

Ralph Glücksmann

Basketball Practice and Drills

Trainingsvorbereitung im Basketball, 3. Auflage 2012

I. Übersicht

1. Passen

a. Halbes Feld

(1) Basics Passen

b. Ganzes Feld

(2) Basics Passen

2. Dribbeln

a. Halbes Feld

(1) Basics Dribbeln

b. Ganzes Feld

(2) Basics Dribbeln

3. Werfen

a. Halbes Feld

(1) Basics Werfen

(2) Korbleger

(3) Positionswürfe

b. Ganzes Feld

(4) Basics Werfen

(5) Korbleger

(6) Positionswürfe

4. Kombi-Drills

a. Halbes Feld

(1) Drills ohne Ball

(2) Defense Drills

(3) Transition Drills

b. Ganzes Feld

(4) Drills ohne Ball

(5) Defense Drills

(6) Transition Drills

5. Taktik

a. Defense

b. Offense

II. Tipps für Insider