Basketball Trainingsplan 2023/2024

KSC Kissing U12-U14

Training jeden Freitag ab 17Uhr

Woche 1

Dribbeln: Verschiedene Dribbeltechniken üben.
Schießen: Einfache Übungen
Spielsituation: Übungsspiele mit Wettbewerben.

Woche 2

Passen: Genaue Pässe üben.
Verteidigung: Grundlegende Verteidigungsposition üben.
Spielsituation: Übungsspiele mit Wettbewerben.

Woche 3

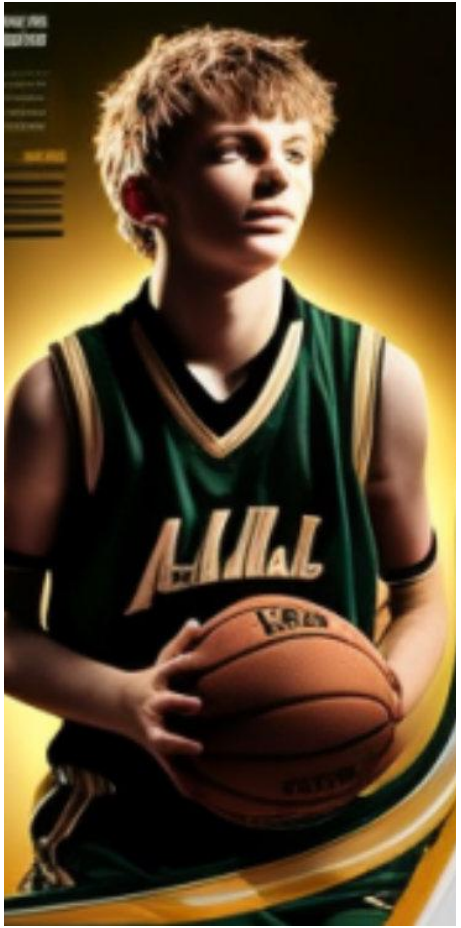
Rebound: Ausboxen, Position und Timing üben.
Schießen: Komplexere Übungen fördern.
Spielsituation: Übungsspiele mit Wettbewerben.

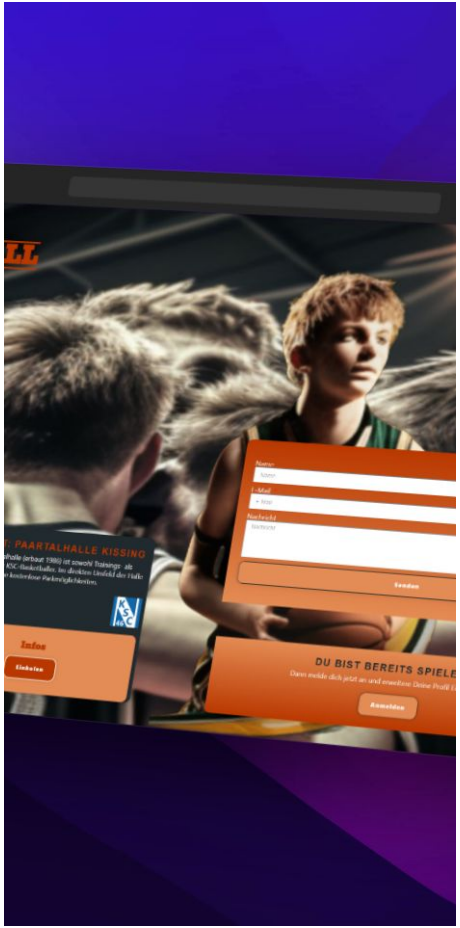
Woche 4

Dribbeln: Ballhandling üben.
Passen: Genaue Pässe üben.
Verteidigung: Pässe unterbinden. Grundhaltung.
Spielsituation: Übungsspiele mit Wettbewerben.

Woche 5

5 Gegen 5 Turnier.
Spiellänge a 15min oder 10Pkt.




PAARTALHALLE KISSING
Infos
Einholen
DU BIST BEREITS SPIELE
Senden
Ausschließen

Die erste Hälfte

Kontrolle ist der wichtigste Schritt

1. **Warming-Up**
2. **Fundamentals**

Das bedeuten die verschiedenen Aktivitäten für euch.

Dribbeln

(20-30 Minuten)

Teilt die Spieler in Gruppen und lasst sie verschiedene Dribbeltechniken üben. Betont die Bedeutung von Kontrolle und Ballhandling.

Passen

(20-30 Minuten)

Lehrt grundlegende Pässe wie den Brustpass, Bodenpass und Überkopfpass. Fördert die Genauigkeit und Geschwindigkeit der Passe.

Schießen

(30-45 Minuten)

Arbeitet an der Schusstechnik, einschließlich Grundposition, Handhaltung Schussbewegung. Startet mit einfachen Übungen und steigert die Komplexität.

Das bedeuten die verschiedenen Aktivitäten für euch.

Verteidung

(30-40 Minuten)

Erläutert grundlegende Verteidungspositionen, das Bewegen der Füße und das Blocken von Pässen und Würfen. Fördert die Kommunikation im Team.

Rebound

(20-30 Minuten)

Übt das aus-Boxen und das Ergreifen von Rebounds. Betont die Bedeutung von Positionierung und Timing.

5 Gegen 5

(90 Minuten)

Es werden Faire Teams gebildet. Coaches fungieren als Schiedsrichter.

Je **5+2 Spieler** in einem Team

Vor jedem Turnier wird sich aufgewärmt und gedehnt.

Die zweite Hälfte

Fair Play fördert den Teamgeist

3. **Spielsituation üben**
4. **Abschlussspiel**
5. **Positives Feedback**

Wir bleiben Aktiv motiviert

Spielsituation

(10-20 Minuten)

Simuliert Spielsituationen wie 2 gegen 2 oder 3 gegen 3, um den Spielern Gelegenheiten zu geben, ihre Fähigkeiten anzuwenden.

- **Führt kleine Wettbewerbe durch,** um den Teamgeist zu fördern. Zum Beispiel könnt ihr ein Wurf- oder Dribbelwettbewerb veranstalten.
- **Betont die Bedeutung von Fair Play** und gegenseitigem Respekt während der Übungen und Spiele.

Abschlussspiel

(20-40 Minuten)

- **Beendet das Training mit einem kurzen Abschlussspiel,** in dem die Spieler die erlernten Fähigkeiten anwenden können. Dies kann ein angepasstes Mini-Spiel sein, das den Fokus auf die Grundlagen legt.
- **Schließt das Training mit einem Cool-down ab,** der Dehnübungen und Entspannungstechniken einschließt, um Verletzungen zu vermeiden und die Spieler zu beruhigen.

Positive Stärkung

(5-10 Minuten)

- **Gebt den Spielern kontinuierlich positives Feedback** und ermutigt sie, auch aus Fehlern zu lernen.
- **Lobt ihre Bemühungen und Fortschritte**, um das Selbstvertrauen zu stärken.

Spaß und Teamgeist:

Wünscht euch euer Coach Thony

- I**ntegriert regelmäßig Spaßelemente** wie Spiele, Challenges und Belohnungen, um die Motivation hochzuhalten.
- **Fördert den Teamgeist durch Gruppenaktivitäten** und Team-Building-Übungen außerhalb des Platzes.

Denkt daran, dass jeder Spieler unterschiedliche Fähigkeiten und Lerngeschwindigkeiten hat.

Individualisiert die Übungen entsprechend und schafft eine unterstützende Umgebung, in der sich die Spieler wohl fühlen, um Fragen zu stellen und Herausforderungen zu meistern.

Durch eine ausgewogene Kombination aus **Spaß**, **Lernen** und **Teamarbeit** können die Spieler nicht nur ihre Grundlagen verbessern, sondern auch eine Liebe zum Basketball entwickeln.