



BASKETBALL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Triple Threat, Wurftechnik und Defense-Basics für dein Spiel auf dem Court.

1. FUNDAMENTALS

Wichtigkeit: **Hoch**

SKILL	BEDEUTUNG	MERKE
Triple Threat	Hoch	Grundstellung mit Ball: werfen, passen oder dribbeln – aus ihr liest du die Verteidigung.
Dribbling	Hoch	Mit den Fingerkuppen, nicht der Handfläche – Ball fühlen, Kopf oben.
Passen	Hoch	Scharfer Brustpass, dem Mitspieler entgegengehen – der Pass ist schneller als jedes Dribbling.
Korbleger	Mittel	Rechts: Absprung links, rechtes Knie hoch – Brett nutzen, weich ablegen.

2. TRAINING SOLO

Wichtigkeit: **Mittel**

- Tägliche Dribbel-Drills:** 10 Minuten beidhändig: tief prellen, Crossover, Ball um den Körper führen.
- Form-Shooting:** Nah am Korb mit perfekter Technik starten, Distanz nur bei sauberer Form steigern.
- Athletik:** Seilspringen und Sprints – Basketball belohnt schnelle Füße und Sprungkraft.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: KOPF HOCH BEIM DRIBBELN

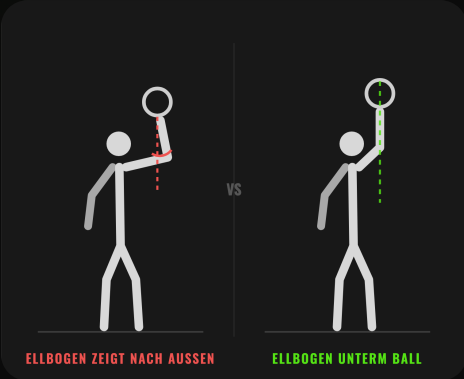
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer auf den Ball schaut, sieht weder freie Mitspieler noch den Verteidiger.

Tipp: Ball blind kontrollieren lernen – tief prellen, Blick ins Feld, beide Hände gleich stark üben.

FAKTOR 2: WURF MIT SYSTEM (BEEF)

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wilde Würfe aus dem Arm streuen unkontrollierbar.

Tipp: Balance, Eyes (Ziel fixieren), Elbow (Ellbogen unterm Ball), Follow-through – Handgelenk klappt nach.

FAKTOR 3: KRAFT AUS DEN BEINEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Bei müden Armen bricht die Wurfweite ein.

Tipp: Der Rumpf ist dein Widerlager: Beine beugen, Kraft durch den Körper in den Wurf übertragen.



PRO-TIPP: Baue dir eine Freiwurf-Routine: gleiche Schrittfolge, gleiches Dribbling, gleiche Atmung – jedes Mal. Unter Druck rettet dich nicht Talent, sondern Ritual.

4. DEFENSE & REBOUND

Wichtigkeit: **Hoch**

- Defense-Stance:** Tief bleiben, Arme aktiv, auf den Fußballen – zwischen Gegner und Korb.
- Füße statt Hände:** Mit Beinarbeit verteidigen statt nach dem Ball zu greifen – Fouls vermeiden.
- Ausboxen:** Beim Rebound erst Kontakt suchen und den Gegner vom Korb wegblocken, dann zum Ball.

5. TEAM-BASICS

Wichtigkeit: **Mittel**

- Spacing halten:** Abstand zu Mitspielern gibt allen Raum – zusammengezogene Angriffe verteidigen sich selbst.
- Bewegung ohne Ball:** Nach dem Pass schneiden (Give and Go) statt stehen bleiben – so entstehen freie Würfe.
- Kommunikation:** In der Defense laut ansagen: Screens, Wechsel, Hilfe – Reden ist Verteidigung.