

Basketballjugendkonzept



Photo by [Max Winkler](#) on [Unsplash](#)

des Dünnwalder Turnverein 1905 e.V.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
1. Der Fairplay Gedanke beinhaltet:.....	3
2. Das Training von Jugendmannschaften	3
2.1 Die U12-Mannschaft.....	4
2.2 U14-Mannschaft	6
2.3 U16-Mannschaft	8
2.4 Die U18-Mannschaft.....	10
3. Einbindung der Familien in die Basketballabteilung	12

VORWORT

Das hier vorliegende Konzept stellt die Arbeit der Basketballabteilung des Dünnwalder Turnverein im Kinder- und Jugendbereich dar und nimmt speziell Bezug zu den verschiedenen Inhalten in den jeweiligen Altersgruppen. Es handelt sich um eine Orientierung im Hinblick auf eine strukturierte Förderung unserer Mitglieder im Bereich der

- Allgemeinen Grundausbildung (AGA) – vielseitige motorische Grundausbildung
- Grundlagentraining (GLT) – motorische und individuelle Schulung

Und gegebenenfalls

- Aufbautraining (ABT) – systemischer Leistungsaufbau

Dieses Konzept wird von unseren Trainern/Trainerinnen in ihrer Arbeit zu Grunde gelegt und nach jeder Saison in einer Trainerrunde evaluiert und bei Bedarf aktualisiert. Unser Ziel ist ein langfristiger Aufbau jedes Mitgliedes im Bereich der basketballerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die AGA, das GLT und selbstverständlich auch die persönliche Entwicklung und das soziale Engagement.

Das Konzept wurde unter anderem mit Berücksichtigung des ‚Leitfaden und Rahmentrainingsplanung für das Training mit Kindern und Jugendlichen‘ des Deutschen Basketball Bundes, sportwissenschaftlicher Fachliteratur und bereits bestehender Konzepte erstellt.

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.



1. DER FAIRPLAY GEDANKE BEINHALTET:

- die Anerkennung und Einhaltung der (Spiel-)Regeln,
- den partnerschaftlichen Umgang mit dem Gegner,
- die Wahrung der Chancengleichheit auch hinsichtlich der Spiel- und Rahmenbedingungen,
- die Beschränkung des Ehrgeizes auf faire Methoden (kein Sieg um jeden Preis),
- die Wahrung der Haltung in Sieg und Niederlage.

2. DAS TRAINING VON JUGENDMANNSCHAFTEN

Auf der Grundlage dieses Konzepts entwickeln die einzelnen Trainer und Betreuer der Mannschaften nach ihrem persönlichen Stil konkrete Trainingspläne. Durch den Aufbau des Konzepts soll eine systematische und perspektivische Arbeit gewährleistet werden. Im folgenden Abschnitt finden Trainer Grundsätze für die inhaltliche Schwerpunktgestaltung des Trainings.

Überlege genau (evtl. kurz auflisten), welches Ziel die Übungsstunde haben soll. Dabei lässt sich oft von Fehlern ausgehen, die in einem Wettspiel zuvor zu beobachten waren. Die Übungsauswahl muss an das so genannte ‚Spielermaterial‘ angepasst sein.

Jeder Trainingsinhalt muss aber in die mittel- und langfristige Trainingsplanung passen!

Wenn das Ziel feststeht:

- Mit welchen Mitteln (Übungsformen) erreichst du es? Triff eine sinnvolle Auswahl!
- Nutze wenige, dafür aber durchdachte Übungsformen!
- Achte auf pünktlichen Beginn der Übungsstunde! Jeder Trainer führt eine Anwesenheitsliste, wo auch Verspätungen sowie entschuldigtes und unentschuldigtes Fehler vermerkt werden.
- Wichtig ist die Überprüfung erlernter Fertigkeiten. Dies lässt sich im Schlusspiel des Trainings, im nächsten Wettspiel oder über längere Zeit durchführen.
- Immer wird die Überprüfung dabei aber subjektiven Charakter (Beobachtung) haben. Eine objektive Überprüfung vor allem der konditionellen Fähigkeiten muss angestrebt werden (Tests, besonders zu festgelegten Zeitpunkten, wie der Vorbereitungsperiode).
- Regelkenntnisse lassen sich vertiefen, indem zunehmend geeignete Spieler als Schiedsrichter bei Trainingsspielen fungieren. Das ist auch schon bei U14-Jugendlichen möglich und sollte auch dort umgesetzt werden!
- In der U14 und U16 muss die Technischulung im Vordergrund stehen. Hinzu treten vortaktische Grundkenntnisse. Taktische Feinheiten und eine Überbetonung des Konditionellen sind hier fehl am Platz. Konditionelle Übungen in erster Linie mit Ball!
- In der U18 soll die Technik stabilisiert und zunehmend taktische Variabilität angestrebt werden (nicht nur eine Deckungsart, verschiedene Angriffsformen, Systemspiel). Hier gehört der konditionellen Arbeit (auch ohne Ball) größerer Raum!



- Bei allen Mannschaften ist der Mann-Mann-Verteidigung definitiv der Vorzug zu geben. Die Manndeckung muss als Voraussetzung jeder anderen Deckungsart gesehen werden. In der U18 kann es im Wettspiel die Situation (dribbel starker, wendiger und schneller Gegner) erfordern, auf eine Ball-Raum-Verteidigung umzuschalten. Diese Maßnahme sollte aber die Ausnahme bleiben. Die aggressive Deckung (Mann-Mann) ermöglicht ein schnelleres und druckvolleres Spiel. Sie erfordert aber auch erhöhte Kondition, Körperbeherrschung und einen stärkeren Willenseinsatz. Auch aus diesen Gründen ist sie vorzuziehen!
- Im Angriff ist der Schnellangriff die einfachste aber auch wirkungsvollste Variante. Gefordert sind: Reboundstärke, sofortiges Umschalten von der Abwehr auf den Angriff (und umgekehrt), schneller erster Pass, genauer langer Pass, sicherer Korbleger mit Nachsetzen.
- Für den Positionsangriff gilt: Schnelles Vorbringen des Balles aus der eigenen Hälfte (5 sec.), sofortige Aufstellung in der gegnerischen Hälfte. Die Art der Aufstellung, Form und Ausführung von Spielzügen und -systemen hängen von der Verteidigung des Gegners ab (Read the defense).
- Der Aufbauspieler ist der Kopf der Mannschaft. Seiner Schulung und Vervollkommnung ist besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Aber: Ein Aufbauspieler, der keine Körbe erzielt, bringt der Mannschaft keinen Gewinn.
- Einen breiten Raum im Training muss das Schusstraining einnehmen. Sichere Distanzwürfe sind das beste Mittel gegen Mannschaften, die Zonendeckung spielen; das ist bei Jugendmannschaften im Kölner Raum leider noch oft der Fall!
- Für die Vervollkommnung des Ballgefühls sind alle Ballhandling-Übungen (u.a. das Dribbling) besonders gut geeignet. Das gilt für alle Spieler. Vor allem zu Beginn der Basketballeausbildung sind Ballhandling-Übungen im Training gehäuft einzubauen.

2.1 DIE U12-MANNSCHAFT

Ziel

In diesem Alter findet die allgemeine Ballschule statt und erarbeitete Grundlagen fast ebenso spielerisch vertieft. Hier werden die elementaren Grundlagen des Basketballspiels vermittelt: richtiges Dribbeln und Passen, Stoppen ohne Schrittfehler, Fouls und ihre Vermeidung. Die Zeitregeln (3, 5, 8, 24 Sekunden) werden zwar erklärt und eingeführt, aber immer wohlwollend ausgelegt. Quereinsteiger werden besonders motorisch grundgefördert, um mögliche Defizite schnellstmöglich abzubauen.

Trainingsumfang

Zweimal 90 Minuten pro Woche in der Sommersaison und einmal 90 Minuten in der Wintersaison.

Eine zusätzliche Sportart ist empfehlenswert. Im Hinblick auf eine verbesserte athletische Grundausbildung bietet sich Leichtathletik am ehesten an, im Bereich des Körpergefühls wäre Turnen zu empfehlen. Nicht ratsam ist Handball, weil Kinder mit den Verschiedenheiten des Regelwerks nicht gut zurechtkommen (z.B. Dribbelregel, Täuschbewegungen).



Anforderungen

Offensive

- Stabile Basketballgrundstellung mit Ball: SPD-Stellung (S=Schießen, P=Passen, D=Dribbeln).
- Dribbling (korrekter Dribbelbeginn) mit rechter und linker Hand ohne und mit Gegenspieler (Außenhand, Blick weg vom Ball).
- Beidhändiges Passen aus dem Stand auf kurze Distanz (Brust-Boden), einhändige Pässe auf mittlere und evtl. weite Distanz, Beginn des Passens (beidhändig) in der Bewegung (Zweierlauf).
- Korbleger von rechts, von links mit der starken Hand (korrekte Wurfbewegung, Koordination).
- Standwurf (Hauptbewegung einhändig) als Positionswurf und Freiwurf (Ballhaltung, Ellbogen, Klappbewegung).
- Zusammenspiel in der Überzahl an einem Korb (1:1+1, 2:2+1, 2:2+2), in der Überzahl an zwei Körben (3:3+1+1) und im Gleichzahlspiel (1:1, 2:2, 3:3, 5:5).
- Blockstellen wird nicht gelehrt.

Vortaktik

- Abstoppen (Sprungstop) aus dem Dribbling und auf Zuspiel mit nachfolgendem Sternschritt (Ballsicherung bzw. Dribbelbeginn oder Öffnung eines Passweges).
- Lösen vom Gegenspieler, Freilaufen und Anbieten zum Ball im Überzahl- und Gleichzahlspiel.
- Schneiden (Cut) zum Ball und zum Korb.
- Give-and-go.
- Den persönlichen Gegenspieler decken durch Stellung und Bewegung zwischen ihm und dem eigenen Korb (Grundstellung, Bein- und Armarbeit).

Defensive

- Mann-Mann-Verteidigung (M-M-V) auf dem Ganzfeld und M-M-V auf dem Halbfeld (die Verteidigung 1:1 hat Vorrang, das Aushelfen muss bekannt sein, wobei die Verantwortung für den eigenen Gegenspieler jedoch höher anzusetzen ist, das heißt nur im Notfall helfen).
- Lehren des räumlichen Bezuges zum Gegenspieler, auch bei dessen Bewegung.

Vermittlungsmethoden

Kombination von Spielreihen (z.B. nach Volker GETROST, DBB) und verschiedenen Übungsreihen zu jeweils einem bestimmten Thema (Technik-Elemente). Im Mini-Bereich hängt viel von der Persönlichkeit des Trainers bzw. Übungsleiters ab. Er muss Bezugsperson für das zu erlernende Sportspiel, Fachkraft und Autorität in einem sein.

Es muss ihm gelingen, Interesse für das Spiel, Begeisterung und das Bestreben zu wecken, dabei zu bleiben und mehr zu lernen! Grundsätzlich erhalten alle U12-Spieler von Beginn an die



gleiche Grundausbildung. Es werden keine Spielerpositionen festgelegt. Alle erlernen die gleichen grundlegenden Fertigkeiten. Das stetige Loben ist elementare Vermittlungsmethode.

Interesse für Basketball und Verein

Das Interesse für Basketball und den Verein sollte entwickelt werden durch Einladungen zu Spielen und Turnieren der älteren Jugendmannschaften und Seniorenmannschaften, durch Teilnahmen an Mini-Basketball-Spielfesten, durch gemeinsame Fahrten und gesellige Veranstaltungen (z.B. Sommerfest, Sportabzeichen, etc.). Die Mannschaft sollte eine 2. kleine Familie darstellen.

2.2 DIE U14-MANNSCHAFT

Ziel

Am Ende der zweijährigen U14-Ausbildung sollte bereits ein „kleiner Basketballer“ stehen, der sich durch Training, Üben und Spielen spezialisiert hat und dies durch sein Auftreten, seine Bewegungen und Verhaltensweisen auf dem Spielfeld sichtbar werden lässt.

Quereinsteiger werden besonders motorisch grundgefördert, um mögliche Defizite schnellstmöglich abzubauen.

Der mittel- und langfristigen individuellen und mannschaftlichen Förderung gebührt Vorrang. Die Grundregeln des Spiels müssen dem U14-Jugendlichen bekannt sein. Zeitregeln werden offiziell ausgelegt.

Trainingsumfang

Zweimal 90 Minuten pro Woche. Eine zusätzliche Sportart einmal pro Woche ist empfehlenswert. Im Hinblick auf eine verbesserte athletische Grundausbildung bietet sich Leichtathletik am ehesten an. Auch ein weiteres Ballspiel kann vorteilhaft sein, z.B. Tennis, etc.

Anforderungen

Offensive

- Situationsgerechtes Dribbling (Außenhand, Blick frei fürs Spiel) in jeder Geschwindigkeit.
- Beidhändiges Passen aus dem Stand (Brust-Boden-Überkopf) und in der Bewegung auf kurze und mittlere Distanz, einhändige Pässe auf weite Distanz (Einleitung des Schnellangriffs) - Ballkontrolle!
- Korbleger von rechts und links mit der Außenhand (korrekte Wurfbewegung, Koordination von Bein- und Armarbeit)
- Einhändiger Standwurf vor allem als Freiwurf (Ballhaltung und -führung, Ellbogen- und Handgelenksarbeit), Trefferquote: angestrebt sind bei Freiwürfen 50%.
- Beginn des Sprungwurfs im Nahbereich um den Korb aus dem Sprungstop heraus.



- Improvisierte Schnellangriffe mittels weiter Pässe (einhändige Pässe) oder durch schnelles Treiben des Balles aus dem Rückfeld heraus (Dribbling) und mit Ausnutzen eines Überzahl-Verhältnisses in der gegnerischen Hälfte.
- Im Positionsangriff (gegen Mann-Mann-Verteidigung!) müssen bereits bestimmte Positionen um die Zone besetzt sein und eine weite Aufstellung angestrebt werden (1-2-2, 2-1-2). Hier gilt vortaktisch vor allem: jede Deckungslücke zum Durchbruch mit Ball (Drive) nutzen, Give-and-go (Pass-and-move), Schneiden zum Korb von der weakside. Insgesamt ist ein bewegliches Spiel von allen Positionen gefordert. Jeder muss korbgefährlich sein und auch vermittelt bekommen, wie er dies sicherstellen kann!
- Besonderer Fokus liegt auf dem gezielten Freimachen ohne Ball.

Vortaktik

Abstoppen, (Sprung- und Schrittstop) aus dem Dribbling und auf Zuspiel mit nachfolgendem Sternschritt zur Ballsicherung, zur Öffnung eines Passweges, als Täuschung vor dem Dribbelbeginn. Einfache Dribbel-, Pass und Wurf-täuschungen, vorwiegend aus Sternschrittbewegungen heraus. Lösen vom Gegenspieler durch kleine Körpertäuschungen, Anbieten zum Ball (etwa bei Give-and-go oder Schneiden von der weakside).

Die Grundaufgaben der Verteidigung: Den Mann decken durch Stellung zwischen ihm und dem eigenen Korb; den Dribbler abdrängen bzw. stoppen (dabei die Linie schließen); den Pass behindern bzw. abfangen (Passweg schließen); den Wurf stören (mit anschließendem Ausboxen beim Rebound) bzw. verhindern; die Zusammenarbeit in der Mann-Mann-Verteidigung (Absinken zur ballside, Aushelfen und Übernehmen, Charging annehmen) sind bereits ansatzweise zu vermitteln und technisch korrekt Bewegungen) zu schulen.

Gelernt werden: Direkter Block und Abrollen, Ansagen des Blocks und Blockverteidigung (switchen sollte die letzte Option sein).

Defensive

- Aggressive Mann-Mann-Verteidigung überall auf dem Feld (Ganzfeld, Halbfeld, um die eigene Zone).

Schwerpunkte aller Deckungsmaßnahmen: Druck auf den Ballbesitzer ausüben, ihn zum Stopp oder unüberlegten Handlungen (Dribblings, Pässe, überhastete Würfe) verleiten, helfendes Eingreifen der anderen Verteidiger. "Wir verteidigen mit den Füßen und mit dem Kopf, wir kommunizieren laut auf dem Feld und helfen uns immer!"

Ziel der Deckungsmaßnahmen: schnellstmöglicher Ballgewinn!

Kondition

An Schnelligkeit, Sprungkraft, Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer und Grundlagenausdauer wird durch leichtathletisches Training gearbeitet. Eine zusätzliche Trainingseinheit (siehe Trainingsumfang) in der Leichtathletik wird empfohlen. Die motorischen Eigenschaften Beweglichkeit, Gewandtheit und Koordination werden im Training durch spezielle Inhalte (Basketball-Gymnastik) verbessert.

Vermittlungsmethoden



Es dominiert die Übungsreihe. Kleine Spiele treten in den Hintergrund. Das Trainieren, Üben und Anwenden in Spielsituationen der erforderlichen konditionellen Eigenschaften, Techniken und Taktiken werden spielerisch vermittelt. Grundsätzlich erhalten auch hier alle von Beginn an die gleiche Grundausbildung. Es gibt noch keine festen Spielpositionen, wenn auch schon Ansätze vorhanden sind und diese gegebenenfalls genutzt werden.

Der Trainer ist das entscheidende Vorbild und muss stets mit bestem Beispiel vorangehen.

Interesse für Basketball und Verein

Das Interesse wird erhalten und weiter gefördert durch Einladungen zu allen Spielen und Turnieren der Abteilung, durch Einteilung zu Aufgaben in Kampfgerichten, durch Fahrten zu Bundesliga-Spielen und größeren Turnieren (auch außerhalb von Köln), durch die äußere Erscheinung des Basketballers (T-Shirts, Schuhe, Socken, Aufkleber, etc.) und durch gesellige Veranstaltungen. Die Mannschaft sollte eine 2. kleine Familie darstellen.

2.3 U16-MANNSCHAFT

Ziel

Am Ende der zweijährigen U16-Ausbildung steht bereits ein "Spezialist in Sachen Basketball". Merkmale des Spielers sind hohe Leistungsmotivation, gute körperliche Voraussetzungen und neben variablem technischem und taktischem Können wesentliche Spieler-Persönlichkeitsmerkmale (Entscheidungsfreude, ein gewisser Spielwitz, Kampfgeist und tadelloses Verhalten). Quereinsteiger werden besonders motorisch grundgefördert, um mögliche Defizite schnellstmöglich abzubauen.

Der U16-Jugendliche beherrscht alle Regeln, sollte sich bereits für das offizielle Schiedsrichterwesen interessieren (bis zur Vollendung des 16. Lebensjahres darf der lizenzierte Schiedsrichter allerdings nur Jugendspiele pfeifen) und alle Funktionen im Kampfgericht sicher ausführen können. Der U16-Jugendliche ist in der Lage alle Organisationsmaßnahmen bei Wettkampfspielen (Aufbauen, etc.) selbst vorzunehmen

Trainingsumfang

In den Sommermonaten ist das trainieren dreimal 90 Minuten pro Woche möglich. In den Wintermonaten beläuft es sich auf zweimal 90 Minuten pro Woche. Zusätzliche Sportarten können nur mehr Ergänzungsfunktion haben. Dabei ist dem leichtathletischen Mehrkampf (100m, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen, 1000m) der Vorzug zu geben.



Anforderungen

Offensive

Verbessern und Sichern der Grundtechniken; situationgerechtes Dribbling, beid- und einhändige Pässe über kurze, mittlere und weite Distanz unter Veränderung der Ballhöhe bei Behinderung, Korbleger von rechts und links mit der Außenhand auch gegen Behinderung.

Erlernen und Anwenden des Sprungwurfs aus der Nah- und Mitteldistanz. Freiwurf als Standwurf; Ziel der Trefferquote liegt bei mindestens 60%. Improvisierte Schnellangriffe durch weite Pässe oder schnelle Dribblings sowie organisierte Schnellangriffe (drei Spuren, Ball in der Mitte) zur systematischen Ausnutzung eines Überzahlverhältnisses (2:1, 3:2). Nach dem Fastbreak sollte die Early Offense eingeführt werden.

Im Positionsangriff (gegen Mann-Mann) müssen alle Positionen um die Zone eingehalten und auch nach bestimmten Laufwegen immer wieder besetzt werden (cut und refill). Weite Aufstellungen sind anzustreben (bevorzugt 1-2-2 und 2-1-2). Bewegliches Spiel von allen Positionen fordern, einfache Zusammenspiele (two-man-game), dass Systemspiel auf keinen Fall zu stark forcieren. Das spezielle Training bestimmter Spielerpositionen ist einzuführen, jedoch darf dies niemals der Fokus sein.

Vortaktik

Verbessern der Stellung und der Bewegungen zur Ballannahme (Öffnen des Passweges durch Körperbewegungen, Körperhaltung, Hand), Ballannahme mit beiden Händen. Sprung- und Schrittstops mit Drehung der Schulterachse zum

Korb (Blick zum Korb), um sich alle Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen (Korbwurf, Dribbling, Pass).

Ballkontrolle (Rebound, Ballsicherung, erster Pass als Befreiung zur Seitenlinie). Spiel 1-1: verschiedene Angriffsbewegungen unter Verwendung der wichtigsten Täuschungen, Beobachten des Verteidigers lernen (Read the Defense), situationsgerecht entscheiden, dem Wurf nachsetzen (Offensiv-Rebound). Spiel 2-2 und 3-3: Schneiden zum Ball, Schneiden zum Korb, Aktionen von der Weakside bevorzugen, Pass-and-move, Erlernen von Blöcken (direkt und indirekt, aktiv und passiv), Blocken und Abrollen nach dem Grundsatz der ständigen Blick- und Ballkontrolle, peripheres Sehen.

Die Grundaufgaben der Abwehr (siehe U14-Jugend) sind verstärkt zu schulen und auch unter Belastung zu üben.

Defensive

Vertiefung der aggressiven Mann-Mann-Verteidigung in der eigenen Hälfte: den Ballbesitzer unter Druck setzen, zur Seite abdrängen, die Linie schließen, zum Fehler verleiten, das Dribbling blockieren, bei Ballaufnahme aufschließen und Pass verhindern. Als Verteidiger (einen Passweg entfernt) zwischen Ball und Mann stehen, breite Beinstellung und aktive Beinarbeit, Gewicht auf hinterem Bein, Ball und Mann sehen, Handfläche zum Ball; als Verteidiger (zwei Passwege entfernt) zum Ball absinken, flaches Dreieck (Ball-Mann-ich) bilden, Arme hoch, aktive Beinarbeit, Ball und Mann sehen. Einführung systematischer Hilfen (Absinken und Aushelfen,



Charging annehmen, Bekämpfen von Give-and-go, Bekämpfen von Block und Abrollen durch Fake-switch oder Durchgleiten, wenn ein Über-den-Block-Gehen nicht möglich ist). Auch die freimachenden Spieler ohne Ball müssen am Ballgewinn gehindert werden können. Körperbetontes Ausboxen beim Rebound und Bildung eines Rebound-Dreiecks, lautes Reden in der Verteidigung (Signalworte, Signalsätze). Anwendung von Pressen (Mann-Mann-Pressen, Zonenpressen 1-2-2, 3-2 und 1-2-1-1) auf dem Ganzfeld mit Doppeln des Ballbesitzers an Seiten-, End- und Mittellinie.

Kondition

Schnelligkeit, Sprungkraft, Schnellkraft und Ausdauer werden im leichtathletischen Mehrkampf verbessert. Beweglichkeit, Gewandtheit und Koordination sind Ziele jedes Trainings.

Vermittlungsmethoden

Es dominiert das ständige Wiederholen und Anwenden auch unter Belastung. Es handelt sich hier um ein reines Training. Die Übungsreihe beim Erlernen neuer Fertigkeiten herrscht vor. Der Trainer greift auch schon einmal hart durch und verhängt positive Strafen.

Interesse für Basketball und Verein

Das Interesse wird erhalten und gefördert durch die Beobachtung von Spielen der Seniorenmannschaften, durch Besuche bei Bundesligaspielen in der Umgebung, durch spezielle Aufgaben bei Turnieren, Camps und Mini-Spielfesten der Abteilung, durch kulturelle Begegnungen (Sommerfest, Weihnachtsfeier, Empfänge), durch Ehrungen, durch Fahrten (auch ins Ausland). Die Mannschaft sollte eine 2. kleine Familie darstellen.

2.4 DIE U18-MANNSCHAFT

Ziel

Die Förderung der Leistungstalente wird durch spezifische Maßnahmen (Sondertraining, positionsspezifisches Training) verstärkt. Am Ende der zweijährigen U18-Ausbildung sollte der technisch sehr gut ausgebildete Spieler stehen, der durch intensives Training zu einer Spielerpersönlichkeit herangereift ist und sich adäquat verhält. Wichtige Basketball-Regeln müssen auch in ihren spieltaktischen Auswirkungen bekannt sein.

Trainingsumfang

In den Sommermonaten ist das Trainieren dreimal 90 Minuten pro Woche möglich. In den Wintermonaten beläuft es sich auf zweimal 90 Minuten pro Woche. Darüber hinaus auch individuell mit und ohne Ball. Zusätzlich ist eine tägliche Kräftigungsgymnastik unerlässlich. Sie beinhaltet körperstabilisierende Übungen (KSÜ), Sit-ups, Liegestütze, Burpees und Seilspringen. Der leichtathletische Mehrkampf (etwa im Schulrahmen) ist fortzuführen. Abhängig von der Stärke des Jahrgangs sollten ein bis drei Trainingseinheiten durch Seniorentaining abgedeckt sein, um die Integration der jungen Spieler in die Erwachsenenmannschaft zu fördern.



Anforderungen

Offensive

Weitere Verbesserung, Ausweitung und Verfestigung der Grundtechniken aus der U16. Die technische Ausbildung muss am Ende der U18 größtenteils abgeschlossen sein. Besonders gilt: Exaktes Passen; beidhändig und einhändig, als Brust-, Boden- oder Überkopfpas, mit und ohne Blickkontakt, mit Täuschungen. Korrekter Sprungwurf mit dem Ziel, ohne direkten Gegner 8/10 aus der Nahdistanz und 6/10 aus der Mitteldistanz zu treffen. Grundsatz jeglichen Werfens aus dem Feld ist die saubere technische Ausführung.

Beginn des Sprungwurfs aus der Weitdistanz. Anzustrebende Trefferquote beim Freiwurf rund 80%.

Ballhandling; sicheres Dribbling mit Variationen, ohne Blickkontakt zum Ball und gegen Behinderung; Ballkontrolle beim Rebound; variantenreiche Korbwürfe (u.a. verkürzter Korbleger, Hakenwurf aus der Mitteldistanz). Give-and-go als Grundbewegung gegen Mann-Mann-Verteidigung, gute Täuschungen und Signale beim Backdoor-Spiel, beim 1:1 starker Drang zum Korb (Drive), im Spiel 2:2/ 3:3/ 5:5 Blocks richtig setzen und richtig nutzen. Organisierte Schnellangriffe (drei Spuren, Ball in der Mitte oder auf einer Seitenspur).

Improvisierte Schnellangriffe, etwa nach einem überraschenden Ballgewinn. Wichtig beim Schnellangriffspiel: Beachtung des Trailers, ein safety an der Mitte. Einführung von einem oder zwei Spielsystemen gegen Mann-Mann-Verteidigung aus verschiedenen Aufstellungen (1-2-2, 2-1-2, 1-3-1) heraus. Einführung eines Spielsystems gegen verschiedene Ball-Raum-Verteidigungen (Zielsetzung: Dreieckspiel, Überlagerung). Einführung eines Spielzuges um Pressen überwinden zu können. Das spezielle Training bestimmter Spielerpositionen wird nun erstmals voll aufgegriffen.

Vortaktik

Weitere Verbesserung und Verfestigung der Vortaktikelemente aus der U16 mit dem Ziel, die Entscheidungen des Spielers noch stärker situationsadäquat zu forcieren und das taktische Verhalten insgesamt variabler zu gestalten.

Defensive

Die aggressive Mann-Mann-Verteidigung muss nun sowohl individuell als auch mannschaftstaktisch voll beherrscht werden und eine Einheit bilden. Alle Prinzipien aus der U16 sind zu vervollkommen und der gesteigerten Physis der U18-Jugendlichen anzupassen. Eine oder zwei Formen der Ball-Raum-Verteidigung (2-1-2, 1-2-2, 3-2) sind zu erlernen und je nach Zielsetzung (verstärkte Korbsicherung oder Deckung von Außenschützen) auch in Wettspielen anzuwenden. Mehrere Arten von Pressen müssen bekannt sein und beherrscht werden.

Standardsituationen

Das taktische Verhalten in Standardsituationen, Situationen etwa beim Sprungball, Freiwürfen, Einwürfen und während der letzten Spielsekunden, muss so geübt werden, dass ein Vorteil für die eigene Mannschaft entsteht.



Kondition

Im leichtathletischen Mehrkampf sollten Schnelligkeit, Sprungkraft, Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer und Ausdauer weiterhin verbessert werden.

Die motorischen Grundeigenschaften sind ab der U18-Jugend von jedem Spieler auch eigenständig zu trainieren (Selbständigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Eigendisziplin).

Dazu gehört u. a. der obligatorische Waldlauf. Die gemeinschaftliche Konditionsarbeit im Basketball-Training tritt etwas in den Hintergrund.

Vermittlungsmethoden

Es steht das geplante und systematische Training im Vordergrund und muss durch einen in Training wie Spiel überzeugend handelnden Trainer vermittelt werden.

Interesse für Basketball und Verein

Da das Interesse in der U18-Jugend vor allem bei Spielern, die schon im Mini-Alter begonnen haben, gelegentlich etwas nachlässt (auch bedingt durch außersportliche Ablenkungen), müssen durch neue Aufgaben und Anforderungen ein neues Interesse geweckt werden. Geschehen kann dies durch die Betreuung von jüngeren Mannschaften, Schiedsrichterfunktionen, Auslandsaufenthalte, große Turniere. Das Interesse am Basketball sollte die Art sein, dass Besuche bei Bundesliga-Spielen und anderen großen Spielen im Umkreis selbstverständlich sind. Die Mannschaft sollte eine 2. kleine Familie darstellen.

3. EINBINDUNG DER FAMILIEN IN DIE BASKETBALLABTEILUNG

Es ist äußerst wünschenswert, dass die Familien an den Spielen der Kinder/Jugendlichen teilnehmen, sich bei Turnieren bzw. Veranstaltungen einbringen. Dies kann als Unterstützung in Form vom klassischen „Kaffeeverkauf“ sein, oder bei der Suche nach Sponsoren bis hin zur Bildung einer Fahrgemeinschaft mit anderen Eltern. Jeder wird eine Kleinigkeit bei uns finden, mit welcher dem Kind ehrenamtliches Engagement vorgelebt werden kann und was die Verantwortlichen der Basketballabteilung (Ehrenamtler) bei Ihrer Arbeit unterstützt und entlastet. Sprechen Sie uns einfach an, wenn wir nicht auf Sie zukommen sollten.

Denn eins ist klar: umso mehr Schultern etwas tragen, umso leichter ist es für das Individuum!