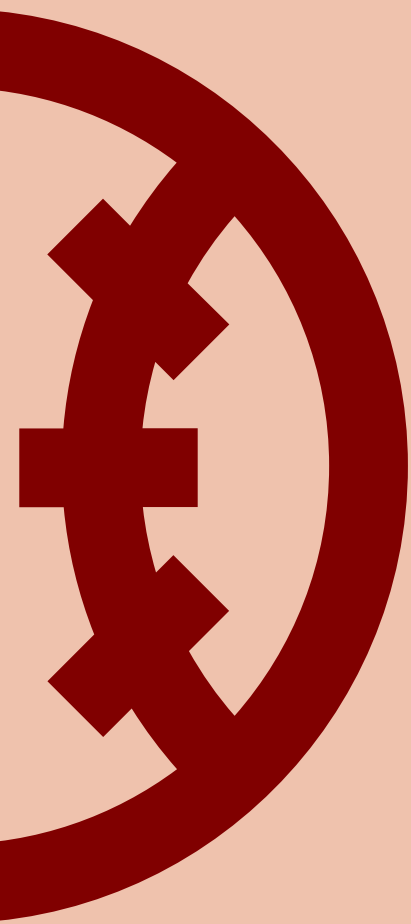


BSVBB WEBSEMINAR



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.

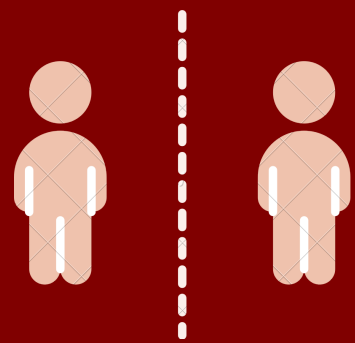
Gerade jetzt, wo die Corona-Pandemie für einen abrupten Stopp des Trainingsbetriebs verantwortlich ist, wollen wir gemeinsam die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs mit unserem Know How unterstützen.



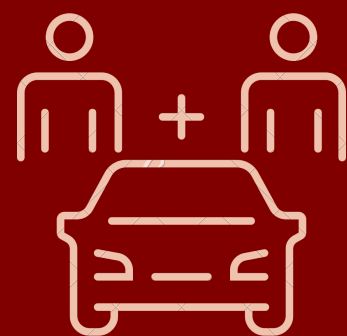
BSVBB e.V. | Wiederaufnahme des
Trainingsbetriebs

WORAUF MUSS U.A. GEACHTET WERDEN

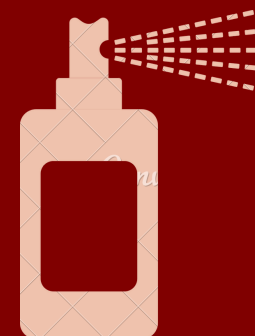
AUFLAGEN LSB / DBV / DOSB



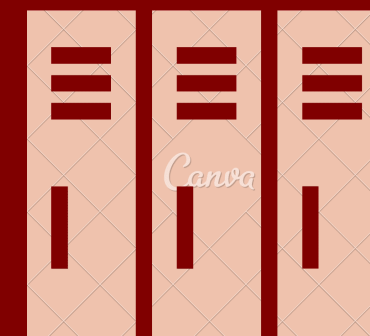
social
distance (2
Meter)



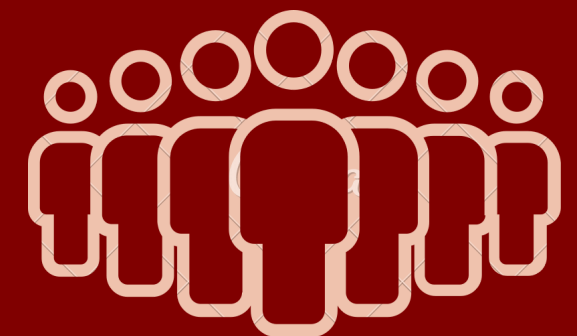
keine
Fahrgemein-
schaften



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