



J+S-Sportfachttest

Baseball und Softball

Ausgabe 2008

Laufen (Baserunning)

Sprinttest: Bis 12 Jahre und im Softball beträgt die Entfernung zwischen den Bases 18.29 m. Die Zielbase muss berührt werden. Ab 13 Jahre beträgt die Entfernung zwischen den Bases 27,4 m. Gestartet wird aus der Battersbox nach einem Schwung.

Werfen (Pitching/Throwing)

Das Zielwerfen wird aus einer Entfernung von 6m bis 12 Jahre und 8m ab 13 Jahre durchgeführt. Geworfen wird auf ein Ziel, das der Grösse der Strike-Zone entspricht. Von 10 Versuchen muss eine Mindestzahl gemäss Leistungstabelle die Strike-Zone getroffen haben.

Das Weitwerfen kann aus dem Stand bzw. aus dem Anlauf ausgeführt werden. Geworfen wird mit Baseballs. Die Mindestweite bitte der Leistungstabelle entnehmen.

Fangen (Catching/Fielding)

5 Versuche Flyballs zu fangen. Die Bälle können durch den Coach in der Altersgruppe bis 12 Jahre zugeworfen werden, wobei der Abstand zwischen dem Werfer und dem Fänger mindestens 10 m betragen muss. Ab 13 Jahren werden sie mit dem Schläger ausserhalb des Infields ins Outfield. Der Abstand muss also mindestens 27 m (Softball 18 m) betragen, und die Bälle sollen in der Nähe des Fängers (im Radius von ca. 5m mit hoher Flugkurve geschlagen werden.

Bei den Groundballs sind die Abstände gleich wie bei den Flyballs. Bis 12 Jahre zugeworfen, ab 13 Jahren geschlagen, mit einer Streuung von max. 5 m links und rechts. Von 5 Versuchen müssen jeweils s. Leistungstabelle gefieldet werden.

Schlagen (Hitting)

Zuerst soll vom Batting-Tee geschlagen werden. 3 Versuche. Kontakt mit dem Ball heisst ein Treffer. Anschliessend soll auf den entgegenkommenden Ball geschlagen werden. Es können Ballmaschinen verwendet werden. Falls nicht vorhanden, können die Bälle geworfen werden. Der Abstand zwischen der Ballmaschine bzw. dem Pitcher muss mindestens 12 m betragen und der Ball muss die Strike-Zone durchquert haben. Von 10 Versuchen muss eine Mindestzahl gemäss Leistungstabelle getroffen werden.





Leistungstabelle Mindestanforderungen – Sportfachttest Baseball/Softball

Übung	Schüler	/innen	Schüler	/innen	Männ. Cadets	Weibl Cadets	Männ. Juniors	Weibl. Juniors
Alter	6 - 9	6 - 9	10-12	10-12	13-15	13-15	16-19	16-19
Baserunning								
18,28m	4,8s	5,0s		4,8s		4,6s		4,4s
21,4m			4,8s	5,0s				
24,4m					4,8s	5,0s		
27,4m							4,6s	4,8s
Zielwerfen	3	3	4	4	5	5	6	6
Weitwerfen	10m	10m	18m	18m	28m	28m	35m	35m
Flyballs	1	1	2	2	3	3	4	4
Groundballs	2	2	3	3	4	4	4	4
Schlagen vom Tee	10m	10m	20m	20m	25m	25m	35m	35m
Schlagen Rückschlag*			3	3	5	5	6	6

* Ballmaschine oder pitchen

