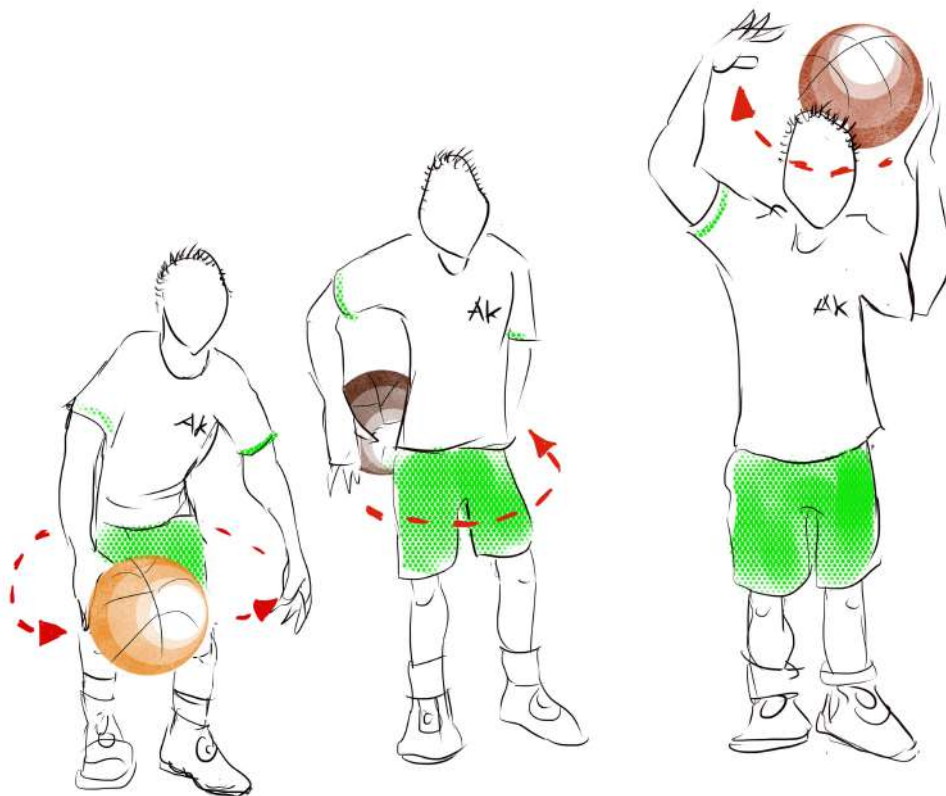


Basketball-Trainingszirkel der



Hier: **STATION 1** von 5 vor unsrer Basketballhalle/Elisabeth-Kohn-MS



- In die **Grundstellung**, bedeutet: deine Füße stehen schulterbreit auseinander
- dein Körpergewicht ist auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt.
- deine Sprung-, Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt.
- dein Oberkörper ist aufrecht
- **Kreise** jetzt den **Ball**

7-10 Jährige

11-12 Jährige

13-14 Jährige

15 Jährige bis Erwachsene

10 mal pro Zone

20 mal pro Zone

30 mal pro Zone

40 mal pro Zone

} um Beine, Hüfte und Kopf!

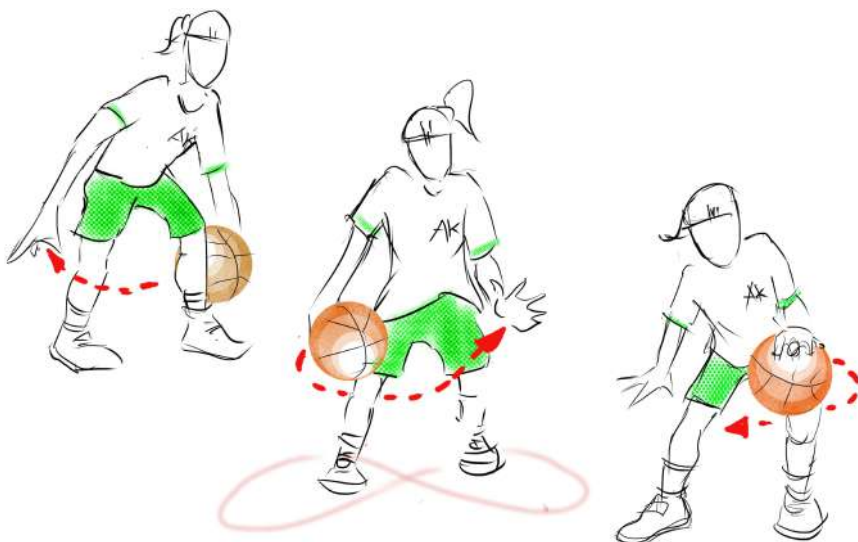
Dribble mit dem Ball zur nächsten Station...zum Bolzplatz!

Basketball-Trainingszirkel der

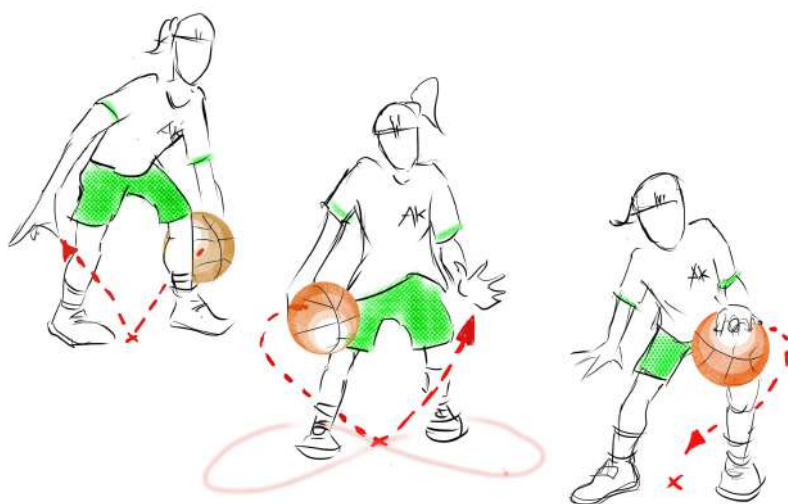


Hier: **STATION 2** von 5 Bolzplatz gegenüber unserer Trainingshalle

- a) Führe den **Ball** um ein Bein herum, durch die Beine hindurch und dann um das andere Bein herum, so dass ein **Achtermuster** entsteht. Wiederhole dies **30-60** Sekunden lang und dann **wechsle** die **Richtung**



- b) Das gleiche nochmal, diesmal mit Dribbling. Versuch den Ball **um deine Beine** zu **dribbeln**! Vielleicht ist der Korb frei, dann übe hier noch Freiwürfe...



7-10 Jährige	5 mal durch die Beine
11-12 Jährige	10 mal durch die Beine
13-14 Jährige	15 mal durch die Beine
15 Jährige bis Erwachsene	20 mal durch die Beine

Dribble mit dem Ball zur nächsten Station... zu den Fitnessgeräten!

Basketball-Trainingszirkel der



Hier: **STATION 3** von 5 Fitnessplatz zwischen Fami und Rigoletto

HANDWECHSEL

- a) Suche eine **Linie** auf dem Boden und stell dich mit dem linken Fuß links und mit dem rechten Fuß rechts neben die Linie. Die Linie soll **zwischen deinen Beinen** sein. Du dribbelst den **Ball** mit der **rechten Hand** auf die Linie **zur linken Hand**...

7-10 Jährige	5 mal
11-12 Jährige	10 mal
13-14 Jährige	15 mal
15 Jährige bis Erwachsene	20 mal



- b) **Stell** dich mit beiden Füßen **neben die Linie**. Dribble den Ball auf die Linie und versuche dann den **Ball näher** und wieder **weiter weg** von dir zu bringen (in/out)

7-10 Jährige	5 mal
11-12 Jährige	10 mal
13-14 Jährige	15 mal
15 Jährige bis Erwachsene	20 mal



- c) **Seitenwechsel**, die gleiche **Übung gespiegelt**: auf die andere Seite der Linie und mit der anderen Hand.

7-10 Jährige	5 mal
11-12 Jährige	10 mal
13-14 Jährige	15 mal
15 Jährige bis Erwachsene	20 mal



Dribble mit dem Ball zur nächsten Station...zur großen Wiese!



Basketball-Trainingszirkel der

Hier: **STATION 4** von 5 an der Großen Wiese

Dribbling um die Große Wiese herum, wenn Du es schaffst mit Stopp/Handwechsel/weiter...



7-10 Jährige

11-12 Jährige

13-14 Jährige

15 Jährige bis Erwachsene

1 mal: mit der rechten oder mit der linken Hand

2 mal: einmal mit der rechten, dann mit der linken Hand

4 mal: zweimal mit der rechten, zweimal mit der linken Hand

8 mal: viermal mit der rechten, viermal mit der linken Hand

Dribble mit dem Ball zur letzten Station...zu den Tischtennisplatten

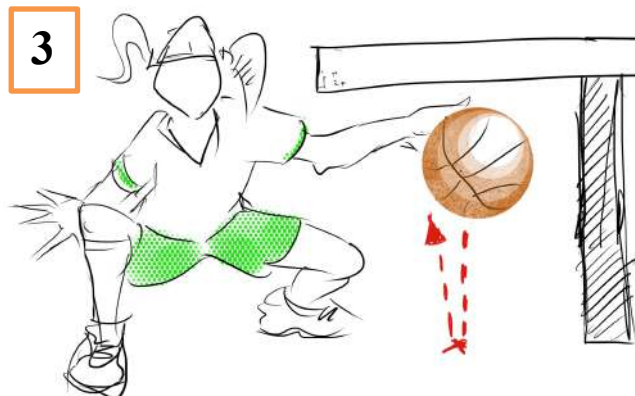
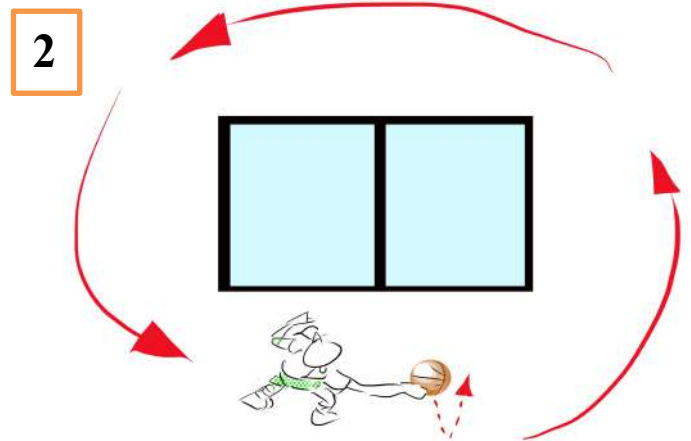


Basketball-Trainingszirkel der

Hier: **STATION 5** von 5 gegenüber von Fami und Stadtplatz

Gehe in die **Hocke** und **dribble** dreimal mit der linken Hand und dann mit der rechten Hand. Dribble **weiter um die Tischtennisplatte** und Richtungswechsel.

Versuche dann **UNTER** dem **Tisch** zu **dribbeln!**



7-10 Jährige	5 mal den Tisch überqueren
11-12 Jährige	10 mal den Tisch überqueren
13-14 Jährige	15 mal den Tisch überqueren
15 Jährige bis Erwachsene	20 mal den Tisch überqueren

Geschafft! Sehr gut! 🏀

Training abgeschlossen!!! Ciao, bis morgen 😊

Basketball-Trainingszirkel der

