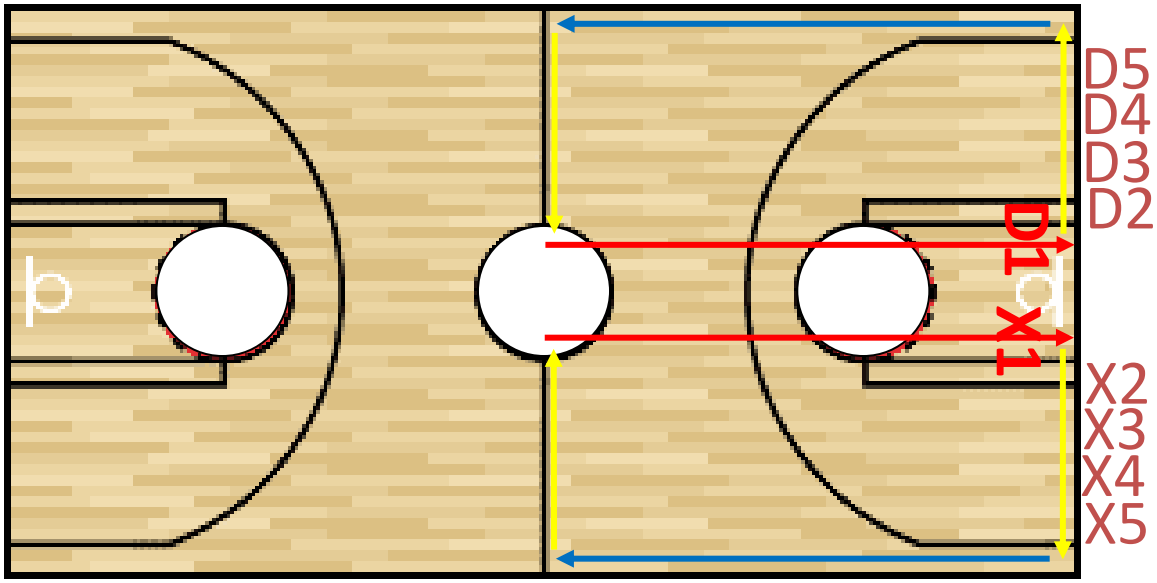
TVG Baskets Trier

Trainingsplan

Defence Drill



Gelbe Linie : seitlicher Slide

Blaue Linie : Back Pedal (Rückwärst Lauf schnell)

Rote Linie : Sprint

Bei dieser Übung sind der Richtungswechsel und der Übungsübergang entscheidend zu beachten.

X wechselt nach seinem Durchgang auf die andere Seite zu D und umgekehrt, um die verschiedenen Übergänge zu bekommen.