

# M

**Mobilisation**  
Teil 1  
2–3 Minuten

### 1 Handgelenksmobilisation:

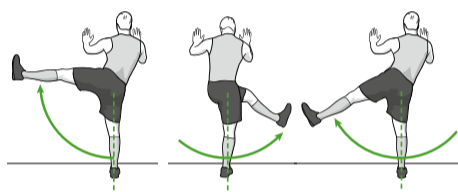
8 Wiederholungen je Richtung



Im stabilen Stand die Arme im Ellenbogengelenk um circa 90 Grad anwinkeln. Beide Hände gleichzeitig mit größtmöglichem Bewegungsumfang im Handgelenk fortlaufend um die eigene Achse kreisen.

### 2 Sprunggelenksmobilisation:

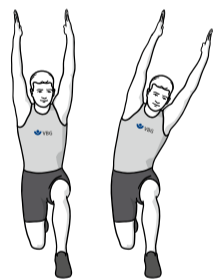
5 Wiederholungen je Seite



Frontal mit beiden Händen abgestützt vor eine Wand stellen. Ein Bein anheben und abwechselnd kontrolliert nach außen und innen schwingen. Bewegungsamplitude langsam steigern. Der Standfuß zeigt gerade nach vorn und behält während der gesamten Übung Bodenkontakt, der Unterschenkel rotiert dabei mit in die Bewegungsrichtung.

### 3 Palme:

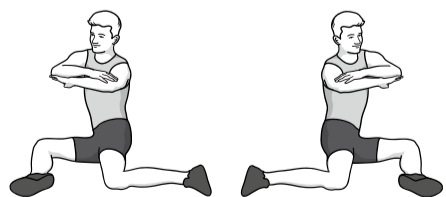
5 Wiederholungen je Seite



Aus dem Stand einen tiefen Ausfallschritt rückwärts machen, dabei die Arme Richtung Decke strecken. In der Endposition die Brustwirbelsäule über das aufgestellte Bein zur Seite beugen. Danach in die Ausgangsposition zurückkehren und in den Stand kommen.

### 4 Hüftmobilisation, sitzend 90/90:

5 Wiederholungen je Seite



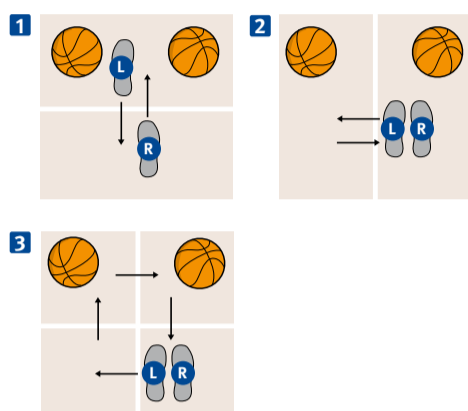
Im aufrechten Sitz die Arme vor dem Körper verschränken, die Beine leicht gegrätscht anstellen, Kniewinkel 90 Grad. Abwechselnd die Knie nach innen zum Boden führen, das andere Knie geht jeweils reaktiv nach außen zum Boden.

# E

**Erhöhung**  
Teil 2  
3–4 Minuten

### 1 2-Ball-Dribbling:

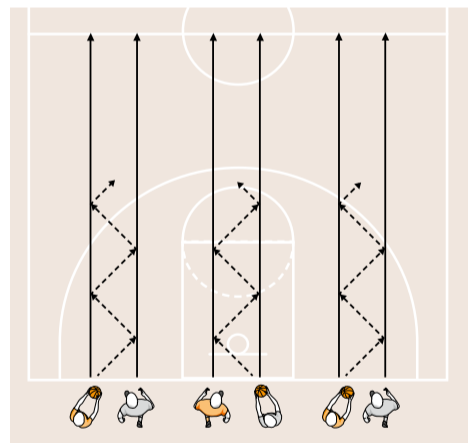
1 Durchgang à 1 Minute, ein Durchgang kann eine oder auch mehrere Varianten beinhalten



[1] Dribbeln mit zwei Bällen und aus der Schrittstellung kurze Wechselsprünge über eine Hallenlinie machen.  
[2] Dribbeln mit zwei Bällen und seitlich parallel mit beiden Füßen über die Hallenlinie hin- und herspringen.  
[3] Dribbeln mit zwei Bällen und parallel mit beiden Füßen entweder im oder gegen den Uhrzeigersinn um ein Linienkreuz springen. Der Drill soll technisch sauber und so schnell wie möglich hintereinander erfolgen.

### 2 Laufschule zu zweit mit Ball:

5 Übungen à 1–2 Bahnen



→ Laufwege    - - - -> Wurflinien

Jeweils zwei Spielerinnen oder Spieler stehen mit einem Ball an einer Grundlinie. Beide laufen jeweils parallel bis zu einer bestimmten Markierung (zum Beispiel Mittellinie) und passen sich dabei den Ball aus kurzer Entfernung (1,5 bis 2 Meter) zu. Der Rückweg kann für dieselbe oder eine neue Übung genutzt werden. Mögliche Abfolge:

1. Hopselauf – direktes Passen
2. Anfersen – direktes Passen
3. Skippings (Kniehebelauf) – Passen über Kopf
4. Seitwärts Laufen mit Überkreuzen – Bodenpässe
5. 2 Dribblings – Einhandpass im normalen Lauf

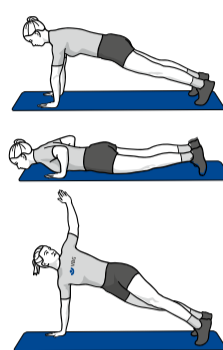
Darauf achten, dass keine Schrittfehler gemacht werden.

# A

**Aktivierung**  
Teil 3  
4–5 Minuten

### 1 Liegestütz mit Aufdrehen:

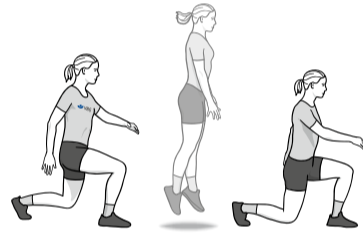
5 Wiederholungen je Seite



Aus der oberen Liegestützposition den Körper durch Beugung der Ellenbogen zunächst absenken und mit der Rückkehr nach oben den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen. In die Ausgangsposition zurückkehren, anschließend Seitenwechsel.

### 2 Ausfallschritt mit Wechselsprung:

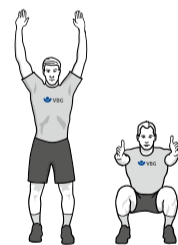
5 Wiederholungen je Seite



Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen Ausfallschritt nach hinten machen und durch einen dynamischen Wechselsprung unmittelbar in den gegengleichen Ausfallschritt springen. Dann in den aufrechten Stand zurückkehren.

### 3 Schnelles Unterhocken:

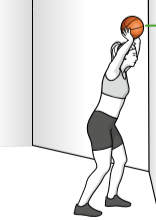
5 Wiederholungen



Aus dem schulterbreiten Stand auf die Zehenspitzen stellen, dabei die Arme zur Ausholbewegung nach oben führen. Anschließend explosiv in die Kniebeuge absenken.

### 4 Überkopf „hämmern“:

3 Mal 5 Sekunden mit kurzer Pause



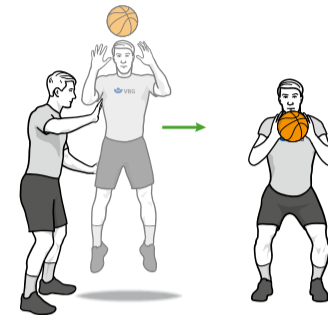
Eine Fußlänge entfernt im schulterbreiten, stabilen Stand vor eine Wand stellen. Den Basketball mit beiden Händen überkopf halten und mit angespanntem Rumpf in schneller Geschwindigkeit aus den Schultergelenken gegen die Wand „hämmern“.

# P

**Potenzierung**  
Teil 4  
5–6 Minuten

### 1 Sprünge mit Störkontakt:

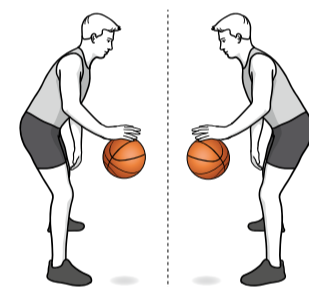
5 Wiederholungen



Aus dem lockeren Angehen heraus erfolgt ein ein- oder beidbeiniger Absprung, um einen von vorne zugeworfenen Ball in der Luft zu fangen. Während sich die aktive Person in der Luft befindet, übt eine dritte einen leichten Störkontakt auf sie aus. Beidbeinig und leicht gebeugt („leise“) landen. Intensität und Richtung des Störkontaktes variieren.

### 2 Spiegelbild dribbling:

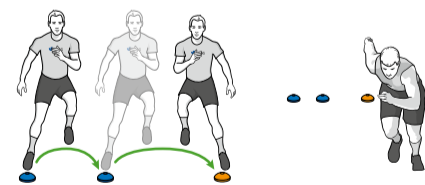
2 Durchgänge à 30 Sekunden



Zwei Spieler oder Spielerinnen stehen sich mit Blick zueinander im Abstand von circa zwei Metern gegenüber. Eine beziehungsweise einer ist das „Original“, der oder die Andere das „Spiegelbild“. Das Original führt verschiedene Dribblings mit hoher Intensität aus (zum Beispiel rechts, links, Handwechsel, durch die Beine), das Spiegelbild macht diese entsprechend seitenverkehrt nach. Anschließend Aufgabenwechsel.

### 3 Sprungkombination mit Sprint:

3 Wiederholungen je Seite



Markierungshütchen auf dem Boden platzieren, wobei die ersten beiden Hütchen des Startpunkts mit circa 50 Zentimetern Abstand enger beieinander stehen und das dritte Hütchen circa einen Meter entfernt ist. Aus dem stabilen Einbeinstand vom Startpunkt mit dem äußeren Bein zur Seite springen mit Landung auf demselben Bein. Anschließend ein Hütchen weiter zur Seite springen mit Landung auf dem anderen Bein und 2 bis 3 Meter nach vorne sprinten. Anschließend Spiegelung des Aufbaus und Seitenwechsel.

