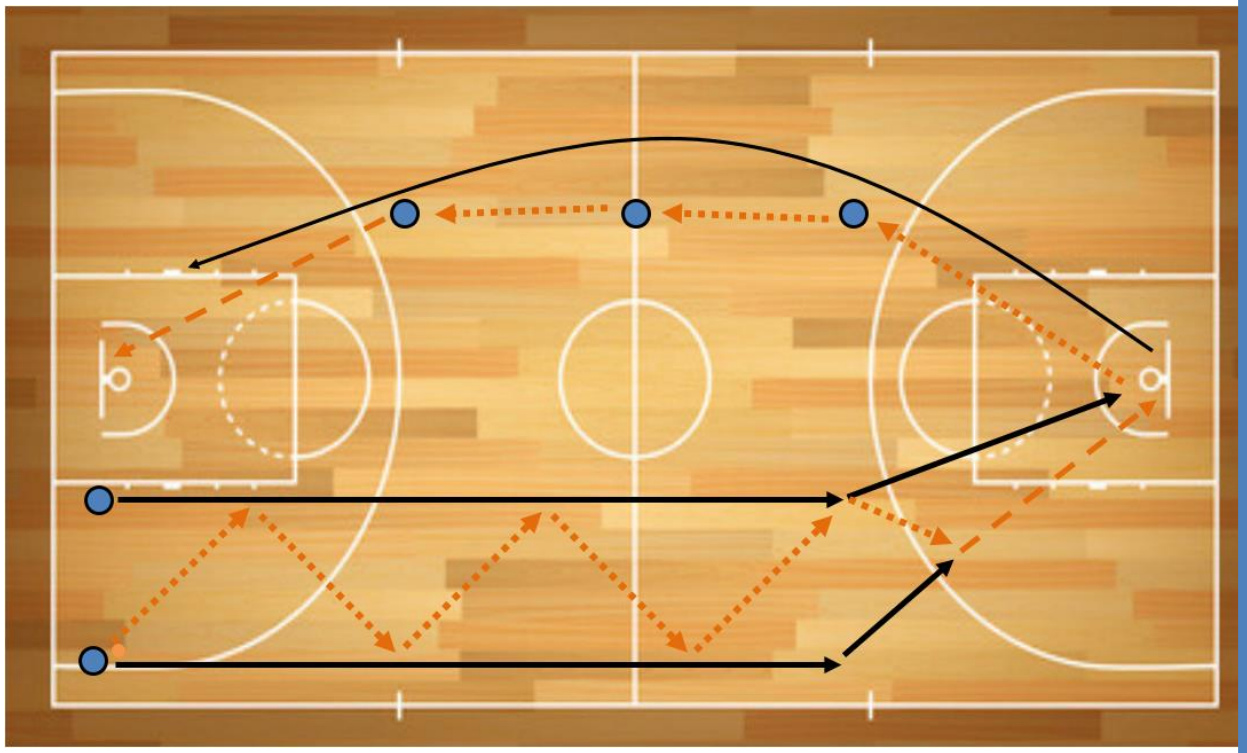
TVG Baskets Trier

Trainingsplan

Passübung 1x1 Abschluss



- Zwei Spieler passen sich den Ball über das Spielfeld zu (keine Schrittfehler)
- Äußerer Spieler macht Korbleger und sprintet außen an allen vorbei um am anderen Korb zu verteidigen.
- Innen Spieler holt Rebound und passt auf Spieler an die Dreierlinie
- Pass weiter auf Spieler an Mittellinie
- Pass weiter auf Spieler an Dreierlinie
- 1 x 1 auf den Korb
- Jeder Spieler rückt eine Position weiter