TRAININGSKONZEPT BASKETBALL

Grundsätzlich ist die Trainingskonzeption der Sportförderung als Ergänzung zum Vereinstraining zu sehen. Die Schüler sollen behutsam an Basketball als Leistungssport herangeführt werden. Ziel ist die systematische, altersspezifische Förderung des einzelnen Spielers zum Erreichen des höchst möglichen Spielleistungsniveaus. Dabei soll der Spaß am Spiel und die Motivation geweckt und erhalten werden.

Jahrgangsstufe 5/6 (U12)

Grundlagentraining

- Erlernen und Beherrschen der Grundtechniken (Werfen, Passen-Fangen, Dribbeln, Fußarbeit, Rebound)
- Training der athletischen Grundlagen
- Einführung individualtaktischer Elemente (z.B. „Facing“, Lösen vom Verteidiger)
- Erlernen einfacher gruppentaktischer Elemente (z.B. Passen und Schneiden; Schnellangriffe, Lösen von Überzahlsituationen)
- Erlernen der wesentlichen Elemente der Mann-Mann-Verteidigung
- Ballhandling
- Schulung des Koordinationsvermögens

Jahrgangsstufe 7/8 (U14/U16)

Grundlagentraining

- Verbesserung der Techniken – Anwendung in Spielsituationen
- Festigen und Erweitern der individualtaktischen Fähigkeiten (z.B. Penetration nach div. Sternschritten und Täuschungen, „Back door“
- Festigen und Erweitern der gruppentaktischen Elemente (z.B. „Cut and Fill“, Penetrate and kick", Doppeln, Absinken/Aushelfen, Blocken/Abrollen, Blockverteidigung)
- Erlenen einfacher mannschaftstaktischer Strukturen (Fast Break mit allen Spielern, Motion-Offense, Ganzfeldverteidigung)
- Systematische Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten (schnelligkeitsbetonte Übungen, Grundlagenausdauer mit aeroben Mitteln, Kräftigung des Haltungs- und Bewegungsapparates)

Jahrgangsstufe 9-13 (U16/U18)

Aufbautraining

- Festigen der Techniken in wettkampfnahen Bedingungen – Erlernen positionsspezifischer Techniken
- Festigen, Anwenden und Erweitern der individual- und gruppentaktischen Elemente (z.B. Penetrate and create, Bekämpfung des Passwegs, „Bump“, indirekte Blöcke nutzen und verteidigen)
- Erweitern der mannschaftstaktischen Strukturen (z.B. Pressverteidigung spielen und bekämpfen, offensive Automatismen, offensive Plays)
- Weitere Verbesserung der konditionellen Grundlagen (Beweglichkeit, Schnelligkeit, Sprungkraft, Ausdauer, Kraft – auch mit Langhanteltraining)