

Bernhard Schmeilzl / Bill Church

BASEBALLTRAINING

Übungsformen für das Baseball- und Softballtraining

Eine Sammlung von über 300 Drills
für die abwechslungsreiche Trainingsarbeit



Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsübersicht

Vorwort der Autoren.....	6
Einführung.....	8
Die verwendeten Zeichen und Abkürzungen.....	11
I. Das Aufwärmen und Abwärmen (Warm Up & Cool Down).....	13
II. Fangen - Werfen - Fielden.....	23
III. Hitting Drills.....	43
IV. Bunting Drills.....	66
V. Baserunning Drills.....	72
VI. Pitcher Drills.....	95
a) Pitching Drills.....	95
b) Pitcher Fielding Practice.....	109
VII. Catcher Drills.....	121
VIII. First Baseman Drills.....	130
IX. Second Baseman und Shortstop Drills.....	133
X. Third Baseman Drills.....	140
XI. Infield Drills.....	142
XII. Outfield Drills.....	162
XIII. All Team Defense Drills.....	181
XIV. Spiele und spielerische Übungsformen (nicht nur) für das Kinder- und Jugendtraining.....	202
XV. Pregame Practice (Pregame Routines).....	215
Die Autoren.....	228
Literaturliste.....	229