



scanplusbaskets

Basketball Grundlagentraining

Ballhandling	u12	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	u12	erledigt
Druckpass	3 x 40	
Bodenpass	3 x 40	
Überkoppass	3 x 40	
einhandiger Druckpass	2 x 40	
einhandiger Bodenpass mit Kreuzschritt	2 x 40	
einhandiger Pass nach Dribbling	40	
einhandiger Pass nach Handwechsel	40	
Dribbling	u12	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	20	
Dribbelstart onside	20	
Dribbeltäuschung "jabstep"	20	
Passtäuschung	20	
Wurftäuschung	20	
Handwechsel vor dem Körper	6 Runden	
Handwechsel durch die Beine	6 Runden	
Handwechsel mit Drehung "spinmove"	4 Runden	
Doppelhandwechsel vor dem Körper und durch die Beine	4 Runden	
Doppelhandwechsel durch die Beine und Hinter dem Rücken	4 Runden	
Defense	u12	erledigt
slides	8 x 15 Berührungen	
close-out und slides	8 x 15 Berührungen	
Werfen	u12	erledigt
ohne Korb		
Handgelenk ohne Korb	20	
Sitzen und Liegen	20	
Ziel am Boden	100 Treffer	
anderes Ziel	100 Treffer	
mit Korb	oder	
Handgelenk	20 Treffer	
Rythmisierung	20 Treffer	
Standwaage	20 Treffer	
Druckwurfkorbleger	20 Treffer	
Unterhandkorbleger	20 Treffer	
Korbleger mit Passtäuschung	20 Treffer	
Powermove	20 Treffer	
Powermove up and under	20 Treffer	
Hakenwurf "hookshot"	20 Treffer	
Post up and under	20 Treffer	
Wurfspiel around the world		
Wurfspiel swish gewinnt		