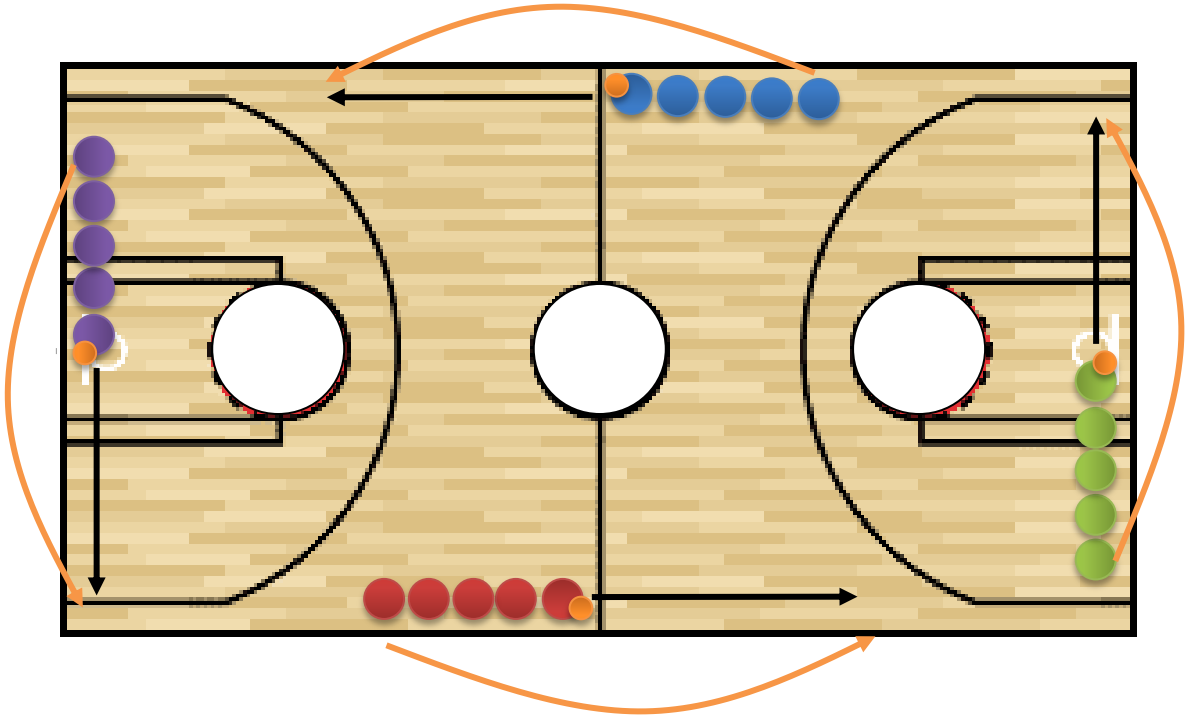
TVG Baskets Trier

Trainingsplan

Warm Up



- Je nach Anzahl an Spielern 2-4 Gruppen / Der vordere Spieler jedes Zuges hat einen Ball
- Der vordere Spieler ist dafür zuständig, dass immer der gleiche Abstand zu den anderen Gruppen gewahrt wird
- Ball wird nach hinten durchgereicht
- Letzter Spieler dribbelt mit dem Ball außen vorbei und ist neuer Zugführer
- Durchgang ist beendet, wenn der ursprüngliche Zugführer wieder an der Spitze ist.

Ballübergaben:

- Seitlich / Über den Kopf geben / Über den Kopf hoch werfen / Durch die Beine Bodenpass nach hinten

Dribbelübungen:

- Außen / Innen / Slalom mit Handwechsel