



**Jahrestrainingsplan
für die Sekundarstufe I
(7.-10. Klasse)**

„MBS & ALBA – Ganz großer Sport in Brandenburg“

Jahrestrainingsplan für die Sekundarstufe I (7.-10. 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 Zweierrhythmus, 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
 - Vermittlung von Individual- und Gruppentaktischen Maßnahmen bis hin zum Spiel 3-3
 - Angriffs- und Verteidigungsvarianten in Überzahlsituationen bis hin zum 3-2

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 größeren 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 15. bzw. 20. Minute.

Der Standard innerhalb des eigentlichen Basketballspiels liegt wenn möglich auf dem Spiel 5-5. 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 (6-6 bzw. 7-7) und in Abwandlungen durchgeführt werden. Schüler, die nicht aktiv am Spiel teilnehmen, sollten unterstützende Aufgaben, wie etwa Kampfgericht oder Schiedsrichter erhalten.

Trainingsplan

1. Trainingstag: Kennen lernen/Dribbeln

Zunächst sollte am ersten Trainingstag ausreichend Zeit damit verbracht werden, sich gegenseitig kennen zu lernen und ein ausführlicher Ausblick auf die Ziele der Gruppe gegeben werden. Jede Übung sollte genau erklärt und mit Geduld vermittelt werden. Der Trainer muss sich vorab einen Überblick über den Leistungsstand der Gruppe verschaffen und den Schwierigkeitsgrad der Übungen danach ausrichten. In den ersten Stunden wird die Atmosphäre für den Rest des Jahres vorbereitet. Bei der Einführung des Dribblings sollte darauf geachtet werden, dass der Spaßfaktor im Vordergrund steht, damit man die Schüler nicht am ersten Tag schon mit Korrekturen überlastet.

Zeit(min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
0-10	Abarbeiten von Schulstress	Freie Gestaltung der Spieler	
10-20	Begrüßung und Vorstellen des Programms und der heutigen Trainingsziele	Alle stehen im Halbkreis vor dem Trainer	Darauf achten, dass wirklich alle VOR dem Trainer stehen und Blickkontakt haben
20-25	Aufwärmen	5 Runden Dribbling um das Basketballfeld	Auf lockeres Tempo achten
25-35	Einführen und Erklären von Dehnungsübungen	„Movment“ Trainer macht vor und erklärt die Übungen	Siehe Übungskatalog
35-40	Technikerklärung Dribbling im Stand	Innenstirnkreis	
40-50	Einführung verschiedener Dribbelbewegungen in der Bewegung	3 Reihen, Ganzfeld Laufen und bei 4 Linien Dribbelbewegung machen	Auf korrekte Ausführung achten
50-60	Dribbling im Wettbewerb anwenden	Staffelwettbewerb	
60-70	Dribbling unter Druck	Dribbelkönig	
70-80	Dribbling mit koordinativen Anforderungen	Jeder-gegen-Jeden (= Zombieball = Merkball) mit Dribbling	
80-87	Freies Spiel	5-5 Ganzfeld	Auf Zusammenspiel achten
87-90	Verabschiedung und Wiederholung des Gelernten		

2. Trainingstag: Wurf und Dribbling

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt bei der Einführung und den Grundlagen des Werfens. Die Kinder sollen die Kriterien eines richtigen Basketballwurfes vermittelt bekommen. Es soll darauf Wert gelegt werden, dass die Schüler diese Kriterien auch verbalisieren können, um zu einem späteren Zeitpunkt in Partnerübungen sich gegenseitig korrigieren und Hilfestellungen geben zu können.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
20-23	Wdh. Kriterien des Dribblings	Halbkreis	
23-28	Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems	Dribbling „Jeder gegen Jeden“ → Bälle weg schlagen	Auf lockeres Tempo achten
28-36	Dehnungsübungen	„Movement“	Siehe Übungskatalog
36-44	Handwechsel	Im Slalom- oder Zick-Zack-Parcours Handwechsel schulen	Auf korrekte Ausführung achten Tiefe Handwechsel Augen zum Ring Antritt nach dem Handwechsel
44-50	Einführen der Wurftechnik aus dem Stand 1. Teil	Vorstellen einer Übungsfolge zum Erlernen einer korrekten Wurftechnik	Trainer macht vor. Ball in einer Hand über Kopf halten. Ellbogen 90° und gerade. Finger gespreizt. Etwas Platz zwischen Ball und Handfläche. Ball gerade hoch in die Luft werfen und wieder fangen. Etwas in die Knie gehen. Auf Abklappen des Handgelenks achten.
50-55	Einführen der Wurftechnik aus dem Stand 2. Teil		Führungshand dazu nehmen. Handfläche seitlich am Ball. Wieder sich den Ball auf einer Stelle zuwerfen und auffangen
55-60	Einführen der Wurftechnik aus dem Stand 3. Teil		Von 1m Abstand auf den Korb werfen und einen Schritt Abstand vergrößern nach erfolgreichem Korbwurf. Besonders auf Technik achten. Weiter bis zur Freiwurflinie
60-65	Eigenes Ausprobieren des Gelernten mit Korrektur	Spieler gehen an die Körbe und versuchen Routine selbstständig durch zu führen	Trainer geht von Spieler zu Spieler und korrigiert
65-75	Spielform	„Jackpot“	Auf korrekten Wurf achten
75-77	Trinkpause		
78-87	Freies Spiel	5-5 Ganzfeld	Auf Zusammenspiel Achten
88-90	Verabschiedung und Wiederholung des Gelernten		

3. Trainingstag: Dribbeln/Passen

Allgemein sollte der erste Teil eines Trainings mehr informativ sein und mehr Korrekturen beinhalten. Im 2. Teil sollte dann mehr auf Bewegung und Spaß geachtet werden, da die Aufmerksamkeit am Anfang höher ist. Eine Wiederholung der gleichen Übungen ist sinnvoll, damit ein Lernerfolg klar sichtbar wird. Einer der wichtigsten Aspekte beim Erlernen der Dribbeltechniken ist es, den Blick vom Ball zu lösen, damit man seine Mitspieler sieht und auch Lücken in der Verteidigung erkennen kann. Deshalb sollte in dieser Trainingseinheit besonders darauf geachtet werden.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-20	Kennen lernen der Mitschüler und Dribbling ohne auf den Ball zu schauen	Begrüßungsdribbeln	Handwechsel vorgeben
20-30	Wiederholen der gelernten und Einführen neuer Dribbelbewegungen	Spiegelbilddribbeln, Trainer macht vor	Auf Blickkontakt achten
30-40	Spielerische Anwendung des Gelernten	Schattendribbeln zu Zweit	
40-50	Anwendung des Gelernten im Wettbewerb	Ballrausschlagen in verschiedenen Korridoren	
50-53	Trinkpause		
53-58	Einführung der 3 verschiedenen Passformen	Zu zweit gegenüber stehen; Trainer erklärt Boden-, Überkopf- und Brustpass	Ellenbogen angelehnt, Durchdrücken der Handgelenke! Auf Genauigkeit des Passes achten!
58-68	Ausprobieren der Passformen	Zu zweit gegenüber stehen und Ball zupassen	Korrekte Ausführung beachten
68-78	Erschwertes Ausführen der Passformen	Zu zweit gegenüberstehen und mit 2 Bällen gleichzeitig passen	„
78-87	Freies Spiel	5-5 Ganzfeld	Auf Zusammenspiel achten
88-90	Verabschiedung und Wiederholen des Gelernten	Alle stehen im Halbkreis vor dem Trainer	Blickkontakt mit allen Spielern

4. Trainingstag: Passen/Wurf

Diese Trainingseinheit steht ganz unter dem Motto der Wiederholung. Gerade am Anfang ist es wichtig die elementaren Dinge immer wieder zu üben, um Genauigkeit und Lerneffekt zu garantieren. Besonders der Wurf braucht Zeit, um ihn in seiner Komplexität zu erlernen. Der Trainer sollte die Spieler anspornen, die Übungsfolge zum korrekten Standwurf vor jeder Trainingseinheit selbstständig zu wiederholen.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-20	Aufwärmen	5 Runden Dribbling um den Basketballcourt	Verschiedene Dribbelvorgaben geben
20-25	Dehnen	„Movement“	
25-30	Wiederholen der gelernten Passformen	2 Spieler stehen sich gegen über und passen sich den Ball zu	Ellenbogen ausgestreckt und Handgelenke durchgedrückt
30-35	Schulung der Passformen in Bewegung	2 Spieler passen sich den Ball zu und laufen dabei durch die Halle	Der fangende Spieler hebt beide Arme um sich zu zeigen und anzubieten
35-45		2 Reihen hinter der Grundlinie, hin und her passen; Korbleger auf der anderen Seite, außen zurück	Verschiedene Passarten üben. Am Anfang mäßiges Tempo
45-55	Anwendung des Gelernten in Spielform	Balljagd	
55-58	Trinkpause		
58-63	Wiederholung der Einführung des Standwurfs	Wiederholen der Übungsfolge	Nochmaliges detailliertes Erklären der Wurftechnik
63-68	Selbstständiges Wiederholen der Übungsfolge zum Standwurf	Trainer geht von Korb zu Korb und hilft bei Korrekturen	Die Spieler zu eigener Korrektur anleiten
68-78	Spielerische Anwendung des Gelernten	Wurfwettbewerb in gleichen Gruppen pro Korb, erste Gruppe mit 5 Treffern gewinnt. Wechsel im Uhrzeigersinn	Auf korrekte Wurftechnik achten
78-87	Freies Spiel	Freies Spiel 5-5	Auf Zusammenspiel achten
88-90	Abschluss der Trainingseinheit und Wiederholen des Gelernten	Im Kreis zusammen kommen	Organisatorische Dinge abwickeln und Zeit für Fragen einplanen

5. Trainingstag: Korbleger (Wurf)/ Dribbeln

Der Korbleger ist die wichtigste Wurfform bei Anfängern, da sie am häufigsten in den Spielformen vorkommt. Wichtig zum Erlernen des Korblegers ist der Zweiterrhythmus, bestehend aus dem letzten Schritt im Dribbling und den zwei erlaubten Schritten. Akustische (Dribbling, 1, 2) oder visuelle Hilfsmittel wie Markierungen oder Reifen können sehr hilfreich sein. Sternschritt und Parallelstopp sind ebenfalls sehr wichtig, um dem Verteidiger ausweichen und den Ball schützen zu können und sollten wann immer möglich ins Training integriert werden.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-25	Wiederholung Standwurf	Eingeführte Routine wiederholen	Spieler korrigieren und sich selber korrigieren lassen
25-35	Einführung Korbleger rechts	Eine Reihe, ein Dribbling Zweierkontakt	Hoolahoop- Reifen benutzen, in denen die Schrittfolge geübt werden soll. -> langsam und genau!
35-40	Einführung Korbleger links		
40-50	Schulung Korbleger im Wettbewerb	Staffelwettbewerb	Links und rechts, auf gute Ausführung Achten
50-53	Trinkpause		
53-63	Einführung Parallelstopp und Sternschritt	Erklärung der Theorie und Vorführen der Techniken	Beide Füße landen gleichzeitig! Auf dem Vorderfuß landen! Standbein beim Sternschritt nicht bewegen!
63-68	Schulung Parallelstopp	„Zusammenstoß Verhindern“	Dribble in vollem Tempo! Stoppe direkt vor dem Partner ab, ohne ihn zu berühren!
68-73	Schulung Parallelstopp und Sternschritt vorwärts	Zu Dritt hintereinander, Spieler dribbelt 4m, macht Sternschritt, passt zurück zum nächstem Spieler und stellt sich hinten an	Beide Füße gleichzeitig landen, Standbein nicht bewegen, Ball schützen, indem man die Ellbogen raus nimmt
73-78		Im Quadrat aufstellen: Spieler dribbelt in die Mitte, stoppt, macht eine Vierteldrehung, passt den Ball zur nächsten Ecke und stellt sich hinten an	Parallelstopp, kräftig Passen
78-87	Freies Spiel	5-5	Auf Zusammenspiel achten
88-90	Verabschiedung und Trainingsinhalte wiederholen	Im Halbkreis vor dem Trainer stehen	Zu allen Blickkontakt

6. Trainingstag: Dribbeln/Einführung 1-1

In dieser Einheit nähert man sich dem 1-1 Verhalten zunächst in spielerischer Form an, um dann die genaue Körperhaltung und Fußstellung zu üben. Verteidigung bedarf einer gewissen Technikfrage, ist aber vor allem eine Frage der Einstellung. Hier sollte man den Spielern die Bedeutung von guter Verteidigung erklären und schmackhaft machen. 1-1 Verteidigung ist die Basis für ein vernünftig funktionierendes Basketballspiel. Die Verantwortung des Verteidigers für „seinen“ Spieler muss hervorgehoben werden.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-20	Wiederholung und Schulung Parallelstopp und Sternschritt vorwärts	„Zusammenstoß verhindern“	Volles Tempo
20-25		Zu Dritt hintereinander aufstellen; Spieler dribbelt 4m, stoppt, macht Sternschritt, passt zurück zu Spieler 2 und stellt sich hinten wieder an	Beide Füße landen gleichzeitig! Das Standbein beim Sternschritt nicht bewegen! Ball schützen!
25-35	Schulung Dribbling	3 Reihen von Grundlinie zu Grundlinie und verschiedene Handwechsel auf Höhe FW-Mittellinie	Neue Dribbelvariationen vermischen mit schon bekannten, auch Stoppen und Sternschritt benutzen
35-40	Schulung Dribbling im Wettbewerb	Staffelwettbewerb	Auf korrekte Ausführung achten
40-45	Trinkpause		
45-50	Schulung Fußarbeit Vorbereitung auf 1-1 Verteidigung	Paarweise gegenseitig versuchen, sich auf die Knie zu schlagen	Gleichgroße Gegenspieler aussuchen
50-55		Paarweise versuchen sich gegenseitig auf die Füße zu treten	
55-60		Allein Defenseschritte gleitend im Zick-Zack in einem Korridor	Arme weit, Oberkörper aufrecht, kleine Schritte, Vorderfuß zeigt in Laufrichtung
60-65	Schulung Fußarbeit 1-1	Wie eben, jetzt im 1-1; Verteidiger schließt immer wieder die Linie, indem er den Fuß auf die Linie setzt	Gemäßigtes Tempo
65-75		Angreifer versucht mit Handwechseln den Verteidiger im Korridor zu schlagen, ist er erfolgreich, verzögert er, so dass die Übung fortgesetzt werden kann	Volles Tempo
75-85	Freies Spiel	5-5	Auf Zusammenspiel achten

85-90	Verabschiedung und Wiederholung der Trainingsinhalte	Im Halbkreis vor dem Trainer stehen	Zu allen Blickkontakt
-------	--	-------------------------------------	-----------------------

7. Trainingstag: 1-1 Verteidigung/Passen

Beim Wiederholen und Weiterführen der Fußarbeit in der 1-1 Verteidigung sollte in der zweiten Einheit zunächst das spielerische Element am Ende der Übung stehen, da die „Lust“ auf Verteidigung schon beim letzten Mal vermittelt sein sollte. Bei der Weiterführung der Passtechniken sollten dann auch komplexere Übungen stattfinden, damit die Spieler lernen, sich freizulaufen und in Bewegung abzuspielen.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-20	Vorbereitung der Fußarbeit im 1-1	Paarweise versuchen sich gegenseitig auf die Knie zu schlagen	
20-25	Wiederholung 1-1 Fußarbeit	1-1 Zick-Zack in einem ca. 5m breitem Korridor ohne den Ball stehen zu wollen	Beine gebeugt, kurze Schritte, Oberkörper aufrecht, Arme weit
25-30	Schulung Fußarbeit im 1-1	Allein Verteidigungsschritte im weiten Korridor: nach jedem Richtungswechsel drei Schritte gleiten, dann öffnen und sprinten und zur Wendelinie wieder gleiten	
30-35		Im 1-1 wiederholen: Angreifer macht harte Wenden und volles Tempo	
35-45	Schulung 1-1	1-1 im Halbfeld von 3-Punktlinie	Dribbelzahlbegrenzung ist angeraten
45-50	Trinkpause		
50-55	Wiederholung der 3 Passarten	Paarweise in ca. 4-5m Abstand mit einem Ball einander Brust-, Boden-Überkopfpässe geben	Ellenbogen angelehnt und durchgedrückt, Handgelenke abklappen
55-60		Wie oben nur mit 2 Bällen	
60-70	Schulung Passen/ Freilaufen	„Parteiball“	
70-75	Trinkpause		

75-85	Freies Spiel	5-5	Auf Zusammenspiel achten
85-90	Verabschiedung/ Wdh Trainingsinhalte	Spieler im Halbkreis vor dem Trainer	Zu allen Blickkontakt haben

8. Trainingstag: Passen/Werfen

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-25	Schulung Passen Und Freilaufen	„Parteiball“	
25-30	Schulung Passen in Bewegung	Paarweise von Grundlinie zu Grundlinie laufen; hin und her passen und Korbleger machen	Verschiedene Passarten, auf Schrittfehler achten
30-40		3 Reihen; sonst wie oben	3er-Lauf; verschiedene Passarten, verschiedene Laufwege
40-45	Passübung 2-1	3 Reihen; Trainer gibt Signal; 2 Spieler außen mit Ball, Sprint zu gegenüberliegendem Korb	Auf Zusammenspiel achten
45-50	Trinkpause		
50-60	Wiederholung Korbleger rechts und links	Eine Reihe; Trainer passt zu 1. Spieler, der in Pass springt; ein Dribbling, dann Korbleger	Hilfsmittel wie Hoola-Hoop-Reifen für jeden Schritt benutzen, auf richtiges Sprungbein und Wurfarm achten
60-70	Wiederholung Standwurf	Paarweise an Körben	Auf gute Wurfarm achten
70-77	Korbleger und Standwurf im Wettbewerb üben	Staffel-/ Wurfwettbewerbe	
77-85	Freies Spiel	5-5	Auf Zusammenspiel achten
85-90	Verabschiedung Wiederholung der Trainingsinhalte	Alle Spieler im Halbkreis vor dem Trainer	Zu allen Spielern Blickkontakt halten

In dieser Einheit soll das Passen in der Bewegung mit einer Schnellangriffsübung kombiniert werden. Je nach Spielstärke der Gruppe sollte man diese Übungen genauestens erklären und erst einmal langsam durchlaufen, bei geübteren Gruppen kann man natürlich auch schneller in Wettbewerbseinheiten einsteigen. Auch die Wurftechniken sollten an Schwierigkeitsgrad zunehmen und mehr in Wettbewerb und Bewegung stattfinden, je nach Spielstärke der Gruppe.

9. Trainingstag: Wurf/Dribbeln

Diese Einheit vertieft die Wurftechniken in spielerischer Form. Schwerpunkt der Dribbelübungen ist es den Blick vom Ball zu lösen.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-20	Wiederholung der eingeführten Wurfroutine für den Standwurf	Immer zwei Spieler an einem Korb	Auf korrekte Ausführung achten und auf Eigenkorrektur der Spieler pochen
20-30	Wurfspiel	„Tour de France“	
30-40	Wiederholung der Korblegertechnik rechts und links	Eine Reihe, jetzt nach mehreren Dribblings werfen	Auf den richtigen Rhythmus im Zweierkontakt achten und die richtige Wurfhand
40-50	Schulung Korbleger im Wettbewerb	Staffelwettbewerb	
50-55	Trinkpause		
55-65	Dribbelspiel	„Fangspiel“	
65-72	Schulung Dribbling ohne auf den Ball zu schauen	Spiegelbild Dribbeln; Trainer oder Spieler machen verschiedene Dribbelformen vor; der Rest macht nach	
72-77	Dribbelspiel	„Bälle rausschlagen“	
77-85	Freies Spiel	5-5	Auf Zusammenspiel achten
85-90	Verabschiedung Wiederholung der Trainingsinhalte	Spieler stehen im Halbkreis vor dem Trainer	Blickkontakt zu allen Spielern

10. Trainingstag: Training Dribbling/Einführung 2-2

Um die koordinativen Fähigkeiten der Gruppe zu schulen bietet sich ein Parcours an, in dem man die erlernten Dribbel-, Wurf-, und Passtechniken anwendet.

Materialien sollten in jeder Turnhalle vorhanden sein. Die Übungen sollten einfach zu erklären sein und der Leistungsstärke der Gruppe entsprechen. Danach sollte die Verteidigung im 2-2 genauestens erklärt werden, Fußstellung und Körperhaltung bei der Denyverteidigung deutlich vermittelt werden. Da der Parcours anstrengend für die Spieler war, sollte die Intensität bei der Einführung zur 2-2 Verteidigung niedrig gehalten werden.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-25	Schulung Dribbling in Spielform	Fangspiel	
25-45	Schulung der	Parcours; z.B. Slalom-	Tiefer Körperschwerpunkt beim

	koordinativen Fähigkeiten und des Dribblings	Dribbling, Pass zum Trainer, Rolle vorwärts, Cut zum Korb, Balancieren mit Dribbling	Dribbling, Kopf hoch beim Dribbling, kräftig Dribbeln! Tempo!
45-50	Trinkpause		
50-60	Einführung 2-2, Deny	Zu dritt mit einem Ball; Ein Passgeber, einer, der sich freiläuft und ein Verteidiger, der Empfänger soll sich immer vom Mitspieler entfernen	Der Verteidiger versucht seine Position bei allen Bewegungen zwischen Ball und Gegenspieler zu halten; nach dem Pass wird der Passgeber zum neuen Verteidiger und der alte Verteidiger läuft sich frei
60-70		Zu viert, 2 Angreifer passen sich den Ball zu, die jeweiligen Verteidiger verändern ihre Position mit dem Pass	Erstmal Pässe zulassen und dann im 2-2 auf einem Korb versuchen den Passweg zu schließen (= Deny)
70-77	Schulung Passwege zumachen in Spielform	„Parteiball“	
77-85	Freies Spiel	5-5	Auf Zusammenspiel achten
85-90	Verabschiedung und Wiederholen der Trainingsinhalte	Spieler stehen im Halbkreis vor dem Trainer	Auf Blickkontakt achten

11. Trainingstag: Leistungstests

Die Schüler sollen in dieser Einheit einen Überblick erhalten was sie in der Zeit der AG schon gelernt haben und wo ihre Stärken bzw. ihre Schwächen liegen. Da die Tests in einigen Details sehr intensiv sind sollte im Anschluss daran ein freies Spiel angeschlossen werden. Zu einem späteren Zeitpunkt sollten diese Tests erneut durchgeführt um Leistungszuwächse aufzuzeigen und die Motivation der Schüler hochzuhalten.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-25	Test Schnelligkeit	Lauf über 6 x 25 m (3 x hin und zurück Spielfeldlänge)	Startsignal geben und Zeit stoppen! Alle anderen Schüler feuern an!
25-35	Test Ballhandling	1 Minute lang: Ball zwischen den im Stand befindlichen gespreizten Beinen halten, dass eine	Wie viele Handumsetzungen schafft jeder?

		Hand vorne, die andere hinten, an den Ball greift. Dann Handwechsel, ohne dass der Ball den Boden berührt.	
35-50	Test KL	1 Minute lang: an verlängerter FW-Linie, hinter 3er-Linie Markierung, im Wechsel links und rechts KL, nach jedem Versuch raus zum anderen Hütchen dribbeln	Treffer zählen
50-62	Test Freiwürfe	10 Freiwürfe werfen	Übung kann an allen Körben gleichzeitig durchgeführt werden
62-70	Test Dribbling	Start Grundlinie: Dribbling hin linke Hand bis andere Grundlinie, Rückweg rechte Hand	Bahnen die innerhalb einer Minute gelaufen werden zählen! (es können mehrere Spieler gleichzeitig starten)
70-75	Trinkpause		
75-88	Entwicklung der Spielfähigkeit	Spiel 5-5	Spielfreie/ verletzte Schüler fungieren als Kampfgericht/ Schiedsrichter
88-90	Verabschiedung Wiederholung der Trainingsinhalte	Spieler stehen im Halbkreis vor dem Trainer	Blickkontakt zu allen Spielern

12. Trainingstag: Spiele

Als Abschluss kann man alles Erlernte nun in spielerischer Form im Wettbewerb abrufen lassen und kann sich damit einen guten Eindruck über das Erlernte schaffen.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-23	Schulung Dribbling und Stoppen	„Den Ochsen durchs Dorf treiben“	
23-30	Schulung Dribbling	„Fangspiel“	
30-40	Schulung Dribbling mit Tempo	„Dribbelstaffeln“	
40-55	Schulung 1-1	1-1 Turnier	
55-60	Trinkpause		
60-70	Schulung Wurf im Wettbewerb	„Roulette“	
70-77		„Geist“	
77-85	Freies Spiel	5-5	
85-90	Verabschiedung	Spieler stehen im Halbkreis vor dem Trainer	Zu allen Blickkontakt haben

13. Trainingstag: Überzahlsituationen

In dieser Einheit sollen begonnen werden, die Schüler gegen einfache Überzahlsituationen agieren zu lassen. Es soll dazu anfangs das Spiel 2-0 geschult werden, bevor danach die einfachste Überzahlsituation 2-1 trainiert werden soll.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-25	Aktivierung des Herz-Kreislaufes-Systems	Mattenball	Spiel 5-5, keine Dribblings Ziel: Ball auf Matte abzulegen. Auf BB-Regeln Wert legen!
25-35	Schulung des Passens in der Bewegung	Paarläufe	Paarweise den Ball zupassen und dabei laufen Nach Ballerhalt: nach vorne schauen! Hart passen! Auf Schrittfehlerregel achten
35-45	Laufwege im 2-0	Fastbreak nach eigenem Rebound im 2-0	Trainer wirft, Schüler holen Rebound, derjenige der den Ball nicht erhält, läuft kurz zur verlängerten FW-Linie hinter der 3er-Linie und fordert dann den Ball („outlet“) Dribbling nach vorn, auf Außenspielen (etwa 2-3m von Seitenlinie), Partner sprintet mit und bekommt den Pass für einen KL
45-50	Erholung	Trinkpause	
	Überzahl 2-1	Fastbreak nach eigenem Rebound 2-1	Wie Übung zuvor, nur das jetzt derjenige der zuvor den KL versucht hat, Verteidigung spielt Anweisung: Passe wenn dein Mitspieler vor dir läuft und frei ist! Dribble solange dich niemand angreift!
50-65	2-1 unter Belastung	2-1 Kontinuum	Aufstellung auf Höhe der FW-Linie im Aus. Die ersten beiden Spieler greifen gegen einen Gegenspieler an. Derjenige der den Korb erzielt hat bzw. versucht hat wird Verteidigung beim anderen Korb. Die anderen beiden passen den Ball raus zu den beiden nächsten auf der Pos: „Aus Höhe FW-Linie“, diese beiden Angriff usw.
65-70	Erholung	Trinken	
70-85	Erweiterung der Spielfähigkeit	Spiel 5-5	Evtl. Erfolgreiche Überzahlsituationen doppelt werten
85-90	Verabschiedung/Wdh Trainingsinhalte	Spieler im Halbkreis vor Trainer	Blickkontakt zu allen Spielern

14. Trainingstag: Werfen und KL

Ziel dieser Einheit ist die Fortführung der Entwicklung einer Wurfroutine.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-25	Aktivierung der Herz-Kreislauf-Systems	„Schuh-Hockey“	
25-30	Wiederholung Technikkriterien Werfen	Alle gemeinsam im Kreis	
30-38	Technik Werfen	Wurfasse	Schüler sollen sich auch gegenseitig korrigieren
38-45	Technikwerfen am Korb	Verteilt auf den Körben in hoher Wiederholungszahl werfen	1m Abstand zum Korb Schüler sollen von rechts mit der rechten Hand werfen, also auch von links mit der linken hand
45-52	Werfen nach Pass	Am Korb, Pass in die Wurfauslage	1m zum Korb Paarweise, ein Partner holt den Rebound und passt seinen Partner immer wieder genau in dessen Wurftasche so dass dieser sofort werfen kann ohne den Ball noch einmal runter zu ziehen
52-60	Werfen unter Druck	Pott werfen	Schüler sollen sich trotzdem vor jedem Wurf auf ihren Wurf konzentrieren
60-65	Erholung	Trinkpause	
65-75	KL nach Aufdrehen zum Korb	„Wingdrill“	Aufdrehen: Beide Füße zeigen zum Korb! Auf Kreuzgang wert legen: Linke Seite: linke Hand dribbelt rechte Fuß wird nach vorne gesetzt, dann Ball aufnehmen, Zweierkontakt und KL, rechte Seite genau andersrum! Rechte Seite = rechte Hand, Linke Seite = linke Hand!
75-85	Schulung der Spielfähigkeit im 3-3	Streetball mit Rotationsprinzip	Kurzspiele (entweder bis 1 oder 1min), Gewinner bleibt, Verliererteam geht einen Korb weiter
85-90	Verabschiedung Wiederholung der Trainingsinhalte	Spieler stehen im Halbkreis vor dem Trainer	Blickkontakt zu allen Spielern

15. Trainingstag: Korbleger und Dribbeln

Der Einstieg in diese Einheit soll durch Ballhandling geschaffen werden, da oftmals Schüler außerhalb der AG nur ihre „starke“ Hand nutzen, sollte hierbei auch und besonders die „schwache“ Hand Berücksichtigung finden. Im weiteren Verlauf soll der Schwerpunkt auf Korblegern aus hohem Tempo und gegen eine hinterherlaufenden Gegenspieler liegen.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-22	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems	Dribbelweltmeisterschaft	
22-30	Ballhandling	Alle gemeinsam im Innenstirnkreis	Übungen vormachen oder auch Schüler mit einbeziehen und sie Übungen vormachen lassen
30-40	Ballhandling	Bahnen laufen von Grundlinie zu Grundlinie	Stetig wechselnde Aufgabenstellungen: Ball dribbeln, werfen, tippen, rollen, links rechts, mit Laufaufgaben
40-50	Korbleger aus hoher Geschwindigkeit	Startpositionen und Dribbelanzahl vorgeben	Schüler müssen in hohem Tempo dribbeln und sich von der eigentlichen Dribbelweise (li Hand – re fuß und umgekehrt) lösen und statt dessen pro Dribbling mehr Schritte machen
50-65	Korbleger gegen einen Gegenspieler	Verfolger-KL: Verteidiger startet an der Grundlinie, Angreifer mit Ball ca. 2m davor, auf Signal versucht der Angreifer auf dem gegenüberliegenden Korb einen KL, die Verteidigung versucht dies zu verhindern	Dribbler soll auf seinem Weg zum Korb niemals langsamer werden
65-70	Schulung des Freiwurfes nach Belastung	Paarweise FW werfen jeder Spieler 5x2	Freiwürfe sollten direkt nach der Belastung durchgeführt werden, da dies ungefähr der Belastung im Spiel entspricht
70-85	Schulung der Spielfähigkeit und der Freimachbewegungen	Spiel 5-5 ohne Dribbling	
85-90	Verabschiedung Wiederholung der Trainingsinhalte	Spieler stehen im Halbkreis vor dem Trainer	Blickkontakt zu allen Spielern

16. Trainingstag: Koordination

Schwerpunkt innerhalb dieser Einheit liegt auf den koordinativen Fähigkeiten der Schüler. Die Schüler sollen durch ständig wechselnde Anforderungen gezwungen werden neue Bewegungsmuster kennen zu lernen, bzw. bereits Bestehende aufzubrechen bzw. zu erweitern.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-25	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems	„Merkball“ mit Dribbling	
25-35	Koordination Ballhandling	Innenstirnkreis	Verschiedene Übungen des Ballhandlings
35-45	Koordination Dribbling	Fußballspiel und dabei einen Ball dribbeln	Der Ball muss die ganze Zeit gedribbelt werden! „Gewaltschüsse“ sind nicht erlaubt!
45-55	Koordination Passen	Passen mit 2, 3 und 4 Bällen	
55-65	Koordination Passen II	Ein Spieler hält einen Ball, andere Spieler passt ihn an, den in der Hand gehaltenen Ball muss er hoch werfen, den anderen fangen und zurückpassen, bevor der hochgeworfene Ball wieder unten ist	Übung auch mit drei Bällen möglich: jeder Spieler hat einen Ball den er immer hochwerfen muss und ein Ball wird zwischen den Partnern immer hin und her gepasst!
65-72	Koordination Korbleger	KL mit Zusatzaufgaben	Mögliche Zusatzaufgaben: - Schwache Hand - Ball um die Hüfte kreisen - Eine Drehung machen - Ball durch die Beine geben - KL mit zwei Bällen gleichzeitig
72-85	Kombination	Hindernis-Parcours, der koordinative Anforderungen in den einzelnen Bereichen an die Schüler stellt	Mögliche Aufgaben im Parcours: - Dribbeln beim Balancieren über eine Bank (entweder auf der Bank oder neben der Bank dribbeln) - Passen und Dribbeln mit zwei Bällen - KL mit Drehen des Balles um Hüfte - Dribbel-Slalomparcours - Dribbling und dabei mit geschlossenen Augen über ein auf dem Boden liegendes Seil balancieren
85-90	Verabschiedung Wiederholung der Trainingsinhalte	Spieler stehen im Halbkreis vor dem Trainer	Blickkontakt zu allen Spielern

17. Trainingstag: 1-1 offensiv und defensiv

Die Schüler sollen in dieser Einheit lernen, dass es wichtig ist immer auf die Verteidigung zu reagieren (Vorderfuß des Gegenspielers angreifen). Weiterhin soll das Spiel 1-1 weiter geschult werden. Dabei soll so wohl der Offensive als auch der Defensive Rechnung getragen werden und beides vermittelt werden. Zum Abschluss dieser Einheit sollten die erworbenen Fähigkeiten in Wettkampfform umgesetzt werden.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-25	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems	„Dribbelweltmeisterschaft“	
25-40	Schulung des Kreuzganges	Alle in Reihe auf der KKL hinter der 3er-Linie, 1.Spieler keinen Ball, läuft zum Korb und dann auf einer der beiden Flügelpos., bekommt einen Pass vom zweiten Spieler in der Reihe und macht einen KL, zweite Spieler läuft los usw	Kreuzgang: linke Hand dribbelt und recht Fuß setzt nach vorne (vom linken Flügel); rechter Flügel andersrum Rechts- und Links-KL verlangen! Vorher Aufdrehen zum Korb nach Ballerhalt (beide Füße zeigen zum Korb)!
40-50	Schulung Angriff 1-1	Paarweise auf die Körbe verteilt: Spieler mit Ball wirft sich den Ball vor, fängt ihn im Parallelstopp, Partner stellt einen Fuß nach vorne, Spieler mit Ball greift diesen an	Vorderfuß attackieren! Immer im Kreuzgang zum Korb! Wenn der linke Fuß Vorderfuß ist, dann Kreuzgang re Hand und linker Fuß (rechts andersrum)
50-57	Wiederholung Verteidigung	Zick-Zack- Bahnen ohne Gegenspieler	Auf saubere Technik achten! Tempo nach und nach steigern
57-65	Verteidigung 1-1	Zick-Zack-Bahnen mit Gegenspieler	Linie schließen! Tief bleiben! Nasenspitze auf Ballhöhe!
65-75		Zick-Zack-Bahnen mit Gegenspieler live	Ab gegenüberliegender 3er-Linie 1-1 auf den Korb Stoppe deinen Gegenspieler! Bewusst Kontakt suchen/aufnehmen! Ohne Arme verteidigen!
75-85	Schulung der Fähigkeiten im 1-1	Spiel 1-1	Kurzspiele (1min), Rotationsprinzip (Gewinner bleibt, Verlierer wechselt)
85-90	Verabschiedung Wiederholung der Trainingsinhalte	Spieler stehen im Halbkreis vor dem Trainer	Blickkontakt zu allen Spielern

18. Trainingstag: Werfen und Passen

Nach dem in den Einheiten zuvor unter anderem die Technik des Werfens durch häufige Wiederholung geschult werden sollte, soll nun damit begonnen werden das Werfen nach einem Zuspiel bzw. die richtige Fußstellung beim Werfen zu schulen. Des Weiteren sollen die Schüler lernen Pässe im richtigen Moment zu spielen (Passtiming) und die Technik des Baseballpasses erlernen.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-25	Aktivierung der Herz-Kreislauf-Systems	Achterläufe	Stets mit KL enden! Drei Spuren, jeder Spieler läuft immer seinem eigenen Pass hinterher! Der Ball hat immer „Vorfahrt“!
25-35	Schulung der Wurftechnik	Paarweise Werfen am Korb	Finden der Wurftechnik! Konzentration vor jedem einzelnen Wurf! Gegenseitige Korrektur!
35-43	Schulung der Wurftechnik	Paarweise Werfen am Korb: Der Werfer lässt sich den Ball immer in die Wurfauslage passen und wirft dann sofort auf den Korb	Ohne Springen! Aus der Wurfauslage den Ball nicht mehr runter nehmen!
43-50	Schulung der Wurftechnik	Der Spieler wirft sich seinen Ball selber vor und fängt den Ball im Zwei-Kontakt-Stopp, wobei beide Fußspitzen Richtung Korb zeigen	Anfangs ohne, später mit Springen Paarweise
50-65	Schulung der Wurftechnik im Wettbewerb	Beste Gruppe	
65-67	Trinkpause		
67-75	Passen in die Bewegung	Paarläufe	
75-85	Schulung des Baseballpasses	Paarweise: 1 Spieler startet an der Grundlinie, der andere Spieler passt ihm den Ball in den Lauf zu	
85-90	Verabschiedung Wiederholung der Trainingsinhalte	Spieler stehen im Halbkreis vor dem Trainer	Blickkontakt zu allen Spielern

19. Trainingstag: Passen und Überzahlspiel

Anschließend an die letzte Einheit soll mit der Schulung des Passspiels fortgefahren werden. Dabei soll eine Differenzierung erfolgen zwischen Pässe in der Bewegung (Passer bewegt sich beim Pass) und Pässe in die Bewegung (Passempfänger bewegt sich). Weiterhin soll mit der Schulung des Überzahlspiels fortgefahren werden.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-25	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems	3 Spieler laufen in drei Spuren und haben 4 Pässe Zeit um das Feld zu überwinden	
25-35	Schulung der Passfähigkeiten	Passempfänger startet an der Grundlinie, Passer dribbelt zur selben Zeit los und muss seinen Mitspieler aus der Bewegung heraus in den Lauf anpassen	Auf Schrittfehler achten!
35-43	Schulung der Passfähigkeiten	Paarläufe	
43-50		Beide Spieler Start: Blick zum Korb stehend an der Grundlinie, hintere Spieler hat den Ball, muss den Ball über seinen Mitspieler herüber passen, dieser den Ball erlaufen und mit einem KL abschließen	
50-58	Schulung des Überzahlspiels	Bahnen 2-0 nach Rebound	
58-65		Bahnen 3-0 bis zur ML, dann zurück 2-1	Wer den Ball an der ML hat, legt ihn hin und spielt Verteidigung
65-72		2-1 Kontinuum	Letzte Ballkontakt wird Verteidigung zurück, es kommen immer zwei neue Angreifer herein
72-85	Entwicklung der Spielfähigkeit	Spiel 5-5	Freie/ verletzte Spieler = Schiedsrichter
85-90	Verabschiedung Wiederholung der Trainingsinhalte	Spieler stehen im Halbkreis vor dem Trainer	Blickkontakt zu allen Spielern

20. Trainingstag: Leistungstest und KSÜ

In dieser Trainingseinheit sollen die gleichen Leistungstests wie in der 10. Trainingseinheit durchgeführt werden, so kann die Vergleichbarkeit der Ergebnisse gewährleistet werden und die Schüler erhalten einen guten Überblick über ihre Leistungszuwächse. Anschließend sollen mit den Schülern körperstabilisierende Übungen durchgeführt werden. Wichtig dabei ist den Schülern Tipps und Anregungen für die Wiederholung der Übungen zuhause zu geben.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15-25	Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems	Paarläufe	
25-35	Test Schnelligkeit	Lauf über 6 x 25 m (3 x hin und zurück Spielfeldlänge)	Startsignal geben und Zeit stoppen! Alle anderen Schüler feuern an!
35-40	Test Ballhandling	1 Minute lang: Ball zwischen den im Stand befindlichen gespreizten Beinen halten, dass eine Hand vorne, die andere hinten, an den Ball greift. Dann Handwechsel, ohne dass der Ball den Boden berührt.	Wie viele Handumsetzungen schafft jeder?
40-50	Test KL	1 Minute lang: an verlängerter FW-Linie, hinter 3er-Linie Markierung, im Wechsel links und rechts KL, nach jedem Versuch raus zum anderen Hütchen dribbeln	Treffer zählen
50-60	Test Freiwürfe	10 Freiwürfe werfen	Übung kann an allen Körben gleichzeitig durchgeführt werden
60-70	Test Dribbling	Start Grundlinie: Dribbling hin linke Hand bis andere Grundlinie, Rückweg rechte Hand	Bahnen die innerhalb einer Minute gelaufen werden zählen!
70-72	Trinkpause		
72-85	Körperstabilisierung	KSÜ	
85-90	Verabschiedung Wiederholung der Trainingsinhalte	Spieler stehen im Halbkreis vor dem Trainer	Blickkontakt zu allen Spielern

21. Trainingstag: Spiele/Streetball

Die Schüler sollen in dieser Einheit in verschiedenen Wettkampfformen das Spiel 1-1, 3-3, 5-5 trainieren.

Zeit (min)	Ziel	Übungsform	Handlungsanweisungen/ Korrekturen
15	Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems	Korbleger „Große Kreise“	Links und rechts herum!
15	Werfen	Beste Gruppe	
20	Erweiterung der Spielfähigkeit im 1-1	Turnier 1-1	Kurze Spiele (ca. 3min)! Gewinner bleibt auf dem Korb, Verlierer wechselt weiter bzw. hat Pause
20	Erweiterung der Spielfähigkeit im 3-3	Turnier 3-3 (Streetball)	
20	Erweiterung der Spielfähigkeit im 5-5	Spiel 5-5	Bis 11 oder 21 Punkte Spielfreies Team stellt Kampfgericht/ Schiedsrichter
5	Verabschiedung Wiederholung der Trainingsinhalte	Spieler stehen im Halbkreis vor dem Trainer	Blickkontakt zu allen Spielern