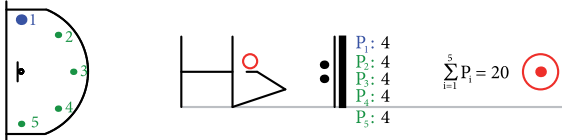
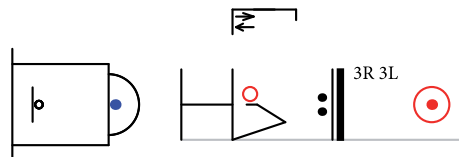




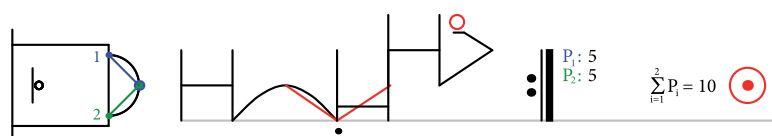
(T1) Aufwärmrunde vor der Dreierlinie fünf Positionen um den Korb



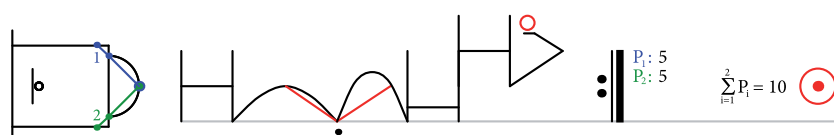
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



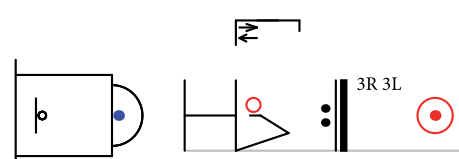
(T2) Stemmschritt - Sprungwurf



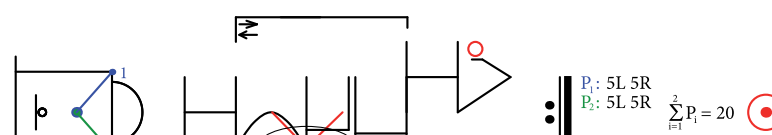
(T3) langer Schritt - Hasenhüpfer - Sprungwurf



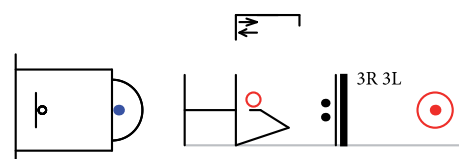
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



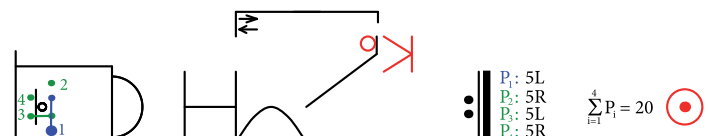
(T4) Dreher über die Freiwurftecken



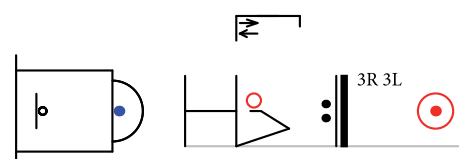
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



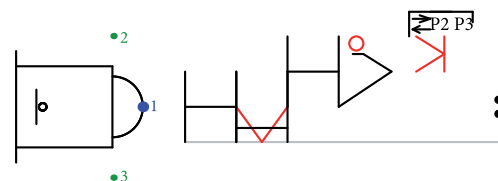
(T5) Leiern unterm Korb



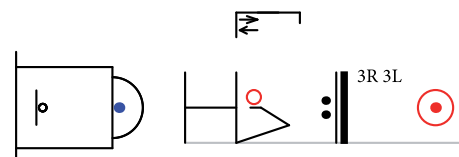
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



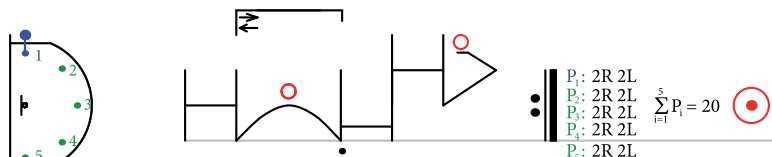
(T6) Bouncer



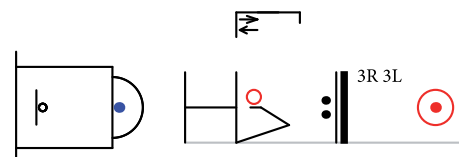
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



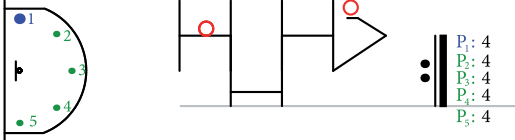
(T7) Stemmschrittunde



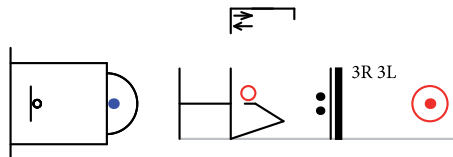
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



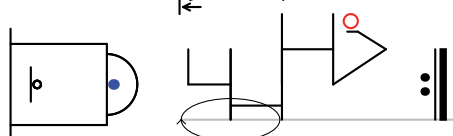
(T8) Runde Hasenhüpfer (Eddie)



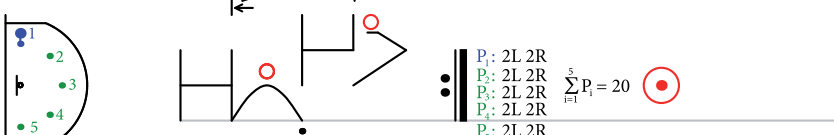
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



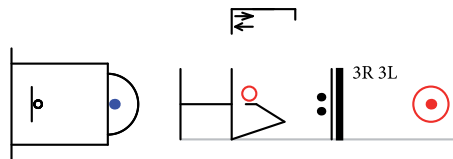
(T9) Ripmove - Sprungwurf



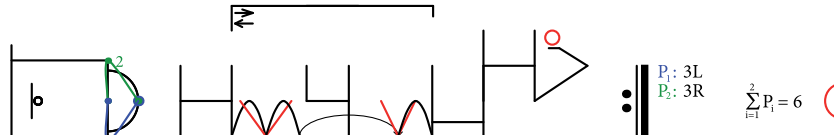
(T10) Runde Runner



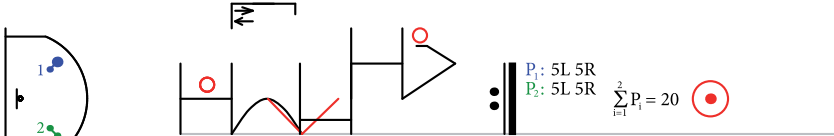
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



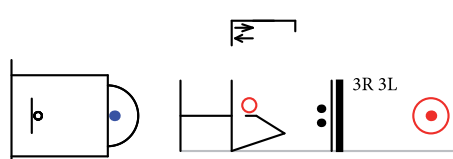
(T11) MJ -Move über die Freiwurftecken mit Sprungwurf



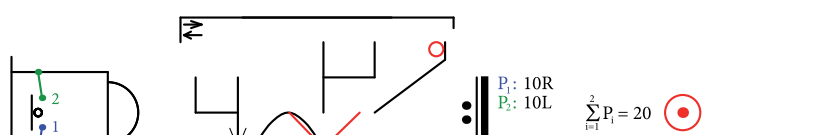
(T12) Quickshots



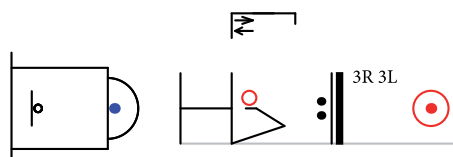
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



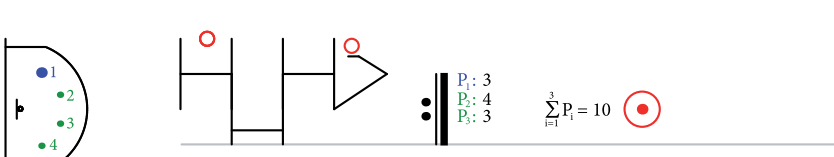
(T13) Hookshots



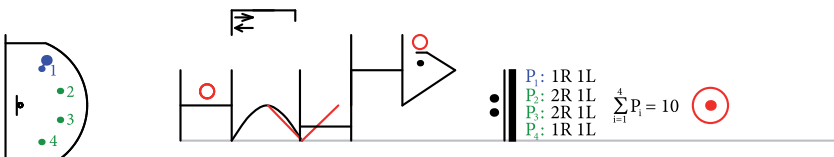
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



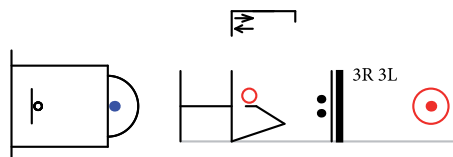
(T14) Runde Über Kopf Anspiel - Sprungwurf



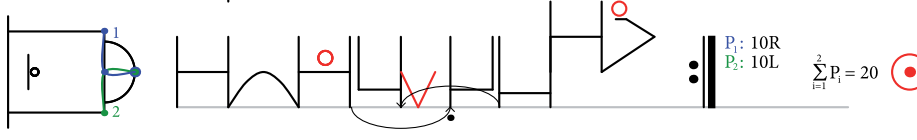
(T15) Runde schwache Hand Quickshots



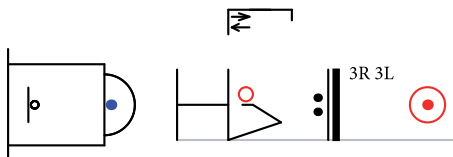
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



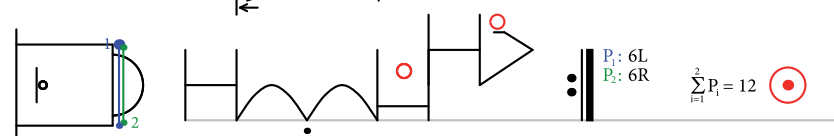
(T16) Rückdreher über die Freiwurf-Ecke



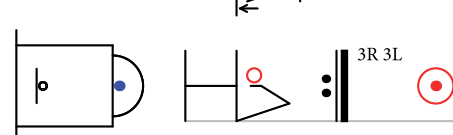
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



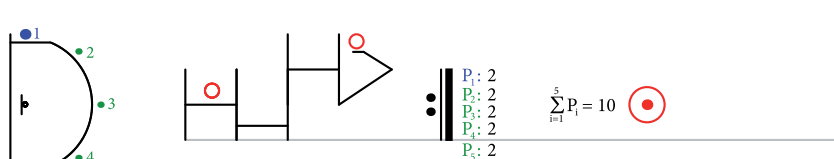
(T17) Querlauf über die Freiwurflinie mit Sprungwurf



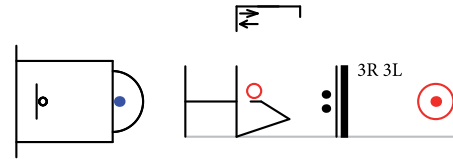
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



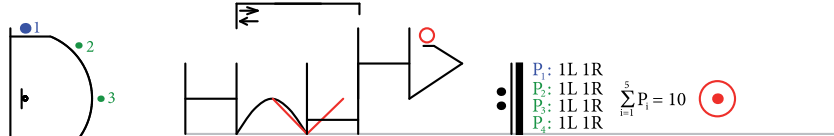
(T18) Runde Dreier



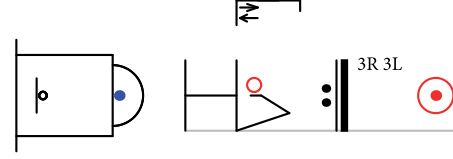
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



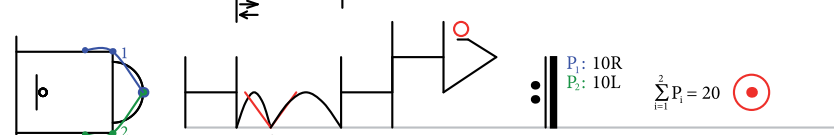
(T19) Runde Dreier mit Stemmschritt



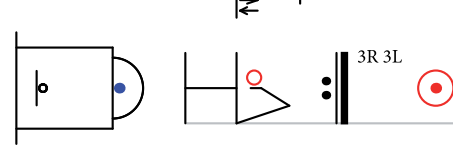
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



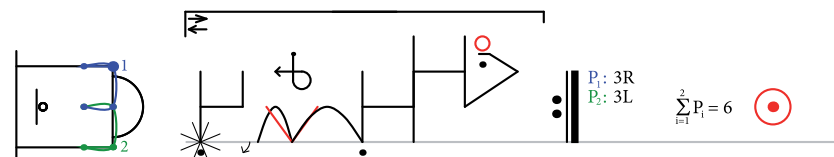
(T20) Sprungwurf auf dem zweiten Schritt über die Freiwurftecken



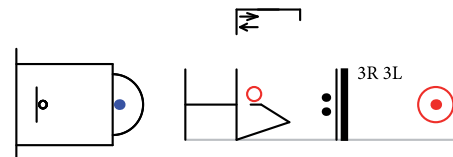
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



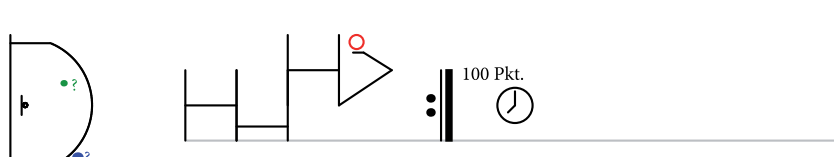
(T21) Quadrat



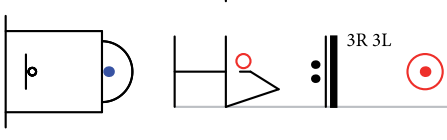
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



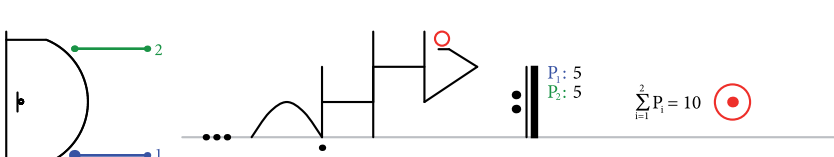
(T22) Allein gegen die Uhr



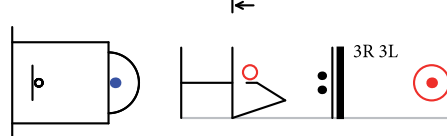
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



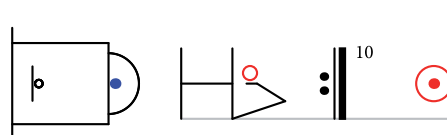
(T23) Dreier mit Baseline Sprint



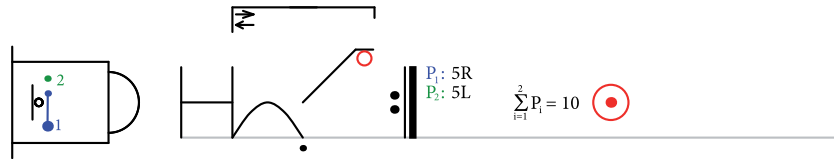
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



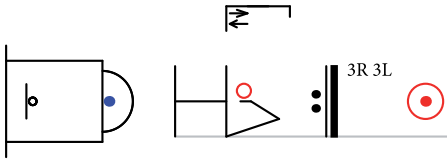
(T24) 10 Freiwürfe in Folge



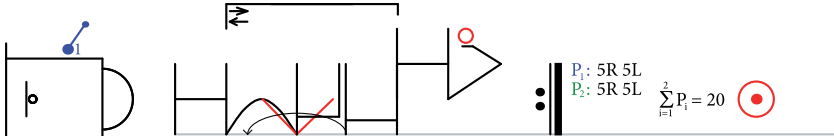
(T25) Dunkings mit einem Schritt



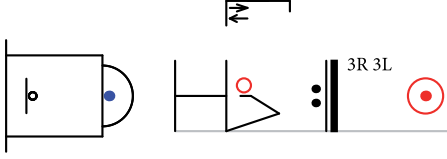
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



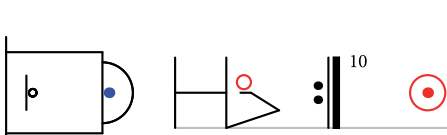
(T26) Raus und rum



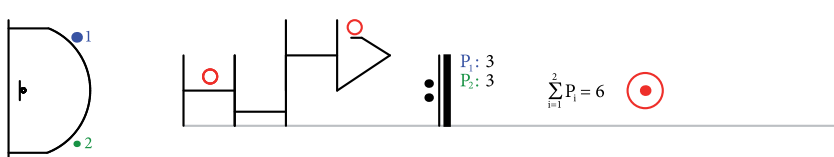
(T0) Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



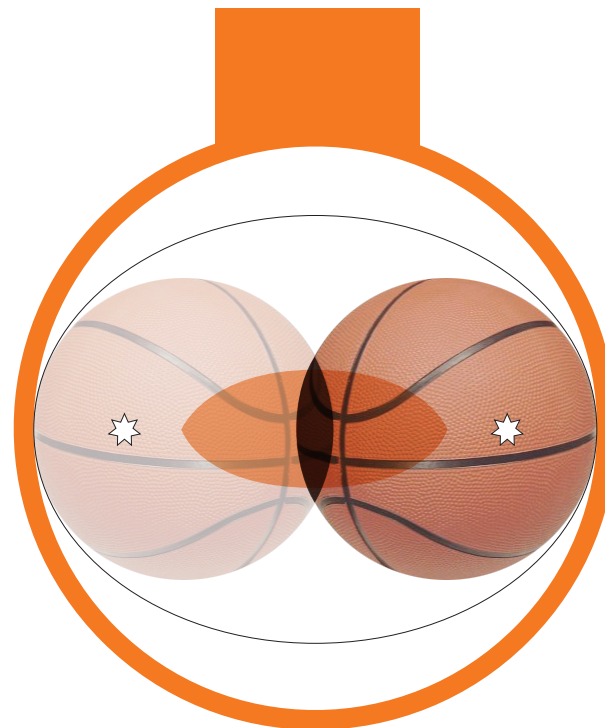
(T24) 10 Freiwürfe in Folge



(T27) Baggerwürfe



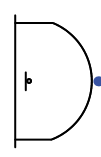
Dehnübungen



LEGENDE

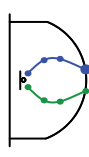
VORZEICHEN

Grundposition 3 Punkte-Linie



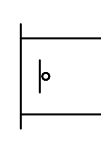
Der Startpunkt der Übung kann beliebig auf dem Feld festgelegt und später geändert werden. Die 3-Punkte-Linie dient als Orientierung.

Laufweg



Der Laufweg der Übung wird als blaue Linie dargestellt, auf der verschiedene Positionen mit Punkten markiert werden. Wiederholungen der Übung mit unterschiedlichen Laufwegen werden grün markiert und durchnummeriert.

Grundposition Freiwurflinie



Innerhalb des Raums, der von der 3-Punkte-Linie umschlossen wird, kann als weitere Orientierung die Freiwurflinie dienen.

GRUNDELEMENTE

Grundlinie

Die Grundlinie symbolisiert den Boden. Berührt ein Zeichen den Boden, so gibt es Bodenkontakt.

Treffer



Übung mit dem Ziel einer bestimmten Trefferzahl. Rote Zeichen signalisieren den Ball.

Zeit



Übung mit Zeitbegrenzung.

Auslassungspunkte

Die Auslassungspunkte markieren, dass eine beliebige Schrittfolge vorausgeht.

Wiederholung

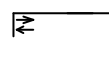


Die komplette Übung wird wiederholt. Die Anzahl der Wiederholungen und deren Spiegelung wird pro Laufwegposition angegeben und die Summe berechnet.

Links

Ein Punkt markiert, dass eine Übung mit dem linken Bein oder der linken Hand ausgeführt wird.

Spiegelung



Für Wiederholungen mit Angabe "R" oder "L" wird bei allen Zeichen unterhalb der Spiegelungsklammer rechts und links vertauscht.

BUCHSTABEN

Parallelstopp



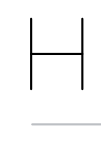
Zwei Füße haben Bodenkontakt in leicht breitbeiniger Stellung. Der Mittelstrich symbolisiert die Hüfte. Die Höhe der Hüfte ist variierbar.

Oberhandwurf



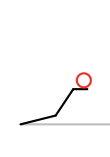
Einhandwurf, Fingerspitzen zeigen weg vom Korb. Die Sprunghöhe ist variierbar, hier aus dem Stand.

Beidbeinig abgesprungen



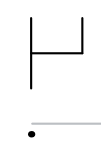
Spieler befindet sich in der Luft und hat keinen Bodenkontakt, abgesprungen mit beiden Beinen.

Unterhandwurf



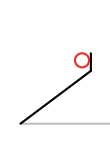
Einhandwurf, Fingerspitzen zeigen zum Korb. Die Sprunghöhe ist variierbar, hier aus dem Stand.

Einbeinig abgesprungen



Spieler befindet sich in der Luft und hat keinen Bodenkontakt, abgesprungen mit dem linken Bein.

Hookshot



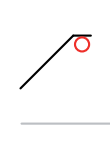
Seitlicher Wurf mit gestrecktem Arm. Die Sprunghöhe ist variierbar, hier aus dem Stand.

Sternschritt



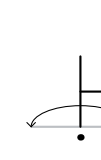
Drehung um das Standbein mit dem Spielbein in Pfeilrichtung. Es sind mehrere Bodenkontakte möglich.

Dunking



Ball von oben direkt in den Korb werfen.

Drehung um Standbein



Drehung um das Standbein mit dem Spielbein in Pfeilrichtung mit einem Bodenkontakt.

Wurf mit Brett



Wurf mit Brettkontakt: Der Ball prallt vom Brett ab.

Schritt rechtes Bein



Bodenkontakt rechtes Bein, Schrittlänge und Höhe für Sprung sind variierbar. Das vorhergegangene Zeichen gibt das Ausgangsbein des Schrittes an.

Dribbling



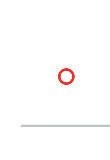
Der Ball prallt vom Boden ab.

Schritt linkes Bein



Bodenkontakt linkes Bein, Schrittlänge und Höhe für Sprung sind variierbar. Das vorhergegangene Zeichen gibt das Ausgangsbein des Schrittes an.

Ballannahme



Der Ball wird zugespielt und vom Spieler angenommen. Die Höhe der Ballannahme ist variierbar.

Innendrehung



Drehung des Körpers um 270 Grad.

