



BC Academy SA, 01. März 2014 von 13-14:30h

Das Thema: 1on1 inside, Innenspielerausbildung

Einordnung des Innenspiels im Jugend- sowie Seniorenbasketball

- Basketball: ein Spiel für „Große“?!
- die Anforderungen des Spiels
- „Große unter den Korb“, und dann?
- Technik, mentale und körperliche Voraussetzungen (bei Kindern und Erwachsenen)
- die unterschiedlichen Basketballschulen, die Ausbildung und Anforderung im aktuellen Basketball
- Differenzierung Power Forward ↔ Center
- Differenzierung Damen ↔ Herrenbasketball

Was kann ein guter Innenspieler, eine gute Innenspielerin? Welche skills benötigt ein/e Innenspieler/-in?

- konditionelle Voraussetzungen
- footwork, handwork, vision
- post up, moves
- finishing, shooting, foulshots
- fast break
- rebounding
- defense (inside, pick and roll, help and recover)

das Training

- Techniken (offense and defense)
- finishing (diverse Abschlüsse)
- diverse post moves
- passing
- rebounding
- Freiwürfe
- high post
- Übungen und Wettkämpfe