

Rick Wolff

# **Baseball erfolgreich spielen**

**Insider-Tipps zur Verbesserung aller Aspekte des Spiels**

Meyer & Meyer Verlag

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Danksagungen</b> .....	<b>8</b>
<b>Kapitel 1</b> Baseballgrundlagen .....	<b>9</b>
<b>Kapitel 2</b> Worauf man beim Kauf der Grundausrüstung achten sollte .....	<b>21</b>
<b>Kapitel 3</b> Konditionstraining für Körper und Wurfarm .....	<b>41</b>
<b>Kapitel 4</b> Training mit dem Ziel der Maximalleistung .....	<b>59</b>
<b>Kapitel 5</b> Entwicklung eines Angriffsarsenals .....	<b>81</b>
<b>Kapitel 6</b> Wie man ein erstklassiger Defensivspieler wird .....	<b>105</b>
<b>Kapitel 7</b> Pitchen statt Werfen, um zu gewinnen .....	<b>131</b>
<b>Kapitel 8</b> Die mentale Seite des Schiagens .....	<b>153</b>
<b>Kapitel 9</b> Stellen Sie Ihr Können und Ihre Einstellung zur Schau .....	<b>169</b>
<b>Glossar</b> .....	<b>187</b>