



1. BSC Karlsruhe Cougars - c/o Stephanie Küpers - Jägerstr. 17 b - 76227 Karlsruhe



17. Dezember 2009

Softball Lehrgang 2010 für Pitcher und Catcher

Lehrgangsführerin: Stephanie Küpers, Pitching-Coach Juniorinnen Nationalmannschaft

Ausrichter: Karlsruhe Cougars

Teilnehmer: Spielerinnen aller Altersklassen und Coaches

Der Lehrgang wird als Lizenzverlängernde Maßnahme für C-Trainer anerkannt (15 UE)

Die Lehrgänge gehen jeweils von 10.00 – 17.30 Uhr

Teil 1: 28. Februar 2008

- Grundlagen Technik Fastball
- Grundlagen Technik Catching



Teil 2: 14. März 2008

- Wiederholung Technik Fastball
- Weiterführende Übungen Pitching
- Pitchen auf Catcher
- Wiederholung Technik Catching
- Weiterführende Übungen Catching
- Arbeit mit dem Pitcher



Der Lehrgang ist so konzipiert, dass der Schwerpunkt auf das Erlernen bzw. das Vertiefen der Grundbewegungen gelegt wird.

Teil 2 baut auf dem Erlernten von Teil 1 auf. Man hat zwischen den Lehrgängen Zeit, sich den beigebrachten Übungen zu widmen.

Das Hauptziel ist es, Spielerinnen an die richtigen Techniken heranzuführen, und Coaches die Möglichkeit zu geben, Übungsformen zu erlernen, um diese Techniken zu perfektionieren.

Teilnahmegebühr: € 50,- für den gesamten Lehrgang

In der Teilnahmegebühr ist ein Übungskatalog enthalten, sowie ein kleines Mittagsvesper.

Veranstaltungsort

Turnhalle in Karlsruhe, Genauer Ort mit Wegbeschreibung folgt nach verbindlicher Anmeldung.

Mitzubringen

- Hallenturnschuhe mit nicht färbender Sohle
- Softball-Equipment (Handschuh)
- Catcher: **Gereinigtes** Catcher-Equipment

Anmeldeschluss

Um gut planen und organisieren zu können, brauchen wir Eure Anmeldungen bis zum **29.Januar 2010**

Per Fax, Mail oder gelber Post an:

Stephanie Küpers
Jägerstr. 17b
76227 Karlsruhe

Fon/Fax: 0721-617414
E-Mail: kuepers11@web.de

Wie auch immer Ihr Euch anmelden wollt, brauchen wir von Euch **unbedingt** folgende Angaben:

1. Name, Vorname
2. Verein
3. Position: Pitcher oder Catcher
4. Anfänger oder schon Fortgeschritten
5. Alter / Geburtsdatum
6. Telefonnummer / Handynummer
7. E-Mail-Adresse / falls nicht vorhanden, dann Postadresse

Die Teilnahmegebühr bitte bis zum Anmeldeschluss überweisen an:

1. BSC Karlsruhe Cougars e.V.
LBBW Karlsruhe
BLZ: 600 501 01
Kto.Nr.: 4050317
Stichwort: Pitcher-Catcher

Falls es Fragen zum Lehrgang geben sollte, so könnt Ihr mich jederzeit unter der oben genannten Adresse kontaktieren.

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Steffi Küpers