



# scanplusbaskets

## Basketball Grundlagentraining

<b>Ballhandling</b>	<b>u10</b>	<b>erledigt</b>
8er kreisen	2 x 1min	
Bauchkreisen	2 x 1min	
einhandig Werfen und Fangen	2 x 1min	
Ball Tippen "heiße Kartoffel"	2 x 1min	
hinter dem Rücken Fangen und Werfen	2 x 1min	
Hochwerfen und Klatschen	2 x 1min	
vorne, hinter dem Rücken und durch die Beine Klatschen	2 x 1min	
<b>Passen</b>	<b>u10</b>	<b>erledigt</b>
Druckpass	2 x 40	
Bodenpass	2 x 40	
Überkoppass	2 x 40	
einhandiger Druckpass	40	
einhandiger Bodenpass mit Kreuzschritt	40	
einhandiger Pass nach Dribbling	40	
einhandiger Pass nach Handwechsel	40	
<b>Dribbling</b>	<b>u10</b>	<b>erledigt</b>
im Sitzen	2 x 1min	
im Liegen	2 x 1min	
von Seite zu Seite	2 x 1min	
vor und zurück	2 x 1min	
Dribbelstart Kreuzschritt	20	
Dribbelstart onside	20	
Dribbeltäuschung "jabstep"	20	
Passtäuschung	20	
Wurftäuschung	20	
Handwechsel vor dem Körper	6 Runden	
Handwechsel durch die Beine	6 Runden	
Handwechsel mit Drehung "spinmove"	4 Runden	
Doppelhandwechsel vor dem Körper und durch die Beine	4 Runden	
Doppelhandwechsel durch die Beine und Hinter dem Rücken	4 Runden	
<b>Defense</b>	<b>u10</b>	<b>erledigt</b>
slides	6 x 15 Berührungen	
close-out und slides	6 x 15 Berührungen	
<b>Werfen</b>	<b>u10</b>	<b>erledigt</b>
<b>ohne Korb</b>		
Handgelenk ohne Korb	40	
Sitzen und Liegen	20	
Ziel am Boden	50 Treffer	
anderes Ziel	50 Treffer	
<b>mit Korb</b>	oder	
Handgelenk	10 Treffer	
Rythmisierung	10 Treffer	
Standwaage	10 Treffer	
Druckwurfkorbleger	10 Treffer	
Unterhandkorbleger	10 Treffer	
Korbleger mit Passtäuschung	10 Treffer	
Powermove	10 Treffer	
Powermove up and under	10 Treffer	
Hakenwurf "hookshot"	10 Treffer	
Post up and under	10 Treffer	
Wurfspiel around the world		
Wurfspiel swish gewinnt		