



Basketball



Maximal Personenanzahl: 15

Projektleiter: Nico Fischer, Daniel Grauberger ●

Langweiliges Workout? Nicht mit Basketball! ●

Komm zu unserem Training und mach mit!
Wir treffen uns um 7:50 Uhr in der kleinen
Turnhalle der Schule. Training endet um
12:55 Uhr



Was mitzubringen ist: ●

Trinken, Sport Sachen,
Hallenschuhe.

Was ist das Tolle an Basketball? ●

Fitness: Basketball ist eine großartige körperliche Aktivität, die Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit fördert. Das Training und die Spiele können helfen, die Gesundheit und die körperliche Fitness zu verbessern.

Herausforderung ●

Basketball erfordert eine Menge Geschicklichkeit, Koordination und Strategie, was es zu einer Herausforderung macht. Durch das Spielen in einem Team kann man seine Fähigkeiten verbessern und sich selbst herausfordern.



Trainings Plan:

8:00 -8:30 Aufwärmen

5 Minuten Jogging und dynamisches Dehnen
10 Minuten Ballhandling-Drills
10 Minuten Wurf-Drills
5 Minuten Verteidigungs-Drills

8:30-10:00 Techniktraining

10 Minuten Ballhandling-Drills und Stationäres Ballhandling
15 Minuten Schie-Drills (Catch-and-Shoot, Off-the-Dribble-Shots)
20 Minuten 1-on-1 Verteidigungs-Drills

Taktik-Training

15 Minuten Offensive Plays besprechen und üben
15 Minuten Defensive Plays besprechen und üben

Spiel-Training

30 Minuten Freies Spiel

Cool-Down

10 Minuten Leichtes Joggen und statisches Dehnen
10 Minuten Freiwurf-Übungen
10 Minuten Regeneration