

Trainingsabschnitte und Ausbildungsinhalte U14

<b>Technik</b>	<b>E=Einführung, S=Schulung, T=Training F=Festigung</b>	<b>1. Jahr</b>	<b>2. Jahr</b>
Werfen	Korbleger beidseitig	S	
	Korbleger als halber Haken		E
	Korbleger als Unterhandwurf	E	F
	Powermove beidseitig	E	F
	Powermove als halber Haken	E	F
	Freiwurf	E	F
	Sprungwurf aus der Nahdistanz	E	F
	Sprungwurf aus der Mitteldistanz		E
	Werfen von der Außenpositionen (nach Dribbling)	E	F
	Werfen (nach Pass beim Schneiden zum Korb)	E	F
	Werfen aus dem Dribbling		E
	Fangen	im Stand	S
im 1- und 2- Kontaktstopp		S	
Passen	Baseballpass	E	F
Dribbling	beidseitiges Dribbeln	S	
	langsam/schnell und hoch/tief	F	S
	Dribbelbeginn (Kreuzschritt/Passgang)	F	S
	Dribbelende (1. und 2. Kontaktstopp)	S	
	Handwechsel vor dem Körper	S	
	Handwechsel durch die Beine	E	F
	Verbinden von Rhythmus, Hand- und Richtungswechsel	E	F
	Backup-Dribbling		E
	Handwechsel hinter dem Rücken		E
	Handwechsel als Wende		E
	Dribbling im Fastbreak		E
Technik / Taktik	Ballvortrag im Spiel 1-1	E	F

Trainingsabschnitte und Ausbildungsinhalte U14

Passen	Druckpass	S		
	Bodenpass	F	S	
	Überkopfpass	F	S	
	Baseballpass	F	S	
	einhändiger Brust- u. Bodenpass	E	F	
	Pässe aus dem Dribbling (beid- und einhändig)		E	
	Technik / Taktik	Passen im Ballvortrag auf die Außenpositionen beidseitig	E	F
	Passen im Ballvortrag (Anspiel in die Bewegung)	E	F	
	Penetrieren und passen		E	
	Passlinien und -winkel erkennen und nutzen	E	F	
Fussarbeit	Richtungswechsel (einbeiniger Abdruck)	F	S	
	Abstoppen (1- und 2-Kontaktstopp)	S		
	Sternschritt	S		
	Verteidigungsschritte (Push Step, Release Step, Swing Step)	E	S	
	Verteidigungsschritte (Close out)	E	S	
Rebound	Timing und Antizipation	F	S	
	Ballsicherung durch ein-, beidseitiger Absprung	E	F	
	Ballsicherung durch ein-, beidseitiges Fangen	E	F	
	Ausboxen am Werfer		E	
	Innenposition erkämpfen		E	
	Einleitung des Fastbreaks		E	
<b>Individualtaktik</b>	<b>E=Einführung, S=Schulung, T=Training F=Festigung</b>	<b>1. Jahr</b>	<b>2. Jahr</b>	
Spiel 1-1 im Angriff mit Ball:	Korbbedrohung (Facing):			
	nach Ballerhalt Sternschritt vorwärts	S		
	mit Ballerhalt Sternschritt vorwärts	F	S	
	Ziehen oder Durchbruchfinte	S		
	Bewegung und Gegenbewegung	E	F	
	Durchbruchfinte	E	F	
	Wurffinte		E	
	Penetration: Pass in Bewegungsrichtung	F	S	
	ohne Ball:	Befreiungstechniken:		E
	höher bringen und backdoor gehen	E	E	
tief bringen und zum Ball/zur Position kommen	E	F		
I-Cut	E	F		

Trainingsabschnitte und Ausbildungsinhalte U14

Spiel 1-1 in der Verteidigung am Ball:  weg vom Ball:	Abstand und Position zum Angreifer vor, während und nach dem Dribbling	E	F
	Positionsspiel im ersten Passweg	E	F
	Handlungsmöglichkeiten der Bekämpfung des Passwegs		E
Spiel 2-2 im Angriff	Schneiden zum Korb	F	S
	Give und Go	E	F
	Isolation		E
Spiel 2-2 Verteidigung	Help and recover	F	S
	Jump with the pass (Bekämpfung des Give and go)	E	E
	Bump the cut (Bekämpfung des Durchbruchs)		E
<b>Gruppentaktik</b>	<b>E=Einführung, S=Schulung, T=Training F=Festigung</b>	<b>1. Jahr</b>	<b>2. Jahr</b>
Spiel 3-3 im Angriff	Auffüllen von freien Positionen	E	F
	Schneiden und Rotieren auf ballfreie Seite		E
	Schneiden und Rotieren auf Ballseite		E
<b>Taktik</b>	<b>E=Einführung, S=Schulung, T=Training F=Festigung</b>	<b>1. Jahr</b>	<b>2. Jahr</b>
Angriff	Fastbreak mit allen Spielern (Transition)	S	
	Transitionverhalten nach Rebound		E
	Schwerpunkt im Set play: durch das Spiel 1-1	E	F
	Schwerpunkt im Set play: durch das Spiel 2-2		E
	Strukturen im Set-play aufzeigen		
	Positionen definieren und besetzt halten		E
	Positionen von allen Spielern spielen lassen	F	S
Überzahlspiel 2-1	Entscheidung: Pass/Wurf/Ziehen zum Korb	F	S
	Arbeit mit Finten, wenn Verteidiger seine Option wechselt		E
Unterzahlspiel 1-2	Verteidiger wechselt		
	Öffnen und Schließen der Ball-Korb-Line		E

Trainingsabschnitte und Ausbildungsinhalte U14

Verteidigung	Transition (föher Aufbau einer aggressiven MMV)	S	
	Transitionverhalten zur Feldsicherung		E
	Dreieck Ball-Mann-Korb als Grundprinzip	E	F
	Verteidigung in Beziehung zum Abstand Ball-Korb und Ball-Mann		E
	Stop the clock		E