

BBV Modultrainerausbildung D-/C-Lizenz

Thema: Powerkorbleger, Hakenwürfe, Sprungwürfe, Spiel- und Trainingsformen der Wurfschulung

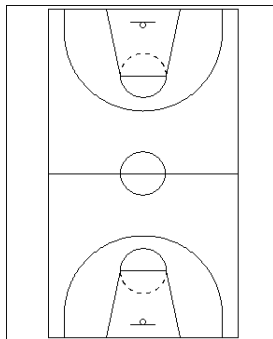
1. Powerkorbleger / Power-Move

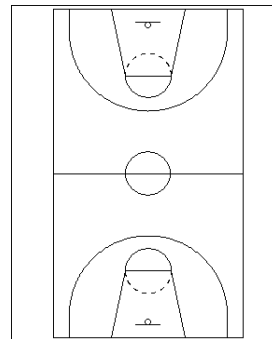
- gegen größere und kräftigere Gegenspieler
- durch beidbeinigen Absprung mehr Stabilität und Gleichgewicht

1.1 Technikbeschreibung

- tiefes Reinspringen
- Ein- oder Zweikontaktstop
- Schulterachse parallel zum Brett
- Absprung mit beiden Beinen mit Kraft aus den Oberschenkeln
- Abschluss Baby-Hook
- Schutzhand
- Aus dem Dropstep (Centermove)

1.2. Eigene Notizen





2. Hakenwürfe

- gegen größere Spieler
- Körper schützt den Ball

2.1 Technikbeschreibung

- Ball eng am Körper hochführen (mit beiden Händen)
- Am höchsten Punkt loslassen
- Schutzhand

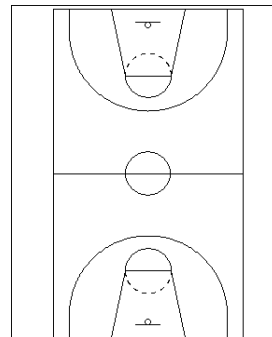
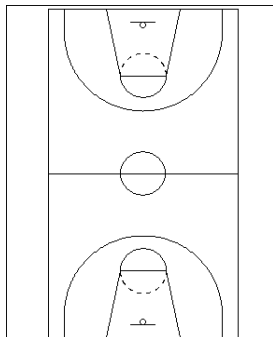
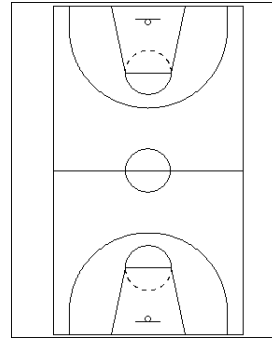
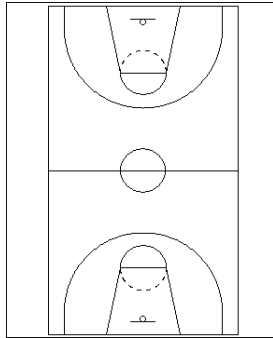
2 Sprungwurf

- Wiederholung Positionswurf
- Ein- und Zweikontakt
- Füße zum Korb, schulterbreit
- Dort landen, von wo man abgesprungen ist

3 Übungen

- Paarweise Pendelschüsse
- 7er-Ball
- Reihenschüsse
- Repetitions shooting
- Kreuzwürfe
- usw.

4 eigene Notizen



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.