

Basketball-Ausbildungsprogramm

Individuelle Ausbildung

Kondition			Niveau			
			Kinder	Basis	Jugend	Nachwuchs
Beweglichkeit	Gymnastische Uebungen		x			
	Stretching			x	x	x
Ausdauer	Grundausdauer		x	x	x	x
	Spezifische Ausdauer				x	x
Schnelligkeit	Reaktionsschnelligkeit			x	x	
	Aktionsschnelligkeit				x	x
	Beschleunigungsfähigkeit				x	x
Kraft	Rumpfkraftigung			x	x	x
	Kraftigung der anderen Muskel-Gruppen				x	x
Kraft-Schnelligkeit	Sprungschule	Horizontale Sprünge			x	
	Training mit Hanteln und Maschinen				x	x

Koordination			Niveau			
			Kinder	Basis	Jugend	Nachwuchs
Parcours zur allgemeinen Motorik			x			
Kleine Spiele			x	x		
Laufschule	vorwärts und rückwärts Laufen		x	x		
	Starten		x	x		
	Skipping			x	x	
	Anfersen			x	x	
	Richtungs- und Rhythmuswechsel		x	x		
	Stoppen	Sprungstopp		x	x	
		Schrittstopp		x	x	
	Pivotieren			x	x	

Basketball-Ausbildungsprogramm

Technik		Niveau				
		Kinder	Basis	Jugend	Nachwuchs	
Ballbehandlung	Halten des Balles und Ballkontrolle	x	x			
	Geschicklichkeit	x	x	x		
Dribbling	Am Ort	x	x			
	Im Gehen	x	x			
	Im Lauf	x	x			
	Rhythmuswechsel	x	x			
	Dribbling mit Ballschützen		x	x		
	Verzögerungsdribbling		x	x	x	
	Dribbling in den Gegenangriff		x	x		
	Stoppen	Sprungstopp	x	x	x	
		Schrittstopp	x	x	x	
	Pivotieren	x	x	x		
	Hand- und Richtungswechsel	vorne	x	x		
		über Hand (reverse Dribbling)	x	x		
		zwischen den Beinen		x	x	
hinter dem Rücken			x	x		
Wurf	Bewegungsablauf	x	x			
	Wurf aus der Nahdistanz	Powerwurf (nach dem Dribbling und nach dem Pass)	x	x		
		Korbleger (nach dem Dribbling und nach dem Pass)	x	x		
		Korbleger mit Pivotieren		x	x	
	Wurf aus dem Stand	Freiwurf	x	x	x	x
		Wurf aus der Halbdistanz		x	x	
	Sprungwurf	Wurf aus der Dreipunkt-Linie		x	x	x
		nach dem Dribbling und nach dem Pass		x	x	x
		nach einem Rückwärtsdribbling			x	x
		nach einem Dribbling, um sich seitlich vom Verteidiger zu lösen			x	x
	Wurf mit Gegner			x	x	
	Wurf in einem ermüdeten Zustand	Alle Würfe			x	x
	Wurf des Innenspielers	Hakenwurf			x	x
		Tipp in			x	x
		Dunk			x	x
		mit spezifischen Bewegungen:				
	Drop step, turn around, duck under, step away				x	
Wurf-Finten	Aus dem Stand	x	x	x		
	In Bewegung			x	x	

Basketball-Ausbildungsprogramm

Technik (weiter)			Niveau			
			Kinder	Basis	Jugend	Nachwuchs
Pass	seitlicher Kurvenpass		x	x		
	seitlicher Kurvenpass mit einer Hand			x	x	
	Ueberkopfpass			x	x	
	Pass aus dem Dribbling			x		x
	Gegenangriffpass (mit zwei Händen)		x	x	x	
	Bodenpass			x	x	
	Pass hinter dem Rücken			x		x
	Baseball-Pass			x		x
	Ballübergabe (Hand off)			x		x
	Pass-Finten		x	x	x	x
	Pass aus dem Sprung			x		x
Ballannahme	Verlangen des Balles		x	x		
	Ballannahme mit zwei Händen	aus dem Stand und in Bewegung	x	x	x	
	Ballannahme mit einer Hand	aus dem Stand und in Bewegung			x	x
Position und Verschiebung in der Verteidigung	Grundposition		x	x		
	Verschiebung		x	x		
	langer erster Schritt schräg rw. (den Radius erweitern)			x	x	
	Position wieder einnehmen (recover)			x	x	x

Mental			Niveau			
			Kinder	Basis	Jugend	Nachwuchs
Spass am Spielen			x	x	x	x
Mut, Risikobereitschaft				x	x	
Wille				x	x	x
Konzentration				x	x	
Positives Denken				x	x	
Aggressivität				x	x	x

Basketball-Ausbildungsprogramm

Taktik			Niveau			
			Kinder	Basis	Jugend	Nachwuchs
Lesen (im Angriff und in der Verteid.)			x	x	x	x
Freilaufen	V-Cut		x	x		
	L-Cut		x	x		
	Zum Ballträger und	den Ball annehmen		x	x	x
		vor dem Verteidiger schneiden		x	x	x
		hinter dem Verteidiger schneiden		x	x	x
		Einrollen (Circle Move)			x	x
1 gegen 1 im Angriff	Offensive Haltung		x	x	x	x
	Start mit Kreuzschritt		x	x	x	
	Start mit Ausfallschritt			x	x	x
	Start mit Überhanddribbling (Spin Move)			x	x	x
	Finten				x	x
1 gegen 1 im Angriff mit Passeur	Offensive Haltung		x	x	x	x
	Position im Raum		x	x		
	Freilaufen und Ballannahme			x	x	
	Raum freimachen (clear out)			x	x	
	Gib und geh		x	x	x	
	Zusammenspiel Aussenspieler-Innenspieler				x	x
Offensives Rebound	Mentale Arbeit			x	x	
	Fussarbeit			x	x	
	Flugbahn-Einschätzung			x	x	
	Analyse des Ausblockens				x	x
	Ballfangen				x	x
1 gegen 1 in der Verteidigung	Verteidigung gegen den Ballträger	vor dem Dribbling	x	x	x	
		während dem Dribbling	x	x	x	
		nach dem Dribbling		x	x	
		nach dem Wurf (Position für den Rebound)			x	x
		Verteidigung gegen einen Innenspieler			x	x
1 gegen 1 in der Verteidigung mit Passeur	Verteidigung gegen einen Spieler ohne Ball	Passverhinderungsstellung (1 Pass vom Ball entfernt)		x	x	
		Hilfestellung (2 Pässe vom Ball entfernt)		x	x	
		gegen das Schneiden		x	x	
		gegen das Backdoor		x	x	
		nach dem Wurf (Position für den Rebound)		x	x	x
		Verteidigung gegen einen Innenspieler			x	x
	Verteidigung gegen den Ballträger	nach dem Pass (gegen das "Gib und geh")	x	x	x	

Basketball-Ausbildungsprogramm

Taktik (weiter)		Niveau			
		Kinder	Basis	Jugend	Nachwuchs
Ausblocken und Rebound	Mentale Arbeit		x	x	
	Fussarbeit		x	x	
	Ausblocken (box-out)	x	x	x	
	Flugbahn-Einschätzung		x	x	
	Analyse des Ausblockens			x	x
	Ballfangen			x	x
Schneiden			x	x	x
Positionstraining	Aufbauer			x	x
	Flügel			x	x
	Innenspieler			x	x

Basketball-Ausbildungsprogramm

Kollektive Ausbildung

Angriff		Niveau			
		Kinder	Basis	Jugend	Nachwuchs
die Verteidigung lesen		x	x	x	x
Ausnutzen des Raumes	Kleine Spiele zur Einführung ins Basketball	x	x		
	Freies Spiel mit Raumausnutzung	x	x		
	Passen und sich bewegen	x	x		
	den Ball laufen lassen		x	x	
	Spielübersicht		x	x	
	Positionskampf			x	x
	Offensive Haltung		x	x	x
Zusammenspiel zuzweit	Freilaufen und Ballannahme	x	x		
	Raum freimachen (clear out)		x	x	
	Gib und geh	x	x	x	
	Gib und geh auf die Gegenseite		x	x	
	Pass und direkter Block			x	x
	einen direkten Block ausnützen			x	x
	Pass und folgen			x	x
	Zusammenspiel Aussenspieler-Innenspieler			x	x
Zusammenspiel zudritt	Gleichgewicht in den Spielpositionen	x	x	x	x
	Indirekter Block			x	x
	Schneiden von der Gegenseite		x	x	
	Zusammenspiel Aussenspieler-Innenspieler			x	x
Spiel 5 gegen 5	Freies Spiel	x	x		
	Spiel mit Regeln (z. Bsp. "Gib und geh")		x	x	x
	Spiel mit Systemen (z. Bsp. "Flex")			x	x
	Spielprinzipien gegen gerade Zonen			x	x
	Spielprinzipien gegen ungerade Zonen			x	x
	Spielprinzipien gegen den individuellen Pressing		x	x	x
	Spielprinzipien gegen den Zonenpress			x	x
	Spielprinzipien gegen gemischten Verteidigungen			x	x
	Verteidigungskonzept	x	x	x	x

Basketball-Ausbildungsprogramm

Angriff (weiter)			Niveau			
			Kinder	Basis	Jugend	Nachwuchs
Gegenangriff	Transition Verteidigung-Angriff		x	x		
	Schnelles Spiel			x		
	Occupation des couloirs		x	x		
	Rebond und Eröffnung	erster Pass		x	x	
		Dribbling, um sich vom Verteidiger zu lösen		x	x	
	Abschluss in Ueberzahl	2 gegen 1		x	x	x
		3 gegen 2		x	x	x
		4 gegen 3		x	x	x
Transition			x	x	x	

Basketball-Ausbildungsprogramm

Verteidigung			Niveau			
			Kinder	Basis	Jugend	Nachwuchs
den Angriff lesen			x	x	x	x
Zusammenspiel zuzweit	Verteidigung gegen den Ballträger und einen Spieler ohne Ball		x	x	x	
	Verteidigung gegen das "Gib und geh"		x	x	x	
	Help and recover			x	x	
	Verteidigung den direkten Block				x	x
	Verteidigung gegen das "Pass und folgen"				x	x
	Verteidigung gegen einen Innenspieler				x	x
Zusammenspiel zudritt	Verteidigung gegen den indirekten Block				x	x
	Verteidigung gegen einen Innenspieler	in High-post-Position			x	x
		in Low-post-Position			x	x
	Doppeln				x	x
	Rotationen in der Verteidigung			x	x	x
Individuelle Verteidigung 5 gegen 5	Transition Angriff-Verteidigung	Umschalten von Angriff auf Verteidigung	x	x	x	x
	Halbfeld individuelles Pressing			x	x	x
	Ganzfeld individuelles Pressing			x	x	x
Gegenangriff	Verteidigung gegen Gegenangriff			x	x	x
	Mentale Arbeit			x	x	x
	Verteidigung in Unterzahl	1 gegen 2		x	x	x
		2 gegen 3		x	x	x
		3 gegen 4		x	x	x
Zonenverteidigung	Grundprinzipien				x	x
	Gerade Zonenverteidigung				x	x
	Ungerade Zonenverteidigung				x	x
	Halbfeld Zonenpress				x	x
	Ganzfeld Zonenpress				x	x
Gemischte Verteidigungen	Box and 1					x
	Diamond and 1					x
	Triangle and 2					x
	Match-up-Zone					x

Basketball-Ausbildungsprogramm

Spezielle Situationen			Niveau			
			Kinder	Basis	Jugend	Nachwuchs
Sprungball				X	X	X
Einwurf auf der Seite				X	X	X
Einwurf auf der Grundlinie				X	X	X
Zeitmanagement am Ende des Viertels					X	X
Zeitmanagement am Ende des Spiels					X	X