

## III.E.22

### Sonstige Spiele

# Einführung in Softball – Ein amerikanisches Sportspiel kennenlernen

Christian Gustedt und Pascal Ebert



Softball ist eine Variante des klassischen Baseballs mit denselben Grundregeln, aber unterschiedlichem Schläger und Spielfeldgröße. Der größte Unterschied ist der Wurf des Pitchers (Werfer/Werferin) zum Batter (Schlagfrau/mann), denn dieser erfolgt als Unterhandwurf von unterhalb der Hüfte. In dieser Unterrichtseinheit werden Übungs- und Spielformen zum Softball aufgezeigt und die Schüler/innen und Schüler/innen lernen einfache Techniken wie das Werfen, Fangen und Schlagen aus.

---

#### KOMPETENZBEREICH

**Klassenstufen/Niveau:** 5–13, Anfängerinnen und Anfänger

**Dauer:** 4 Unterrichtsstunden

**Competenzen:** Spielidee und Spielregeln verstehen und umsetzen, sich im Spiel verständigen, die Spielfähigkeit erweitern, Fair Play

**Thematische Bereiche:** Ballspiele, Softball, Baseball, Spielfähigkeit

**Medien:** Lern-, Übungs- und Stationskarten, Spielbeschreibungen

---

## Auf einen Blick

### 1. Doppelstunde

**Thema:** Was ist Softball? – Erste Bewegungs- und Spielerfahrungen sammeln

**M 1** Erste Übungen zum Werfen und Fangen

**M 2** Burgball

**M 3** Softball-Wurfkette

**Benötigt:** Softball-Bälle, Fanghandschuhe, Teppichfliesen (als Bases), Reifen, Leibchen, Soft-, Tennisbälle, verschiedene Bälle, 1 Stoffbeutel, 9 Pylonen, 1 kleiner Kasten, 1 Seil, 1 Stoppuhr, 1 Pfeife

### 2. Doppelstunde

**Thema:** Erlernen des Werfens und Fangens und der Schlagtechnik

**M 4** Der Kernwurf – Lernkarte

**M 5** Fangen mit dem Fanghandschuh – Stovey – Lernkarte

**M 6** Werfen und Fangen

**M 7** Reifenball

**M 8** Die Schlagtechnik (Hitting) – Lernkarte

**M 9** Die Schlagtechnik – Übungskarte

**Benötigt:** Softball-Bälle, Fanghandschuhe, Schläger, Batting Tee, Teppichfliesen (als Bases), Reifen, Tennisbälle, verschiedene Bälle, 10 Pylonen, Basketball-Netze, 1 Stoppuhr, 1 Pfeife

### 3. Doppelstunde

**Thema:** Festigen der spezifischen Bewegungstechniken beim Softballspiel

**M 10** Übungen zu den Softball-Aktionen

**M 11** Zone

**M 12** Zonenspiel

**Benötigt:** Softball-Bälle, Fanghandschuhe, Schläger, Batting Tee, Teppichfliesen (als Bases), Reifen, Seile, Leibchen, Soft-, Tennisbälle, verschiedene Bälle, 1 Kastenteil, Klebeband

### 4. Doppelstunde

**Thema:** Spielerischer Ausklang – Wettkämpfen in Form eines Turniers

**M 13** Wer schafft den weitesten Catch?

**M 14** Ein Softball-Turnier durchführen

**M 15** Die Softball-Spielregeln

**Benötigt:** Softball-Bälle, Fanghandschuhe, Schläger, Batting Tee, Teppichfliesen (als Bases), 1 Seil, 1 Maßband, ggf. verschiedene Bälle (Tennis-, Handbälle, Indica)

## M 4

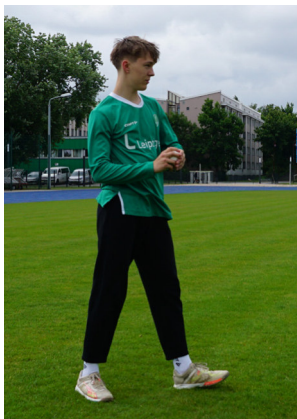
## Der Kernwurf – Lernkarte

## Die Handhaltung (Griff)

- Der Ball liegt auf dem Daumen. Zeige- und Mittelfinger befinden sich über dem Ball.
- Der Ball sollte wie ein „rohes Ei“ gehalten werden.



## Die Wurfbewegung



- Ausgangsstellung: In einer Vorschrittstellung stehen. Das meiste Körpergewicht befindet sich auf dem hinteren, leicht gebeugten Standbein.
- Der Wurfarm ist nach hinten fast ausgestreckt, der Gegenarm (Handschuh-Seite) und der Blick zeigen in Wurfrichtung.
- Das rechte Bein und die Hüfte werden nach vorn gedreht.
- Der Ellbogen des Wurfarms wird dicht am Kopf vorbeigezogen.
- Nun erfolgt eine schlagartige Streckung des Arms („Unterarmschleuder“).
- Der Abwurf erfolgt über Kopfhöhe.
- Beim Abwurf werden die Handgelenke schnell abgeklappt („Snap“) und der Körper fast vollständig gestreckt.
- Das Gewicht wird auf das vordere Bein verlagert.



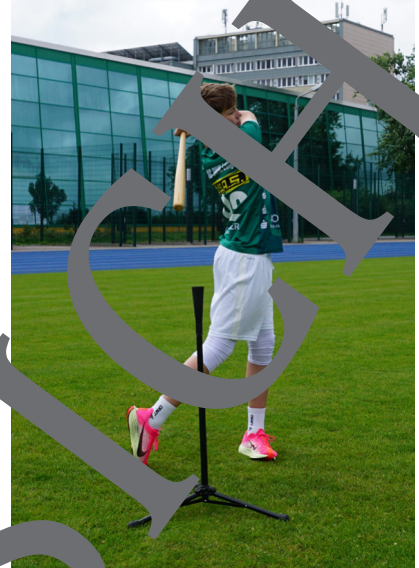
**Hinweis:** Der Wurf ähnelt dem Wurf aus dem Handball. Die Flugbahn des Balls ist flacher als beim Wurf aus der Leichtathletik.



## M 8

## Die Schlagtechnik (Hitting) – Lernkarte

## Die Schlagbewegung



- Seitliche Grundstellung.
- Die Hände sind auf Brusthöhe.
- Der Schläger ist hinter dem Kopf.
- Der Oberkörper zeigt zur Home Base.
- Der Schlag erfolgt ohne Ausholbewegung.
- Hüfte und Knie nach vorne verlagert.
- Den Ball auf Hüfthöhe treffen.
- Die Arme sind gestreckt.
- Den Schläger aus-schwingen.
- Das Gleichgewicht ein-nehmen.



## Hinweise:

- Der Schläger wird unten mit beiden Händen gegengleich („Zwiegriff“) gehalten. Rechts händler halten ihn unten mit der linken und direkt darüber mit der rechten Hand.
- Der Blick ist die ganze Zeit auf die werfenden Person (Pitcher) gerichtet. Der Ball wird dann kurz zum Schlag hin mit den Augen und einer leichten Kopfbewegung fixiert.



## Übungen zu den Softball-Aktionen

M 10

### Station 3: Flyballs

**Material:** 1 Softball-Ball pro Gruppe, 1 Fanghandschuh pro Person

**Aufgabe:** Bildet 4er-Gruppen. Teilt die Gruppe nochmals auf, sodass jeweils 2 Personen an einer Abwurfline hintereinander stehen (Abstand zwischen den Untergruppen ca. 5 Meter). Die erste Person A wirft den Ball in einem hohen Bogen (Flyball) zu B auf die gegenüberliegende Seite. B versucht, den Ball mit dem Handschuh zu fangen. A läuft ihrem Ball hinterher und stellt sich auf der anderen Seite hinten an.

Werft den Ball so lang hin und her, bis ihr wieder eure Ausgangsstellung erreicht habt.



**Sicherheitshinweis:** Fangt den Ball schräg über dem Kopf und nicht vor dem Gesicht (Verletzungsgefahr!).



**Variationen:**

- Verändert den Abstand zwischen euch.
- Verändert leicht die Höhe und die Richtung der Würfe.
- Variiert die Laufart (z. B. rückwärtslaufen, Hopperlauf usw.).
- Wie viele Pässe schafft ihr ohne Unterbrechung? (Zählt sie laut mit.)

### Station 4: Groundballs

**Material:** 1 Softball-Ball pro Gruppe, 1 Fanghandschuh pro Person

**Aufgabe:** Bildet 4er-Gruppen. Teilt die Gruppe nochmals auf, sodass jeweils 2 Personen an einer Abwurfline hintereinander stehen (Abstand zwischen den Untergruppen ca. 5 Meter). Die erste Person A rollt den Ball am Boden (Groundball) zu B auf die gegenüberliegende Seite. B versucht, den Groundball mit dem Handschuh aufzuheben. A läuft ihrem Ball hinterher und stellt sich auf der anderen Seite hinten an. Werft den Ball so lang hin und her, bis ihr wieder eure Ausgangsstellung erreicht habt.



**Variationen:**

- Verändert den Abstand zwischen euch.
- Verändert das Rolltempo.
- Variiert die Laufart (z. B. rückwärtslaufen, Hopperlauf usw.).
- Wie viele Bodenpässe schafft ihr ohne Unterbrechung? (Zählt laut mit.)



# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.

Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
**14 Tage lang kostenlos!**

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

