

Trainingsabschnitte und Ausbildungsinhalte U16

Technik	E=Einführung, S=Schulung, T=Training F=Festigung	1. Jahr	2. Jahr	
Werfen	Korbleger als halber Haken	F	S	
	Korbleger als Unterhandwurf	S		
	Variationen (Reverse, Floater)	E	F	
	Powermove beidseitig	S		
	Powermove als halber Haken	S		
	Freiwurf	S		
	Sprungwurf aus der Nahdistanz	S		
	Sprungwurf aus der Mitteldistanz	F	S	
	Sprungwurf aus der Weitdistanz		E	
	Werfen von der Außenpositionen (nach Dribbling)	F	S	
	Hakenwurf einbeiniger Absprung	E	F	
	Hakenwurf beidbeiniger Absprung		E	
	Taktik	Werfen (nach Pass beim Schneiden zum Korb)	S	
		Werfen nach Passerhalt auf die (Außen-) Position		E
Werfen auf der Innenposition: nach Passerhalt mit dem Rücken zum Korb		E	F	
nach Passerhalt im Stand - Posting up			E	
Dribbling	Handwechsel durch die Beine	S		
	Verbinden von Rhythmus, Hand- und Richtungswechsel	S		
	Backup-Dribbling	F	S	
	Handwechsel hinter dem Rücken	F	S	
	Handwechsel als Wende	F	S	
	Dribbling im Fastbreak	F	S	
	Doppelhandwechsel	E	F	
	Technik / Taktik	Ballvortrag im Spiel 1-1	S	
		Ballvortrag im Spiel 2-2	E	F
		Ballvortrag im Spiel 3-3		E

Trainingsabschnitte und Ausbildungsinhalte U16

Passen Technik / Taktik	einhändiger Brust- u. Bodenpass	S	
	Pässe aus dem Dribbling (beid- und einhändig)	F	S
	Passvariationen	E	F
	Passen im Ballvortrag auf die Außenpositionen beidseitig	S	
	Passen im Ballvortrag (Anspiel in die Bewegung)	S	
	Penetrieren und passen	F	S
	Passen im Positionsangriff auf den Innenpositionen: - in die Bewegung - auf die Position	E E	F F
Fussarbeit	Verteidigungsschritte (Push Step, Release Step, Swing Step)	S	S
	Verteidigungsschritte (Close out)	S	S
Rebound	Ballsicherung durch ein-, beidseitiger Absprung	S	
	Ballsicherung durch ein-, beidseitiges Fangen	S	
	Ballsicherung durch Tippen und Fangen	E	F
	Ausboxen am Werfer	F	S
	Ausboxen auf der Ballseite	E	F
	Ausboxen auf der ballfreien Seite		E
	Innenposition erkämpfen	F	S
	Einleitung des Fastbreaks	F	S
	Innenposition erkämpfen (Offensiv)	E	F
	Verwertung des Offensiv-Rebounds	E	F
Individualtaktik	E=Einführung, S=Schulung, T=Training F=Festigung	1. Jahr	2. Jahr

Trainingsabschnitte und Ausbildungsinhalte U16

<p>Spiel 1-1 im Angriff mit Ball:</p> <p>ohne Ball:</p>	<p>Korbbedrohung (Facing): nach Ballerhalt Sternschritt rückwärts</p> <p>Bewegung und Gegenbewegung</p> <p>Durchbruchfinte</p> <p>Wurffinte</p> <p>vorderen Fuß angreifen</p> <p>Pass diagonal zur Bewegungsrichtung</p> <p>Befreiungstechniken: höher bringen und backdoor gehen</p> <p>tief bringen und zum Ball/zur Position kommen</p> <p>Körperkontakt zur Absicherung herstellen</p> <p>I-Cut</p> <p>Pinnen</p> <p>V-Cut</p> <p>L-Cut</p> <p>Posting up</p>		
<p>Spiel 1-1 in der Verteidigung am Ball:</p> <p>weg vom Ball:</p>	<p>Abstand und Position zum Angreifer vor, während und nach dem Dribbling</p> <p>Aktionen am Angreifer vor, während und nach dem Dribbling</p> <p>Positionsspiel im ersten Passweg</p> <p>Handlungsmöglichkeiten der Bekämpfung des Passwegs auf der Ball-Korb-Linie (Posting up)</p>	<p>S</p> <p>S</p> <p>F</p>	<p>E</p> <p>S</p> <p>E</p>
<p>Spiel 2-2 im Angriff</p>	<p>Give and Go</p> <p>Isolation</p> <p>direkter Block - Blocknutzer: Penetration</p> <p>direkter Block - Blocknutzer: Wurf</p> <p>direkter Block - Blocknutzer: Back up-Dribbling</p> <p>direkter Block - Blocksteller: Abrollen nach Innen</p>	<p>S</p> <p>F</p>	<p>S</p> <p>E</p> <p>E</p> <p>E</p> <p>E</p>
<p>Spiel 2-2 Verteidigung</p>	<p>Jump with the pass (Bekämpfung des Give and go)</p> <p>Bump the cut (Bekämpfung des Durchbruchs)</p> <p>Helferposition ausrichten (Isolation bekämpfen)</p> <p>direkter Block Bekämpfung: über den Block gehen</p>		<p>F</p>
<p>Gruppentaktik</p>	<p>E=Einführung, S=Schulung, T=Training F=Festigung</p>	<p>1. Jahr</p>	<p>2. Jahr</p>

Trainingsabschnitte und Ausbildungsinhalte U16

Spiel 3-3 im Angriff	Auffüllen von freien Positionen	S	
	Schneiden und Rotieren auf ballfreie Seite	F	S
	Schneiden und Rotieren auf Ballseite	F	S
	Indirekter Block: Blocknutzer: Top-Cut		E
	Indirekter Block: Blocknutzer: Curl		E
	Indirekter Block: Blocknutzer: Back door		E
	Indirekter Block: Blocksteller: Abrollen nach Innen		E
Spiel 3-3 Verteidigung	Helferposition weg vom Ball	F	S
	Keine Rotation durch Helfen und zurück	E	F
	Zweier-Rotation nach Hilfe		E
	Dreier-Rotation nach Hilfe		E
	indirekter Block bekämpfen: durchgleiten		E
	indirekter Block bekämpfen: help and recover		E
Taktik	E=Einführung, S=Schulung, T=Training F=Festigung	1. Jahr	2. Jahr
Angriff	Transitionverhalten nach Rebound	F	S
	Übergang vom Fast Break in die early offense		E
	Schwerpunkt im Set play: durch das Spiel 1-1	S	
	Schwerpunkt im Set play: durch das Spiel 2-2	F	S
	Schwerpunkt im Set play: durch das Spiel 3-3	E	F
	Strukturen im Set-play aufzeigen:		
	Positionen definieren und besetzt halten	F	S
	Positionen von allen Spielern spielen lassen	F	S
	Positionen gemäß Spielerpotential zeitweilig besetzen	E	
	Angriff MMV	E	F
	Pressbreak gegen Mann-Mann-Press (MMP)		E
	Sprungballaufstellungen	F	S
	Freiwurfaufstellungen		E
Überzahlspiel 2-1	Arbeit mit Finten, wenn Verteidiger seine Option wechselt	F	S
Überzahlspiel 3-2	Ballbesitzer legt Ballseite fest (Schaffen der Situation 2-1)	E	F
	Überzahl gegen Tandemaufstellung lösen		E

Trainingsabschnitte und Ausbildungsinhalte U16

Untersahlverteidigung	Verteidiger wechselt: Öffnen/Schließen der Ball-Korb-Linie	F	S
1-2	aktives Angreifen des Balles durch den ersten Verteidiger	E	F
2-3	aktives Angreifen des Passes durch den zweiten Verteidiger	E	F
Verteidigung	Transitionverhalten zur Feldsicherung	F	S
	Dreieck Ball-Mann-Korb als Grundprinzip	S	
	Verteidigung in Beziehung zum Abstand Ball-Korb und Ball-Mann	F	S
	gemeinsame Verteidigung von Ballweg und Passweg	E	F
	Helfer- und Helferpositionen erkennen und nutzen	E	F
	Aufbau einer MMP: Doppeln und Aufrücken	E	F
	Run und jump	E	E
	Wechsel von MMV und MMP		E
Stop the clock	F	S	