



Leitfaden und Rahmentrainingsplanung für das Training mit Kindern und Jugendlichen

Deutscher Basketball Bund e.V.

Nachwuchs-Bundestrainer
Kay Blümel
Alan Ibrahimagic
Frank Menz
Harald Stein
Januar, 2016

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort

2. Leitlinien zur Spielerentwicklung

2.1. U7/U8

2.2. U9

2.3. U10

2.4. U11/U12

2.5. U13/U14

2.6. U15/U16

2.7. U17/U18

2.8. U19/U20

3. Rahmentrainingsplanung für den Leistungssport

3.1. Allgemeine Ausbildung

3.2. Technik

3.3. Individualtaktik

3.4. Gruppentaktik

3.5. Taktik



1. Vorwort

Der hier vorliegende „Leitfaden für das Training mit Kindern und Jugendlichen“ soll eine Orientierung für die Gestaltung des Trainings in den vier Ausbildungsphasen:

1. Allgemeine Grundausbildung (AGA) = vielseitige motorische Grundausbildung
2. Grundlagentraining (GLT) = motorische und individuelle Schulung
3. Aufbautraining (ABT) = systematischer Leistungsaufbau
4. Anschlussstraining (AST) = Heranführen an Spitzenleistung

geben.

Er richtet sich in erster Linie an Trainer, die im Leistungssportlichen Basketball tätig sind. Ziel unserer Bemühungen ist es, Bundesliga- und Nationalspieler auszubilden und zu fördern. Dabei ist ein inhaltlich zielgerichtetes Training von essentieller Bedeutung. Verantwortungsvolle Nachwuchstrainer haben nicht den kurzfristigen Mannschaftserfolg, sondern die gesamte individuelle und Persönlichkeitsentwicklung ihrer Spieler im Blick, da sich das taktische Konzept einer Mannschaft an den Fähigkeiten der Spieler orientieren muss. Der Nachwuchstrainer muss sich dabei seiner Vorbildfunktion bewusst sein.

Individuelle Stärken zu fördern und unterschiedliche Spielertypen zu entwickeln, ist eine der Leitlinien der langfristigen Spielerausbildung. Wir brauchen mehr Spielerpersönlichkeiten, die in entscheidenden Phasen des Spiels in der Lage sind Verantwortung zu übernehmen und ihre Mannschaft zum Erfolg zu führen.

Die unter Punkt 3. aufgeführte Rahmentrainingsplanung orientiert sich dabei an den Fähigkeiten, die ein durchschnittlich begabter, leistungsorientiert trainierender, Basketballer haben sollte. Die Inhalte für über- oder unterdurchschnittlich begabte Sportler sind durch den Trainer entsprechend sinnvoll anzupassen. Sie gilt dabei sowohl für den Bereich 5 gegen 5 als auch für die Basketballspielform 3x3, da alle technischen und taktischen Inhalte, die das 3x3 betreffen, auch für das 5 gegen 5 gelten.

Trainer, die eher im Breitensportlichen Bereich tätig sind, müssen sich an der aktuellen Leistungstärke ihrer Spieler orientieren. Hier ist es wichtiger sich an der Reihenfolge der Inhalte zu orientieren und nicht an den Inhalten in den einzelnen Ausbildungsstufen.



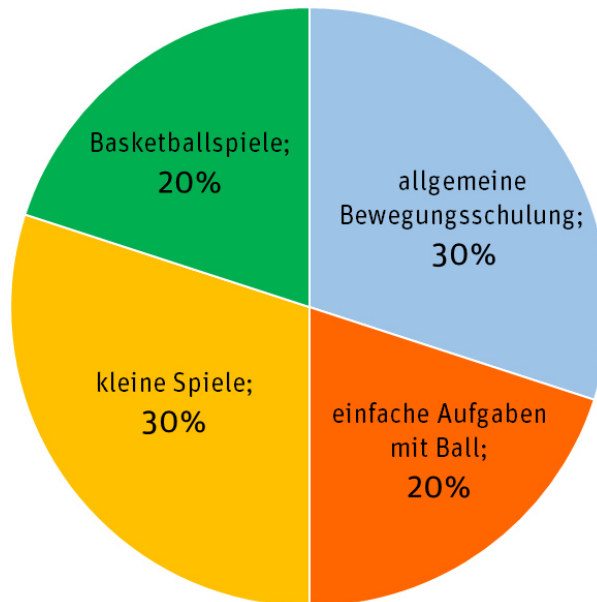
2. Leitlinien zur Spielerentwicklung

2.1. U7/U8

Ziele:

- Ganzheitliche Förderung durch vielseitige Bewegungsaufgaben
- Spielerisches Kennenlernen des Ballspiels
- Ideenvielfalt und Spielfreude durch Variationen verschiedener Ballspiele
- Freude am Spielen
- Kennenlernen einfacher Grundregeln des mit- und gegeneinander Spielens

Bausteine:



Leitlinien für Trainer

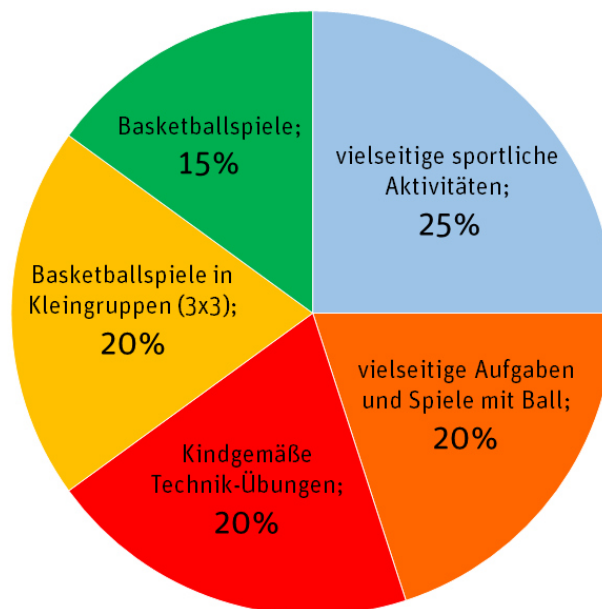
- Kleine Gruppen, viel Bewegungsaktivität
- Begeisterung für das Bewegen und Spielen wecken
- Einfache Bewegungsaufgaben spielerisch verpacken
- Vielseitige Aufgabe mit verschiedenen Bällen stellen
- Einfache Regeln vermitteln
- Ein Herz und offenes Ohr für Kinder haben

2.2. U9

Ziele:

- Freude am Ballspiel
- Spaß an der Bewegung
- Spielerisches Kennenlernen der Grundtechniken des Basketballspiels (Dribbeln, Passen, Werfen)
- Ideenvielfalt und Spielfreude durch Variationen verschiedener Ballspiele
- Motivation zur Bewegung durch vielseitige sportliche Aktivitäten
- Schulung des mit- und gegeneinander Spielens (Fair-Play)

Bausteine:



Leitlinien für Trainer

- Kleine Gruppen, viel Bewegungsaktivität
- Begeisterung für das Bewegen und Spielen wecken
- Einfache Bewegungsaufgaben spielerisch verpacken
- Vielseitige Aufgabe mit verschiedenen Bällen stellen
- Geduld zeigen! Kein Zeit- und Leistungsdruck
- Beidhändigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern
- In jeder Situation Vorbild sein

2.3. U10

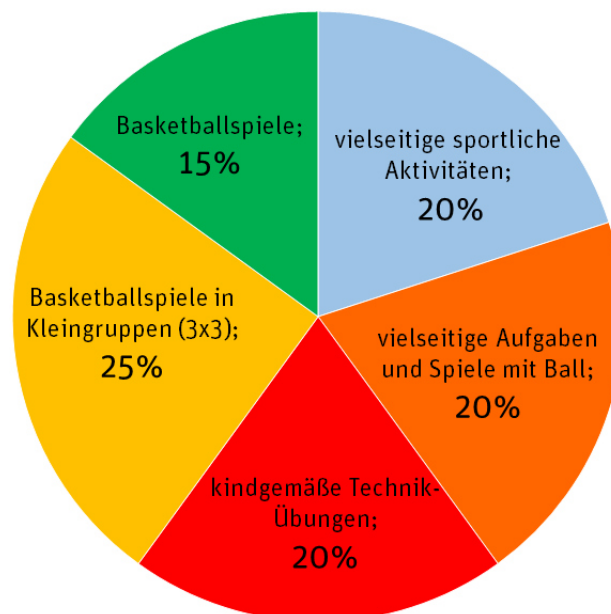
Ziele:

- Freude am Ballspiel
- Spaß an der Bewegung
- Training athletischer Grundlagen
- Erlernen der Grundtechniken des Basketballspiels
- Erlernen individualtaktischer Grundlagen
- Erlernen der Grundregeln für Raumaufteilung und Bewegung im Raum

Werte:

- Freundschaft
- Spaß
- Sich Vergleichen
- Zeit miteinander verbringen

Bausteine:



Leitlinien für Trainer

- Beachten, dass hier das beste Lernalter der Kinder beginnt
- Kleine Gruppen, viel Bewegungsaktivität
- Techniktraining ist Spieltraining
- Viele Ballkontakte für Entscheidungsmöglichkeiten für alle anstreben
- Vielseitige Aufgabe mit verschiedenen Bällen stellen
- Geduld zeigen! Kein Zeit- und Leistungsdruck
- Beidhändigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern
- Vermittlung von individual- und gruppentaktischer Basis



- Fairness, Zuverlässigkeit, Höflichkeit... vorleben

2.4. U11/U12

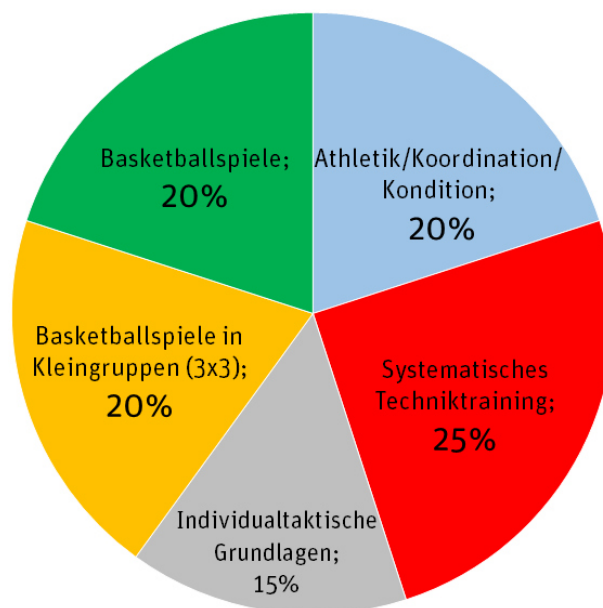
Ziele:

- Spielfreude und Kreativität
- Systematisches Training der Grundtechniken – Anwendung in verschiedenen Situationen
- Erlernen der Verteidigungsgrundtechniken
- Verstärktes Training der athletischen Grundlagen
- Einführung individueltaktischer Grundlagen
- Einführung gruppentaktischer Grundlagen (Passen und Bewegen)
- Fördern von Eigeninitiative, Leistungsmotivation, Willenseigenschaften

Werte:

- Sportliche Gewohnheiten
- Fair-Play
- Mannschaftsgeist
- Umgang mit Gewinnen und Verlieren

Bausteine:



Leitlinien für Trainer

- Techniken schrittweise im Detail verbessern
- Trainieren und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden
- Konsequenz auf Beidhändigkeit achten
- Kondition und Koordination vor allem durch Spielformen trainieren
- Mit Individualtraining beginnen
- Intensive Kommunikation



2.5. U13/U14

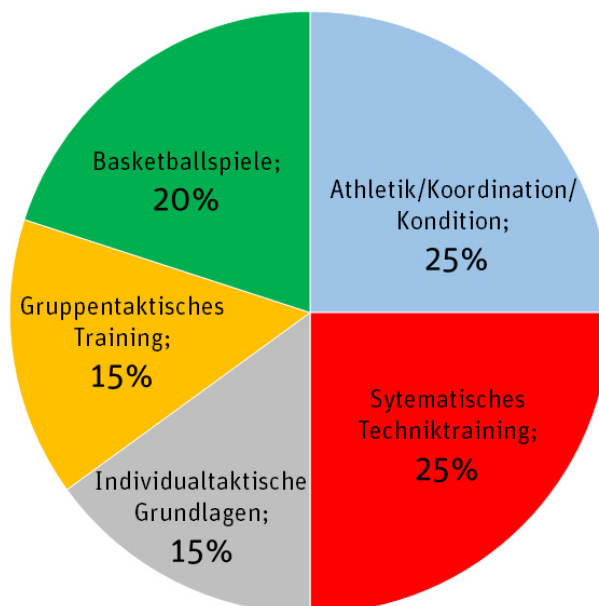
Ziele:

- Stabilisieren von Spielfreude und Kreativität
- Techniktraining in Richtung Wettkampftechnik lenken
- Athletiktraining als wichtiger Schwerpunkt
- Festigung der Verteidigungsgrundtechniken
- Festigung individualtaktischer Grundlagen (offensiv/defensiv)
- Vertiefung gruppentaktischer Grundlagen
- Erlernen einfacher mannschaftstaktischer Strukturen
- Fördern von persönlicher Verantwortung für sich und die Mannschaft in und außerhalb der Halle

Werte:

- Spielerentwicklung
- Führungsverhalten
- Wettbewerbsfähigkeit
- Soziale Kompetenz, Respekt, Toleranz
- Kämpfen lernen
- Disziplin

Bausteine:



Leitlinien für Trainer

- Individuelle Leistungsunterschiede beachten
- Individuell fördern: Stärken stärken, Schwächen schwächen
- Eigeninitiative und –motivation aufbauen und stabilisieren
- Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe
- Spieler positionsspezifisch aber nicht einseitig ausbilden
- Spieler zur Annahme bestimmter Rollen ermutigen
- Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen



2.6. U15/U16

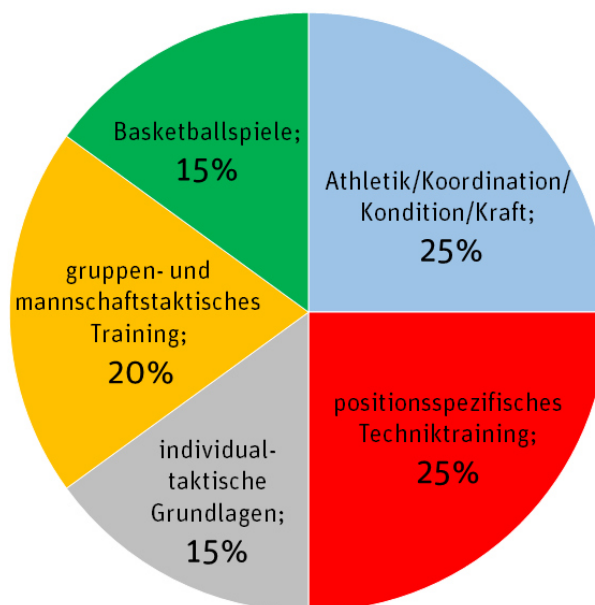
Ziele:

- Intensivierung des Techniktrainings, positionsspezifisch und auch unter wettkampfnahen Bedingungen
- Stabilisierung der basketballspezifischen Athletik
- Einstieg in das Krafttraining
- Weiterentwicklung der Verteidigungsgrundtechniken
- Weiterentwicklung individualtaktischer Grundlagen (offensiv/defensiv)
- Festigung und Weiterentwicklung gruppentaktischer Grundlagen (offensiv/defensiv)
- Erlernen komplexerer taktischer Strukturen (offensiv/defensiv)
- Spielverständnis entwickeln
- Fördern von Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Basketball

Werte:

- Als Spieler wachsen
- Trainings- und Spielgewohnheiten entwickeln
- Disziplin

Bausteine:



Leitlinien für Trainer

- Intensive Trainingsabläufe gestalten und Pausen berücksichtigen
- Komplexe Trainingsabläufe gestalten, ohne die individuelle Kreativität einzuschränken
- Technisch-taktische Details in Theorie und Praxis trainieren
- Spieler aktiv einbinden
- Eine Hierarchie innerhalb der Mannschaft entwickeln



- Sportliche und schulische Belastungen koordinieren

2.7. U17/U18

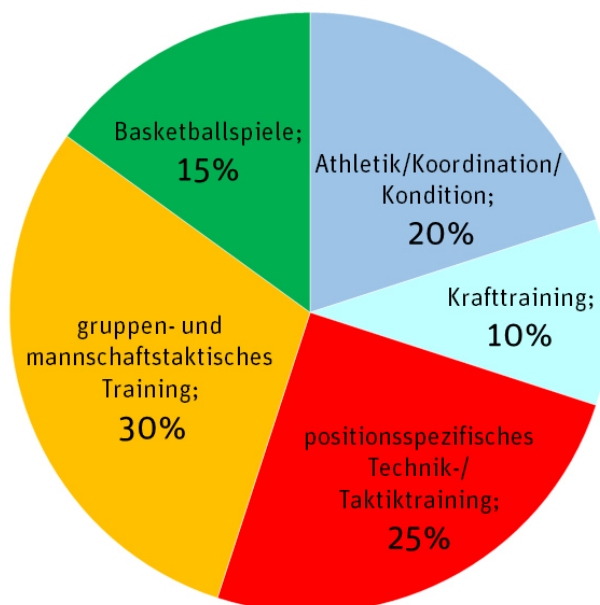
Ziele:

- Individuelle Vorbereitung auf die athletischen, technischen und taktischen Anforderungen auf einer Position
- Perfektionierung der positionsspezifischen Techniken
- Weiterentwicklung der basketballspezifischen Athletik und Intensivierung des Krafttrainings
- Weiterentwicklung der individuellen und mannschaftlichen Verteidigungstechniken
- Weiterentwicklung individual- und gruppentaktischer Grundlagen (offensiv/defensiv)
- Individuelle Förderung vor kurzfristigen Mannschaftserfolgen
- Stabilisierung komplexerer taktischer Strukturen (offensiv/defensiv)
- Spielverständnis weiterentwickeln
- Förderung von Disziplin und Leistungswillen innerhalb und außerhalb des Feldes
- Persönlichkeitsentwicklung auf dem Weg in den Profisport

Werte:

- Vermitteln von Professionalität
- Disziplin
- Zielstrebigkeit
- Eigenverantwortlichkeit

Bausteine:



Leitlinien für Trainer

- Individuelle Entwicklung nicht vernachlässigen
- Individuelle Leistungsschwankungen regulieren
- Intensiv, aber dosiert belasten
- Spielpraxis sicherstellen
- Außersportliche Einflussfaktoren beachten (z.B. Agenten, private Probleme, etc.)



- Sportliche und schulische Belastungen koordinieren

2.8. U19/U20

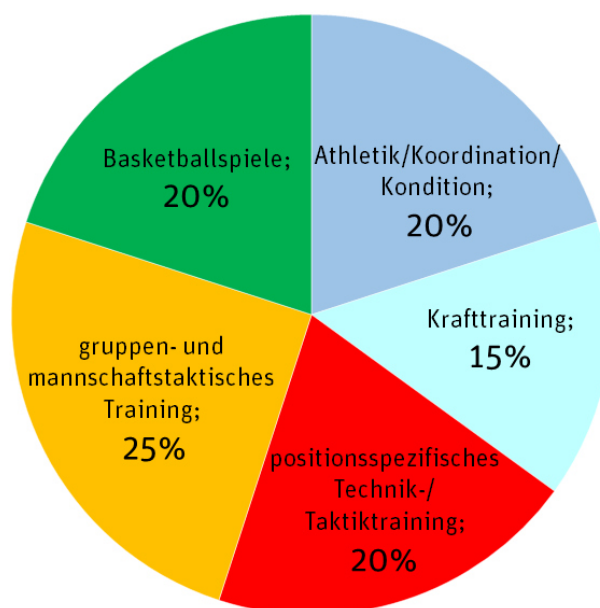
Ziele:

- Komplexes Training der positionsspezifischen Techniken
- Training der basketballspezifischen Athletik und der Kraft auf höchstem Niveau
- Perfektionierung aller spielrelevanten Elemente
- Spielverständnis perfektionieren
- Förderung von Disziplin und Leistungswillen innerhalb und außerhalb des Feldes
- Intensives Fördern und Fordern von Führungspersönlichkeiten
- Spieler an die Profis heranzuführen

Werte:

- Professionalität
- Disziplin
- Gemeinsamkeit

Bausteine:



Leitlinien für Trainer

- Am Profisport orientieren
- Taktische Fähigkeit auf Basis der nationalen und internationalen Spitze fördern
- Automatismen wenn nötig, Kreativität wenn möglich
- Eigeninitiative fördern
- Spielerpersönlichkeiten und „Typen“ fördern



3. Rahmentrainingsplanung für den Leistungssport

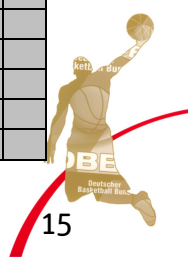
3.1. Allgemeine Ausbildung

Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche	bis 3		bis 4		bis 5		bis 6		bis 7		bis 9	
Anzahl der Athletiktrainingseinheiten pro Woche					1		1-2		2-3		2-3	
Anzahl der Spiele pro Saison (incl. Vorbereitung und Turniere)	15-30		20-40		25-45		25-50		25-55		30-60	
Allgemeine Ausbildung												
-> umfassende Bewegungsschulung	X	X	X									
-> technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung	X	X	X	X								
-> FUNDamentals (Grundlagentraining durch Spaß)	X	X	X	X	X							
-> basketballspezifisches Grundlagentraining			X	X	X							
-> trainieren lernen						X	X	X				
-> beginnendes Spezialisierungstraining						X	X	X				
-> belastungsgerechtes Übergangstraining in den Erwachsenenbereich									X	X	X	

3.2. Technik

Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TECHNIK – Werfen												
Korbleger												
-> beidseitig (R&L)		E	F	S								
-> als Unterhand				E	F	S						
-> als halben Haken				E	F	S						
-> Reverse					E	F	S					
-> als Floater						E	F	S				
Powermove												
-> beidseitig				E	F	S						
-> als halben Haken					E	F	S					
-> als Unterhand					E	F	S					
Positionswurf aus der Nahdistanz												
-> im Stand				E								
-> mit Sprung ("Jumping Shot")				E	F							
Positionswurf aus der Mitteldistanz												
-> im Stand (Freiwurf)				E	F	S						
Sprungwurf (aus dem Pass/aus dem Dribbling; mit Ein-Kontakt-/Zwei-Kontakt-Stopp)												
-> aus der Nahdistanz				E	F	S						
-> aus der Mitteldistanz				E	F	S						
-> aus der Weildistanz					E	F	S					
-> zum Offensivrebound gehen (Gewohnheiten schulen)					E	F	S					
Hakenwurf												
-> aus einbeinigem Absprung						E	F	S				
-> aus beidbeinigem Absprung						E	F	S				

Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TECHNIK – Dribbling	X	X										
Ballhandling		E	F									
Beidseitiges Dribbeln			E	F	S							
Dribbelrhythmen												
-> langsam / schnell			E	F	S							
-> hoch / tief			E	F	S							
Dribbelbeginn												
-> Kreuzschritt		E	F	S								
-> Passgangschritt			E	F	S							
Dribbelende												
-> Ein-Kontakt-Stop		E	F	S								
-> Zwei-Kontakt-Stop			E	F	S							
Richtungswechsel												
-> backup-Dribbling					E	F	S					
Hand- / Richtungswechsel												
-> Handwechsel vor dem Körper		E	F	S								
-> Handwechsel durch die Beine			E	F	S							
-> Handwechsel hinter dem Rücken			E	F	S							
-> Handwechsel als Rolling				E	F	S						
-> In-and-Out-Dribbling					E	F	S					
Dribbelvariationen / -finten												
-> Verbindung von Rhythmus-, Hand- und Richtungswechsel					E	F	S					
-> Dribbling im Fastbreak						E	F	S				
-> Doppelhandwechsel						E	F	S				
TECHNIK - Fangen	X	X										
Fangen im Stand		E	F	S								
Fangen und Abstoppen aus der Bewegung												
-> im Ein-Kontakt-Stop		E	F	S								
-> im Zwei-Kontakt-Stop			E	F	S							
TECHNIK – Passen	X	X										
beidhändige Grundpässe												
-> Druckpass		E	F	S								
-> Bodenpass		E	F	S								
-> Überkopfpass				E	F	S						
einhändige Grundpässe												
-> Handball- / Baseballpass				E	F	S						
-> Druckpass				E	F	S						
-> Bodenpass				E	F	S						
Anspiel in den Low-Post				E	F	S						
Pässe aus dem Dribbling												
-> beidhändig					E	F	S					
-> einhändig					E	F	S					
Passvariationen						E	F	S				
TECHNIK – Fußarbeit	X	X										
Richtungswechsel												
-> einbeiniger Abdruck				E	F	S						
Abstoppen												
-> im Ein-Kontakt-Stop		E	F	S								
-> im Zwei-Kontakt-Stop			E	F	S							
Sternschritte				E	F	S						
Verteidigungsschritte												
-> push-step (side-step)				E	F	S						
-> swing-step (bei Richtungswechsel)					E	F	S					
-> release-step (Sprint-Schritt)					E	F	S					
-> close out					E	F	S					



Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TECHNIK – Befreiungsbewegungen zum Ballerhalt												
-> Pinnen					E	F	S					
-> Rolling					E	F	S					
-> Backdoor					E	F	S					
-> Flare-Cut						E	F	S				
-> Curl						E	F	S				
-> Posting up						E	F	S				
TECHNIK – Rebound												
Timing und Antizipation					E	F	S					
Ballsicherung und Outlet												
-> durch ein- / beidbeinigen Absprung					E	F	S					
-> durch ein- / beidhändiges Fangen					E	F	S					
Defensivrebound												
-> ausboxen am Schützen					E	F	S					
-> ausboxen auf der Ballseite						E	F	S				
-> ausboxen auf der ballfernen Seite						E	F	S				
Offensivrebound und Anschlußaktion												
-> Positionskampf mit dem Verteidiger					E	F	S					
TECHNIK - positionsspezifisches Training												
Aufbauspieler							E	F	S			
Flügelspieler							E	F	S			
Centerspieler							E	F	S			

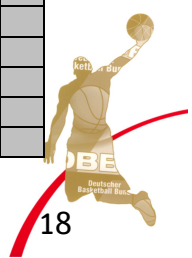
3.3. Individualtaktik

Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
INDIVIDUALTAKTIK												
Ballgewinn / -sicherung durch Defensivrebound												
-> Einleitung des Fastbreaks						E	F	S				
Ballvortrag												
-> im Spiel 1 gegen 1				E	F	S						
-> im Spiel 2 gegen 2					E	F	S					
-> im Spiel 3 gegen 3						E	F	S				
Passwinkel kennen und nutzen					E	F	S					
Passen im Ballvortrag / im Positionsangriff auf der Außenposition												
-> Anspiel in die Bewegung					E	F	S					
-> langer/kurzer Pass aus dem Dribbling						E	F	S				
-> Penetrieren und Passen						E	F	S				
-> Anspiel auf Position						E	F	S				
Passen im Positionsangriff auf der Innenposition												
-> Anspiel in die Bewegung							E	F	S			
-> Anspiel auf die Position							E	F	S			
-> Anspiel in die Bewegung							E	F	S			
Werfen auf der Außenposition												
-> nach Dribbling von der Position					E	F	S					
-> nach Passerhalt beim Schneiden zum Korb					E	F	S					
-> nach Dribbling auf die Position						E	F	S				
-> nach Passerhalt auf die Position							E	F	S			
Werfen auf der Innenposition												
-> nach Passerhalt beim Schneiden zum Korb						E	F	S				
-> nach Passerhalt auf die Position – mit dem Rücken zum Korb							E	F	S			
-> nach Passerhalt im Stand – posting up							E	F	S			

3.4. Gruppentaktik

Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
GRUPPENTAKTIK - Spiel 1 gegen 1 im Angriff ohne Ball												
Befreiungsbewegungen zum Ballerhalt												
-> Pinnen				E	F	S						
-> Rolling				E	F	S						
-> Flare-Cut					E	F	S					
-> Curl					E	F	S					
-> Posting up					E	F	S					
-> Backdoor				E	F	S						
GRUPPENTAKTIK - Spiel 1 gegen 1 im Angriff mit Ball												
Attackieren – ohne facing			E	F	S							
Korbbedrohung – mit facing												
-> nach Ballerhalt mit Sternschritt vorwärts			E	F	S							
-> nach Ballerhalt mit Sternschritt rückwärts				E	F	S						
BAP-Prinzipien (Bewegung, Abstand, Position)												
-> Bewegung – Gegenbewegung					E	F	S					
-> Abstand nah - Ziehen oder Durchbruchfinte			E	F	S							
-> Abstand weit - Werfen oder Wurf finte			E	F	S							
-> Abstand stabil - Wurf- oder Durchbruchfinte					E	F	S					
-> Position stabil - vorderen Fuß angreifen					E	F	S					
Penetration und Pass als Grundmuster												
-> Pass in Bewegungsrichtung			E	F	S							
-> Pass diagonal zur Bewegungsrichtung					E	F	S					
-> Pass gegen die Bewegungsrichtung						E	F	S				
GRUPPENTAKTIK - Spiel 1 gegen 1 - Verteidigung weg vom Ball												
Position zum Angreifer im Dreieck Ball-Mann-Korb												
-> in der Passlinie ("Deny")				E	F	S						
-> abgesunken ("Helpside")					E	F	S					
-> auf der Korb-Korb-Linie (gegen posting up)						E	F	S				
GRUPPENTAKTIK - Spiel 1 gegen 1 - Verteidigung am Ball												
Abstand, Position und Aktionen zum/am Angreifer												
-> mit Dribbeloption					E	F	S					
-> im Dribbling					E	F	S					
-> bei Dribbelende					E	F	S					
GRUPPENTAKTIK - Positionsbezogenes Spiel 1 gegen 1 (+1)												
Aufbauspieler							E	F	S			
Flügelspieler							E	F	S			
Centerspieler												
-> Low post							E	F	S			
-> High post							E	F	S			

Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
GRUPPENTAKTIK - Spiel 2 gegen 2 im Angriff												
Schneiden zum Korb		E	F	S								
Give and Go		E	F	S								
Automatismen (siehe DBB-Spielkonzeption)				E	F	S						
Isolation					E	F	S					
Direkter Block - Blocknutzer												
-> Dribbling (Penetration, Split, Hesitation, Backup)							E	F	S			
-> Wurf (Korblegervariationen, Wurf aus dem Dribbling)							E	F	S			
-> Pass (in Korbrichtung, nach vorne, diagonal, in den Rücken)							E	F	S			
Direkter Block – Blocksteller												
-> sprint/rollen in Korbrichtung					E	F	S					
-> sprint/pop nach Außen					E	F	S					
Angriffstaktik gegen:												
-> help & recover					E	F	S					
-> flache Hilfe							E	F	S			
-> jam & under							E	F	S			
-> switch							E	F	S			
-> baseline push ("down")								E	F	S		
GRUPPENTAKTIK - Spiel 2 gegen 2 in der Verteidigung												
Penetrieren bekämpfen												
-> Help and recover/rotation					E	F	S					
Schneiden bekämpfen												
-> Bump the cut					E	F	S					
Give and Go bekämpfen												
-> Jump with the pass					E	F	S					
Direkten Block bekämpfen												
-> help & recover							E	F	S			
-> flache Hilfe							E	F	S			
-> jam & under							E	F	S			
-> switch							E	F	S			
-> baseline push ("down")								E	F	S		
GRUPPENTAKTIK - Spiel 3 gegen 3 im Angriff												
Auffüllen von freien Positionen			E	F	S							
Schneiden und Rotation												
-> zur ballfreien Seite			E	F	S							
-> zur Ballseite			E	F	S							
Indirekter Block – Blocknutzer												
-> Gerader cut					E	F	S					
-> Curl					E	F	S					
-> Backdoor					E	F	S					
-> Flare					E	F	S					
Indirekter Block – Blocksteller												
-> Öffnen nach Innen					E	F	S					
-> Öffnen nach Außen					E	F	S					
GRUPPENTAKTIK - Spiel 3 gegen 3 in der Verteidigung												
Helferpositionen weg vom Ball					E	F	S					
Verteidigungsrotationen beim Helfen												
-> keine Rotation durch help & recover					E	F	S					
-> Zweier-Rotation					E	F	S					
-> Dreier-Rotation					E	F	S					
Indirekten Block bekämpfen												
-> durchgleiten					E	F	S					
-> über den Block gehen					E	F	S					
-> switch					E	F	S					
-> help and recover					E	F	S					



Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
GRUPPENTAKTIK - Positionsbezogenes Spiel 3 gegen 3												
Automatismen (siehe DBB-Spielkonzeption)					E	F	S					
ein Aufbau- und zwei Flügelspieler				E	F	S						
zwei Aufbau- und ein Flügelspieler				E	F	S						
ein Aufbau-, ein Flügel- und ein Centerspieler												
-> Aufbau- mit Flügelspieler und Low post					E	F	S					
-> Aufbau- mit Flügelspieler und High post					E	F	S					
ein Aufbau- und zwei Centerspieler												
-> Aufbauspieler mit High post und Low post							E	F	S			
ein Flügel- und zwei Centerspieler												
-> Flügelspieler mit High post und Low post							E	F	S			
-> Flügelspieler mit zwei Low post							E	F	S			
zwei Aufbau- und ein Centerspieler												
-> Aufbauspieler mit Low post							E	F	S			
-> Aufbauspieler mit High post							E	F	S			
zwei Flügel- und ein Centerspieler												
-> Flügelspieler mit Low post							E	F	S			
-> Flügelspieler mit High post							E	F	S			

3.5. Taktik

Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TAKTIK – Überzahlangriff 2 gegen 1												
Ballbesitzer entscheidet gemäß Verteidigungsverhalten												
-> Verteidiger besetzt Ball-Korb-Linie – Passen oder Werfen				E	F	S						
-> Verteidiger lässt Ball-Korb-Linie offen - Ziehen zum Korb				E	F	S						
-> Verteidiger wechselt Optionen - Ballbesitzer arbeitet mit Finten				E	F	S						
TAKTIK – Unterzahlverteidigung 1 gegen 2												
Verteidiger täuscht				E	F	S						
Angriff stoppen durch Foul							E	F	S			
TAKTIK – Überzahlangriff 3 gegen 2 (nicht ausschließlich)												
Ballbesitzer legt Ballseite fest und schafft damit Überzahl im 2-1					E	F	S					
Überzahl lösen gegen Verteidiger in der												
-> Tandemaufstellung					E	F	S					
-> Gespannaufstellung					E	F	S					
TAKTIK – Unterzahlverteidigung 2 gegen 3												
aus der Tandemaufstellung												
-> Aktives Angreifen des Balles durch den ersten Verteidiger					E	F	S					
-> Aktives Angreifen des ersten Passes durch den zweiten Verteidiger					E	F	S					
-> Aufgabenwechsel zwischen erstem und zweitem Verteidiger					E	F	S					
aus der Gespannaufstellung												
-> Täuschungen				E	F	S						
Angriff stoppen durch Foul							E	F	S			

Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TAKTIK – Verteidigung												
Transition (zum frühen Aufbau einer aggressiven MMV)			E	F	S							
Dreieck Ball-Mann-Korb als Grundprinzip				E	F	S						
Verteidigung in Beziehung zum Abstand Ball-Korb und Ball-Mann				E	F	S						
Aufbau einer Team-MMV					E	F	S					
Aufbau einer MMP												
-> Doppeln und Aufrücken						E	F	S				
-> Run and Jump							E	F	S			
Verteidigung von Mehrfachblöcken												
-> mehrere Blöcke für einen Spieler								E	F	S		
-> Block für den Blocksteller								E	F	S		
Aufbau einer BRV									E	F	S	
Aufbau einer BRP									E	F	S	
Aufbau von kombinierten Verteidigungen												
-> Triangle and two											E	F
-> Box/Diamond and one											E	F
-> Match-up											E	F
Aufbau von wechselnden Verteidigungen												
-> Wechsel von MMV und MMP								E	F	S		
-> Wechsel von MM- und BR-Prinzipien										E	F	S
-> Wechsel von BRV und BRP										E	F	S
Spezielsituationen in der Verteidigung												
-> Stop the clock								E	F	S		
-> Sprungballaufstellung								E	F	S		
-> Freiwurfaufstellung								E	F	S		
TAKTIK – Angriff												
Fast break unter Beteiligung aller Spieler (Sprinten, Spuren besetzen)			E	F	S							
Rhythmus-, Tempowechsel				E	F	S						
Übergang von Fast break in Early Offense							E	F	S			
Strukturen im Set-Play aufzeigen												
-> Positionen definieren und besetzt halten					E	F	S					
-> Spacing, Timing					E	F	S					
-> Positionen von allen Spielern spielen lassen					E	F	S					
-> Positionen gemäß Spielerpotential (zeitweilig) festlegen							E	F	S			
Angriff gegen Mann-Mann-Verteidigung						E	F	S				
Einwurfspiele												
-> von der Grundlinie							E	F	S			
-> von der Seitenlinie							E	F	S			
Press break												
-> gegen MMP							E	F	S			
-> gegen BRP									E	F	S	
Agriff gegen BRV									E	F	S	
Angriff gegen kombinierte Verteidigungen											E	F
Spezielsituationen im Angriff												
-> Sprungballaufstellung						E	F	S				
-> letzter Wurf								E	F	S		
-> Freiwurfaufstellung								E	F	S		
-> Situationen am Spielende									E	F	S	
-> 2 for 1 (Ziel: zwei, statt eines Angriffs am Ende einer Spielperiode)									E	F	S	

Legende:

E = Einführung

F = Festigung

S = Schulung

AGA = Allgemeine Grundausbildung

GLT = Grundlagentraining

ABT = Aufbautraining

AST = Anschlussstraining