



scanplusbaskets

Basketball Grundlagentraining

Ballhandling	u16/u18	erledigt
8er kreisen	2 x 1min	
Bauchkreisen	2 x 1min	
einhandig Werfen und Fangen	2 x 1min	
Ball Tippen "heiße Kartoffel"	2 x 1min	
hinter dem Rücken Fangen und Werfen	2 x 1min	
Hochwerfen und Klatschen	2 x 1min	
vorne, hinter dem Rücken und durch die Beine Klatschen	2 x 1min	
Passen	u16/u18	erledigt
Druckpass	40	
Bodenpass	40	
Überkoppass	40	
einhandiger Druckpass	2 x 40	
einhandiger Bodenpass mit Kreuzschritt	2 x 40	
einhandiger Pass nach Dribbling	3 x 40	
einhandiger Pass nach Handwechsel	3 x 40	
Dribbling	u16/u18	erledigt
im Sitzen	2 x 1min	
im Liegen	2 x 1min	
von Seite zu Seite	2 x 1min	
vor und zurück	2 x 1min	
Dribbelstart Kreuzschritt	10	
Dribbelstart onside	10	
Dribbeltäuschung "jabstep"	20	
Passtäuschung	20	
Wurftäuschung	20	
Handwechsel vor dem Körper	4 Runden	
Handwechsel durch die Beine	4 Runden	
Handwechsel mit Drehung "spinmove"	4 Runden	
Doppelhandwechsel vor dem Körper und durch die Beine	6 Runden	
Doppelhandwechsel durch die Beine und Hinter dem Rücken	6 Runden	
Defense	u16/u18	erledigt
slides	10 x 15 Berührungen	
close-out und slides	10 x 15 Berührungen	
Werfen	u16/u18	erledigt
ohne Korb		
Handgelenk ohne Korb	20	
Sitzen und Liegen	20	
Ziel am Boden	200 Treffer	
anderes Ziel	200 Treffer	
mit Korb	oder	
Handgelenk	40 Treffer	
Rythmisierung	40 Treffer	
Standwaage	40 Treffer	
Druckwurfkorbleger	40 Treffer	
Unterhandkorbleger	40 Treffer	
Korbleger mit Passtäuschung	40 Treffer	
Powermove	40 Treffer	
Powermove up and under	40 Treffer	
Hakenwurf "hookshot"	40 Treffer	
Post up and under	40 Treffer	
Wurfspiel around the world		
Wurfspiel swish gewinnt		