



# TVG Baskets Trier

## Trainingsplan

### Lauf ABC

---

**Warm-up-Routine (10-15 min. ohne Ball, 30 Übungen je 15m von Grund- bis Mittellinie und zurück)**

- 1. Armkreisen (vorwärts und rückwärts)**
- 2. Kleine Windmühle (Hände auf den Schultern, Vorwärtskreise)**
- 3. Selbstumarmungen (Arme umschließen Brustkorb, anschl. Arme öffnen, dynamisch auf&zu)**
- 4. Fußgelenksarbeit**



- 5. Lockeres Joggen vorwärts und rückwärts**
- 6. Lockeres Seitwärtsspringen mit Armschwung hin und zurück**
- 7. Crossover-Seitwärtsschritte hin und zurück (im Wechsel vorne & hinten überkreuzen)**
- 8. Anfersen**
- 9. Hopslerlauf**
- 10. Kniehebelauf**
- 11. Toy Soldier March (Beinvorschwing, Fuß berührt Handfläche)**



- 12. Teeter-Totters (einbeiniges Kreuzheben/Standwaage)**





# TVG Baskets Trier

## Trainingsplan

### Lauf ABC

---

**13. Beinvor- und Beinrückschwung (Kombi aus Toy Soldier March+Teeter-Totters, Finger berühren Boden)**

**14. Kombi: Knie zur Brust, nach außen, Quadriceps-Stretch, Zehenspitzen**



**15. Kombi: Walking Lunge mit Rotation und Bogenspannung nach hinten**



**16. Kombi: Walking Lunge mit Aufklappen und Ischio-Dehnung**

**17. Kombi: Side Squats mit Gewichtsverlagerung und Ischio-Dehnung**

**18. Hurdle Step mit Bein nachziehen (Hürdenschritt)**

**19. Entengang**

**20. Krabbeln auf allen Vieren**

**21. Formsprünge (beidbeinige Sprünge weit nach vorne, leise landen)**

**22. Seitwärtsgleitschritte mit Bodenberührung hin und her**

**23. Rückwärtslauf mit übertriebenem Beinrückschwung**

**24. Rückwärtslauf mit kleinen Schritten (Backpedal)**

**25. Carioca hin und her (Seitwärtslauf, Hüfte drehen & Bein nachziehen)**





# TVG Baskets Trier

## Trainingsplan

### Lauf ABC

---

- 26. Beidbeinige Sprünge von rechts nach links an einer imaginären Linie entlang**
- 27. Einbeinige Sprünge von rechts nach links an einer imaginären Linie entlang**
- 28. Zickzack-Sprünge (diagonal nach vorne, einbeinig landen & 1 Sek. stabilisieren)**
- 29. Sprunglauf (mit weit nach vorne reichenden Beinen)**
- 30. Steigerungslauf**