

Ausbildungsprogramm Basketball

Kinderausbildung: U8, U10, U12			Grundausbildung: U14, U16			Jugendausbildung: U19			Nachwuchsausbildung: U21		
Individuelle Ausbildung	Angr.	Ausnutzen des Raumes	Angriff	Ausnutzen des Raumes	Angriff	Ausnutzen des Raumes	Angriff	Ausnutzen des Raumes	Angriff	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			
	Vert.	Individuelle Verteidigung	Vert.	Schnelles Spiel (Gegenangriff)	Vert.	Schnelles Spiel und Transition	Vert.	Schnelles Spiel und Transition	Vert.	Schnelles Spiel und Transition	
		gegen Spieler mit und ohne Ball		Ind. Vert. g. Spieler mit und ohne Ball		Zusammenspiel Aussens. - Innens. / I-A		Zusammenspiel Aussens. - Innens. / I-A			
	Kondition	Schnelligkeit	Kondition	Zonenverteidigung	Kondition	Ind. Vert. g. Spieler mit und ohne Ball	Kondition	Rotationen in der Verteidigung	Kondition	Rotationen in der Verteidigung	
		Ausdauer		Kraft (Stabilisatoren)		Rotationen in der Verteidigung		Zonenverteidigung			
		Beweglichkeit		Schnelligkeit		Zonenverteidigung		Individuelles Pressing und Zonenpress			
	Koordinat.	Laufschule	Koordinat.	Ausdauer	Koordinat.	Individuelles Pressing und Zonenpress	Koordinat.	Kraft	Kondition	Kraft	
		Parcours zur allgemeinen Motorik		Beweglichkeit		Schnelligkeit		Schnelligkeit			
		Anhalten		Lauf- und Sprungschule		Ausdauer		Schnellkraft			
		Starten		Anhalten und Starten		Beweglichkeit		Ausdauer			
		Integriert in die Technik		Integriert in die Technik		Laufschule		Beweglichkeit			
Technik	Kleine Spiele	Technik	Kleine Spiele	Technik	Sprungschule	Technik	Integriert in die Technik	Technik	Sprungschule		
	Ballbehandlung		Ballbehandlung		Wurf mit Verteidigung		Wurf mit Verteidigung				
	Wurf aus der Nahdistanz		Sprungwurf		Wurf in ermüdetem Zustand		Wurf in ermüdetem Zustand				
	Wurf aus mittlerer Distanz		Wurf mit Kraftstopp		Wurf aus der Position des Innenspielers		Wurf aus der Position des Innenspielers				
	Korbleger		Korbleger		Freiwurf		Freiwurf				
	Freiwurf		Freiwurf		Dribbling		Dribbling				
	Dribbling		Dribbling		Passen und Ballannahme		Passen und Ballannahme				
Pass und Ballannahme	Passen und Ballannahme	Position und Verschiebung in Vert.	Position und Verschiebung in Vert.								
Taktik	Lesen von Angriff und Verteidigung	Taktik	Lesen von Angriff und Verteidigung	Taktik	Lesen von Angriff und Verteidigung	Taktik	Lesen von Angriff und Verteidigung	Taktik	Lesen von Angriff und Verteidigung		
	Freistellen		Freistellen und Schneiden		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		Positionstraining: Aufbau, Flügel, Zente		Positionstraining: Aufbau, Flügel, Zenter				
Mental	Spass am Spielen	Mental	Spass am Spielen	Mental	Spass am Spielen	Mental	Spass am Spielen	Mental	Spass am Spielen		
	Mut, Risikobereitschaft		Mut, Risikobereitschaft		Konzentration, Wille, Ausdauer		Konzentration, Wille, Ausdauer				
	Wille		Konzentration, Wille, Ausdauer		Positives Denken		Positives Denken				
Sozial	Elternabend	Sozial	Elternabend	Sozial	Aggressivität	Sozial	Regeln (Teilnahme, Zusammenarbeit)	Sozial	Regeln (Teilnahme, Zusammenarbeit)		
	Verhaltensregeln		Regeln (Teilnahme, Zusammenarbeit)		Ergänzende Aktivitäten		Ergänzende Aktivitäten				
	Ergänzende Aktivitäten		Ergänzende Aktivitäten		Ergänzende Aktivitäten		Ergänzende Aktivitäten				