

SPOPS-Basketball-Individualtraining

Du bist bereit, hart
an dir zu arbeiten?

Wir sind es auch!



Mit freundlicher Unterstützung von



Die Philosophie des SPOPS-Baukasten-Prinzips

Vereinsunabhängig!

Wir wollen die basketballerischen Fähigkeiten formen und die soziale Entwicklung des Basketballers begleiten – die eigenen Schwächen und Stärken müssen dem Spieler bewusst werden!

Dazu gehört neben einer gesunden Selbsteinschätzung, Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis, eine mehrdimensionale vereinsunabhängige Fremdeinschätzung und jede Menge Kommunikation und Training.

Vor dem sportlichen und charakterlichen „Auf- und AusBau“ werden die „Baupläne“ und die „Architektur“ festlegt – der Weg zum Ziel.



Wir wollen allen leistungswilligen und eigenmotivierten SpielerInnen eine Zusatzplattform bieten, ihre Basketball-Fertigkeiten zu verbessern und auszubauen.



Bei uns bekommst Du nur das, was Du brauchst!

Bausteine, die zu dir passen!



Athletik

Ballhandling

Ausdauer

Mentale Stärke

Rebounding

Defense

Wurf

Kommunikation

Spielverständnis

Offense

Analyse

Coaches Coaching

Hand-out

„Man liebt das, wofür man sich müht, und man müht sich für das, was man liebt.“

Erich Fromm



Bausteinzusammensetzung

In Auszügen

Defense	Ballhandling	Rebounding	Athletik	Ausdauer
<p>Verbesserung der Fußarbeit und Stärkung der Körperstabilität</p> <p>Den Gegenspieler „lesen“</p>	<p>Körper-Hand-Fuß-Kombination</p> <p>Dribbelfähigkeiten mit beiden Händen entwickeln</p>	<p>Vorbereitung des Reboundverhalten</p> <p>Entwicklung eines Rebound-verständnisses</p>	<p>Konditionsstärkung</p> <p>Motorik- verfeinerung</p>	<p>Einteilung der Kraft</p> <p>Leistungs- optimierung und Konzentrations- erhöhung</p>
Wurf	Psyche	Kommunikation	Offense	Spielverständnis
<p>Grundform des Wurfes sowie Auswahl und Technik</p> <p>Entwicklung von Automatismen</p>	<p>Intrinsische Motivation</p> <p>Extrinsische Motivation</p>	<p>Sinn der Kommunikation in Offense und Defense</p> <p>Arten der Kommunikation</p>	<p>Offensivfähigkeiten lernen</p> <p>Grundformen der Offense</p>	<p>Lesen des Angriffs</p> <p>Lesen der Verteidigung</p>

Individuelle Trainingspläne – Videoanalyse – Checklisten – Trainerhospitation (Coaches Coaching)



Beispiel Wurftraining

Freiwurfquoten von über 80% sind kein Traum!

Die verschiedenen Grundformen des Schusses werden detailliert und positionsspezifisch mit dem Spieler, auch anhand der SPOPS-Bauanleitung, besprochen. Danach wird der Wurf sukzessive verbessert:

- Von der Fußarbeit bis zum Abknicken des Handgelenks werden dem Spieler alle Komponenten näher gebracht, die Einfluss auf seinen Schuss haben
- Der Bewegungsablauf wird auf Video – zu Analysezwecken – aufgezeichnet

Gemeinsam mit dem Spieler werden u. a. die folgenden Fragen erörtert:

- Wie bereite ich den Wurf vor?
- Wann schließe ich wie und in welcher Form ab?
- Welchen Einfluss hat die Defense auf meinen Schuss (mental)?



Wir bauen auf dich!



Du kannst alles bekommen! Das SPOPS-Netzwerk



- ✓ Maximal sechs Spieler pro Training und fünf Spieler pro Korb
- ✓ Getränkeversorgung in der Halle
- ✓ Vorzugspreise bei der Buchung mehrerer Bausteine
- ✓ Dreiteiliges Spalding-Campset (inkl. Name + Nr.) für nur 50 €
- ✓ Shuttleservice möglich
- ✓ Rabatt auf Basketballprodukte (Spalding, McDavid, Jordans)
- ✓ Vergünstigte Tickets zu Heimspielen der SPOPS-Partnervereine
- ✓ Kontakte zu Nachhilfelehrern, Ausbildungsbetrieben, Fahrschulen



Die SPOPS-Preise



Anzahl der Spieler	1	2	3	4	5	6
Stundensatz	40 €	40 €	35 €	35 €	30 €	30 €
Trainingseinheit (1,5 Std.)	60 €	60 €	52,50 €	52,50 €	45 €	45 €

Im Preis enthalten sind die Mehrwertsteuer, Hallenkosten, Trainerkosten (An-/Abreise, Elterngespräche, Trainingsvorbereitung und -nachbearbeitung, Trainingsdurchführung, Ausarbeitung individueller Trainingspläne) sowie die Getränkeversorgung in der Halle.

*Nicht enthalten sind Haft- oder Unfallversicherungen.
Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung.*



Ansprechpartner & Hinweise

Martin Schenk

Tel.: 0 61 81-4 34 79 52

Mobil: 01 75-7 28 29 10

E-Mail: Martin.Schenk@SPOPS.biz

Web: www.SPOPS.biz



SPOPS

Sports by SPOPS

Salisweg 30 f

63454 Hanau

Dieses Konzept wurde von SPOPS erstellt und bleibt unser Eigentum. Jegliche Bearbeitung, Verwertung, Vervielfältigung, Ausstellung und sonstige Verbreitung, insbesondere die geistige Aneignung, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung von SPOPS als Urheber. Zur Ausführung der Entwurfsarbeit ist einzig SPOPS berechtigt, dies gilt auch und insbesondere für einzelne Bestandteile der Ausarbeitung. Jeder Missbrauch wird rechtlich verfolgt und wird im Zweifelsfall als Schadensersatzforderungen geltend gemacht.

