

BROSE BASKETS BAMBERG

# BASKETBALL FUNDAMENTALS

DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR KINDER, TRAINER &amp; VEREINE

## INHALTSVERZEICHNIS | CD 1

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Intro	0:00:00
2	Triple Threat   Vorstellung Und Einleitung Triple Threat	0:01:48
3	Triple Threat Grundlagen	0:02:36
4	High / Low Sweep	0:04:06
5	Autocrash	0:05:35
6	Pivotieren	0:08:13
7	Pivotieren Mit Ball	0:09:45
8	Dribbelstart   Vorstellung Und Technikleitbild Dribbelstart	0:10:59
9	Toss Up	0:12:31
10	Toss Up Variante	0:13:21
11	Onside Dribbelstart	0:15:02
12	Onside Dribbelstart - Teamdrill	0:17:31
13	Onside Dribbelstart - Teamdrill Variante	0:19:15
14	Gelb-Rot - Rechts/Links	0:20:31
15	Gelb-Rot - Onside	0:22:05
16	Around The Three Point Line	0:23:06
17	Dribbling   Vorstellung Und Einleitung Dribbling	0:27:17
18	Dribbling Grundtechnik	0:28:13
19	Handwechsel Vor Dem Körper	0:30:16
20	Handwechsel Durch Die Beine	0:31:13
21	Handwechsel Hinter Dem Körper	0:32:37
22	Dribbling Im Sitzen I	0:33:49

BROSE BASKETS BAMBERG

# BASKETBALL FUNDAMENTALS

DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR KINDER, TRAINER &amp; VEREINE

## INHALTSVERZEICHNIS | CD 1

KAPITEL	NAME	TIMECODE
23	Dribbling Im Sitzen II	0:34:38
24	Dribbling Im Sitzen III	0:35:22
25	Dribbling Im Sitzen IV	0:35:51
26	Dribbling An Der Linie I	0:36:47
27	Dribbling An Der Linie II	0:37:49
28	Dribbling An Der Linie III	0:38:56
29	Dribbling An Der Linie IV	0:39:25
30	Dribbling Parcours	0:40:30
31	Spiegeln	0:42:23
32	Balldieb	0:43:57
33	Passen Und Fastbreak   Einhändiger Druckpass	0:44:56
34	Bodenpass	0:46:18
35	Über-Kopf-Pass	0:47:28
36	Baseballpass	0:48:48
37	Gassen-Passen: Einhändiger Druckpass	0:51:03
38	Gassen-Passen: Bodenpass	0:52:26
39	Gassen-Passen: Über-Kopf-Pass	0:54:31
40	Diagonal-Passen: Einhändiger Druckpass	0:55:47
41	Diagonal-Passen: Bodenpass	0:57:57
42	Diagonal-Passen: Über-Kopf-Pass	0:59:39
43	Diagonal-Passen: Einhändiger Druckpass In Der Bewegung	1:00:44
44	Diagonal-Passen: Einhändiger Druckpass Mit Dribbling	1:02:51

BROSE BASKETS BAMBERG

# BASKETBALL FUNDAMENTALS

DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR KINDER, TRAINER & VEREINE

## INHALTSVERZEICHNIS | CD 1

KAPITEL	NAME	TIMECODE
45	Mittelkreis-Passen	1:04:38
46	Elbow-Attack	1:06:57
47	Ball Lesen	1:11:00
48	Doppelpass Zum High Elbow	1:13:59
49	Korbleger   Vorstellung Und Einleitung Korbleger	1:17:32
50	Korbleger - Unterhand	1:18:17
51	Korbleger - Oberhand	1:19:50
52	Korbleger - Unterhand, Zwei Schritte	1:21:06
53	Korbleger - Unterhand, Mit Dribbling	1:22:08
54	Korbleger Mit Triple Threat Und Sidestep	1:23:57
55	Korbleger Mit Triple Threat, Mitte	1:25:57
56	Interview: Johannes Thiemann	1:27:10



BROSE BASKETS BAMBERG

# BASKETBALL FUNDAMENTALS

DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR KINDER, TRAINER &amp; VEREINE

## INHALTSVERZEICHNIS | CD 2

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Intro	00:00:00
2	Wurf   Einleitung Wurf	00:00:42
3	Technikleitbild	00:01:23
4	Formshooting I	00:03:43
5	Formshooting II	00:04:39
6	Formshooting III	00:05:32
7	Formshooting IV	00:06:16
8	Formshooting Vom Stuhl I	00:07:00
9	Formshooting Vom Stuhl II	00:08:00
10	Formshooting Vom Stuhl III	00:08:58
11	Catch And Shoot	00:10:34
12	Catch And Shoot, Jab Step	00:11:39
13	Catch And Shoot, 1,2-Kontakt Und Jab Step	00:12:22
14	Snake	00:13:13
15	Makes In A Row	00:15:09
16	Spots-Werfen	00:16:47
17	Hütchenspiel	00:20:11
18	3 In A Row	00:22:27
19	Defense   Vorstellung Und Einleitung Defense	00:24:18
20	Mann-Mann-Verteidigung	00:25:30
21	Deny-Verteidigung	00:26:37
22	Helpside-Verteidigung	00:28:03

BROSE BASKETS BAMBERG

# BASKETBALL FUNDAMENTALS

DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR KINDER, TRAINER &amp; VEREINE

## INHALTSVERZEICHNIS | CD 2

KAPITEL	NAME	TIMECODE
23	1 Gegen 1, Zickzack	00:29:50
24	Tor-Defense	00:33:16
25	3 On 2 Shell-Drill	00:35:19
26	4 On 4 Shell-Drill	00:37:27
27	Spielkonzeption   Einleitung Spielkonzeption	00:41:50
28	5 Out – 1. Regel	00:43:35
29	5 Out – 2. Regel	00:46:26
30	5 Out – 3. Regel	00:49:04
31	2-0 Prinzipien I	00:50:55
32	2-0 Prinzipien II	00:52:38
33	2-0 Prinzipien III	00:54:08
34	Athletik   Vorstellung Und Einleitung Athletik	00:56:26
35	Unterarmstütz	00:57:05
36	Seitarmstütz	00:59:12
37	Liegestütz	01:01:10
38	Leg Lowering	01:02:28
39	Hip Rotation	01:03:40
40	Split Squat	01:05:17
41	Kniebeuge	01:06:53
42	Koordinationsleiter – 1 Kontakt	01:08:27
43	Koordinationsleiter – 2 Kontakte	01:09:36
44	Koordinationsleiter – 2 Kontakte, Seitlich	01:11:09

BROSE BASKETS BAMBERG

# BASKETBALL FUNDAMENTALS

DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR KINDER, TRAINER & VEREINE

## INHALTSVERZEICHNIS | CD 2

KAPITEL	NAME	TIMECODE
45	Koordinationsleiter – 3 Kontakte	01:12:26
46	Koordinationsleiter – Außen, Innen, Außen	01:13:31
47	Koordinationsleiter – 2x Außen, 2x innen	01:14:52
48	Koordinationsleiter – Hampelmann	01:16:36
49	Koordinationsleiter – Hampelmann, 1x Innen, 2x Außen	01:17:33
50	Koordinationsleiter – 1 Kontakt, 2 Kontakte	01:18:38
51	Koordinationsleiter – Schrittstellung	01:19:54
52	Marschieren Frontal	01:21:12
53	Marschieren Lateral	01:23:57
54	Hot Step	01:25:45
55	Wandsprints	01:26:35