TVG Baskets Trier

Trainingsplan

Wurfübung

- Zwei Bälle
- Trainer steht auf Linie 1
- Erster läuft ohne Ball um Trainer herum und wirft auf den Korb
- Rebound und auf der anderen Seite anstellen und Ball übergeben
- Nach 10 Treffern Linie 2 und so weiter
- Variationen: Korbleger ohne Dribbling im Nahbereich / ein oder zwei Dribbling je nach Distanz