



## Basketball – Camp vom 1. – 3. März 2019

### Programmablauf

**01.03.2019**                      **17 – 19 Uhr**

- ✓ Begrüßung, Vorstellung und Einführung
- ✓ Vorstellung der Inhalte vom Basketball-Camp
- ✓ Abfrage der Wünsche und Interessen der Teilnehmenden zum Einbauen im Camp
- ✓ Aufwärmen mit Dribbling
- ✓ Sternschritt richtig!
- ✓ Defense Teil 1 – Lauftechnik
- ✓ Ballhandling Teil 1
- ✓ Fundamentales Passen + Fangen
- ✓ Korbleger – Druckwurf
- ✓ 1 x 1 im Fastbreak – Warum Fastbreak?
- ✓ Basics Wurf Teil 1
- ✓ Cool down

**02.03.2019**                      **10 – 12 Uhr**

- ✓ Theorie – Leistung im Basketball ohne Trainer – alleine lernen oder mit Youtube?
- ✓ Defense Teil 2 – Close out
- ✓ Korbleger – Unterhandwurf – Überzahl 1 – 0
- ✓ Ballhandling Teil 2
- ✓ Offense Teil 1 – Entscheidungstraining Penetrieren
- ✓ Fast Break Teil 2
- ✓ Wurftraining Teil 2
- ✓ Cool down



## Basketball – Camp vom 1. – 3. März 2019

### Programmablauf

**02.03.2019**                      **15 – 17 Uhr**

- ✓ Theorie – Basketball ist mehr als ein Ballspiel
- ✓ Theorie – Verhalten gegenüber Schiedsrichter und Trainer
- ✓ Ballhandling Teil 3 im Tempo
- ✓ Wurftraining Teil 3
- ✓ Offense Teil 2 – Entscheidungstraining Penetrieren
- ✓ 1 – 1 Defense Teil 3
- ✓ Offense Teil 3 – Überzahl
- ✓ Fast Break Teil 3
- ✓ Read the Defense – Pick´n´Roll
- ✓ Mann Verteidigung 3-3, 4-4, 5-5 Mann Verteidigung
- ✓ Offense Teil 4
- ✓ Cool down

**03.03.2019**                      **10– 12 Uhr**

- ✓ Festigen der Grundlagen Spielsituationen – Spacing – Passing Game gegen Zone – Timing - Cuts
- ✓ Wurftraining
- ✓ Reading a defense, managing fast break situations,
- ✓ Ballhandling, shooting form, rebounding, footwork and finishing skills
- ✓ Game: Floor spacing, moving without Ball (Cuts), movement off of a screen, 1-on-1 attacking, defense and ball penetration
- ✓ Cool down