

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

## Gruppeneinteilung

Die Camper werden je nach Alter und Können in 4 große Gruppen eingeteilt. In diesen Gruppen wird das Stationstraining abgehalten sowie das 1 on 1 Turnier gespielt.

Beim Einchecken zieht jedes Kind ein Los. Mit diesen Losen werden sechs Teams ermittelt, die beim Spiel 5 on 5 gegeneinander antreten. Jeder Trainer ist für ein solches Team zuständig.

Die Spiele dauern 2 x 12 Minuten, eine Auszeit pro Halbzeit, 2 Minuten Halbzeitpause.

Beim Pfeifen müssen sich die Coaches abwechseln.

Folgende **Technik-Stationen** sollte es geben:

***Werfen / Ballhandling / Defense / Offensemoves***

Besetzung:

<b><i>Werfen:</i></b>	Coach1 (Korb1)
<b><i>Ballhandling:</i></b>	Coach2 (Korb2)
<b><i>Defense :</i></b>	Coach3 (Korb3)
<b><i>Offensemoves:</i></b>	Coach4 (Korb4)

An der Station habt ihr 25 Minuten Trainingszeit.

Bitte macht euch rechtzeitig Gedanken über den Ablauf, möglichst gemeinsam.

Übungen immer an Leistungsstand der Gruppe anpassen, falls nötig!

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

## Station „Offensemoves“

**Ready-Position (SPD) zeigen:** Knie gebeugt, Füße schulterbreit, Oberkörper aufrecht, Spannung in den Beinen, Druck auf den Ball ausüben -> **Balance !!**

**Sprungstopp** (Absprung: (z.B.) links - Landung: gleichzeitig mit paralleler Fußstellung)

**Schrittstopp** (Absprung: (z.B.) links - Landung : nacheinander rechts (1) - links (2))

**Sternschritt** vorw. u. rückw. (Spielbein kann beliebig oft versetzt werden. Standbein ist wie „angenagelt“, darf aber am Boden mitdrehen. Als Schutz kann der Ballbesitzer Sternschritte machen, sowohl vor als auch nach einem Dribbling. Beim Sprungstopp kann das Standbein frei gewählt werden, beim Schrittstopp gilt das zuerst aufgesetzte Bein immer als Standbein)

### Übungsformen zum Stoppen und Sternschritt

- Die SchülerInnen dribbeln in Längsbahnen durch die Halle.
- An jeder Linie Stoppschritt
- Auf Pfiff Stoppschritt – Sternschritt – beim nächsten Pfiff weiter dribbeln.
- Ein Pfiff: Sprungstopp, zwei Pfiffe: Schrittstopp
- In Zweier- bzw. Dreiergruppen mit einem Ball:
- Sternschrittkampf: Der Ballbesitzer versucht 15 Sek. durch Sternschritte, den Ball vor dem/den anderen zu schützen; Ballberührung = Minuspunkt

In Gassenaufstellung (Paare mit je einem Ball, Abstand ca. 5m):

- Der Ballbesitzer dribbelt um seinen Partner, kehrt zu seiner Ausgangsposition zurück, Stopp, Sternschritt, Pass zum Partner (Rollentausch)
- In Vierergruppen mit einem Ball (Gassenaufstellung DA - BC, Abstand ca. 6m):
- A hat den Ball, B läuft A entgegen, A passt zu B in der Mitte der Gasse, B dreht sich mit Sternschritt (180°) und passt zu C und stellt sich hinter C an; A folgt seinem Pass und bekommt den Ball von C; Sternschritt Pass zu D usw.

Wiederholung. Ready-Position / Kombination Sprungstopp+ Sternschritt + **Dribbelbeginn + Dribbelende**

**Freilaufen: I-Cut** (rein-raus), **Tempo- und Richtungswechsel** - Hand zeigen, Sternschritt zum Korb in Ready Position (**Facing**), Korbleger / **von links und rechts üben**

I-Cut, **Schrittfinte** nach oben, **Kreuzschritt**, Korbleger / I-Cut & anschl. **Backdoor-Cut**

**L-Cut** (rein-hoch zur Freiw.Linie) + Facing + **Wurffinte** + Korbleger oder Powermove

Wh. L-Cut/I-Cut + Facing + **Durchbruchfinte** (Jab step) + Wurf

**L-Cut + Pop-out** (rein-hoch-raus) + **Paßfinte** + Wurf oder Durchbruch

### Freilauftechniken

a) I-Cut (Bewegung auf einer Linie zum Korb und zurück)

Anwendung:

- Verteidiger überspielt stark und ohne körperlichen Druck.
- Befindet sich mit Körper und Hand im Passweg.

Ablauf:

- Hin zum Korb - Fuß in die Zone setzen – Dynamischer Richtungswechsel - Handzeichen - Ballannahme - Drehen zum Korb - SPD-Position.

b) V-Cut (Bewegung in Form eines „V“)

Anwendung:

- Verteidiger überspielt nicht so stark, ist mit der Hand im Passweg. Körper behindert Laufweg zum Korb.

Ablauf:

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

- In den Mann - Dynamischer Richtungswechsel (Achtung: Foulgefahr beim Abdrücken vom Gegner) - Hand zeigen - ...

## c) L-Cut (Bewegung in Form eines Dreiecks)

Anwendung:

- Verteidiger übt starken körperlichen Druck aus oder der I-Cut führt wegen Schnelligkeit des Verteidigers nicht zum Erfolg.

Ablauf:

- Hin zum Korb - in den Mann in Richtung Ballbesitzer - weg vom Mann - Hand zeigen - ...

Cut nach Wahl + Facing + 1 Finte + Wurf oder Durchbruch

Freimachen 1:1 + Facing + **Give and Go** (auch **Backdoor**)

1:1 + Anspieler, volle Defense, alle Cuts, alle Finten

evtl. **Passgangschritt** Lesen der Verteidigung

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

## Station „Defense“

**Ready-Position:** Knie gebeugt, Füße schulterbreit, Oberkörper aufrecht, Spannung in Armen und Beinen, Arme seitlich ausgestreckt, Handflächen zeigen nach oben. Push Steps: nicht hopsen, nicht kreuzen, nicht Hacken zusammen, Fußspitze führt in Bewegungsrichtung. **5 min Stance-and-react Drill:** Trainer zeigt Richtung an, Spieler rufen "left, right, ball, back" bei jedem Schritt

5 min Stance-and-react mit **Quivern / Defense am Ballbesitzer:** Ready, ein Fuß zurück, Mitte zu, zur nächsten Linie abdrängen / Zickzack-Dribbling 1:1, langsam

5 min Stance-and-react mit **Offense annehmen / Zickzack-Dribbling 1:1, langsam / Defense-8 / Defense im Paßweg:** zwischen Mann und Korb, ballnähere Hand und Fuß vorne, Handfläche im Paßweg

Zickzack 1:1/ Defense im Paßweg / Drill z.B.: 1:1 + Anspieler, Paß verhindern / S+R + **1/2 Drehung (Swing)** ("1"=nach rechts, "2"=links)

Defense-8 / **Absinken, Helpdefense:** wenn auf Weakside (2 Pässe entfernt) absinken auf Korb-Korb-Linie, **Pistols** / S+R

Wechsel zwischen Paßweg zu und Absinken /S+R

Defense-8 / 3:3 auf 1 Korb, nach jedem Paß richtige Defenseposition / S+R /

Ausboxen / Defense-8 / 4:4 / S+R

### Verteidigung gegen Mann mit Ball

vor dem Dribbling

Grundstellung

zwischen Mann und Korb stehen

Druck am Ball

eine Armlänge Abstand

Füße bewegen (nicht stehen, sondern immer in Bewegung bleiben)

führende Hand zum Ball

während des Dribblings

Druck am Ball

führende Hand zum Ball

kein penetration zulassen

nach dem Dribbling

Druck am Ball

Eng aufrücken

Pässe oder Wurf mit den Armen stören

unnötige Fouls verhindern durch greifen oder schlagen nach dem Ball

### Verteidigung gegen Mann ohne Ball

- Erster Passweg (deny)

ein Fuß zwischen Gegner und Korb und den anderen Fuß zwischen Gegner und Ball

mit der einen Hand den Passweg schließen (Handfläche zeigt zum Ball) und mit der anderen Hand Kontakt zum Gegner fühlen (immer mit der Außenhand)

Gegner aus der Balance bringen

- Zweiter Passweg

help side d.h. mit einem Fuß auf der Korb-Korb-Linie und parallel ca. einen Meter vom Passweg entfernt stehen

Gegner und Ball sehen (peripheres sehen)

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

- Cut-Verteidigung (bump the cutter)
  - help side
  - auf den Gegner zulaufen
  - bumpen und Passweg schließen
- Give & Go verhindern
  - jump with the pass
  - bumpen und Passweg schließen
- Ausboxen
  - Orientierungsphase
  - Bei help side (2 Passwege vom Ball entfernt) auf den Gegner zugehen
  - Kontaktphase: bumpen, Gegner auf den Rücken nehmen, Arme hoch
  - Sprung zum Rebound

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

## Station „Ballhandling“

**Passen und Fangen:** Druckpass beid- und einhändig, Überkopfpass, Baseballpass, Bodenpass, im Stand und in Bewegung. Read the Defense: vor jedem Paß dorthin täuschen, wo der Gegner seine Hände hat, dann entgegengesetzt passen. Vorteile des beidhändigen Passes: bessere Kontrolle, kann jederzeit abgebrochen werden. Bodenpass als clevere und sicherste Variante betonen

### Technikbeschreibung (nach SCHRÖDER / BAUER 2001(2), S. 80 ff.)

#### Passen

- In der Basketballgrundstellung wird der Ball mit beiden Händen vor der Brust gehalten: die Hände befinden sich hinter dem Ball, die Finger zeigen nach oben, die Daumen zueinander ("W"), die Ellbogen zeigen locker nach außen.
- Kraftvolle Streckung der Arme nach vorne mit abschließendem Nachklappen der Hände und Finger. Nachdem der Ball die Hände verlassen hat, zeigen die Daumen zum Boden, die übrigen Finger zur Seite.
- Oft wird die Passbewegung durch einen Schritt mit Verlagerung des Körpergewichts nach vorne unterstützt.
- Wenn der Druckpass indirekt, also als beidhändiger Bodenpass ausgeführt werden soll, muss der Passer den Abdruckwinkel der Arme so verändern, dass der Ball ungefähr nach zwei Drittel der Strecke zum Passempfänger am Boden aufprallt. Zur Unterstützung werden die Beine bei einem Ausfallschritt im Knie stärker gebeugt.

#### Fangen

- Die Arme sind gestreckt. Zum Fangen werden dem Paßgeber die Handflächen als Ziel gezeigt.
- Die Finger zeigen nach außen (nicht zum Ball wegen der Verletzungsgefahr), die Daumen zeigen zueinander und berühren sich.
- Der ankommende Ball berührt die Hände des Fängers an den Fingerkuppen und den Fingern bis zur Handwurzel, aber nicht an den Handflächen.
- Durch dosiertes Beugen der Arme ("Ansaugen") wird der Ball abgebremst bis er vor der Brust in stabiler Grundstellung gehalten wird. Die seitlich abgespreizten Ellbogen schützen den gefangenen Ball.
- Das Abbremsen des ankommenden Balles kann durch eine Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein bzw. durch einen Sternschritt nach hinten unterstützt werden.

### Handstellung bei der Ballannahme

Die korrekte Handstellung: Bilde mit den Daumen eine Barriere, damit der Ball nicht zum Körper durchrutschen kann. Deine Finger zeigen vom Ball weg, damit sie nicht durch ein frontales Aufprallen des Balles verletzt werden.

### Abbremsen des Balles

Du bewegst dich in Vorschriftstellung auf den Ball zu.

Deine Arme sind dabei ausgestreckt, die Hände in der korrekten Position

Führe die Arme zum Körper zurück, sobald der Ball deine Hände berührt und bremse so die Geschwindigkeit des Balles ab.

Endposition:

Damit dir kein Gegenspieler den Ball wegnehmen kann, sicherst du ihn unmittelbar vor deinem Bauch. Die Ellbogen bleiben dabei am Körper.

### Mögliche Fehlerbilder:

Deine Finger zeigen in Ballrichtung: Der Ball kann frontal auf deine Finger auftreffen und sie verletzen. Die Vorschriftstellung fehlt, deine Knie sind voll durchgestreckt, die Augen geschlossen.

Deine Arme sind bei der Ballannahme nicht gestreckt, der Ball trifft mit voller Energie auf deine Hände auf, kann nicht abgebremst werden und schadet deinen Gelenken.

### Methodik zum Lernen und Üben des Passens und Fangens

1. Simulation der Gesamtbewegung ohne Ball mit Verbalisierung der Bewegungsphasen

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

2. Passen an die Wand (Entfernung 2-3m). Anfangs wird der Ball vor jedem Pass auf den Boden gelegt und mit richtiger Hand- und Armhaltung (Finger formen ein "W" hinter dem Ball) wieder aufgenommen.
3. Paarweise Passen in Gassenaufstellung (3-4 m).
4. Passen in Gassenaufstellung: Welches Paar hat zuerst 50 Pässe?
5. Passen in Gassenaufstellung: Es ist nicht zweimal hintereinander dieselbe Passtechnik erlaubt.
6. Passen in Gassenaufstellung: Zwei Bälle. Der eine spielt Druckpässe der andere Bodenpässe oder Überkopfpässe. Auf Pfiff Rollentausch.
7. Wettpassen ("wer hat zuerst 30 Pässe, ohne dass der Ball auf den Boden fällt?")
8. Passen mit Zusatzaufgaben: z.B. Nachlaufen, Liegestütz u.ä.

Spiel- und Übungsformen zum Passen und Fangen

## Korrekturhinweise:

- Immer Blickkontakt mit dem Partner aufnehmen!
- Immer die Hände fangbereit zum Partner zeigen!

### 1. "Nummernpassen":

- 6-7 SchülerInnen bilden eine Gruppe mit einem Ball, jeder Schüler bekommt eine Nummer.
- Die SchülerInnen laufen kreuz und quer durch die Halle; Nummer 1 passt zu 2, 2 zu 3 usw. 6 zu 1.

### 2. "Dreieckswechsel":

- 3 SchülerInnen mit einem Ball bilden ein Dreieck (Seitenlänge ca. 4m).
- es wird immer 2x beliebig gepasst, dann wechseln die beiden Spieler ohne Ball die Position.

### 3. "Rechteck-Passen":

- 6-10 Spieler bilden ein Rechteck, immer zwei Spieler stehen sich direkt gegenüber;
- 2 Bälle starten an gegenüber liegenden Positionen und werden rechts herum (bzw. links herum) zur nächsten Position gepasst.
- Nach seinem Pass wechselt jeder Schüler mit dem ihm gegenüber stehenden Schüler die Position.

### 4. "Wett-Wander-Ball":

- 2 Mannschaften (gerade Spielerzahl) stehen abwechselnd im Kreis; jede Mannschaft passt den einen Ball zwischen ihren Spielern im Kreis und versucht, den gegnerischen Ball zu überholen.

### 5. "Hasenball":

- 2-3 Fänger (erkennbar an einer Baseball-Kappe) versuchen, die anderen Spieler abzuschlagen; wer abgeschlagen wurde, übernimmt die Kappe und wird neuer Fänger.
- wer einen der Bälle hat, kann nicht gefangen werden. Die Spieler versuchen daher, sich durch geschicktes Zupassen vor den Fängern zu retten.

### 6. "3er-Lauf":

- Drei Spieler laufen in drei Spuren auf einer Längshälfte des Spielfeldes (Abstand ca. 2m).
- Der Mittelspieler passt einmal nach links, einmal nach rechts
- Variation: Achter-Lauf: Der Passgeber übernimmt nach seinem Pass die Laufspur des Passempfängers. Immer hinter dem Passempfänger laufen!

**Dribbeln:** links/rechts, vorwärts/rückwärts, hoch/tief, Blick vom Ball nehmen, Kopf hoch, Korb sehen. Handwechsel (immer schnell und flach), Wende, hinter dem Rücken, durch die Beine. Dribbling mit zwei Bällen.

## Technikbeschreibung (Dribbling im Stand nach SCHRÖDER / BAUER 2001(2), S. 89 ff.)

- Schrittstellung (beim Dribbling mit der rechten Hand ist das linke Bein vorgestellt). Die Knie sind gebeugt, der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, der Kopf wird gerade gehalten, um den Überblick zu bewahren. Nicht auf den Ball schauen!
- Der Ball wird von oben mit den breit gefächerten Fingern der Dribbelhand zum Boden gedrückt. Dabei berühren alle fünf Fingerkuppen sowie die Finger und Handwurzel den Ball, nicht aber die Handfläche.
- Durch das Nachdrücken der Finger aus dem Handgelenk verfolgen die Fingerspitzen beim Dribbling den Ball. Dabei schwingt der Unterarm harmonisch nach unten mit.

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

- Wenn der Ball vom Boden zurückprallt, wird er von den gespreizten Fingern der Dribbelhand "angesaugt" und durch das Zurückschwingen des Unterarms abgebremst. Generell sollte der Ball nicht höher als bis maximal zur Hüfte geführt werden.
- Die zweite Hand dient als Schutz des Balles vor dem Verteidiger.

## Übungsformen zur Ballbehandlung und zum Dribbling

### Korrekturhinweise:

- Ball mit den Fingern kontrollieren !
- Ball "blind" führen !
- Blick zum Lehrer oder zum Korb!
- Den Ball um Kopf, Hüfte, Füße kreisen lassen.
- Achter-Kreisen um die Beine.
- Den Ball über den Kopf werfen und hinter dem Rücken fangen und umgekehrt.
- Den Ball zur Decke hoch werfen und möglichst oft vor dem Fangen vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen.
- Den Ball zwischen den Beinen halten, eine Hand vor den Beinen, die andere Hand hinter den Beinen: Griffwechsel, ohne dass der Ball auf den Boden fällt.
- Den Ball zwischen den Beinen im Wechsel mit jeder Hand dribbeln; die Dribbel-Hände befinden sich je einmal vor den Beinen, je einmal wird von hinten zwischen den Beinen durchgegriffen.
- Dribbeln im Stand, im Sitzen, im Hocken, in Liegen, zwischen den Beinen. Einer macht vor, die anderen imitieren.
- Dribbling an der Hallenwand: Figuren, Zahlen (Geburtsdatum), Buchstaben (Namen) an der Wand dribbeln.
- Dribbeln mit zwei Bällen: Im Stand, im Gehen, im Laufen.

## Spielformen zum Dribbling

### Korrekturhinweise:

- Mit der linken und mit
- der rechten Hand dribbeln!
- Nicht auf den Ball schauen!
- Den Ball mit dem Körper schützen!

### 1. "Grüß Gott":

- Jeder Schüler hat einen Ball.
- Mit der linken Hand wird kreuz und quer durch die Halle gedribbelt.
- Die SchülerInnen geben jedem Dribbler, dem sie begegnen, die rechte Hand und begrüßen sich (Namen, Hobbys etc. erzählen).

### 2. "Schattendribbeln":

- Die SchülerInnen bilden Paare:
- Einer dribbelt voraus, der andere hinterher und imitiert alles, was sein Vordermann vormacht (Handwechsel, vorwärts-rückwärts, in der Hocke dribbeln, zwischen den Beinen dribbeln, schnell-langsam etc.)
- Auf Pfiff: Rollenwechsel.

### 3. "Paardribbling":

- Paare (jeder mit Ball) halten sich an der Hand und dribbeln durch die Halle.
- Aufgabe: bei den anderen Paaren, denen man begegnet, über die Arme klettern bzw. unter den Armen durchkriechen.

### 4. "SOS":

- 2-5 Fänger ohne Ball, die anderen dribbeln davon.
- Wer gefangen ist, stellt sich mit gegrätschten Beinen hin und lässt den Ball um die Hüfte kreisen.
- freie Dribbler können die "Gefangenen" befreien, indem sie ihnen den Ball durch die gegrätschten Beine spielen. Gelingt es, alle zu fangen?

### 5. "Himmel und Hölle":

- Jeder hat einen Ball.
- Es gibt drei Zonen (Himmel, Fegefeuer, Hölle), z.B. Dreipunktbereich, Mittelkreis, Freiwurfbereich.
- Alle starten dribbelnd im Himmel und versuchen, sich gegenseitig den Ball weg zu spielen.



# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

- Wer den Ball verliert oder die Zone verlassen muss, “steigt ab” (ins Fegefeuer bzw. von dort in die Hölle).
- Wer in der Hölle den Ball verliert, dribbelt alleine fünfmal eine “8” um die Beine und kommt wieder in die Hölle.
- Wer einem anderen den Ball herausspielt, darf aufsteigen (ins Fegefeuer, in den Himmel).
- Wer ist zuletzt als “Engel” im Himmel übrig?

## **6. Dribbelfußball**

- Es werden zwei Teams gebildet, jeder Schüler hat einen Ball.
- Jedes Team befindet sich in einer Spielfeldhälfte, alle SchülerInnen dribbeln.
- Ziel des Spiels ist es, 2-4 Softbälle mit dem Fuß an die Wand des gegnerischen Feldes zu spielen (= 1 Pkt.).

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

## Station „Werfen“

**Grundlagen Wurftechnik:** Ball nicht auf Handfläche, Finger gespreizt, Ellenbogen unter dem Ball, 90° in Schulter und Ellenbogen, stabile parallele Fußstellung, Füße zeigen zum Korb. Wurf aus Arm und Bein, Feingefühl aus Arm, Kraft aus Beinen, völlige Armstreckung, Handgelenk klappt maximal, Finger bleiben gespreizt. Bewegung zuerst ohne Ball, dann **Nahdistanzwürfe ohne Brett**.

### **Technikbeschreibung (nach SCHRÖDER / BAUER 2001(2), S. 74 ff.)**

- Stabiler hüftbreiter Stand, Knie sind locker gebeugt. (**Ready**)
- Die Füße zeigen zum Korb, der Fuß der Wurfhandseite ist evtl. etwas vorgestellt.
- Der Ball wird mit beiden Händen vor dem Körper gehalten.
- Es wird auf den hinteren Rand des Ringes gezielt.
- Hochführen des Balles vor und über den Kopf.
- Streckung des Körpers von unten nach oben; der Wurfarm wird schwunghaft nach oben Richtung Korb gestreckt.
- Zuletzt werden das Handgelenk und die Finger des Wurfarmes nachgedrückt.
- Nachdem der Ball die Hand verlassen hat, ist der Körper gestreckt (Zehenspitzen), der Wurfarm zeigt nach vorne-oben, die Finger des Wurfarmes nach vorne, der Daumen nach unten.

### **Methodik zum Erlernen und Verbessern des Positionswurfes**

1. Simulation der Gesamtbewegung ohne Ball - Verbalisieren der Bewegungsphasen durch Mitsprechen der Handlungsanweisungen (auch mit geschlossenen Augen):

- Grundstellung!
- Ball vor dem Körper!
- In die Knie gehen!
- Ball über den Kopf hochführen!
- Den Körper von unten nach oben strecken!
- Wurfarm kräftig nach oben strecken!
- Handgelenk nachdrücken – Finger nach vorne - Daumen nach unten!

2. Simulation der Gesamtbewegung mit Ball in die Luft (ohne Korb)

3. Simulation der Gesamtbewegung mit Ball zum Partner (ohne Korb)

4. Gesamtbewegung mit Ball frontal vor dem Korb

Spiel- und Übungsformen zum Positionswurf

#### **Korrekturhinweise:**

- Gleichgewicht (stabiler Stand) !
- Den ganzen Körper strecken !
- Wurfarm zum Korb strecken !
- Handgelenk abklappen !
- Die Finger zeigen zum Korb !

#### **1. Wurfwettkämpfe:**

- 1m vom Korb: An möglichst vielen Körben Werfen von links bzw. rechts (45°) und von vorne:

- Entfernung steigern
- Positionen variieren
- Als Einzel- und Gruppenwettkampf

#### **2. „Geist“**

- Die SpielerInnen stehen in einer Reihe vor dem Korb (1-2m) und werfen hintereinander:
- wer nicht trifft, obwohl sein Vordermann getroffen hat, erhält einen Buchstaben des Wortes „G-E-I-S-T“.
- GEISTER scheiden aus, wer bleibt übrig?

#### **3. „Reise um die Welt“**

- Es werden 7 Positionen rund um die Zone festgelegt:

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

- Ein Spieler darf solange werfen, wie er trifft.
- Wer trifft, rückt eine Position vor, wer daneben wirft muss zurück an den Anfang.
- Wer schafft es zuerst "um die Welt"?

## 4. "Medizinball verrücken":

- Zwei Teams stehen an gegenüber liegenden Körben.
- An der Mittellinie liegt ein Medizinball; nach beiden Richtungen sind von der Mitte Markierungen aufgestellt.
- Bei jedem Treffer verschiebt die treffende Mannschaft den Medizinball eine "Einheit" in Richtung eigener Korb.

## 5. "Pokern":

- Die SchülerInnen organisieren sich in 2er/3er-Gruppen.
- Ein Schüler wirft 5x, die andere schätzen vorab die Treffer.
- Trifft der Werfer öfter als geschätzt, müssen die Schätzer eine Zusatzaufgabe machen, trifft er weniger, muss er sie selbst machen.

## 6. "21":

- Als Gruppen-Wettbewerb von verschiedenen Positionen:
- Wer hat zuerst 21 Treffer?
- Mit Korb- bzw. Positionswechsel
- Mit Rebound: der Werfer geht seinem Wurf sofort nach und reboundet bevor der Ball auf den Boden fällt: ein Treffer im ersten Versuch zählt 2 Punkte, ein Nachwurf nach Rebound zählt 1 Punkt.

## 7. "Shoot out"

- Die Schüler stehen in einer Reihe an der Freiwurflinie bzw am Minifreiwurf: die ersten beiden haben je einen Ball:
- Spieler 1 wirft zuerst, dann Spieler 2; beide gehen ihrem Wurf nach und werfen solange nach, bis der Ball im Korb ist.
- 1 scheidet aus, wenn 2 vor ihm trifft.

Wh. Wurftechnik, Nahdistanzwürfe je 20 links und rechts (zu Beginn jeder Einheit) / dann Entfernung langsam steigern. Je weiter, desto mehr Beineinsatz.

Nahdist. je 20 li+re, **Korbleger li+re**, je nach Gruppe mit 1 bis 3 Dribblings oder aus Zuspiel.

## Technikbeschreibung (Korbleger rechts = von rechts - rechte Hand)

(nach SCHRÖDER / BAUER 2001(2), S. 68 ff.)

- Ballaufnahme im Schrittsprung vom linken Bein (kein Fuß am Boden),
- langer Schritt (rechter Fuß setzt auf; Körperschwerpunkt wird gesenkt)  
= erster Schritt des Zwei-Kontakt-Rhythmus,
- kurzer Stemschritt links und Hochreißen des rechten Knies (Schwungbein) und des Balles (Schwungelement)  
= zweiter Schritt des Zwei-Kontakt-Rhythmus, • Aktives Strecken des Schwungbeines am höchsten Punkt des Sprunges,
- Streckung des Wurfarmes und Wurf aus Fingern und Handgelenk,
- Landung auf beiden Beinen im Gleichgewicht.

Spiel- und Übungsformen zum Korbleger

### Korrekturhinweise:

**Überkreuzkoordination: Rechte Hand – linkes Bein und umgekehrt!**

**Rhythmus!**

**Ball auf der Wurfhandseite hoch nehmen!**

**Schwungknie hoch reißen!**

**Arm strecken!**

**Beidbeinige Landung!**

### • Korblegerzirkel:

- Zwei Gruppen stehen an der Mittellinie links bzw. rechts (Abstand ca. 6m).
- Die eine Gruppe hat zwei Bälle (Werfergruppe), die andere Gruppe ist für den Rebound zuständig.

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

- Der Werfer stellt sich nach seinem Wurf in der Reboundgruppe an, der Rebounder passt zum nächsten Werfer und stellt sich in der Werfergruppe an.
- **Korblegerstaffeln:**
  - Je eine Schülergruppe in einer Ecke des Spielfelds. Ein Ball pro Gruppe.
  - Dribbling über das ganze Feld – Korbleger – Werfen bis zum Treffer – zurück dribbeln - Ballübergabe
- **“Große Kreise”:**
  - 2 gegenläufige Kreise um das ganze Spielfeld: 2 bzw. 4 Bälle
  - Jeder Spieler ist auf einer Seite Rebounder, auf der anderen Werfer.
  - In einem Umlaufsinn der großen Kreise wird nur von links geworfen, im anderen nur von rechts.

Nahdist. je 20 li+re, Korbleger li+re, **Power-move li+re**

## Powermove-Technikbeschreibung

Das letzte Dribbling erfolgt mit dem Fußkontakt wie beim normalen Korbleger (von rechts mit dem linken Fuß, von links mit dem rechten Fuß). Der nun folgende Zweier-Kontakt soll dazu dienen, dass der Spieler sich anschließend in der „Power-Position“ befindet (ca. einen halben Meter vom Brett entfernt, Schulterachse parallel zum Brett). Während des Zweier-Kontaktes dreht der Spieler seinen Oberkörper insoweit, dass nach Aufsetzen des zweiten Schrittes seine Schulterachse parallel zum Brett bzw. der Grundlinie zeigt. Nun ist die bereits erwähnte Power-Position erreicht. Nun folgt ein beidbeiniger Absprung, welcher kräftig und nach oben erfolgen sollte (da sich der Spieler schon annähernd unter dem Korb befindet). Während des Absprungs wird der Ball eng am Körper geführt, um ihn zusätzlich vor dem Verteidiger zu schützen. Zum Abschluss wird der Ball über die Schulterachse mit der jeweiligen Wurfhand geworfen und mit der „freien“ Hand (beim Wurf von Links mit der linken Hand wäre dies demzufolge die rechte Hand) geschützt, um dem Verteidiger eine direkte Behinderung (z.B. Block) des Wurfes zu erschweren bzw. komplett zu verhindern. Die Landung sollte wenn möglich auf zwei Beinen erfolgen (so wird, wie bereits erwähnt, durch die Gewichtsverteilung die Verletzungsgefahr minimiert).

-----

Nach dem Dribbling mit dem linken Fußkontakt wird der Ball aufgenommen. Bei der Ausführung des nachfolgenden Zwei-Kontakt-Stopps muss der Körper zunehmend in Richtung naheliegende Grundlinie gedreht werden. Die Schulterachse verläuft beim Aufsetzen des zweiten Beines parallel zum Brett. Die sogenannte Powerposition ist nun erreicht. Während des kräftigen beidbeinigen Absprungs wird der Ball mit beiden Händen eng am Körper hoch geführt. Beim Abschluss wird der Ball über die Schulterachse unter starken Abklappen des Handgelenkes in den Korb geworfen (Baby-Hook) und mit der linken Hand geschützt.

Die Landung erfolgt nach dem Wurf möglichst auf beiden Beinen.

## -----

## Technikbeschreibung

Der Spieler steht nach einem Dribbling mit der Schulter parallel zur Grundlinie etwa einen halben Meter vom Brett entfernt, etwas rechts (oder links) vom Korb. Das ist die sogenannte Power-Position. Er nimmt die sogenannte SPD-Stellung (Schießen-Passen-Dribbeln) ein. Die Füße sind parallel, die Knie leicht gebeugt. Der Ball wird mit beiden Händen etwa in Brusthöhe gehalten. Der Oberkörper ist aufrecht und Körperspannung ist aufgebaut.

Beim Power-Korbleger werden alle Bewegungselemente, wie Hochführen, Spannen, Strecken und Abdrücken des Balles in einer dynamischen Bewegungskette im Sprung durchgeführt. Voraussetzung für das Gelingen des Power-Korblegers ist der explosive Einsatz der Füße bzw. Beine und eine Übernahme dieser Kraft in eine fließende Bewegung bis hin zum Abdrücken des Balles. Der Ball wird mit

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

beiden Händen eng am Körper hochgeführt. Am höchsten Punkt des Sprunges wird der Ball über die Schulterachse unter starkem Abklappen des Handgelenkes in den Korb geworfen und mit der anderen Hand geschützt.

Nahdist. je 20 li+re / Korbleger / Power-move, evtl. aus Zuspiel/ weiteres je nach Gruppe:  
Sprungwurf, Positions-/Sprungwurf nach Dribbling, Unterhandkorbleger, Hakenwurf. Wettbewerbe einbauen.

Nahdist. je 20 li+re / Korbleger / Rest siehe oben

Nahdist. / Wurfspiele und Drills (Rapid Fire, Wurfpendel, Wurfserien

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

## Ablaufplan Tag 1:

- 9:30 Uhr:** Einchecken und Umziehen. Jeder Teilnehmer muss sich registrieren und erhält ein Camp - Shirt. Dabei wird von jedem Spieler ein kleiner Bogen angefertigt. Ziele setzen!
- 10.00 Uhr :** Begrüßung. Hierbei werden wichtige Punkte wie der grobe Ablauf erläutert und die Campteilnehmer werden nach Alter und Leistungsstärke sortiert und dann in 4 Gruppen eingeteilt
- 10.25 Uhr:** Campfoto
- 10.30 Uhr :** **Aufwärmen**  
Laufschule mit kurzer Erklärung warum
- 11.00 Uhr :** 1. Stations-Trainingsrunde – Jede 1-2 Coaches übernehmen eine der insgesamt vier Stationen. Die Stationen werden unterteilt in Werfen / Ballhandling / Defense / Offense. Jede Station dauert 20 Min.
- 12.30 Uhr :** Team Time – Jedes Coachingteam stellt seine Mannschaft auf und ein
- 12.45 Uhr :** 1.Runde Camp Games – 2 Spiele finden gleichzeitig auf 2 Spielfeldern statt  
**danach:** cool down
- 13.30 Uhr :** Mittagessen
- 14.30 Uhr:** Team Time / Team-Bump
- 15.00 Uhr :** 1 : 1 Drill – Gespielt wird immer bis der 3.Punkt erreicht ist. Nachdem eine Liste erstellt worden ist, kann man immer einen Spieler fordern, der höchstens 3 Positionen über einem in der Liste steht..
- 15.30 Uhr :** 2. Stations-Trainingsrunde – Jedes Coachingteam stellt eine der insgesamt vier Stationen. Die Stationen werden unterteilt in Werfen/Dribbling/Passen/Defense. Jede Station dauert 20 Min
- 17.00 Uhr:** Team Time – Jedes Coachingteam stellt seine Mannschaft auf und ein
- 17.15 Uhr:** 2.Runde Camp Games – 2 Spiele finden gleichzeitig auf 2 Spielfeldern statt. Die Spiele dauern 2 x 12 Minuten, eine Auszeit pro Halbzeit, 2 Minuten Halbzeit-pause.
- 18.00 Uhr :** Cool down

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

## Ablaufplan Tag 2:

- 10.00 Uhr :**   **Laufschule**  
                  **danach:** 3. Stations-Trainingsrunde – 4 Stationen a' 15 Minuten
- 11.30 Uhr :**   Team Time / Team-Bump
- 12.00 Uhr :**   3.Runde Camp Games – 2 Spiele finden gleichzeitig auf 2 Spielfeldern statt. Die Spiele dauern 2 x 12 Minuten, eine Auszeit pro Halbzeit, 2 Minuten Halbzeitpause.  
                  **danach:** cool down
- 13.00 Uhr :**   Mittagessen
- 14.00 Uhr:**   Team Time / Team-Bump
- 14.30 Uhr :**   4. Stations-Trainingsrunde – 4 Stationen a' 10 Minuten
- 15.30 Uhr :**   Clinic  
                  Ein Thema wird behandelt (Freiwurf, Defense etc.) Theorie und Praxis
- 16.30Uhr :**   Platzierungsspiele oder 4.Runde Campgames. Die Spiele dauern 2 x 12 Minuten, eine Auszeit pro Halbzeit, 2 Minuten Halbzeit-pause.  
                  **danach:** cool down
- 17.30 Uhr :**   Verabschiedung und evtl. Siegerehrung  
                  mit Urkunde für den Most Improved Player (MIP)

# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

## Wichtige Punkte für die Coaches

- \* Pünktlichkeit (jeden Morgen treffen sich alle Trainer um 9:15 Uhr in der Halle, um kurz den Tagesablauf durchzusprechen)
- \* Motivation zeigen (*auch bei Aktionen, an denen du nicht direkt beteiligt bist, wie Aufwärmen oder bei den Wettbewerben, Unterstützung zeigen – das ist angenehmer für den Trainer, der die Übungen vormacht und hilfreicher für die Kids*)
- \* Die Spiele sollen immer möglichst knapp ausgehen. Motiviert Eure Spieler, aber lasst alle gleich lange spielen, auch wenn's schwer fällt.
- \* Versuche die Namen der Kids zu lernen. Für jeden ist es angenehmer seinen Namen zu hören als „He du!“
- \* Es ist sehr wichtig, dass die Camper mit einem positiven Gefühl das Camp verlassen.
- \* Bitte mitbringen:  
Schreibsachen (Papier, Stifte, Unterlage), Stoppuhr, Pfeife, Trainings-tricots, gute Nerven ...

## ***Eins gegen Eins - Regeln***

Die Camper werden leistungsmäßig in 4 Gruppen (Stationsgruppen) eingeteilt und spielen jeden Tag ca. 30 Minuten 1 on 1. Es gibt eine Rangliste, auf der die Spieler am Anfang willkürlich gesetzt werden. In der 1 on 1 Zeit können Spieler, die weiter unten auf der Liste stehen, Spieler fordern, die bis zu 3 Plätze über ihnen platziert sind. Gewinnt der geforderte Spieler, bleibt alles beim Alten, verliert er, kommt der Forderer auf den Platz des Geforderten und der Geforderte rutscht einen Platz nach unten. Der Forderer bekommt am Anfang den Ball. Gespielt wird bis 5 Punkte oder 5 Minuten. Es darf maximal 3 mal gedribbelt werden. Bei den Bambinis zählt eine Ringberührung einen Punkt, ein Korberfolg zwei Punkte. Fair geht vor! Der gefoulte Spieler sagt die Fouls an. Im Zweifelsfall entscheidet ein Trainer. Dies sollte aber die absolute Ausnahme bleiben.



# Planung eines 2 Tages-B-Ball Camp

## Spielplan für 4 Teams

1.	1 gegen 4	Schiri: 2	Ergebnis: _____
2.	2 gegen 3	Schiri: 1	Ergebnis: _____
3.	3 gegen 4	Schiri: 1	Ergebnis: _____
4.	4 gegen 2	Schiri: 3	Ergebnis: _____
5.	1 gegen 3	Schiri: 4	Ergebnis: _____
6.	1 gegen 2	Schiri: 3	Ergebnis: _____

## ENDERGEBNIS:

1. \_\_\_\_\_ .. : .. Siege, ... : ... Punkte
2. \_\_\_\_\_ .. : .. Siege, ... : ... Punkte
3. \_\_\_\_\_ .. : .. Siege, ... : ... Punkte
4. \_\_\_\_\_ .. : .. Siege, ... : ... Punkte