
INFORMATIONSBLATT FOLGE 587

BASEBALL

Baseball ist eine kontaktlose Ball- und Mannschaftssportart aus den USA. Ziel des Spiels ist es, mehr Punkte (Runs) zu erzielen als der Gegner. Das Spiel ist nach neun Durchgängen (Innings) beendet. Grundsätzlich besteht das Spiel aus 4 verschiedenen Anforderungen:

Schlagen – Laufen – Fangen - Werfen

All diese Anforderungen werden in unserem Kurs ausführlich beleuchtet.

Coaches

Stephan Sappl, Bakk.

Jahrgang 1989, seit 10 Jahren im Leistungssport (Baseball) tätig, Vizestaatsmeister 2006, 2007, 2008, langjähriger Jugendteamtrainer, derzeit Studium im Masterlehrgang Sportwissenschaft (Trainingstherapie) an der Universität Wien.

Kontaktdaten: Tel.Nr.: 0043/69910824430

Email: stephan.sappl@gmail.com

Tobias Schermer, Bakk.

Jahrgang 1989, seit 20 Jahren im Baseballsport aktiv, seit 2006 in der 1. Bundesliga, Position 2nd Base/Outfield. 2-facher Staatsmeister mit den Vienna Metrostars 2011 und 2014. Erfahrener Baseballinstruktor im Kinderbereich, mehrjährige Tätigkeit im Schulsportserviceteam Tirol. Studium der Sportwissenschaft, aktuell Master für Trainingstherapie an der Universität Wien.

Kontaktdaten: Tel.Nr.: 0043/69919269765

Email: tobe_schermer@hotmail.com

Zielgruppen:

Anfänger bis mäßig Fortgeschrittene, Damen und Herrenjeden Alters

Kurs für Anfänger –

Du hast schon mal was von Baseball gehört und würdest mehr darüber erfahren und es selbst ausprobieren?
Dann komm vorbei und lerne das Spiel mit uns kennen!

Kurs für Fortgeschrittene -

Was solltest du als Fortgeschrittener an Wissen und Können mitbringen?

1. Positionen im Feld:

- Du weißt wo die einzelnen Feldpositionen sind (Infield, Outfield, Pitcher, Catcher...) und Aufgaben dich erwarten.
- Du kennst dich mit der Schlagreihenfolge aus und weißt den Unterschied von Offensive / Defensive.

1. Regelwerk:

- Du kannst ein Force Play von einem Tag Play unterscheiden.
- Du weißt was Out und Safe bedeutet.

1. Grundlegende Technik:

- Du beherrscht die Grundbewegungsformen wie, Schlagen, Fangen, Werfen und Baserunning.

Kurs mit Schwerpunkt „Spiel“ –

geeignet für mäßig Fortgeschrittene die durch ihr Wissen und Können von einem spielorientierten Training profitieren wollen.

- Verschiedene baseballähnliche Spielformen: Kickball, 27 Outs, Tee-Ball, Wiffleball
- Fokussierung auf das Spiel „Slowpitch“, Intersquat Games

Wo: Baseballplatz "Freudenau" des WBVHomerunners, Aspernallee 3, 1020 Wien

77A ab U3-Schlachthausgasse oder U2Donaumarina bis Station "Lusthaus"-
alle 15 Minuten. Ausreichend Parkmöglichkeiten vor dem Platz vorhanden.

Verein

WBVHomerunners: Der WBVHomerunners ist ein im Jahre 1982 gegründeter Baseballverein. Die Homerunners waren einer der ersten Baseball-Vereine in Österreich und an der Gründung der Austrian Baseball Federation beteiligt. Da die anderen zu dieser Zeit bestehenden Baseball-Vereine nicht mehr existieren, ist der WBVHomerunners der älteste Baseball-Verein Österreichs.

Infos zum Training:

- lange Hose, Schildkappe, idealerweise Stollenschuhe (Eisen /Kunststoff)
- benötigte Ausrüstung wird gestellt (Schläger, Handschuh, Bälle)
- Duschen sind vorhanden

Kosten inklusive Platzmiete, Materialien, Aufwandsentschädigung Coaches, Flutlicht, Teilnahme am Abschlussturnier

Trainingsaufbau

Theorie-Input: grundlegende Regelkunde, einzelne Spielzüge, erlernen der Grundtechnik aller vier Bewegungsanforderungen (siehe Einleitung oben)

Praxis:Aufwärmen baseballspezifisch: Mobilisation, HKS, Kräftigung

Werfen/Fangen: Kurze/lange Distanzen, Fangtechniken (Flyballs, Groundballs)

Spielzüge Infield/Outfield

Schlagen: Softtoss, Tee, Fronttoss, Live Pitching

Spiel als Abschluss: Tee-Ball, Wiffleball, Slowpitch

Ziele:

- Erlernen der Grundtechniken
- Teilnahme an abschließendem Turnier
- Verbesserung der sportartspezifischen konditionellen Fähigkeiten
- Schwerpunkt auf spielorientierter Ausübung
- Priorität von Team- und Gruppenprozessen

-