TVG Baskets Trier

Trainingsplan

# Passkreis

- Spieler stehen im Kreis
- Gegenüberliegende Spieler passen
- Es darf nie ein Pass zurückgespielt werden
- Es darf nie zu seinem Nachbarn gepasst werden
- 5 Sekunden Haltezeit
- Hat ein Spieler beide Bälle gepasst bekommen machen alle 2 Burpees
- Variante 3 Sekunden / mehr Bälle