

## Sommertraining Guard (Aufbauspieler)

1. Schnelle Antritte auf 8 – 10 Meter (mit und ohne Ball).
2. Ball an das Brett werfen und aus dem Sprung in den Korb tippen.
3. Dribbeln im Stand, Antritt über 8 – 10 Meter.
4. Richtung – und Handwechsel vor dem Körper über das ganze Spielfeld, den Blick weg vom Ball.
5. Dribbling mit der linken Hand zur linken Freiwurflinienecke, Handwechsel vor dem Körper, Dribbling und Korbleger rechts. .
6. Wie 5., nur zur rechten Freiwurflinienecke.
7. Dasselbe wie 5. und 6., aber statt Handwechsel vor dem Körper, Handwechsel durch Drehung (Spin move).
8. Dribbling rechts und links zur Freiwurflinienecke, abstoppen und Sprungwurf.
9. Übe 3 – Punkte – Würfe.
10. Freiwürfe – Serien, einzeln – setze dir ein Ziel:  
Wieviel willst du treffen? Kontrolliere dich nachher.
11. Seilsprünge (z.B. 3 x 50) in verschiedenen Sprungvarianten.  
(Sprungkraft)
12. Liegestütze u.a. Übungen zur Kräftigung der Rumpf – und Armmuskulatur.
13. Matches 1 gegen 1 über das ganze Feld gegen einen aggressiven Verteidiger (Anwendung von gelernten Moves).
14. Ausdauertraining (Radfahren, Schwimmen, Joggen)