



**Liebes Mitglied  
der Basketballabteilung des TuS 08 Lintorf,**

- 🏀 Bitte achtet darauf, dass **Schmuck** (z.B. Ohrringe, Ketten, Ringe), Uhren und Bänder (auch Freundschaftsbänder) vor jeder Trainingseinheit **ausgezogen** sind! Jeglicher Schmuck, Uhren und Bänder stellen im Training eine Verletzungsgefahr für sich selbst sowie auch für anderen Mannschaftsmitglieder dar.
- 🏀 Bitte Kaugummis, Bonbons o.Ä. vor der Trainingseinheit **ausspucken!** Es besteht andernfalls Verschluckungs-/Erstickungsgefahr im Training.
- 🏀 Bitte **festes und passendes Sport-Schuhwerk** anziehen! Dies dient der stabilen Haltung des Fußgelenks und beugt Verletzungen vor, insbesondere bei Sprüngen. Bei regelmäßiger Teilnahme am Training werden unbedingt Basketballschuhe empfohlen. Die Sportschuhe bitte **erst in der Halle wechseln!** Es wird sich in der Umkleidekabine umgezogen.
- 🏀 Bitte komme nur, wenn Du **gesund** bist! Auch bei „kleineren“ Erkältungen bitte zum Wohle der Gesundheit lieber am Training nicht teilnehmen. Die Erkältungssymptome würden sich verstärken und ggfls. steckt man Mannschaftsmitglieder an.
- 🏀 Bitte erscheine **pünktlich zum Training!** Gerade die Aufwärmung zu Beginn jeden Trainings ist besonders wichtig und sollte nicht verpasst werden.
- 🏀 Bitte komme **regelmäßig zum Training!** Nur so können u.a. konditionelle und koordinative Fähigkeiten gezielt gefördert werden und es stellt sich schnell ein Trainingserfolg ein.
- 🏀 Bitte **ausreichend Trinken** mitnehmen (bestenfalls stilles Wasser)!
- 🏀 **Smartphones** bitte **stumm** stellen und in der Trainingstasche lassen!
- 🏀 Wenn möglich **Wertgegenstände zuhause lassen!**
- 🏀 Die Halle bitte erst betreten, **wenn ein Coach anwesend** ist! Falls noch kein Coach da ist, bitte vor der Halle oder dem Gebäude warten.
- 🏀 **Eigene Basketbälle** können zum Training mitgebracht werden. Jedoch sollte dies mit dem Coach abgestimmt sein, da sich Basketbälle aufgrund der unterschiedlichen Größen und Materialien sehr stark unterscheiden. Kunstlederbälle (composite Leather) statt Gummibälle bieten sich für die Halle sehr gut an. Der Coach kann hierzu eine Empfehlung aussprechen. Ebenso sollte der eigene Basketball entsprechend gekennzeichnet sein, z.B. eigene Initialen.

EUER COACHTEAM vom TuS 08 Lintorf e.V.

**TuS Lintorf Basketball – Let's ball the game!**