

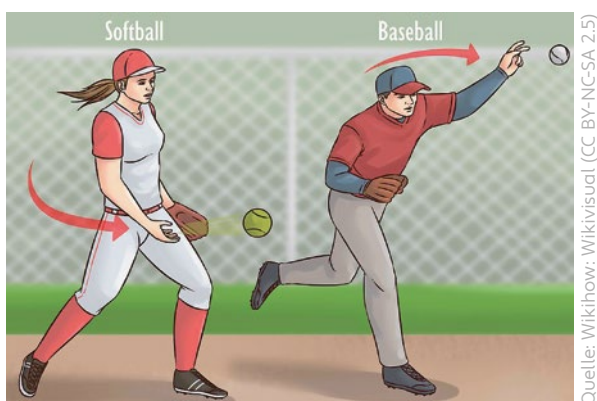


SOFTBALLREGELN

Die Sportart Softball wurde 1996 olympisch. Bis 2008 wurde Softball viermal als olympische Sportart für Frauen ausgetragen, pausierte 2012 und 2016 und wurde für 2020 wieder in das olympische Programm aufgenommen – gemeinsam mit der Männersportart Baseball.

Softball gilt als „kleine Schwester“ des Baseballspiels und unterscheidet sich von diesem im Wesentlichen durch folgende Punkte:

- ein kleineres Spielfeld
- die Wurftechnik: Während beim Baseball der Wurf über die Schulter geworfen wird, ist im Softball ein Unterhandwurf vorgeschrieben.
- einen größeren (aber nicht weicheren) Ball
- in kleinere Regelspezifizierungen, die für die Schule nicht essenziell sind
- eine geringere Anzahl gespielter Spielabschnitte



Quelle: Wikivisual (CC BY-NC-SA 2.5)

Spielidee

Ziel ist es bei beiden Varianten für die angreifende Mannschaft das Feld zu umrunden und so Punkte zu sammeln. Jeder Spielzug beginnt mit dem Wurf des „Pitchers“ zum „Catcher“ (beide Defense). Der „Batter“ (Offense) versucht, den Ball zu treffen und ins Feld zu schlagen. Gelingt ihm das, ist der Ball im Spiel, er selbst wird zum „Runner“ und versucht nun, so viele Bases wie möglich anzulaufen und im Idealfall einmal das Feld zu umrunden. Gelingt die Umrundung in einem Zug, spricht man von einem „Homerun“. Die verteidigende Mannschaft versucht, den Ball möglichst schnell aufzunehmen und den Runner „auszumachen“ („out“).

Dauer

Die Mannschaft, die nach neun sogenannten „Innings“ die meisten Punkte erzielt hat, gewinnt. Ein Inning bezeichnet dabei einen Spielabschnitt, in dem jedes Team je einmal in der Defense und der Offense gespielt hat. Der Wechsel erfolgt nach den offiziellen Regeln, wenn ein Team drei „Outs“ hinnehmen musste.

Wann passiert ein „Out“ des Batters bzw. Runners?

1. Der Ball wird dreimal hintereinander in die „Strikezone“ geworfen, ohne dass der Batter den Ball trifft. Die Strikezone markiert den Raum zwischen Schultern und Knien des Batters.



© User Mori Chan on Flickr (Original version)
User Num(Crop and Remix) [CC BY 2.0]

2. Ein Verteidiger fängt den Ball (auch außerhalb des Spielfeldes) aus der Luft („Fly Out“).
3. Ein Verteidiger nimmt den Ball nach Bodenkontakt auf und berührt den Runner vor Erreichen einer Base mit dem Handschuh, in dem er den Ball hält.
4. Ein Verteidiger wirft den Ball zu einem Mitverteidiger, der auf einer Base steht, bevor der Runner diese erreicht („Ground Out“).
5. Ein Runner läuft an einer Base vorbei, ohne sie zu berühren, weicht von der direkten Lauflinie zwischen den Bases ab, überholt Mitspieler auf den Bases, die nicht „out“ sind oder berührt den Ball nach dem Schlag, ohne dass ein Verteidiger ihn berührt hat.
6. Auch unfaires Verhalten (unerlaubtes Behindern der Gegenspieler, nicht regelkonformes Hinstellen, Nichteinhaltung der Schlagreihenfolge, Manipulation des Baseballschlägers) führen zum Out des Batters bzw. Runners.

Modifizierung für die Schule:

Für den Einsatz im Unterricht sind verschiedene Modifizierungen sinnvoll.

- In der Schule empfiehlt es sich, nicht nach drei Outs innerhalb eines Innings zu wechseln, sondern nachdem jeder Schüler pro Team einmal Batter bzw. Runner war.
- Zu Beginn des Spiels verteilt sich die Defense im Feld und jeder Schüler nimmt eine bestimmte Position ein.
- Die Offense stellt den Batter, die wartenden Mannschaftsmitglieder rücken jeweils nach.
- Der Abstand von Pitcher zum Batter muss reduziert werden, 10 bis 15 Meter machen hier Sinn.
- Die Strike Zone kann erweitert werden.
- Die Outs müssen vereinfacht werden:
 - Ball wird aus der Luft gefangen (Fly Out).
 - Der Base Man hat den Ball und die Base berührt, noch bevor der Batter die Base erreicht hat.
 - Ein Defensespieler ist im Besitz des Balles und berührt den Batter mit dem Handschuh/mit der Hand.
- Je nach Lerngruppe dürfen sich auch zwei bis drei Schüler auf einer Base befinden.
- Der Ball wird mit einem Unterhandwurf unterhalb der Hüfte geworfen.



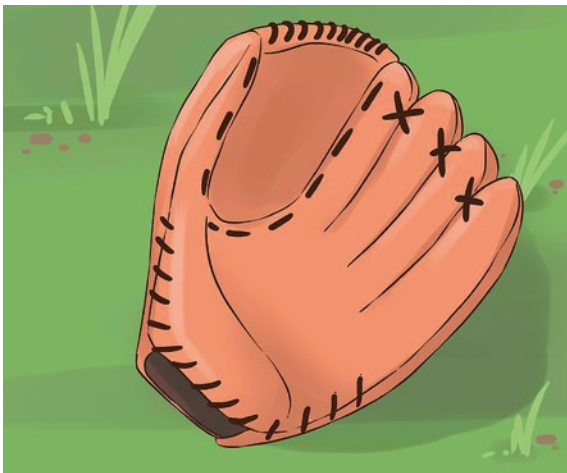
► Weitere Informationen

► Regeln

► Überblick über die Fachbegriffe

MATERIALLISTE

Welches Material benötige ich in dieser Reihe zum Softballspielen?

Grundausrüstung	
Fanghandschuh	aus Leder, man trägt ihn an der schwachen Hand  Quelle: Wikihow: Wikivisual (CC BY-NC-SA 2.5)
Softballschläger	aus Aluminium oder Holz, in unterschiedlichen Längen erhältlich, die Länge des Schlägers muss in Verlängerung des ausgestreckten Arms genau den Boden kontaktieren, der Arm sollte weder künstlich lang gestreckt noch gebeugt werden müssen  Quelle: Wikihow: Wikivisual (CC BY-NC-SA 2.5)

Battinghelm	nicht unbedingt notwendig, zur Sicherheit zu empfehlen
Schutzausrüstung	Battinghandschuhe, Brustpanzer, Schienbeinschoner (unbedingt erforderlich bei harten Bällen)  Quelle: Wikihow: Wikivisual (CC BY-NC-SA 2.5)
Softbälle	sind nicht „soft“, nur etwas größer als der Baseball

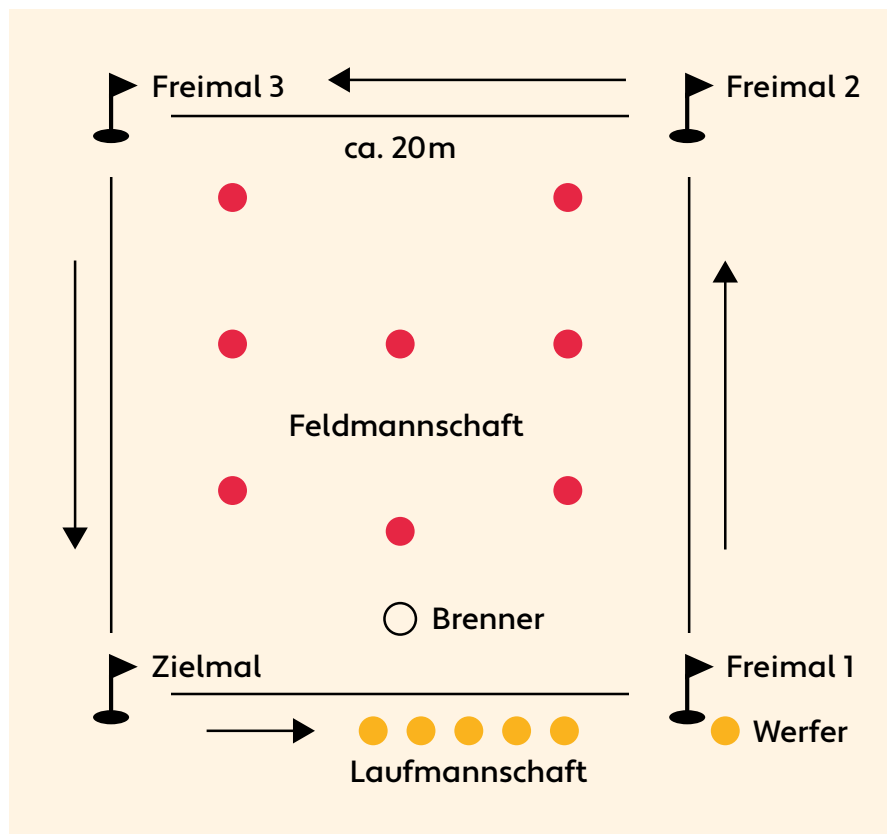
Hilfsmaterial	
Baseset	wetterfeste Gummibases für Outdoor und Indoor
Teeballs	Spezialball aus weichem Syntex-Material
Tennisbälle	für Übungsstationen und als Ballalternative
Lacrossebälle	für Übungsstationen und als Ballalternative
Weichschaumsoftbälle	als Alternative im Schlaglernprozess
Baseball Batting-Tee	Schlagstativ, wird beim Teeball eingesetzt oder als Übungsstation; alternativ: Tennisball, der an Schnur aufgehängt wird, oder Pylone, von der der Ball abgeschlagen wird.
Basematten	Turnmatten, Teppichfliesen, Gymnastikmatten
Markierungshütchen	zum Abgrenzen des Spielfeldes
Sprühkreide	zum Einzeichnen des Outdoor-Spielfelds
Soft-Baseball-Set	Schläger, Bälle und Fangteller aus Kunststoff mit weicher Softgummi-ummantelung



REGELKARTE BRENNBALL

Wir spielen Brennball. Dafür beachten wir folgende Regeln:

Spielfeld



© Rolf Dober www.die-schnelle-sportstunde.de/brenn.htm

Regeln

Ein Spieler der Laufmannschaft wirft einen Ball ins Feld und versucht anschließend, so viele Freimale abzulaufen. Die Feldmannschaft versucht dies zu unterbinden, indem sie den Ball schnellstmöglich zum Brenner zurückspielt.

Es gibt einen Punkt, wenn der Läufer eine ganze Runde erreicht und dabei alle Freimale berührt hat. Gelingt es ihm nicht, alle Freimale auf einmal abzulaufen, kann er an einem „in Sicherheit“ abwarten, bis der Ball das nächste Mal im Spiel ist.

Wird der Ball zum Brenner gespielt, bevor der Läufer ein Freimal erreicht hat, ist dieser „verbrannt“ und erhält keinen Punkt.

Jeder Schüler darf einmal werfen, dann wechseln die Rollen zwischen Lauf- und Feldmannschaft.



REGELKARTE ÄNDERUNGEN

Teamname _____	Spielleiter _____
Teamsprecher _____	Schreiber _____

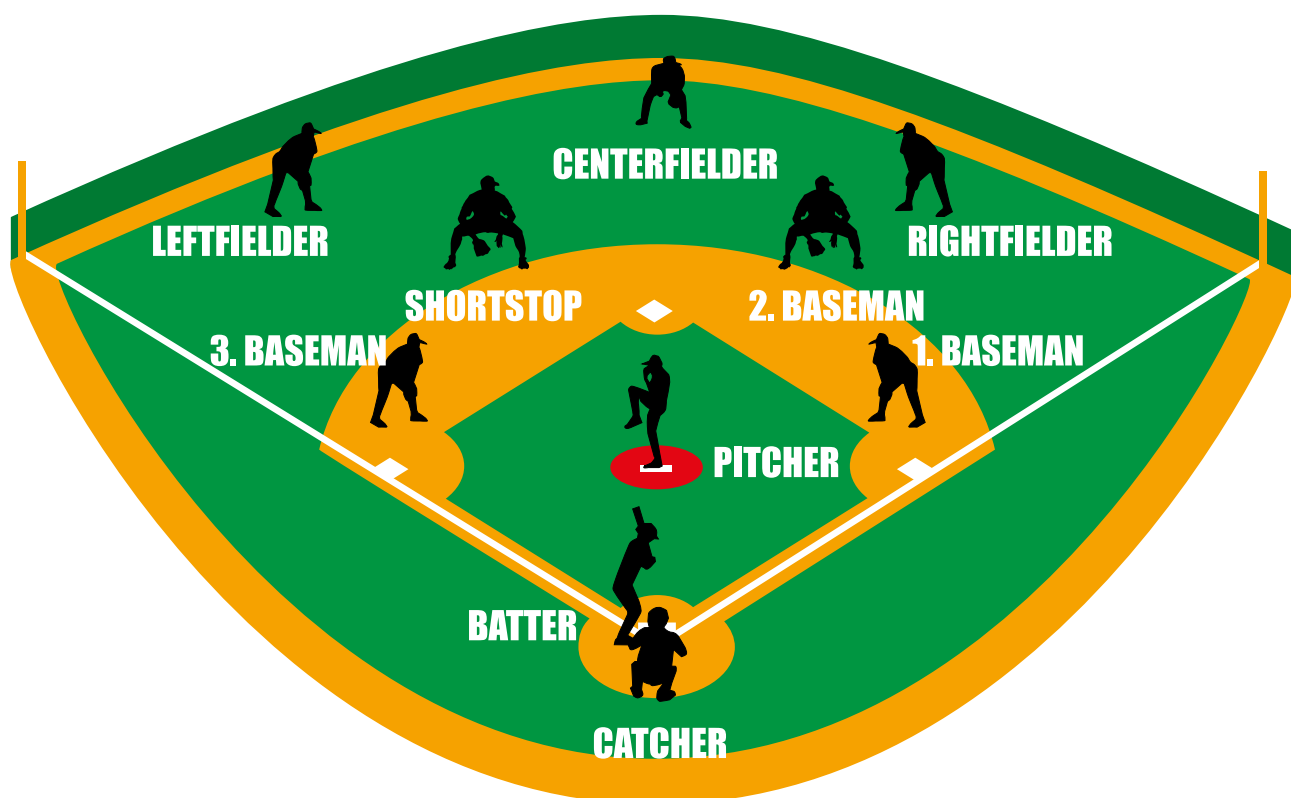


Aufgabe

Benennt die oben aufgeführten Rollen im Team. Entscheidet euch für die vorgeschlagenen Änderungen oder bringt eigene Ideen ein.

Spielfeldänderungen	Regeländerungen	Materialvariation
• 1 zusätzliches Freimal • Hindernisse auf einem Laufweg (kleine Hürden müssen überquert werden von Freimal 1 zu Freimal 2) • das Spielfeld wird vergrößert eigene Idee:	• ein Ball liegt auf dem Boden und wird mit dem Fuß gekickt • der Ball wird von einem Mitspieler zugeworfen und dann vom Werfer ins Feld geworfen eigene Idee:	• 1 Hallenfußball • 1 Tennisball • 1 Gymnastikball • 1 Football

ABMESSUNGEN SPIELFELD



Anmerkungen:

- Die Abstände können den Hallenvorgaben und der Lerngruppe angepasst werden, das Outfield ist nur in Ansätzen und nicht in der Originalgröße notwendig, da hauptsächlich im Infield gespielt wird.
- Als Anhaltspunkt für die Länge des Infields kann die Gesamtlänge eines Volleyballfeldes dienen, die mit 18 Metern ziemlich genau die Originalmaße eines Softball-Infields aufweist.
- Für den Abstand Pitcher-Batter sind 10 bis 15 Meter empfehlenswert.
- Diese Version kann einfach auf ein Flipchart oder ein Whiteboard übertragen werden.
- Anschließend werden die Positionen der Offense- und der Defense-Mannschaft erläutert.



SPIESENTWICKLUNGSBOGEN

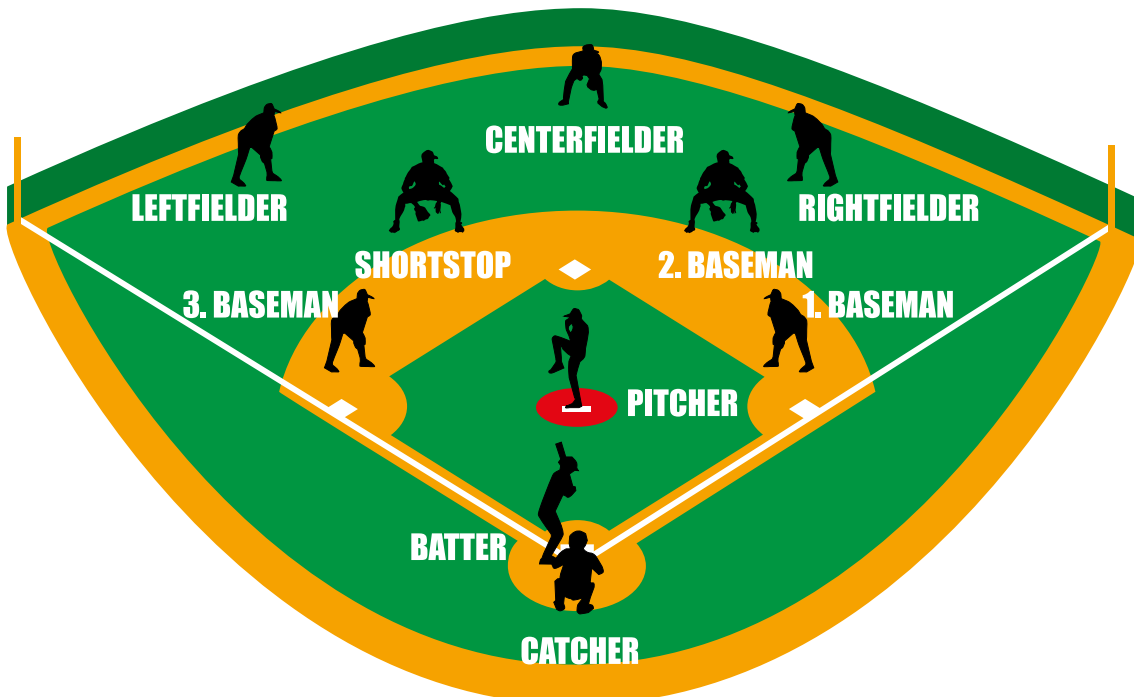
Teamname _____	Spielleiter _____
Teamsprecher _____	Schreiber _____



Aufgabe

Erarbeitet in eurem Team die 2. Spielvariante. Nehmt dazu das Ausgangsspiel und die erste erarbeitete Variante als Grundlage. Für die 2. Variante könnt ihr nun die Spielerpositionen der Offense- und der Defense-Mannschaft festlegen. Beachtet dabei die jeweiligen Eigenschaften, die bei den Positionen im Feld gefordert sind (M6.2).

Spielfeld



Variationen im Spielfeld bitte einzeichnen.

**Regeln**

Ein Spieler der Laufmannschaft wirft einen Ball ins Feld und versucht anschließend, so viele Freimale wie möglich abzulaufen. Die Feldmannschaft versucht dies zu unterbinden, indem sie den Ball schnellstmöglich zum Brenner zurückspielt.

Es gibt einen Punkt, wenn der Läufer eine ganze Runde erreicht und dabei alle Freimale berührt hat. Gelingt es ihm nicht, alle Freimale auf einmal abzulaufen, kann er an einem „in Sicherheit“ abwarten, bis der Ball das nächste Mal im Spiel ist.

Wird der Ball zum Brenner gespielt, bevor der Läufer ein Freimal erreicht hat, ist dieser „verbrannt“ und erhält keinen Punkt.

Jeder Schüler darf einmal werfen, dann wechseln die Rollen zwischen Lauf- und Feldmannschaft.

Offense

Batter-Teams (siehe unten)

Defense

Pitcher:

Catcher:

Baseman 1, 2, 3:

Outfielder:

Die Besetzung der Positionen sollte sich an den Fähigkeiten der Beteiligten orientieren.



Team 1

Team 2

Team 3

Team 4

Team 5

Team 6

Team 7

Materialwahl (bitte ankreuzen)

Tennisschläger/Tennisball ☐

Lacrosseschläger/Lacrosseball ☐

Football/Fangen-Wegkicken ☐

Weitere Veränderungen, damit das Spiel noch besser gelingt:



EIGENSCHAFTEN OFFENSE/DEFENSE



Aufgabe

Notiert, welche Eigenschaften welcher Position im Feld zugeschrieben werden.

Offense		
Position	Aufgabe im Spiel	Eigenschaften
Batter-Team	• fängt den Ball nach Zuwurf von unten • Batter-Werfer: wirft den Ball ins Feld • Batter-Läufer: läuft von Base zu Base	• beide • Werfer • Läufer

Offense		
Position	Aufgabe im Spiel	Eigenschaften
Pitcher	• wirft den Ball von unten zum Catcher	• _____ • _____ • _____
Catcher	• fängt den Ball des Pitchers	• _____ • _____ • _____
Baseman 1, 2, 3	• fängt den Ball nach Pass des eigenen Spielers oder aus der Luft • berührt den Läufer der Offense mit dem Ball in der Hand	• _____ • _____ • _____
Outfielder	• fängt den Ball im Outfield und wirft ihn zum jeweiligen Baseman zurück	• _____ • _____ • _____



STIMMUNGSFEEDBACK



Aufgabe

Mache ein Kreuz auf dem Stimmungsbarometer zur jeweiligen Frage.
Gerne kannst du kurze Kommentare notieren.

**Hat sich mein Team respektvoll
untereinander verhalten?**



**Wurden alle Meinungen und
Vorschläge gehört?**



**Hatten alle die Möglichkeit,
Kritik zu äußern?**



**War mein Team fair im Umgang
miteinander?**



LERNKARTE, BASISKARTE, HILFEKARTE

BASISKARTE – Abschlag ruhender Ball

Griffhaltung



Der Tennisball liegt auf einem Batting-Tee oder einer erhöhten Abschlaghilfe wie etwa einem Markierungshütchen. Schläge den Ball mit dem Baseballschläger von dieser Erhöhung ab.



HILFEKARTE – Abschlag ruhender Ball

Du triffst den Ball nicht?

→ Klebe eine Markierung an die Wand und simuliere das Schlagen und Treffen der Markierung in Zeitlupe.

Du triffst den Ball, aber nicht dynamisch genug?

→ Lege dir einen größeren Ball auf die Abschlaghilfe, so dass du dynamischer agieren kannst und dich nicht auf die kleine Trefferfläche konzentrieren musst.

PLUSKARTE – Abschlag ruhender Ball

Du erfüllst die Anforderungen der Basiskarte?

→ Dann schlage den ruhenden Ball mit einer großen Ausholbewegung.



BASISKARTE – Fangen

Deine schwache Hand steckt in einem Baseball-Fanghandschuh und diese fängt einen von unten zugeworfenen Ball. Halte dabei deine Hand so, dass dein Handgelenk nicht zu sehen ist – so verhinderst du, dass dir der Ball aus dem Handschuh rutscht und womöglich dein Gesicht trifft.



HILFEKARTE – Fangen

Du kannst den Ball nicht fangen?

Du kannst den Ball mit der schwachen Hand nicht fangen?

Der Ball springt immer wieder aus dem Handschuh?

→ Werf dir den Ball selber hoch und fange ihn wieder auf.

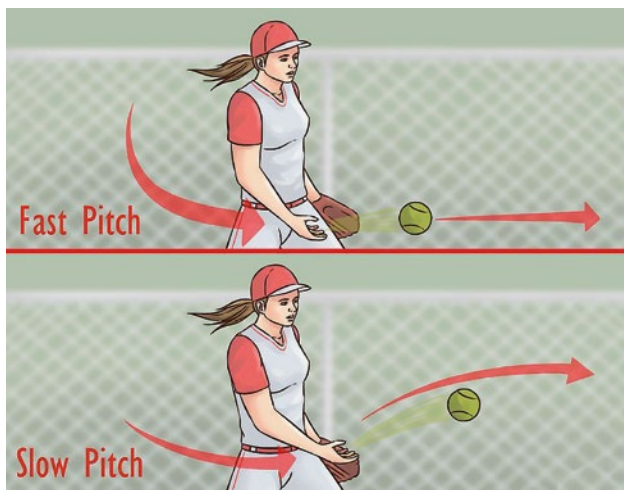
→ Der Werfer startet mit einer geringen Distanz und erweitert diese langsam.

→ Sobald der Ball im Handschuh gefangen wurde, deckt die starke Hand den Ball schnell ab. Diese Bewegung empfiehlt sich auch für schwer kontrollierbare Bälle wie Grounder.



BASISKARTE – Zuwurf und Schlagen des Balles

Partner A steht seitlich zu Partner B und wirft den Ball mit einem Wurf von unten gezielt zu Partner B. Dieser versucht den Ball auf Hüfthöhe zu treffen. A beginnt mit einem Slow Pitch, nach und nach könnt ihr die Geschwindigkeit steigern.



HILFEKARTE – Zuwurf und Schlagen des Balles

Du triffst den Ball nicht?

→ Befestige einen Ball mit einer Schnur, z. B. an der Latte eines Tores, und versuche, den pendelnden Ball zu treffen.

Du triffst den Ball, aber nicht dynamisch genug?

→ Schlag den Ball an einer Schwingballstation.

PLUSKARTE – Zuwurf und Schlagen des Balles

Du erfüllst die Anforderungen der Basiskarte?

→ Dann schlage den zugeworfenen Ball mit einer großen Ausholbewegung.



Quelle aller Abbildungen: Wikihow: Wikipvisual (CC BY-NC-SA 2.5)



HANDFEEDBACK



Aufgabe

Fülle die leeren Finger nach den Vorgaben stichpunktartig aus. Beziehe dich dabei auf die durchgeführten Unterrichtsstunden zur Spielentwicklung.

