

USI – Information Übungsbetrieb

SOFTBALL

TECHNIK/TAKTIK/SPIEL

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Übungsleiterin: Martina Lackner-Keil
Zeit: Ab 27. April immer am Mittwoch, 18:00 - 19:30
Ort: Sportpark Lissfeld – Softballfeld
Teilnehmer*innen: 10 – 30 Spieler*innen

Softball wird als die Breitensportvariante Coed Slowpitch Softball angeboten, sprich für Frauen und Männer. Baseball und Fastpitch Softball sind auch Teil des Kurses. *Softball* ist ein Schlagballspiel, bei dem die Offensive nie den Ball hat, sondern durch Schlagen und Laufen zum Erfolg kommt. Die Defensive hat den Ball und versucht durch Taktik die Gegnerinnen am Scoren zu hindern.

Softball, eine dem Baseball verwandte Sportart, ist sehr vielseitig: Werfen, fangen, schlagen, sprinten, sliden wird technisch erlernt. Die Taktik wird im Training und durch Spielformen verständlich gemacht. Es gibt für jede/n eine Position im Softball, egal welche anthropometrischen Voraussetzungen sie/er hat.

Programm:

- Technikerwerb und Festigung: Fangen (von geschlagenen und geworfenen Bällen), Werfen, Schlagen, Sliden, Diven und Baserunning
- Erlernen und verstehen der softballspezifischen Taktiken sowie Erlernen des Zusammenspiels in der Defensive und Offensive.
- Unterschiedliche Übungs- und Spielformen zur Verbesserung des Eigenkönnens
- Baseball und Fastpitch Softball
- Spiele gegen lokale Teams zur Feststellung des Leistungsfortschritts

Das Material wird gegen eine Leihgebühr zur Verfügung gestellt. Eigene Handschuhe, Schläger, Helme können auch verwendet werden, sofern sie dem Standard entsprechen.