

Sportliche Leitlinien Basketball

Grundsätze für das Kinder- und Jugendtraining sowie den Spielbetrieb

Als Breitensportverein ist unser Hauptziel die möglichst universelle Ausbildung der Spieler und die Vermittlung von Spiel und Spaß am Basketball. Am Anfang bei den Minis steht das Erlernen der korrekten Technik im Vordergrund ("Fundamentals"), mit zunehmendem Alter werden mannschaftstaktische Grundlagen eingeführt, die aufeinander aufbauen. Am Ende des Jugendbereiches sollten alle Spieler die Grundlagen taktischer Maßnahmen kennen und umsetzen können.

Unsere Leitlinien sind:

- "Spieler entwickeln ist wichtiger als Spiele gewinnen!"
- "Den Teamgeist stärken, alle sind Teil des Teams!"

Minis (U10/U12)

- "Maximize touches on the ball, minimize standing around!" Möglichst alle Spieler beschäftigen, die Wartezeit minimieren. Z. B. ist es nicht gut, wenn 10 Spieler in einer Schlange warten und nur einer zur Zeit einen Drill ausführt. Dann lieber aufteilen und mehrere Schlangen parallel bilden. Versuchen, alle Körbe zu nutzen.
- Schwerpunkt auf den Fundamentals (Ballhandling, Passen, Korbleger, Wurf) und Offense/Defense in spielerischer Form, viele kleine Teamspiele einbauen
- In der U10 hauptsächlich 1-1- bis 3-3-Spiele, da 5-5 meistens zu chaotisch wird und neue Spieler leicht untergehen; mit Regeln gegensteuern (max. 2x dribbeln, mind. 5 Pässe, usw.)
- Ab U12 Give & Go und Cut & Fill einführen, "Passen, dann Laufen" verinnerlichen; dazu "5 out"-Aufstellung vorstellen und durch Übungen festigen (Shell Drill)

U13/U14

- Give & Go zusammen mit Cut & Fill bildet die Grundlage der Offense im freien Spiel, auf Spacing Wert legen (durch Drills verinnerlichen)
- Cuts (I, V, Backdoor) einführen und in Übungen einbauen (1on1 +1, 2-2)
- Aufstellung als Team in "5 out" oder "4 out, 1 in", größere Spieler können ab und zu mit dem Rücken zum Korb spielen, aber Festlegung auf Positionen vermeiden, alle sollen alles spielen können
- Transition Offense als Schwerpunkt, schnellen Ballvortrag üben (Rebound, Outlet, Fastbreak), 8 Sekunden zum Abschluß, etc.
- MMV Defense Verhalten, Ball Side/Help Side einführen

U15/U16

- Positionsspezifische Skills (Guard, Flügel, Center) schulen, Offense wie Defense, viele Übungen im 3-0 bis 3-3
- Einführung Screening (Ball Screen & Screen Away), Pick & Roll üben
- Erste Einführung eines einfachen Offense-Konzeptes, z. B. als Motion Offense (2 - 3 Regeln)
- Inbound Plays (Box & Stack)
- Press Defense und Pressbreaker

U17/U18

- Einführung Zone Offense und Defense
- 2 - 3 einfache Systeme in der Offense