

A Daily Routine for Infielders by Philipp Howard

“Die Geschicklichkeit, die jemand durch lange Übung erworben hat.“

1. Basic Steps ohne Handschuh (Zeitaufwand 2 Min)
 - 1.1. Basic Step 1 ohne Handschuh 5Reps.
 - 1.2. Basic Step 2 ohne Handschuh 5 Reps.
 - 1.3. Basic Step 3 ohne Handschuh 5 Reps.
 - 1.4. Basic Step 4 ohne Handschuh 5 Reps.
2. Basic Steps mit Handschuh (Zeitaufwand 1,5 Min)
 - 2.1. Basic Step 2 mit Handschuh 5 Reps.
 - 2.2. Basic Step 3 mit Handschuh 5 Reps.
 - 2.3. Basic Step 4 mit Handschuh 5 Reps.
3. Short Hops (Zeitaufwand 3 Min)
 - 3.1. Straight ohne Handschuh 5 Reps.
 - 3.2. Gloveside ohne Handschuh 5 Reps.
 - 3.3. Backhand ohne Handschuh 5 Reps.
 - 3.4. Straight mit Handschuh 5 Reps.
 - 3.5. Gloveside mit Handschuh 5 Reps.
 - 3.6. Backhand mit Handschuh 5 Reps.
4. Groundballs auf den Knie auf dem Rasen – Wurfhand auf dem Rücken á 10 – 15 (Zeitaufwand 5 Min)
5. Groundballs auf dem Feld (Zeitaufwand 15 – 20 Min)
 - 5.1. Straight ohne Wurf 10 – 15 Reps. (Position: Infield In)
 - 5.2. Straight ohne Wurf 10 – 15 Reps. (Position: Regular)
 - 5.3. Gloveside ohne Wurf 10 – 15 Reps. (Position: Regular)
 - 5.4. Backhand ohne Wurf 10 – 15 Reps. (Position: Regular)
 - 5.5. Straight mit Wurf 5 – 8 Reps. (Position: Regular)
 - 5.6. Gloveside mit Wurf 5 – 8 Reps. (Position: Regular)
 - 5.7. Backhand mit Wurf 5 – 8 Reps. (Position: Regular)
 - 5.8. Straight Double Play mit Feed 10 – 15 Reps. (Position: Double Play)
 - 5.9. Gloveside Double Play mit Feed 10 – 15 Reps. (Position: Double Play)
 - 5.10. Backhand Double Play mit Feed 10 – 15 Reps. (Position: Double Play)

LINK: <https://youtu.be/J6hCmMaoX5E>