

Sommertraining Forward (Flügelspieler)

1. Hinter der Mittellinie, eigene Vorlage des Balls (anwerfen mit Rückwärtsdrall), Sprint zum Ball, Dribbling und Korbleger, rechts wie links.
2. Ball an das Brett werfen und aus dem Sprung in den Korb tippen.
3. Du stehst mit Ball auf der Ecke Grundlinie/Zone (mit Rücken zum Korb), eigene Vorlage auf die Flügelposition, Bewegung zum Ball, Fangen und Sprungstopp, drehen zum Korb auf dem Innenfuß, Wurf und Rebound.
4. Dasselbe wie bei 3., nach Drehung zum Korb aber Kreuzschritt zur Grundlinie, Abschluss mit Korbleger oder Sprungwurf.
5. Wie 3., Passschritt und Dribbling in die Zone, Abschluß mit Korbleger oder Sprungwurf.
6. Von der Flügelposition, Dribbling rechts (links), Abstoppen und Sprungwurf.
7. Wurfwettbewerb: Wähle eine Wurfposition im Spielraum des Flügelspielers – setze dir ein Ziel bei 10 Versuchen (4-6), Schreibe deine Treffer auf und wiederhole diese Serien öfter.
8. Freiwürfe – Serien, einzeln – setze dir ein Ziel:
Wieviel willst du treffen? Kontrolliere dich nachher.
9. Seilsprünge (z.B. 3 x 50) in verschiedenen Sprungvarianten.
(Sprungkraft)
10. Liegestütze u.a. Übungen zur Kräftigung der Rumpf – und Armmuskulatur.
11. Matches 1 gegen 1 (Anwendung von gelernten Moves).
12. Ausdauertraining (Radfahren, Schwimmen, Joggen)