



# BCA Basics am 12.03.2023

**Ort:** Arlesheim, Sporthalle Hagenbuchen

**Ziel:** Technik verbessern  
**Was:** Wurf / Dribbling / Passen / Verteidigung  
**Wann:** Sonntag, 12.03.2023, Zeit: 11:00-13:00 Uhr  
**Zielgruppe:** Damen: U14, U18, U20 ... / Herren: U14, U16, U18 ...  
**Mitbringen:** Basketball (falls vorhanden)

**Trainer:** Marcel Glattfelder 079 356 77 44  
Andrea Schürmann

«Du kannst deinen Wurf 8 Stunden am Tag üben, aber wenn deine Technik falsch ist, dann wirst du nur gut darin, falsch zu werfen. Nimm die Grundlagen in Angriff und das Level von allem, was du tust, wird ansteigen.»

-Michael Jordan