

Sommertraining Centerspieler

1. Wurf und Rebound aus der Zone.
2. Ball an das Brett werfen und aus dem Sprung in den Korb tippen.
3. Stehen, seitwärts an der Zone (Low Post) mit dem Rücken zum Korb, Drehung zum Korb, Wurf (von beiden Seiten üben!).
4. Dasselbe vom High Post.
5. Stehe an der Freiwurflinie – Ball anwerfen gegen das Brett, Ball in der Luft mit beiden Händen fangen – Landung auf beiden Beinen und sofort mit beiden Beinen wieder hochspringen und mit Korbleger abschließen.
6. Freiwürfe – Serien, einzeln – setze dir ein Ziel: Wie viele willst du treffen? Kontrolliere dich nachher.
7. Seilsprünge (z.B. 3 x 50) in verschiedenen Sprungvarianten. (Sprungkraft)
8. Liegestütze u.a. Übungen zur Kräftigung der Rumpf – und Armmuskulatur.
9. Matches 1 gegen 1 (Anwendung von gelernten Moves – siehe Zettel Big Men Training).
10. Ausdauertraining (Radfahren, Schwimmen, Joggen)