt (*Fly Out*).
3. Als *Runner*, wenn man von einem Verteidiger mit dem Ball in der Hand berührt wird (*Tag Out*).

4. Als Runner, wenn ein Verteidiger mit dem Ball das Base, das man erlaufen will, früher berührt (*Force Out*). Dazu gibt es allerdings eine Ausnahme :

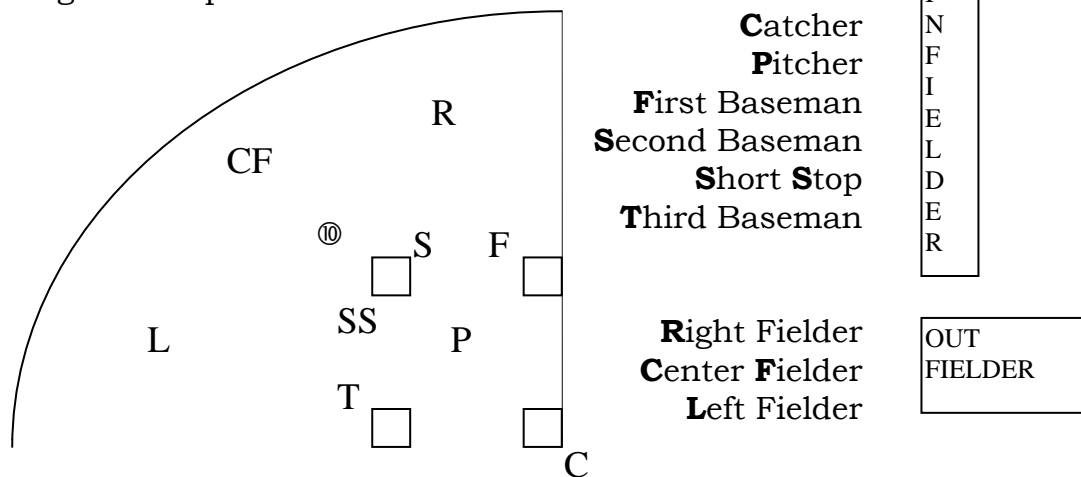
Force Out (Ground Out) ist nur erlaubt, wenn der auszumachende Läufer „gezwungen“ ist das nächste Base zu erlaufen. Er ist nicht gezwungen, wenn irgend ein Base, das er bereits hinter sich gelassen hat nicht besetzt ist. Wenn er also wieder zurücklaufen könnte. Ein „ungezwungener“ Läufer kann nur durch Tagging ausgemacht werden.

>>> Ein "ausgemachter" Spieler scheidet in diesem Spielzug aus und kommt entsprechend der Batting Order später wieder zum Abschlag.

>>> Das Team, die nach 9 Innings (9 Möglichkeiten zu punkten) die meisten Runs erzielt hat, gewinnt. Es gibt kein Unentschieden sondern bis zur Entscheidung immer ein Inning mehr.

### Fachausdrücke

Verteidiger - Feldpositionen :



ⓐ Im Slow-Pitch-Softball wird mit 2 Center gespielt, die neben- oder hintereinander stehen (auch beim Teeball möglich)

*Strikezone* - das ist die imaginäre Zone, in die der *Pitcher* werfen muss.

... ist so breit wie das Homebase !  
...reicht in der Höhe von den Achselhöhlen bis zu den Knien des jeweiligen Batters.

3 *Strikes* (Fehlschläge) -----> Batter Out.

4 *Balls* (Fehlwürfe) (WALK) -----> Runner darf zum ersten Base.  
Beim gemischten SlowPitchSoftball (5 Frauen, 5 Männer):  
Männer bekommen beim Walk 2 Bases.

*Strike* - Schwingt man durch, und trifft nicht, so ist auch ein falsch geworfener Ball ein Fehlschlag.

*Ball* - Der Batter schlägt nicht und der Wurf verfehlt die Strikezone.

*Home Run* = 1 Punkt = Ein Läufer kann nach eigenem Abschlag einen Run erzielen.

*Foul Ball* - Abschlag ins Seitenaus (ist ein Strike, wenn man weniger als 2 Strikes auf dem Konto hat). Beim SlowPitch u. Teeball immer Strike.

*Fielding* - Das Fangen von Bodenbällen.

*Force Play* - Das Berühren einer Base in Ballbesitz, bevor es ein Läufer erreichen kann (Runner out).

*Tagging* - Das Berühren und Ausmachen eines Läufers, indem man ihn mit der Hand berührt, in der sich der Ball befindet. Runner sind nur sicher, solange sie Basekontakt haben. Das Überlaufen der Base ist nur am First Base erlaubt.

*Base Stealing* - ein Läufer "holt" sich das nächste Base, obwohl der nächste Abschlag noch gar nicht erfolgt ist. Base Stealing ist nur im Baseball, im Fast-Pitch Softball ab dem Wurf des Pitchers, nicht aber beim Slow-Pitch Softball oder Tee - Ball erlaubt.

*Fly Ball Regel* - Wird der abgeschlagene Ball direkt aus der Luft gefangen, darf der Läufer auf Base erst in dem Moment sein Base verlassen, in dem der Ball gefangen wird. Ist er schon vorher weggelaufen, muss er wieder zurück.

*Ausnahme zum*

*Force Out* - Ein Läufer kann im nächsten Spielzug durch Force Play ausgemacht werden, wenn er gezwungen ist, das nächste Base zu erlaufen. Ein Läufer ist dann "gezwungen", wenn alle Bases, die er bereits hinter sich gelassen hat, von Mitspielern besetzt sind. Ein "ungezwungener" Runner kann nur durch Tagging ausgemacht werden. Ein "Base Stealer" ist nicht gezwungen, da der nächste Spielzug noch gar nicht eingeleitet wurde.

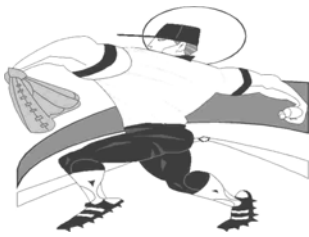
*Run nach*

*dem 3. Out* - In dem Moment, in dem der 3. Runner ausgemacht wird, kann nicht mehr gepunktet werden. Wird der 3. Runner durch Force Play ausgemacht, so werden alle in diesem Spielzug erzielten Runs annulliert.

## Technik des Werfens

Die Wurfschulung ist das zentrale Element beim Erlernen des Baseballsports. Der Wurf unterscheidet sich von anderen Ballsportarten (Handball) und ist in der Bewegungsausführung dem Speerwurf sehr ähnlich :

1.  
seitliche  
Ausgangs-  
stellung



2.  
Große  
Ausholbewegung

3.  
Großer  
Stemmschritt mit  
hohem Ellbogen

4.  
Wurf mit  
Rückwärts-  
rotation des  
Balles

5.  
*"Follow Through"*  
(Ausschwingen  
des Wurfarmes)  
*"Pflücke einen  
Grashalm !*



### **Haupt-Fehler beim Werfen und Abhilfe bei der Wurfschulung:**

A – Frontalstellung in Wurfrichtung, zu wenig seitliches „Wegdrehen“.

Abhilfe: „Vor dem Wurf einige Sekunden konzentrieren und ganz vom Ziel weg drehen. Mein/e PartnerIn sieht nur meine Seite!“

B – zu kurze Ausholbewegung.

Abhilfe: Ausholen wie beim „Kegelscheiben“.

C – zu kurzer bis gar kein Stemmschritt bzw. zur Seite.

Abhilfe: Eine Linie entlang werfen. Rechtshänder ... rechter Fuß auf eine Markierung auf der Linie, linkes Bein .... großer Stemmschritt zu einer Markierung auf der Linie.

D – zu niedriger Ellbogen. (häufigster Fehler).

Abhilfe:

a- Bewegung fixieren, indem man auf ca. 5 Meter aus dem Kniestand wirft. Ausgangsstellung: hochgestreckter Ellbogen vor der Stirn. Wurf nur durch Vorschleudern des Unterarmes (Zusatz: mit der Fanghand den Ellbogen dabei hochhalten.)

b- Anweisung bei der Gesamtbewegung: „Wirf über deinen Kopf hinweg und nicht am Ohr vorbei!“

E – WerferIn verliert nach dem Wurf das Gleichgewicht und torkelt zur Seite.

Abhilfe: Vor dem Wurf das Vorderbein vom Boden heben und 3 Sekunden das Gleichgewicht halten.

F – der „Follow Through“, das Ausschwingen fehlt.

Abhilfe: Ball vor sich in den Boden hineinschleudern und dabei nur auf das kräftige Ausschwingen achten.

G – kein Rückwärtsdrall des Balles. Der „Snap“ fehlt.

Abhilfe: Vor dem Wurf zeit lassen und seinen Griff an der Naht des Balles genau „ansehen“. Den Ball niemals in die Handfläche legen.

Übrigens: Das Werfen ohne einen Baseballhandschuh ist schwieriger, weil er Orientierungs- und Gleichgewichtshilfe ist.

## Technik des Fangens

1. Frontale Bälle mit gehobenem Ellbogen
2. seitliche Bälle - die Wurfhand fängt mit. (bei langen Bällen -- Kreuzschritt)
3. Frontale Boden - Bälle (Grounder) und Flugbälle (Fly Balls) mit Schutz durch die 2. Hand

WICHTIG :

>>> Ausgangsstellung vor dem Abschlag : Alle Gelenke beugen, Gewicht auf den Fußballen (nicht auf der Ferse) ---- vgl. Volleyball.



>>> Die Wurfhand sichert (! Mit zwei Händen fangen !).

>>> Fly Balls fängt der Könnler oberhalb der Wurfhandschulter.

>>> Beim Fielden gibt es mehrere Spezialtechniken, die sich entsprechend der Spielsituationen unterscheiden :

- a.) langsames, sicheres Fielden -- der Ball wird vom ganzen Körper abgeblockt; Körperschwerpunkt sehr tief.
- b.) schnelleres Fielden --- Rasche Stellung hinter den Ball. Knie werden nur leicht gebeugt, nur die Hände gehen zu Boden.
- c.) schnellstes Fielden --- Man läuft seitlich am anrollenden Ball vorbei und "schaufelt" ihn auf.

### Hauptfehler beim Fangen:

- A- Der Handschuh wird nicht ruhig gehalten.
- B- Man fängt in der Handfläche und nicht im Korb.
- C- Der Fangarm wird dem Ball zu wenig entgegengestreckt.
- D- Kein offenes Handgelenk, die Innenfläche des Handschuhs ist nicht gänzlich zum Ball gerichtet.



## Technik des Schlagens (Batting)

Ausgangsstellung zur Homebase: seitlich zur Homebase stehen, die Spitze des Schlägers berührt mitleicht gestreckten Armen die Mitte der Homebase

1. Seitliche Ausholstellung, ausholen über der hinteren Schulter, Hand des vorderen Armes am Knauf, Hand des hinteren Armes darüber.
2. Durchschwingen indem der vordere Arm „zieht“ – der hintere Arm ist am Schwung nicht maßgeblich beteiligt (kein Absenken wie im Tennis).
3. Treffen (hinteres Bein bleibt am Boden und wird am Fußballen verdreht, das Knie knickt dabei ein. Das vordere Bein wird ganz durchgestreckt)
4. Ausschwingen – ev. die hintere Hand dabei lösen.



### **Schlagübungen:**

#### **Wichtig – besonders auf die Übungsdisziplin achten!**

A – Übungen am Tee.

Zielübungen: In ein Mini-Tor um niedrige Bälle zu trainieren.  
Über eine Markierung um Homeruns zu trainieren.

B – Kurzer Zuwurf von der Seite von unten.

C – Zuwurf von Federbällen.

E – Kniestand: Durchschwingen eines kleinen, leichten Tee-Bats ohne der hinteren Hand – Zuwurf von der Seite von unten.

F – Nahe und frontal zu eine Wand durchschwingen, ohne dieselbe zu berühren (funktioniert nur, wenn der hintere Arme die Bewegung nicht führt).

### **Wichtige Übungen für die Spieltaktik:**

**Force Play** ... eine Base, 2-3 Personen, 1 davon an der Base.

Bewegungsablauf für die Baseverteidigung:

1. BaseverteidigerIn löst sich von der Base und wirft einen Grounder.
2. Blick zur Base – deutliches „Daraufsteigen“ an der Seite.
3. Blick zum/r WerferIn und Ziel anzeigen.
4. Sicher Fangen und sofort wieder von der Base lösen.

**Double Play** ... Abschlag durch LehrerIn, FirstBase und SecondBase – Verteidigung abwechseln anspielen.

**Tag Out** ... 2 Bases – 2 FängerInnen – 1 Runner in der Mitte:  
Runner versucht nun sicher ein Base zu erlaufen.

## Ausrüstung

1. Handschuhe (Mitt):  
linke für Rechtshänder; Volleder am besten; brauchbar €40,- bis 300,-;  
Größe : Oberstufe 12" - 13 1/2", Unterstufe 11" - 13 1/2".
2. Schläger (Bat):  
Alu besser als Holz; mit kleinerem Bat trifft man besser (30" - 34"),  
brauchbar € 50,- bis 300,-.
3. Bälle:  
original Baseball = hart, Leder.  
original Softball = hart, Leder, größer.  
Incredi Baseball = weich, Stoff.  
Incredi Softball = weich, Stoff, größer.

Zusätzliche Ausrüstung ist natürlich von Vorteil. Je weniger Ausrüstung, umso mehr muss man vom Originalspiel abweichen, wobei in der Schule viele Variationen möglich sind.

## Genormte Spielformen

1. BASEBALL ist sehr komplex, sodass auch in Amerika als Freizeitsport eher *Softball* gespielt wird ----->
2. SOFTBALL - "we i c h" ist hier nur der Zuwurf des Pitchers, der von unten erfolgt. Der Ball ist etwas größer. Die Distanzen sind somit kürzer und einfacher zu überwinden.

Beim Slow-Pitch Softball gibt es kein Basestealing. Die Läufer dürfen ihr Base erst verlassen, wenn der Schläger der Ball berührt (Slow Pitch Softball).  
Fast-Pitch – Base verlassen ab Zuwurf.

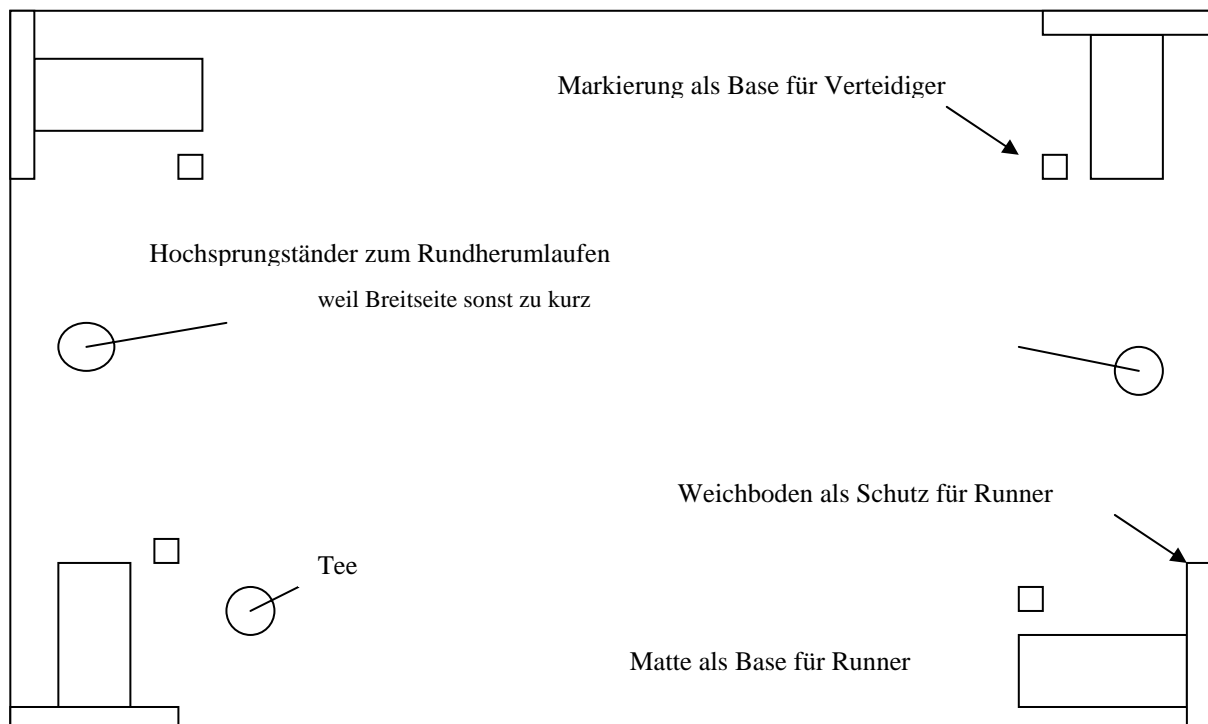
### 3. TEE - BALL - „ohne Pitcher“; der Ball wird von einem Tee abgeschlagen

Beim Teeball gibt es kein Basestealing. Die Läufer dürfen ihr Base erst verlassen, wenn der Schläger den Ball berührt.

## Angepaßte Spielformen

### 1. Baseball in der Halle - = Teeball oder Softball

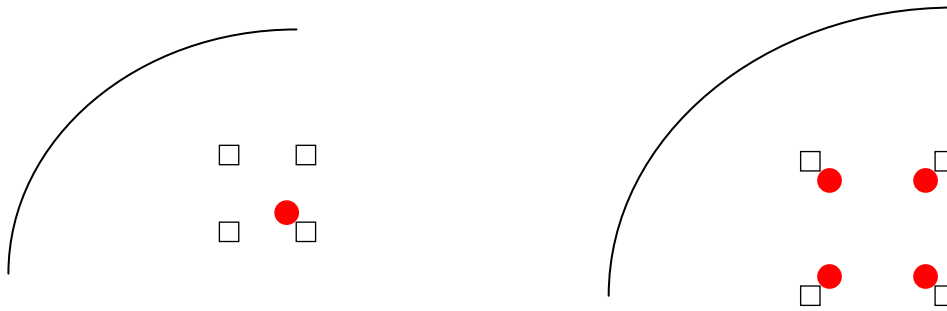
Wände und Decke sind "Luft" ! , Läufer müssen auf der Breitseite einmal um einen Hochsprungständer. WICHTIG : eigene „Touch-Zonen“ für Verteidiger, um Zusammenstöße zu vermeiden. Verteidiger dürfen Bases nicht berühren. Zusätzliche Absicherungen an den Wänden (Weichböden) zum Dagegenlaufen.



### 2. Anfängerregeln für Tee - und Softball

a.) Der richtige Zuwurf beim Softball wird sehr tolerant geahndet.

b.) Es wird eine Zone in der Nähe der Homebase eingerichtet. Force Play an dieser Zone macht alle Läufer, die nicht auf Base sind aus. Force Play ist immer erlaubt (auch bei ungezwungenen Spielern).



c.) Es werden 4 Zonen (jede ist für das Forceplay einer Base zuständig) neben den Bases eingerichtet. Force Play an einer Zone macht den Läufer, zu der entsprechenden Base aus. Die Verteidiger versuchen, in einem Spielzug mehrere Spieler hintereinander auszumachen. Force Play ist immer erlaubt (auch bei ungezwungenen Spielern).

d.) Bei Fly Ball sind alle Läufer, die nicht auf Base sind aus.

e.) Um Zusammenstöße zu vermeiden kann man die zusätzlichen „Touch - Zonen“ für die Verteidiger grundsätzlich ins Regelwerk aufnehmen.

## VOM „BRENNBALL“ ZUM „TEE-BALL“ Schrittweiser Aufbau des Regelwerkes

### Grundsätzliches:

Teams zu 7-10 im Freien, 5-7 in der Halle – bei Kleingruppen (15): 3 Teams zu 5  
(10 vs. 5)

**Inning:** jedes Team hat einmal „verteidigt“. Wechsel der „Half-Innings“ nach 3 Out  
oder 6 Runs.

**Strike Out** (3 Fehlschläge)

**Fly Out** (Abschlag erreicht nicht den Boden)

**Force Play** (die Berührung der Base in Ballbesitz)

**Tagging** (Berührung mit der „Ballhand“)

Strike Out gilt immer (auch Abschlag ins Foul Territory ist ein Strike) Ausn. Wenn  
man schon 2 hat (gilt beim SlowPitch eigentlich nicht).

Pro Base kann nur ein Runner "safe" sein.

Runner darf das Base erst verlassen, wenn das Bat den Ball berührt hat.

Phase 1) Force Play an einer Zone nahe der Homebase macht alle Runner out.  
Runner müssen+dürfen nur 1 Base laufen. Fly Ball macht alle out.

Phase 2) Force Play an einer Base macht nur den Runner zu dieser Base out.  
Das „Ausmachen“ mehrerer Runner erfordert mehrere „Force Play“. Runner  
müssen+dürfen nur 1 Base laufen. . Fly Ball macht alle out.

Phase 3) Force Play an einer Base macht nur den Runner zu dieser Base out. .  
Runner dürfen mehrere Bases laufen. Fly Ball macht alle out, die nicht Kontakt  
zu einer Base haben.

Phase 4) Force Play an einer Base macht nur „gezwungene“ Runner out.  
„Ungezwungene“ sind durch „Tagging“ auszumachen. Fly Ball macht alle out,  
die nicht Kontakt zu einer Base haben.

Phase 5) Bisheriges Regelwerk + Fly Ball macht nur den „Batter-Runner“ aus –  
„Base – Runner“ dürfen bei Fly Ball ihr Base erst verlassen, nachdem der Ball  
gefangen wurde und sind nur durch „Tagging“ auszumachen.

## Sicherheitsrichtlinien

Ein "neues" Spiel bringt neue Gefahrenmomente.

Oberstes Gebot : "**Fürchte den Ball nicht, aber respektiere ihn !**"

Folgende Richtlinien sollten im Unterricht unbedingt eingehalten werden :

1. Ohne Schutzausrüstung oder ohne genügend Erfahrung dürfen keine harten Bälle verwendet werden.
2. Der Schläger muss nach dem Abschlag abgelegt und darf nicht geworfen werden. (= ins Regelwerk einbinden !)
3. Verteidiger dürfen nicht nahe des Abschlägers und nicht in der "Laufbahn" stehen.
4. Zusammenstöße an den Bases kann man vermeiden, indem man eine Zone extra für Verteidiger einrichtet.
5. Angreifer, die nicht am Feld sind, müssen sich geordnet in einer eigenen Zone aufhalten.
6. Wurfübungen immer parallel ausführen lassen.

>>> SchülerInnen sollten für Gefahrenquellen sensibilisiert werden.

*Um Softball im Schulsport einzuführen bedarf es engagierter LeibeserzieherInnen. Je mehr sich das zutrauen, umso eher wird Softball ein zusätzliches Spiel, das eine Bereicherung zum Spieleangebot im Freien darstellt.*

*Für spezielle Fragen stehe ich gerne zur Verfügung: [baseball@breitenfellner.info](mailto:baseball@breitenfellner.info)*

<http://www.breitenfellner.info/bb/base.html>

*Das freizügige Mischen von Deutsch und Englisch bitte ich zu entschuldigen.*

*Viel Spaß dabei wünscht Euch  
Gerhard Breitenfellner*