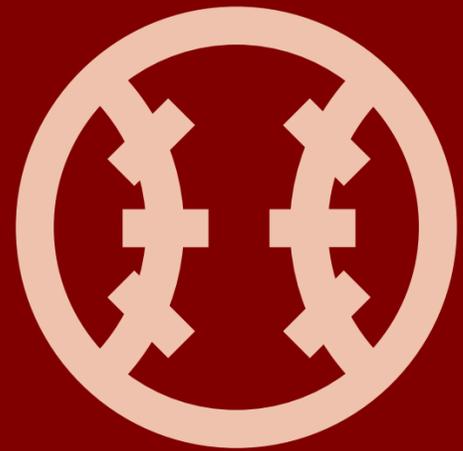


**BSVBB WEBSEMINAR**



# **Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs**

Trainerausbilder Benjamin Kleiner



# SEMINAR AUFBAU

## INHALTSANGABE

BSVBB e.V. | Wiederaufnahme des  
Trainingsbetriebs

- **Begrüßung**
- Ausgangslage
- **LSB / DBV / DOSB**

### **Auflagen**

- **Praktische**

### **Durchführung**

Fielding, Fitness,  
Bullpens, Batting  
Practice

- **Question & Answers**  
(15min)

# BENJAMIN KLEINER

## BEGRÜSSUNG

Meine Name ist Benjamin Kleiner und ich bin Trainerausbilder bei dem BSVBB e.V.. In meinen Aufgabenbereich fällt die Aus- und Weiterbildung der Coaches.

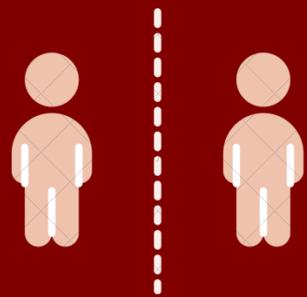
Gerade jetzt, wo die Corona-Pandemie für einen abrupten Stopp des Trainingsbetriebs verantwortlich ist, wollen wir gemeinsam die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs mit unserem Know How unterstützen.



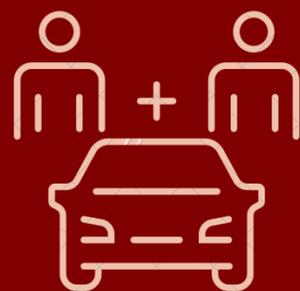
BSVBB e.V. | Wiederaufnahme des  
Trainingsbetriebs

# WORAUF MUSS U.A. GEACHTET WERDEN

## AUFLAGEN LSB / DBV / DOSB



social  
distance (2  
Meter)



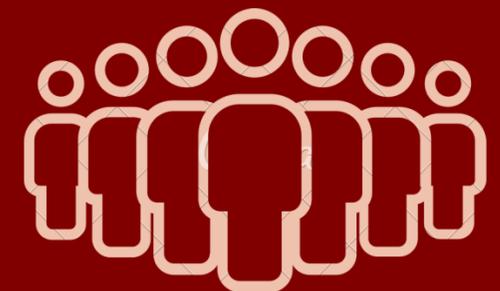
keine  
Fahrgemein-  
schaften



Desinfektions-  
mittel  
Vorort



Keine  
Umkleiden /  
Dugouts



max 8 Leute  
pro Gruppe



# PRAKTISCHE DURCHFÜHRUNG

## GRUPPENEINTEILUNG?

Infield, Outfield, Pitcher & Catcher

## TRAININGSZEITFENSTER?

Einteilung so dass zwischen den Teams keine Überschneidungen zu Beginn und Ende des Trainings geschehen

## TEILNAHMEDOKUMENTATION?

Unterstützung bei der Dokumentation von Teilnahmen und vorab Kommunikation über die Teilnahmen der Athlet\*innen durch Teammanager/Koordinatorin/...



# Was wir empfehlen

## FIELDING

- Infield / Outfield Fungo
- *Partnerübungen*
- Shorthops, Shuffles, Dropsteps, Clockdrill

## FITNESS

- Bänderübungen
- Laufübungen / Sprints
- Bodyworkouts (Push Ups, Lunges, Squats, Burpees, Sit Ups)
- Dehnübungen / Yoga

## BULLPENS

- Short Box
- Flat Ground
- off the mound (Baseball)
- Long Toss

## BATTING PRACTICE

- Long Tee
- Front Toss
- BP
- Maschine
- one on one Pepper
- Bunting
- kleine Bälle schlagen...



**QUESTION & ANSWERS**

**15 min**

GUTEN START IN DAS TRAINING