

Big Men Training

1. Jump Stop & Pivoting zum Korb von der Grundlinie zur Freiwurflinie mit Dribbling und Pass zurück (mit Partner an der Grundlinie)
2. Jump Stop & Pivoting zum Korb von der Grundlinie zur Freiwurflinie mit Pass von außen, Center macht nach Pivot, Wurffinte und zieht zum Korb und schließt mit Korbleger ab
3. dasselbe, aber auf der tiefen Centerposition
4. Jump Stop & Schrittfinte mit Rücken zum Korb und fade way jump nach beiden Richtungen und von allen drei Positionen
5. Flash Cut diagonal von unten (GL) zur Ecke Freiwurflinie - Jump Stop - mit Pass von außen – Pivot über Innenbein zum Korb – erst ohne Anschlussaktion, später mit Anschlussaktion
6. dasselbe von der anderen Seite
7. High Post Step hop move von der Grundlinie diagonal zur Ecke Freiwurflinie mit Pass von außen – Jump Stopp mit Rücken zum Korb – ein flacher schneller Prell zum Korb – Korbleger
8. dasselbe von anderer Seite
9. dasselbe aber nach dem ersten Prell – Spin move – Korbleger andere Hand
10. dasselbe auf der tiefen Centerposition (Drop Stepp to baseline)
11. dasselbe, aber erster Prell geht nicht zum Korb, sondern vom Korb weg – Spin move und power lay up
12. Jump Hook into Lane (tiefe Centerposition – mit Rücken zum Korb – mit dem Außenbein ein großer Schritt zum Korb – Rücken zum Korb – Absprung – Korbleger)
13. Jump Stop und Antäuschen nach links oder rechts durch leichte Drehung des Rumpfes mit Ball & Pivoting zur anderen Seite – Wurffinte – Kreuzschrittdribbling und Korbleger (von allen Positionen)
14. Mikan Drill (Center mit Ball unter Korb) mit einem Auftaktschritt einen Korbleger mit rechtem Fuß auf linker Seite und Korbleger mit linker Hand – Ball auffangen – ein Schritt mit mit linkem Fuß auf rechter Seite und Korbleger mit rechter Hand
15. dasselbe , aber mit kurzem Prell
16. Jump Stopp Mikan Drill – wie oben – nur Korbleger nach Sprungstopp und beidbeinigen Absprung
17. Center mit Ball rechts drei Meter vom Brett – Ball mit beiden Händen an Brett werfen – mit beiden Händen im höchsten Punkt fangen – kurzer Prell oder ohne Prell mit Power Lay up (beide Beine abspringen) abschließen
18. Tippen ans Brett – nach fünfmal in Korb werfen
19. Seilspringen
20. Liegestütze
21. Close push rücklings am Hocker