

Aufbau und Organisation von Trainingseinheiten

*„Sag es mir, und ich werde es vergessen.
Zeige es mir, und ich werde mich daran erinnern.
Beteilige mich, und ich werde es verstehen.“*

Lao Tse

*Die Gestaltung des Kinder- und Jugendtrainings ist **KEIN** reduziertes Erwachsenentraining!*

Basketballtraining mit Anfängern im Verein und an der Schule

Im Training im Mini-, Kinder und Anfängerbereich sollen den jungen Spielern die Fähigkeiten vermittelt werden, die sie benötigen, um gute Basketballspieler zu werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Heranführung an ein Zielspiel (Ausbildung) und nicht auf dem Gewinnen von Spielen in der Altersklasse, in der sie sich befinden (Erfolg).

Aufgaben des Mini-Bereiches

- Bindung an den Basketball – Begeisterung schaffen
- Grundlagen legen – Fähigkeiten sind wichtiger als Fertigkeiten
 - Welche Technik muss ein U12 Spieler können, weil er sie später nicht mehr lernen kann?
 - Welche koordinativen und motorischen Eigenschaften muss ein U12 Spieler entwickelt haben (sensible Phasen)
- Spieler trainierbar machen
 - Wie funktioniert Training? Wie verhalte ich mich im Training? Wie trainiere ich?
Für wen trainiere ich?
- Vermittlung von Werten auf und neben dem Feld
 - Gewinnen und Verlieren lernen
 - Respektvoller Umgang mit Gegen- und Mitspielern
 - Verhalten in der Mannschaft
 - Spielen nach Regeln



Merkmale / Kriterien für eine gute Trainingseinheit

- Hohe Bewegungszeiten für alle Spieler
 - Durchschnittliche reale Bewegungszeit von Kindern im Sportunterricht beträgt 9,5 Minuten (in einer 45 Minuten Stunde) bzw. 18 Minuten (in einer 90 Minuten Doppelstunde)
- Klare Strukturierung mit klaren Lernzielen
 - Der „rote Faden“ muss Zuschauer und Teilnehmer deutlich erkennbar sein
 - Durch zu viele Inhalte mit zu vielen Zielen entsteht ein Zufallsprodukt was bei welchem Spieler hängen bleibt
- Abwechslungsreiche/ Spannende Gestaltung
 - Der gleiche Inhalt lässt sich immer wieder anders verpacken.
- Positives Lernklima, das zum Lernen/Üben/Ausprobieren animiert
- Klare transparente Regeln
 - Um reibungslose Abläufe zu gewährleisten, müssen klare Regeln existieren
 - Es sollte nicht zu viele unterschiedliche Regeln existieren – beschränke dich auf wenige, wichtige Regeln (z.B. schnelles Zusammenkommen, Bälle fest und Blick zum Trainer, wenn gesprochen wird). Sei bei der Durchsetzung dieser Regeln aber konsequent
- Einfache Organisationsformen
 - Der Inhalt ist wichtiger als die Organisationsform.
 - Eine zu komplizierte Organisationsform hält dich von den Inhalten ab
- Feedback der Kinder -> Begeisterung der Kinder

Ideen/Methoden zur Vermittlung

Es gibt viele theoretische methodische Ansätze, ein komplexes Sportspiel wie Basketball zu vermitteln:

1. Sportspielübergreifende Ansätze

- **Integrative Spielvermittlung:**
 - **Idee:** den großen Sportspielen liegen ihnen gemeinsame technische und taktische Fähig- und Fertigkeiten zugrunde
 - **Ziel:** Entwicklung einer allgemeinen Spielfähigkeit, die Basisfertigkeiten einschließen soll, die sportspielübergreifend eingesetzt werden können



2. Sportspielspezifische Ansätze

- **Teilmethode** (Technik-Taktik-Methode. Zergliederungsmethode. Elementhaft-synthetische Methodenkonzeption):
 - sukzessives Erlernen der für die Spielform relevanten Techniken (Übungsreihen)
- **Konfrontationsmethode** (Spielen-Spiel-Methode. Ganzheitlich-analytische Methodenkonzeption):
 - Erlernen der relevanten Techniken in der Anwendung (Spielreihen)
- **Spielgemäße Konzeption:**
 - Spielreihen und Übungen ergänzen sich

Ich möchte mich hier an der Methode der spielgemäßen Konzeption orientieren. Im Vordergrund steht dabei, den Kindern all die Eigenschaften möglichst spielerisch zu vermitteln, die sie für das Zielspiel benötigen, und zwar im gleichen Rahmen und in Kenntnis der Bedeutung der sensiblen Phasen für motorisches Lernen (Goldenes Lernalter bis 12 Jahre!).

Sportwissenschaftliche Grundlagen

- Das frühe Schulalter (7-10 Jahre) wird als sensibles Entwicklungsalter für die Optimierung der sportlichen Reaktionsfähigkeit, der Fähigkeit für schnelle Bewegungen, der räumlichen Differenzierungsfähigkeit, der Koordination unter Zeitdruck und der Äquilibrationsfähigkeit bezeichnet
- Das späte Schulkindalter (10-13 Jahre) ist das goldene Lernalter. Ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis, Risikobereitschaft, „können wollen“ sind charakteristisch für diese Altersphase. In dieser Phase werden die koordinativen und motorischen Grundlagen für spätere Höchstleistungen gelegt.
- Individuelle Belastbarkeit von Knochen, Knorpel, Sehnen und Bändern ist die limitierende Leistungsgröße
- die Differenz von biologischem zu kalendarischem Alter kann +/- 3 Jahre betragen
- Im Alter von 10-14 Jahren besitzen Kinder sog. intermediäre Muskelfasern, die noch nicht auf FT oder ST festgelegt sind. Bei Jungen beträgt dieser Anteil bis zu 14%, bei Mädchen bis zu 10%. Sie werden je nach Belastung in langsame oder schnelle Fasern umgewandelt. Schnelligkeitsbetonte Belastungen sind daher Pflicht, ausdauerintensive zu vermeiden.

Auf der folgenden Seite folgt eine Übersicht darüber, welche koordinativen und konditionellen Fähigkeiten in welchem Alter Ihre sensible Phase haben.

Modell der sensiblen Entwicklungsphasen (nach Asmus 1991)

1. Motorische Lernfähigkeit koordinative Fähigkeiten

o=Mädchen o=Jungen	Frühes Schulkindalter 6-10 Jahre	Spätes Schulkindalter 11-12/13 Jahre	puberale Phase 12/13-14/15 Jahre	2. puberale Phase bis 18/19 Jahre
Reaktions- fähigkeit	oooooooo oooooooo	oo oo		
Rhythmus- fähigkeit	oooooooo oooooo	oooooooo oooooo		
Gleichgewichts- fähigkeit	oooooooo oooooo	oooooooo oooooo		
kinästhetische Differenzierung	oooooooo oooooo	oooooooo oooooo	oooo oooo	oo oo
Orientierung- fähigkeit	oooooooo oooooo	oo oooo	oooo oooooooo	

2. Motorische Lernfähigkeit konditionelle Fähigkeiten

o=Mädchen o=Jungen	Frühes Schulkindalter 6-10 Jahre	Spätes Schulkindalter 11-12/13 Jahre	1. puberale Phase 12/13-14/15 Jahre	2. puberale Phase bis 18/19 Jahre
Beweglichkeit	oooooooo oooooo	oo oooo	oooo ooo	
Schnelligkeit	oooooooo oooooo	oooooooo oooooo	oooo oooooo	oo
Maximalkraft Kraftausdauer	oo oooooo		oooo oooooo	oooo oooooo
Aerobe Ausdauer	oooooooo oooooo	oooooooo oooooo	oooo oooooo	oooo oooooo
Anaerobe Ausdauer			oooo oooooo	oooo oooooo

Welche Eigenschaften müssen die Spieler lernen und trainieren?

Fähigkeit	Methode
Techniken <i>(Dribbling, Werfen, Passen, Verteidigung etc.)</i>	Hauptsächlich in angewandten, spielerischen Situation, nur wenig reines Techniktraining
Koordination <i>(Gleichgewicht, Rhythmus, Reaktion, Kopplung, Differenzierung, Orientierung, Umstellung (nach Meinel/Schnabel))</i>	In Spielen, Parcours, aber auch Übungen (Leiter, Laufschiene etc)
Kondition <i>(Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit)</i>	Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft mit gezielten Spielen und Übungsformen (z.B. Staffeln) trainieren Ausdauer: nur als Nebenprodukt in Spielen, kein explizites Ausdauertraining
Psychosoziale Fähigkeiten <i>(Kooperation, Teamfähigkeit, Motivation, Selbstvertrauen etc)</i>	verschiedene Spielformen
Spielfähigkeit <i>(Taktisches Verständnis, Individual, Gruppen- und Mannschaftstaktik)</i>	sowohl in komplexen, als auch reduzierten Spielen

Das Training im Minialter U8-U12 sollte demnach hauptsächlich aus spielerischer Vermittlung von Koordination, technischer Fähigkeiten und Spielfähigkeit bestehen.

Die in der Fortbildung und diesem Skript gewählten Begriffe sind in den Sportspiel- und Basketball-Fachkreisen nicht vereinheitlicht.

Die Grundidee des hier präsentierten Ansatzes ist dabei, dass bei der Auswahl der Spiele und Übungen im Training die Entwicklung der Spielfähigkeit Priorität hat. Daraus folgend müssen für die Spielfähigkeit relevanten Techniken geübt werden. Im Idealfall geschieht dies im Rahmen der selben Spielformen, gerade zu Beginn des Trainings mit einer neuen Gruppe muss aber zunächst ein kleiner Grundstock technischer Fähigkeiten trainiert werden (gerne auch spielerisch), um die für die Basketball-ähnlichen Spiele relevanten Situationen spielerisch angemessen lösen zu können.

Angriffssituation lösen

Im folgenden eine Übersicht mit einer Spielreihe zum Lösen häufiger Angriffssituationen, die im Minibasketball auftreten. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf der Lösung des Problems, daher wird die Anzahl der beteiligten Spieler reduziert (Vgl. dazu Teil 2 der Fortbildung).

Welche Angriffssituationen treten im Minibasketball auf und wie entstehen sie?

	Angriffssituation	Entstehung	Für Auflösung benötigte Techniken	Ab Altersstufe
1.	1-0 freier Weg zum Korb nach Ballerhalt	Zufall: Ballverlust des Gegners, Fehlpass, kein Gegenspieler	Fangen Dribbelauftakt (Tempo-)Dribbling Druckwurf-Korbleger (alles re und li!)	U8
2.	1-0 freier Weg zum Korb nach Einsammeln	Wie 1.	s.o.	U8
3.	2-0 Mitspieler überholt mich	Schnellangriff	s.o. Passen und Fangen (beidhändiger Brustpass) Spacing, Entscheidungsverhalten	U9
4.	1-0+1 freier Weg zum Korb, da Gegenspieler verfolgt mich	Wie 1., aber auch im Schnellangriff und im 1-1 zum Korb	Wie bei 1., aber unter Zeitdruck und mit Kontakt	U9
5.	1-1+1 Ganzfeld	Schnellangriff	Wie 3., Passen und Fangen (einhändiger Druckpass), Entscheidungsverhalten! Korbleger aus dem Passerhalt	U10
6.	2-0 Ganzfeld nach Rebound (auch als 1-1+1)	Schnellangriff	s.o. vorheriger Rebound	U9 (2-0) U10 (1-1+1)
7.	1-1 Ganzfeld	Schnellangriff	Wie 3., aber mit Rhythmuswechseln, Ballschutz	U9
8.	2-1+1	Schnellangriff (ähnlich: 1-1 zum Korb mit helfendem Spieler und Mitspieler weakside)		U11

	Angriffssituation	Entstehung	Für Auflösung benötigte Techniken	Ab Altersstufe
9.	Einwurfsituation (Baseline eigener und gegnerischer Korb, Sideline)	Nach Ausbällen, Fouls etc.	Spacing, Cut zum Ball/Korb, Fangen, Dribbelauftakt oder Korbleger aus dem Fangen	U9
10.	Offensivrebound (1-0, 1-1)	Nach jedem Wurf	Rebound sichern, Wurf am Korb	U9 (1-0) U10 (1-1)

Vermittlung von Technikthemen

Am besten immer verpackt in Spielformen. Spiel -> Technik -> Spiel

Beispiel Dribbling

Balldieb

- Alle Schüler sind in einem abgegrenzten Spielfeld. Ca 80% der Schüler haben einen Ball und dribbeln. Der Rest probiert sich regelgerecht einen Ball zu „stehlen“. Wer seinen Ball verloren hat wird selber zum Balldieb.

Technikteil Dribbling

- Rechte Hand, linke Hand
- Vorwärts, rückwärts
- Tempowechsel (Technik schnelles Dribbling)
- Technik des Abstoppens (1-kontakt)

ICE AGE /(Ochsentreiben)

- Alle Spieler auf der Grundlinie. Wenn der Spielleiter weg guckt, dürfen die Spieler sich bewegen, guckt er hin, müssen sie einfrieren. Wer sich noch bewegt, muss zurück. Gewonnen hat, wer zuerst einmal übers Feld ist.

Dribbelkönig

- Alle Spieler dribbeln in einem abgegrenzten Spielfeld. Dabei versuchen sie den anderen Spielern den Ball rauszuschlagen. Verliert ein Spieler seinen Ball, scheidet er aus und muss in ein anderes Spielfeld (alternativ: er absolviert eine Strafe und darf zurück ins Feld). Gewonnen hat der letzte Spieler, der im Feld übrig bleibt (alternativ: der Spieler, der die wenigsten Strafen absolvieren musste)



Beispiel Passen

Einer gegen Alle

- Ein Spieler startet als Fänger, wenn der jemanden abschlägt, wird dieser zum Fänger. Die Spieler, die gefangen werden, haben einen Rettungsball, den sie sich zuspieren sollen. Wer den Ball in der Hand hat, darf nicht abgeschlagen werden.

Alle gegen Einen

- Ein Spieler wird von allen anderen gefangen. Aber es darf ihn nur derjenige abschlagen, der den Ball in der Hand hat. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Wer den Spieler abschlägt wird anschließend selber zum gejagten.

Technikteil Passen

- Brustpass, Bodenpass, Baseballpass
- Passen in der Bewegung
- Einhändige Pässe am Gegner vorbei

Schweinchen in der Mitte

10er Passen