

Willkommen



Folgende fünf Grundsätze müssen zwingend eingehalten werden

1. Nur symptomfrei ins Training / ans Spiel

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause (min. 72h symptomfrei), resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

2. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5 Meter Abstand nach wie vor einzuhalten.

3. Gründlich Hände waschen

4. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde, während 30 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt der Verein für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten

5. Bestimmung Corona-Beauftrage oder Corona-Beauftragter des Vereins

Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Trainings- und Spielbetriebs plant, muss eine Corona-Beauftrage oder einen Corona-Beauftragten bestimmen. (Jedes Training / Spiel / Turnier)

Training

- Einhalten der 5 Grundregeln
- Die Trainingsgruppen dürfen sich nicht mischen (Abstandregeln)
- Trinkflaschen dürfen nicht getauscht werden, am besten mit Namen anschreiben
- Alle Spieler*innen / Coaches / Zuschauer usw müssen erfasst werden.
- Die Garderoben nur zum Umziehen und Duschen nutzen, keine Sitzungen usw abhalten, sind die Garderoben und Duschen nicht gross genug (Abstandregeln) muss das Team in kleinen Gruppen sich umziehen und duschen. (Gut lüften)
- Bei Gesprächen zwischen Coach und Spieler*Innen oder Team ist das Tragen einer Maske empfohlen.
- Der Corona-Beauftragte fürs Training ist der Coach / Trainer*in oder eine anwesende Person.

Spiele

- Einhalten der 5 Grundregeln
- Es wird ein Corona-Beauftragter für jedes Spiel definiert (z.B. Heimcoach) und dieser wird auf dem Matchblatt / Meldeblatt mit Namen und Natelnummer vermerkt und vom Ref. kontrolliert. Bei Spielen mit mehr Zuschauern oder bei Turnieren muss ein Beauftragter die Verantwortung übernehmen der / die nicht mit dem Spielbetrieb zu tun hat.
- Teams / Bank / Tisch erfassen (nicht nur Matchblatt, auch Spieler, die nicht auf dem Matchblatt stehen, z.B. verletzte Spieler, Statistiker, Coach, Offizielle usw)
- Spieler auf der Bank sollen versuchen so gut wie möglich Abstand zu halten.
- Die Offiziellen am Tisch müssen Masken tragen.
- Kein Handshake, keine Umarmungen vor dem Spiel oder nach dem Spiel
- Garderoben (siehe Training)
Von Teambesprechungen vor dem Spiel oder in der Pause ist abzuraten, wenn das nötig ist so gut wie möglich Abstand halten. Masken tragen für Coach / Trainer*in ist empfohlen

- Vor Spielbeginn müssen sich alle Beteiligten die Hände waschen oder desinfizieren, das Spielequipment (Bälle, Kugelschreiber, Tisch usw) muss desinfiziert werden.
- Die Zuschauer müssen sich an die Abstandregelung halten (ausser zusammenlebend im Haushalt), ist dies nicht möglich ist eine Maske zwingend.
Contact Tracing muss möglich sein, mit Listen, Fotos usw, die Methode ist dem durchführenden Verein freigestellt.
- Der Zugang zur Halle muss klar gekennzeichnet sein, optimal ist der Eingang auch nicht der Ausgang (Die Gruppen sollten sich nicht kreuzen müssen)
- Kein Buvette / Kiosk (oder draussen) oder wenn genug Platz mit klaren Abstandmarkierungen und Signalation am Boden (Kreise oder Linien und Pfeile für die Richtung und Abstand).

Die offenen Lebensmittel (Kuchen, Brötchen usw) müssen geschützt sein, Plastikabdeckung oder ähnliches.

- Widersetzt sich eine Person oder eine Gruppe der Richtlinien, müssen sie die Halle verlassen und der Schiedsrichter muss das Spiel stoppen und nicht weiterlaufen lassen.
Der Schiedsrichter erstellt einen Rapport über den Verstoss.
Der Schiedsrichter ist aber nicht für die Umsetzung der Richtlinien verantwortlich, der durchführende Verein trägt die Verantwortung und die Konsequenzen.
Der Verband kann Bussen aussprechen oder Teams disqualifizieren.
- Die Schutzkonzepte des BAG oder der Kantone, Gemeinden und Anlagebetreiber sind ebenfalls einzuhalten
- Die Präsenzliste muss dem Corona-Beauftragten vom Verein innert 24h zugänglich gemacht werden.
- Der durchführende Verein ist für das Durchsetzen der Massnahmen verantwortlich.
- Ausnahmen für Zuschauen kann es geben, wenn eine Halle genügend Platz bietet so dass die Abstandsregeln eingehalten werden können und der durchführende Verein vorher das Konzept mit dem Verband bespricht und sie nicht gegen BAG, Kanton, Gemeinden usw Richtlinien verstösst

Coaches müssen beachten, dass sich Covid 19 sehr gut beim Schreien verbreitet, es wäre ratsam den Spielern nicht ins Gesicht zu schreien oder noch schlimmer im T-Out das ganze Team, was ja mal passieren könnte.

Corona-Fall

- Der / Die Spieler*in muss sofort den Corona-Beauftragten des Vereines und das Team informieren.

Training / Spiele

- Der Spieler muss sofort in Isolation (10-14 Tage, mit Behörden abklären) der Rest vom Team kann das Training wieder nach 10 Tagen Quarantäne aufnehmen oder neg. Coronatest vom ganzen Team, es wird aber dringend empfohlen sich testen zu lassen (sofort testen oder mit Behörden / Arzt abklären).
- Der letzte Gegner muss sofort informiert werden, liegt das Spiel länger als 10 Tage zurück und niemand vom Gegner-Team zeigt Symptome ist eine Quarantäne nicht nötig. Ist der Abstand kürzer als 10 Tage ist eine Quarantäne sinnvoll, bis die 10 Tage erreicht sind. Ein Coronatest wird empfohlen und kann die Zeitspannen verändern.
- Ist in dieser Zeit ein Spiel angesetzt muss es verschoben werden.
- Bei direktem Kontakt mit dem positiv getesteten Spieler ist ein Coronatest zwingen

Isolation / Coronatest

- Bei einem positiven Befund wird empfohlen das sich alle, die direkten Kontakt (Team, Coach usw) hatten, sich testen lassen.
- Bei einem positiven Befund wird empfohlen sich vor der Wiederaufnahme vom Training oder Spielen von einem Arzt beraten zu lassen und gegeben falls einen Checkup machen zu lassen. (Lunge, Herz usw)
- Es werden die Richtlinien vom BAG / Kantonen / Gemeinden angewandt.

Symptome

- Nicht jedes Husten oder Kratzen im Hals ist Covid-19
- Gibt es Symptome (Halsschmerzen, Husten, Fieber usw) bitte nicht ins Training, nicht ans Spiel, auch nicht als Zuschauer.
- 72h Symptome frei
- bei Unsicherheit Rücksprache mit dem Hausarzt
- Sind die Symptome nach 72h nicht verschwunden muss der Hausarzt konsultiert werden, er entscheidet über das weiter vorgehen.

Jetzt zum Basketball



- Anforderung an die Spieler/Innen (SwissBasketball / Baspo)
- Wie erreiche ich diese Anforderungen (Trainings / Tools usw)
- Situation BVN und Auswahlen
- Ausblick

Anforderung an die Spieler/Innen (SwissBasketball / Baspo)

Ausbildungsprogramm Basketball

		Kinderausbildung: U8, U10, U12		Grundausbildung: U14, U16		Jugendausbildung: U19		Nachwuchsausbildung: U21	
Individuelle Ausbildung	Angr.	Ausnutzen des Raumes	Ausnutzen des Raumes	Ausnutzen des Raumes	Ausnutzen des Raumes	Ausnutzen des Raumes	Ausnutzen des Raumes	Ausnutzen des Raumes	Ausnutzen des Raumes
		Give and Go	Spiel zu 2, zu 3: Schneiden, Blöcke	Spiel zu 2, zu 3: Schneiden, Blöcke	Spiel zu 2, zu 3: Schneiden, Blöcke	Spiel zu 2, zu 3: Schneiden, Blöcke	Spiel zu 2, zu 3: Schneiden, Blöcke	Spiel zu 2, zu 3: Schneiden, Blöcke	Spiel zu 2, zu 3: Schneiden, Blöcke
	Vert.	Individuelle Verteidigung	Schnelles Spiel (Gegenangriff)	Schnelles Spiel und Transition	Schnelles Spiel und Transition	Schnelles Spiel und Transition	Schnelles Spiel und Transition	Schnelles Spiel und Transition	Schnelles Spiel und Transition
		gegen Spieler mit und ohne Ball	Ind. Vert. g. Spieler mit und ohne Ball	Zonenseite	Zonenseite	Zonenseite	Zonenseite	Zonenseite	Zonenseite
	Koordination	Schnelligkeit	Kraft (Stabilisatoren)	Kraft (Stabilisatoren)	Kraft (Stabilisatoren)	Kraft (Stabilisatoren)	Kraft (Stabilisatoren)	Kraft (Stabilisatoren)	Kraft (Stabilisatoren)
		Ausdauer	Schnelligkeit	Schnelligkeit	Schnelligkeit	Schnelligkeit	Schnelligkeit	Schnelligkeit	Schnelligkeit
		Beweglichkeit	Ausdauer	Ausdauer	Ausdauer	Ausdauer	Ausdauer	Ausdauer	Ausdauer
		Laufschule	Beweglichkeit	Beweglichkeit	Beweglichkeit	Beweglichkeit	Beweglichkeit	Beweglichkeit	Beweglichkeit
	Technik	Parcours zur allgemeinen Motorik	Lauf- und Sprungschule	Lauf- und Sprungschule	Lauf- und Sprungschule	Lauf- und Sprungschule	Lauf- und Sprungschule	Lauf- und Sprungschule	Lauf- und Sprungschule
		Anhalten	Anhalten und Starten	Anhalten und Starten	Anhalten und Starten	Anhalten und Starten	Anhalten und Starten	Anhalten und Starten	Anhalten und Starten
Starten		Integriert in die Technik	Integriert in die Technik	Integriert in die Technik	Integriert in die Technik	Integriert in die Technik	Integriert in die Technik	Integriert in die Technik	
Integriert in die Technik		Kleine Spiele	Kleine Spiele	Kleine Spiele	Kleine Spiele	Kleine Spiele	Kleine Spiele	Kleine Spiele	
Taktik	Ballbehandlung	Ballbehandlung	Ballbehandlung	Ballbehandlung	Ballbehandlung	Ballbehandlung	Ballbehandlung	Ballbehandlung	
	Wurf aus der Nahdistanz	Sprungwurf	Sprungwurf	Sprungwurf	Sprungwurf	Sprungwurf	Sprungwurf	Sprungwurf	
	Wurf aus mittlerer Distanz	Wurf mit Kraftstopp	Wurf mit Kraftstopp	Wurf mit Kraftstopp	Wurf mit Kraftstopp	Wurf mit Kraftstopp	Wurf mit Kraftstopp	Wurf mit Kraftstopp	
	Korbleger	Korbleger	Korbleger	Korbleger	Korbleger	Korbleger	Korbleger	Korbleger	
	Freiwurf	Freiwurf	Freiwurf	Freiwurf	Freiwurf	Freiwurf	Freiwurf	Freiwurf	
	Dribbling	Dribbling	Dribbling	Dribbling	Dribbling	Dribbling	Dribbling	Dribbling	
Mental	Pass und Ballannahme	Passen und Ballannahme	Passen und Ballannahme	Passen und Ballannahme	Passen und Ballannahme	Passen und Ballannahme	Passen und Ballannahme	Passen und Ballannahme	
	Position und Verschiebung in Vert.	Position und Verschiebung in Vert.	Position und Verschiebung in Vert.	Position und Verschiebung in Vert.	Position und Verschiebung in Vert.	Position und Verschiebung in Vert.	Position und Verschiebung in Vert.	Position und Verschiebung in Vert.	
	Lesen von Angriff und Verteidigung	Lesen von Angriff und Verteidigung	Lesen von Angriff und Verteidigung	Lesen von Angriff und Verteidigung	Lesen von Angriff und Verteidigung	Lesen von Angriff und Verteidigung	Lesen von Angriff und Verteidigung	Lesen von Angriff und Verteidigung	
	Freistellen	Freistellen und Schneiden	Freistellen und Schneiden	Freistellen und Schneiden	Freistellen und Schneiden	Freistellen und Schneiden	Freistellen und Schneiden	Freistellen und Schneiden	
Sozial	1 gegen 1 (Angriff und Verteidigung)	1 gegen 1 (Angriff und Verteidigung)	1 gegen 1 (Angriff und Verteidigung)	1 gegen 1 (Angriff und Verteidigung)	1 gegen 1 (Angriff und Verteidigung)	1 gegen 1 (Angriff und Verteidigung)	1 gegen 1 (Angriff und Verteidigung)	1 gegen 1 (Angriff und Verteidigung)	
	Ausblocken und Rebound	Ausblocken und Rebound	Ausblocken und Rebound	Ausblocken und Rebound	Ausblocken und Rebound	Ausblocken und Rebound	Ausblocken und Rebound	Ausblocken und Rebound	
Sozial	Spass am Spielen	Spass am Spielen	Spass am Spielen	Spass am Spielen	Spass am Spielen	Spass am Spielen	Spass am Spielen	Spass am Spielen	
	Mut, Risikobereitschaft	Mut, Risikobereitschaft	Mut, Risikobereitschaft	Mut, Risikobereitschaft	Mut, Risikobereitschaft	Mut, Risikobereitschaft	Mut, Risikobereitschaft	Mut, Risikobereitschaft	
	Wille	Konzentration, Wille, Ausdauer	Konzentration, Wille, Ausdauer	Konzentration, Wille, Ausdauer	Konzentration, Wille, Ausdauer	Konzentration, Wille, Ausdauer	Konzentration, Wille, Ausdauer	Konzentration, Wille, Ausdauer	
	Elternabend	Regeln (Teilnahme, Zusammenarbeit)	Regeln (Teilnahme, Zusammenarbeit)	Regeln (Teilnahme, Zusammenarbeit)	Regeln (Teilnahme, Zusammenarbeit)	Regeln (Teilnahme, Zusammenarbeit)	Regeln (Teilnahme, Zusammenarbeit)	Regeln (Teilnahme, Zusammenarbeit)	
Sozial	Verhaltensregeln	Ergänzende Aktivitäten	Ergänzende Aktivitäten	Ergänzende Aktivitäten	Ergänzende Aktivitäten	Ergänzende Aktivitäten	Ergänzende Aktivitäten	Ergänzende Aktivitäten	
	Ergänzende Aktivitäten								



Anforderung an die Spieler/Innen (SwissBasketball / Baspo)

Kinderausbildung: U8, U10, U12

Koll. Ausbildung	Angr.	Ausnutzen des Raumes Give and Go
	Vert.	Individuelle Verteidigung gegen Spieler mit und ohne Ball
	Kondition	Schnelligkeit
		Ausdauer
		Beweglichkeit
Individuelle Ausbildung	Koordination	Laufschule
		Parcours zur allgemeinen Motorik
		Anhalten
		Starten
		Integriert in die Technik
		Kleine Spiele
	Technik	Ballbehandlung
		Wurf aus der Nahdistanz
		Wurf aus mittlerer Distanz
		Korbleger
		Freiwurf
		Dribbling
		Pass und Ballannahme
		Position und Verschiebung in Vert.

	Taktik	Lesen von Angriff und Verteidigung
		Freistellen
		1 gegen 1 (Angriff und Verteidigung) Ausblocken und Rebound
	Mental	Spass am Spielen
		Mut, Risikobereitschaft
		Wille
Sozial		Elternabend
		Verhaltensregeln
		Ergänzende Aktivitäten

Anforderung an die Spieler/Innen (SwissBasketball / Baspo)

Grundausbildung: U14, U16			Jugendausbildung: U19		
Koll. Ausbildung	Angriff	Ausnutzen des Raumes Spiel zu 2, zu 3: Schneiden, Blöcke Schnelles Spiel (Gegenangriff)	Kollektive Ausbildung	Angriff	Ausnutzen des Raumes Spiel zu 2, zu 3: Schneiden, Blöcke Schnelles Spiel und Transition Zusammenspiel Aussens. - Innens. / I-A
	Vert.	Ind. Vert. g. Spieler mit und ohne Ball Zonenverteidigung		Verteidigung	Ind. Vert. g. Spieler mit und ohne Ball Rotationen in der Verteidigung Zonenverteidigung Individuelles Pressing und Zonenpress
	Kondition	Kraft (Stabilisatoren) Schnelligkeit Ausdauer Beweglichkeit		Kondition	Kraft Schnelligkeit Ausdauer Beweglichkeit
	Koordination	Lauf- und Sprungschule Anhalten und Starten Integriert in die Technik Kleine Spiele		Koord.	Laufschule Sprungschule Integriert in die Technik
Individuelle Ausbildung	Technik	Ballbehandlung Sprungwurf Wurf mit Kraftstopp Korbleger Freiwurf Dribbling Passen und Ballannahme Position und Verschiebung in Vert.	Individuelle Ausbildung	Technik	Wurf mit Verteidigung Wurf in ermüdetem Zustand Wurf aus der Position des Innenspielers Freiwurf Dribbling Passen und Ballannahme
		Taktik			Lesen von Angriff und Verteidigung Freistellen und Schneiden 1 gegen 1 (Angriff und Verteidigung) Ausblocken und Rebound
	Mental	Spass am Spielen Mut, Risikobereitschaft Konzentration, Wille, Ausdauer		Mental	Spass am Spielen Konzentration, Wille, Ausdauer Positives Denken Aggressivität
Sozial		Elternabend	Sozial		Regeln (Teilnahme, Zusammenarbeit)
		Regeln (Teilnahme, Zusammenarbeit) Ergänzende Aktivitäten			Ergänzende Aktivitäten

FastBreak Drill (z.b 2min oder 10 Korbleger)

<https://youtu.be/3VT5-ewrRoM>



One Minute Passing Drill

<https://youtu.be/vluxMQZMsTc>



Lay-ups Drill

<https://youtu.be/bscMyUN4eDI?t=50>



3x3 Drill

<https://youtu.be/zcqJcKRsv48?t=54>



Ballhandling und Passen

<https://youtu.be/QuomKHHNVGc>



Cut mit Spacing / Shell Drill

https://youtu.be/-3ZQ7rK_Rzc?t=271

