

Schema einer Trainingseinheit



1. Freie Schussübung / Aufwärmen
2. Begrüßung, kurze Ansprache
3. Anlaufen: Korbleger rechts, links, Anlaufen mit Pass etc.
4. Kurzes Dehnen (*Athina*)
5. Übungselemente
6. Kurzer Lauf (*Athina*)
7. Spiel
8. Aktive Erholung: Trinkpause, evtl. Freiwürfe
9. Spiel
10. Cool Down

Beispiele für Übungselemente:

- Druckpass (paarweise), Sternschritt, Passlauf (Doppelpass), Dreierlauf, Achterlauf...
- Schusstechnik, Nahdistanz, Mitteldistanz, Standwurf, Sprungwurf, Korbleger, Korbleger mit der schwachen Hand, Power Layup
- Dribbling: heads up, hoch – niedrig dribbeln, Seitenwechsel, Dribbelspiegel (paarweise), „Dribbelballett“, Dribbelslalom, Änderung der Schrittfrequenz, Auf Trainer/Mitspieler zudribbeln...
- Offense 1-1: Slow and Go, Crossover, Crossover Step back, Abdrehen gegen Verteidigung, Finishing Moves...
- Defense: Grundstellung, Beinarbeit, 1-1 Verteidigung am Dribbler
- Block und Blockbekämpfung, Laufwege
- Transitionsangriff 2-1 (Fast Break)
- Spielsituationen: Rollenverteilung in der Offense, Center Moves, Einwurfspielzüge, Passen – Schneiden (Cut) – Ballforderung
- Mann-Mann-Verteidigung, 3-3 mit passiven Angreifern, Walk through mit Help (Switchen) in der Verteidigung, 4-4 mit Help, Defense als Presse, Doppeln, Zone-Verteidigung...