



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**