

Michael- Angelo Harder  
Ausbilder DBV  
Ehemaliger Bundestrainer  
für Schüler und Jugend  
Ehemaliger Lehrwart und  
Landesauswahltrainer HBV

# HAND OUT

Baseball for the Little Ones

DBV Academy 2008

Baseball besitzt alle Grundelemente des sportlichen Handelns: Laufen, Werfen, Fangen und Schlagen, ist daher für alle Kinder als sportliche Grundlage sehr geeignet. Problem ist das die Bewegungen teilweise sehr komplex sind, daher technisch sehr anspruchsvoll was die Kinder in diesem Alter noch überfordert.

### **Grundlage/Ansatz:**

- Eltern überzeugen dass die Kinder gut betreut werden.  
(Pünktlichkeit, Sicherheit, Zugang zu den Kindern)
- Spaß an der Bewegung und Teamfähigkeit vermitteln  
(Altersgerechte Spiel- und Übungsformen, Rituale, Sprache)
- Optimal: 2 Coaches
- Pausen; Trinken ja / Essen nein

### **Material:**

- Leichte Schläger
- Incrediballs/Tennisbälle
- Outside: Throw down bases ("Hütchen" zur Orientierung)    Inside: Matten/Throw down bases
- Gloves?
- Battig tee
- Helme
- Suspensorium/Tiefschutz

Werfen:            natürlicher Bewegungsablauf/ Leftie?

Fangen:            „Schwerste“ Disziplin/ Verletzungsgefahr/ Glove

Schlagen:        Liebste Disziplin/ Leftie?/ Sicherheit

Laufen:            Grundlagen

### **Möglicher Trainingsablauf ( max 90 Min.): 3 Phasen**

1. Phase: Kennenlernen, Laufen, Toben, Schreien, "Schlachtruf", Setzen, Ablauf erzählen
2. Phase: Laufspiele(allgemein sowie spezifisch), Einlaufen, Dehnen, vorbereiteter Trainingsablauf
3. Phase: Spiel, Verabschiedung

### **Verschiedene Spiele – Kreativität ist gefragt!**

- „Olympiade“ eine Gruppe läuft zwischen 2 Hütchen hin und her, eine Gruppe macht Zielwerfen; eine Gruppe fängt Bälle vom Coach. Jede Gruppe jede Station auf Zeit. Mit Punkten
- Medizinball treiben.
- „Ein Ball weniger“
- Pappkarton abwerfen. (auch in der Dunkelheit)
- Durch aufgehängte Gymnastikreifen werfen

### **Baseballspezifische Tipps/Extras**

- Mannschaften nicht wählen, sondern bestimmen
- Keine 3 aus, sondern alle schlagen gleich oft
- Ball in die Kiste
- Zutossen, aber auch immer wieder Batting tee
- Foul balls auch dann callen, wenn zu kurz/schwach geschlagen wurde
- Matte/Kasten zum Schlägerablegen
- Besser als 2 Teams gegeneinander, ist alle gegen die Coaches
- Gewinnen ist alles?
- Oft und viel spielerisch weit werfen
- Grounder langwierig und langweilig?

Empfehlung eines Teilnehmers:



Wilson EC-Catch 9,5" oder 10" ca. 24 Euro  
Top Einsteiger Glove für Kinder mit vergrößerter Fangtasche (Pocket)  
Contact: Nik Bendlin-Kampe [nikbk@arcor.de](mailto:nikbk@arcor.de)