

III.E.22

Sonstige Spiele

Einführung in Softball – Ein amerikanisches Sportspiel kennenlernen

Christian Gustedt und Pascal Ebert



© Aero17/iStock/Getty Images Plus

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 Schülerinnen und Schüler erlernen einfache Techniken wie das Werfen, Fangen und Schlagen an.

KOMPETENZBEZIEHLICHKEIT

- Klassennstufen/Niveau:** 5–13, Anfängerinnen und Anfänger
Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Kompetenzen: 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 – 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, Basketballstutzen, 1 Stoppuhr, 1 Pfeife

3. Doppelstunde

Thema: Festigen der spezifischen Bewegungstechniken beim Softballspiel

M 10 Übungen zu den Softball-Aktionen

M 11 Zonenübung

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, Indiacas)

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 nicht am Kopf vorbeigezogen.
- Nun erfolgt eine schlagende 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 vorhere Bein verlagert.



Hinweis: Der Wurf ähnelt dem Wurf aus dem Handball. Die Flugbahn des Balls ist flacher als bei 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 Oberkörper werden nach vorne verlagert.
- Den Ball auf Hüfthöhe treffen.
- Die Arme sind gespannt.

- Der Schläger auswischen.
- Das Gleichgewicht einnehmen.



Hinweise:

- Der Schläger wird unten mit beiden Händen gegengleich („Zwiegriff“) gehalten. Rechts hinter halten ihn unten mit der linken und direkt darüber mit der rechten Hand.
- Der Blick ist die ganze Zeit zur werfenden Person (Pitcher) gerichtet. Der Ball wird dann bis 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 Abwurflinie 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 direkt in das Gesicht (Verletzungsgefahr!).



Variationen:

- Verändert den Abstand zwischen euch.
- Verändert leicht die Höhe und die Richtung des Wurfs.
- Variiert die Laufart (z. B. rückwärtslaufen, Hopserlauf 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 Abwurflinie 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, Hopserlauf 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

