

Training Day



Training Day in NN

am dd.m.yyyy

von 10:00 bis 15:00 Uhr

10:00 bis 11:30 Uhr U10 | 20 Spieler

Eine kleine Reise durch den Basketballsport

- ⇒ Koordination hüpfen und springen; Karten
- ⇒ ballhandling und dribbling pairs, 2balls, zigzag
- ⇒ passen&fangen pairs, tbs
- ⇒ Korbleger Technischschulung
- ⇒ kleine Spiele

11:30 bis 13:00 Uhr U12 und U13 | 25 Spieler

Grundlagentraining

- ⇒ Koordination mit Trainingshilfen pads, agle, tbs, ttbs
- ⇒ Lauschule mit dem Ball
- ⇒ passen&fangen im 2-0 und 3-0
- ⇒ Wurfeschulung simple drills
- ⇒ kleine Spiele

13:00 bis 13:30 Uhr Pause

13:30 bis 15:00 Uhr U14 und U15 | 25 Spieler

Stationstraining

- Wurfeschulung Wand
- Korbleger competitive
- ballhandling different drills
- defensive Fußarbeit cone drill and resistant
- dribbling competitive, moves
- 1-1 Meyer/Kritikos
- passen&fangen
- 2-2