



**Jahrestrainingsplan  
für die Grundschule  
(3./4. Klasse)**

## **„MBS & ALBA – Ganz großer Sport in Brandenburg“**

### **Jahrestrainingplan für die Grundschule (3./4. Klasse)**

#### **Sportliche Ziele des Projektes**

Das Hauptaugenmerk des AG-Trainings soll auf einer fundierten Grundlagenausbildung liegen. Diese umfasst neben den basketballerischen Elementen vor allem die motorischen, kognitiven und sozialen Dimensionen. Wichtigster Ansatzpunkt ist dabei die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten (sensible Phase im Alter von 7-11/12) innerhalb des sportmotorischen Lernprozesses. Dabei sollen die basketballspezifischen Übungen an allgemeine Übungsformen angekoppelt werden. So wird den Teilnehmern in anspruchsvoller aber stets angemessener Art und Weise geholfen, ihre koordinativen Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

#### a) Motorische Dimension

##### Koordination

- Schwerpunkt des Schultrainings (Koordinationstraining bildet die sensomotorischen Grundlagen für ein schnelles und stabiles Technikerwerbstraining)
- Stabilisierung der Entwicklung der Fertigkeiten durch Verknüpfung mit handlungsrelevanten kognitiven Fähigkeiten
- Schaffung eines Überpotentials der koordinativen Handlungskompetenz (Erlerntes auf neue unbekannte Sachverhalte anwenden)
- Trainingsausrichtung: selbständige Situationsbewältigung durch Spieler (Kompetenzansatz), statt stets festgeschriebene Bewegungsabfolgen und Drills → variables (fähigkeitsorientiertes) Lernen gegenüber dem eher monotonen (fertigungsorientierten) Lernen

## Basketballspezifische Grundtechniken

- Einführung bzw. Schulung der basketballspezifischen Grundtechniken (in hierarchischer Abfolge)
- Techniken die geschult werden:
  - 1) Dribbling linke und rechte Hand
  - 2) Passen (Brustpass, Bodenpass)
  - 3) Dribbelstart und Stoppen (Parallelstopp, Schrittstopp) und Sternschritt (vorwärts und rückwärts, rechts und links)
  - 4) Grundstellung (SPD = Shoot, Pass, Dribble)
  - 5) Korbleger links und rechts (zunächst Zweierhythmus, dann mit einem Dribbling, anschließend aus Pass)
  - 6) Handwechsel vor dem Körper
  - 7) Verteidigung am Ballführer
  - 8) Prinzipien der Mann-Mann-Verteidigung (zwischen Mann und Korb, Armlänge vom eigenen Gegenspieler)
  - 9) Positionswurf
  
- Gewährleistung ausreichender Wiederholungsmöglichkeiten
- bei fortgeschrittener Sicherung/ Automatisierung der aufgeführten Techniken können folgende Elemente in die basketballspezifische Arbeit eingebaut werden:
  - Weitere Handwechsel (durch die Beine, hinter dem Rücken, Rolling)
  - Give'n'Go
  - Freilaufen (I-Cut, V-Cut)
  - Eindrehen zum Korb (Facing)
  - Grundzüge Fast-Break (Outlet, Spuren, Ballvortrag)
  - Finten
  - Einführen von Positionen (nur Außenspieler!)
  - Rebound und Ausblocken
  - Deny-Verteidigung
  - Kreuzschritt- und Passgang- Bewegungen

### Konditionelle Aspekte

- Faktoren wie Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer, Kraft, Schnellkraft und Kraftausdauer sollen (unter Berücksichtigung von Ball, Korb und Mitspielern) nur spielerisch entwickelt werden

### b) Psychische und soziale Dimension

#### Entwicklung des Gemeinschaftssinns

- wichtig hierbei Vorbildrolle des Trainers,
- Kinder sollen sich gegenseitig helfen und unterstützen, bessere/erfahrene Spieler können dabei auch als Pate für neue/schwächere Kinder eingesetzt werden
- auf Höflichkeitsformen (Begrüßung des Trainers/ Mitspielers, Abschlagen nach hartem Foulspiel und Entschuldigen bei gröberen Vergehen) sollte geachtet werden
- AG-Training und dort vermittelte Werte sollen gewaltpräventiv wirksam werden

#### Motivations- und Willensbildung

- Kinder sollen Leidenschaft für den Sport entdecken
- Kinder sollen gelobt werden; Kritik sollte wenig, wenn dann aber sachlich sein, es gilt den Kindern ihre individuellen Leistungsverbesserungen zu verdeutlichen

#### Stärkung des Selbstvertrauens

- Kinder müssen die Möglichkeit haben, in Spielen Erfolge zu haben; müssen also häufig leistungsgerecht aufgeteilt werden, denn jeder muss Sieg und Niederlage erfahren gewinnen
- Kinder werden für die richtige Handlung und nicht für das Ergebnis gelobt

## Intelligenz

- um Spielintelligenz zu fördern, sollen vielfältige Reize gesetzt werden
- Trainer soll Vor- und Nachteile korrekter bzw. falscher Bewegungen erklären und Bewegungsvorstellungen vermitteln

Die Vermittlung und Schulung des Zielspiels Basketball erfolgt methodisch einheitlich durch den Einsatz von Spielformen, deren technische und taktische Komplexität sich nach und nach dem Basketballspiel 5-5 annähern. Parallel hierzu werden im Trainingsbetrieb gezielt Schwerpunkte in der Einführung und Schulung der Grundtechniken gesetzt.

## Anmerkungen

Die hier im Folgenden aufgestellte Trainingsplanung versteht sich als idealisierter Trainingsplan. Wenn sich nach einer Trainingseinheit herausstellt, dass für das behandelte Thema mehr Zeit aufgebracht werden muss oder in bestimmten Punkten eine Wiederholung sinnvoll erscheint, so sollte dies in jedem Fall realisiert werden. Die Aufteilung des Jahresplans erfolgt in methodischen Zwischenschritten. Die erste Trainingsphase dient der Vermittlung der basketballerischen Grundlagen und Grundtechniken. Im weiteren Verlauf innerhalb der zweiten Trainingsphase sollen diese Grundtechniken weiter gefestigt und vertieft werden. Gleichzeitig soll aber in Hinblick auf den Schulcup der Schwerpunkt hin zur Entwicklung der Spielfähigkeit verschoben werden. In der dritten Trainingsphase soll dann diese erworbene Spielfähigkeit weiter entwickelt werden und ein vertieftes Grundlagentraining stattfinden.

Die Trainingspläne sind für Einheiten von 90 Minuten ausgelegt. Sollte bei einer AG diese Zeit nicht zur Verfügung stehen, so empfehlen sich zwei Vorgehensweisen: Reduzierung des vorgegebenen Trainingsablaufes (in einigen Phasen des Trainings, vor allem Techniktraining, jedoch nicht sinnvoll), bzw. Aufteilung des Inhaltes auf zwei AG-Stunden. Dabei sollte jedoch berücksichtigt werden, dass dann einige Teile nahezu komplett herausgelassen werden müssen, um den zeitlichen Ablauf (z.B. Vorbereitung auf Schulcup) trotzdem Gewähr leisten zu können.

Die ersten 15-20 Minuten einer AG beinhalten stets das Gleiche: die Kinder sollen zum einen die Möglichkeit haben sich frei in der Halle an den Körben und mit den Bällen

auszuprobieren und zum anderen soll vor Beginn des eigentlichen Trainings ein Feedback zum letzten Training erfolgen, die Schüler erhalten die Möglichkeit Wünsche und Kritiken zu äußern. Daher ist für die ersten beiden Trainingseinheiten dieser Abschnitt des Trainings noch aufgeführt, ab der dritten Einheit beginnt der Trainingsverlaufsplan dann immer erst mit der 20. Minute.

Der Standard innerhalb des eigentlichen Basketballspiels liegt wenn möglich auf dem Spiel 4-4. Wenn es jedoch räumliche Gegebenheiten (nur zwei Körbe in der Halle), organisatorische Probleme (wenig Zeit) oder hohe Schülerzahlen unabdingbar machen so können alle Spielformen auch mit größeren Schülerzahlen (5-5 bzw. 6-6) und in Abwandlungen durchgeführt werden. Schüler, die nicht aktiv am Spiel teilnehmen, sollten unterstützende Aufgaben, wie etwa Kampfgericht oder Schiedsrichter erhalten.

## **1. Trainingsphase**

### 1. Trainingstag: Dribbling/ Kennen Lernen

Zum Beginn einer jeden Trainingseinheit soll den Kindern eine 10-minütige „Einspielzeit“ gewährt werden, da die AG-Zeit zumeist direkt an den Unterrichtsbetrieb der Schule anschließt. Die Kinder sollten Zeit erhalten, sich ungestört mit dem Ball auszutoben und mit ihren Mitspielern austauschen zu können. Ansonsten dient die erste Einheit dem gegenseitigen Kennenlernen der AG-Teilnehmer und des ersten Kontakts mit der großen Technik des „Dribblings“.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
0-10	Abarbeiten des Schulstress	Freie Gestaltung durch die Spieler (mit Ball)	-
10-15	Bekanntmachen	Vorstellen der eigenen Person/ der AG	
15-25	Warm-Up	Spielform	
25-27	Einführung Dribbling	Im Kreis erläutern der Technik	Kräftig Dribbeln; Hüfthoch; Finger spreizen; Handgelenk abklappen
27-32	Schulung des Dribblings, ohne auf den Ball zu achten	„Begrüßungsspiel“	Schaue dein Gegenüber an, wenn du mit ihm sprichst! Dribble beim Begrüßen mit der linken Hand!
32-40	Schulung verschiedener Techniken wie Dribbling und Passen	„Feuer, Wasser, Sturm“ (u.U. als Wettbewerb mit Ausscheiden)	Kopf hoch beim Dribbeln! Kräftig dribbeln!
40-45	Erholung	Trinkpause	
45-55	Schulung Dribbling	„Katz und Maus“	Kopf hoch beim Dribbeln! Kräftig dribbeln!
55-70	Schulung Tempodribbling	Dribbelstaffel als Wettbewerb, rechte und linke Hand, vorwärts und rückwärts	Treibe den Ball vor dem Körper beim Tempodribbling!
70-75	Erholung	Trinkpause	
75-85	Schulung Dribbling gegen Druck der Gegenspieler	Spiel „Balltransport“	Schütze den Ball mit dem Schutzarm! Kopf hoch beim Dribbeln!
85-90	Schulung Dribbling und Wegräumen der Bälle	Spiel „Aufräumen“	Schütze den Ball mit dem Schutzarm! Kopf hoch beim Dribbeln!

## 2. Trainingstag: Passen

Nach der Einführung des Dribblings wird nun die erste gruppentaktische Technik eingeführt, das Passen. Auch dies geschieht, analog zum Dribbling, durch eine Kombination von speziellen Übungen zur Schulung der Technik und Spielformen, in denen die Technik angewendet werden muss.

Generell sollten in den Trainingseinheiten immer wieder die bereits eingeübten Techniken vertieft werden. Selbst bei einer Einheit mit dem Schwerpunkt „Passen“ können gut einzelne Übungen zur in der Vorwoche geübten Technik „Dribbling“ einbaut werden.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
0-15	Abarbeiten des Schulstress	Freie Gestaltung durch die Spieler (mit Ball)	-
15-20	Besprechung	Alle sitzen zusammen im Kreis	Feedback zum letzten Training mit Verbesserungsmöglichkeiten
20-25	Schulung des Dribblings, ohne auf den Ball zu achten	„Katz und Maus“	Kopf hoch beim Dribbeln! Kräftig dribbeln! Nimm den Ball beim Dribbeln nicht in beide Hände!
25-30	Schulung verschiedener Techniken wie Dribbling und Passen	„Feuer, Wasser, Sturm“ (u.U. als Wettbewerb mit Ausscheiden)	Kopf hoch beim Dribbeln! Kräftig dribbeln!
30-40	Einführung Passen	Zu zweit in Gassenaufstellung im Abstand von 3-4m aufstellen und im Stand den Ball zu passen	Blickkontakt!! Fänger muss Arme zum Ball strecken und mit beiden Daumen der Hände ein „W“ bilden Beim Passen Ball vor die Brust, Arme strecken, Handgelenke nach außen unten abklappen Kräftig passen!
40-45	Erholung	Trinkpause	
45-55	Schulung Passen	Spiel „Ball durch die Gasse passen“	Blickkontakt! Handgelenke abklappen! Kräftig passen!



Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
55-65	Schulung Passen	Spiel „Balljagd“	Passe schnell und kräftig, aber genau auf die Brust deines Mitspielers!
65-70	Erholung	Trinkpause	
70-85	Schulung Passen und Freilaufen im komplexen Spiel	Spiel „Fänger auf dem Kasten“	Nicht mit dem Ball laufen! Löse Dich von Deinem Gegenspieler und biete Dich im freien Raum an!  Passe kräftig! Mit den Händen „Ziel zeigen“ damit Du jederzeit den Ball fangen kannst!
85-90	Schulung Dribbling und Wegräumen der Bälle	Spiel „Aufräumen“	Schütze den Ball mit dem Schutzarm!  Kopf hoch beim Dribbeln!

### 3. Trainingstag: Grundstellung, Sternschritt, Dribbelstart und -stopp

Für Anfänger im Basketball ist es besonders wichtig, schon zeitig im Lernprozess den Dribbelstart sowie Dribbelstopp und damit verbunden den Sternschritt, zu beherrschen. Ansonsten wird die Anwendung der weiteren Techniken sehr schwer, da ständig Schrittfehler auftreten und kein Spielfluss zustande kommen kann. Deshalb sollte der Übungsleiter die Priorität seiner Korrekturen dahingehend legen die Schüler dazu aufzufordern nicht mit dem Ball in der Hand zu laufen, so dass Schrittfehler vermeiden werden.

Die Übungen aus dem Bereich „Ballhandling“ sollten der Spielstärke der Kinder angemessen gewählt werden, d.h. für Anfänger erst einmal leichte Dribbelübungen, Ballkreisen, Hochwerfen und in die Hände klatschen usw. Außerdem kann dort gut die Grundstellung (Tuck, Triple-Threat-Position, SPD) erläutert werden.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-28	Schulung des Ballgefühls und Dribblings, ohne auf den Ball zu achten	„Ballhandling“ im Kreis - Ball tippen/kreisen/rollen/dribbeln/werfen und fangen in sämtlichen Variationen	Schau dein Gegenüber an, während du dribbelst!
28-35	Schulung Dribbling	„King Kong kommt“	Kopf hoch beim Dribbeln!

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
			Kräftig dribbeln!
35-40	Erholung	Trinkpause	
40-45	Einführung Parallelstopp (=Ein-Kontakt-Stopp) und Sternschritt vorwärts, links und rechts	Erklärung der Theorie (Schrittfehler, Standbein) und Vorführung der Techniken Parallelstopp und Sternschritt	Beide Füße landen gleichzeitig! Weich auf dem Vorderfuß landen! Das Standbein beim Sternschritt nicht bewegen!
45-50	Schulung Parallelstopp	Spiel „Zusammenstoß verhindern“	Dribble im vollen Tempo! Stoppe direkt vor deinem Partner ab, ohne ihn zu berühren!
50-55	Schulung Parallelstopp und Sternschritt vorwärts	Zu Dritt hintereinander aufstellen; Spieler 1 dribbelt 4m, stoppt, macht einen Sternschritt (180-Grad- Drehung), passt zurück zu Spieler 2 und stellt sich wieder hinten an	Beide Füße landen gleichzeitig Das Standbein beim Sternschritt nicht bewegen Ball schützen, in dem man die Ellbogen raus nimmt!
55-60	Schulung Parallelstopp und Sternschritt vorwärts	Im Quadrat aufstellen: Spieler 1 dribbelt in die Mitte des Quadrats, stoppt, macht eine 90-Grad-Drehung, passt den Ball zur nächsten Ecke und stellt sich dann hinten an	Parallelstopp! Das Standbein beim Sternschritt nicht bewegen! Kräftig passen!
60-70	Wiederholung Passen	Spiel „Balljagd“	Blickkontakt! Beschleunige den Ball durch das Abklappen des Handgelenks! Passe schnell und kräftig, aber genau (auf die Brust deines Mitspielers)!
70-75	Erholung	Trinkpause	
75-90	Schulung Stoppen, Sternschritt, Passen und Freilaufen im komplexen Spiel	Spiel „Fänger auf dem Kasten“	Übe den Sternschritt, wenn du den Ball gefangen hast! Schütze den Ball, in dem du die Ellenbogen raus nimmst! Löse dich von Deinem Gegenspieler und biete dich im freien Raum an! Ziel zeigen, damit du jederzeit den Ball fangen kannst!

#### 4. Trainingstag: Koordination/Dribbling

Für die Schulung der koordinativen Fähigkeiten bei Kindern bieten sich Übungen in Form eines Parcours an, bei dessen Bewältigung unterschiedliche Fähigkeiten benötigt werden. Die Materialien dafür sollten in jeder gut ausgestatteten Turnhalle vorhanden sein, wie z.B. Hütchen oder Fahnenstangen für Slalomläufe, Reifen oder Strickleitern für Einkontakt- oder Zweikontaktläufe, einbeinige/ beidbeinige Sprünge usw., Bänke zum Balancieren (umgedreht) oder Matten für Purzelbäume. Im Prinzip sind den Variationsmöglichkeiten keine Grenzen gesetzt, der Parcours sollte aber einfach und übersichtlich gehalten werden, damit die Kinder schnell wissen, worum es bei welchem Gerät geht. Weiterhin sollte versucht werden, viele Abschnitte in den Parcours zu integrieren, die mit einem Ball zu bewältigen sind (Slalomdribbling, Dribbling beim Balancieren) und auch Korbwürfe einbauen (z.B. nach einem Sprungteil Sprint in Richtung Korb -> Pass vom Trainer -> Korbleger).

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-25	Wiederholung Stoppen in Spielform	„Ochsentreiber“	Mache einen Sprung-/Parallelstopp, wenn der Ochsentreiber sich umsieht!  Keine Schrittfehler  Schütze den Ball in der Grundstellung!
25-40	Schulung der koordinativen Fähigkeiten und des Dribblings	Parcours  z.B. mit Slalomdribbling, Pass zum Trainer, Rolle vorwärts, Cut zum Korb-> Pass fangen und werfen, Balancieren mit Dribbling und variierende Sprünge durch Reifenstrecke	Tiefer Körperschwerpunkt beim Dribbeln  Kopf hoch beim Dribbeln!  Kräftig Dribbeln!  Tempo!!!!
40-45	Erholung	Trinkpause	
45-52	Wiederholung Parallelstopp und Sternschritt vorwärts	Zu dritt hintereinander aufstellen; der erste Spieler dribbelt vier Meter, stoppt, macht einen Sternschritt (halbe Drehung), passt zurück zum zweiten Spieler und stellt sich wieder hinten an	Beide Füße landen gleichzeitig  Weich auf dem Vorderfuss landen  Das Standbein beim Sternschritt nicht bewegen!  Ball schützen, in dem man die Ellbogen raus nimmt!
52-65	Schulung Tempodribbling und	Dribbelstaffel, aber mit Stoppen in 3m Abstand vom nächsten Spieler	Treibe den Ball vorm Körper beim Tempodribbling!

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
	Stoppen und Passen	und Ball passen (als Wettbewerb)	Parallelstopp: Beide Füße landen gleichzeitig Blickkontakt vor dem Passen
65-70	Erholung	Trinkpause	
70-75	Schulung Dribbling	Spiel „Schattendribbeln“	Reagiere schnell auf deinen Partner! (Kopf hoch beim Dribbeln) Variiere die Dribbelarten!
75-90	Schulung Stoppen, Sternschritt, Passen und Freilaufen im komplexen Spiel	Spiel „Turmwächter-Basketball“	Übe den Sternschritt, wenn du den Ball gefangen hast! Schütze den Ball, in dem du die Ellenbogen raus nimmst! Löse dich von Deinem Gegenspieler und biete dich im freien Raum an! Passe kräftig! Ziel zeigen, damit du jederzeit den Ball fangen kannst!

## 5. Trainingstag: Korbleger/Wurf

Kinder wollen immer auf den Korb werfen und so das Erfolgserlebnis des „Ball-in-den-Korb-Werfens“ erfahren. Diese Erfahrung sollte ihnen so zeitig wie möglich zugänglich gemacht werden. Jedoch sollte dies gleich auch zielgeleitet passieren. Wichtig dabei ist es, die Kinder möglichst frühzeitig dazu ermuntern mit einer ihrem Alter angemessenen Technik zu werfen und so die Technik des Korblegers (einfachste Wurf beim Basketball) und des Zweierkontakts zu erlernen.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-30	Schulung des Dribblings mit der linken und rechten Hand	„King Kong kommt“ erst nur mit der linken, dann mit der rechten Hand dribbeln	
30-40	Einführung der Wurftechnik	Zu zweit in 3-4m Abstand, Üben der Wurftechnik	Ball in Stirnhöhe; Ellenbogen unter den Ball, Alle Körperteile ausrichten zum Korb/Partner, Arm strecken und Handgelenk abklappen!

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
40-50	Einführung Korbleger starke Hand	Reihenaufstellung mit methodischer Unterstützung durch Langbank/ Reifen	Rechtshänder: „Springe mit dem linken Fuß über die Bank, lande auf dem Rechten, mach einen weiteren Schritt und springe mit dem linken Bein hoch zum Korb!“  Bzw.: „Setze nach deinem Dribbling mit dem rechten Bein in den ersten Reifen und mit dem linken Bein in den zweiten Reifen“ „ Springe mit dem linken Bein ab!“
50-55	Erholung	Trinkpause	
55-70	Korbleger starke Hand aus einem Dribbling	Reihenaufstellung 45° zum Korb	Rechtshänder rechter Fuß vorne, ein Dribbling
70-75	Erholung	Trinkpause	
75-90	Schulung Stoppen, Sternschritt, Passen und Freilaufen im komplexen Spiel	Spiel „Turmwächter-Basketball“	Übe den Sternschritt, wenn du den Ball gefangen hast!  Schütze den Ball, in dem du die Ellenbogen raus nimmst!  Löse dich von deinem Gegenspieler und biete dich im freien Raum an!  Passe kräftig!  Ziel zeigen, damit du jederzeit den Ball fangen kannst

## 6. Trainingstag: Passen

Die Technik „Passen“ sollte von Beginn an auch in komplexen Spielformen geübt werden, so dass der Anfänger schnell versteht, dass zum Passen auch das Freilaufen und Schneiden („cutten“), sowie Passtäuschungen und der Sternschritt gehören.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-25	Schulung verschiedener Techniken wie Dribbling und Passen	„Feuer, Wasser, Sturm“ (u.U. als Wettbewerb mit Ausscheiden)	Kopf hoch beim Dribbeln! Kräftig Dribbeln!
25-35	Wiederholung Passtechniken	Zu zweit in Gassenaufstellung im Abstand von 3-4m aufstellen und im Stand den Ball passen	Blickkontakt!! Fänger muss Arme zum Ball strecken und mit beiden Daumen der Hände ein „W“ bilden  Beim Passen Ball vor die Brust, Arme strecken, Handgelenke nach außen unten

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
			abklappen Kräftig passen!
35-45	Schulung Passen	„Über die Kreuzung“	Blickkontakt! Handgelenke abklappen!
45-55		Spiel „Ball durch die Gasse passen“	Kräftig passen!
55-60	Erholung	Trinkpause	
60-68	Schulung Passen und Freilaufen	„Parteiball“	
68-75	Schulung Passgenauigkeit	„Zielball“	Halte die Augen auf das Ziel gerichtet!
75-90	Schulung Stoppen, Sternschritt, Passen und Freilaufen im komplexen Spiel	Spiel „Turmwächter-Basketball“	Nutze den Sternschritt, wenn du den Ball gefangen hast! Schütze den Ball, in dem du die Ellenbogen raus nimmst! Löse dich von deinem Gegenspieler und biete dich im freien Raum an! Passe kräftig! Ziel zeigen, damit du jederzeit den Ball fangen kannst!

## 7. Trainingstag: Koordination/Dribbling

Ziel dieser Einheit ist es die grundlegenden Kenntnisse der Kinder im Bereich Dribbling auf neue komplexere Übungsformen anzuwenden und so die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten durch anspruchsvolle Übungen zu fördern. Im Vorhinein sollte jedoch eine Reaktivierung des Wissens der Kinder über das Dribbling erfolgen. So werden die Kinder dazu aufgefordert über ihre Bewegungen nachzudenken und diese in Worte zu fassen (kognitive Dimension).

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-40	Schulung der koordinativen Fähigkeiten und des Dribblings	Parcours z.B. mit Slalomdribbling, Pass zum Trainer, Rolle vorwärts, Cut zum Korb-> Pass fangen und werfen, Balancieren mit Dribbling und variierende Sprünge durch Reifenstrecke	Tiefer Körperschwerpunkt beim Dribbeln Kopf hoch beim Dribbeln! Kräftig Dribbeln! Tempo!!!!
40-45	Erholung	Trinkpause	
45-55	Dribbling im Raum mit	„Dribbelkönig“	Schwache und starke Hand nutzen!

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
	Gegnerorientierung		Blick weg vom Ball!
55-70	Dribbeln mit unterschiedlichen Anforderungen	Staffelwettbewerbe: - mehrere/andere Bälle dribbeln - schwache / starke Hand - vorwärts/rückwärts/ seitwärts/ auf allen Vieren - mit Zusatzaufgaben (Luftballontransport...)	Punkte verteilen
70-75	Erholung	Trinkpause	
75-90	Schulung Stoppen, Sternschritt, Passen und Freilaufen im komplexen Spiel + zusätzlich 1-2 Dribbling	Spiel „Turmwächter-Basketball“	Übe den Sternschritt, wenn du den Ball gefangen hast! Schütze den Ball, in dem du die Ellenbogen raus nimmst! Löse dich von deinem Gegenspieler und biete dich im freien Raum an!

## **2. Trainingsphase (achter bis vierzehnter Trainingstag)**

Nach dem Erlernen der Grundtechniken sollten diese in den kommenden Trainingseinheiten weiter gefestigt werden. Der Schwerpunkt des Trainings verschiebt sich jedoch hin zur Entwicklung der Spielfähigkeit. Die Schüler sollen befähigt werden, die Grundtechniken in Kleingruppenspielen anzuwenden. Ziel der Maßnahmen ist die Schulung der taktischen Fähigkeiten im Hinblick auf das Zielspiel Basketball. Dafür sollen primär einfache Überzahlsituationen (anfangs in Konstellationen 2-1, welche die Schüler leichter Entscheidungen treffen lässt) geschaffen werden. Da zum Abschluss des Schulhalbjahres ein Schulcup durchgeführt werden soll, ist dieser Schritt insofern wichtig, dass die Schüler bis zum Zeitpunkt des Cups sowohl über das notwendige Regelwerk als auch über die Grundzüge der offensiven (Spiel 1-1, Überzahl, Fastbreak, Bewegung mit und ohne Ball) und defensiven (vor allem Verteidigung 1-1, jedoch auch erste Ansätze einer mannschaftstaktischen Maßnahme in der Verteidigung) Struktur des Basketballspiels Bescheid wissen. Hierbei sollte aber nicht das Spiel 4-4 vernachlässigt

werden, da es nach dem Herauslösen bestimmter Elemente des Spiels (Offense/Defense 1-1) wichtig ist, dies auch wieder in den Kontext des Gesamtspiels einzubetten.

## 8. Trainingstag: Korbleger/Wurf

Werfen entsteht aus einer Routine heraus, daher sollte der Bewegungsablauf des Werfens häufig wiederholt werden. Dies empfiehlt sich in der Wurfasse, da so eine hohe Wiederholungszahl garantiert werden kann und der Trainer gleichzeitig korrigierend aktiv werden kann. Ebenso sollte nach Vermittlung der Grundform des Korblegers dazu übergegangen werden, Korbleger aus dem freien Raum nach mehreren Dribblings zu trainieren.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-25	Wiederholung Technikkriterien Wurf	Alle sitzen zusammen im Kreis	
25-30	Technik finden	Pass- oder Wurfasse/ paarweise	Einzelkorrekturen/ wesentliche Merkmale in der gesamten Gruppe ansprechen (Handgelenk/ Beinarbeit) Erst einhändig, dann mit Stützhand
30-50	Festigung der Wurftechnik	„Pot werfen“	Lass dir Zeit beim Werfen! Achte auf deine Füße und deine Wurftechnik!
50-51	Erholung	Trinkpause	
51-63	Wiederholung Korbleger starke Hand aus einem Dribbling		Kräftig abspringen! Ball gegen das Brett werfen! Arm strecken und Handgelenk abklappen!
63-75	Korbleger aus mehreren Dribblings	Reihenaufstellung an der Mittellinie	Dribble zum Korb und nutze den Zweierkontakt für einen Korbleger! Bleibe auf dem Weg zum Korb nicht stehen oder werde langsamer!
75-90	Verfolgerkorbleger	Paarweise: Partner mit Ball 2m Vorsprung, auf Startsignal max. Tempodribbling zum Korb	Auch als Wettbewerb Dribble in hohem Tempo zum gegenüberliegenden Korb! Werde nicht langsamer! Verteidiger: Laufe vor den Ball!



## 9. Trainingstag: Passen

Nach dem Passen im Stand soll jetzt der Schwerpunkt auf dem Passen in der Bewegung liegen. Weiterhin sollen die Schüler lernen, einen sich bewegenden Mitspieler anzupassen (Beachte Geschwindigkeit des Mitspielers und des eigenen Passes). Wichtig sind in dieser Einheit also das Passtiming und die Passqualität.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-30	Festigung Passtechnik	Passgasse	Kräftig passen! Arme strecken und Handgelenk abklappen! Ball ansaugen!
30-35	Einhändige Brustpässe Starke/schwache Hand	Passgasse	Schütze den Ball neben deinem Körper! Mache ein Schritt nach außen und passe den Ball kräftig (Kreuz- oder Passgang)
35-40	Passtäuschungen	Passgasse in Dreier/Vierergruppen, Passer läuft dem eigenen Pass hinterher und verteidigt den nächsten Pass	Täuschungen = ein nicht eingehaltenes Bewegungsversprechen Spiele eine Täuschung immer so, dass du auch sofort einen Pass daraus spielen könntest!
40-45	Erholung	Trinkpause	
45-60	Passen in der Bewegung	Paarläufe von Korb zu Korb (Abstand 3-4m)	Bewege dich die ganze Zeit! Zeige mit deinen Händen ein Ziel! Passe einen Meter vor deinen Mitspieler! (Bewegung berücksichtigen) Schau nach Ballerhalt kurz nach vorn und passe dann wieder zurück! Kräftig passen!
60-70	Anpassen eines sich bewegenden Mitspielers	Paarweise: Pässe aus dem Stand in die Bewegung des Mitspieler der den Ball erlaufen soll und mit Korbleger abschließen soll	Passe vor deinen Mitspieler! Kräftig passen!
70-75	Erholung	Trinkpause	

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
75-90	Schulung Stoppen, Sternschritt, Passen und Freilaufen im komplexen Spiel + zusätzlich 1-2 Dribbling	Spiel „Turmwächter-Basketball“	Übe den Sternschritt, wenn du den Ball gefangen hast!  Schütze den Ball, in dem du die Ellenbogen raus nimmst!  Löse dich von deinem Gegenspieler und biete dich im freien Raum an!  Passe kräftig!  Ziel zeigen, damit Du jederzeit den Ball fangen kannst!

## 10. Trainingstag: Leistungstest

Der Leistungstest soll die Selbstwahrnehmung der Kinder fördern. Sie sollen herausfinden, was sie im Laufe der AG-Zeit schon gelernt und wo sie noch Defizite haben. Gleichzeitig bietet sich dem Trainer/Lehrer die Möglichkeit, alle Kinder individuell zu bewerten und Schwächen der Kinder herauszustellen. Auf diese kann dann in späteren Einheiten eingegangen werden.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-45	Messung basketballerischer Zielgrößen: Dribbling	Parcours Slalomdribbling über eine bestimmte Strecke	Zeit messen  Jeder Spieler 2 Durchgänge  Dribble sowohl mit der starken als auch mit der schwachen Hand!
45-50	Erholung	Trinkpause	
50-70	Messung basketballerischer Zielgrößen: Korbleger	Auf den Flügelpositionen (li/ re) Markierungen aufstellen, nach einem KL dort rum dribbeln und nächsten KL versuchen	Treffer zählen in 1 Minute  Jeder Spieler 2 Durchgänge
70-75	Erholung	Trinkpause	
75-90	Schulung des Spielverständnisses ohne Reglementierungen	Freies Spiel im 3-3 oder 4-4	- im 3-3 nur als Beobachter für strittige Situationen fungieren (Streetballprinzip)

## 11. Trainingstag: Defense

Die Kinder sollen in dieser Einheit die Grundlagen der Verteidigung kennen lernen. Dabei sollen anfänglich Grundsätze wie „Sei näher an deinem eigenen Korb als dein Gegenspieler“ im Vordergrund stehen. Erst einmal beschränken wir uns auf die Situationen 1-1.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-25	Eingewöhnung ins Defense-Thema	„Glucke und Geier“	
25-30	Klärung der Technik der Defensepositionen	Alle sitzen zusammen im Kreis	Bleibe in einer tiefen Position! Oberkörper aufrecht! Füße in 1 1/2 -facher Schulterbreite
30-40	Erlernen des Defense-Gleitschrittes	Zick-Zack-Korridor	
40-50	Schulung der Grundbewegungen	„Verkehrsspiel“	
50-55	Erholung	Trinkpause	
55-65	Schulung des Gleitschrittes gegen eine Dribbler	„Reifen verteidigen“	Schlage nicht nach dem Ball! Behalte stets deine tiefe Verteidigungsposition!
65-80	Schulung des Gleitschrittes gegen eine Dribbler in der Rück- und Seitwärtsbewegung	„Dribbler abdrängen“	Bleibe mit deiner Nasenspitze immer auf Ballhöhe! Schlage nicht nach dem Ball! Behalte stets deine tiefe Verteidigungsposition!
80-90	Schulung Angriff und Verteidigung aus hohem Tempo heraus	Verfolger-KL (geringerer Abstand)	Sprinte vor den Dribbler und dränge ihn in Verteidigungsposition zur Seite ab!

## 12. Trainingstag: Koordination/Passen

Schwerpunkt der Trainingseinheit liegt in dieser Einheit auf der Festigung der Technik des Passens. Dabei werden den Kindern zusätzliche Aufgaben (Ball um die Hüfte/

Körperdrehungen und ähnliches) mit stetig wechselnden Anforderungen an die kognitiven und motorischen Fähigkeiten gestellt.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-35	Ballhandling	Innenstirnkreis (zwischen den Spielern ausreichend Abstand)	Dribbling im Sitzen/Stehen/Liegen/Hinsetzen Schwache/ starke Hand Kreisen um verschied. Körperpartien
35-50	Schulung der Orientierungs-/Umstellungs-/Differenzierungsfähigkeit	Paarläufe immer von Korb zu Korb mit wechselnden Aufgaben (Passanzahl/ -art, Ball vor dem Pass um die Hüfte/durch die Beine, vor/nach dem Ballerhalt Körperdrehungen, Kombinationen daraus)	Passe kräftig! Achte auf die Schrittfehlerregel!
50-60	Schulung der Passfähigkeiten	„Balljagd“	Richtung/Passart/Passhand wechseln
60-70	Schulung der Passfähigkeiten gegen Gegenspieler	„Zehnerpassen“	Zehn Pässe = ein Punkt Schwerpunkt: schwache Hand Schütze den Ball! Achte auf Schrittfehler! Löse dich von deinem Gegenspieler und biete dich im freien Raum an!
70-75	Erholung	Trinkpause	
75-90	Schulung Stoppen, Sternschritt, Passen und Freilaufen im komplexen Spiel + zusätzlich 1-2 Dribbling	Spiel „Turmwächter-Basketball“	Nutze den Sternschritt, wenn du den Ball gefangen hast! Schütze den Ball, in dem du die Ellenbogen raus nimmst! Löse Dich von deinem Gegenspieler und biete dich im freien Raum an! Passe kräftig! Ziel zeigen, damit du jederzeit den Ball fangen kannst!

### 13. Trainingstag: Korbleger/Wurf

Werfen lernt man nur durch das Werfen selbst. Also gilt es auch wieder in dieser Einheit, den Kindern eine möglichst hohe Wiederholungszahl zu garantieren. Dabei sollte jedoch immer auf die korrekte Technik geachtet werden, weshalb die ersten Aufgaben/Übungen in dieser Einheit ohne Wettkampf und Zeitdruck geschehen. Die Kinder sollen sich ganz

auf ihre Wurftechnik konzentrieren können und außerdem lernen, Korbleger aus hohem Tempo heraus zu treffen.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-30	Wiederholung Wurftechnik	In Kleingruppen an den Körben (evtl. Ersatzziele) Werfen aus 1m	Korrigiert euch gegenseitig! Achtet auf eine möglichst saubere Technik!
30-45	Werfen unter Druck/ Festigung der Technik	„Roulette“	Variieren der Laufaufgaben
45-50	Erholung	Trinkpause	
50-60	Tempokorbleger	Start Mittellinie, begrenzte Dribbelanzahl (auch schwache Hand)	Dribble mit vollem Tempo zum Korbleger!
60-70	Korbleger unter Belastung	„Große Kreise“	
70-75	Erholung	Trinkpause	
75-90	Entwicklung der Spielfähigkeit	Reguläres Spiel 4-4 (evtl. mit Einschränkungen hinsichtlich Dribbling)	Lehrer/ spielfreies Team fungiert als Schiedsrichter

#### 14. Trainingstag: Defense

Nach einer anfänglichen Wiederholung der Verteidigung und der dafür benötigten Technik, inklusive der Verbalisierung der Bewegung durch die Kinder, soll in dieser Einheit die Schulung der Verteidigung 1-1 im Vordergrund stehen. Dabei sollen, neben der Technik, anfänglich wenige Handlungsanforderungen (siehe Plan + „Sei immer näher an deinem eigenen Korb“) genügen, um die Kinder nicht zu überfordern.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-25	Reaktivierung bereits Bekannten	Alle sitzen zusammen im Kreis	Was wissen wir über die Technik beim Verteidigen?
25-35	Wiederholung der Defensetechnik 1-0	„Verkehrsspiel“	Auf korrekte Ausführung der einzelnen Bewegungsabläufe achten
35-50	Schulung der Technik	Zick-Zack-Korridor	Bleibe mit deiner Nasenspitze immer auf

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
	im 1-1	„Abdrängen des Dribblers“	Ballhöhe! Schlage nicht nach dem Ball! Behalte stets deine tiefe Verteidigungsposition!
50-55	Erholung	Trinkpause	
55-60	Schulung einer schnellen Fußarbeit	„Fußkampf“	Auf faires „Kämpfen“ achten Punkte zählen
60-75	Erkämpfen des Balles von einem Dribbler/ Schützen des Balles gegen einen Verteidiger	„Bälle klauen“	Evtl. auf „Bestrafungen“ verzichten bzw. altersangemessen (z.B. Hockstrecksprung statt Liegestütz)
75-90	Entwicklung der Spielfähigkeit	Spiel 4-4 (evtl. wieder Dribbelbeschränkung, Passspiel fördern)	Wert legen auf die Verteidigung, evtl. Zusatzpunkte für gute Verteidigung verteilen

### **3. Trainingsphase (fünftehnter bis zwanzigster Trainingstag)**

Im zweiten Schulhalbjahr sollen die Grundtechniken weiter vertieft werden. Die Schüler sollen hierbei häufig mit neuen Anforderungen konfrontiert werden, um die Intensität möglichst hoch zu halten. Gleichzeitig ist neben einer vertiefenden Entwicklung der Spielfähigkeit Wert auf Wettkampfformen zu legen, damit die Schüler mit Spaß und Eifer bei der Sache bleiben. Auch im normalen Trainingsbetrieb ist es wichtig, stetig neue Reize zu setzen, welche die Schüler zwingt, die erlernten Grundfertigkeiten in neuen Situationen unter wechselnden Bedingungen anzuwenden und zu festigen. Gleichzeitig wird so die kognitive Entwicklung der Schüler gefördert. Die Schüler sollen sich ihres Handelns bewusst sein, selbständig neue Lösungen für Probleme und Aufgabenstellungen finden.

Neben den jeweiligen Hauptthemen ist eine Reihe von Übungsformen zu wählen, bei denen sich Techniktraining der Grundfähigkeiten und spielnahe Wettkampfformen abwechseln.

## 15. Trainingstag: Dribbling/ Dribbelstart

Nachdem die Kinder das Dribbeln mit der starken sowie schwachen Hand in den Einheiten zuvor verinnerlicht haben, wird nun der bewusste einfache Handwechsel vor dem Körper eingeführt. Außerdem soll wiederholend auf den Dribbelstart und -stopp eingegangen werden.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-30	Ballhandling/ Ballgewöhnung	Innenstirnkreis	
30-40	Aktivierung des Herz- Kreislauf-Systems/ Einstimmung aufs Hauptthema	„Dribbelkönig“	Nicht zum Ball schauen! Kräftig dribbeln! Verstärkt Dribbling mit der schwachen Hand
40-45	Einführung Handwechsel	Zick-Zack über das ganze Spielfeld	Wenn du nach Links läufst, dribble mit der linken Hand und andersrum!
45-60	Handwechsel	Zick-Zack über das ganze Spielfeld in höherem Tempo	Blick zum Korb beim Handwechsel! Handwechsel vor dem Körper unterhalb der Knie Nach dem Handwechsel Tempo
60-70	Handwechsel	Paarweise: Zwei Kinder dribbeln mit der gleichen Hand und Tempo aufeinander zu, dicht voreinander machen sie einen Handwechsel und laufen weiter	Mache einen schnellen und tiefen Handwechsel! Schau beim Dribbeln zu deinem Partner! Dribble kräftig!
70-75	Erholung	Trinkpause	
75-85	Festigen des Dribbelstartes und Abstoppen/ Aufdrehen	Paarweise: dem Partner einen Pass zu spielen, dieser dreht sich zum Korb auf (= beide Füße zeigen zum Korb, SPD- Stellung) und geht im Kreuzgang zum Korb (recht Hand – linker Fuß und umgekehrt)	Auf Schrittfehler hinweisen Drehe dich sofort wenn du den Ball hast zum Korb auf! Schütz den Ball! Setze deinen linken Fuß nach vorne und dribble gleichzeitig mit der rechten Hand (Rechtshänder)!
85-90	Abschluss	„Aufräumen“	

## 16. Trainingstag: Korbleger/Wurf

Diese Einheit kommt wieder dem Bedürfnis der Kinder nach, oft auf den Korb werfen zu wollen. Es gilt wie bei den anderen Einheiten zum Werfen: Die Kinder müssen so oft wie möglich mit der richtigen Technik werfen. Gleichzeitig soll den Kindern aber die Möglichkeit gegeben werden sich in einem Wettkampf zu messen, um so Erfolge durch das Werfen für sich erleben zu können.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-30	Technik Werfen	Passgasse	
30-45	Festigung der Wurftechnik	„Tour de France“	Lass dir Zeit beim Werfen! Achte auf die wichtigen Kriterien! Korrigiert euch auch gegenseitig!
45-55	Festigung der Wurftechnik im Teamwettbewerb	„Beste Gruppe“	
55-70	Korbleger aus der Bewegung/dem Dribbling heraus	„Korbleger-Zirkel“	In jedem Fall auch schwache Hand
70-75	Erholung	Trinkpause	
75-90	Schulung Stoppen, Sternschritt, Passen und Freilaufen im komplexen Spiel + zusätzlich 1-2 Dribbling	Spiel „Turmwächter-Basketball“	Nutze den Sternschritt, wenn du den Ball gefangen hast!  Schütze den Ball, in dem du die Ellenbogen raus nimmst!  Löse dich von Deinem Gegenspieler und biete dich im freien Raum an!  Passe kräftig!  Ziel zeigen, damit Du jederzeit den Ball fangen kannst!

## 17. Trainingstag: Passen

In dieser Einheit liegt der Schwerpunkt auf der Passtechnik, jedoch diesmal unter veränderten Bedingungen. Zum Einen sollen die Kinder viele Pässe mit der schwachen Hand spielen und zum Anderen sollen an die Kinder koordinative Anforderungen (Passen mit zwei Bällen) gestellt werden. Ein zweiter Schwerpunkt soll auf Passen in einfachen Überzahlsituationen gelegt werden. Die Kinder sollen hierbei lernen, dass schnelles Passen gegen eine Unterzahl an Verteidigern in aller Regel das Mittel zum Erfolg ist.



Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-40	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems/ Einstimmung aufs Hauptthema	„Einer gegen Alle“ und „Alle gegen einen“	
40-55	Passfähigkeit schulen in koordinativ anspruchsvolleren Übungen	Passgasse Passen mit links/rechts, beidhändiger Brust- Bodenpass	Variation: zwei Bälle (beide Bälle als einhändiger Brustpässe mit der gleichen Hand; ein Ball Brust- der andere Ball Bodenpass; immer abwechselnd ein Brust – ein Bodenpass)
55-60	Erholung	Trinkpause	
60-75	Schulung der Passfähigkeiten in Überzahlsituationen	2-1 mit Verteidigung in vorgegebenen Arealen (FW- und Mittelkreis)	Anfangs Dribbling zulassen (Dribble solange dich niemand angreift), später auf Dribbling verzichten
75-90	Schulung der Passfähigkeiten und des Spielverständnisses	Reguläres Spiel 4-4 jedoch ohne Dribbling	Zusatzaufgaben: Jeder aus der Mannschaft muss vor einem Korbversuch den Ball berührt haben!

## 18. Trainingstag: Koordination/Defense/ Überzahl

In der vorherigen Einheit wurde mit dem Überzahlspiel begonnen. Daran soll in dieser Einheit angeknüpft werden. Die Kinder sollen lernen, den Ball in einfachen Überzahlsituationen zu dribbeln bzw. zu passen. Außerdem soll begonnen werden, den Kindern Hinweise für die Verteidigung solcher Spielsituationen zu geben.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-35	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems/ Einstimmung aufs Hauptthema	„Tigerball“	Neben der Verteidigung auch auf die Passqualität achten (nach links mit der linken Hand passen usw.) Für die Verteidigung: Der Ballführer muss immer verteidigt werden!
35-50	Überzahl 2-0	1 Spieler macht einen KL, der andere Spieler holt den Ball macht einen Einwurf, und die beiden versuchen so schnell wie möglich auf dem anderen Korb einen KL zu machen	Auf feste Spuren achten Schnell nach vorne dribbeln! Wenn dein Mitspieler vor dir ist, pass ihn an!

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
50-60	Überzahl 2-1	Ähnlich wie oben, derjenige der den KL versucht hat, bleibt jedoch als Verteidiger stehen	Im Angriff: schnell zum Korb und den freien Mitspieler anpassen In der Verteidigung: Wer den Ball hat ist gefährlich
60-65	Erholung	Trinkpause	
65-75	Schulung der Umstellungsfähigkeit in 2-1 Situationen	Ein Spieler versucht eine KL und muss sofort gegen zwei andere Spieler Verteidigung auf den anderen Korb spielen	Schalte schnell von Angriff auf Verteidigung! Sprinte in die Verteidigung!
75-90	Spielfähigkeit	Reguläres Spiel 4-4	Sonderpunkte für besondere Aufgabenstellungen verteilen: z.B. Nutzen einer Überzahlsituation/ Unterbinden einer Unterzahlsituation/ Gute Verteidigung

### 19. Trainingstag: Korbleger/Wurf

Neben der Festigung der Wurftechnik soll in dieser Einheit der Korbleger aus hohem Tempo und gegen einen Verteidiger im Mittelpunkt stehen. Dabei sollte mit dem Korbleger auf der „starken“ Seite begonnen werden.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-35	Auf Technik werfen	Wurfasse	Gegenseitige Korrektur: Arm strecken! Handgelenk abklappen! Aus den Knien kommen! Hohe Flugkurve!
35-50	Werfen nach Pass und unter Druck	„Beste Gruppe“	Nach einem Durchgang zum nächsten Korb rotieren
50-55	Erholung	Trinken	
55-65	Schulung des Korblegers aus hohem Tempo	Tempokorbleger	Auf maximales Tempo bis zum KL-Abschluss achten Auf der linken Seite: Dribbling linke Hand, KL linke Hand Evtl. Dribbelanzahl vorgeben
65-75	Schulung des Korblegers gegen einen Gegenspieler	Verfolgerkorbleger	Dribbler startet 2-3m weiter vorne Aufgabe der Verteidigung: vor den Dribbler sprinten

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
75-80	Erholung	Trinkpause	
80- 90	Erweiterung der Spielfähigkeit	Freies Spiel 4-4	Spielfreie Schüler fungieren als Schiedsrichter

## 20. Trainingstag: Tests

Ziel dieser Trainingseinheit ist es den Kindern aufzuzeigen, was sie im Laufe der AG gelernt haben. Daher sollten ähnliche Übungen verwendet werden wie im ersten Leistungstest. Gleichzeitig geben diese Tests dem Trainer/ Lehrer abermals die Möglichkeit, die Technik der einzelnen Kinder zu beobachten und hinsichtlich ihrer Ausführung zu bewerten. So können leichter Schwerpunkte der Inhalte für die nachfolgenden Einheiten festgelegt werden.

Zeit (Min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisung/Korrekturen
20-45	Messung basketballeischer Zielgrößen: Dribbling	Parcours Slalomdribbling über eine bestimmte Strecke	Zeit messen Jeder Spieler 2 Durchgänge Dribble sowohl mit der starken als auch mit der schwachen Hand
45-50	Erholung	Trinkpause	
50-70	Messung basketballeischer Zielgrößen: Korbleger	Auf den Flügelpositionen (li/ re) Markierungen aufstellen, nach einem KL dort rum dribbeln und nächsten KL versuchen	Treffer zählen in 1 Minute Jeder Spieler 2 Durchgänge
70-75	Erholung	Trinkpause	
75-90	Schulung des Spielverständnisses ohne Reglementierungen	Freies Spiel im 3-3 oder 4-4	im 3-3 nur als Beobachter für strittige Situationen fungieren (Streetballprinzip)

Weiterführend sollen nun bereits bekannte Übungsformen bzw. Spiel- und Übungsformen der Übungssammlung genutzt werden. Dabei sollten Techniken den Hauptinhalt einer jeden Trainingseinheit darstellen. Wobei in der Regel nur eine Technik in einem Training geschult wird. Die Techniken sollen mit und durch Spielformen vermittelt werden.

Es soll weiterhin kontinuierlich Training stattfinden, das es den Kindern ermöglicht individuelle Techniken zu erweitern und festigen. Gleichzeitig sollen die Kinder aber gerne an der AG teilnehmen, daher sollten in jeder Einheit auch Spiele angeboten werden. Vorrangig am Ende einer Einheit, da jedoch unbedingt.

Ein weiterer in den Einheiten noch nicht berücksichtigter Aspekt des Trainings ist das Durchführen von Körperstabilisierenden Übungen (KSÜ) und Dehnungsübungen (Movement Preparation). Diese Übungen sollten wann immer möglich Eingang ins das Training finden, da sie wichtiger Bestandteil einer möglichst all umfassenden breiten sportlichen Ausbildung sind.