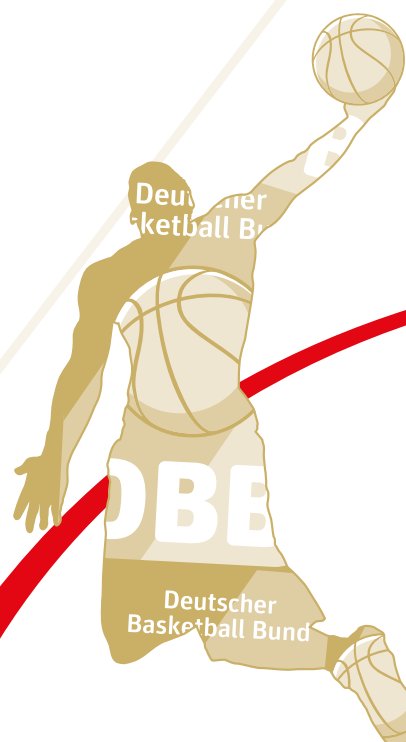




Leitfaden Minibasketball



Jürgen Maaßmann & Oliver Mayer

Dieser Leitfaden wird empfohlen von:



Impressum

Leitfaden Minibasketball (2. Auflage 2017)

Herausgeber:
Deutscher Basketball Bund e.V.
Schwanenstr. 6-10
58089 Hagen

Autoren:
Jürgen Maaßmann | j.maassmann@gmx.de
Oliver Mayer | oliver@mayer-team.de

Redaktion | Layout:
Moritz Schäfer | BWA GmbH
Tim Brentjes | DBB

Printed by:
cewe-print.de
Ihr Online Druckpartner
Meerweg 30-32
26133 Oldenburg

Mit Unterstützung durch den:
Basketballverband Baden-Württemberg e.V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Inhaltsverzeichnis

Vorworte 6

1. Einleitung 8

2. Themengebiete 9

 2.1 Ausbildung zum Minitrainer 9

3. Theorie: Entwicklungsphasen – Pädagogik - Methodik 10

 3.1 Informationen zum Minibasketball und zur weiteren Trainerausbildung 10

 3.2 Entwicklung des Kindes 11

 3.2.1 Entwicklungsverlauf von 6- bis 10-jährigen Kindern 11

 3.2.2 Biologische Voraussetzungen 11

 3.2.3 Motorische Voraussetzungen 12

 3.2.4 Training der fünf körperlichen Fähigkeiten 12

 3.2.5 Psychische Voraussetzungen 15

 3.2.6 Soziale Voraussetzungen 17

 3.3 Umgang als Trainer mit U 8- und U 10-Kindern 18

 3.3.1 Regeln – Disziplin – Konsequenz 18

 3.3.2 Lob und Anerkennung 19

 3.3.3 Individuelle Bezugsnormorientierung 20

 3.3.4 Erklärung von Übungsformen und Spielen 20

 3.3.5 Verhalten und Einstellung als Trainer 21

4. Planung einer Trainingseinheit 22

 4.1 Zeitplanung 22

 4.2 Ankommen in der Halle 22

 4.3 Begrüßung 22

 4.4 Startspiel 23

4.5 Angebrachte Übungsformen 23

4.5.1 Gestaltungsmöglichkeit „alleine“ 24

4.5.2 Gestaltungsmöglichkeit „mit Partner“ 24

4.5.3 Gestaltungsmöglichkeit „mit großen Gruppen“ 25

4.6 Spielformen 25

5. Koordinationstraining im Minibereich26

5.1 Grundformel des Koordinationstrainings 26

5.2 Besonderheiten im U 8 und U 10 Bereich27

5.3 Praktische Beispiele 28

6. Techniktraining im Minibereich.....30

6.1 Dribbeln 30

Übungen Dribbling 32

Ballhandling 32

Dribbling - Trommeln 33

Dribbling im Stand/Sitz.....34

Dribbling in der Bewegung - alleine im Parcours..... 35

Dribbling mit Partner 36

Dribbling in der Gruppe - miteinander 37

Dribbling in der Gruppe - gegeneinander38

Dribbelstart, Abstoppen, Sternschritt39

Dribbelstart, Abstoppen, Sternschritt - Spiele40

6.2 Passen und Fangen 42

Übungen Passen und Fangen..... 43

Passen und Fangen - Grundpassarten 43

Passen und Fangen - Balljagd, Ballfüttern.....44

Passen und Fangen - mit zwei Bällen45

Passen und Fangen - in der Bewegung.....46

Passen und Fangen - im Reifen-/Hütchenparcours 47

Passen und Fangen - mit Reifen/Hütchen in Teams48

Passen und Fangen - in den Lauf passen.....49

Passen und Fangen - Langer Pass.....50

Passen und Fangen - Tigerball (mit Werfen)..... 51

Passen und Fangen - Zahlenpassen, Fangspiel 52

6.3 Werfen..... 53

6.3.1 Wurfspiele..... 53

6.3.2 Korbleger 53

Übungen Werfen 55

Werfen - Anfänger, beidhändig 55

Werfen - Anfänger, Wurfideen 56

Werfen - Wurfparcours..... 57

Werfen - Wurfspiel: Around the world, Jackpot..... 58

Werfen - Wurfspiel: Bump..... 59

Werfen - Wurfspiel: Roulette, Nachsetzen.....60

Werfen - Wurfspiel: Touchball, Hütchen-Wurfspiel 61

Korbleger 62

7. Kleine Spiele und Taktiktraining im Minibereich.....63

7.1 Startspiele 63

7.2 Kleine Spiele zur Taktikschulung 63

Startspiele 64

Viereck-Lauf 64

Farben erkennen 65

Laufen um den Mittelkreis 66

6-Tage-Rennen 67

Kastenball.....68

Ball ablegen.....	69
100 bzw. 200 Punkte	70
Mauernfangen	73
Rattenschwanz- bzw. Mäuseschwanzfangen	74
Abstoppen - Fangspiel.....	75
Hallo-Weg-Fangen	76
Hallo-Weg-Fangen als Team.....	77
Königsfangen.....	78
Übungen Taktik	80
Sprinter abwerfen	80
Drei gewinnt.....	81
Doppelpass.....	82
Teampassen.....	83
Hütchen abwerfen.....	84
Teppichfliesenball	85
Durchschlüpfen	86
Schmuggler und Zöllner	87
Polizei und Dieb	88
Durch die Mitte	89
Wildsaudribbeln.....	90
Wächterspiel	91
Team-Tordribbeln	92
Bring den Ball in die Endzone.....	93
Hütchenkorbfänger, Überzahl	94
8. Basketballspielen mit U 8- und U 10-Kindern	95
8.1 Verwandte Spielformen als Vorstufe für das Basketballspiel.....	95
8.2 Kleinfeldspiele/Überzahlspiele/Spiele auf einen Korb.....	95

8.3 Das Minispiel	96
Verwandte Spielformen	97
Reboundball	97
Basketball-Rugby	98
Korblegerball.....	99
Königsball/Turmball.....	100
Kleinfeldspiele	101
Spiele auf einen Korb.....	101
2-2(+2) oder 3-3(+2)	102
Kontinuum 2-2-2 oder 3-3-3.....	103
Transition-Kontinuum 2-2-2 oder 3-3-3-3.....	104
9. Auf Situationen reagieren: Was passiert, wenn.....	105
9.1 Was mache ich, wenn ein Spiel nicht funktioniert?.....	105
9.2 Was mache ich, wenn ein Kind plötzlich nicht mehr mitmachen will?	106
9.3 Was mache ich, wenn ein Kind plötzlich bockt?	106
9.4 Was mache ich, wenn ein Kind ohne Grund anfängt zu weinen?.....	106
9.5 Was mache ich, wenn ein Kind die anderen Kinder ständig beim Üben stört?	106
9.6 Was mache ich, wenn sich zwei Kinder prügeln?.....	107
9.7 Was mache ich, wenn Kinder nicht mit einem anderen zusammenspielen wollen? ...	107
9.8 Was mache ich, wenn ein Kind ausgeschlossen/gemobbt wird?	107
9.9 Was mache ich, wenn sich Kinder um einen bestimmten Ball streiten?.....	107
Schlusswort.....	109
Literaturverzeichnis	110
Autoren.....	111

Vorworte



Liebe Minibasketballfreundinnen
und Minibasketballfreunde,
liebe Trainerinnen und Trainer,

der Minibasketball in Deutschland hat sich erfreulicherweise in den letzten Jahren sehr stark entwickelt. Das gilt auf der einen Seite natürlich für die Teilnehmerzahlen der Vereine, bei denen wir bundesweit einen deutlich positiven Trend von fast 5.000 Kindern mehr in den Jahren 2013 bis 2016 verzeichnen können. Auf der anderen Seite hat sich aber auch die Wahrnehmung von Minibasketball als einem der wichtigsten Arbeitsfelder in der Jugendarbeit sehr verändert und Minibasketball bekommt dadurch einen höheren Stellenwert in der Vereinsarbeit. Dennoch liegen wichtige Aufgaben wie das Erreichen eines flächendeckenden Vorhandenseins von absenkbaren Körben für den Minibasketball vor uns allen.

Der DBB möchte die tolle Entwicklung in seinen Vereinen und Landesverbänden mit verschiedenen Maßnahmen, Projekten und Materialien so gut wie möglich unterstützen und weiter fördern, denn wir halten Minibasketball neben dem Arbeitsfeld Schule für eine der zentralen Aufgaben. Bereits seit einigen Jahren gibt es Lehrmaterialien und Förderpakete wie unser kostenloses Heft „Spiele mit dem roten Ball“ oder die „Dezentralen Minifestivals“. Vor kurzem kam im Rahmen eines FSJ-Bildungsprojektes dann noch unsere kleine Handreichung für die Gestaltung von Minitraining heraus.

Mit dem nun in sehr guter Zusammenarbeit mit dem BBW herausgegebenen sehr umfangreichen Leitfadens möchten wir einen weiteren Baustein für die Gestaltung von Minitraining anbieten, der es noch mehr Trainerinnen und Trainern möglich macht, gutes und altersgerechtes Minitraining mit hohem Spaßfaktor für die Kinder anzubieten. Ich freue mich sehr über diesen neuen Meilenstein.

Entstanden ist die Idee zur Zusammenarbeit im Rahmen der Minitrainer-Offensive, die der DBB 2015 gemeinsam mit dem Deutschen Basketball Ausbildungsfonds (einer Einrichtung von easyCredit BBL und 2. Basketball Bundesliga) ins Leben gerufen hat. Durch verstärkte Aus- und Fortbildungsangebote und den intensiven Austausch aller Akteure im Minibasketball wollen wir die zukünftige Entwicklung auch qualitativ weiter verbessern. Aus diesem Grund gibt es auch die Minibasketball-Community auf www.minibasketball.de, die es Trainerinnen und Trainern ermöglicht miteinander zu diskutieren sowie Ideen oder Veranstaltungen und Termine zu suchen und zu teilen.

Ich möchte mich abschließend bei allen bedanken, die an der Realisierung dieses Projektes mitgewirkt haben und auch bei allen, die durch ihren Einsatz im Minitraining und den Einsatz dieses Leitfadens einen wichtigen Beitrag zur weiteren Entwicklung von Minibasketball in Deutschland leisten.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und besonders beim Minibasketball!

Ihr

Stefan Raid
DBB-Vizepräsident für Jugendfragen und Schulsport



Liebe Minibasketballfreundinnen
und Minibasketballfreunde,
liebe Trainerinnen und Trainer,

ich freue mich, dass mit dem hier vorliegenden Leitfaden ein Basketballlehrbuch maßgeblich im Basketballverband Baden-Württemberg e.V. (BBW) entstanden ist, welches nun in der guten Zusammenarbeit mit dem DBB bundesweite Beachtung findet. Neben dem erfolgreichen BBW-Trainerhandbuch ist es bereits das zweite Werk, das sich aus dem BBW in die gesamte deutsche Basketballszenen verbreitet und dort hoffentlich bei der so wichtigen Basisarbeit der Trainerinnen und Trainer im Minibasketball hilfreich ist.

Minibasketball ist ein Thema, das wir uns in Baden-Württemberg seit Jahren groß auf die Fahnen schreiben. Ob mit unserem „MuVaKi“ (Mutter-Vater-Kind) für die ganze Familie oder bei unserem von Spalding unterstützten Programm „Kinder für den Basketball“: Überall stehen unsere jüngsten Basketballerinnen und Basketballer im Fokus. Auch bei unseren Aus- und Fortbildungsangeboten spielt der Minibasketball immer eine wichtige Rolle. So ist auch die Idee für diesen Leitfaden und das damit verbundene Ausbildungskonzept entstanden.

In Zukunft werden wir im BBW dieses Thema auch speziell an der Schnittstelle mit der Grundschule und den damit verbundenen Modellen wie der Grundschulliga intensiv bearbeiten, um unsere Vereine dabei zu unterstützen, sich zukunftsfähig aufzustellen und weiterhin Kinder

für den Basketballsport zu begeistern. Erfreulicherweise wächst die Basis im Basketball in den letzten Jahren bei den jüngsten Altersgruppen im Unterschied zu vielen anderen Sportarten. Bei den Mini-Teilnehmergeleistungen konnten wir uns im BBW in den Jahren 2012-2016 um fast 37 Prozent steigern. Diese Entwicklung wollen wir natürlich gemeinsam mit dem DBB und unseren Vereinen auf allen Ebenen weiter fördern.

Ich möchte mich abschließend sehr herzlich bei den beiden Autoren Oliver Mayer und Jürgen Maaßmann für ihre Arbeit, aber auch bei allen anderen bedanken, die zum Gelingen dieses Projektes beigetragen haben. Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und der Arbeit im Minibasketball!

Ihr

Joachim Spägle
Präsident des Basketballverbandes
Baden-Württemberg e.V.

1. Einleitung

2. Themengebiete

Dieser Leitfaden ist entstanden, weil die beiden Autoren, Oliver Mayer und Jürgen Maaßmann, aus eigener Erfahrung heraus feststellen mussten, dass die Inhalte, die in einem D-Trainerlehrgang und besonders im weiterführenden C-Trainerlehrgang vermittelt werden, nicht auf die Realität eines Minitrainings, wir sprechen hier von den Altersklassen U 8 und U 10, vorbereiten. Hier gilt es ganz andere Probleme zu lösen, die der startende Minitrainer nicht erwartet.

Hauptaugenmerk ist nicht nur die Vermittlung von Technikwissen, sondern viel mehr die Vorbereitung auf das Verhalten der Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren. Eine häufige Aussage von Trainern, die zum ersten Mal eine Minimannschaft trainiert haben, ist, „Ich habe keine Ahnung, was da gerade passiert ist!“ Dass Trainer besser auf diese Situationen vorbereitet sind, dadurch für sich und für die Kinder ein viel interessanteres Training durchführen können, war für uns die Motivation für dieses Buch.

Wir verfolgen mit diesem Leitfaden keine leistungsorientierte Idee, wie beispielsweise mit einer U 10-Mannschaft Deutscher Meister zu werden, sondern unser Spiel mit dem roten Ball für möglichst viele Kinder zur Lieblingssportart werden zu lassen. Daher sind viele Inhalte speziell zielgerichtet für Basketballanfänger. Wir möchten mit diesem Leitfaden die breite Masse erreichen: jedem Lehrer für den Schulsport, jedem FSJler bei der Schul-AG, jedem Elternteil, das eine Minimannschaft trainiert und jedem Trainer, der im Minibereich arbeitet, Ideen, Mittel und Wege an die Hand zu geben, damit diese Trainer den Kindern vor allem Spaß und Freude am Basketball vermitteln können. Ebenso wichtig ist es uns, dass das Training eine fundierte pädagogische und sportwissenschaftliche Basis hat und die Kinder ihrem Alter und ihrem Können entsprechend gefördert und gefordert werden.



Im Groben gesehen ist dieser Leitfaden in zwei Themengebiete aufgeteilt. In dem Theorieteil möchten wir das Basiswissen über den biologischen, motorischen, psychologischen und sozialen Entwicklungsstand von Kindern im Minialter beschreiben. Dies erklärt viele Verhaltensweisen der Kinder und hilft uns, diese zu verstehen, damit der Minitrainer entsprechend handeln und reagieren kann. Dabei versuchen wir immer praxisnahe Beispiele anzuführen, um anhand derer darzustellen, wie und wo sich das typische kindliche Verhalten der Kinder im Training zeigt und wie man (auch vorbeugend) reagieren kann. Auch der Methodik-Bereich ist sehr praxisorientiert und gibt viele Hinweise und Trainingstipps für das Basketballtraining.

Im zweiten Teil stehen die Inhalte des Basketballtrainings im Vordergrund. Diese sind aufgeteilt in Beispiele für Koordinationstraining, viele kleine Spiele und Übungsbeispiele zum Technikerwerb. Dies geschieht mit besonderem Augenmerk auf die Frage, was ist der erste Schritt beim Erlernen der Grundtechniken? Weitere Zielsetzung ist es, die Besonderheiten im Training mit Kindern einer U 8 oder U 10 Mannschaft aus der Praxis zu beschreiben: Wie erkläre ich altersgerecht, wie gestalte ich die Übungen und Spiele lösbar, wie beschreibe ich Spiele, wie setze ich Ziele, wie reagieren und verhalten sich Kinder im U 8 und U 10 Bereich.

Wer komplett auf den Theorieteil verzichten möchte, der steigt beim Lesen des Buches direkt bei Kapitel 5 ein. Dort wird nur eine kurze theoretische Einleitung zu den Grundprinzipien eines Koordinationstrainings gegeben und dann anhand von vielen praktischen Beispielen dargestellt. Alles zum Thema „Technikerwerb“ erfahren Sie im Kapitel 6. Auch dieses Kapitel lebt von praktischen Beispielen, Übungsreihen und Spielreihen. Sollte sich ein Leser nur für neue Spielideen interessieren, so kann er direkt zu Kapitel 7 springen. Dort stellen wir über 30 verschiedenen „Kleine Spiele“ vor mit verschiedenen Zielen. Darunter sind Laufspiele, Fangspiele, Koordinationsspiele, Spiele mit Basketballcharakter und viele Spiele, die bestimmte taktische Fertigkeiten wie Lücke erkennen, Freilaufen, Überzahl ausspielen etc. trainieren. Wir, die Autoren, haben zwar beide Sportwissenschaften studiert, sind aber vom Charakter her „Praktiker“. Aber besonders bei der Arbeit mit Kindern im Grundschulalter ist unserer Meinung nach das Wissen über die Entwicklungsstufen unabdingbar. Denn dieses Wissen hilft uns zu verstehen, wie Kinder denken und reagieren, sodass wir im Training wiederum besser auf die Kinder eingehen

können. Daher empfehlen wir besonders jedem neuen Minitrainer, sich die Stunde Zeit zu nehmen und auch Kapitel 3 durcharbeiten.

2.1 Ausbildung zum Minitrainer

Unsere Idee von einer Ausbildung zum Minitrainer umfasst 16 Unterrichtseinheiten und ist inhaltlich stark an die Inhalte dieses Leitfadens angelehnt. Diese ist für zwei Tage konzipiert und kann idealerweise an einem Wochenende durchgeführt werden. Neben der Eigenerfahrung bei den vielen Spiel- und Übungsformen ist gerade die praxisnahe Vermittlung von pädagogischen und methodischen Besonderheiten im direkten Gespräche unser Hauptthema. Der Minitrainer ist somit als eigenständige Ausbildung für die U 12, U 10 und U 8 Bereiche zu sehen. Die weiterführenden Inhalte der U 12-U 14 und älter werden in dem D-Trainer und C-Trainer vermittelt. DBB und Ausbildungsfondes bieten übergeordnet die Minitrainer-Offensive an. Diese Ausbildung vertieft sehr viele Punkte des Leitfadens und ist erweitert mit interessanten und wichtigen Themen. Für jeden, der sehr intensiv im Minibereich arbeitet, ist dies der nächste aufbauende Schritt.

I. Theorie: Pädagogik-Methodik-Regeln	
- Allgemeine Infos zum Minibasketball und zur weiteren Ausbildung	1 UE
- Entwicklung des Kindes	2 UE
- Umgang als Trainer mit Spieler der U 8 und U 10	1 UE
- Planung einer Trainingseinheit	1 UE
II. Praxis	
- Startspiele	1 UE
- Koordinationstraining	1 UE
- Kleine Spiele	2 UE
- Grundtechniken (Dribbeln-Passen und Fangen-Werfen)	4 UE
III. Basketballspielen mit U 8 und U 10 Kindern	
	1 UE
IV. Was mache ich, wenn... Auf Situationen reagieren	
	1 UE

3. Theorie: Entwicklungsphasen – Pädagogik – Methodik

In den ersten beiden Punkten dieses Kapitels werden wir die Basketballregeln im Minibereich erklären und uns der Entwicklung der Kinder in diesem Alter widmen. Mit Punkt 3.3 und 3.4 gehen wir auf die Besonderheiten im Minitraining ein. Wir stellen im Folgenden eine Trainingsplanung auf und gehen auf Situationen ein, vor die jeder Minitrainer zwangsläufig steht und stellen Lösungen zur Optimierung des Trainings vor.

3.1 Informationen zum Minibasketball und zur weiteren Trainerausbildung

Der DBB hat 2013 Regeln und Richtlinien für den Minibasketball herausgegeben. Diese sollte man aber bei der Arbeit mit Kindern der U 8, U 10 und U 12 nicht zu penibel auslegen. Es muss bei der Auslegung immer der Entwicklungsstand der Mannschaft und des einzelnen Kindes berücksichtigt werden. In dem Zeitraum von 7 bis 11 Jahren müssen Kinder sich auf mehreren Ebenen entwickeln und grundlegende Verhaltensmuster erlernen. Dieser Prozess ist nicht auf jeder Ebene gleich und verläuft bei jeder Gruppe und jedem Kind unterschiedlich. So kann man ein neunjähriges Kind, welches schon zwei bis drei Jahre Basketball spielt, nicht mit einem zehnjährigen Kind vergleichen, welches gerade zum ersten Mal einen Basketball in den Händen hat. Nicht nur die basketballerischen und sportlichen Fähigkeiten sind unterschiedlich weit entwickelt, sondern auch das Gruppenverhalten, die persönliche Selbsteinschätzung, der Umgang mit Erfolg und Misserfolg und das Akzeptieren von Regeln. Daher kann man nicht verallgemeinern und nur nach dem Alter entscheiden, wie man die Regeln auslegt und das Minitraining gestaltet. Hierbei sollte man immer den Entwicklungsstand und die Erfahrungen berücksichtigen. Das Alter ist nicht der entscheidende Faktor.

DEFINITION: Minibasketball ist unserer Definition nach U 10/U 8 (1.-4. Klasse; 6-10 Jahre). Beim DBB gehört auch die U 12 noch dazu.

REGELN: Minibasketballregeln gibt es viele (zurzeit aktuell, Empfehlung des DBB für den U 10 Bereich)

ERGÄNZUNGEN HIERZU FÜR DIE U 8:

- Dem Spieler mit Ball darf der Ball nicht aus der Hand genommen/geschlagen werden
- Der Verteidiger darf den Ball nur beim Dribbeln und

Passen klauen

- Dribbel-/ und Schrittfehler sollten zunächst sehr großzügig geahndet werden. Spielfluss geht vor. Die Regeln sollten aber im Training und dann auch in den Spielen immer strenger ausgelegt werden. Eventuell sogar individuell nach Können und Alter.

Die Ballgröße sollte wenigstens der 5er-Ball sein (der 3er-Ball lässt sich nicht so gut kontrollieren). Seit 2016 ist der neue 4er-Ball erschienen. Dieser hat nicht nur eine ideale Größe, sondern ist vom Material etwas weicher, aber dennoch mit sehr guten Pnelleigenschaften. Dieser Ball ist speziell für den Minibereich entwickelt worden und wird von uns empfohlen. Der 6er- und 7er-Ball sind zu groß. Die Korbhöhe wäre idealerweise bei 2,60m oder niedriger. Würfe auf die normale Korbhöhe erfordern zu viel Kraft. Bei dieser Korbhöhe gibt es zu wenige Erfolgserlebnisse, dies bedeutet: Wenig Erfolgserlebnisse – wenig Selbstbestätigung – wenig Freude, sprich: kein Spaß! Es ist uns bewusst, dass in der Realität nur selten höhenverstellbare Körbe in den Hallen vorzufinden sind. In Kapitel 4 und 5 werden wir auch Hilfestellung und Tipps geben, wie wir das Basketballspielen und Basketballerlernen mit Minikindern auf Körben mit normaler Höhe erleichtern. Es ist aber immens wichtig, die Spiele so zu gestalten, dass viele Kinder möglichst viele Erfolgserlebnisse haben.

WAS IST DAS BESONDERE AM MINIBASKETBALL?!

Minibasketball muss Spaß machen. Die Freude mit dem Basketball zu dribbeln, zu werfen, zu passen und zu fangen soll entwickelt werden. Der faire Umgang mit Mit- und Gegenspieler muss gelernt werden. Spielregeln und deren Sinn für Training und Spiel müssen den Kindern nahegebracht werden. Fairness und Spielregeln fördern den Spaß am Spiel. Dies müssen die Kinder verstehen. Im Minibasketball steht im Vordergrund, das Spiel zu lernen und zu lieben. Gezielte, explizite Technik- und Taktikschulung findet, wenn überhaupt, nur gegen Ende der U 10 und am Rande statt. Die Verbesserung der spielerischen und technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten erfolgt über wenige Übungsformen und sehr viele Spielformen und Spiele meist implizit.

Die individuelle Entwicklung jedes Kindes steht im Vordergrund. Belohnt werden sollten die Kinder nicht fürs Gewinnen, sondern für individuell gute Spielaktionen (tolles Dribbling, Pass, Wurf, Verteidigung, etc.). ABER:

Kinder wollen immer gewinnen. Darum sollte das Gewinnen nicht weiter vom Trainer forciert werden, sondern er sollte andere Ziele betonen und belohnen (z.B. Zusammenspiel).

Jedes Kind muss viel Zeit im Training mit dem Ball verbringen. Daher muss für jedes Kind ein Ball zur Verfügung stehen. (Kosten 10-15 €). Erst wenn die Sicherheit mit dem Ball beim Dribbeln, Werfen, Passen und Fangen da ist, wird das Spiel auch richtig viel Spaß machen. Grundlage für das Erlernen aller weiteren Techniken ist das Ballhandling, alles, was man mit einem Ball machen kann, sollte auch mit einem Ball gemacht werden! Die Kinder sollten möglichst viel und oft einen Ball in der Hand haben und mit diesen Übungen und Spiele durchführen.

Beim „Lernen“ sollte es nach Möglichkeit vermieden werden, den Kindern vorzuschreiben, welche Lösung sie für das Problem nehmen sollen. Dieses „Explizierte Lernen“ verhindert die Entwicklung von Kreativität bei den Kindern. Hier ist die „Try and Error“ – Methode, das „Implizierte Lernen“, zu empfehlen. Dadurch lernen die Kinder selbstständig aus mehreren Möglichkeiten zu entscheiden, unter welchen Umständen welcher Weg zum Erfolg führt. Für die Lösung eines Problems liegen mehrere Lösungsmöglichkeiten vor. So kann das Kind auch mal eine überraschende Lösung hervorzaubern und hat nicht nur die eine vorgegebene des Trainers parat.

In einigen Bereichen ist das „Explizite Lernen“ nicht immer die beste Wahl. Als Faustregel gilt, dass gerade taktische Elemente impliziert gelernt werden sollten. Bei Situationen, wie beispielsweise einen Ball zwischen zwei Verteidigern zu passen, gibt es mehrere Lösungen. Hier ist Kreativität gefragt, zu erkennen in welcher Situation welcher Lösungsweg die beste Option ist. Hier sollte man die implizierte Lernmethode anwenden. Bei technischen Fertigkeiten, z.B. dem Wurf gibt es kaum unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten. Bei der Einführung der Wurftechnik kann man ohne schlechtes Gewissen die explizierte Lernmethode wählen. Also bei technischen Elementen eher das explizite Lernen wählen, bei taktischen Elementen das implizierte Lernen.

3.2 Entwicklung des Kindes

Eine Grundregel, die in diesem Leitfaden immer wieder aufgegriffen wird, ist: Minitraining ist kein verkürztes Jugendtraining oder reduziertes Erwachsenentraining. Dies ist auch der Grund, warum wir diesen Leitfaden entwickelt haben. Wichtig um dies zu verstehen, ist ein Basiswissen über die Entwicklung des Kindes. Es ist allgemein bekannt, dass im Kindes- und Jugendalter bestimmte Fertigkeiten und Fähigkeiten erworben werden und später ausgeprägt werden. Auch wenn diese Grundlagen wichtig für spätere Höchstleistungen sind, ist Minibasketball

für alle Kinder da, egal ob sie später mal eine leistungssportliche oder freizeitsportliche Basketballkarriere einschlagen. Hauptsache ist, dass sie Basketball spielen und dies auch langfristig. Studien aus allen Ländern zeigen, dass Kinder, die in jungen Jahren auf Leistung getrimmt werden, den Sport zu über 90% mit oder nach der Pubertät aufgeben, egal ob sie erfolgreich waren oder nicht. Versäumnisse und Mängel jedoch aus dieser Zeit lassen sich im späteren Jugend- oder Erwachsenenalter gar nicht oder nur sehr begrenzt nachholen. Hier ist besonders die sportliche Entwicklung und Reifung gemeint. Die physische, psychische und soziale Entwicklung des Kindes profitiert natürlich auch von einem entsprechend angepassten Training, aber die Schule und das Elternhaus prägen hier das Kind viel mehr. Der Minitrainer muss sein Training diesen Veränderungen in der Entwicklung und den Entwicklungsstufen anpassen. Im Vordergrund steht aber immer die Vermittlung von Spaß und Freude an der Sportart Basketball.

3.2.1 Entwicklungsverlauf von 6- bis 10-jährigen Kindern

Bei der Darstellung dieses Entwicklungsverlaufs werden die einzelnen Teilbereiche der kindlichen Persönlichkeit getrennt berücksichtigt, obgleich es selbstverständlich ist, dass es sich bei dem Entwicklungsverlauf um einen ganzheitlichen Vorgang handelt. Biologische, psychische und soziale Bereiche der Persönlichkeit stehen in enger Wechselwirkung miteinander und bedingen sich gegenseitig. Alle Persönlichkeitsmerkmale werden wiederum in starkem Maße von den körperlichen Fähigkeiten und motorischen Fertigkeiten beeinflusst. Dabei können bei jedem Kind unterschiedliche Bereiche dieser Persönlichkeitsmerkmale dominant sein. Dies ist eine große Herausforderung und stellt den Minitrainer vor viele verschiedene Probleme. Welches dieser Merkmale hervortritt, kann von vielen Faktoren wie Familie, körperliche Stärken und Schwächen, Stellung in der Schule oder vom Freundeskreis abhängen.

3.2.2 Biologische Voraussetzungen

Mit fünf bis sechs Jahren ist der erste Gestaltungswandel abgeschlossen. Dies bedeutet, dass das Kind nun die Proportionen eines Erwachsenen hat. Jetzt beginnt ein gleichmäßiger Wachstumsverlauf und die körperliche Reifephase beginnt. Vielseitige Entwicklungsreize durch Bewegung unterstützen dabei das Breitenwachstum des Skelettsystems und die Kräftigung der Muskulatur in ihrer Funktion als Halteapparat. Einseitige Überbelastungen müssen vermieden werden. Diese können sehr schnell in dieser Phase zu Fehlhaltungen und unerwünschten Kompensationsmustern führen. Ebenfalls durch Bewegung

wird die Entwicklung des Herz-Kreislaufsystems und des Atemapparates unterstützt. Eine Reizsetzung in diesem Bereich birgt kaum Risiken, da eine Überbelastung kaum möglich ist. Kinder hören bei Ermüdung von alleine auf und können noch nicht eine so intensive körperliche Leistung bewältigen. Es ist zu bedenken, dass Kinder aber nicht die Intensität aufbauen können wie Erwachsene. Sie trainieren meist im aeroben Bereich. Mit ca. sechs Jahren sind das Nervensystem und die Nervenbahnen komplett ausgebildet, im Gegensatz zur Muskulatur und den Knochen. Es muss nun jedoch die Verarbeitung der Nervenimpulse trainiert werden, das Zusammenspiel der Muskeln und die Fein- und Grobmotorik.

3.2.3 Motorische Voraussetzungen

Die Motorische Entwicklung des Kindes wird geprägt von einem natürlichen Bewegungsdrang des Kindes. Dieser Drang ist unterschiedlich stark bei den Kindern entwickelt. Jedoch kann dieser auch stark durch Drosselung und Hemmung in jüngeren Jahren beeinflusst werden. Auch Kindern mit nur mäßigem Bewegungsdrang können ohne große Schwierigkeiten zum Laufen und Spielen animiert werden. Der normale Bewegungsdrang stellt sich dann relativ schnell wieder her.

Das Kind lernt ohne fremde Impulse nur das aufrechte Stehen und das Laufen. Jede weitere Bewegung muss erlernt werden durch Beobachten, durch Ausprobieren oder durch Vormachen und Erklären. Dieses gilt für jede Fertigkeit! Daher ist es wichtig, eine ganz breite Palette von Bewegungen und Fertigkeiten zu schulen und zu trainieren und nicht nur die für den Basketball offensichtlichen. Viele Fertigkeiten müssen erlernt werden, die fälschlicherweise häufig vorausgesetzt werden. So werden Kinder überfordert und reagieren dann gerne blockierend und ausweichend. Außerdem fördert dies den harmonischen Verlauf der motorischen Entwicklung und erleichtert das Erlernen spezieller Fertigkeiten im jugendlichen Alter. Daher spricht man dann vom „goldenen Lernalter“ bei Kindern um das 10. Lebensjahr. Sie haben die beste motorische Lernfähigkeit sowie die Fähigkeit zum ganzheitlichen Erfassen und Ausführen neuer Bewegungsabläufe. Dies ist die Phase schneller Fortschritte in der motorischen Lernfähigkeit. Bis zu ca. 10 Jahren gibt es bei motorischen und biologischen Entwicklung keinen Unterschied zwischen Jungen und Mädchen. Mit dem Beginn der Pubertät bei den Mädchen können diese koordinativ regelgerecht ins Loch fallen und über einige Wochen in der Entwicklung stagnieren, während die Jungen im gleichen Zeitraum weiter große Fortschritte machen. Dies hat nichts mit der Einstellung oder Trainingsintensität zu tun, sondern die körperliche Entwicklung hat in dieser Lebensphase andere Prioritäten. Frustrierend ist dies häufig für das Mädchen, das immer sehr gut mit den

Jungen mithalten konnte, und nun merkt, dass sie nicht mehr hinterherkommt. Dieses Mädchen muss dementsprechend aufgefangen werden.

3.2.4 Training der fünf körperlichen Fähigkeiten

Die fünf konditionellen Fähigkeiten werden gerne mit dem Überbegriff Kondition zusammengefasst. Für das Training dieser Fähigkeiten gibt es sehr gut erforschte Trainingsprinzipien, z.B. welchen Reiz muss ich setzen, um welches Ziel zu erreichen. Dies ist ein sehr weites Feld der Sportwissenschaft, welches im C-Trainer und besonders im B-Trainer einen sehr großen und auch wichtigen Raum einnimmt. Für die Arbeit im Minibereich ist hier fundamentales Wissen ausreichend, denn dieser Bereich nimmt nur einen kleinen Raum in der Trainingsplanung ein. Eine Ausnahme ist hier das „Koordinationstraining“. Der Fähigkeit „Koordination“ widmen wir daher im Kapitel 5 einen eigenen Artikel. Im Folgenden stellen wir die verschiedenen Fähigkeiten kurz vor und geben auch ein paar Ideen für die Umsetzung in der Praxis.

DIE AUSDAUER

Die Ausdauer beschreibt die Fähigkeit, möglichst lange eine bestimmte Intensität über einen langen Zeitraum durchzuhalten. Trainierbar sind hierzu das Herz-Kreislauf-System, um die Muskulatur gut mit Sauerstoff zu versorgen und die Energiebereitstellung in der Muskulatur einmal als „Verbrennung“ mit Sauerstoff und einmal anaerob, d.h. ohne Sauerstoff. Das Herz-Kreislauf-System ist bei Kindern schon voll entwickelt, so dass im Ausdauerbereich trainiert werden kann. Dies sollte aber spielerisch geschehen! Es ist nicht ratsam, Kinder im Kreis laufen, ewig lang eintönige Korbleger-Kreise machen zu lassen oder gar mit einer Minimannschaft Walddläufe zu trainieren. Die Fähigkeit Ausdauer kann man sehr gut in Spielformen trainieren, mögliche Spiele sind „6-Tage-Rennen“ (Seite 67), „100 bzw. 200 Runden“ (Seite 70-72) oder „Ball ablegen“ (Seite 69). Generell sollten Spiele für ein Ausdauertraining durch möglichst kurze und wenige Pausen charakterisiert sein. Eine Überbelastung ist kaum möglich, da Kinder von alleine aufhören, wenn es zu anstrengend wird. Belastungs- und Erholungsfähigkeiten sind dabei schon ähnlich wie bei Erwachsenen. Die Ausdauerleistungsfähigkeit, insbesondere im Spiel, erfährt durch ähnliches entsprechendes Training schnelle Fortschritte.

DIE KRAFT

Die konditionelle Kraft beschreibt die Muskelleistung, die ein Muskel oder eine Muskelgruppe ausübt. Es gibt mehrere Aufteilungen in Maximalkraft, Schnelkraft, Explosivkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer. Im Minibereich ist keine dieser Kraftformen relevant. Die Skelettmusku-

latur ist in der Reifungsphase. Wichtig ist hier nur, dass ausreichend Reize an die Muskulatur gesetzt werden und dass diese nicht einseitig sind und Agonist sowie Antagonist trainiert werden. Alle Übungen sollten dann wieder auf spielerische Weise durchgeführt werden. Klassische Übungen wie Sit ups, Unterarmstütz oder gar Liegestütz sind nicht die passenden Übungen im Minibereich. Zum einen sind diese nicht spielerisch und vermitteln wenig Spaß und Freude. Zum zweiten können diese Übungen zu Fehlhaltungen führen und werden sehr häufig fehlerhaft



Fehlhaltung im Unterarmstütz

ausgeführt, wie der Unterarmstütz oder Liegestütz ohne Stabilisierung der Lendenwirbelsäule. Wir haben hier sechs einfache spielerische Übungen für Kinder im Minibereich zusammengestellt, die voll und ganz ausreichend sind und Spaß und Freude vermitteln.

ZIEHEN IM SITZ AUF DEM TEPPICH

Das Kind sitzt auf einer Teppichfliese, bei der die Stoffseite auf dem Boden liegt. Mit den Armen stabilisiert es den Sitz, streckt die Füße nach vorne aus, drückt die Fersen in den Boden und zieht sich durch die Beinkraft der Oberschenkelrückseite nach vorne. Dies kann als Wettkampf in Staffelform oder als Wettkampf `Jeder gegen Jeden` trainiert werden, in dem man alle Kinder auf der



Training der Oberschenkelrückseite

Seitenlinie starten lässt mit dem Ziel, die andere Seitenlinie zu erreichen.

DRÜCKEN IM SITZ AUF DEM TEPPICH

Das Kind sitzt auf einer Teppichfliese, bei der die Stoffseite auf dem Boden liegt. Mit den Armen stabilisiert es den Sitz. Nun drückt er sich mit den Füßen ab und schiebt sich dadurch rückwärts nach vorne. Bei dieser Übung wird die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur trainiert. Dies kann man wie beim „Ziehen im Sitz“ wieder in kleinen Wettkämpfen trainieren.



Training der Oberschenkelvorderseite

ZIEHEN IN DER BAUHLAGE AUF DEM TEPPICH

Hierbei liegt das Kind mit dem Bauch auf der Teppichfliese. Zwar kann man diese Übung auch auf dem normalen Hallenboden ausführen, dann leistet aber die ventrale Kette mit der Innenrotation der Schulter die meiste Arbeit. Gezielt die Rückenmuskulatur angesprochen wird, wenn das Kind sich auf einer Teppichfliese die Bank hochzieht. Diese Übung kann man gut mit Wurfübungen kombinieren, denn mit einer erhöhten Wurfposition, erleichtert man besonders den jüngeren Anfängern den Korbwurf (siehe auch Kapitel 6.3).



Training der Rücken- und Schultermuskulatur

DRÜCKEN IN DER BAUCLAGE AUF DEM TEPPICH

Das Drücken in Bauchlage ist wieder besser auf dem Boden durchzuführen. Das Kind liegt mit dem Bauch auf dem Teppich, hebt die gestreckten Beine an und drückt sich mit den Armen rückwärts nach vorne. Als Übungsform kann man wieder einen Staffeltwettkampf oder „Jeder gegen Jeden“ wählen.



Training der Rücken- und Schultermuskulatur

PFERDERENNEN

Hierbei gehen zwei Kinder zusammen, einer nimmt eine Position auf dem Teppich ein und der andere zieht den Partner. Dazu hält das Kind beide Enden eines Sprungseiles und das „Pferd“ hält die Seilmitte auf Bauchhöhe. Bei einer Dreiergruppe ziehen zwei Kinder, diese haben jeweils ein Seilende in der Hand und das Kind auf dem Teppich die Seilmitte. Die Positionen auf dem Teppich sollte hierbei variiert werden, um unterschiedliche Trainingsreize zu setzen und das „Krafttraining“ interessant und abwechslungsreich zu gestalten. Mögliche Positionen auf dem Teppich sind, z.B. Schneidersitz, Kniestand, Bauchlage mit gestreckten Beinen und Armen, Rückenlage mit



Pferderennen zu dritt

gestreckten Armen und Beinen oder sehr anspruchsvoll die Hocke. Bei jeder Aufgabe muss das Kind auf dem Teppich seinen Rumpf stabilisieren, um auf dem Teppich zu bleiben.



Pferderennen mit verschiedenen Positionen auf dem Teppich

KNIEBEUGE

Die Kniebeuge ist die einzige kleine „Bestrafung“, die wir nutzen. Beispielsweise beim Spiel Farbenlaufen (Kapitel 7.1), da müssen die letzten Kinder auf einer Farbe drei Kniebeugen machen. Die Kniebeuge ist eine anspruchsvolle, funktionelle Ganzkörperübung, die sehr viele Jugendliche nicht mehr korrekt ausführen können. Sie verbessert zugleich die Beweglichkeit, stärkt die komplette Streckerkette und fördert eine richtige Körperhaltung. Dabei sollten die Füße parallel und schulterbreit stehen, die Fersen auf dem Boden bleiben, mit der Hüfte maximal tiefgegangen werden und der Oberkörper aufrecht



Kniebeuge gehockt



Kniebeuge gestreckt

gehalten werden.

DIE SCHNELLIGKEIT

Die Schnelligkeit ist bei sportlichen Bewegungen die Fähigkeit, auf einen Reiz bzw. auf ein Signal schnellstmöglich zu reagieren und Bewegungen, auch gegen Widerstand, mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen. Sportwissenschaftlich ist der entscheidende Punkt beim Schnelligkeitstraining, dass die Bewegungen maximal schnell ausgeführt werden. Hierzu ist eine hohe Intensität nötig, die Minikinder in der Regel noch nicht aufbringen können. Entscheidender ist der Punkt, auf einen Reiz oder ein Signal maximal schnell zu reagieren, dabei sollten die Reize optisch, taktil oder akustisch sein, um das Verarbeiten von möglichst allen Sinnesreizen zu schulen. Natürlich spricht nichts dagegen, auch Staffelspiele für das Schnelligkeitstraining zu nutzen. Hier gibt es viele Variationen, so dass die Spiele immer interessant und abwechslungsreich gestaltet werden können. Die beste Trainingsform für Schnelligkeit sind jedoch Fangspiele! Um zu Fangen muss man maximal schnell laufen und ebenso, um nicht gefangen zu werden. Hier sind Spielformen mit mehreren Fängern auch sehr gut geeignet,

da hier auch die Wahrnehmung geschult wird, man muss nicht auf nur einen Fänger achten, sondern auf zwei oder drei. Exemplarische Spiele sind „Mauernfangen“ (Seite 73) oder „Hallo-Weg-Fangen“ (Seite 76).

DIE BEWEGLICHKEIT

Die Beweglichkeit eines Gelenkes ist von vielen Faktoren abhängig. Mit dem Ende des ersten gestalterischen Wandels haben Kinder im Normalfall keine Defizite in der Beweglichkeit. Werden die großen Gelenke wie Hüfte, Wirbelsäule und Schulter dann regelmäßig in der vollen Range of Motion des Gelenks aktiv bewegt und gleichzeitig durch ausgeglichenes Training eine Verkürzung eines Muskels verhindert, dann bleibt die gute Beweglichkeit zu Beginn der Reifephase lange erhalten, ohne spezielle Dehnübungen.

3.2.5 Psychische Voraussetzungen

Psychisch befinden sich Kinder ab sechs Jahren in einer relativ stabilen Phase. Diese ist geprägt von einer großen Neugierde und großer Wissbegierde. Dies kann vom Trainer genutzt werden, indem er immer wieder neue Spielformen und Spiele einbringt und diese variiert. Übungsroutine ist in diesem Alter nicht so sehr gefragt, besser eine größere Abwechslung. Die Neugierde macht die Arbeit als Trainer aber auch viel schwieriger. Denn dadurch lassen sich Kinder sehr leicht ablenken und hören nicht mehr zu, daher sollten Erklärungen immer in einem reizarmen Umfeld gegeben werden.

Die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit kann schon sehr intensiv und fokussiert sein, ist aber anfänglich teilweise nur von sehr kurzer Dauer. Deshalb müssen Erklärungen von Übungsformen und Spielen sehr kurz gehalten werden, damit die Kinder es schaffen, aufmerksam bei dem Trainer zu sein. Diese Konzentrationsfähigkeit steigert sich enorm während der Grundschulzeit. Auch sind hier große Unterschiede zwischen den Kindern festzustellen. Gepaart mit der allgemeinen Neugierde und kurzen Konzentrationsfähigkeit ist dies der Grund, dass sich Kinder schnell und häufig ablenken lassen. Trainingsrezept ist: Kurze Erklärungen + Abwechslungsreiche Spielformen und Spiele + Keine Wartezeiten! (klassisches „in der Schlange stehen“).

Eine objektive Wahrnehmung ist bei Grundschulkindern noch nicht gegeben, diese ist ausgeprägt subjektiv und hauptsächlich auf sich selber gerichtet. Das ist auch die Ursache der ausgeprägten Ballbezogenheit der Kinder. Die Konzentration liegt auf dem nach ihrer Interpretation wesentlichen Umweltgegenstand. Mit diesem Hintergrund ist es auch sehr schwer zu passen und zu akzeptieren, dass andere Kinder werfen. Es erklärt auch z. B. Streitigkeiten um einen besonderen Ball. Die subjektive Wahrnehmung auf sich selber wird dadurch unterstützt,

dass die Fähigkeit mehrere Dinge gleichzeitig wahrzunehmen und dabei auch taktile, visuelle und auditive Sinneswahrnehmungen zu verarbeiten, sich erst noch entwickeln muss. Kinder können zu Beginn des Minibasketballalters den Ball, den Mitspieler, den Gegner, den Raum und sprachliche Informationen nicht gleichzeitig aufnehmen. Die Wahrnehmung des Umfeldes (Mitspieler, Gegenspieler) muss erst geschult werden. Kleine Spiele zur Schulung der taktischen Fertigkeiten wie „Überzahl ausspielen“, „Zusammenspiel“ oder „Anbieten & Orientieren“ helfen diese Entwicklung zu fördern. (Spiele z.B. „Hütchen abwerfen“ Seite 84) Die allgemeine Motivation zum vielseitigen Handeln ist bei den Kindern im Minibasketballalter sehr ausgeprägt. Die Lern- und Leistungsmotivation sind ein ständiger Motor. Sie wollen alle Umweltsituationen selbstständig bewältigen. Daher ist es wichtig, die Übungen am Anfang so zu gestalten, dass jedes Kind diese alleine schaffen kann. Die Übungen nach und nach schwieriger und komplexer zu gestalten, ist gar kein Problem. Wichtig ist das Selbstbewusstsein, das die Kinder erfahren, wenn sie Aufgaben selbstständig lösen. Das Diagramm unten stellt den psychologischen Motivationskreislauf dar.

Wir sollten als Trainer versuchen, eine positive Erwartung beim Kind aufzubauen, dies fördert Neugier und Lust. Maximale Förderung eines Kindes bei maximaler

Unterstützung durch den Trainer geschieht, indem wir Lust und Neugier auf die Herausforderung beim Kind aufbauen. Unterstützt vom eigenen Selbstvertrauen gelingt dem Kind die Bewältigung. Der Erfolg stärkt das Interesse an neuen Herausforderungen, das Selbstvertrauen und auch die positiven Erwartungen.

In der Auseinandersetzung mit der Umwelt entwickeln Kinder einen Gütemaßstab für ihre eigene Leistungsfähigkeit. Dabei lernen sie, Erfolg und Misserfolg zu tolerieren und entwickeln ihr individuelles Anspruchsniveau. Was kann ich gut? Was kann ich weniger gut? Nur wenn dieses ihren realen Möglichkeiten entspricht, kann sich ein positives Selbstwertgefühl und ein gesundes Selbstbewusstsein bei den Kindern entwickeln. Bereits in diesem Alter beobachtet man sehr häufig eine unrealistische Selbsteinschätzung, die zu Mangel oder Überfluss von Selbstbewusstsein führen kann. Pädagogische Maßnahmen müssen hier regulierend eingreifen.

Kinder im Grundschulalter haben Probleme, nach dem Regelverständnis der Jugendlichen und Erwachsenen zu handeln. Sie leben noch im Rollenverständnis. So stehen die Rollenspiele noch im Vordergrund. Es werden in den verschiedenen Spielen Rollen aus der Umwelt übernommen und imitiert. Nach und nach tritt das Rollenspiel zugunsten des Regelspiels in den Hintergrund. Kinder geben sich selber für ihre Spiele Regeln und sind bereit,

sich diesen unterzuordnen. Sie lernen dabei, dass Gemeinschaftsspiele nur mit festgesetzten Regeln möglich sind. Jetzt erst ist es ihnen möglich, Regeln und ihre Notwendigkeit für Sportspiele zu begreifen. Hierbei spielt auch die Entwicklung des Denkens eine entscheidende Rolle. So schafft psychische Entwicklung soziale Voraussetzungen für gemeinsame Spiele der Kinder. Daher ist es hilfreich nicht anhand der Regeln zu erklären, sondern Rollen und Bilder zu nutzen. Ein Beispiel ist „Schmuggler und Zöllner“ (Seite 87).

Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen können anlage- oder umweltbedingt sein. In der Regel verhalten sich Jungen eher draufgängerisch, kämpferisch und aggressiv. Mädchen verhalten sich eher angepasster und disziplinierter und sind in zielgerichteten Lernprozessen erfolgreicher. Pädagogische Maßnahmen müssen hier ausgleichend wirken.

3.2.6 Soziale Voraussetzungen

Es gibt nicht nur einen psychologischen Motivationskreislauf, sondern auch eine Motivation ins Training zu gehen aus sozialen Gründen. Die Motivation (Antrieb zum Handeln) ist bei Kindern häufig zunächst sekundär, d.h. dass Kinder eine Sache nicht um ihrer selbst willen anpacken, sondern um z.B. die Sympathie einer geliebten Person zu erwerben. Sie sind in sehr starkem Maße von der persönlichen Bindung zum Trainer abhängig und sehr stark empfänglich für Belohnungen wie Lob und Anerkennung. Um zu einer dauerhaften Motivation zu kommen, muss diese dann primär werden. D.h. die Kinder kommen nicht wegen der Eltern oder des Trainers, sondern wegen des Spaßes am Basketballspielen ins Training. Allerdings sollte man entwicklungsmäßig die Motivation in dieser Altersstufe durch die verschiedenartigsten Belohnungen verstärken. Für den Trainingsalltag können wir diese soziale Motivation zu Beginn nutzen, um die Kinder für den Basketball zu gewinnen, müssen dann aber das Training so interessant gestalten, Neugierde befriedigen, Spielformen wählen, kleine Pausen geben, mit dem Ziel, dass die Kinder ins Training kommen, weil sie dort Spaß und Freude haben und nicht nur wegen des Trainers. Andernfalls verliert man mit einem Trainerwechsel auch die Kinder. Die Kinder machen eine Fülle von Lernerfahrungen in der Gruppe. Die anfänglich egozentrischen Schulkinder begreifen allmählich die Notwendigkeit zur Lösung von Problemen in der Gruppe und mit der Gruppe. Dabei werden wichtige soziale Verhaltensweisen erfahren und gelernt. Insbesondere die vier folgenden Bereiche der Persönlichkeitsentwicklung:

- Das Kind lernt Anpassung und Kooperation in einer Gruppe, Auseinandersetzung mit Aggressionsverhalten von einzelnen Gruppenmitgliedern, Führungsanspruch und Akzeptieren von Führung anderer.

- Das Kind lernt mit Erfolg und Misserfolg, mit Anerkennung und Ablehnung durch die Gruppe fertigzuwerden, es gewinnt dadurch Teilaspekte eines realistischen Selbstkonzeptes.
- Das Kind lernt, mit gesellschaftlich bedingten Geschlechterrollen umzugehen.
- Das Kind lernt Normen und Wertvorstellungen der Umwelt kennen und annehmen, zum Teil auch unabhängig vom Trainer.

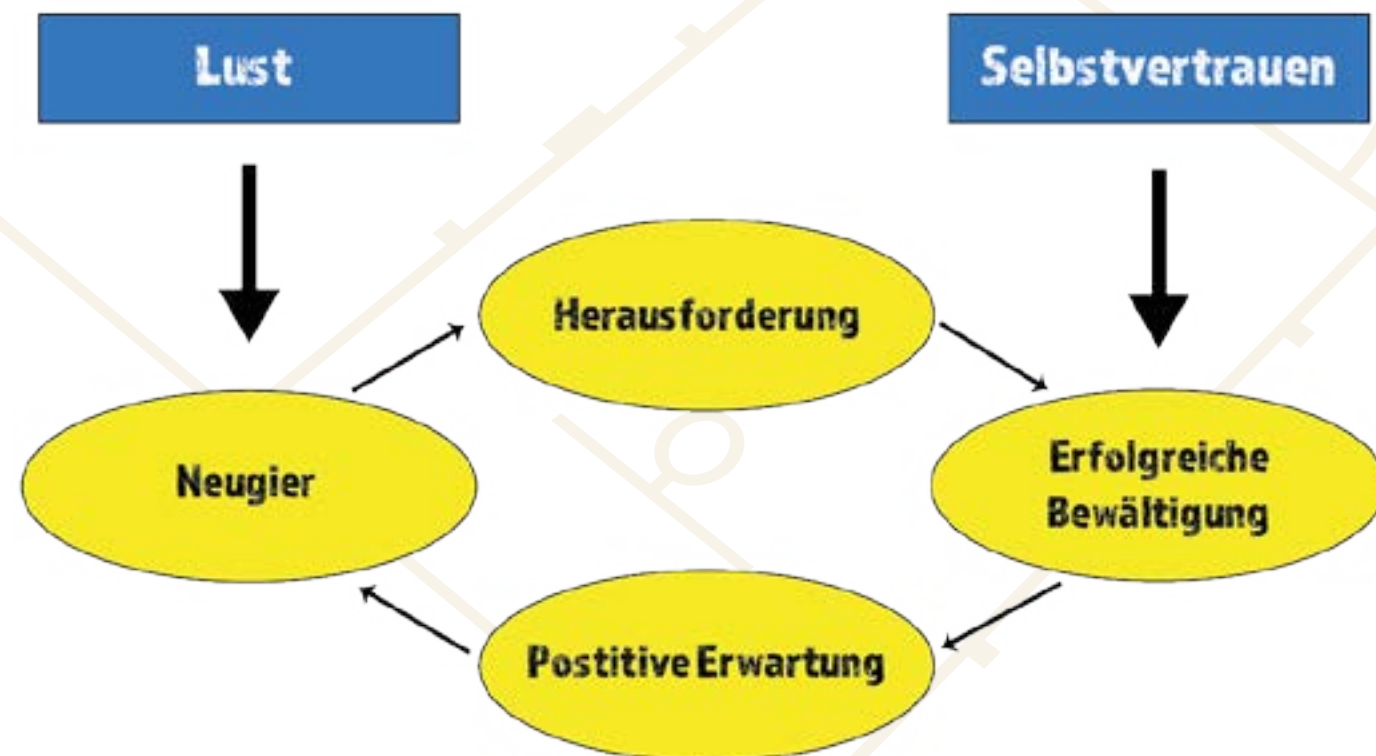
Alle vier Bereiche der Persönlichkeitsentwicklung sind auch zum Teil in einer Gruppe sehr unterschiedlich weit bei den Kindern entwickelt. Es ist jedoch Tatsache, dass diese Bereiche viel Stresspotenzial haben, welches das Training extrem stören kann. Vielen Kindern kann man bei dieser Entwicklung mit gezielten Spielen helfen und Stresspotenzial entschärfen. Geeignet sind hier beispielsweise Fangspiele, bei denen der Fänger sehr häufig wechselt, so dass auch der schnellste mal gefangen wird und der langsamste auch die Möglichkeit hat, wieder jemanden zu fangen („Hallo-Weg-Fangen“ Seite 76).

Innerhalb der durchschnittlichen sozialen Verhaltensweisen gibt es bei den Kindern auch sehr extreme Ausprägungen. So gibt es Kinder, die sich durch Uneigennützigkeit, Hilfsbereitschaft und Toleranz auszeichnen, während andere durch ehrgeizige, überegoistische Verhaltensweisen auffallen und versuchen die Aufmerksamkeit des Trainers auf sich zu lenken. Für den Trainer sind bei solchen heterogenen Gruppen dann zwei Punkte sehr wichtig. Zum einen klare Regeln und sehr konsequentes Einschreiten bei unerwünschtem Sozialverhalten und zum zweiten, versuchen Ruhe und Geduld zu bewahren. Es gilt, bestimmt aber ruhig zu reden, denn wenn man gegen Kinder regelmäßig laut wird und schreit, verliert der Trainer auf Dauer immer, und nicht nur bei der einen Konfrontation, an Respekt, Achtung, an Freude beim Training und an der Beziehung zu den Kindern.

Die anfangs ständig wechselnden Freundschaften und Gruppenbildungen werden im Laufe der Zeit nach und nach zu festeren Bindungen. In den Gruppenstrukturen entwickeln sich dann die verschiedenen Rollen eines Anführers oder Mitläufers heraus. Der Trainer sollte versuchen, jedes Kind zu motivieren, auch mal die andere Rolle einzunehmen.

Innerhalb einer Gruppe versuchen Kinder durch Erniedrigung von anderen, schwächeren Kindern, ihre eigene Stellung zu verbessern. So ist es nicht verwunderlich, dass die Institutionen mit dem höchsten Mobbinganteil der Kindergarten und die Grundschule sind. Hier ist es wichtig, dieses anthropologisch normale Mobbingverhalten frühzeitig und konsequent zu unterbinden.

Kinder erreichen durch besonderes Können (toller Basketballspieler) hohes Ansehen in der Gruppe. Diese „Spezialisten“ müssen dann häufig die Verantwortung für die ganze Gruppe übernehmen (nimm du den Ball und



Flowsituation (modifiziert nach Hüther; aus: Waldenberger, 2002)

mach den Korb). Die übrigen Kinder lehnen sich dann an den Könnern an und sind nicht mehr daran interessiert ihre eigene Leistungsfähigkeit abzurufen. Diesen extremen Verhaltensweisen muss im Sinne einer homogenen Mannschaftsentwicklung entgegengewirkt werden, beispielsweise mit entsprechenden Wechselregeln.

Die Aufnahme neuer Kinder wird von einer festen Gruppe häufig nicht erleichtert. Außer der fehlenden motorischen Leistungsfähigkeit muss der Trainer die Gruppe auch für die Aufnahme des Neuen öffnen. Geschieht dies nicht, werden Neue sehr schnell wieder abgeschreckt.

In den ersten Schuljahren spielen Jungen und Mädchen eher gemeinsam. Im 9.-10. Lebensjahr bilden sich dann eher geschlechtshomogene Gruppen. Dies geht dann von den Mädchen aus, die sich zuerst von den Jungen abkapseln und alleine unter sich in Gruppe agieren wollen.

Für Jungen ist es in der Regel problemfrei auch noch länger zusammen mit Mädchen zu spielen. Im Minibereich sollte man auf gar keinen Fall Jungen und Mädchen trennen.

3.3 Umgang als Trainer mit U 8- und U 10-Kindern

Zu diesem Thema gibt es viele Artikel in Zeitschriften, viele Studien und noch mehr Ratgeber, die dieses Thema häufig sehr theoretisch, sehr weit gefächert und umgreifend behandeln. Wir versuchen, uns nahe an der Praxis zu halten und in der Sporthalle zu bleiben, wo wir am meisten mit den Kindern arbeiten.

In der Halle ist der Trainer die verantwortliche Erziehungsperson. Durch seine Art, seine Regeln und seinen Umgang erzieht auch er die Kinder. Wie stark dieser Einfluss bei jedem Kind ist, ist sehr unterschiedlich, je nachdem in welchem Umfeld (Schule, Familie, Freundeskreis, etc.) das Kind lebt und aufwächst. So kann es sein, dass dieser Einfluss sehr hoch ist und entscheidend die Entwicklung des Kindes beeinflusst oder nur minimal ist auf die Gesamtentwicklung. Der Trainer sollte aber nicht den Anspruch an sich haben, als Trainer alle Kinder erziehen und prägen zu wollen. Trainer sind keine Ersatzeltern und sind in der Regel für die Gesamterziehung nicht wichtig. Außerdem steht es ihm nicht zu, sich in die grundlegende Erziehung einzumischen.

Beim Spielen hilft es am Anfang, die besseren Kinder zusammen spielen zu lassen, da sie bereits zusammenspielen können und als Trainer mit den schwächeren Kindern zu spielen. Somit haben die schwächeren Kinder immer einen festen Halt im Spiel. Sie können den Trainer immer anpassen, sie bekommen vom Trainer den Ball so gepasst, dass sie ihn fangen können. Sie werden vom Trainer so angespielt, dass sie werfen können. So lernen sie das Spiel zu verstehen und zu spielen. Der Trainer sollte

sich dann immer mehr aus dem Spiel zurückziehen.

Die Aufgabe des Trainers ist es, ein möglichst interessantes, forderndes, förderndes und abwechslungsreiches Training zu gestalten und durchzuführen, so dass die Kinder und der Trainer glücklich und nicht gestresst am Ende des Trainings die Halle verlassen. Um dort hinzukommen, werden wir im Folgenden eine Mischung aus Theorie und hilfreichen Tipps aus der Praxis vorstellen.

3.3.1 Regeln – Disziplin – Konsequenz

Kaum ein Begriff in der Erziehung wird so häufig mit unterschiedlichen Bedeutungen verwendet wie der Begriff der „Regel“. Unter dem allgemeinen Oberbegriff „Regel“ finden wir in der pädagogischen Praxis verschiedenste Formulierungen und Interpretationen. Für die Fachpraxis ist es hilfreich, zwischen den Begrifflichkeiten zu unterscheiden:

- Pädagogische Vereinbarungen = (echte) Regeln
- Werte und Normen
- Organisatorische Notwendigkeiten
- Appelle oder Anweisungen / Verbote

Ausschließlich erstgenannte „pädagogische Vereinbarungen“ sind als echte ausgehandelte Regeln zu bezeichnen. Im Alltagshandeln werden wir feststellen, dass die Begrifflichkeiten nicht immer scharf zu trennen sind. Für eine notwendige Klarheit den Kindern gegenüber ist es aber sinnvoll, sich immer wieder die eigene Zielsetzung zu vergegenwärtigen. Das bedeutet, sich zu fragen, was die Regel eigentlich bewirken soll und welchen Vorteil die Regel den Kindern und dem Trainer bringt. In der Gruppe sind Regeln pädagogische Vereinbarungen, die das Leben in der Gruppe organisieren. Jeder versteht den Sinn dieser Regeln. Bei Minikindern ist die moralische Entwicklung noch nicht so weit entwickelt, aber sie können schon den Sinn von einigen Regeln verstehen. Ein Beispiel für Regeln, bei denen Kinder ihren Vorteil erkennen, ist die Situation, wenn der Trainer redet und etwas erklärt. In dieser Situation sollten alle Kinder ruhig sein und den Ball festhalten. Kinder verstehen, dass durch ihr Reden Zeit vergeht und sie später weniger spielen können. Sie erkennen ihren Vorteil, dass sie mehr Zeit zum Spielen haben können, wenn sie ruhig sind.

In der Trainingspraxis hat sich gezeigt, dass es nicht zu viele Regeln geben sollte. Über einige Bereiche müssen aber Vereinbarungen getroffen werden, um Struktur ins Training zu bringen und den Trainingsablauf ohne Ablenkung zu vereinfachen. Zu denen gehört die Frage, wie man reagiert, wenn Kinder ihre Sportkleidung oder nur Schuhe vergessen haben. Wir lassen sie i. d. R. mitmachen. Sollte es häufiger vorkommen, sind die Eltern der Ansprechpartner und nicht die Kinder. Wichtig ist es auch, eine Regelung zu treffen, wo die Wasserflaschen für die Trinkpausen stehen. Selbstverständlich sollte

es sein, dass die Kinder aus Sicherheitsgründen nicht im Geräteraum herumtollen. Jeder Trainer muss unter Berücksichtigung seiner Mannschaft, seiner Halle und seinen äußeren Umständen die entsprechenden Vereinbarungen treffen. Diese kann man nicht verallgemeinern und vorgeben.

Wir sind auch der Meinung, dass jegliches frühe Anzeichen von nicht erwünschtem Sozialverhalten sofort unterbunden werden muss. Dies beginnt schon bei Fangspielen, dass man sich lustig macht, wenn der Fänger es nicht schafft, jemanden zu fangen. Es ist wichtig, diese kleinen Anfänge zu stoppen, so dass es gar nicht erst aufkommt, dass sich jemand gemobbt fühlt. Siehe hierzu auch Kapitel 3.2.6.

Die Disziplin, die wir uns im Erwachsenen- und im Jugendbereich während des Trainings wünschen und einfordern, ist im Minibereich unrealistisch und eher schädlich als förderlich. Einfordernde Disziplin, aus dem Lateinischen für „Zucht“, ist nicht unser Weg im Minitraining. Zucht und Ordnung fordert derjenige ein, der weit weg von der Gruppe steht. Wir wollen als Trainer nahe an der Gruppe stehen, sprichwörtlich uns auf Augenhöhe begeben. Denn wir sind gerade am Anfang eine sehr wichtige Bezugsperson für die Kinder und wichtig für die allgemeine Motivation (Kapitel 3.2.5). Außerdem ist es aus basketballerischer Sicht noch nicht wichtig, dass die Kinder alles genau und präzise ausführen, was auch noch gar nicht möglich ist. Die Kinder sollen mit Spaß viele neue Grundfertigkeiten erlernen und aufnehmen. Kinder im Minibereich dürfen nicht das Gefühl haben, etwas machen zu müssen, zum Training „gezwungen“ zu werden. Schon vor 40 Jahren hat man durch viele Studien festgestellt, dass Kinder, die sehr früh in einer Sportart gepusht werden, dort wie im Herrenbereich trainiert werden, im Alter von 15-17 Jahren mit der Sportart aufhören. Am Anfang lässt der frühe Erfolg, die Kinder weitermachen und alle sind der Meinung, dass dies richtig ist. Ab 14 bleibt aber meistens die sportliche Entwicklung im Vergleich zu anderen Kindern stehen und wer in diesem Alter mit dem Sport aufhört, fängt in der Regel nicht wieder an. Wir wollen erreichen, dass die Kinder Spaß am Basketball entwickeln und bei der Sportart bleiben. Die Motivation des Trainers sollte die Förderung des Talents sein, nicht die Suche nach dem einen Talent, um dieses möglichst weit zu bringen.

Bei Einhaltung der Regeln und einer minimalen Disziplin ist Konsequenz ein sehr entscheidender Faktor. Dies ist auch die Schwierigkeit und nicht das Aufstellen der Regeln. Um konsequent zu sein, muss man direkt eingreifen, man darf nicht Kleinigkeiten schleichen lassen und erst Recht nicht mal so und mal so reagieren. Auch wenn jeder seine Lieblinge hat, dieses ist normal und menschlich, muss man versuchen, jeden gleich zu behandeln. Hierzu benötigt der Trainer Geduld und Ruhe. Es hilft,

nicht zu große Erwartungen zu haben und zu viel zu wollen. Auch wenn es zu Beginn sehr anstrengend ist, immer frühzeitig zu unterbrechen, es lohnt sich und wird sich auszahlen. Der Trainer sollte versuchen, auch sich wiederholende Fehler oder Frechheiten nicht persönlich zu nehmen und darauf emotional zu reagieren. Wut und Aggressivität helfen hier nicht und führen nur zu Frust auf beiden Seiten. Es muss das Ziel sein, diesen Frust erst gar nicht aufkommen zu lassen.

3.3.2 Lob und Anerkennung

Kinder in ihrem Tun zu bestärken ist ein innerer Antrieb von pädagogischen Fachkräften. Dabei nimmt das „Lob“ eine zentrale Stellung im „Handwerkskoffer“ eines Trainers ein. Lob gilt gemeinhin als wichtig für Kinder, als bestärkend und entscheidend für eine Entwicklung zur selbstbewussten Persönlichkeit.

Anerkennung bestärkt Kinder anders als ein Lob! Ein entscheidender Schritt ist es, die Wertschätzung für Tätigkeiten von Kindern auf einer anderen Ebene auszudrücken, d.h. dass wir als Trainer eindeutige Rückmeldungen zum Tun der Kinder aussprechen sollten. Die Aussagen „Das hast du gut gemacht!“ sind sehr allgemeine Bewertungen des Kindes und nur ungenügende Beschreibungen ihres Handelns. Das Kind wird herausgehoben und als Person bewertet. Demgegenüber plädieren wir dafür, Wertschätzung und Anerkennung mit Bezug zur Tätigkeit des Kindes auszudrücken. Was hat das Kind gerade bei der Übung richtig und gut gemacht? Der Unterschied zwischen Lob und Anerkennung ist, dass Lob eine Bewertung ist bezogen auf die ganze Person. Während Anerkennung aus einer Beobachtung entsteht, die bezogen auf die Aktivität des Kindes ist. Anerkennung ist mehr als nur ein Kommentar, sie ist dialogorientiert, d.h. der Trainer versucht, einen Dialog mit dem Kind herzustellen. Der Austausch mit Kindern, der sie anregen und bestärken soll in ihrem Handeln, steht im Vordergrund. Es konnte gezeigt werden, dass durch dialogorientierte Anerkennung ein höheres Selbstbewusstsein bei den Kindern erzielt wurde als nur durch Lob. Außerdem baut das Kind eine engere Bindung zum Trainer auf und ein besseres Vertrauensverhältnis.

Mit Tadel sollte man im Minibereich weniger als Motivation arbeiten. Tadel ruft bei Minikindern häufig die Reaktion hervor, „Das kann ich nicht!“. Kinder dürfen nicht resignieren. Man muss sie auffordern, es zu versuchen und muss ihnen die Sorge nehmen, dass es schlimm ist, wenn sie die Übung/Aufgabe nicht lösen können. Kinder dürfen keine Angst vorm Scheitern haben.

3.3.3 Individuelle Bezugsnormorientierung

Als Trainer wollen wir immer Maßstäbe vorgeben, an denen sich die Kinder orientieren können. Wir müssen auch Maßstäbe setzen, denn nur dann wird ein Lob oder Anerkennung auch ehrlich aufgenommen. Wir empfehlen besonders im Minibereich diese Maßstäbe an das individuelle Leistungsvermögen jedes einzelnen Kindes anzupassen. Diese Methode wird individuelle Bezugsnormorientierung, kurz IBNO, genannt. Es ist eine Lerntheorie aus der Pädagogik, die die Leistungsmotivation steigert. Die Bezugsnorm ist der Maßstab, der zur Bewertung eines Lernergebnisses herangezogen wird. Diese Maßstäbe sind verschiedenartig ausgeprägt und in der Regel von außen bestimmt. So dominiert in der Schule meist die soziale Bezugsnorm (diese Leistung ist eine Eins, diese eine Zwei usw. sehr allgemein und nicht individuell) und im Sport eine Bezugsnorm, die beispielsweise durch den Trainer vorgegeben ist. Die individuelle Bezugsnormorientierung möchte die Bezugsnorm bei einer Aufgabe nicht von außen vorgeben lassen, sondern der Schüler oder der Spieler bestimmt selbst sein eigenes Ziel und damit die Bezugsnorm, an der er sich misst und beurteilt. So wird versucht, ein positives Feedback zu bekommen, welches sich motivierend auf das Kind auswirkt. Die Vorteile der individuellen Bezugsnormorientierung sind eine geringere Misserfolgsschmerz, weniger Prüfungsangst, verstärkte interne Ursachenforschung und ein Bewusstwerden der eigenen Stärken. In der Praxis bedeutet dies, dass sie die Ziele für jedes Kind individuell festlegen und nicht allgemein, z.B. nicht, dass jeder zehn von zwölf Korblegern treffen muss, sondern dass Kind A zwölf Korblegern in Folge treffen muss und Kind B nur die Schrittfolge korrekt ausführen muss. Dies ist schwer für den Trainer und bedeutet Arbeit für den Trainer, ist aber wichtig für die individuelle Förderung. So kann man die besseren Kinder herausfordern und gleichzeitig die schwächeren Kinder positiv unterstützen, obwohl deren Leistung deutlich schwächer ist als die der anderen Kinder.

Jeder Mensch und besonders jedes Kind hat seine Stärken und Schwächen. Es gibt nicht das Kind, das alles am besten kann. Gerade im Minitraining werden in vielen verschiedenen Spielen viele verschiedene Fähigkeiten gefordert (siehe auch Kapitel 5). Es ist wichtig, dass Kinder verstehen und merken, dass sie einige Sachen gut können und andere Sachen weniger gut können. Dass es darum auch nicht schlimm ist, etwas nicht zu können. Minikinder neigen sehr stark dazu, nur das zu machen, was sie gut können und das, was sie nicht können, erst gar nicht zu versuchen. Aus diesem Grund möchten manche Kinder einige Spiele, in denen sie gut sind, immer wieder spielen und bocken direkt bei anderen Spielen, in denen sie schlecht sind. Dies kann den Trainingsfluss erheblich stören. Nicht nur aus diesem Grund ist es wichtig, den Kindern das Gefühl von Wertschätzung zu geben, auch

wenn sie nicht so gut sind wie andere in der einen Fertigkeit. Hierbei hilft die individuelle Bezugsnormorientierung enorm.

3.3.4 Erklärung von Übungsformen und Spielen

Das Erklären von Übungsformen und Spielen bei sechs bis neunjährigen Kindern ist nicht vergleichbar mit Erklären bei Kindern und Jugendlichen im U 14 oder U 16 Alter. Bevor der Trainer anfängt eine Übung/Spiel zu erklären, sollte er diese schon komplett aufgebaut haben, z.B. die Markierungshütchen aufgestellt haben und die Bälle, die benötigt werden selber in der Hand haben. Nun sollte er die Kinder an einem Ort zusammenrufen, der keine besonderen Ablenkungen bietet, die Kinder aber immer noch das benötigte Spielfeld und die wichtigen Stellen erkennen können. Die Erklärungszeit muss möglichst kurz gehalten werden. Der Trainer muss dementsprechend nicht alles auf einmal erklären, sondern nur das Ziel des Spieles und den Ablauf in einfachster Form. Wenn der Ablauf des Spieles verstanden worden ist, und das Spiel einige Minuten läuft, dann kann man während des Spieles die weiteren Punkte erklären, die einem wichtig sind. Bei Spielerklärungen ist es hilfreich, wie in Kapitel 3.2.5 beschrieben, immer in Geschichten und Bildern zu reden (siehe „Schmuggler und Zöllner“ oder „Cowboy und schlaues Pferd“). Kinder verstehen ein Spiel viel eher, wenn es nach Rollen erklärt wird und nicht nach Regeln. So reden sie auch, wenn sie etwas erklären wollen. Die beschreiben die Bilder, die sie vor ihrem inneren Auge sehen.

Eine entscheidende Grundvoraussetzung ist, dass der Trainer die volle Aufmerksamkeit der Kinder hat. Nicht anfangen zu erklären, wenn er merkt, dass einige Kinder nicht zuhören. Bei neuen Spielen ruhig nachfragen, ob das Spiel verstanden wurde. Dies aber nicht allgemein, sondern direkt mit Namen ansprechen. Sonst würde keiner antworten.

Die von uns später vorgestellten Spiele sind kindgerecht. Sie haben wenige aber klare Regeln. Die Regeln, was erlaubt ist und was nicht, sollten kurz erklärt und ruhig auch vorgemacht werden. Denn das Vokabular ist noch nicht so ausgeprägt, dass immer das verstanden wird, was der Trainer erklärt, daher ruhig vormachen und zeigen. Auch sollte man nicht zu viele Fragen zulassen, dies kann viel zu sehr ausarten und sich in die Länge ziehen. Es ist wichtig, dass die Kinder recht zügig mit der Übungsform/Spiel anfangen. Man kann besser nach ein paar Minuten Spielzeit kurz unterbrechen und dann korrigieren, wenn es Verständnisprobleme zum Spiel gibt oder man als Trainer noch wichtige Hinweise geben möchte. Die Kinder sind dann schon ein paar Minuten gerannt und sind viel aufnahmefähiger als vor dem Spiel.

Kinder im U 8 und U 10 Bereich haben immer Probleme

das Spielfeld zu erkennen. Dies liegt daran, dass die räumliche Orientierung noch nicht so weit entwickelt ist und bei vielen Spielen im Kinderbereich die Spielfelder unterschiedlich sind. Daher genau markieren oder wenn man Linien aus der Halle benutzt, das Spielfeld zusammen mit den Kindern abgehen.

Der Ablauf des Spiels ist bei den ersten Versuchen wichtiger, als das Ziel, welches man mit der Übung erreichen möchte. Dies gilt auch beim späteren Technik- und Taktiktraining. Der erste wichtige Schritt ist, dafür zu sorgen, dass das Training läuft, die Kinder den Ablauf einer Übung/Spiel verstehen und Spaß beim Training haben. Dies ist die Voraussetzung für den zweiten Schritt, den Kindern inhaltlich korrekt die Technik- und Taktikelemente beizubringen. Mit dem zweiten Schritt sollte man geduldig sein. Häufig wird der Fehler gemacht, zu ehrgeizig zu sein und zu viel auf einmal erreichen zu wollen.

3.3.5 Verhalten und Einstellung als Trainer

Unser Verhalten als Trainer bestimmt maßgeblich den Ablauf des Trainings. Wenn der Trainer nervös, angespannt, gestresst und laut ist, spiegeln sich diese Emotionen auf die Kinder wieder. Viel mehr als im Jugend- und Erwachsenenbereich reagieren Minikinder empfindlich auf Emotionen, die der Trainer ausstrahlt. Sie können sich nicht einfach sagen, „Man ist der heute schlecht drauf“, und dann einfach ihr Ding machen. Daher ist es wichtig zu versuchen, entspannt und ausgeglichen ins Training zu gehen. Hier haben wir im Minibereich noch eher die Möglichkeit uns dementsprechend vorzubereiten, da wir hier weniger Zeitstress haben als im Jugend- und Herrenbereich. Dort versucht man als Trainer die 90 Minuten, die man in der Regel hat, voll auszunutzen. Wie wir im folgenden Kapitel beschreiben werden, sollte ein Minitraining 60 bis maximal 75 Minuten dauern. Besonders der Start sollte nicht hektisch und aufgeregt sein, sondern ruhig und unaufgeregt. Wir empfehlen jedem Trainer, sich vor dem Training die Zeit zu nehmen, zu versuchen herunter zu kommen und ein wenig zu entspannen. Aus unserer Sicht ist dies mit die wichtigste Empfehlung. Wenn man das Training mit dieser Ruhe und Gelassenheit startet, fällt es auch viel einfacher, die Ruhe über das Training hin zu halten. Man sollte immer versuchen, negative Emotionen nicht aufkommen zu lassen und ruhig zu bleiben. Folgende Punkte einer Grundhaltung können sehr hilfreich sein, auch wenn wir wissen, dass sie so nicht leicht umzusetzen sind. Sie sind daher als Orientierungshilfe anzusehen.

- Atmosphäre der Sicherheit schaffen: Die Kinder in ihrem Wesen annehmen und akzeptieren; sich ein Maß an Zeit und Ruhe für ein Gespräch nehmen, ruhig mal vor dem Training, und dies dem Gegenüber signalisieren.

- Erkundende, fragende Haltung einnehmen: verwenden von offenen Fragen; Bereitschaft, gemeinsam nachzudenken oder Lösungen zu entwickeln anstatt Lösungen vorzugeben und Ratschläge zu erteilen.
- Aktives Zuhören: Gegenüber ausreden und seine Gedanken entfalten lassen; nicht nur das hören, was zur eigenen Sichtweise passt.
- Echtheit/Authentizität: Interesse an den Ansichten und dem Erleben der Kinder nicht vortäuschen; erklären, wenn Zeitpunkt für ein Gespräch ungünstig ist.
- Offenheit: eigene Sichtweise nicht gegen, sondern neben die des Kindes zu stellen; Bereitschaft, sich in seinem Denken von den Mitteilungen und Ansichten des Kindes wirklich beeinflussen zu lassen.

Diese Punkte sind der Schlüssel bei einer aktiven Gesprächsführung. Im Training führen wir aber keine langen Gespräche, sondern kommunizieren durch Körpersprache, kurze Sätze und Gesten. Aber jeden der fünf Punkte kann man im Training anwenden.

4. Planung einer Trainingseinheit

In diesem Kapitel beschreiben wir einen möglichen Ablauf des Trainings einer U 8/U 10 Mannschaft. Wir beschreiben nicht nur die inhaltliche Gestaltung einer Trainingseinheit, sondern auch beispielhaft, wie sich Kinder im Alter von sechs bis zehn verhalten. Dieses Verhalten ist nicht zu vergleichen mit dem eines Jugendlichen oder Erwachsenen. Die große Herausforderung des Minitrainings ist das Handhaben dieser Situation, die durch das typische Verhalten der 6- bis 10-Jährigen ausgelöst werden.

Der Ablauf eines Minitrainings ist nicht identisch mit einem normalen Trainingsablauf im Jugend- und Erwachsenenbereich. Minikinder brauchen kein klassisches Warm-up, kein Dehnen, auch ist die Aufteilung in Hauptteil und Spielteil nicht sinnvoll. Im Minitraining gibt es andere Prioritäten.

4.1 Zeitplanung

Eine Trainingseinheit im Minibereich sollte zwischen 60 und 75 Minuten betragen. Besser ist es manchmal das Training eher abubrechen als strikt zu versuchen, 75 Minuten zu trainieren. 90 Minuten sind viel zu lang für Minikinder, um sich zu konzentrieren und geordnet zu trainieren und zu spielen. Wir haben das Training in drei Hauptthemen aufgeteilt: Startspiel – Technik-Einheit – Kleintaktikspiele mit Zielspiel.

Grob kann man sagen, dass für jeden Teil ca. 20 Minuten eingeplant werden sollten. Aber beim Minitraining ist die Zeitplanung nur zweitrangig. Vielmehr geht es darum, den Lauf des Trainings zu halten. Klappt die Technikeinheit super, die Kinder haben Spaß und arbeiten konzentriert mit, kann diese auch mal 30 Minuten und länger ausfallen und die Taktikspieleinheit verkürzen oder gar ausfallen. Genausogut kann das Startspiel, welches in der Woche davor noch super gelaufen ist, aus irgendeinem Grund nicht mehr funktionieren. Vielleicht nur, weil ein Kind sagt, „Schon wieder dieses Spiel!“ und zwei Freunde sich der Meinung anschließen und ebenfalls nicht mehr mitspielen wollen. Schon kann man nicht mehr spielen. Hier ist es dann nicht sinnvoll, darauf zu pochen, das Spiel durchzuziehen, sondern viel besser direkt das nächste Spiel zu starten oder mit der Technikeinheit zu beginnen. Wann man als Trainer ein Spiel oder eine Übung abbrechen muss, erkennt man häufig auch am Verhalten der Kinder. Sobald es anfängt, ihnen keinen Spaß mehr zu machen (entweder, weil das Spiel auf Dauer zu anstrengend ist oder es zu lange dauert),

machen sie etwas Anderes. Wenn man als Trainer jetzt nicht abbricht, wird das Training schnell negativ beeinflusst (Kinder streiten sich oder wollen gar nicht mehr mitmachen). Genaues Beobachten und hohe Aufmerksamkeit auf das Verhalten der Kinder sind entscheidend, um die Kontrolle über das Training nicht zu verlieren. Der Lauf des Trainings ist wichtiger als das Durchbringen des Trainingsplans.

4.2 Ankommen in der Halle

Das Training im Minibereich beginnt in dem Moment, in dem das erste Kind die Halle betritt. Kinder in diesem Alter wollen rumtoben, rumlaufen, klettern und vor allem dahin, wo sie nicht hinsollen. So sollte der Geräteraum allein schon aus versicherungstechnischen Gründen absolutes Tabu sein. Auch ist es nicht sinnvoll, wenn Minikinder 10 Minuten vorm Training wild herumlaufen und toben. Sie sind dann häufig so aufgedreht, dass sie nicht mehr oder nur sehr schwer unter Kontrolle gebracht werden können. So startet dann das Training schon unter extrem schlechten Voraussetzungen, die kaum noch im späteren Verlauf des Trainings aufgefangen werden können. Also ganz klare Regeln erstellen, was Kinder dürfen und was nicht. Frühzeitig in der Halle sein, um Aufsicht zu gewährleisten. Den Kindern eine Alternative geben, z.B. Bälle, vielleicht schon eine kleine Aufgabe wie Korbleger, Dribbeln oder ähnliches, was das Kind schon aus dem Training kennt. Wenn man Aufbauten im Training nutzen möchte, sollte man sichergehen, dass diese schon fertig gesichert sind, bevor die Kinder diese nutzen dürfen. Ziel sollte es sein, dass die Kinder in den fünf Minuten des „Ankommens in der Halle“ nicht aus Langeweile wild herumtoben und dann überdrehen. Wege dazu sind: Klare Regeln und den Kindern alternative Beschäftigungen geben.

Wenn die Kinder in die Halle kommen, sollte man ruhig mit ihnen reden, etwas „Small Talk“ halten. Man muss eine Vertrauensbasis aufbauen. Ein Minitrainer steht sehr nahe an der Gruppe. Im Gegensatz zum Jugend- oder Herrenbereich, wo es wichtig ist, eine gewisse Distanz zum Team zu haben.

4.3 Begrüßung

Wichtig bei Minikindern ist eine Routine in den Abläufen, dies beginnt mit der Begrüßung. Hierbei ist es ratsam, immer einen Ort zu suchen, der möglichst wenig Ablen-



Beispiel einer Begrüßungsmöglichkeit

kung bietet. Ein Vorschlag wäre beispielsweise der Mittekreis. Ebenfalls sollte man sich als Trainer hinsetzen oder hinknien. Es wichtig, dass man sich auf Augenhöhe der Kinder begibt. Die Kinder sollten nahe an dem Trainer und am besten im Halbkreis vor ihm sitzen, so dass man jedes Kind nicht nur im Blick hat, sondern am besten auch in Reichweite. Für Kinder im Minialter ist es normal, die Nähe des Trainers suchen. Besonders Mädchen neigen dazu, sich beispielsweise auf das Bein zu setzen oder den Trainer gleich in den Arm zu nehmen. Wie viel Nähe man zulassen möchte, liegt bei jedem selber. Jeder erwachsene Mensch sollte wissen, wo die Grenze ist. Allerdings sind wir der Meinung, eine gewisse Nähe zuzulassen, da Kinder so Ihre Zuneigung ausdrücken. Es ist wichtig eine Bindung aufzubauen, zu einem gewissen Teil gehört dies zum Minitraining dazu. Generell ist es ratsam, leise zu reden und nicht gegen die Kinderstimmen anzukämpfen. In diesem Fall verliert man immer. Auf Disziplin zu pochen klappt bei Minikindern nicht. Eine bessere Alternative ist Geduld zu zeigen. Man wartet einfach bis alle Kinder ruhig sind. Diese verstehen auch, dass sie am Ende weniger spielen, weil so viel Zeit beim Warten auf Ruhe vergeht. Es kommt häufiger vor, dass ein Kind trödelt, um Aufmerksamkeit zu erlangen. In diesem Fall ist es das Beste, wenn man dieses Kind einfach ignoriert und mit der Übung oder dem Spiel weitermacht als ob es nicht dabei wäre. In der Regel kommt es dann ruhig an und möchte mitmachen. Dieses Kind dann nicht bestrafen, es würde wieder Aufmerksamkeit bekommen, sondern einfach das Spiel erklären und mitspielen lassen. Wie schon in Kapitel 3 beschrieben, sollte man immer versuchen, nicht emotional zu reagieren.

4.4 Startspiel

Wunderbar für Startspiele sind Fangspiele geeignet. Hier gibt es eine große Auswahl von Spielen, so dass man auch die Fangspiele abwechslungsreich gestalten kann. Bei Fangspielen müssen die Kinder direkt maximal schnell laufen. Für Minikinder ist dies kein Problem. Sie

brauchen kein Warm-up, kein Dehnen und können direkt loslegen. Generell sollte das Fangspiel so gestaltet werden, dass es mehrere Fänger gibt und die Fänger häufig wechseln. Denn es gibt immer Kinder, die nur Fangen wollen oder nur gefangen werden wollen. Bei Spielen mit schnell wechselnden Fängern, kann man auch diese Kinder ermutigen. Auch sollte zwischen Abschlag- und Abwurfspielen gewechselt werden. Die kann auch sehr gut als Variation innerhalb des Fangspiels eingeführt werden. In den ca. 15 – 20 Minuten sollte man mehrere Variationen des gleichen Fangspiels spielen. Damit das Spiel nicht langweilig für die Kinder wird. Wichtig ist, dass die Spielfeldgröße immer der Gruppengröße und der Art des Spiels angepasst wird. Meistens ist es besser, die Spielfelder klein zu halten, weil dies das Fangen erleichtert und somit mehr Erfolgserlebnisse bei den Kindern ergibt. Probleme, die auftreten können, sind beispielsweise, dass sich manche Kinder nur „Fangen“ lassen wollen. Diese Kinder sollte man nicht anbrüllen und nicht, wie schon erwähnt, emotional reagieren. Es ist hilfreich, dem Kind den Sinn des Spiels zu erklären, ihm klar zu machen, dass es den Kindern keinen Spaß macht, jemanden zu fangen, der sich fangen lassen will. Dieses Kind möchte nämlich auch, dass sich andere Kinder anstrengen, wenn es diese fangen will. Auch gibt es immer Kinder, die erst gar nicht gejagt werden, weil sie sehr schnell sind. Hier kann man ruhig direkt auffordern, dieses Kind zu fangen. Es ist ein Lob für das Kind, das schnell ist, und auch ein Lob für die Kinder/das Kind, welches das schnelle Kind fängt. Ein typischer Streit ist, dass der Gejagte nicht meint, dass er berührt worden ist. Hier gibt es zwei Möglichkeiten, erstens, der Gejagte hat nicht gemerkt, dass er berührt wurde. Dies passiert häufiger, weil die Kinder manchmal in der Anspannung dies einfach nicht spüren oder das nur das T-Shirt leicht berührt wird. Dies kann man den Kindern auch ruhig erklären. Wichtig sind hierbei wieder zwei Empfehlungen. Zum einen nicht emotional werden, damit das Kind nicht das Gefühl hat, benachteiligt zu sein. Und zweitens sehr konsequent zu sein. Die Regeln müssen bei jedem Fangspiel gelten. Ein weiteres Problem: der Gejagte gibt nicht zu, dass er berührt wurde. Hier ruhig unterbrechen, um ohne Anklage nachzufragen, ob er berührt wurde oder nicht, sich auf keine Diskussion einlassen und sachlich entscheiden. Ein Kind, dass nicht zugibt, dass es gefangen wurde, nicht bestrafen, sondern das Zeichen setzen, dass man ehrlich und fair ist.

4.5 Angebrachte Übungsformen

Bei U 8 und U 10 Kindern sollte das reine Training mit Übungsformen nicht mehr als maximal 15-20 Minuten pro Einheit betragen. Der überwiegende Teil des Trainings sollte mit und durch Spielformen gestaltet werden. Gerade bei 6- und 7-jährigen Kindern sind die koordina-

tiven und technischen Fertigkeiten so gut wie noch gar nicht entwickelt. Auch sollte nach Möglichkeit jedes Kind so oft und so lange wie machbar mit einem eigenen Ball arbeiten. Daher ist die vorwiegende Gestaltungsmöglichkeit von Übungsformen „alleine“ oder „mit Partner“. Worauf man dabei mit Kindern im U 8 und U 10 Bereich achten muss, beschreiben wir in den folgenden Kapiteln.

4.5.1 Gestaltungsmöglichkeit „alleine“

Die erste, die einfachste, die effektivste und die am leichtesten zu organisierende Übungsform ist, dass jedes Kind alleine einen Ball hat und damit die zu trainierende Technik wie Dribbling, Wurf, Korbleger oder einfach nur Ballfertigkeiten übt. In dieser Gestaltungsform kann man sehr flexibel sein und das Techniktraining sehr gut mit dem Koordinationstraining verbinden. Dies ist gerade für Kinder, die sich im „goldenen Zeitalter“ für die Entwicklung der Koordination befinden, besonders effektiv. Es ist ein aufkommendes Problem, wenn Minikinder alleine mit dem Ball trainieren, dass es immer Kinder gibt, die



Gestaltungsmöglichkeit „alleine“

erster werden wollen, die lieber alles schnell ausführen, aber gar nicht auf die Technik und auf die Ausführung der Übung achten. Hier ist wieder Geduld gefragt. Auch wenn

man immer wieder im ruhigen aber bestimmten Ton fordert, dass das korrekte Ausführen der Aufgabe das entscheidende ist und nicht die Geschwindigkeit, mit der man diese ausführt. Es braucht lange, bis die Kinder danach handeln und nicht mehr denken, dass der schnellste zu sein, das Beste ist. Der Trainer kann hier ganz entscheidend mithelfen, in dem er die korrekte Ausführung oder die Bemühung, die Aufgabe richtig zu erfüllen, lobt und anerkennt und nicht die schnelle Ausführung der Aufgabe. Wenn Kinder die Aufgabe lieber viel zu schnell aber nicht wie gewünscht ausführen, dann kann es häufig auch ein Zeichen sein, dass die Aufgabe zu schwer ist. Sie wollen damit überspielen, dass die Aufgabe zu schwer für sie ist und bieten als Alternative die schnelle Ausführung an. Wie in Kapitel 3.3 beschrieben ist hier Lob sehr wichtig. Auch kleine Fortschritte direkt loben. So versuchen die Kinder direkt es besser zu machen. Wenn sie dann merken, dass es klappt, ist dies für die Kinder die größte Motivation.

Ein weiterer Vorteil an der Gestaltungsmöglichkeit „allein“ ist es, dass sich die Kinder leicht nur an sich selber orientieren können. Wie schon erwähnt ist die Individuelle Bezugsnormorientierung ein sehr effektives Mittel, um Kinder beim Üben und Trainieren zu motivieren. Der Trainer muss dies unterstützen, indem er nicht die Ergebnisse der Kinder vergleicht, wer der Schnellste oder der Beste ist, sondern das Augenmerk auf die Ausführung der Übung legt. Außerdem ist es die Gestaltungsmöglichkeit, bei der kein Kind eine Pause hat und ununterbrochen mit dem Ball arbeiten kann. Es wird das „in der Schlange Stehen“ vermieden, das Unruhe bringt und die Kinder ablenkt. Es ist auch die Arbeitsform, in der man mit sehr schwachen Kinder arbeiten kann, die beispielsweise noch Probleme mit dem Fangen haben. Der Trainer kann die Aufgabe so leicht gestalten, dass auch das schwächste Kind nicht überfordert wird aber gleichzeitig kann er den besseren Kindern schwerere Aufgaben geben, so dass diese entsprechend gefordert werden.

4.5.2 Gestaltungsmöglichkeit „mit Partner“

Partnerübungen haben sofort einen wesentlich erhöhten Schwierigkeitsgrad. Dieser Punkt ist nicht zu verachten, da er ein sehr häufiger Grund ist, warum die Übungen in dieser Form nicht funktionieren. Daher muss man aufpassen, dass kein Frust aufkommt. Frust, der aufkommt, weil Minikinder das Gefühl haben, sie können etwas nicht, „tötet“ häufig jede Übung. Daher sollte man eine Partnerübung erst durchführen, wenn die Kinder schon Fertigkeiten in der Technik beherrschen, die man dann weiter ausbauen möchte.

Egal, ob man Aufgaben der Paare ohne oder mit Wettkampf gestaltet, es besteht immer das Problem, wie sich die Paare bilden. Unserer Erfahrung nach sollte der



Gestaltungsmöglichkeit „mit Partner“

Trainer die Paare bilden, dadurch wird vermieden, dass immer die vermeintlich besten Kinder zusammen sind, dass immer das gleiche Kind alleine übrigbleibt oder immer das gleiche Kind mit dem vermeintlich schwächsten und untalentiertesten Kind zusammen trainieren muss. Der Trainer sollte deswegen die Paare bilden und darauf achten, dass die Paare auch immer wieder neu zusammengesetzt werden. So kann der Trainer die Paare auch bewusst zusammenstellen, je nachdem wie die Aufgabe lautet. Wenn es keinen Wettbewerb gibt, können die guten Kinder zusammen sein, ebenso bei Wettkämpfen innerhalb der Gruppe, dann sollten die Kinder in etwa gleichstark sein. Wenn die Paare gegeneinander kämpfen, sollten die Paare ungefähr gleichstark sein. Die Stärke der einzelnen Paare kann nur der Trainer richtig bestimmen.

In der Gestaltungsmöglichkeit „mit Partner“ sollten zuerst Übungsaufgaben ohne Wettkampf gewählt werden, dann mit Wettkampf innerhalb der Gruppe und erst danach Wettkampf zwischen den Gruppen.

4.5.3 Gestaltungsmöglichkeit „mit großen Gruppen“

Wenn man mit größeren Gruppen arbeitet, muss man die schwächeren Kinder beschützen. Denn soziales Verhalten ist bei Minikindern noch sehr schwach ausgebildet und muss noch erzogen werden (vergleiche Kapitel 3.2.6). Kinder sind ehrlich und dadurch oft gemein und versuchen jede Schwäche eines anderen Kindes auszunutzen, um sich selber dadurch in der Gruppe besser zu positionieren. Wie schon in Kapitel 3.3 erklärt, muss hier konsequent eingegriffen werden. Schützen kann man als Trainer die schwächeren Kinder dadurch, dass nicht einer in der Gruppe arbeitet, sondern immer mehrere. So fällt es nicht direkt auf, dass der eine nicht so gut ist. Ohne den Druck von außen, erzielt dieses Kind auch bessere Leistungen.

Auch bei größeren Gruppen gilt es wie bei den Partne-

rübungen, dass der Trainer die Gruppe auswählt. Dies geschieht aus den gleichen Gründen wie bei der Gestaltungsmöglichkeit „mit Partner“.

Um ein Gleichgewicht der Siege zu gewährleisten, muss der Trainer mit einwirken. Es ist wichtig, dass jede Mannschaft auch gewinnt, besonders bei Minikindern. Sie verlieren viel eher die Lust und Motivation als Jugendliche oder Erwachsenen. Eine Möglichkeit als Trainer einzuwirken ist z.B. nach jeder Runde einen Spieler der Teams zu wechseln. Der Teamgedanke ist bei Minis noch nicht wirklich stark ausgebildet, so dass dies eine gute und effektive Möglichkeit ist. Auch kann man als Trainer die Aufgaben so definieren, dass die schwächeren Kinder Vorteile haben und so die vermeintlich schwächere Gruppe, die Möglichkeit hat zu gewinnen. Ebenso kann man die Bedingungen so erschweren, dass die Stärke der Teams auf einer Linie ist.

4.6 Spielformen

Minitraining lebt von vielen kleinen und einfachen Spielen. In den Kapiteln 6 und 7 werden wir viele kindgerechte Spiele vorstellen. Wie schon erwähnt, eignen sich Fang- und Laufspiele sehr gut als Startspiele, da hier die Kinder direkt ihre Energie loswerden können. Weitere Spiele haben wir dann den Techniken wie Dribbeln und Werfen zugeordnet. Mit dem Startspiel und den Spielen zu den Techniken sind ca. 30 min der Trainingseinheit mit kleinen Spielen ausgefüllt.

Unsere Aufgabe ist es, bei diesen kleinen Spielen und auch bei den basketballverwandten Spielen, dass jedes Kind in dem Spiel involviert ist. Daher gibt es bei diesen Spielformen häufig Teams zu drei oder vier Kindern. Bei größeren Mannschaften versucht man z.B. mit zwei Bällen zu spielen. Einen Vorteil, den diese kleinen Spiele haben, ist, dass unterschiedliche Fertigkeiten und Fähigkeiten gefordert sind. So sind in einigen Spielen auch die vermeintlich schwächeren Kinder die stärkeren.

Wenn man in kleinen Gruppen spielen lässt, muss man mehrere Spielfelder gleichzeitig betreuen. Dies funktioniert aber nur, wenn die Kinder die Spiele schon kennen, ansonsten entsteht schnell Chaos, da man als Trainer nur ein Feld beaufsichtigen kann.

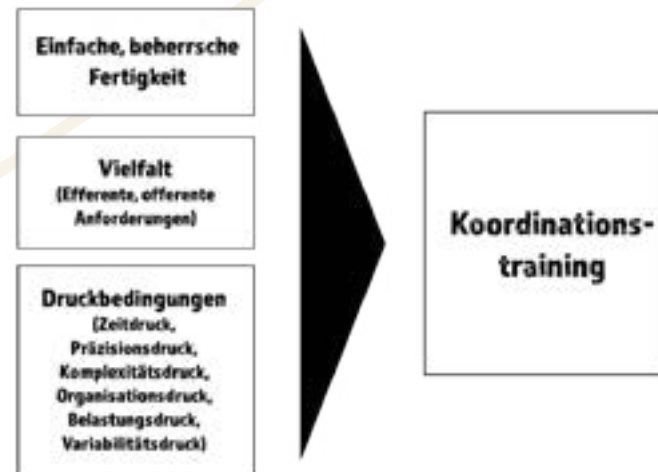
5. Koordinationstraining im Minibereich

Die Koordination ist neben der Kraft, der Ausdauer, der Schnelligkeit und der Beweglichkeit ein Teil der körperlichen Fähigkeiten, der Kondition. In den Kapiteln 3.2.4 gehen wir auf das Training der Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer im Minibereich ein. Die koordinativen Fähigkeiten bilden, nach vorherrschender sportwissenschaftlicher Auffassung, die zentrale Basis für das, was man motorische Intelligenz, Lernfähigkeit, Begabung oder Talent bezeichnet. Die allgemeinen koordinativen Fähigkeiten sind das Ergebnis einer vielfältigen Bewegungsschulung in verschiedenen Sportarten und Alltagsbewegungen, die speziellen koordinativen Fähigkeiten sind konzentriert auf eine Sportart fokussiert. Im Minibereich konzentrieren wir uns zu über 80 Prozent auf die allgemeine Koordination. Es gilt heute als unstrittig, dass gerade die koordinativen Leistungsvoraussetzungen „von klein auf“ lohnend trainierbar sind. Erklärt wird dies primär mit der schnellen Entwicklung des zentralen Nervensystems, die anderen Wachstums- und Reifungsprozessen weit vorausläuft. Ebenfalls gelten die koordinativen Fähigkeiten als Grundlage einer guten Lernfähigkeit, das heißt, je höher das Niveau, desto schneller und effektiver können neue bzw. schwierige Bewegungen erlernt werden. Dies gilt noch bis in das Erwachsenenalter. Je besser und breiter die koordinativen Fähigkeiten ausgebildet wurden, umso schneller und besser kann ein Spieler auch noch in späteren Trainingsjahren neue Techniken und Fertigkeiten erlernen.

5.1 Grundformel des Koordinationstrainings

Im Vergleich zu den anderen vier konditionellen Fähigkeiten sind die Empfehlungen der Sportwissenschaft zu den Trainingsempfehlungen im Koordinationstraining lange Jahre sehr unterschiedlich und undifferenziert gewesen und sind es zum Teil heute noch. Mit der hier vorgestellten Grundformel, angelehnt an der Konzeption von Neumaier & Mechling, legen wir jedem Trainer die Basis an die Hand, das eigene Koordinationstraining zu gestalten, eigene zielgerichtete Übung zu kreieren und damit alle Kinder angemessen zu fördern.

Der große Vorteil des Vereinigungsmodells ist es, die komplexe theoretische Systematik der Koordinationsfähigkeit in einer einfachen praktischen Grundformel darzustellen, die den Trainern eine Anleitung gibt, dem Alter und den Fähigkeiten entsprechend für jeden Basketballer



Grundformel im Koordinationstraining (aus: Roth et al., 2002)

die adäquate Übung zu bestimmen. Man startet nicht mit einer Koordinationsfähigkeit wie Differenzierungsfähigkeit, die man verbessern möchte, sondern man setzt bei einer Fertigkeit an, wie laufen, springen, dribbeln, etc.. Die Grundformel lautet: „Einfache Fertigkeit + Vielfalt + Druckbedingungen“!

Einfache Fertigkeiten sind Laufen, Springen, Rollen, Hüpfen, Hangeln, Schwingen, Drehen, Werfen, Stoßen, Armkreisen, Prellen um nur einige zu nennen. Diese Fertigkeiten müssen beherrscht werden, d.h. es kann kein sinnvolles Koordinationstraining durchgeführt werden, wenn die Fertigkeit von dem Kind nicht beherrscht wird! Hier liegt bei Kindern im U 8 und U 10 Bereich schon häufig das erste Problem. Manche Fertigkeiten müssen erst erlernt werden, bevor man diese koordinativ verbessern kann. Viele Kinder haben, bevor sie zum Basketballtraining kommen, noch keinerlei sportliche Ausbildung genossen. Nun darf man die Aufgaben nicht schwerer machen, wie man es im Jugendbereich gewohnt ist, sondern muss dafür sorgen, dass diese erst erlernt werden müssen.

So sind Dribblings und Skippings mit der Laufleiter für 7-Jährige eine sehr hohe Herausforderung, wenn man bedenkt, dass die Kinder erst nach dem Gestalterischen Wandeln mit 6 Jahren lernen können, normal zu laufen. Natürlich spricht nichts dagegen, auch mal die Laufleiter oder die Blockx® zu nutzen und dort einfache Lauf- oder Sprungübungen durchführen zu lassen. Hier ist dann nicht die Aufgabe, komplizierte Schrittkombinationen über die Leiter perfekt auszuführen, sondern eher leichtfüßig wie ein Wasserfloh über Wasser über die Sprossen der Laufleiter zu laufen. Auch bei Sprungübungen kann man wieder Tierbilder nutzen, um anschaulich zu erklä-

ren, wie die Übungen ausgeführt werden soll. Beispielsweise nicht stampfen wie ein Elefant oder gleichmäßiges, rhythmischen Springen wie ein Känguru. Alleiniges Üben von verschiedenen Lauf- und Sprungformen mit den Blockx® und der Laufleiter sind kein Koordinationstraining im Minibereich. Denn es muss beachtet werden, dass man nicht nur die in erster Linie für Basketball relevanten Fertigkeiten, wie Laufen und Springen und Prellen schult, sondern eine möglichst breite Basis schafft. Es spricht nichts dagegen, auch mal die große Seile herauszuholen und die Kinder auf dem Rückweg vom Korblerkreis, einen Teil der Strecke wie Tarzan mit dem Seil schwingen zu lassen. Dies schult nicht nur Kraft und Koordination, sondern macht den Kindern auch sehr viel Spaß!

Unter Vielfalt versteht man, dass möglichst viele Sinne der Kinder angesprochen werden. Mit allen körperlichen Sinnen, taktil, optisch, akustisch, vestibulär und kinästhetisch, sollten die Kinder Bewegungen erfahren. Daher darf man nicht einseitig immer dasselbe vorgeben, sondern muss möglichst viel variieren. Der Trainer kann hierbei kaum etwas falsch machen. Es ist der Mut gefragt, etwas auszuprobieren und zu schauen, was sinnvoll ist und den Kindern Spaß macht!

Zu den Druckbedingungen gehören:

KOMPLEXITÄTSDRUCK: Aufgabenstellungen, bei denen es auf Bewältigung vieler hintereinandergeschalteter Anforderungen ankommt.

ZEITDRUCK: Aufgabenstellungen, bei denen es auf Zeitminimierung/Geschwindigkeitsmaximierung ankommt.

PRÄZISIONSDRUCK: Aufgabenstellungen, bei denen es auf höchstmögliche Genauigkeit ankommt.

ORGANISATIONSDRUCK: Aufgabenstellungen, bei denen es auf Bewältigung vieler gleichzeitiger Anforderungen ankommt.

BELASTUNGSDRUCK: Aufgabenstellungen, bei denen es auf Bewältigung von Anforderungen unter physisch-konditionellen Belastungsbedingungen ankommt.

VARIABILITÄTSDRUCK: Aufgabenstellungen, bei denen es auf Bewältigung von Anforderungen unter wechselnden Umgebungs-/Situationsbedingungen ankommt.

Im Vordergrund beim Koordinationstraining steht das Erlernen von Fertigkeiten und das variable Umsetzen dieser Fertigkeit. Erst wenn diese Fertigkeit ausreichend beherrscht wird, kann man vorsichtig einzelne Druckbedingungen aufbauen. Hier sollte der Trainer das Können seiner Spieler realistisch einschätzen und die Kinder

nicht überfordern. Kinder bauen sehr schnell Frust auf und blockieren dann, „Das ist ja gar nicht möglich!“. Beim Koordinationstraining im Jugend- und Herrenbereich ist das Arbeiten mit diesen Druckbedingungen das Entscheidende. Bei Kindern unter 10 Jahren sollten die verschiedenen Druckbedingungen nur sehr vorsichtig eingesetzt werden. Besonders Präzisions- und Zeitdruck sollten nur dezent aufgebaut werden, da die Entwicklung der Feinmotorik noch nicht annähernd entwickelt ist. Die wichtigste Druckbedingung im Minitraining ist der Organisationsdruck. Mehrere Fertigkeiten hintereinander zu bewerkstelligen, z.B. Laufleiter – Rolle – Balancieren – Korbler! Das Einbringen von koordinativen Übungen im Training ist beim Organisationsdruck sehr einfach. Fast jede Übung kann man so koordinativ aufwerten, indem der Rückweg mit verschiedenen kleinen Extra-Aufgaben gespickt wird. Ebenso kann der Komplexitätsdruck aufgebaut werden, in dem zwei leichte, beherrschte Fertigkeiten gleichzeitig ausgeführt werden sollen, z.B. Balancieren mit gleichzeitigem Kreisen des Balles um den Bauch/Kopf. Wichtig ist, dass auf die Schnelligkeit der Ausführung nicht zu viel Wert gelegt wird. Dann baut man immer einen Zeitdruck auf. Beim Komplexitätsdruck ist es wichtig beide Fertigkeiten gleichzeitig zu beherrschen. Erst wenn beide Fertigkeiten gleichzeitig sehr gut beherrscht werden, dann macht hier auch noch ein Zeitdruck extra Sinn, aber dies ist im Minibereich selten der Fall. Beim Organisationsdruck können die einzelnen Aufgaben ruhig im normalen Tempo ausgeführt werden, aber die Übergänge sollen möglichst schnell gehen von der einen Fertigkeit zu der anderen. Das Umschalten und Reagieren sollte schnell gehen. Besonders beim Präzisionsdruck ist ein gleichzeitiger Zeitdruck sehr schädigend. Daher sollte gerade hier nicht kombiniert werden.

5.2 Besonderheiten im U 8 und U 10 Bereich

Das Koordinationstraining kann nicht eins zu eins vom Jugendbereich übernommen werden. Wie im vorherigen Kapitel beschrieben, sollte man als Trainer mit den aller, aller einfachsten Übungen beginnen. Die Aufgabe schwieriger zu gestalten auch innerhalb der Übung ist in der Regel einfach möglich.

Ein weiterer Grundsatz beim Koordinationstraining mit Kindern im U 8 und U 10 Bereich ist es, dass das Koordinationstraining nicht alleine und separat, sondern immer „nebenbei“ durchgeführt wird. Bei jedem Techniktraining (Korbler- oder Wurfübungen) kann gleichzeitig ein Koordinationstraining stattfinden. Es sollte nicht in einem Block von 20 Minuten konzentriert und speziell als reines Koordinationstraining trainiert werden mit speziellen Schwerpunkten wie beim Jugendt-



Koordinationsparcours

raining. Möglichkeiten der Integration des Koordinationstrainings ins Techniktraining sind beispielsweise beim Dribbelkreisel, einen Weg mit Blockx® oder Leiter zu versehen. So können Rückwege gut genutzt werden um ein Rad oder eine Rolle zu schlagen oder auf einer umgekehrten Bank zu balancieren. So hat man einerseits den Vorteil, viele Kinder gleichzeitig zu beschäftigen und es entstehen keine Warte- oder Pausenzeiten. Dazu wird das Training sehr abwechslungsreich und interessant, die Kinder haben mehr Spaß. Daher ist es viel wichtiger regelmäßig, möglichst bei jedem Training auch Koordinationsübungen durchzuführen als nur einmal im Monat eine sehr große Einheit. Training mit U 8 und U 10 Mannschaften lebt von der Vielseitigkeit und Abwechslung. Nicht nur, dass der Lerneffekt deutlich höher ist, sondern auch weil der psychologische Entwicklungsstand der Kinder dieses verlangt. Kinder können sich noch nicht lange auf eine Sache konzentrieren und sind sehr schnell wieder abgelenkt. Plant man große und lange Einheiten, kann dies schnell nach drei bis vier Minuten sehr anstrengend werden, wenn einige Kinder an diesem Tag einfach keine Lust dazu haben und eine alternative Beschäftigung (z.B. Techniktraining, Koordinationsübungen) nicht mit angeboten wird. Nun gibt es meistens nur die Lösung, die Übungen abubrechen, um einen guten Trainingsfluss zu behalten. Dieses Problem umgeht man mit der Kombination von Koordinations- und Techniktraining und kleinen und kurzen Einheiten.

Wie in Kapitel 4.5 beschrieben, sollten die Gestaltungsmöglichkeiten für ein Techniktraining mit Bedacht gewählt werden. Es können nicht, die aus dem Jugend- und Herrenbereich bekannten, wie z. B. Reihen-, Kreis- oder Eckaufstellungen, frei verwendet werden. Wie schon erwähnt, müssen die Übungsformen einfach und leicht zu erklären sein. Der Trainer muss außerdem darauf achten, die Organisationsform so zu wählen, dass die Kinder nicht oder nicht lange anstehen müssen. Das Anstehen in einer Schlange führt nicht nur zu Rangeleien und Ärger, sondern die Kinder bewegen sich nicht und lernen nichts. Auch ob das Überholen in einer Übungsform erlaubt ist oder nicht sollte vorher klar geregelt werden. Kinder lassen sich nur ungern überholen. Jeder will der Erste sein, auch wenn dies gar nicht der Sinn der Übung ist. Dies



Thema „Balancieren“

An drei Seilen eine Bank in einem Barren aufhängen, diese beispielsweise dribbelnd oder Ball rollend überqueren

führt beim Koordinations- als auch beim Techniktraining dazu, dass die Kinder möglichst schnell durch die Übungen durchlaufen, aber das, was sie eigentlich üben sollen, missachten. Bei diesem Problem hilft die in Kapitel 3.3.3 beschriebene „Individuelle Bezugsnormorientierung“. Wenn die Kinder sich nicht an anderen orientieren müssen, sondern nur an sich selbst, sie nicht gelobt oder getadelt werden, weil sie die schnellsten oder die langsamsten sind, dann konzentrieren sie sich viel mehr auf die Aufgabe.

Die Korrekturanweisungen können auch nicht aus dem Jugendbereich übernommen werden. Ähnlich wie man im U 8 und U 10 Bereich Spiele erklärt, versucht man auch hierbei, möglichst viele Bildvergleiche zu nutzen, beispielsweise beim Durchlaufen einer Laufleiter oder von Blockx®. Ein häufiger Fehler ist, dass die Kinder auftreten und stampfen wie große Elefanten. Sie sollten aber nur möglichst kurz und leise den Boden berühren und eher laufen wie ein Wasserfloh, der so sanft und schnell auftritt, dass er über Wasser laufen kann. Ebenso kann man Tiervergleiche für verschiedene Sprungformen finden. Hier gibt es viele Beispiele: kleine, beidbeinige Sprünge – Känguru: weite, tiefe Sprünge – Frosch, Hopser Lauf – Apfelpflücken usw. Kinder in diesem Alter können mit bildlichen Anweisungen viel mehr anfangen, als mit der genauen Beschreibung des Bewegungsablaufes.

5.3 Praktische Beispiele

Bei dieser Beispielreihe liegt der Schwerpunkt auf einer Druckbedingung und es werden die Elementarfähigkeiten und die Informationsanforderungen variiert. Die gewählte Druckbedingung ist der „Organisationsdruck“, da dieser wie erwähnt im Minibereich der vorrangige ist!

1. Ball hochwerfen und nach einer Körperdrehung um die Längsachse wieder fangen
2. Gleichzeitiges gegenseitiges Armkreisen
3. An der Wand entlanggehen mit gleichzeitigem Überkreuzen der Hände und seitlichem Heranziehen der Füße
4. Über eine Bank balancieren und dabei einen Ball

prellen

5. Balancieren auf umgedrehten Bänken mit gleichzeitigem Hochwerfen und Fangen eines Balles
6. Bewegungen eines ballprellenden Partners nachvollziehen, z.B. hinsetzen und wieder aufstehen, durch die Beine, im Seitgalopp
7. Luftballontänze zu entsprechender Musik
8. Schwingen am Tau mit Zusatzaufgaben, z.B. Hütchen vom Boden aufsammeln, Medizinbälle mit den Füßen wegschlagen

Die spezielle Bedeutung von „Kleinen Spielen“ für das Koordinationstraining soll extra hervorgehoben werden. Sie sind besonders deshalb geeignet, weil diese neben Zeitdruckbedingungen und Genauigkeitsanforderungen auch situative Überraschungsmomente (Variabilitätsdruck) beinhalten.

Bei den nachfolgenden Bildern möchten wir einige Möglichkeiten aufzeigen, wie man quasi nebenbei ein kindgerechtes optimales Koordinationstraining gestaltet. Dies sind nur Vorschläge, wie man Techniktraining mit Koordinationstraining kombinieren kann. Die Vorschläge müssen so nicht eins zu eins übernommen werden, sondern können vom Trainer frei kombiniert werden. Wichtig ist nur, dass nicht einseitig, sondern viele Bewegungsformen berücksichtigt werden.



Thema „Schwingen“

Von einem kleinen Kasten oder einer Bank mit dem Seil schwingen, dabei den Ball mit den Beinen transportieren; mit zwei Seilen, zwei Kinder an einem Seil



Thema „Sprinten“

Eine Reihe mit Reifen legen, die immer etwas weiter auseinanderliegen. Das Kind sprintet durch die Reifen, so dass in jedem Reifen ein Schritt erlaubt ist. Wie beim Steigerungslauf muss jetzt jeder Schritt etwas länger werden.



Thema „Balancieren“

1. Zwei Bänke überkreuz aufeinanderlegen, dazwischen eine kleine Matte. Einzeln, zu zweit, zu dritt über die Wippe gehen.



Thema „Rollen“

Eine große Matte über eine Bank legen, mit kleinen Matten absichern. Hinunterrollen als „Rolle“, „Rückwärtsrolle“, „Judorolle“ oder seitliche Rolle.



Thema „Ziehen & Rutschen“

An den schmalen Seiten eines großen Kastens jeweils eine Bank hängen. Auf einem Teppich hochziehen und auf der anderen Seite herunterrutschen.

6. Techniktraining im Minibereich

Das größte Problem, welches beim Techniktraining aufkommt, ist, dass jedes Kind einen Ball hat und diesen Ball auch benutzen möchte. Minikindern fällt es viel schwerer den Ball festzuhalten als Jugendlichen und Erwachsenen. Während es im Jugend- und Seniorenbereich fast als Respektlosigkeit gegenüber dem Trainer zu deuten ist, wenn man mit dem Ball spielt während der Trainer spricht, ist dies im Minibereich nicht der Fall. Der Ball übt hier eine viel zu große Anziehungskraft aus, der schreit förmig danach gedribbelt, gerollt oder hochgeworfen zu werden. Hier sind ganz klare und einfache Regeln, die konsequent befolgt werden, extrem wichtig. Wenn der Trainer redet, wird der Ball festgehalten oder auf den Boden gelegt. Die Methode, wie diese Regeln eingefordert werden, ist wie schon vorher beschrieben, mit Ruhe und Konsequenz. Nicht gegen den Ball schreien, Blickkontakt aufnehmen, und ruhig und emotionslos reagieren. Wenn man immer ruhig ist, leise spricht, nur sehr selten jemanden anmottzt, ist ein lautes Wort mit Nachdruck, z.B. der Name des Minikindes, extrem machtvoll.

Im folgenden Kapitel beschreiben wir Trainingshinweise, Übungsformen und Spielformen für die drei Grundtechniken im Basketball: Dribbeln + Passen & Fangen + Werfen. In Kapitel 7 folgen dann viele kleine Spiele unter anderem zur Taktikschulung. Bei den Grundtechniken haben wir die Übungs- und Spielformen in eine methodischen Reihe gestellt. Uns ist natürlich bewusst, dass besonders die Spielformen sich mit den Spielen im folgenden Kapitel überschneiden können. Viele dieser Spiele haben eine Daseinsberechtigung in beiden Kapiteln. Wir haben bei der Zuordnung nur nach unserem Lernziel entschieden. Beispielweise kann das Spiel „Durchschlüpfen“ (S. 86) ebenso gut den Spielformen zur Schulung des Dribblings zugeordnet werden. Nur sollte man dann auch Wert legen auf das Dribbeln, die Ballkontrolle und nicht auf das Erkennen der Lücke oder das Antizipieren des Verteidigers. Bei den Spielen in Kapitel 7 stehen die technischen Fertigkeiten eher im Hintergrund, diese werden implizit trainiert. Bei den Spielformen in diesem Kapitel steht klar die Verbesserung der technischen Fertigkeit im Vordergrund, das Spielverständnis, die taktischen Komponenten eher im Hintergrund. Das Loben oder Korrigieren wird dann auch nur in Bezug auf das Lernziel verwendet. Es gibt viele sehr gute Bücher, die die Technik im Basketball beschreiben und erklären, die viele Übungsformen vorstellen und eine gute Methodik vorgeben. In fast allen Büchern wird aber von einem Vorwissen und von beherrschten Fertigkeiten ausgegangen, außerdem von

einer gewissen körperlichen Kraft, die etwa zwölfjährige Kinder haben. Wir gehen bei unserer Technikbeschreibung davon aus, dass wir mit einem siebenjährigen Kind arbeiten, welches noch keine Sporterfahrung gemacht hat. Wir versuchen also mit dem möglichst einfachsten Schritt anzufangen, ob dies notwendig ist, muss jeder Trainer bei seiner Mannschaft immer selbst entscheiden. Ein häufiger Fehler ist jedoch die Überforderung des Kindes. Wir möchten das Handwerkzeug reichen, um im Minibereich die Anfänge der Grundfertigkeiten beizubringen.

6.1 Dribbeln

Bevor wir mit den Kindern anfangen zielgerichtet zu dribbeln, geht es zunächst darum, den Ball kennenzulernen. Dazu gehört für die Kinder, Größe und Gewicht des Balles sowie die Pnelleigenschaften kennenzulernen. Die motorische Fähigkeit, den Ball mit der Hand zum Boden und den zurückspringen Ball erneut in die gewünschte Richtung zu dribbeln, ist der nächste Schritt. Bevor mit Spiel- und Übungsformen in der Bewegung begonnen werden kann, sollten die Kinder eine gewisse Sicherheit mit dem Dribbling des Balles auf einer Stelle entwickeln. Kinder, die den Ball in Bewegungsspielen noch nicht kontrollieren können, werden sehr schnell frustriert sein und dies auch in ihrem Verhalten während des Trainings zeigen. Es ist daher wichtig, die Kinder zuerst alleine mit Ball und ohne Zeit- und Gegnerdruck üben zu lassen. Die Fähigkeit, den Blick beim Dribbling vom Ball zu lösen, sollte zunächst auch in Spiel- und Übungsformen ohne Gegner- und Zeitdruck geübt werden. Die Wahrnehmungsfähigkeit der Kinder beim Dribbling ist in den Übungen und Spielformen zunächst voll auf den Ball gerichtet. Wenn sie mehr und mehr Kontrolle und Sicherheit beim Dribbling über den Ball erlangen, gelingt es ihnen Lücken zu erkennen durch die sie zielgerichtet zum Korb gelangen und Mitspieler zu sehen, die in einer besseren Position zum Korb frei auf dem Feld stehen. Kinder die im Spiel den Ball nicht zu Mitspielern passen, sondern alleine zum Korb dribbeln, sind in der Regel nicht egoistisch, sondern schlicht mit der Komplexität der Situation (Ball kontrolliert dribbeln, Korb sehen, am Gegner vorbeikommen, sich den Ball nicht klauen lassen, Lücken erkennen, Mitspieler sehen, etc.) überfordert. Daher ist es auch besser eher 2-2 als 5-5 zu spielen. Denn dabei ist die Komplexität des Spiels deutlich geringer und Kindern können leichter Entscheidungen während des Dribbelns treffen.



Ballhandling

Lernziele:

- Ball kennenlernen, Ball kontrollieren (fangen und halten)
- Geschwindigkeit des Balles einschätzen lernen
- Hand-Augen-Koordination in Bezug auf den Ball
- Unsicherheit (Angst) mit dem Ball verlieren



Übungen:

1. Ball hochwerfen, so oft es geht in die Hände klatschen und den Ball wieder fangen.
2. Ball um den Körper (Kopf, Bauch, Hüfte, Beine) und durch die Beine geben.
3. Ball rollen (hin und her, vorwärts-rückwärts, durch die Beine)



Material:

- Jedes Kind hat einen Ball und genügend Platz um sich herum

Erschwerte Variante:

1. Vor und hinter dem Rücken klatschen, Ball entspringen und im Sprung fangen, Ball auf den Boden aufkommen lassen und dann so schnell wie möglich fangen, hinsetzen und dann fangen, eine Körperdrehung und dann fangen.
- 1.+2. Verschiedene Kombinationen (Kopf-Füße abwechselnd, um ein Bein, Achter, mit Bein heben, Beine stehen fest am Boden, Parallelstellung, Schrittstellung, auf einem Bein)
- 1.+2.+3. Parallelstellung, Schrittstellung, mit geschlossenen Augen.

Methodische Hinweise:

- Kinder experimentieren lassen (Aufgabe: Ball um den Körper) Anregungen geben (vormachen und mitmachen).
- Bewegungsideen der Kinder vor der Gruppe vormachen lassen!
- Übertreffe dich selbst (Zeit, Höhe, fehlerfreie Wiederholungen), kleine Wettbewerbe nach der individuellen Bezugsnormorientierung.
- Sehr vorsichtige, gar ängstliche Kinder zu Beginn mit weichem Ball üben lassen.

Dribbling - Trommeln

Lernziele:

- Druck auf das Dribbling entwickeln.
- Hand-Augen-Koordination in Bezug auf den Ball
- Kontrolle des hochprellenden Balles



Übungen:

- Im Stand den Ball mit maximaler Kraft prellen, dass der Ball möglichst hoch prellt.
- Ball darf ein Mal aufkommen, dann wird wieder auf den Ball getrommelt, dass er möglichst hoch prellt („Treffe die Decke!“).
- Beide Arme trainieren!

Erschwerte Variante:

- Im Lauf dribbeln, unter dem Ball her laufen, dann drehen und weiterdribbeln
- Ball darf nicht noch mal aufkommen, d.h. Ball direkt wieder dribbeln, wenn er runterkommt.
- Ball muss immer in einem Reifen gedribbelt werden.
- Zu zweit einen Ball abwechselnd prellen. (Ball soll nicht zugepasst werden, sondern auf der Stelle geprellt werden (Reifen)).
- Zu zweit zwei und nachher drei Bälle abwechselnd dribbeln, diese müssen „am Leben“ gehalten werden.

Material:

- Jedes Kind hat einen Ball und genügend Platz um sich herum.
- Einen Reifen pro Kind
- ggf. weitere Bälle (bspw. Pezzi-Ball)

Methodische Hinweise:

- Darauf achten, dass der Ball immer hoch geprellt wird und gefangen und geworfen wird.
- Trommeln kann auch sehr gut mit Pezzi-Bällen (Gymnastik- oder Sitzbällen) geübt werden, da diese nicht gefangen werden können, muss man trommeln.
- Als Trainer aktiv vormachen und mitmachen!

Dribbling im Stand/Sitz

Lernziele:

- Ball im Dribbling im Stand/Sitz kontrollieren
- Hoch/Tief Dribbeln, Hin und Her Dribbeln, Rechts/Links Dribbeln, Vor/Zurück Dribbeln
- Hand-Augen-Koordination in Bezug auf den Ball und seine Prolleigenschaften



Übungen:

- Ball im Sitzen dribbeln. Das Dribbeln aus dem Handgelenk schulen.
- Ball im Stehen dribbeln. Einhändig hoch/tief, einhändig vor/zurück dribbeln.
- Ball im Stehen mit Handwechsel dribbeln, hoch/tief, weit/eng.

Erschwerte Variante:

- Tiefes Dribbling weit vor und weit zurück.
- Über ein oder beide Beine dribbeln.
- Mit und ohne Handwechsel
- Beine anheben und unter den Beinen dribbeln.
- Tempo erhöhen. Blick vom Ball lösen oder mit geschlossenen Augen dribbeln.
- Mit Zwischendribbling auf der Seite nach Handwechsel. Handwechsel und Kreuzschrittdribbling vor und zurück kombinieren

Material:

- Jedes Kind hat einen Ball und genügend Platz um sich herum

Methodische Hinweise:

- Kindern Aufgaben stellen und dann probieren lassen. Kleine Tipps zur Verbesserung geben.
- Kinder vor der Gruppe vormachen lassen (nicht immer die gleichen).
- Übertreffe dich selbst (Zeit, Höhe, fehlerfreie Wiederholungen), kleine Wettbewerbe nach der individuellen Bezugsnormorientierung.
- Bei sicherer werdendem Dribbling Blick vom Ball lösen (Mitspieler beobachten, Augenkontakt zu Mitspieler und zuwinken, Trainer beobachten, mit geschlossenen Augen dribbeln).

Dribbling in der Bewegung - alleine im Parcours

Lernziele:

- Ball im Dribbling in der Bewegung kontrollieren.
- Dribbling mit Zusatzaufgaben, z.B. um Hindernisse zu bewältigen.
- Dribbling mit zusätzlichen einfachen koordinativen Druckbedingungen.



Übungen:

Ball im Gehen/Laufen dribbeln

- Um Hütchen/Stangen mit Handwechsel
- Über/auf/neben Bänke dribbeln
- Über Matten laufen und nebendran dribbeln
- Durch Koordinationsleiter/Reifen dribbeln
- Auf Linien laufen und dribbeln
- Über Hindernisse Seile/Bricks/Kästen/Bänke springen/klettern und dribbeln

Erschwerte Variante:

- Mehrere/verschiedene Handwechsel
- Schmale Seite der Bank oben.
- Weichbodenmatten
- Koordinationsaufgaben durch Leiter/Reifen erschweren
- Abstand/Höhe der Hindernisse zum Springen/Klettern variieren.

Material:

- Hütchen/Stangen/Reifen/Bänke/Kästen/Seile/Koordinationsleiter/Bricks etc.

Methodische Hinweise:

- Kinder sollen den Parcours in ihrem eigenen Tempo bewältigen, individuelle Bezugsnormorientierung.
- Ziel ist es alle Aufgaben richtig zu bewältigen ohne den Ball zu verlieren (Tempo ist zweitrangig)
- Den Parcours so groß gestalten, dass alle Kinder in Bewegung bleiben (es sollten sich keine Schlangen zum Anstehen bilden).
- Schnellere Kinder dürfen überholen (Stellen zum Überholen festlegen).
- Nach 2 Durchgängen Aufgaben variieren (Abwechslung ist wichtig)!

Dribbling mit Partner

Lernziele:

- Dribbeln mit Partner. Kooperieren bei einer gemeinsamen Aufgabe.
- Dribbeln mit Partner. Auf Aktionen des Partners reagieren.
- Blick vom Ball lösen, beobachten und reagieren mit Dribbelaktionen.



Übungen:

1. **Spiegeldribbeln:** mit Partner im Stand/Bewegung: Partner stehen sich gegenüber. Ein Kind macht vor, das andere spiegelvekehrt nach.
2. **Schattendribbeln:** Ein Kind dribbelt vorneweg, das andere Kind folgt ihm mit den gleichen Dribbelbewegungen. Kreuz und Quer durch die Halle.
3. **Paardribbeln:** Zwei Kinder dribbeln als Paar durch die Halle. Ständiger Kontakt. Hand in Hand. Seiten und Dribbelhand wechseln.



Material:

- Jedes Kind hat einen Ball und genügend Platz um sich herum

Methodische Hinweise:

- Beim Spiegeldribbeln solange dribbeln bis der Partner synchron ist. Dann erst neue Variante vormachen. Kooperieren lernen, Partner trainieren. Geringere Intensität, höhere Konzentration.
- Schattendribbeln: Partner versuchen abzuhängen und dann wieder aufholen zu lassen. Gleichstarke Partner zusammenbringen. Partner der vorweg dribbelt muss darauf achten keine Crashes mit anderen Paaren zu verursachen. Höhere Intensität.
- Beim Paardribbeln müssen die Kinder sich an ihren Partner, der mit der schwächeren Hand dribbelt anpassen. Oberstes Ziel: Bälle sollen nicht verloren gehen!

Dribbling in der Gruppe - miteinander

Lernziele:

- Ball in der Gruppe dribbeln und Blick vom Ball lösen.
- Im Dribbling beobachten lernen, um Zusammenstöße zu vermeiden und leichte Zusatzaufgaben zu bewältigen.
- Mit Mitspielern agieren.



Übungen:

1. **Begrüßungsspiel:** Dribbeln und mit der freien den Mitspieler abklatschen (High five) oder die Hand geben. Rechte oder Linke Hand zur Begrüßung vorgeben.
2. **Autoscooter:** Alle Dribbeln in einem vorgegebenen Feld durcheinander ohne zusammenzustößen.
3. **Verkehrspolizist:** Ein Spieler steht vor der Gruppe und zeigt in welche Richtung die Gruppe dribbeln soll (vor, zurück, links, rechts).



Material:

- Jedes Kind hat einen Ball und genügend Platz um sich herum

Methodische Hinweise:

- Gut geeignet als Startspiel zum Austoben.
- Mit den Mitspielern agieren. Alle müssen begrüßt werden.
- Rücksicht auf Mitspieler nehmen. Keiner darf den Ball verlieren.
- Jeder darf einmal vor der Gruppe stehen. Kann über mehrere Trainings verteilt sein.
- Gut geeignet, neue Kinder in die Gruppe einzuführen, lernen schnell alle Kinder kennen.

Dribbling in der Gruppe - gegeneinander

Lernziele:

- Ball in der Gruppe dribbeln, Blick vom Ball lösen, eigenen Ball schützen.
- Dribbeln unter Zeit- und Komplexitätsdruck erlernen.
- In der Gruppe gewinnen und verlieren lernen, Mitspieler unterstützen.



Material:

- Verschiedene Bälle
- Hütchen um Feld/Tore zu markieren.

Übungen:

1. **Staffeldribbel:** Mehrere Staffeln treten gegeneinander an. Tempodribbeln links/rechts. Handwechsel und Ballhandling Aufgaben einbauen.
2. **Dribbelkönig:** Alle dribbeln in einem festgelegten Spielfeld gegeneinander und versuchen sich gegenseitig, den Ball mit der freien Hand rauszuspielen.
3. **Dribbelfußball:** Zwei Teams spielen Fußball gegeneinander. Jedes Kind dribbelt gleichzeitig mit seinem Basketball.

Erschwerte Variante:

1. Mit zwei Bällen arbeiten. Tragen und Dribbeln, beide Bälle dribbeln, kicken und dribbeln, rollen und dribbeln, etc.
2. Mehrere Felder (z.B. Mittelkreis und 3 Sek. Zone) verwenden und mit Auf- und Abstieg arbeiten, wenn man den Ball herausspielt/verliert. Oder kontinuierliches Weiterkommen, wenn man den Ball rausspielt. Wer schafft die meisten Felder?
3. Mehrere Fußbälle und/oder Tore verwenden.

Methodische Hinweise:

- Dribbelkönig/Dribbelfußball als Startspiel bei fortgeschrittenen Gruppen.
- Siegerstaffeln bekommen ein Handicap (über größere Entfernung dribbeln, Zusatzaufgabe, etc.), um Chancengleichheit zu schaffen. So können auch einmal die stärksten und die schwächsten Spieler gegeneinander antreten. Kinder sollen sich gegenseitig anfeuern.
- Darauf achten, dass nicht immer die gleichen Spieler in einer Gruppe sind. Im Training öfter die Gruppen mischen. Jeder darf/muss mit jedem spielen können.

Dribbelstart, Abstoppen, Sternschritt

Lernziele:

- Abstoppen lernen, Schrittstopp und Parallelstopp, Stabiler Stand.
- Sternschritt lernen. Ein Fuß bleibt stehen, der andere darf sich bewegen.
- Dribbelstart. Mit dem ersten Schritt dribbeln.



Material:

- Verschiedene Bälle
- Hütchen um Feld/Tore zu markieren
- Reifen

Methodische Hinweise:

- Langsam anfangen und dann das Tempo steigern, in dem die Kinder aufeinander zulaufen.
- Um eine stabile Position zu erreichen, dürfen sich die Kinder mit den Händen oder Bällen versuchen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Kinder werden dann automatisch stabiler stehen und mehr Spannung im Körper aufbauen. Füße müssen dabei fest am Boden sein. Kein Sternschritt ist mehr erlaubt.
- Nach Schrittstopp oder Parallelstopp eine stabile Grundposition einnehmen. Die Kinder bis drei zählen lassen, bevor sie weiter laufen/dribbeln, ansonsten wird kein stabiler Stopp erreicht.
- Dribbelbeginn kontrollieren und korrigieren.

Übungen:

1. **Verhinderter Zusammenstoß:** Kinder laufen aufeinander zu, stoppen ab und berühren sich mit den Händen. Danach machen sie einen großen Schritt eng aneinander vorbei.
2. **Bäumchen Wechsel Dich:** Alle Kinder stehen in einem Reifen—bis auf ein Kind. Das Kind ruft „Bäumchen wechsel Dich“ und alle Kinder laufen zu einem neuen Reifen und stoppen dort mit Parallel/Schrittstopp ab. Wer übrig bleibt, gibt neues Kommando.

Erschwerte Variante:

1. Alle Kinder dribbeln mit Ball. Bei Abstoppen mit den Bällen berühren. Großer Schritt mit gleichzeitigem Dribbling eng am Partner vorbei.
2. Ein Partner versucht mit seinem Ball den Ball des Partners zu berühren. Dieser versteckt seinen Ball. Ball schützen und Sternschritt.
3. Kinder stehen mit Ball im Reifen. Dribbling mit erstem Schritt aus dem Reifen.
4. Beim Abstoppen zusätzliche Sternschritte ausführen (vor, zurück, seitlich).

Dribbelstart, Abstoppen, Sternschritt - Spiele

Lernziele:

- Schnelles Abstoppen. Schrittstopp und Parallelstopp. Schneller stabiler Stand.
- Schneller Dribbelstart. Mit dem ersten Schritt dribbeln.
- Schneller Sternschritt. Auf den Gegner reagieren. Ball schützen.



Material:

- Bälle
- Reifen oder ähnliches

Übungen:

1. **Einfrieren mit Ball:** Ein Spieler (Eismann) steht mit dem Rücken zur Gruppe, die auf ihn zu dribbelt. Wenn er sich umdreht, müssen alle schnell abstoppen und stehen bleiben. Wer sich noch bewegt, muss zum Start zurück. Danach dreht der Eismann sich wieder um und die Gruppe dribbelt weiter. Wer zuerst den Eismann erreicht, wird neuer Eismann.
2. **Sternschritthasche:** Ein Spieler steht fest mit einem Bein (Standbein) in einem Reifen. Mit dem anderen Bein (Spielbein) macht er Sternschritte. Der Partner versucht das Spielbein zu berühren.

Erschwerte Variante:

1. Auf Pfiff des Trainers, darf sich der Eismann umdrehen und die Kinder stoppen. Dribbling mit Links und Stopp (Parallel oder Schrittstopp) vorgeben. Der Eismann dribbelt auch.
2. a) Wer erwisch wird hilft dem Eismann.
3. b) Der Spieler im Reifen hat zusätzlich einen Ball in der Hand und muss ihn vorm Häsher schützen. Der Häsher darf den Ball nur nehmen, wenn er ihn mit beiden Händen von vorn greifen kann.

Methodische Hinweise:

- Spieler müssen lernen, die Entscheidung des Eismannes zu akzeptieren. Der Trainer unterstützt ihn.
- Trainer darf eingreifen, wenn Spieler zu viele Schritte bei Dribbelbeginn oder Doppeldribbling machen.
- Wenn ein Spieler zum zweiten mal den Eismann als Erster erreicht, darf er den nächsten Eismann bestimmen. Jeder ist nur einmal Eismann.
- Bei der Sternschritthasche werden die Partner nach drei Versuchen beider Spieler gewechselt.



6.2 Passen und Fangen

Passen und Fangen sind zwei elementare Fähigkeiten beim Basketball. Den Ball auf die verschiedensten Arten zu passen, fällt den Kindern dabei aus zwei Gründen deutlich leichter, als den Ball zu fangen. Zum einen startet das Kind beim Passen mit dem Ball in der Hand in einer kontrollierten Situation. Der Ball liegt dabei sicher in beiden Händen. Der Ball, der auf das Kind zufliegt, ist jedoch für das Kind viel schwerer einzuschätzen. Er kann mit unterschiedlichem Tempo und aus unterschiedlichen Richtungen/Winkeln kommen. Das Kind hat keine Kontrolle über diese Dinge und muss erst lernen damit umzugehen. Die Anforderungen an den Körper sind beim Fangen viel höher, es müssen mehr Informationen über den Ball gesammelt und verarbeitet werden und es müssen mehr Muskeln präziser und koordinativ anspruchsvoller angesteuert werden als beim Passen.

Helfen können dabei am Anfang weiche Bälle (Softbälle). Das Kind kann beim Fangen viel mutiger sein und muss keine Angst haben, dass der Ball ihm wehtut. Startet man mit härteren Bällen, sollte zuerst nur hochgeworfen werden, um dann den Ball zu fangen. Dabei darf der Ball ruhig am Anfang ein oder zwei Mal auf den Boden auf-

kommen, so dass das Kind den Ball sicher fangen kann, dann ohne Aufkommen, mit einer kleinen Aufgabe usw. Beginnt das Kind mit härteren Bällen zu passen, ist es am Anfang besser, dass es sich selbst den Ball über eine Wand zupasst, da es so die Geschwindigkeit/Härte des Passes beeinflussen kann. Mit einem Partner ist dies deutlich schwerer, da das Kind erst im Moment, wenn der Ball die Hand des Gegners verlässt, erkennt wie schnell der Ball auf es zukommt. Gelingt das Passen und Fangen im Stand, kommt der nächste Schritt mit dem Passen und Fangen in der Bewegung. Zunächst sollten Übungs- und Spielformen genutzt werden, in denen der Passgeber eine feste Position einnimmt und sich nur der Passempfänger bewegt. Der Passempfänger lernt dann auch gleichzeitig das Fangen und Abstoppen im Schritt-/Parallelstopp. Das Passen und Fangen aus der Bewegung in die Bewegung eines Mitspielers (Doppelpässe im Laufen) ist die schwierigste Form des Passens und Fangens. Wichtig ist bei allen Formen des Passens und Fangens, dass der Fänger dem Passgeber ein Ziel mit seinen Handflächen zeigt. Es zeigen beim Fangen nie die Finger zum Ball (Verletzungsgefahr).



Passen und Fangen - Grundpassarten

Lernziele:

- Grundpassarten mit beiden und einer Hand kennenlernen.
- Fangen lernen
- Hand-Auge-Koordination beim Fangen



Übungen:

- Alleine: Passen an die Wand.
- Zu zweit: Gassenaufstellung.
- Brustpass. Ball wird mit beiden Händen von der Brust nach vorne gepasst.
- Bodenpass. Ball wird mit beiden Händen von der Brust zum Boden gepasst. Ball kommt nur einmal auf.
- Überkopfpass. Ähnlich wie Einwurf beim Fußball. Ball wird nicht hinter den Kopf genommen.
- Baseball-/Handball-/langer einhändiger Pass
- FANGEN: Handflächen des Fängers (W oder Netz) zeigen mit gestreckten Armen zum Ball.

Erschwerte Variante:

- Passschärfe/-tempo erhöhen.
- Abstände verringern/vergrößern.
- Passfrequenz (schnelles hin und her passen) erhöhen.
- Passwettbewerb. Wer schafft in 20 Sek. wie viele Pässe, sich selbst übertreffen (IBNO).
- Ein Partner steht auf einer Turnbank, die umgekehrt auf einer Weichbodenmatte liegt.

Material:

- Verschiedene Bälle verwenden

Methodische Hinweise:

- Fangen ist das Schwierigste. Daher zuerst weichere Bälle nehmen und jedes Kind sich selber den Ball über die Wand zupassen lassen. Danach erst in die Partnerübung gehen.
- Kinder sollen sich vorstellen, dass die Hände ein Netz bilden (W-Form mit den Fingern bilden).
- Neben beidhändigen Brust- und Bodenpässen sollten auch einhändige Druckpässe geübt werden.
- Die Kinder sollen verstehen, dass sie mit einem guten Pass dem Partner beim Fangen helfen. Aufgabe: Wer schafft als Team 20 Pässe ohne den Ball zu verlieren.
- Zeige dem Partner mit deinen Händen das Passziel.

Passen und Fangen - Balljagd, Ballfüttern

Lernziele:

- Schnelles Passen und Fangen
- Genaues Passen und Fangen
- Peripheres Sehen
- Bereitschaft beim Passen und Fangen



Übungen:

- **Balljagd:** Zwei Teams stehen in einem Kreis abwechselnd nebeneinander. Je ein Spieler jedes Teams steht mit Ball in der Mitte des Kreises und passt nacheinander seine Mitspieler an. Die Spieler in der Mitte starten Rücken an Rücken. Wer hat zuerst 10 Pässe.
- **Ballfüttern:** Ein Anspieler steht in der Mitte eines Halbkreises. Die Spieler im Halbkreis haben alle einen Ball und passen dem Anspieler den Ball nacheinander zu. Dieser passt schnell zum gleichen Spieler zurück.

Material:

- Mehrere Basketbälle.

Erschwerte Variante:

- Die Teams versuchen, das andere Team mit Pässen zu überholen.
- Jeder Spieler hat einen Ball, gleichzeitiges Passen mit zwei Bällen.
- Verschiedene Passarten. Bei jedem Pass Passart ändern. Ballhandling nach Ballannahme (z. B. Ball durch die Beine geben) hinzufügen.
- Fänger darf die Ballannahme verweigern (Rücken zudrehen) -> Pass zum nächsten Spieler.
- Hinter dem Anspieler im Halbkreis steht ein Spieler der auf den Spieler zeigt, der als nächstes Passen muss.

Methodische Hinweise:

- Immer bereit zum Fangen sein. Hände in Netzhaltung.
- Stabile Position ist beim Fangen wichtig, in die Knie gehen.
- Blickkontakt beim Passen, d.h. Mitspieler beobachten.
- Genaue Pässe ermöglichen schnelles Weiterpassen.

Passen und Fangen - mit zwei Bällen

Lernziele:

- Passgenauigkeit und Timing beim Passen mit Partner
- Kooperation ist beim Passen und Fangen mit Partner wichtig
- Schulung der koordinativer Fertigkeiten durch Komplexitätsdruck



Übungen:

- Partner spielen sich gleichzeitig zwei Bälle zu.
- Bälle dürfen sich nicht berühren.
- Bälle sollten gleichzeitig gepasst werden und ankommen.
- Verschiedene Passarten verwenden.
- Abstände der Partner variieren.

Beispiele

- Einer Brust-, einer Bodenpass
- Abwechselnd Brust-Bodenpass

Erschwerte Variante:

- Auf Pfiff Passarten ändern. Wechsel von Brust zu Boden, etc.
- Abstand nach jedem Pass ändern. Ein Schritt vor nach jedem Pass, bis Bälle übergeben werden können, dann wieder Schritt zurück.
- Verschiedene Bälle verwenden (Fußball, Volleyball, Softball, Gymnastikball, Tennisball)
- Bälle treffen sich in der Mitte. Zurückspringende Bälle schnell fangen. Mehr Platz für jedes Team. Zunächst kleiner Abstand.

Material:

- Jeder einen Ball. Verschiedene Bälle.

Methodische Hinweise:

- Ausprobieren lassen, impliziertes Lernen und dabei Geduld haben.
- Auf 3 zählen und dann Passen.
- Einer gibt den Rhythmus vor. Achte dabei darauf, ob dein Partner bereit ist. Blickkontakt.
- Partner durch schnelles Passen fordern, aber nicht überfordern. Keine Ballverluste.

Passen und Fangen - in der Bewegung

Lernziele:

- Passen und Fangen in der Bewegung von vorn (frontale Pässe)
- Passen und Fangen in der Bewegung von der Seite (Doppelpässe)
- Bewegungsgeschwindigkeit von Pass und Partner richtig einschätzen. Genaue Pässe in den Lauf.



Übungen:

- Ein Spieler passt sich den Ball an die Wand und fängt ihn in der Vorwärtsbewegung oder im Sprung. Schrittstopp oder Parallelstopp.
- Zwei Teams stehen sich gegenüber, passen sich einen Ball in der Bewegung zu und stellen sich danach auf der anderen Seite an.
- Passen in den Lauf, Fangen und Abstoppen, Weiterpassen.
- Passen in den Lauf und Fangen und Weiterpassen in der Bewegung.
- Doppelpässe im Laufen mit Partner oder an die Wand.

Material:

- Mehrere Basketbälle
- Hütchen

Erschwerte Variante:

- Entfernung vergrößern -> kraftvolleres Passen.
- Entfernung verkleinern -> schnellere Reaktion beim Fangen.
- Passen schon nach einem Schritt -> schnellere Ballannahme und Passen.
- Verschiedene Passarten nutzen. Steigerung von Boden- zu Brust- zu Einhandpässen.

Methodische Hinweise:

- Immer bereit zum Fangen sein, Hände in Netzhaltung.
- Ziel für den Mitspieler mit einer Hand zeigen.
- Ball mit beiden Händen vor dem Körper sichern um ihn schnell weiterpassen zu können.
- Genaue Pässe ermöglichen schnelles Weiterpassen.
- Nach der Ballannahme maximal zwei Schritte zum Weiterpassen machen.
- Vorwärts laufen, keine Sidesteps.

Passen und Fangen - im Reifen-/Hütchenparcours

Lernziele:

- Passen und Fangen in der Bewegung
- Orientierung zum Mitspieler, Passen und Fangen, wenn der Mitspieler seitlich, hinter oder vor jemanden steht.
- Taktische Fertigkeit „Anbieten und Orientieren“, Gewohnheit: Pass und Lauf.



Übungen:

- **Reifenparcours:** Zwei Spieler passen sich den Ball von Reifen zu Reifen zu. Nach jedem Pass laufen sie zum nächsten Reifen und bekommen dort wieder den Ball zugespielt. Zunächst wird mit der Bodenpassvariante gearbeitet.
- **Slalomparcours:** Zwei Spieler passen sich den Ball zwischen den Hütchen eines Slalomparcours zu. Zunächst wird mit der Bodenpassvariante gearbeitet. Abstand zwischen Passgeber und Fänger ca. 3m.

Erschwerte Variante:

- Entfernung vergrößern -> kraftvolleres Passen
- Unterschiedliche Bälle (Softball, Volleyball, Gymnastikball, Basketball, etc.) bei jedem Durchgang verwenden.
- Verschiedene Passarten nutzen. Steigerung von Boden- zu Brust- zu Einhandpässen.
- Bei Kindern, die schon sehr gut Passen und Fangen in der Bewegung beherrschen kann auch mit zwei Bällen gearbeitet werden.
- Pässe auf eine Längsbank zum Partner spielen.

Material:

- Mehrere Basketbälle
- Reifen und Hütchen
- Weitere Bälle verwenden.

Methodische Hinweise:

- Immer bereit zum Fangen sein. Hände in Netzhaltung.
- Ziel für den Mitspieler mit einer Hand zeigen.
- Ball mit beiden Händen vor dem Körper sichern um ihn schnell weiterpassen zu können.
- Genaue Pässe ermöglichen schnelles Weiterpassen.
- Nach der Ballannahme maximal zwei Schritte zum Weiterpassen machen.

Passen und Fangen - mit Reifen/Hütchen in Teams

Lernziele:

- Passen und Fangen in der Bewegung. Passlücke finden.
- Nach dem Pass weiterlaufen und sich orientieren.
- Gleichgewicht beim Fangen und Abstoppen.



Material:

- Mehrere Basketbälle
- Reifen und Hütchen
- Weitere Bälle verwenden

Übungen:

- **Reifenpassen:** mit mehreren Reifen und Teams in einem Feld. Mehrere 2er-Teams passen sich den Ball von Reifen zu Reifen zu. Dabei muss der Spieler, der gepasst hat, immer wieder einen neuen freien Reifen finden wo er angepasst werden kann.
- **Torpassen:** Mit Hütchen werden mehrere Tore aufgebaut. Mehrere 2er-Teams bewegen sich im Feld und versuchen durch möglichst viele Tore hindurch zum Partner zu passen.

Erschwerte Variante:

- Unterschiedliche Bälle (Softball, Volleyball, Gymnastikball, Basketball, etc.) verwenden.
- Verschieden Passarten nutzen. Steigerung von Boden- zu Brust- zu Einhandpassen.
- Als Wettbewerb zwischen den Teams. Wenn zwei Spieler sich rempeln gibt es für beide Teams einen Minuspunkt.
- In 3er- oder 4er-Teams arbeiten. Es darf nie zum gleichen Mitspieler zurückgepasst werden.

Methodische Hinweise:

- Immer bereit zum Fangen sein. Hände in Netzhaltung.
- Ziel für den Mitspieler mit einer Hand zeigen. Lücke zum Anspiel finden.
- Ball mit beiden Händen vor dem Körper sichern um ihn schnell weiterpassen zu können.
- Bei der Ballannahme im Ein- oder Zweikontaktstopp stabil stehen. Schrittfehler korrigieren.
- Darauf achten, dass die Teams sich nicht gegenseitig behindern. Dafür gibt es Minuspunkte.

Passen und Fangen - in den Lauf passen

Lernziele:

- Verschiedene Passarten, Boden- und Druckpass
- Taktische Fertigkeit „In den Lauf passen“
- Korbleger aus dem Lauf



Material:

- Ein oder zwei große Hindernisse (große Kästen oder Mattenwaagen)
- Basketbälle
- Markierungskegel

Übungen:

- Ein hoher großer Kasten oder ein Mattenwagen mit Matten steht senkrecht zur Dreipunktlinie und an dieser Linie.
- Auf der Schnittpunkt Korb-Korb-Linie und Dreipunktlinie steht der Passer mit Ball.
- Ein Kind steht an der Mittellinie außen an der Seitenlinie, dieses läuft hinter dem Blickhinderis und bekommt den Ball in den Lauf gepasst zum Korbabschluss.
- Passer hat Blickkontakt mit dem Läufer.
- Mit Bodenpass starten.
- Passer wird Läufer und umgekehrt.

Erschwerte Variante:

- Verschiedene Passvorgaben
- Ein weiteres Blickhinderis in der Reihe stellen, so dass eine Lücke von 2-3 Meter zwischen den Hindernissen ist. In dieser Lücke muss der Ball gespielt werden.

Methodische Hinweise:

- Steigerung zu dem taktischen Spiel „Sprinter abwerfen“
- Mit 6-8 Kinder pro Aufbau ideal besetzt
- Kann man sehr gut nutzen, wenn man zwei Gruppen hat und diese aufteilen möchte.

Passen und Fangen - Langer Pass

Lernziele:

- Einhandpass, bzw. Handballpass oder Baseballpass
- Ball im Laufenden Fangen lernen
- „In den Lauf passen“ als taktische Fertigkeit



Übungen:

- Auf einer Freiwurflinie steht ein Kastenteil mit mehreren Bällen.
- Davor steht mit Blick auf das Spielfeld der Passgeber.
- Links und rechts an der selben Korbseite steht jeweils eine Läufer-Gruppe, ca. Dreipunktlinie und 2 m ins Spielfeld rein.
- Passer nimmt Blickkontakt mit dem ersten einer Läufer-Gruppe auf, dieser läuft schnell an der Seitenlinie entlang Richtung Korb.
- Der Passer versucht den Ball so zu passen, dass der Läufer das Tempo beibehalten kann, um den Ball zu fangen.
- Der Läufer hat mit dem einen Korbabschluss, er bringt den Ball wieder in den Kastendeckel.
- Nach mehreren Pässen den Passer wechseln.

Material:

- Gymnastik-, Schaumstoff- oder Basketballbälle
- Kastenteil vom großen Kasten
- Markierungshütchen

Erschwerte Variante:

- Mit prellbaren Schaumstoffbällen oder Gymnastikbällen starten, später Basketballbälle.
- Wettkampf Gruppe „links“ gegen „rechts“.
- Fenster vorgeben, in dem der Ball gefangen werden soll.

Methodische Hinweise:

- Erst mit leichteren Bällen starten.
- Schwierigkeit ist zu verstehen, dass der Ball nach vorne gepasst werden muss, wo der Mitspieler noch nicht ist.
- Am Passer stehenbleiben und ihn „coachen“.
- Bei den „Läufern“ nur darauf achten, dass sie möglichst schnell und außen laufen, Korbleger oder Korbwurf ohne Stress und zu viel Korrekturen.

Passen und Fangen - Tigerball (mit Werfen)

Lernziele:

- Schnelles Passen und Fangen, freien Mitspieler erkennen.
- Genaues Passen und Fangen, Mitspieler so genau anpassen, dass er schnell weiterpassen kann.
- Peripheres Sehen, Mitspieler und Gegner sehen, wo ist die Passlücke
- Entscheidung treffen: Pass oder Wurf.



Übungen:

- **Tigerball:** 3 Spieler stehen im Dreieck oder um einen Kreis und Passen sich den Ball zu. Ein Verteidiger in der Mitte versucht, die Pässe abzufangen. Bei Erfolg wechselt der Passgeber in die Mitte, der Verteidiger wird Passgeber.
- **Tigerball mit Werfen:** Die Spieler stehen im Dreieck vor einem Korb und dürfen zusätzlich auf den Korb werfen. Geht der Wurf daneben oder blockt der Verteidiger den Wurf, wird gewechselt.

Material:

- Mehrere Basketballbälle/Softbälle
- Hütchen.

Erschwerte Variante:

- Gewechselt wird auch, wenn der Verteidiger den Ball in den Händen des Passgebers berührt oder (noch schwerer) den Spieler mit Ball berührt.
- Passarten vorgeben, z. B. nur Bodenpässe, nur direkt Pässe, nur Einhändige Pässe.
- Ein Fuß ist Standfuß und darf nicht bewegt werden.
- Trifft ein Spieler, muss der Verteidiger etwas tun (um die Gruppe laufen, Kniebeuge, Streck-sprung, etc.)

Methodische Hinweise:

- Die Abstände der Passgeber, so wählen, dass der Verteidiger eine realistische Chance hat, den Ball abzufangen. Keine Lobpässe zulassen.
- Beim Tigerball mit Werfen dürfen die Angreifer maximal drei Pässe spielen und müssen spätestens dann werfen. Dadurch ermüden die Verteidiger nicht und versuchen intensiv zu verteidigen. Angreifer müssen bereit sein, schnell zu werfen.
- Tipps zu Pass- und Wurf-täuschungen geben.
- Tipps zum Nutzen des Sternschritts zur Passunterstützung geben.

Passen und Fangen - Zahlenpassen, Fangspiel

Lernziele:

- Schnelles Passen und Fangen, Mitspieler und Gegenspieler sehen
- Genaues Passen und Fangen, Mitspieler sehen
- Peripheres Sehen, Mitspieler und Gegner sehen
- Bereitschaft beim Passen und Fangen, auch in der Bewegung und unter Druck



Übungen:

- **Zahlenpassen:** Jeder Spieler bekommt eine Nummer von 1 bis X. Die Spieler passen sich in der Zahlenfolge den Ball zu. Dabei bewegen sie sich frei im Spielfeld.
- **Zahlenpassen als Fangspiel:** Ein oder mehrere Fänger versuchen die anderen Spieler zu berühren. Wer berührt wurde, wird neuer Fänger. Die Gejagten haben einen oder mehrere Bälle, die sie sich zupassen dürfen. Wer einen Ball in der Hand hat darf nicht abgeschlagen werden.

Material:

- Mehrere Basketbälle/Softbälle
- Hütchen

Erschwerte Variante:

- Mehrere Teams bewegen sich in einem Feld.
- Vorgeben, welche Passarten gespielt werden dürfen.
- Jeder muss nach seinem Pass eine Aufgabe erfüllen (z.B. Hütchen am Spielfeldrand berühren).
- Auf Ansage einer Nummer, versucht derjenige der gegnerischen Mannschaft den Ball zu stehlen oder dieser Spieler muss so schnell wie möglich einen Korb erzielen.

Methodische Hinweise:

- Darauf achten, dass beim Fangen und Passen keine Schrittfehler passieren, jedoch hierbei das Niveau der Kinder berücksichtigen.
- Die Spieler müssen ihre Mit- und Gegenspieler beobachten und ausweichen, damit es keine Zusammenstöße gibt.
- Beim Fangspiel zunächst Softbälle verwenden, da die Spieler am Anfang nicht immer den Passgeber beobachten.
- Augenkontakt beim Passen und Fangen mit dem Mitspieler.
- Gutes Startspiel!

6.3 Werfen

Werfen ist das, was beim Basketballspielen alle am liebsten machen. Noch schöner ist aber werfen und treffen. Daher ist es wichtig, den Kindern möglichst viele Erfolgserlebnisse (heißt Treffer) zu ermöglichen. Da der Korb oft auf der normalen Höhe von 3,05 Meter hängt, der Ball noch sehr schwer und die Kinder noch sehr klein und schwächlich sind, muss man den Kindern Erleichterungen schaffen, um trotzdem treffen zu können. Man kann den Korb näher holen, indem man die Kinder von Erhöhungen (Bänke, Kästen, etc.) werfen lässt. Man kann leichtere und kleiner Bälle verwenden und man kann alternative Ziele (stehende Weichböden, Sprossenwand, Hütchen, Korbballkörbe, umgekehrte Kästen, etc.) anbieten, um den Kindern Treffer zu ermöglichen. Dies ist sehr wichtig, denn Kinder brauchen zur Motivation unbedingt Erfolgserlebnisse.

Zunächst geht es beim Werfen auch darum, ein Wurfgefühl für höher hängende Ziele zu entwickeln. Dazu gehört, dass die Kinder lernen, den Schwung aus den Beinen mitzunehmen und auf die Armstreckung zu übertragen. Anfänglich können/sollen die Kinder auch beidhändig werfen. Erst wenn die Kinder genügend Kraft und Schwungtechnik entwickelt haben, um mit dem Ball gut zum Korb zu kommen, sollte man mit der einhändigen Technik beginnen. Ob dies mit 10, 11, 12, 13 oder 14 Jahren gelingt, ist individuell sehr unterschiedlich und kann nicht verallgemeinert beantwortet werden.

6.3.1 Wurfspiele

Das Werfen auf den Korb ist für jedes Kind, welches Basketball spielt, immer die größte Attraktion. Deshalb widmen wir den Wurfspielen ein extra Kapitel. Bei diesen Spielen sollte eine hohe Anzahl von Würfen im Vordergrund stehen, die Komponente „Zeitdruck“ aber eher hintenanstehen. Ansonsten wird die noch sehr unsichere Wurftechnik nicht verbessert, sondern ein schnelles Wegstoßen des Balles als Wurf zur Gewohnheit. Generell muss man einfallsreich und kreativ sein, damit die Kinder Erfolgserlebnisse haben. Sollten die Körbe nicht verstellbar sein, nur schwerere 5er Bälle zur Verfügung stehen und die Minikinder nur mit Mühe den Ring erreichen, muss man hier beispielsweise mit Turnkästen unterstützend eingreifen. Fast alle Wurfspiele kann man in der Form abwandeln.

- Around the world
- Jackpot
- Bump
- Nachsetzen
- Roulette
- Hütchen-Wurfspiel
- Touchball

6.3.2 Korbleger

Auch mit sieben Jahren kann man Kindern schon die Grundformen des Korblegers beibringen. Dabei sollte man aber nicht die bekannten methodischen Reihen nutzen, da diese zu explizit sind und die Kinder sich schwierig auf diese langen und monotonen Übungen konzentrieren können. Wir möchten hier eine etwas spielerische Methode vorstellen, die im ersten Schritt den Schwerpunkt auf die Rhythmisierung beim Korbleger legt. Der Rhythmus des Zweierkontakts ist der elementare Teil des Korblegers. Ist dieser beherrscht, kann man später am Abschluss arbeiten, linke Seite oder rechte Seite, etc.

Werfen - Anfänger, beidhändig



Lernziele:

- Wurfgefühl entwickeln
- Kraft-/Schwungeinsatz aus den Beinen und Armen kombinieren.
- Erfolgserlebnisse schaffen.
- Verständnis erzeugen, dass von oben in das Ziel getroffen werden muss.

Wurfbeschreibung:

Bild der Rakete:

- Der Ball ist der Satellit.
- Erste Zündstoffe sind die Beine, d.h. in die Hocke gehen.
- Zweite Zündstoffe sind die Arme, die von der Brust den Ball hochstoßen.

Schritte:

Alleine:

- Maximal hoch werfen lassen (triff die Decke).
- Hohen Punkt an der Wand treffen, den der Ball im Herunterfallen treffen soll.

Zu zweit:

- Partner hält ein umgedrehtes Hütchen hoch.
- Hütchen von oben treffen.
- Im Sitzen über einen großen Mattenwagen werfen (nur zweite Zündstufe), Partner fängt auf der anderen Seite.
- Über eine Zauberschnur oder Baustellenband zum Partner werfen.

Material:

- Verschiedene Bälle
- Baustellenband
- Weichbödenmatten
- Korbballständer
- Große und kleine Kästen etc.

Methodische Hinweise:

- Der Ball sollte bei allen Würfen nach oben geworfen werden.
- Vor dem Wurf Schwung holen, in die Knie gehen.
- Arm und Beinstreckung beim Wurf einfordern.
- Ball darf beidhändig geworfen werden.
- Die Arme stehen am Ende wie eine Cobra (oder andere Bilder nutzen, wie „Dusche“ oder „In die Keksdose greifen“) da.



Werfen - Anfänger, Wurfideen

Lernziele:

- Wurfgefühl entwickeln
- Kraft-/Schwungeinsatz aus den Beinen und Armen kombinieren
- Erfolgserlebnisse schaffen



Übungen:

Wurfaufbauten:

- Großer Kasten (3er, 4er Höhe) steht ca. 3 bis 4 Meter vor dem Korb, Turnbank führt hoch, Große Matte direkt dahinter, mit kleiner Matte gesichert.
- Große Matte, darauf liegen viele verschiedene Bälle, um der Matte stehen mehrere Korbballständer, große Kästen (5er, 6er Höhe) mit umgedrehten kleinen Kästen.

Wurf auf:

- Korb, Korbballständer, Kasten, Sprossenwand, Weichbodenmatte, Fußballtor, Ziele an der Wand, über Baustellenband/Zauberschnur, etc.

Wurf mit:

- leichteren Bällen: 4er Ball, Volleyball, Gymnastikball, etc.

Material:

- Verschiedene Bälle
- Baustellenband
- Weichböden
- Korbballständer
- große und kleine Kästen etc.

Methodische Hinweise:

- Verschiedene Bälle verwenden, besser zuerst leichtere Bälle als zu schwere Bälle, der Ball sollte immer hoch geworfen werden, dies ist nicht umsetzbar, wenn der Ball zu schwer ist.
- Kinder sollen viele Erfolgserlebnisse schaffen, mehrere verschiedene Ziele verwenden.
- Viele Wiederholungen sind wichtig, kann durch viele Ziele und viele Bälle erreicht werden.

Werfen - Wurfparcours

Lernziele:

- Wurfgefühl entwickeln
- Krafteinsatz bei unterschiedlich hohen Ziele einschätzen lernen.
- Unterschiedliche Ballgewichte beim Wurf einschätzen lernen.



Übungen:

Wurfaufbauten:

- Korb, Korbballständer, Kasten, Sprossenwand, Weichbodenmatte, Fußballtor, Ziele an der Wand, über Baustellenband/Zauberschnur, etc.

Wurf auf:

- Boden, Weichbodenmatte, Kasten, Bank, Trampolin, Sprungbrett, etc.

Wurf mit:

- Basketball, Volleyball, Fußball, Handball, Tennisball, etc.

Erschwerte Variante:

- Wurf auf/von/mit kombinieren
- Zusatzaufgaben vor dem Wurf einbauen (Rolle vorwärts, Drehung, Sprung, etc.)
- Kleine Wettbewerbe
- Auf einem Bein stehen

Material:

- Mehrere Basketbälle/Softbälle
- Hütchen
- Weichbodenmatte
- Turnbänke
- Trampoline
- Große und kleine Kästen

Methodische Hinweise:

- Der Ball sollte bei allen Würfen nach oben geworfen werden.
- Vor dem Wurf Schwung holen, in die Knie gehen (Bild der Rakete!).
- Arm und Beinstreckung beim Wurf einfordern.
- Ball darf zunächst ein- oder beidhändig geworfen werden.
- Die Arme stehen am Ende wie eine Cobra (oder andere Bilder nutzen, wie „Dusche“ oder „In die Keksdose greifen“) da.

Werfen - Wurfspiel: Around the world, Jackpot

Lernziele:

- Konzentriertes Werfen ohne Zeit-/Gegnerdruck
- Kraft-/Schwungeinsatz aus den Beinen und Armen koordinieren
- Gewinnen und verlieren lernen. Cool bleiben.



Übungen:

Around the world:

- Um den Korb werden mehrere Wurfpositionen markiert. Alle Kinder starten an einer Position. Wer trifft darf sofort noch einmal bei der nächsten Position werfen. Trifft ein Kind nicht mehr, kommt das nächste Kind dran. Wer hat zuerst an allen Positionen getroffen?

Jackpot:

- Die Kinder werfen nacheinander von einer Position. Trifft ein Kind wird der Jackpot mit einem Punkt gefüllt. Jeder weitere Treffer füllt den Jackpot. Trifft ein Kind nicht, bekommen alle anderen Kinder die Punkte aus dem Jackpot. Wer hat zuerst 10/15 Punkte.

Material:

- Basketbälle
- Mehrere Körbe

Methodische Hinweise:

- **Around the world:** Die Kinder treten jeweils als Team an einem Korb an. Es müssen dann 2-3 Treffer pro Position erzielt werden. Es gewinnt das Team, das die wenigsten Versuche benötigt hat, nicht welches zuerst fertig wird.
- **Around the world:** Wer trifft, darf zur nächsten freien Position aufrücken. Steht z. B. an den nächsten beiden Positionen bereits ein Spieler, darf der Spieler zwei Positionen überspringen. So können auch noch Kinder gewinnen, die weit zurückliegen.
- **Jackpot:** Ab einer bestimmten Anzahl an Treffern (z.B. 3-4) kann der Spieler, der als nächstes trifft, den Jackpot alleine knacken.

Werfen - Wurfspiel: Bump

Lernziele:

- Werfen unter Zeit-/Gegnerdruck
- Schnelles Werfen
- Nachsetzen, Rebounden, Werfen und Treffen



Übungen:

Bump: Alle Spieler stehen hintereinander an der Freiwurflinie in einer Reihe. Die ersten beiden Spieler haben einen Ball. Ziel ist es, vor dem Vordermann zu treffen. Sobald der erste Spieler geworfen hat, darf der folgende Spieler auch werfen. Geht der Wurf daneben, setzt der Spieler nach, reboundet und versucht so schnell wie möglich zu treffen. Trifft der folgende Spieler vorher, scheidet der Vordermann aus. Trifft der Vordermann zuerst, passt er den Ball sofort zum nächsten Spieler in der Reihe, das Spiel geht weiter und er stellt sich hinten an. Sobald ein Spieler ausscheidet, wird das Spiel kurz unterbrochen. Die beiden vorderen Spieler in der Reihe bekommen den Ball und dann geht es weiter. Am Ende ist nur noch ein Spieler (der Sieger) übrig.

Erschwerte Variante:

- Die Entfernung zum Korb kann vergrößert werden.
- Bump mit 3 Bällen. Es können beide Vorderleute rausgeworfen werden.
- Bump around the world. Es wird auf mehrere Körbe gleichzeitig gespielt. Es scheidet kein Spieler aus. Wer vor seinem Vordermann trifft darf zum nächsten Korb weiter. Wer zuerst an allen Körben war gewinnt.

Material:

- Zwei oder mehr Basketbälle
- Ein oder mehrere Körbe

Methodische Hinweise:

- **Bump ohne Ausscheiden:** Es scheidet kein Spieler aus. Wird einer rausgeworfen, stellen sich beide Spieler hinter der Gruppe an und tauschen die Positionen. Der Verlierer kann sich nun direkt revanchieren. Wer in einer bestimmten Zeit die meisten Spieler überholt hat, der gewinnt. Kein Kind muss zuschauen. Alle machen die ganze Zeit mit.
- **Zombie Bump:** Der Spieler, der rausgeworfen wurde, darf wieder mitspielen, wenn der Spieler, der ihn rausgeworfen hat, selber ausscheidet. Meistens gibt es hier keinen Sieger, da immer wieder Spieler nachrücken. Die Kinder feuern sich gegenseitig an, da sie selber wieder zurück ins Spiel wollen.

Werfen - Wurfspiel: Roulette, Nachsetzen

Lernziele:

- Konzentriertes Werfen ohne Zeit-/Gegnerdruck.
- Kraft-/Schwungeinsatz aus den Beinen und Armen koordinieren.
- Gewinnen und verlieren lernen.



Übungen:

Roulette: Ein Kind sucht sich eine beliebige Wurfposition aus. Die anderen Spieler stehen hinter der Endlinie und tippen auf Treffer (vor der Linie stehen) oder Fehlwurf (hinter der Linie stehen). Dann wirft das Kind. Alle, die falsch getippt haben, bekommen eine Zusatzaufgabe (z.B. einmal übers Feld und zurück dribbeln).

Nachsetzen: Die Kinder werfen nacheinander von einer Position. Trifft das Kind nicht, darf es nachsetzen, den Rebound holen und von dort noch einmal werfen. 2 Punkte für direkte Treffer. 1 Punkt für Treffer beim Nachsetzen. Wer hat zuerst 10 Punkte.

Erschwerte Variante:

Roulette: Der Trainer gibt die Wurfentfernung vor, oder jeweils ein Kind bestimmt die Wurfposition in einem bestimmten Radius. Der Werfer gibt vor, was die anderen Kinder machen müssen, wenn sie falsch tippen.

Nachsetzen: Zwei oder mehrere Gruppen treten gegeneinander an.

Im 2er-Team. Ein Kind wirft, ein anderes Kind setzt nach, reboundet und wirft dann. Dann wird gewechselt.

Material:

- Basketbälle
- Mehrere Körbe

Methodische Hinweise:

- Traut sich ein Kind nicht, alleine vor der Gruppe anzutreten, geht dies auch zu zweit. Jedes Kind wirft einmal. Die anderen tippen 2 Treffer (vor der Endlinie stehen), 1 Treffer (auf der Linie stehen), 0 Treffer (hinter der Linie stehen).
- Das Kind, das nicht trifft, muss bei der Zusatzaufgabe immer mitmachen.
- Die Siegerteams müssen beim nächsten Durchgang die Wurfentfernung vergrößern oder mehr Punkte erzielen. Jedes Team muss die Chance haben zu gewinnen.

Werfen - Wurfspiel: Touchball, Hütchen-Wurfspiel

Lernziele:

- Werfen unter Zeit-/Gegnerdruck
- Schnelles Werfen und Reagieren
- Nachsetzen, Rebounden, Werfen und Treffen
- Ausdauerspiel



Übungen:

Touchball: Zwei Spieler mit Ball stehen an einer Wurfposition. Sie berühren die Bälle und versuchen dann so schnell es geht zu treffen. Mit Nachsetzen, rebounden und wieder Werfen. Wer zuerst trifft gewinnt.

Hütchen-Wurfspiel: Zwei Teams mit mehreren Spielern. Jeder hat einen Ball. Mehrere Hütchen (jeweils 6-8) stehen vor jedem Korb im Halbkreis. Die Spieler werfen nun von den Hütchen. Wer trifft nimmt sein Hütchen und trägt es zum anderen Korb. Legt es dort im Halbkreis ab, läuft zum eigenen Korb zurück und wirft weiter. Welches Team zuerst keine Hütchen mehr hat, gewinnt.

Erschwerte Variante:

Touchball: Die Spieler müssen nach der Ballberührung noch eine Zusatzaufgabe (Ball durch die Beine geben, Sternschritt um die eigene Achse, etc.) erledigen, bevor geworfen werden darf. Wurfarten vorgeben. Korbleger oder Wurf. Der Gewinner darf zum nächsten Korb weitergehen.

Hütchen-Wurfspiel: Wurfentfernung vergrößern. Beim Hütchen wegbringen Laufformen (Hopschritt, Gleitschritte, etc.) oder Dribblingformen (nur mit der schwachen Hand) vorgeben.

Material:

- Mehrere Basketbälle
- Mehrere Körbe

Methodische Hinweise:

- **Touchball:** Wer links startet, muss bei Dribbelbeginn mit der linken Hand dribbeln.
- Der Verlierer startet immer rechts, der Gewinner links. Bei Linkshändern entscheidet der Verlierer, wo er starten möchte.
- Gleichstarke Spieler gegeneinander antreten lassen. Wer trifft 6 mal als Erster?
- Starke Spieler bekommen gegen schwächere eine Zusatzaufgabe.
- **Hütchen-Wurfspiel:** Um mehrere kurze Spiele durchzuführen nur 2-4 Hütchen nehmen. Für längere Spiele (gut für die Ausdauer) 6-8 Hütchen nehmen.

Korbleger

Lernziele:

- 2er-Rhythmus des Korbleger verinnerlichen.



Übung:

- Der Trainer steht neben dem Kasten am Ende der Bank, die auf dem Kasten liegt.
- Das Kind dribbelt zur Bank, passt von dort zum Trainer.
- Es können ohne Probleme Basketbälle verwendet werden.
- Das Kind läuft dann die Bank hoch, nimmt den Ball aus der Hand des Trainers und macht zwei Schritte auf dem Kasten. Springt ab, wirft in der Luft und landet in der Matte.

Aufbau:

- 3 bis 4 Meter vor dem Korb einen großen Kasten (3er Höhe) längs aufstellen.
- Eine Turnbank auf die Vorderseite des Kastens stellen.
- Hinter dem Kasten eine Weichbodenmatte, am besten als Schräge auf ein Kastenteil.
- Als Absicherung eine kleine Matte unter der Bank und am Ende der Matte.

Material:

- Basketbälle
- Weichbodenmatte
- Großer Kasten
- Zwei kleine Matten

Methodische Hinweise:

- Schwerpunkt ist in erster Linie der 2er-Kontakt.
- Dabei ist es am Anfang egal, ob links-rechts oder rechts-links.
- Auf welcher Art die Kinder werfen ist auch zweitrangig, wichtiger, dass sie den Korb anschauen und nicht in die Matte.
- Später zwei große Kästen in Reihe stellen, dann können die Kinder ein Dribbling vor dem 2er-Kontakt machen.
- Sehr hoher Spaßfaktor für die Kinder.
- Im Anschluß das Korbleger-Spiel als Spiel zur Vertiefung.

7. Kleine Spiele und Taktiktraining im Minibereich

Im folgenden Kapitel stellen wir über 20 verschiedene Spiele vor. Dies ist natürlich nur eine Auswahl von Spielen. Es gibt viele weitere gute und sinnvolle Spiele, die den Kindern viel Freude bereiten und lehrreich sind. Wir möchten nur eine Auswahl von Spielen beschreiben, mit denen wir sehr gute Erfahrungen gemacht haben und die auch für Erst- und Zweitklässler erprobt und spielbar sind. Für die Einteilung waren bei uns zwei Gesichtspunkte entscheidend. Zum einen haben wir die Spiele unserer Stundeneinteilung nach sortiert. Wie in Kapitel 4 beschrieben, versuchen wir schnell mit einem bekannten und relativ einfachen Spiel zu starten, so dass die Kinder schnell Gas geben können. Diese Kategorie haben wir „Startspiele“ genannt. Das zweite Kriterium war das Lernziel bzw. motorische Ziel, welches wir mit dem Spiel verfolgen. Bei jedem der folgenden Spiele liegt der Fokus nicht auf den technischen Fertigkeiten, sondern der Schwerpunkt liegt auf taktischen Zielen, motorischen Komponenten oder sozial und gruppenmotorischen Gesichtspunkten.

Bei jeder Spielerklärung wird kurz das Lernziel beschrieben und der Spielablauf erklärt, ebenso das benötigte Material aufgezählt. Bei den Varianten haben wir wenige Möglichkeiten aufgeschrieben. Hier darf jeder Trainer natürlich selbst kreativ sein und die Regeln so verändern, dass ein bestimmtes Lernziel erreicht werden kann. Wir empfehlen dies ausdrücklich. Jeder Trainer sollte keine Angst davor haben, etwas Neues auszuprobieren, auch wenn es nicht klappen und das Spiel nicht funktionieren sollte. Kinder sind hier nicht nachtragend, sondern finden die Abwechslung klasse! Bei den „Methodischen Hinweisen“ haben wir Tipps und Anmerkungen aufgezählt, die uns speziell zu diesem Spiel wichtig erscheinen. Dazu gehören auch Erfahrungen zu dem Spiel zur Anwendung und Umsetzung.

7.1 Startspiele

Alle Startspiele zeichnen sich dadurch aus, dass ohne lange Erklärungszeit und Vorbereitungszeit direkt losgelegt werden kann. Nach bis zu 6 Stunden ruhigen Sitzens ist das Bedürfnis der Kinder, loszurennen und rumzutoben sehr hoch. Diesem werden wir gerecht, indem die Kinder schnell loslegen und die Spiele einen hohen Laufcharakter haben. Einige Spiele sind sehr einfach gehalten und können auch mit Erstklässlern ohne Probleme gespielt werden. Folgende Spiele sind eine Auswahl von möglichen Startspielen:

LAUFSPIELE:

- Vier – Ecken – Lauf
- Farben erkennen
- Laufen um den Mittelkreis
- 6-Tage Rennen
- Kastenball
- Ball ablegen
- 100 oder 200 Punkte

FANGSPIELE:

- Mauernfangen
- Rattenschwanz-, bzw. Mäuseschwanzfangen
- Abstoppen – Fangspiel
- Hallo-Weg Fangen
- Hallo-Weg Fangen als Team
- Kettenfangen
- Königsball

7.2 Kleine Spiele zur Taktikschulung

Es gibt viele Taktikelemente, die sehr wichtig sind für das Basketballspiel. Diese grundlegenden Fertigkeiten sollten möglichst impliziert geschult werden, nach der „Try and Error“-Methode, ohne dass der Trainer explizit die Lösung für jede Situation vorgibt. Zu diesen Fertigkeiten gehören „Lücke erkennen“, „Gegenspieler umspielen“, „Überzahl nutzen“, „In den Lauf passen“, „Zusammenspiel“, „Ins Ziel treffen“, oder „Anbieten und Orientieren“. Die folgenden Spiele haben genau hier ihren Schwerpunkt. Sie sind zwar sehr basketballorientiert und trainieren ebenfalls das Dribbeln, das Passen und Fangen oder den Wurf, aber das vorwiegende Ziel ist, die Spielfähigkeit in den taktischen Elementen zu schulen.

- Sprinter abwerfen
- 3 gewinnt
- Doppelpass
- Team-Passen
- Hütchen abwerfen
- Teppichfliesenball
- Durchschlüpfen
- Schmuggler und Zöllner
- Polizei und Dieb
- Durch die Mitte
- Wildsaudribbeln
- Wächterspiel
- Team - Tordribbeln
- Bring den Ball in die Endzone
- Hütchenkorbfänger

Viereck-Lauf

Lernziele:

- Schulung verschiedener Laufformen bzw. des Dribblings
- Komplexitätsdruck: Orientieren im Raum, Reihenfolge behalten, dazu technische Aufgabe
- Persönlichkeitsfördernd, seinem eigenen Urteil vertrauen, nicht der Gruppen zwangsläufig hinterherlaufen



Spielbeschreibung:

- Vier verschiedene Dreiecke oder Vierecke in der Halle aufbauen und durch verschiedene Farben oder Materialien kennzeichnen.
- Kinder versammeln sich um den Trainer im Mittelkreis.
- Trainer zählt Farben bzw. Materialien auf.
- Auf „Los“ müssen die Kinder die aufgezählten Ecken der Reihenfolge nach ablaufen und zum Mittelkreis zurückkehren.
- Verschiedene Laufformen vorgeben

Material:

- Vier verschieden Ecken müssen aufgestellt werden, entweder verschiedenfarbige Teppichfliesen, oder verschiedenfarbige Kegel.
- Auch mit verschiedene Materialien möglich, wie kleine Kästen, Säckchen, Kegel und Teppichfliesen

Erschwerte Variante:

- Hinsetzen oder Hinlegen in jedem Eck
- Mit Ball dribbeln
- Mehr Farben nennen
- Farben nicht wiederholen
- Verlierer macht fünf Kniebeugen
- Zwei Teams gegeneinander
- Als Team verschiedene Aufgaben

Methodische Hinweise:

- Sicherstellen, dass jedes Kind weiß, wie jede Farbe aussieht besonders bei jungen Kindern.
- Je nach Alter der Kinder entsprechend die Laufformen an Tierbewegungen oder Fahrzeugen (Auto, Flugzeug) orientiert beschreiben.
- Mit max. drei Farben starten! Farben wiederholen lassen von der Gruppe!
- Sehr gutes Startspiel.
- Vergleiche Übungen zum Dribbling.

Farben erkennen

Lernziele:

- Schulung verschiedener Laufformen bzw. des Dribblings
- Komplexitätsdruck: Orientieren im Raum, Reaktionsschnelligkeit, dazu Lauf bzw. Dribbelaufgabe
- Reaktionsschnelligkeit



Spielbeschreibung:

- Verschiedenfarbige Teppichfliesen sind zufällig in der ganzen Halle verteilt.
- Trainer gibt Bewegungsform, bzw. Lauform vor, beispielsweise Rückwärtslaufen.
- Nach 20-30 Sekunden ruft der Trainer eine Farbe aus.
- Alle Kinder müssen versuchen, sich möglichst schnell auf einen Teppich dieser Farbe zu setzen.
- Direkt die nächste Bewegungsform vorgeben.

Erschwerte Variante:

- Nur ein Kind pro Teppichfliese
- Mit Ball dribbeln
- Weniger Fliesen
- In der Bewegungsform zu der Teppichfliese
- Verlierer macht fünf Kniebeugen
- Zwei Teams gegeneinander
- Mit Parallelstopp oder Zweikontaktstopp auf dem Teppich landen.
- Mit weitem Schritt beim Dribbelstart loslaufen.

Material:

- Idealerweise Teppichfliesen, das sind 4 Farben mit 6-8 Fliesen pro Farben (gummierte Seite sollte immer auf dem Boden liegen)
- Auch mit verschiedene Materialien möglich, wie kleine Kästen, Säckchen, Kegel und Teppichfliesen

Methodische Hinweise:

- Sicherstellen, dass jedes Kind weiß, wie jede Farbe aussieht.
- Gutes Anfängerspiel für junge Kinder
- Sehr gutes Startspiel.
- Aufgaben dem Alter der Kinder anpassen, z.B. Lauform von Tieren nachahmen für jüngere Kinder und Dribbelaufgaben oder Lauf ABC für ältere Kinder.
- Vergleiche Übungen zum Abstoppen und Dribbelstart und Dribbling.

Laufen um den Mittelkreis

Lernziele:

- Schulung des Dribblings, Automatisierungstraining
- Zeitdruck durch Staffelspielform
- Training der Laufausdauer



Spielbeschreibung:

- Den Mittelkreis mit mehreren Hütchen markieren.
- Alle Kinder in vier Mannschaften aufteilen (I-IV).
- In jeder Ecke des Spielfeldes steht eine Mannschaft.
- Laufen in Staffelform.
- Einfache Möglichkeit: Jedes Kind läuft eine Runde rechts um den Kreis herum mit der linken Hand dribbelnd.
- Es gewinnt das Team, das zuerst die Aufgabe erfüllt hat.



Material:

- Mehrere Hütchen für den Mittelkreis.

Erschwerte Variante:

- Es sind viele verschiedenen Aufgaben möglich, die auch kombiniert werden können:
- Links herum oder rechts herum
- Eine Runde, zwei Runden, etc.
- Es läuft nur ein Kind, es laufen zwei Kinder, es läuft die ganze Gruppe,
- Zwei Gruppen (I und III) laufen rechts herum, die anderen (II und IV) laufen links herum.

Methodische Hinweise:

- Sehr gut geeignet für eine Gruppe mit vielen Kindern (20 und mehr).
- Wenn die Mannschaften unterschiedlich groß sind, Aufgabe so stellen, dass jede Gruppe gleiche Anzahl von Runden läuft.
- Wenn die Teams in unterschiedlichen Richtungen laufen, ist die Gefahr von Zusammenstößen am Mittelkreis gegeben. Dies erst einführen, wenn eine gewisse Sicherheit bei der Ballkontrolle beim Dribbeln herrscht.
- Vergleiche Übungen zum Dribbling.

6-Tage-Rennen

Lernziele:

- Training der Laufausdauer
- Schulung des Dribblings
- Schulung von verschiedenen Laufformen



Spielbeschreibung:

- Viereck mit Hütchen aufbauen, Abstände zwischen 5 und 8 Meter.
- Zwei Teams, Startposition sind zwei diagonal gegenüberliegende Ecken, mit ca. 1,5 Meter Abstand.
- Beide Mannschaften laufen in die gleiche Richtung.
- Das Team läuft in Staffelform, jeder Spieler eine Runde.
- Das Team, welches das andere Team einholt, gewinnt.
- Bei drei Teams in Sechseck aufbauen.

Material:

- 6 Hütchen
- Eventuell 1 bis 2 Basketbälle pro Team

Erschwerte Variante:

- Verschiedene Laufformen
- Verschiedene Dribbelaufgaben

Methodische Hinweise:

- Gut umsetzbar bei vielen Kinder, in jeder Basketballhälfte ein Viereck oder ein Sechseck mit drei Teams. So kann ein kleines Turnier gespielt werden.
- Intensives Laufspiel.
- Vergleiche Übungen zum Dribbling.

Kastenball

Lernziele:

- Training der Laufausdauer mit Zeitdruck
- Schulung des Dribblings, Wiederholungstraining
- Automatisierungstraining des Dribblings, da Aufmerksamkeit auf den Gegenverkehr gerichtet



Material:

- Zwei große Kästen, 2 Kastenteile hoch
- Viele Bälle

Spielbeschreibung:

- Zwei große Kästen ca. 15 Meter voneinander entfernt aufstellen, ohne Kastendeckel, zwei Kastenteile hoch.
- Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt.
- Jede Mannschaft versucht seinen Kasten leer zu räumen.
- Man darf nur einen Ball dribbeln und diesen in den gegnerischen Kasten legen.
- Bälle dürfen nicht weggeschlagen oder abgefangen werden.
- Mannschaft, die zuerst Ihren Kasten leer hat, gewinnt.

Erschwerte Variante:

- Verschiedene Bälle, Variationstraining
- Kleine Hindernisse zwischen den Kästen
- Einen Ball dribbeln, einen Ball tragen, etc.

Methodische Hinweise:

- Sehr gutes Spiel für sehr junge Kinder und absolute Anfänger
- Für ältere Kinder ein sehr intensives Lauftraining
- Gutes Startspiel.
- Vergleiche Übungen zum Dribbling.

Ball ablegen

Lernziele:

- Schnelligkeitstraining
- Koordinationstraining durch Organisationsdruck
- Spielfähigkeit im Team



Spielbeschreibung:

- 4 Tennisreifen werden in Reihe 3 bis 4 Meter hintereinander hingelegt.
- Für jedes Team eine Reihe Tennisreifen, 3 bis 4 Spieler pro Team.
- Am Startplatz liegen 8 Tennisbälle für jede Mannschaft.
- In Staffelform müssen die Bälle abgelegt werden.
- Pro Spieler ein Ball, in jedem Tennisreifen müssen am Ende zwei Bälle liegen.
- Reihenfolge, in der die Bälle abgelegt werden, ist frei wählbar.
- 2. Runde: Bälle einsammeln

Material:

- 8 Tennisbälle pro Team
- 4 Tennisreifen pro Team
- Eventuell 1 Basketball pro Team

Erschwerte Variante:

- Verschiedene Laufformen
- Aufgaben beim Ablegen, z.B. Hinsetzen, auf den Bauch legen etc.
- Mit Basketball dribbeln, Basketball als Staffeltab.

Methodische Hinweise:

- Team soll eigenständig entscheiden, welcher Spieler die kurzen Wege läuft und welcher Spieler die langen Wege nimmt. Stärken-Schwächen erkennen und akzeptieren.
- Laufspiel, bei dem auch kräftigere und lafschwächere Kinder gut integriert werden und Freude entwickeln, was sonst bei Laufspielen selten der Fall ist.
- Vergleiche Übungen zum Dribbling.

100 bzw. 200 Punkte

Lernziele:

- Training der Laufausdauer
- Schulung des Dribblings, Wiederholungstraining



Spielbeschreibung:

- Ein großes Viereck aufbauen fast die Größe des Basketballfeldes.
- Außerhalb des Vierecks eine Bank aufstellen, dort ist Start der Runden.
- Als Team müssen alle Kinder zusammen 100 bzw. 200 Runden laufen.
- Jeder Spieler würfelt mit einem Würfel eine Zahl und muss dann die entsprechende Zahl an Runden laufen.
- Hat der Spieler diese Runden gelaufen, kreuzt er diese auf der vorgegebenen Vorlage ab.
- Solange bis 100 bzw. 200 Runden gelaufen wurden als Summe aller Kinder.

Material:

- Eine Bank
- Vier Hütchen
- Einen Würfel
- Die Vorlage (Siehe S. 71/72)
- Wenigstens ein Ball pro Kind, vielleicht verschiedene Bälle

Erschwerte Variante:

- Verschiedene Dribbelaufgabe, z.B. bei ungerader Zahl rückwärts, oder ungerade mit links, gerade mit rechts
- Verschiedene Bälle, z.B. bei ungerader Zahl mit Tennisball dribbeln, bei gerade mit Gymnastikball.
- Mit Zeitvorgabe

Methodische Hinweise:

- Sehr gut für heterogene Gruppen, da jeder nur an seinen Fähigkeiten entsprechend dribbeln und laufen muss.
- Trainer muss motivierend oder bremsend eingreifen.
- Fördert das „Wir“-Gefühl. Gut bei Kindern, deren Aufmerksamkeit nur auf sich gerichtet ist.
- Vergleiche Übungen zum Dribbling.

100 Runden	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	9	19	29	39	49	59	69	79	89	99
	8	18	28	38	48	58	68	78	88	98
	7	17	27	37	47	57	67	77	87	97
	6	16	26	36	46	56	66	76	86	96
	5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
	4	14	24	34	44	54	64	74	84	94
	3	13	23	33	43	53	63	73	83	93
	2	12	22	32	42	52	62	72	82	92
	1	11	21	31	41	51	61	71	81	91

200 Runden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
191	192	193	194	195	196	197	198	199	200

Mauernfangen

Lernziele:

- Spielfähigkeit, Regeln des Spieles nutzen
- Schnelligkeitstraining
- Schulung des Dribblings



Material:

- 3 bis 4 Bänke
- Leibchen oder Softbälle für den Fänger

Methodische Hinweise:

- Sehr gutes Spiel für heterogene Gruppen, auch schwache Kinder können jemanden fangen.
- Häufiger und schneller Wechsel der Fänger, selbst die schnellen Kinder werden regelmäßig gefangen
- Sehr gutes Spiel mit vielen Kindern.
- Vergleiche Übungen zum Dribbling.

Spielbeschreibung:

- Innerhalb eines Spielfeldes drei bis vier Turnbänke stellen.
- 2 bis 3 Fänger, je nach der Anzahl der Kinder.
- Fänger ist zu erkennen an einem Schaumstoffball oder einem farbigen Leibchen, welches er in der Hand trägt.
- Wer berührt wird vom Fänger, wird der neue Fänger.
- Gejagte Kinder dürfen durch die „Mauer“ laufen, d.h. über die Bank springen, Fänger nicht.
- Nicht zwei Mal hintereinander über eine Bank, nicht auf der Bank stehen, kein Abwerfen, kein direktes Zurückfangen.

Erschwerte Variante:

- Jeder Spieler dribbelt mit einem Ball

Rattenschwanz- bzw. Mäuseschwanzfangen

Lernziele:

- Spielfähigkeit, Regeln des Spieles nutzen
- Schnelligkeitstraining
- Schulung des Dribblings
- Komplexitätsdruck: Dribbelaufgabe, Orientierung im Raum und präzises „Treten“ des Fußes



Spielbeschreibung:

- Jedes Kind steckt sich hinten in der Hose ein Sprungseil, dieses Ende ca. 25 cm aufrollen, das lange Ende schleift über den Boden.
- Ziel ist es, auf den „Rattenschwanz“ der anderen Kinder zu treten, dass dieser aus der Hose gezogen wird.
- Wer sein „Rattenschwanz“ verliert, darf weiter jagen.
- Gewinner ist, wer am längsten seinen „Rattenschwanz“ behält.
- Der „Rattenschwanz“ darf nicht mit den Händen gehalten werden.

Material:

- Für jedes Kind eine einfaches, klassisches Sprungseil
- Für jedes Kind einen Basketball

Erschwerte Variante:

- „Mäuseschwanz-Fangen“
- Seil mehrfach zusammenlegen, dass es etwa 40-50 cm lang ist
- Eine Seite in die Hose stecken
- „Mäuseschwanz“ muss nun mit der freien Hand herausgezogen werden.
- Spieler mit den meisten erbeuteten Seilen gewinnt

Methodische Hinweise:

- Sehr gutes Spiel für heterogene Gruppen, auch schwache Kinder können erfolgreich sein, da hier das Verteidigen des eigenen „Rattenschwanzes“ eher zum Erfolg führt als das aktive Versuchen, anderen auf den „Rattenschwanz“ zu treten.
- Großes Spielfeld nutzen, Kinder dort verteilt starten lassen, nicht in einer Gruppe, sonst steht jemand direkt auf dem Seil.

Abstoppen - Fangspiel

Lernziele:

- Reaktionsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit wird trainiert.
- Schneller Dribbelstart und schnelles Abstoppen.
- Schnelligkeit mit Ball wird trainiert.



Material:

- Bälle und Reifen oder ähnliches.

Spielbeschreibung:

- Reifen Fangspiel mit und ohne Ball.
- Ein oder mehrere Fänger versuchen die anderen Spieler zu fangen/berühren. Wer berührt wird ist neuer Fänger.
- Mehrere Reifen liegen im Spielfeld aus. Wer in dem Reifen steht, darf nicht gefangen werden. Kommt ein anderer Spieler zum Reifen, muss der Spieler im Reifen diesen verlassen. Wer einen Reifen verlässt darf nicht zum gleichen Reifen zurück.
- Alle Kinder sind ohne Ball. Der Fänger hat ein Leibchen in der Hand, dass er dem neuen Fänger weitergibt.

Erschwerte Variante:

- Alle Kinder mit Ball, nur der/oder die Fänger ohne Ball.
- Alle Kinder und Fänger mit Ball.
- Wenn ein Kind gejagt wird und es in einem Reifen stoppt, wird das Kind, das aus dem Reifen kommt neuer Fänger.
- Der Fänger hat zusätzlich einen Softball, mit dem es die Gejagten abwirft.

Methodische Hinweise:

- Ideal als Startspiel zu verwenden.
- Die Fänger sollen schnell wechseln. Daher dafür sorgen das es genügend Fänger gibt. Die Gejagten sollten nicht zu lange rumstehen und die Fänger sollten nicht zu lange Fänger sein, lieber mehr Fänger einführen.
- Bei Unstimmigkeiten entscheidet das Kind, das Fänger ist, ob es einen Gejagten berührt hat. Der Trainer unterstützt es.
- Wenn nur noch wenig Bewegung im Spiel ist, sollte das Spiel wegen Ermüdung der Kinder abgebrochen werden.

Hallo-Weg-Fangen

Lernziele:

- Spielfähigkeit, Regeln des Spieles nutzen
- Schnelligkeitstraining
- Schulung des Dribblings



Material:

- 3 bis 5 Hüttchen
- Leibchen oder Softbälle für den Fänger

Spielbeschreibung:

- Innerhalb eines Spielfeldes drei bis fünf Hüttchen aufstellen.
- 2 bis 3 Fänger, je nach der Anzahl der Kinder.
- Fänger ist zu erkennen an einem Schaumstoffball oder einem farbigen Leibchen, welches er in der Hand trägt.
- Wer berührt wird vom Fänger, wird der neue Fänger und bekommt den Ball bzw. das Leibchen.
- Wer mit einem Fuß auf dem Hüttchen steht, darf nicht gefangen werden.
- Sag ein Kind „Hallo Weg“, dann muss das Kind das Hüttchen verlassen und darf wieder gefangen werden.
- Man darf nicht zwei Mal hintereinander am gleichen Hüttchen stehen.

Erschwerte Variante:

- Jeder Spieler dribbelt mit einem Ball, idealerweise haben die Fänger Bälle mit einer anderen Farbe.

Methodische Hinweise:

- Sehr gutes Spiel für heterogene Gruppen, auch schwache Kinder können jemanden fangen
- Häufiger und schneller Wechsel der Fänger
- Spiel ist sehr schnell aufgebaut
- Sehr beliebtes Spiel
- Vergleiche Übungen zum Dribbling.
- Beispiel: Bei ca. zehn Spielern der 3-Punkte-Bereich als Spielfeld mit drei Hüttchen

Hallo-Weg-Fangen als Team

Lernziele:

- Spielfähigkeit, Regeln des Spieles nutzen
- Schnelligkeitstraining
- Schulung des Dribblings
- Teamorientiertes Denken, besonders zwei Spieler zusammen aus einer Mannschaft



Spielbeschreibung:

- Gleiche Regeln wie beim „Hallo-Weg-Fangen“.
- Zwei Teams durch Leibchen markiert.
- Fänger dürfen nur Spieler des anderen Teams fangen.
- Sind alle Fänger in einem Team, bekommt das andere Team einen Punkt!

Material:

- 3 bis 5 Hüttchen
- Leibchen oder Softbälle für den Fänger

Erschwerte Variante:

- Jeder Spieler dribbelt mit einem Ball, idealerweise haben die Fänger Bälle mit einer anderen Farbe

Methodische Hinweise:

- Spieler sollen selbstständig eine Idee entwickeln, wie sie sich gegenseitig helfen können.
- Erste Möglichkeit eine „Two-Man-Game“ zu schulen.
- Kinder impliziert lernen lassen, wie sie als Duo und als Team erfolgreich sein können, nicht explizit vorgeben!
- Vergleiche Übungen zum Dribbling.

Königsfangen

Lernziele:

- Antizipationsfähigkeit erhöhen.
- Zusammenspiel lernen.
- Schulung des Passens und Fangens



Spielbeschreibung:

- Zwei Fänger haben einen Ball.
- Fänger dürfen nur ohne Ball laufen, mit Ball darf nur ein Sternschritt gemacht werden.
- Fänger dürfen den Ball passen.
- Nur der Ballbesitzer darf jemanden fangen.
- Wer gefangen wurde, wird auch Fänger, bis alle Kinder gefangen sind.

Material:

- Einen Softball

Methodische Hinweise:

- Sehr schweres Fangspiel
- Starten mit kleiner Spielfeldgröße am besten in Schlauchform
- Die besseren Kinder als Fänger wählen
- Relativ sicheres Pass- und Fangspiel sind Voraussetzung.
- Vergleiche Übungen zum Passen und Fangen.



Sprinter abwerfen

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „In den Lauf passen“



Spielbeschreibung:

- Zwei hohe große Kästen oder zwei Mattenwagen mit Matten längs nebeneinander aufstellen, so dass ca. 2 bis 3 m Lücke zwischen den Geräten ist.
- Ein Kind steht 4 bis 5 Meter neben dem Kasten nach hinten versetzt, ein weiteres Kind mit einen Softball ca. 4 bis 5 Meter vor der Lücke.
- Das hintere Kind fragt den Werfer, „bist Du bereit?“. Sagt dieses „Ja“, startet das hintere Kind und sprintet so schnell wie möglich hinter den Kästen, ohne auf den Werfer zu achten.
- Das Kind mit dem Ball versucht das sprintende Kind in der Lücke mit dem Softball abzuwerfen.
- Nur der Werfer bekommt einen Punkt, wenn er trifft. Das sprintende Kind hat keinen Nachteil, wenn es abgetroffen wird.

Material:

- Zwei große Hindernisse, wie hohe große Kästen oder Mattenwagen mit großer Matte
- Mehrere Softbälle
- Markierungskegel als Startpunkt zum Laufen und als Wurfposition

Erschwerte Variante:

- Kleinere Lücke
- Passform vorgeben, Brustpass, etc.
- Längere Laufweg, Werfer muss mit dem Ball erst zu der Abwurfposition laufen

Methodische Hinweise:

- Wechsel: Läufer sucht den Ball und wird Passer.
- Mit 6 bis 8 Kinder pro Aufbau ideal besetzt.
- Kann man sehr gut nutzen, wenn man zwei Gruppen hat und diese aufteilen möchte.
- Kinder sollten impliziert lernen, auf die Hüfte zu zielen. Dies kann man sehr gut durch Nachfragen erreichen.

Drei gewinnt

Lernziele:

- Komplexitätsdruck, Dribbeln und mentale Aufgabe des Spiels „3 gewinnt“
- Umgang mit Zeitdruck und Mannschaftsdruck



Spielbeschreibung:

- 9 Turnreifen liegen an einer Seitenlinie in einem Quadrat (3x3) eng nebeneinander auf den Boden.
- Zwei Teams stehen nebeneinander an der gegenüberliegenden Seitenlinie mit jeweils drei Leibchen unterschiedlicher Farbe.
- Ziel ist es drei Leibchen in einer Reihe zu positionieren, diagonal, waagrecht oder senkrecht.
- Die ersten drei Kinder legen je ein Leibchen ab, die anderen dürfen eines aufheben und wieder hinlegen.
- Die zweite Mannschaft startet, wenn die erste das erste Leibchen hingelegt hat, dann weiter nach dem Staffelp Prinzip.

Material:

- 9 Reifen
- Jeweils drei Leibchen in unterschiedlicher Farbe
- 1 Basketball pro Team

Erschwerte Variante:

- Mattenwagen mit großer Matte als Blickhindernis vor dem Quadrat (kürzere Denkzeit!).
- Basketball zum Dribbeln als Staffelstab

Methodische Hinweise:

- Zuerst nur abwechselnd starten lassen, dann entfällt der Faktor der Laufgeschwindigkeit, gut bei läuferisch heterogenen Gruppen.
- Mit mehreren Spielfeldern neben einander hat man dann eine sehr gute Möglichkeit, ein kleines Turnier zu spielen.
- Spiel kann sehr gut genutzt werden, wenn die ganze Gruppe in zwei Gruppen aufgeteilt werden muss.

Doppelpass

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Anbieten & Orientieren“
- Taktische Fertigkeit „Zusammenspiel“
- Taktische Fertigkeit „Überzahl ausspielen“
- Schnelles Umschalten zwischen Angriff und Verteidigung
- Schulung der Mann-Mann-Verteidigung



Spielbeschreibung:

- Zwei Mannschaften, 3 bis 5 Kinder pro Team.
- Eine Mannschaft erhält einen Punkt, wenn diese zwei Doppelpässe zustande bekommt (Spieler A zu Spieler B zu Spieler A zu Spieler B)
- Es ist nur Passen erlaubt, kein Laufen mit dem Ball
- Nach erfolgreichen Passen, muss der Ball am Boden abgelegt werden.

Material:

- 1 bis 2 Bälle
- Markierungsgegenstände, um das Spielfeld zu markieren

Erschwerte Variante:

- Zwei Bälle
- Anstatt Softball, Gymnastikball oder Basketball verwenden
- Kein Hinlegen nach Punkterfolg, sondern direktes Weiterpassen zu einem anderen Mitspieler
- Drei Mannschaften

Methodische Hinweise:

- Mit einem eher kleinen Spielfeld starten
- Kein Herausschlagen und Herausnehmen des Balles aus der Hand des Ballbesitzers, nur Abfangen von Pässen erlaubt
- Mit zwei Bällen ist das Zählen sehr schwierig. Kein Spieler kann selber mitzählen! Genaue Punkte sind nicht entscheidend, Trainer kann pädagogisch mitzählen!

Teampassen

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Anbieten & Orientieren“
- Orientieren im Raum, weites Blickfeld erlernen
- Organisationsdruck: Teppich finden – Fangen – Mannschaftskollegen finden – Passen – Teppich finden



Spielbeschreibung:

- Eine Mannschaft besteht aus 3 bis 4 Spielern.
- Sechs Teppichfliesen einer Farbe verteilen (gummierte Seite unten), Entfernung sollte mit einem Pass überwunden werden können.
- Kinder einer Mannschaft passen immer in der gleichen Reihenfolge Spieler A zu Spieler B zu Spieler C zu Spieler A.
- Nach dem Pass muss das Kind sich einen neuen Teppich seiner Farbe suchen.
- Bevor er das zweite Mal auf dem gleichen Teppich steht, muss er auf allen Teppichen seiner Farbe gestanden haben.
- Mehrere verschiedene Mannschaften, Farbe „rot“, „blau“, „grün“ und „gelb“ spielen gegeneinander, wer zuerst zwanzig erfolgreiche Pässe hat (ein Fuß muss auf dem Teppich stehen).

Material:

- 6 bis 8 Teppiche einer Farbe, davon mehrere Farben, Teppiche müssen rutschfest sein. Keine Reifen verwenden, da hier die Verletzungsgefahr sehr hoch ist.
- Verschiedene Bälle

Erschwerte Variante:

- Verschiedene Passformen vorgeben
- Teppiche einer Farbe nicht einzeln in einer Gruppe auslegen, sondern alle Farben zusammen
- Verschiedene Bälle

Methodische Hinweise:

- An einer Mannschaft vorführen und zeigen lassen
- Zuerst die Teppiche einer Farbe in einer Gruppe auslegen
- Nach jeder Runde wechseln die Teams die Farbe

Hütchen abwerfen

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Ins Ziel treffen“
- Taktische Fertigkeit „Zusammenspiel“
- Taktische Fertigkeit „Überzahl ausspielen“
- Schnelle Umschalten zwischen Angriff und Verteidigung



Spielbeschreibung:

- Zwei Mannschaften, 4 bis 7 Kinder pro Team.
- In einen Spielfeld (etwa halbes Basketballfeld) sind jeweils ca. 8 Reifen in zwei unterschiedlichen Farben aus. In jedem Reifen steht ein Pylon, bzw. Markierungskegel.
- Mannschaft A versucht alle Pylonen der einen Farbe umzuwerfen, Mannschaft B alle Pylonen der anderen Farbe.
- Es ist nur Passen erlaubt, kein Laufen oder Pellen mit dem Ball.
- Als Verteidigung darf man Würfe auf den eigenen Pylon mit Füßen, Händen und dem Körper abwehren. Man darf aber nicht im Reifen oder auf dem Reifen stehen.
- Die Mannschaft, die zuerst alle gegnerischen Pylonen abgeworfen hat, hat gewonnen.
- Nachdem ein Pylon umgeworfen wurde, darf jeder den freien Ball nehmen.

Material:

- Jeweils 6 bis 10 Reifen in zwei unterschiedlichen Farben
- Ebenso viele Kegel wie Reifen
- Bälle, am besten Softbälle

Erschwerte Variante:

- 2 Bälle
- Spielfeld vergrößern
- 3 Mannschaften

Methodische Hinweise:

- Kein Herausschlagen und Herausnehmen des Balles aus der Hand des Ballbesitzers, nur Abfangen von Pässen erlaubt
- Manche Kinder wollen nur angreifen, manche nur verteidigen. Jedes Kind sollte ermutigt werden sowohl anzugreifen als auch zu verteidigen
- Spiel eignet sich auch bei großer Kinderzahl sehr gut, einfach eine dritte oder vierte Mannschaft eröffnen, so dass alle gegen alle spielen. Die Mannschaft, die zuletzt ein Hütchen stehen hat, gewinnt.

Teppichfliesenball

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Ins Ziel treffen“
- Taktische Fertigkeit „Zusammenspiel“
- Taktische Fertigkeit „Anbieten & Orientieren“
- Schnelles Umschalten zwischen Angriff und Verteidigung



Spielbeschreibung:

- Zwei Mannschaften, 4 bis 7 Kinder pro Team.
- In einen Spielfeld (etwa halbes Basketballfeld) sind jeweils gleich viele Teppichfliesen in zwei Farben ausgelegt, mindestens eine mehr als Spieler pro Team!
- Mannschaft A versucht mit dem Ball auf die Teppichfliesen der einen Farbe zu werfen, Mannschaft B versucht auf die Teppichfliesen der anderen Farbe zu werfen.
- Es ist nur Passen erlaubt, kein Laufen oder Pellen mit dem Ball.
- Eine Mannschaft kann ihre Teppichfliesen verteidigen, indem ein Fuß auf die Teppichfliese gestellt wird.
- Nachdem ein Punkt erzielt wurde, bekommt die andere Mannschaft den Ball, kann aber direkt ohne „Check“ weiterspielen.

Material:

- Jeweils 6 bis 10 Teppichfliesen in zwei unterschiedlichen Farben, mindestens eine mehr als Mannschaftsmitglieder, max. drei mehr
- Bälle, am besten Softbälle

Erschwerte Variante:

- 2 Bälle
- Spielfeld vergrößern
- 3 Mannschaften

Methodische Hinweise:

- Kein Herausschlagen und Herausnehmen des Balles aus der Hand des Ballbesitzers, nur Abfangen von Pässen erlaubt
- Manche Kinder wollen nur angreifen, manche nur verteidigen. Jedes Kind sollte ermutigt werden sowohl anzugreifen als auch zu verteidigen
- Mit zwei Bällen ist das Zählen sehr schwierig. Kein Spieler kann selber mitzählen! Genaue Punkte sind nicht entscheidend, Trainer kann pädagogisch mitzählen!

Durchschlüpfen

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Lücke erkennen“
- Taktische Fertigkeit „Überzahl ausspielen“
- Gegenspieler und Mitspieler antizipieren



Spielbeschreibung:

- Zwei Mannschaften, 4 bis 9 Kinder pro Team.
- Mit drei umgekippten Turnbänken einen ca. 3 bis 4 m breiten Korridor an einer Wand als Spielfeld markieren.
- In diesem Spielfeld einige kleine Kästen und Deckel von großen Kästen hinstellen. Anzahl wird von der Mannschaftsgröße bestimmt.
- Bei Mannschaft A hat jeder Spieler einen Basketball.
- Mannschaft B sitzt auf den Kästen, jedes Kind auf einem Kasten, kein Kasten ohne Kind.
- Mannschaft A versucht durch den Korridor zu dribbeln, ohne dass der Ball von einem Gegenspieler weggeschlagen wird.
- Mannschaft B muss sitzenbleiben und versuchen mit den Händen die Bälle wegzuschlagen.
- Es wird in beiden Richtungen gedribbelt.
- Jeder Spieler zählt seine erfolgreiche Bahnen, welche Mannschaft nach drei Minuten Spielzeit am meisten Bahnen hat, hat gewonnen.

Material:

- Einen Basketball für jeden Spieler einer Mannschaft
- Mehrere kleine Kästen und Deckel von großen Kästen

Erschwerte Variante:

- Spielfeld verkleinern
- Verteidiger dürfen auch die Füße nutzen.

Methodische Hinweise:

- Anwendung der technischen Regeln (Doppeldribbling, Schaufeln) bestimmt der Trainer der Leistungsstärke der Spieler angepasst.
- Verteidigung versucht „foulfrei“ den Ball wegzuschlagen.
- Sehr gut bei großer Anzahl von Kindern.
- Beim Zählen der Bahnen auf „Fairplay“ und ehrliches Zählen hinweisen!

Schmuggler und Zöllner

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Lücke erkennen“
- Taktische Fertigkeit „Überzahl ausspielen“
- „Spacing“ erlernen
- Seitliche Verteidigungsbewegung erlernen



Spielbeschreibung:

- Basketballfeld ist das Spielfeld, an der Mittellinie einen ca. 2 m tiefen Korridor z.B. mit Teppichfliesen markieren.
- An den Längsseiten des Spielfeldes jeweils eine umgekippte Turnbänke
- 3 bis 4 „Zöllner“ bewachen den Korridor, die „Grenze“.
- Alle anderen Kinder sind „Schmuggler“ und versuchen die „Beute“ (die Bälle) über die Grenze zu bringen, diese liegen hinter einer Turnbank.
- Wenn ein Schmuggler berührt wird, muss er zurück und einen neuen Ball nehmen.
- Kommt er ohne Berührung über die Grenze, legt er den Ball in die andere Bank, geht außen zurück und versucht es erneut
- Es sollten immer wenigstens 3 Schmuggler mehr als Zöllner sein. Wenn alle Bälle in der anderen Bank sind, ist das Spiel zu Ende

Material:

- Teppichfliesen zur Markierung der Grenze
- 2 Turnbänke
- Sehr viele Bälle, das können Basket-, Gymnastik-, Fuß- oder Volleybälle sein

Erschwerte Variante:

- Schmuggler müssen den Ball dribbeln nach Basketballregeln

Methodische Hinweise:

- Erfolgreich kann man nur als Team sein, alleine nicht!
- Durch Loben und Anerkennen das Verständnis erzeugen, dass „sich opfern“ den Schmugglern zum Erfolg verhelfen kann (ähnlich dem Assist geben).
- Zöllner erlernen implizit, dass seitliches Bewegen mit ausgestreckten Arme sehr effektiv ist.
- Spiel kann schon mit Erstklässlern sehr gut gespielt werden. Ein sehr beliebtes Spiel!
- Stand des Trainers an der einen Seite der Grenze, so kann er alles gut beobachten und die Grenze gegebenenfalls vergrößern oder verkleinern.

Polizei und Dieb

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Lücke erkennen“
- Taktische Fertigkeit „Überzahl ausspielen“
- Taktische Fertigkeit „Ins Ziel treffen“



Spielbeschreibung:

- Basketballfeld ist das Spielfeld, in der Mitte ein Viereck, ca. 6*15m, mit Hütchen markieren.
- An den Längsseiten des Spielfeldes jeweils eine umgekippte Turnbank.
- 4 bis 5 „Polizisten“ bewachen das Viereck. Davon sind 3 aktiv und dürfen die Diebe abwerfen, die anderen dürfen die Kugeln einsammeln. Hat ein aktiver Polizist keine Kugeln mehr wechselt dieser mit einem inaktiven, der nun abwerfen darf.
- Alle anderen Kinder sind „Diebe“ und versuchen mit den Bällen durch das Viereck zu dribbeln, ohne getroffen zu werden.
- Wenn ein Dieb abgetroffen wird, muss er zurück und einen neuen Ball nehmen.
- Kommet er ohne getroffen zu werden auf die andere Seite, legt er den Ball in die andere Bank, geht außen zurück und versucht es erneut.

Material:

- Hütchen zur Markierung des Viereckes
- 2 Turnbänke
- Sehr viele Basketbälle oder auch andere Bälle wie Gymnastik-, Fuß- oder Volleybälle.
- Zusammengewürfeltes Zeitungspapier als Gewehr kugeln

Erschwerte Variante:

- Mehr Polizisten
- Dribbeln nach Basketballregeln

Methodische Hinweise:

- Es muss darauf geachtet werden, dass nur die aktiven Polizisten abwerfen, diese dürfen nicht gleichzeitig einsammeln, wechseln über Abschlagen beim Trainer.
- Kinder, die getroffen sind, müssen den Ball auf dem Rückweg tragen, damit sie nicht für Diebe gehalten werden.
- Große, kräftige Kinder haben ihre Stärken im Abwerfen (als Polizist), laufstarke Kinder als Diebe. Bei heterogenen Gruppen kann jedes Kind seine Stärken ausspielen.

Durch die Mitte

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Lücke erkennen“
- Gegenspieler lesen und antizipieren
- Erlernen von „Fintieren“



Spielbeschreibung:

- Spielfeld ca. 9*3 m in drei gleichgroße Felder unterteilen.
- An den Seiten des mittleren Feldes jeweils eine umgekippte Turnbank.
- In jedem Feld sind jeweils 2 bis 3 Kinder.
- Die äußeren Teams versuchen durch die mittlere Mannschaft sich Bälle zuzupassen, es darf nicht über Kopfhöhe gepasst werden.
- Der Trainer gibt Bälle von der einen Seite rein zu den äußeren Teams.
- Bälle, die die mittlere Mannschaft abfängt, kommen in die andere Bank, Bälle die nicht gefangen werden und das Spielfeld verlassen, sind verloren.

Material:

- 2-4 Turnbänke
- viele verschiedene Bälle
- Hütchen, um das Spielfeld zu markieren
- Längeres Seil (Zauberseil) unter die Bänke klemmen und damit die Linien um das mittlere Feld zu markieren.

Erschwerte Variante:

- Durch die Spielfeldbreite wird die Schwierigkeit definiert.
- Seitliche Teams müssen sich den Ball zupassen, bevor sie durch die Lücke spielen.

Methodische Hinweise:

- Es können ruhig mehrere Bälle gleichzeitig im Spiel sein
- Zwei Spielfelder können ohne Probleme nebeneinander aufgebaut werden und von einem Trainer in der Mitte zwischen den Bänken betreut werden.

Wildsaudribbeln

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Ballbesitz individuell sichern“
- Taktische Fertigkeit „Gegenspieler umspielen“
- Zielgerichtetes Dribbling
- Ball im Dribbling vor Gegner schützen und am Gegner vorbeidribbeln



Spielbeschreibung:

- Zwei Teams mit 2 bis 4 Spielern.
- Ein Spieler versucht, dribbelnder Weise ein Hütchen zu erreichen und es mit dem Ball zu berühren.
- Danach passt er zum Mitspieler. Dieser muss solange dribbeln bis er ein Hütchen berührt (dann weiterpassen).
- Die gegnerische Mannschaft versucht dem Dribbler den Ball zu klauen. Passen oder Abstoppen vor der Hütchenberührung führt zum Ballbesitz für den Gegner.
- Jede Hütchenberührung gibt einen Punkt.

Material:

- Bälle
- Hütchen

Erschwerte Variante:

- 2 oder mehr Hütchen berühren.
- Dribbelhand vorgeben (z.B. nur links).
- Ballbesitz wechselt, wenn der Angreifer mehr als 2 Handwechsel macht.
- Je kleiner das Feld und je mehr Verteidiger umso schwieriger das Spiel.

Methodische Hinweise:

- Es muss immer ein Hütchen mehr als Verteidiger im Spielfeld stehen.
- Spielfeldgröße und Anzahl der Spieler dem Können der Kinder anpassen. Je größer das Feld und je weniger Kinder umso einfacher.
- Basketballregeln beim Dribbeln der Leistungsstärke der Kinder anpassen.
- Auf „Fair Play“ achten, der Ball muss berührt werden, nicht der Körper

Wächterspiel

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Ballbesitz individuell sichern“
- Taktische Fertigkeit „Gegenspieler umspielen“
- Gegenspieler lesen und antizipieren



Spielbeschreibung:

- In einem Spielfeld sind im Kreis mehrere 3 m breite Tore durch Hütchen aufgestellt (Anzahl ist die Hälfte der Kinder).
- Jedes Tor wird von einem Wächter verteidigt.
- Kinder mit Ball dribbeln im Kreis und versuchen, die Wächter zu überwinden.
- Wenn der Wächter einen Ball berührt, erhält er einen Punkt.
- Punkte der Spieler werden zusammengezählt.
- Nach drei Minuten werden die Teams gewechselt.
- Welches Team mehr Punkte erzielt hat, gewinnt.

Material:

- 2 Pylonen pro Tor
- Mehrere Basketballbälle

Erschwerte Variante:

- Tore verkleinern
- Pro Tor darf nur ein Versuch gestartet werden
- Auf Pfiff die Richtung wechseln

Methodische Hinweise:

- Hat der Wächter einen Ball erobert, muss er diesen sofort wieder abgeben, damit der Kreis sich gleichmäßig drehen kann und es sich nicht staut.
- Spieler mit Ball sollten mit relativ hohem Tempo auf das Tor dribbeln.
- Basketballregeln beim Dribbeln der Leistungsstärke der Kinder anpassen.
- Auf „Fair Play“ achten, der Ball muss berührt werden, nicht der Körper.

Team-Tordribbeln

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Ballbesitz individuell sichern“
- Taktische Fertigkeit „Gegenspieler umspielen“
- Taktische Fertigkeit „Lücke erkennen“
- Ball im Dribbling vor Gegner schützen und am Gegner vorbeidribbeln.



Spielbeschreibung:

- Zwei Teams 2-2 (3-3) spielen auf jeweils 2 gegenüberliegende Tore.
- Ein Spieler muss durch ein Tor dribbeln, um einen Punkt zu erzielen.
- Die Angreifer dürfen sich den Ball im Spiel auch zupassen.
- Die Verteidiger versuchen den Ball abzufangen und dann durch die gegenüberliegenden Tore zu dribbeln.
- Ähnlich wie beim Streetball kann auch beim Tordribbeln auf 2 Tore, die nur auf einer Seite stehen, gespielt werden



Material:

- Bälle
- Hütchen

Methodische Hinweise:

- Mehrere Spielfelder aufbauen. Anfänger und fortgeschrittene Kinder jeweils auf verschiedene Felder spielen lassen.
- Die Tore so groß machen, dass sie nicht von einem Spieler alleine verteidigt werden können.
- Punkte für Passen hinzunehmen, wenn die Kinder nur im Tor stehen und nicht im Feld verteidigen.
- Nach einem Tor legt der Angreifer den Ball auf den Boden und die neuen Angreifer starten mit einem Einwurf. Variante: sofortiges Losdribbeln.

Bring den Ball in die Endzone

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Ballbesitz sichern“
- Taktische Fertigkeit „Lücke erkennen“
- Taktische Fertigkeit „Zusammenspiel“



Spielbeschreibung:

- Zwei Mannschaften, 4 bis 8 Kinder pro Team.
- An den Endseiten des Spielfeldes werden jeweils eine Endzone, ca. 1 m tief, markiert.
- Ziel ist es, den Ball in die Endzone zu bringen, dabei darf der Ball gepasst und gedribbelt werden.
- Wird der Spieler mit Ball von einem Gegner berührt, wechselt der Ballbesitz
- Wird ein Punkt erzielt, wechselt ebenfalls der Ballbesitz.

Material:

- 8 Pylone
- 1 bis 2 Basketbälle

Erschwerte Variante:

- Zwei Bälle
- Spielfeld verkleinern
- Endzonen zur Mitte hin verschieben
- Verteidigung ist nur erfolgreich, wenn auch der Ball und nicht nur der Spieler berührt wird

Methodische Hinweise:

- Anspruchsvolleres Spiel, da schon Körperberührungen zum Wechsel des Ballbesitz führen.
- Am besten erst mit weniger Kinder spielen.
- Schult sehr gut die Mann-Mann-Verteidigung.
- Bei zwei Bällen muss der Trainer genau aufpassen.
- Wenn die Endzonen zur Mitte verschoben werden, darf man durchlaufen und von der anderen Seite punkten.

Hütchenkorbfänger, Überzahl

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Zusammenspiel“.
- Taktische Fertigkeit „Lücke erkennen“.
- Taktische Fertigkeit „Überzahl ausspielen“.
- Fertigkeitstraining „Passen und Fangen“



Spielbeschreibung:

- **Hütchenkorbfänger:** Zwei Teams (3-3) spielen auf einem Feld auf zwei Körbe. Ein Spieler jedes Teams hält ein Hütchen über den Kopf und ist der Korb. Er bleibt an einer Endlinie stehen. Die Mitspieler versuchen durch Passen und Freilaufen den Ball in Korbnähe für einen Wurf zu bringen.
- **2-2+2:** Zu den zwei Feldspielern gibt es zusätzliche Passgeber am Spielfeldrand, die jeweils der angreifende Mannschaft helfen. Sie dürfen nur Passen, nicht Werfen.

Material:

- Mehrere Basketbälle/Softbälle
- Hütchen

Erschwerte Variante:

- Der Korbfänger steht auf einem Kasten oder einer Bank.
- Feld vergrößern und Spieleranzahl erhöhen.
- Bei mehreren Spielern im Feld, können auch mehrere Korbfänger an der Endlinie stehen.
- Zusätzlich kann mit mehreren Bällen gespielt werden.

Methodische Hinweise:

- Der Hütchenkorbfänger muss den Ball über Kopfhöhe fangen. Der Fänger darf sich und das Hütchen dabei aktiv bewegen.
- Der fallende Ball darf beim Wurf nicht vor dem Hütchen geblockt werden (Goaltending).
- Zuerst mit zusätzlichen Passgebern arbeiten. 3 Teams können sich abwechseln. Ein Team ist Passgeber-Team, zwei Teams spielen gegeneinander. Nach 2 Körben wird gewechselt.
- Falls die Verteidiger zu passiv vor dem Korb verteidigen, die Regel einführen, dass die Angreifer für 10 erfolgreiche Pässe einen Korbpunkt erhalten.

8. Basketballspielen mit U 8- und U 10-Kindern

Das klassische Basketballspiel im 5 gegen 5 empfehlen wir nur sehr dosiert zu spielen. Zwar ist es das Zielspiel und viele Kinder wollen dies spielen, aber es separiert die Gruppe sehr stark. Die besseren Kinder machen alles, passen nur zu den Kindern, die ebenfalls gut sind, und sind damit erfolgreich. Die schwächeren Kinder laufen nur mit und sind nicht ins Spiel involviert. Wir möchten aber, dass alle Kinder Spaß haben und aktiv an den Spielen teilnehmen, nur so können sich alle weiterentwickeln. Dies ist kein Widerspruch, denn durch Regeländerungen und Spielvariationen erreichen wir, dass alle Kinder eingebunden sind und sowohl die besseren als auch die schwächeren Kinder Spaß am Spiel haben. Ein Fehler ist es auch, den besseren Spielern zu sagen, „Gib einem schwächeren Spieler auch mal den Ball!“. Motivation für den Pass sollte nicht Mitleid sein, sondern dass der Pass ein Vorteil für die Mannschaft durch das Einbinden aller Kinder ist! Kinder wollen den Sinn hinter den Anweisungen verstehen. Aus ihrer Sicht macht es keinen Sinn, den Ball zu einem schwächeren Spieler zu passen, weil er eher den Ball nicht fängt, weil er nicht so gut Punkte erzielen kann, weil er unsicher ist usw. Die falsche Antwort wäre hier, „damit er auch mal einen Ball bekommt!“. Besser wäre es „wenn Du ihm den Ball gepasst hättest, der keinen Verteidiger hatte, hätte er den Ball einfach weiterspielen können zu dem, der ganz frei am Korb stand“. Ansonsten vergrößert man den Spalt zwischen den guten Kindern und den schwächeren Kindern.

8.1 Verwandte Spielformen als Vorstufe für das Basketballspiel

Bevor regelmäßig 5 gegen 5 Basketball gespielt wird, empfehlen wir verwandte Spielformen, die schon eine sehr starke Ähnlichkeit zum Zielspiel Basketball haben, es durch ihre Regeln aber allen Kindern ermöglichen, am Spiel aktiv und erfolgreich teilzunehmen, ohne die besseren Spieler auszubremsen. Die folgenden Spiele sind als Vorstufe zum Basketballspiel sehr gut geeignet.

- Basketball-Rugby
- Reboundball
- Korbleger-Ball
- Königsball/Turmball

8.2 Kleinfeldspiele/Überzahlspiele/Spiele auf einen Korb

Ein weiterer Schritt vor dem Minispiel sind Kleinfeldspiele. Wichtiges Kriterium ist, dass nur 2 gegen 2 oder maximal 3 gegen 3 gespielt wird. So wird jedes Kind mit in das Spiel eingebunden, kann spielen, Spaß haben und sich weiterentwickeln. Diese Spiele müssen nicht zwangsläufig an einem Basketballkorb stattfinden. Hierzu kann man auch Standkörbe nutzen oder einen umgekehrten kleinen Kasten, der auf einem hohen Kasten steht. Stellt man diese jeweils auf der Seitenlinie auf, hat man mehrere kleine Spielfelder und simuliert so den Ganzfeldcharakter.

Bei Minibasketball ist es sehr wichtig, die Spiele so zu kreieren, dass der Angriff mehr Chancen auf Erfolgserlebnisse hat als die Verteidigung. Erfolgserlebnisse sind für den Spaß- und Motivationsfaktor sehr wichtig. Ein Mittel dafür sind Überzahlsituationen. So ist immer die angreifende Mannschaft in der Überzahl. Hier sind 2 gegen 1, 3 gegen 1 oder 3 gegen 2 die Kombinationsmöglichkeiten. Eine einfache Regeländerung bei einem 3 gegen 3 Spiel ganzfeld ist es, dass der Angreifer, der zuletzt am Ball war (geworfen hat oder den Ball verloren hat) nicht wieder in die Verteidigung zurückläuft. Er rennt zwar zurück, darf aber erst wieder ins Spiel eingreifen, wenn seine Mannschaft in Ballbesitz ist. So entsteht immer eine 3 gegen 2 Situation. Alternativ könnte der Spieler, der zuletzt am Ball war, als einziger verteidigen. Die beiden Mitspieler laufen zurück und greifen erst wieder ins Spiel ein, wenn ihre Mannschaft im Ballbesitz ist. So entstehen 3 gegen 1 Situationen.

Eine weitere Möglichkeit ist die zeitlich begrenzte Überzahl. Das hieße, dass der Verteidiger am gegnerischen Korb wartet, bis alle Angreifer die Mittellinie überquert haben und er erst dann zurücklaufen und ins Spiel eingreifen darf.

Für Kinder, die noch ganz am Anfang sind, ist es auch hilfreich, wenn der Trainer oder ein fortgeschrittener Spieler für beide Mannschaften als zusätzlicher Angreifer dient. Dieser zusätzliche Angreifer, darf dann zwar selber keine Körbe erzielen, kann aber durch geschickte Dribblings und Pässe seinen Mitspielern helfen, leichter Körbe zu erzielen. Dadurch, dass er eine sichere Anspielstation ist, kommt schneller ein Spiel zustande. Auch kann der Trainer als „Spieler“ dafür sorgen, dass alle Spieler ins Spiel involviert sind. So entsteht ein Spielfluss, aus dem Anfänger lernen können, wie das Spiel funktioniert.

Eine weitere gute Möglichkeit sind Kontinuums- und

Transition-Spielformen, bei denen sich mehrere Teams auf dem Spielfeld abwechseln. Kinder lieben kurze und intensive Spielphasen (siehe Fangspiele), sie brauchen aber dann auch immer eine kurze Pause, um sich zu erholen. Lange Spielphasen (Ermüdung und Konzentration fällt ab) und lange Pausen (Kinder können nicht lange ruhig sitzen bleiben, dieses führt auf der Bank meistens zu Stress) sind für das Training eher ungeeignet. Insofern ist der schnelle Wechsel mehrerer Teams auch eine gute Möglichkeit bei großen Gruppen alle Spieler ins Spiel einzubeziehen und nicht auf Kinder Acht geben zu müssen, die draußen sitzen.

- Spiele auf einen Korb
- 2-2(+2) oder 3-3(+2)
- Kontinuum 2-2-2 oder 3-3-3
- Transition-Kontinuum 2-2-2-2 oder 3-3-3-3

8.3 Das Minispiel

Beim Zielspiel 4 gegen 4 möchten wir insbesondere auf die Präambel des DBB für den Mini-Basketball und deren besondere Regeln hinweisen. Diese sind auf der Internetseite des Deutschen Basketball Bundes unter Jugend und Schule, Minibasketball und Regeln ausführlich beschrieben. Ausdrücklich hinweisen wollen wir auf die Passage, welche beschreibt, dass die Vermittlung der Grundlagen und die individuelle Entwicklung der Kinder auch Vorrang vor dem Gewinnen von Spielen oder Wettkämpfen haben muss. In einer positiven, Spaß- und spielorientierten Atmosphäre sollen alle Kinder, die trainieren, auch angemessen die Gelegenheit bekommen, am Wettkampf teilzunehmen und zu spielen. Nur so schaffen wir es, weiterhin möglichst viele Kinder für den Basketballsport zu begeistern.

Die Trainer sind natürlich die Schiedsrichter bei den Spielen im Training. In dieser Altersgruppe sind grundsätzlich Augenmaß und pädagogisches Geschick gefordert. Alle Regelübertretungen (speziell die Zeitregeln) sind großzügig und entsprechend dem offensichtlichen technischen Vermögen des einzelnen Kindes zu ahnden. Entscheidungen und Strafen sollten im Zweifel kurz erklärt werden. Wir empfehlen besonders im U 8 Bereich ein komplett körperloses Spiel. So ist auch ein Schlagen des Balles aus den Händen oder Reißen des Balles aus den Händen nicht erlaubt. Das Schlagen und Reißen ist noch sehr unkoordiniert und sehr häufig werden Hände, Arme oder andere Körperteile unbeabsichtigt getroffen. Typisch für Kinder ist das Umklammern vom Spieler mit Ball, auch wenn dieser nicht berührt wird. Auch dies verbieten wir gerne, denn Erfolgserlebnisse durch ankommende Pässe oder gutes Zusammenspiel sind uns wichtiger als aggressive Verteidigungsarbeit. Ziel ist es, dass alle Kinder positiv am Spiel teilnehmen und nicht nur die besseren Kinder positive Erlebnisse haben.

Bei Einhaltung der technischen Vorschriften ist noch mehr Fingerspitzengefühl gefordert. Ein wichtiger Punkt ist hier, ob durch die Regelübertretung ein Vorteil erreicht worden ist. Ist dieser zu groß, dann sollte man einschreiten. Auch ist es zu empfehlen hier individuelle Maßstäbe zu setzen und nicht alle Kinder gleich zu behandeln besonders bei sehr heterogenen Gruppen.

Die Mann – Mann – Verteidigung ist natürlich die zu trainierende Verteidigungsform ohne Doppeln und auch nur über 3/4 des Feldes. Im Angriff wird komplett auf Blöcke verzichtet! Zusammenspiel, den freien Mann finden, Doppelpass sind die Wege zum Korberfolg. Idealerweise wird mit einem Miniball oder einem 4er Ball gespielt. Jeder Korberfolg zählt zwei Punkte, bei einem Wurf außerhalb der Zone drei Punkte.

Im Training gibt es mehrere Variationsmöglichkeiten des normalen 5 gegen 5 Spiels. Je nach Leistungsstand und Anzahl der Kinder empfehlen wir diese immer zu variieren. Einige Möglichkeiten sind:

- 4-4 bis 10-10 mit 2-3 Bällen auf zwei Körbe
- 4-4 oder 5-5 ohne Dribbeln
- 4-4 oder 5-5 Dribbling nur im Rückfeld erlaubt.
- 4-4 oder 5-5 Dribbling nur im Vorfeld erlaubt.
- 4-4 oder 5-5 erst nach 3 Pässen darf gedribbelt werden.
- 4-4 oder 5-5 erst nach 3 Pässen darf auf den Korb geworfen werden.

Reboundball

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Zusammenspiel“
- Taktische Fertigkeit „Anbieten & Orientieren“
- Taktische Fertigkeit „Vorteil herausspielen“
- Hartes und festes Passen



Spielbeschreibung:

- Zwei Mannschaften, 3 bis 7 Kinder pro Team.
- Spielfeld ist das Basketballfeld
- Unter dem Korb wird jeweils ein Sprungbrett an einem großen Kasten gestellt, dieses steht hochkant. Davor eine Matte, die das Sprungbrett stützt.
- Ziel ist es, den Ball so an das Brett werfen, dass dieser auf dem Boden und nicht auf der Matte landet.
- Es darf nur gepasst werden.
- Wird ein Punkt erzielt, wechselt der Ballbesitz.

Material:

- 2 Reuterbretter
- 2 große Kästen
- 2 große Matten
- 1 bis 2 Bälle

Erschwerte Variante:

- Zwei Bälle.
- Punkt zählt nur, wenn außerhalb der Zone oder außerhalb der Dreipunktlinie auf das Sprungbrett geworfen wird.
- Man darf dribbeln (ein Dribbling, zwei Dribblings oder frei).

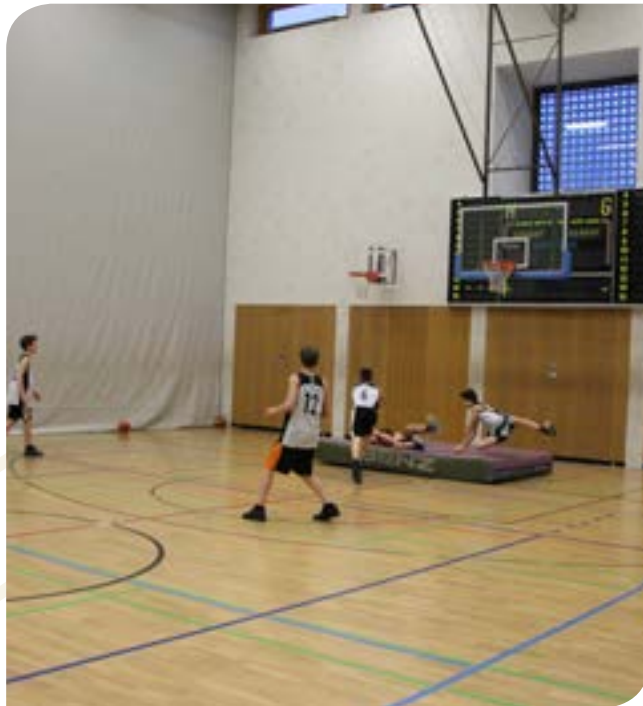
Methodische Hinweise:

- Kontaktlos verteidigen, Ball darf nicht aus der Hand geschlagen werden.
- Sehr basketballnahes Spiel. Dadurch dass nur Passen erlaubt ist, fördert es die Integration von schwächeren Spielern
- Kinder, die gut und hart Passen bzw. Werfen können, haben bei diesem Spiel Vorteile, Dies sind häufig Kinder, die stabiler und kräftiger sind und bei Lauf- bzw. Fangspielen deutlich im Nachteil sind.
- Kinder müssen lernen, dass sie noch keine langen Pässe spielen können. Mitspieler laufen sich zwar in der Tiefe häufig frei, aber schon so nahe am Korb (hier Kasten), dass der Mitspieler mit Ball nicht so weit passen kann.

Basketball-Rugby

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Zusammenspiel“
- Taktische Fertigkeit „Anbieten & Orientieren“
- Taktische Fertigkeit „Vorteil herausspielen“



Spielbeschreibung:

- Zwei Mannschaften, 3 bis 7 Kinder pro Team.
- Spielfeld ist das Basketballfeld.
- Unterhalb der Freiwurflinie liegt quer eine große Weichbodenmatte.
- Ziel ist es mit dem Ball auf die gegnerische Matte zu springen.
- Der Ball darf nur gepasst werden, nicht gedribbelt.
- Weder Verteidiger noch Angreifer dürfen die Matte betreten.

Material:

- 2 große Weichbodenmatten
- 1 bis 2 Bälle

Erschwerte Variante:

- Zwei Bälle.
- Punkt zählt nur, wenn er in der Luft gefangen wird.
- Man darf dribbeln (ein Dribbling, zwei Dribblings oder frei).

Methodische Hinweise:

- Kontaktlos verteidigen, Ball darf nicht aus der Hand geschlagen werden
- Spielfähigkeit schulen. Man darf von allen Seiten auf die Matte springen, diese Regel zu nutzen und durch die Matte den Verteidiger zu blockieren, sollte implizit geschult werden.
- Bei zwei Bällen sollte man aufpassen, dass die Angreifer wieder mit zurücklaufen und auch verteidigen. Zur Not eine extra Regel einführen, z.B. Rücklaufen zur Mittellinie.
- Eine große Schwierigkeit ist das „Freilaufen“ schulen. Hier gibt es zwei bildhafte Erklärungen. 1. „Sonne und Schatten“: das Kind mit Ballbesitz ist die Sonne, der Verteidiger wirft einen Schatten. Passempfänger darf nicht in den Schatten stehen, sondern muss sich einen Platz an der Sonne suchen. 2. „Malen nach Zahlen“: Man muss eine gerade Linie mit dem Lineal vom Passgeber und Passempfänger zeichnen können, ohne dass ein Verteidiger diese Linie unterbricht.

Korblegerball

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Zusammenspiel“
- Taktische Fertigkeit „Anbieten & Orientieren“
- Taktische Fertigkeit „Vorteil herausspielen“
- 2er Rhythmus des Korblegers



Spielbeschreibung:

- Zwei Mannschaften, 4 bis 7 Kinder pro Team.
- Spielfeld ist das Basketballfeld.
- Punkte kann man nur dadurch erreichen, wenn der Ball im Lauf gefangen wird und nach dem 2er-Rhythmus auf das Basketballbrett geworfen wird.
- Mit dem Ball darf nicht gedribbelt werden.

Material:

- 1-2 Bälle

Erschwerte Variante:

- Zwei Bälle.
- Punkt zählt nur, wenn außerhalb der Zone abgesprungen wird.
- Man darf dribbeln (ein Dribbling, zwei Dribblings oder frei).

Methodische Hinweise:

- Kontaktlos verteidigen, Ball darf nicht aus der Hand geschlagen werden
- Trainer muss bei Punktversuchen auf die Schrittfolge achten
- Am besten mit Gymnastikball oder Softball starten
- Für Kinder ist es schwer bei diesem Spiel zu differenzieren und zu unterscheiden, dass man nur bei dem Versuch, ans Brett zu werfen, den 2er-Rhythmus anwenden muss und nicht bei jeder Ballberührung und jedem Pass. Dies direkt am Anfang erklären, denn sonst wird der Start sehr chaotisch.

Königsball/Turmball

Lernziele:

- Taktische Fertigkeit „Zusammenspiel“
- Taktische Fertigkeit „Anbieten & Orientieren“
- Taktische Fertigkeit „Vorteil herausspielen“



Spielbeschreibung:

- Zwei Mannschaften, 4 bis 7 Kinder pro Team.
- Spielfeld ist das Basketballfeld.
- Vor jedem Korb steht ein kleiner Kasten.
- Auf dem Kasten startet ein Kind, nur das Kind auf dem Kasten darf auf dem Korb werfen.
- Wer zu Spieler auf dem Kasten zugepasst hat, geht nach dem Wurf auf dem Korb.
- Wechsel erfolgt, egal ob getroffen oder nicht.

Material:

- 1 bis 2 Bälle
- 2-4 kleine Kästen

Erschwerte Variante:

- Zwei Bälle.
- Kästen etwas weiter entfernt stellen.
- Zwei Kästen mit zwei Königen/Türmen (bei zwei Bällen und wenigstens 6 Kinder pro Mannschaft).

Methodische Hinweise:

- Kontaktlos verteidigen, Ball darf nicht aus der Hand geschlagen werden
- Sehr nah am „normalen“ Basketballspiel, Kind auf dem Kasten kann ohne Druck auf dem Korb werfen.
- Es wird der Passgeber zum König/Turm belohnt, weil er der nächste König/Turm ist. Dies ist bei vielen Kindern wichtig, denn sie wollen immer im Mittelpunkt stehen und selber auf den Korb werfen. Bei schüchternen Kindern ist es umgekehrt, diese lernen so, als König/Turm auch mal im Mittelpunkt zu stehen.

Spiele auf einen Korb

Lernziele:

- Zusammenspiel, Freilaufen, Passen und Fangen in der Bewegung
- Korb attackieren mit Dribbling, Korbleger, Werfen
- Rebound



Spielbeschreibung:

2-2+1 oder 3-3+1 auf einen Korb.

Die verteidigende Mannschaft dribbelt oder passt den Ball nach Ballbesitzwechsel (durch Korb, Rebound oder Ballgewinn) hinter eine bestimmte Linie (z.B. 3er-Linie), bevor sie wieder angreifen darf. Ein zusätzlicher Passgeber, der keine Körbe erzielen darf, hilft beiden Teams im Angriff. Falls ein Foul geschieht, sagt der gefoulte Spieler „Foul“ und sein Team bekommt den Ball hinter der 3er-Linie. Bei Streitigkeiten greift der Coach ein, oder der neutrale Passgeber trifft eine Entscheidung. Diese müssen alle akzeptieren. Bei Korberfolg wechselt der Ballbesitz.

Material:

- Ein Basketball
- Verschiedenfarbige Leibchen
- Ein Korb oder Korbersatz (Hütchenfänger, Korbballkorb, Weichbodenmatte hochkant quer, erhöhter Kasten, etc.)

Erschwerte Variante:

- es darf nur gepasst und nicht gedribbelt werden.
- 2-2 oder 3-3 auf einen Korb.
- Make it take it. Bei Korberfolg bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz.
- Bevor gedribbelt werden darf, muss erst eine bestimmte Anzahl an Pässen (2-3) gespielt werden.

Methodische Hinweise:

- Der zusätzliche Passgeber kann der Coach oder ein Spieler sein. Bei totalen Anfängern geht es mit Coach besser.
- Bei Streitigkeiten wegen Fouls, sollte der Coach die Situation nochmal nachstellen und erklären, warum es Foul oder kein Foul war.
- Erste einfache Regel: Es ist Angreiferfoul, wenn der Verteidiger steht und der Angreifer in den Verteidiger hineinläuft. Jeder andere Kontakt des Verteidigers mit dem Angreifer, der diesen in seiner Aktion behindert, ist Foul des Verteidigers.

2-2(+2) oder 3-3(+2)

Lernziele:

- Zusammenspiel, Freilaufen, Passen und Fangen in der Bewegung
- Korb attackieren mit Dribbling, Korbleger, Werfen
- Transition. Umschalten von Angriff auf Verteidigung und umgekehrt



Spielbeschreibung:

2-2(+2) oder 3-3(+2) auf zwei Körbe.

Zwei Teams spielen gegeneinander auf 2 Körbe. Ein weiteres Team fungiert als zusätzliche Passgeber an den Seiten- und Endlinien für das angreifende Team. Die Passgeber dürfen sich auf den Linien frei bewegen. Sie dürfen nur Passen und nicht auf den Korb werfen. Falls ein Foul geschieht, sagt der gefoulte Spieler „Foul“ und sein Team bekommt den Ball an der Seitenlinie. Bei Streitigkeiten greift der Coach ein, oder die neutralen Passgeber treffen eine Entscheidung. Diese müssen alle akzeptieren. Nach einer bestimmten Zeit oder Trefferanzahl wechseln die Teams.

Material:

- ein Basketball
- verschiedenfarbige Leibchen
- zwei Körbe oder Korbersatz (Hütchenfänger, Korbballkorb, Weichbodenmatte hochkant quer, erhöhter Kasten, etc.)

Methodische Hinweise:

- Fouls: siehe Methodische Hinweise bei „Spiele auf einen Korb“
- Dribbelfehler (Doppeldribbling) sollte eingeführt werden und von den Passgebern überwacht werden, wenn dies vorher in Spiel- und Übungsformen eingeführt und geübt wurde.
- Schrittfehler (beim Abstoppen und Dribbelbeginn) sollten zunächst großzügiger und erst nach mehreren Spiel- und Übungseinheiten zu diesem Thema im Spiel strenger geahndet werden. Der Spielfluss geht zunächst vor.
- Anfänger und schwächere Spieler bekommen bei Dribbel- oder Schrittfehlern eine großzügigere Regelung. Z.B. Doppeldribbling ist einmal erlaubt oder es darf ein zusätzlicher Schritt bei Dribbelbeginn und -ende gemacht werden. Den besseren Spielern muss man klar machen, dass es eine Auszeichnung ist, dass bei ihnen strenger gepfiffen wird.

Kontinuum 2-2-2 oder 3-3-3

Lernziele:

- Zusammenspiel, Freilaufen, Passen und Fangen in der Bewegung
- Korb attackieren mit Dribbling, Korbleger, Werfen
- Rebound



Spielbeschreibung:

2-2 oder 3-3 als Kontinuum auf zwei Körbe:

3 Teams im Feld. Das angreifende Team bleibt nach Beendigung des Angriffs am selben Korb und wird zum verteidigenden Team. Das verteidigende Team greift auf den gegenüberliegenden Korb an. Dort wartet in der Verteidigung das dritte Team. Usw. Das verteidigende Team darf zunächst nur mit einem Verteidiger (2-1 oder 3-1) verteidigen. Der zweite oder dritte Verteidiger steht an

Erschwerte Variante:

- Es darf nur gepasst und nicht gedribbelt werden.
- 2-1+1 oder 3-2+1. Der zweite/dritte Verteidiger kommt später dazu. Zeitlich begrenzte Überzahl. Der zweite/dritte Verteidiger steht in Höhe der Mittellinie und läuft durch den Mittelkreis in die Verteidigung sobald alle Angreifer die Mittellinie überquert haben.
- 2-2 oder 3-3.
- Die angreifende Mannschaft darf nach Ballbesitzwechsel noch bis zur Mittellinie verteidigen. Erobert sie den Ball greift sie auf den anderen Korb an.

Material:

- Ein Basketball
- Verschiedenfarbige Leibchen
- Zwei Körbe oder Korbersatz (Hütchenfänger, Korbballkorb, Weichbodenmatte hochkant quer, erhöhter Kasten, etc.)

Methodische Hinweise:

- Fouls: siehe Methodische Hinweise bei „Spiele auf einen Korb“
- Dribbelfehler/Schrittfehler: siehe Methodische Hinweise „Kleinfeldspiele 2-2+2 und 3-3+3“
- Die zeitlich begrenzte Überzahl (2-1+1 und 3-2+1) und die Gleichzahl (2-2 und 3-3) sollten erst bei fortgeschrittenen Spielern angewandt werden. Ebenso die zusätzlich Verteidigung bis zur Mittellinie

Transition-Kontinuum 2-2-2-2 oder 3-3-3-3

Lernziele:

- Zusammenspiel, Freilaufen, Passen und Fangen in der Bewegung, Schnellangriff
- Korb attackieren mit Dribbling, Korbleger, Werfen
- Transition: Umschalten von Angriff in Verteidigung und umgekehrt.



Spielbeschreibung:

2-2 oder 3-3 als Transition-Kontinuum auf zwei Körbe:

Zwei Teams á 2/3 Spieler auf jeder Seite des Feldes wechseln sich nach Angriff und Verteidigung ab. „Angreifen—Verteidigen—Raus“. Das verteidigende Team passt nach Balleroberung (Korberfolg, Rebound, Ballgewinn) den Ball zum zweiten Team das hinter der Endlinie steht und geht dann selber hinter die Endlinie, usw. Um in die Überzahl 2-1 oder 3-2 zu kommen, verteidigt der Angreifer der zuletzt am Ball war nicht mit und läuft an der Seitenlinie zurück. Um ins 3-1 zu kommen, verteidigt nur der Spieler, der zuletzt am Ball war.

Material:

- Ein Basketball
- Verschiedenfarbige Leibchen
- Zwei Körbe oder Korbersatz (Hütchenfänger, Korbballkorb, Weichbodenmatte hochkant quer, erhöhter Kasten, etc.)

Erschwerte Variante:

- Zeitlich begrenzte Überzahl. Der Angreifer, der zuletzt am Ball war, muss einmal in die Spielfeldecke laufen und darf dann erst in die Verteidigung zurücklaufen.
- 2-2 oder 3-3.

Methodische Hinweise:

- Fouls: siehe Methodische Hinweise bei „Spiele auf einen Korb“
- Dribbelfehler/Schrittfehler: siehe Methodische Hinweise „Kleinfeldspiele 2-2+2 und 3-3+3“
- Die zeitlich begrenzte Überzahl (2-1+1 und 3-2+1) und die Gleichzahl (2-2 und 3-3) sollte erst bei fortgeschrittenen Spielern angewandt werden.
- Auf jeder Seite des Feldes können sich auch 3 oder 4 Teams abwechseln, dann ist Belastung für die Spieler geringer.
- Die Spieler hinter der Endlinie sollten sich verteilen. Einer linke Ecke, einer rechte Ecke, dritter Spieler unterm Korb. So hat man gleich die richtigen Spuren für den Schnellangriff besetzt.
- Die Teams auf einer Seite des Feldes spielen zusammen, das heißt die Teams zu ermutigen, den Ball, nach Ballbesitzwechsel, möglichst schnell zu den Mitspielern zu passen.

9. Auf Situationen reagieren: Was passiert, wenn...

Der Trainingsalltag im Minitraining bringt immer Überraschungen mit sich, die im Jugend- und Erwachsenenbereich nie auftreten. Gerade mit diesen Situationen ist man als Trainer leicht und schnell überfordert, wenn man nicht darauf vorbereitet ist. Wir möchten einige Beispiele vorstellen und eine mögliche Lösung und eine Erklärung geben. Hilfreich hierbei ist immer, wenn man die Ursache für das Verhalten der Kinder erkennen kann. Dies ist aber manchmal nicht möglich, da die Kinder Geschehnisse von der Schule oder aus der Familie mit ins Training tragen und deshalb plötzlich überreagieren und sich vermeintlich irrational verhalten.

Während des Trainings hat der Mini-Trainer die Aufsichtspflicht und die Verantwortung. Dies ist zwar auch bei einer U 16 der Fall, hat aber im Minibereich eine andere Dimension. Verlässt ein 15-jähriger Jugendlicher frustriert das Training, kann man ihn relativ sicher „laufen“ lassen, denn er ist alt genug, um sicher am Straßenverkehr teilzunehmen und um alleine nach Hause zu finden. Bei einem 7-jährigen Kind ist dies nicht der Fall! Um bei solchen Situationen bestmöglichst vorbereitet zu sein, empfehlen wir zu Beginn der Saison früh einen Elternabend einzuberufen. Hier sollten nicht nur solche Situationen angesprochen werden, wie hier der Ablauf ist (Kinder nicht in der Halle alleine lassen und hinterherlaufen, sondern direkt die Eltern anrufen), sondern viele Punkte angesprochen werden. Von jedem Kind sollte der Trainer die Handynummer der Eltern bzw. Ansprechpersonen haben. Jedes Kind muss Vereinsmitglied sein, damit der Trainer bei Verletzungen nicht haftbar gemacht werden kann. An diesem Elternabend kann man den Eltern auch ruhig ein Infoschreiben mit eigenen Kontaktdaten aber auch mit erwünschtem Verhalten in die Hand geben, wie Sportkleidung, Ablage der Getränkeflaschen, Pünktlichkeit, Fair-Play-Verhalten (Sprache/Umgangsformen), Absagen bei Verhinderung, usw. Der Trainer sollte die für ihn wichtigen Punkte ansprechen und klären.

Aber auch mit der größten basketballerischen und sozialen Motivation, darf ein Trainer nicht vergessen, dass er nur maximal zwei Mal pro Woche für 90 Minuten die Kinder bei sich im Training hat. Sein Einfluss auf die Entwicklung des Kindes ist in der Gesamtentwicklung des Kindes in der Regel nur minimal. Der Trainer sollte nicht den Anspruch an sich haben, als Trainer alle Kinder erziehen und prägen zu wollen. Trainer sind keine Ersatzeltern und sind in der Regel für die Gesamterziehung nicht wichtig. Außerdem steht es ihm nicht zu, sich in die grundlegende Erziehung einzumischen. Die Aufgabe des

Trainers ist es, ein möglichst interessantes, forderndes, förderndes und abwechslungsreiches Training zu gestalten und durchzuführen, so dass die Kinder und der Trainer glücklich und nicht gestresst am Ende des Trainings die Halle verlassen.

9.1 Was mache ich, wenn ein Spiel nicht funktioniert?

Es wird immer wieder passieren, dass ein Spiel, welches in den letzten Wochen immer sehr gut gelaufen ist, dieses Mal nicht klappt. Manchmal reicht es, dass ein Kind sagt, „Nicht das schon wieder!“ und weitere Kinder auf den Zug aufspringen und dieses Spiel auch nicht spielen wollen. Wenn ein Spiel gar nicht funktioniert, ist es das einfachste, schnell ohne große Diskussion auf ein anderes Spiel zu wechseln. Ein Spiel, welches immer geht aus unserer Erfahrung, ist z.B. „Hallo-Weg-Fangen“. Dieses ist schnell aufgebaut und die Kinder können sofort loslegen. Allerdings darf der Trainer nicht der Spielball der Kinder werden. Kinder suchen immer noch ihre Rolle in der Gruppe, d.h. sie testen, in wie weit sie bestimmen können, was gemacht wird und in wie weit sie den Trainer beeinflussen können. Hier muss man mit Fingerspitzengefühl agieren, denn die Entscheidungsgewalt, wann was gespielt wird, liegt beim Trainer und nicht bei den Kindern. Es sollte immer vermieden werden, dass zu viel Unmut beim Spiel aufkommt und die Kinder das Spiel nicht mehr mit Freude ausführen. Dann ist auch nach aller Besänftigung der Zeitpunkt für ein neues Spiel gegeben. Unserer Erfahrung nach legen sich die Unmutsäußerungen bei den Kindern, wenn der Trainer zwei Punkte befolgt: Erstens ein häufiges Wechseln der Spiele. Die Spiele sollten nicht zu lange ausgeführt werden. Ein Richtwert ist hier ungefähr 5 bis 15 Minuten. Läuft ein Spiel super gut, kann es mal länger gespielt werden. Aber wechselt man die Spiele und Übungsformen alle 5 bis 15 Minuten, wissen die Kinder, dass sie das „ungeliebte“ Spiel nicht so lange spielen müssen und dann wieder eines folgt, welches sie gerne spielen. Außerdem muss der Trainer Konsequenz zeigen. Er bestimmt, wie lange welches Spiel gespielt werden soll. Die Kinder dürfen nicht die Gewissheit haben, dass sie ihn beeinflussen können. Wobei das Ziel des Trainers hierbei nicht ist, den vorgefertigten Trainingsplan exakt durchzuziehen, sondern ein freudvolles Training für die Kinder zu gestalten. Wenn dies heißt, ein Spiel früher abubrechen und ein anderes Spiel zu starten, welches

vorher nicht auf dem Trainingsplan stand, dann ist es halt so. Dies ist auch nicht schlimm! Den Kindern ist der vorher aufgeschriebene Trainingsplan sehr egal. Daher ist es besser, einfach den eigenen Ehrgeiz etwas zurückzunehmen, und ein Spiel, welches die Kinder immer gerne spielen, zu starten, wenn ein Spiel nicht funktioniert.

9.2 Was mache ich, wenn ein Kind plötzlich nicht mehr mitmachen will?

Das oberste Ziel ist immer, dass das Spiel weitergeht! Daher sollte man dieses Kind, das plötzlich nicht mehr mitmachen will, freundlich herausnehmen und alle anderen Kinder einfach weiterspielen lassen. Die Unterbrechung möglichst kurzhalten und den anderen Kindern sagen, dass man sich um das Kind kümmert und die anderen Kinder einfach weiterspielen können. Es können viele Gründe vorliegen, warum ein Kind nicht mehr mitmachen will. Diese müssen nicht zwangsläufig im Training geschehen sein. Kinder verarbeiten gerade emotionale Geschehnisse häufig Stunden später. Während das Spiel weiterläuft, sich am besten neben dem Kind hinknien und ruhig fragen, was das Problem ist. Dem Kind Empathie entgegenbringen, aber nicht die anderen Kinder vernachlässigen. Das Spiel sollte ungestört weiterlaufen. Unserer Erfahrung nach ist es das Beste, dem Kind einfach etwas Zeit lassen. Wenn es sich beruhigt hat, einfach ohne Konsequenzen wieder mitspielen lassen. Eine Gefahr besteht immer darin, dass sich andere Kinder durch das eine Kind anstecken lassen. Dann kann das Training schnell aus dem Ruder laufen und ist nur wieder schwer in normale Bahn zu lenken. Daher schnell das eine Kind herausnehmen und das Spiel weiterlaufen lassen.

9.3 Was mache ich, wenn ein Kind plötzlich bockt?

Hier besteht ein häufiges Problem im Minitraining. Wenn ein Kind bockt, kommt meistens ein weiteres dazu und das Spiel kann nicht gespielt werden. In dem Fall, dass ein Kind nicht mehr mitmacht, muss der Trainer das Kind und die Gruppe sehr genau beobachten. Wichtig ist zu erkennen, wie die anderen Kinder der Gruppe reagieren. Spielen diese normal weiter und beachten das eine nicht mitspielende Kind nicht, so kann das Spiel normal weitergeführt werden. Das bockende Kind, sollte man in diesem Fall am besten in Ruhe lassen und nicht beachten. Häufig kommt dieses nach einigen Minuten an und möchte wieder mitspielen. Dieses Kind sollte man nun auch wieder mitspielen lassen. Dabei nicht auf die Situation eingehen und zu viel Aufmerksamkeit gewähren. Sondern dem Kind das Zeichen geben, „wenn du dich

benimmst und ruhig bist, kannst du immer mitspielen“. Das bockende Kind als Strafe, nicht mehr mitspielen zu lassen, ist unserer Meinung nach keine gute Lösung. Reagiert die Gruppe aber solidarisch mit dem bockenden Kind, kann sich dies wie eine Grippe in der Gruppe ausbreiten. Zuerst sagt der beste Freund, er will auch nicht mitspielen, dann der nächste und immer so weiter. Gegen diese Welle von bockenden Kindern sollte man nicht mit harter Disziplin entgegenwirken, sondern einfach das Spiel abbrechen und ein neues starten, bevor die Stimmung komplett eskaliert. Entscheidend ist aber zu erkennen, wie die Gruppe reagiert. Manchmal reicht es auch, einmal deutlich zu sagen, „wir spielen jetzt weiter und beachten das bockende Kind nicht“. Der Trainer sollte vorbereitet sein, wenn er das Spiel abbricht, ein neues zu starten und davor keine Scheu haben.

9.4 Was mache ich, wenn ein Kind ohne Grund anfängt zu weinen?

Dies ist eine Steigerung der beiden vorherigen Situationen. Im günstigsten Fall kann man diese Situation behandeln, als wenn ein Kind plötzlich nicht mehr mitmachen will (Kapitel 9.2), d.h. von der Gruppe trennen, zu ihm hingehen, sich um das Kind kümmern und dabei das Spiel weiterlaufen lassen. Wenn Kinder aber so emotional reagieren, besteht immer auch die Gefahr, dass diese überreagieren und die Trainingshalle verlassen. Wenn man nun alleine als Trainer in der Halle steht, hat man ein großes Problem, denn man kann die Gruppe nicht alleine lassen, um sich um das Kind zu kümmern. Man könnte einen Freund des Kindes aus der Mannschaft nachschauen lassen, ob es nur in die Umkleide oder auf Toilette gerannt ist, oder gar aus der Halle raus. Ist es nur in die Umkleide gelaufen, kann man kurz hingehen, es mit in die Halle holen, sich dort etwas um das Kind kümmern, während die anderen Kinder weiterspielen. Nun wie gehabt das Kind beruhigen lassen und dann wieder ohne Bestrafung weiter mitspielen lassen. Ist das Kind aus der Halle gelaufen und nicht mehr ansprechbar, dann bitte sofort die Eltern anrufen! Auch sollte bei einem Elternabend abgeklärt sein, dass dies die Verfahrensweise des Trainers ist, sollte dieser sehr seltene Fall eintreten. Auch die Eltern müssen ihren Kindern die klare Anweisung geben, niemals die Halle zu verlassen. Ist die Situation unter Kontrolle, erst dann kann man sich der Ursache widmen.

9.5 Was mache ich, wenn ein Kind die anderen Kinder ständig beim Üben stört?

In jeder Mannschaft, in jeder AG wird man immer Kinder haben, die unterschiedliches Sozialverhalten aufweisen. Kinder zeigen durch das Ärgern von anderen Kindern ihre Dominanz. Sie wollen eine führende, dominante Stellung innerhalb der Gruppe einnehmen. Die Methoden, die diese Kinder dabei anwenden, sind Ärgern und Pöbeln später, Stoßen, Schubsen und Schlagen. Wichtig ist es, ganz klar zu stellen, dass diese Methoden im Training nicht erwünscht sind. Jegliches unsoziale Verhalten sollte man schon im Ansatz unterbinden. Die Anfänge sind schon das Auslachen bei Fangspielen. Hier erklären wir dem Kind, das auslacht, dass dieses Verhalten nicht erwünscht ist. Denn es selber möchte ja auch nicht ausgelacht werden. Dieses verstehen die Kinder auch sehr gut. Es ist nicht immer möglich, weiteres Ärgern oder Stören frühzeitig zu unterbinden, da die Kinder häufig das Verhalten aus der Schule mit ins Training nehmen. In der Regel sind es zwei Kinder, die sich gegenseitig ärgern. Diese sollte man trennen, damit sie sich aus dem Weg gehen. Kinder fangen häufig an sich gegenseitig zu ärgern, wenn ihnen langweilig ist oder, wenn sie unterfordert sind. Daher sollten Übungsaufgaben so gestellt sein, dass kein „Schlange-Stehen“ der Kinder aufkommt. Zusammenfassend empfehlen wir, sehr konsequent frühzeitig jegliches unerwünschtes Sozialverhalten zu stoppen und das Training so zu gestalten, dass die Kinder immer mit einer anspruchsvollen und fordernden Aufgabe beschäftigt sind und keine Langeweile aufkommt.

9.6 Was mache ich, wenn sich zwei Kinder prügeln?

Wenn es so weit gekommen ist, hätte der Trainer schon lange vorher eingreifen müssen und hat viele kleine Hinweise für die Eskalation nicht erkannt. Dies ist natürlich ein Verhalten, welches in keiner Weise toleriert werden kann. Unseren Erfahrungen nach machen dies nur Kinder, die auch in der Schule oder anderen Vereinen auffällig sind. Hat man in seiner Mannschaft mehrere solcher Kinder empfehlen wir, sich Trainerverstärkung zu suchen. Dies kann auch aus den Reihen der Eltern sein. Dann ist es einfacher alle Kinder im Blick zu haben und frühzeitig einzuschreiten und zu unterstützen.

9.7 Was mache ich, wenn Kinder nicht mit einem anderen zusammenspielen wollen?

Es wird immer wieder der Falle sein, dass manche Kinder in der einen Trainingseinheit gar nicht miteinander zusammenspielen wollen und in der anderen Trainingseinheit unbedingt. Auch werden die schwächeren Kinder

gerne gemieden als Mannschaftskollegen. Um nicht bei jedem Training immer wieder diskutieren zu müssen, empfehlen wir, dass der Trainer immer die Mannschaften einteilt. Wichtig ist es auch, dass die Mannschaften häufig wechseln. Spätestens bei dem nächsten Spiel oder der nächsten Spielform, aber auch schon innerhalb eines Spieles nach ca. fünf Minuten. Dabei sollte der Trainer darauf achten, dass jedes Kind mal mit jedem spielt. Es muss natürlich für die Kinder sein, dass die Mannschaften häufig wechseln und dass man mal mit dem besten Freund zusammenspielt und mal eben nicht.

9.8 Was mache ich, wenn ein Kind ausgeschlossen/gemobbt wird?

Wie wir schon beschrieben haben, ist das Mobbing bei Kindern ein relativ natürliches Verhalten. Innerhalb einer Gruppe möchte das Kind seine Stellung erhöhen und versucht dies zu erreichen, in dem es schwächere Kinder mobbt. Aus diesem Grund haben dieses Problem des „Gemobbtwerdens“ eher die schwächeren Kinder, die übergewichtigen Kinder, die Kinder, die nicht so schnell laufen können oder auch kleinere, schmalere Kinder, die sich nicht durchsetzen können und unsicher sind. Ein wichtiger Punkt, damit ein stärkeres Mobbing erst gar nicht aufkommt, ist es, frühzeitige Ansätze direkt und konsequent zu unterbinden. Dazu gehört auch Auslachen bei Fangspielen. Kinder müssen in diesem Alter lernen, dass sie manche Sachen gut können und manche weniger gut. Dies ist normal. Der Trainer kann hierbei helfen, indem er unterschiedliche Spiele wählt. Sind sehr viele Spiele im Training Laufspiele, haben die kräftigeren, stabileren Kinder Nachteile, diese würde dann nicht in die Mannschaften gewählt werden und auf Dauer auch gemobbt. Bei Abwurfspielen sind diese Kinder aber häufig die besseren und schmalere, leichtere Kinder, die schnell laufen können, eher die schwächeren. Durch ein häufiges Wechseln der Spiele und dadurch, dass der Trainer die Mannschaften bestimmt, kann dem Ausgrenzen von Kindern vorgebeugt werden.

9.9 Was mache ich, wenn sich Kinder um einen bestimmten Ball streiten?

Nur wenige Vereine haben den Luxus, für jedes Kind einen oder gar zwei sehr gut erhaltende Minibälle zur Verfügung zu haben. Die Regel sieht meist anders aus, dass unterschiedliche Bälle für eine Mannschaft da sind in verschiedener Größe und verschiedenen Alters. Natürlich möchte jeder dann den schönsten und besten Ball haben, wenn es beispielsweise um Dribbelübungen geht. Bevor sich hier ein Kampf und Streitereien um einen be-

stimmt Ball entstehen, gibt es nur die Lösung, dass der Trainer die Bälle ausgibt. Auch sollten während der Dribbelübung die Bälle häufiger getauscht werden, so dass jedes Kind mal einen guten und mal einen schlechteren Ball zum Trainieren hat. Wir empfehlen es nicht unbedingt, dass die Kinder ihre eigenen Bälle mit ins Training bringen. Zum einen laufen sie nicht Gefahr, diese zu verlieren und zum anderen, funktioniert das Verteilen der Bälle und das häufige Tauschen der Bälle nicht, wenn manche Kinder ihre eigenen Bälle mit ins Training bringen. Auch wenn es umständlich erscheint, immer die Bälle selber auszugeben, aber durch solche Kleinigkeiten kann man Stresssituationen vorbeugen.



Schlusswort



Liebe Minibasketballfreundinnen
und Minibasketballfreunde,
liebe Trainerkolleginnen und Trainerkollegen,

mit großer Freude halte ich den Leitfaden Minibasketball in den Händen und bin begeistert, dass sich jemand so umfangreich, vielseitig und detailliert mit dem Thema Minibasketball auseinandergesetzt hat.

Der Minibereich wird für die Zukunft des deutschen Basketballs eine entscheidende Rolle spielen. Verglichen mit anderen europäischen Ländern hinken wir bei den Zahlen der Basketball spielenden Kinder im Alter von 7-12 Jahren deutlich hinterher. Die durch die Initiative des Deutschen Basketball Bundes und des Deutschen Basketball Ausbildungsfonds (einer Einrichtung von der easyCredit BBL und 2. Basketball-Bundesliga) entstandene Minitrainer-Offensive hat hier schon zu einer positiven Entwicklung beigetragen.

Weitere Anstrengungen sind allerdings nötig. Als eine der dringlichsten Aufgaben muss es uns in den nächsten Jahren gelingen, die Korbhöhe für unsere jüngsten Basketballbegeisterten in mehr Trainings- und Spielstätten herabsenken zu können. Das Erfolgserlebnis eines getroffenen Wurfes wird mehr Kinder für unseren Sport begeistern und die Möglichkeit für alle Kinder auch in jungen Jahren bereits aus größerer Entfernung zu werfen, wird das Minibasketballspiel verändern.

Ich bin den Autoren Jürgen Maaßmann und Oliver Mayer sehr dankbar, dass sie mit ihrem Leitfaden ein umfassendes Handbuch für alle an Minibasketball interessierten Trainerinnen und Trainer, aber auch für Eltern und Lehrkräfte an Grundschulen geschaffen haben.

Neben den sonst üblichen Trainingsübungen geben die Autoren sehr nützliche didaktische und methodische Trainingshinweise, die für jede im Minibasketball arbeitende Person von großem Nutzen sind.

Ich sehe dieses Buch als ein unverzichtbares Muss für alle Trainerinnen und Trainer, die im Mini-Bereich arbeiten.

Kay Blümel
Nachwuchsbundestrainer

Literaturverzeichnis

- Aue, K.; Huber, G. (2014). B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport, Ausgabe März 2014 „Aufruf“.
Stuttgart: Haug Verlag
- Bösing, L.; Bauer, C.; Remmert, H.; Lau, A. (2012). Handbuch Basketball - Technik - Taktik - Training.
Aachen: Meyer & Meyer Sport
- Brill, D.; Prinz, F. (1993). „Die ersten Schritte...“. Handbuch für das Grundlagentraining in Verein und Schule.
Stuttgart: Kühne
- DBB (Hrsg.) (2007). Spiele mit dem roten Ball. Hagen
- DBB (Hrsg.) (2009). Mädchenbasketball – Spiel- und Übungsformen für Schule und Verein. Heft und DVD. Hagen
- Eberspächer, H. (1982). Sportpsychologie (5. Auflage 1993). Reinbek: Rowohlt
- Eberspächer, H. (2002). Ressource Ich – der ökonomische Umgang mit Stress. München: Carl Hanser
- Eberspächer, H. (2004). Gut sein, wenn's drauf ankommt. München: Carl Hanser
- Eberspächer, H. (2004). Mentales Training: Ein Handbuch für Trainer und Sportler (6. Auflage). München:
Copress Stiebner
- Eggemann, I.; Mohr, W. (1992). Pädagogisches Praktikum zum Thema Bezugsnormorientierung (BNO) und
Leistungsmotivation im Basketballfreiwurftraining. Praktikumsarbeit an der Universität Heidelberg
- Kröger, C.; Roth, K. (2005). Praxis Ideen, Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Ballschule ein ABC für
Spielanfänger (3. Auflage 2005). Schorndorf: Hofmann
- Hermann, H.-D.; Eberspächer, H. (1994). Psychologisches Aufbautraining nach Sportverletzungen. München:
BLV Sportwissen
- Mohr, W. (1991). BNO und theoriegeleitete Beeinflussung von Lernsituationen. Seminararbeit an der
Universität Heidelberg
- Moosmann, K. (1997). Kleine Aufwärmspiele (6. Auflage 2006). Wiebelsheim: Limpert
- Moosmann, K. (2006). Erfolgreiche Koordinationsspiele (3. Auflage 2010). Wiebelsheim: Limpert
- Remmert, H. (2006) Basketball, Lernen, Spielen und Trainieren. Schondorf: Hofmann-Verlag
- Roth, K.; Knebel, K.-P.; Memmert, D.; Pauer, T.; Schipke, D. (2001). Grundvorlesung „Bewegung und Training“,
Protokolle der Vorlesungseinheiten. Heidelberg: Universität Heidelberg, Institut für Sport und
Sportwissenschaft
- Roth, K.; Kröger, C.; Memmert, D. (2007). Praxis Ideen, Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Ballschule
Rückschlagspiele (2. Auflage 2007). Schorndorf: Hofmann
- Roth, K.; Memmert, D.; Schubert, R. (2006). Praxis Ideen, Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Ballschule
Wurfspiele. Schorndorf: Hofmann
- Schauer, E.; (2001). Wurftrainer Basketball. Reinbek: Rowohlt
- Scholz, U.; Kucera, J.; Kolb, P. (2009). Hier bewegt sich was. Wiebelsheim: Limpert
- Waldenberger, B. (2002). Lotto - Überfall des Glücks. Liechtenstein: Hypo Investment Bank
- Witting, A.; Dörken, Y. (2009). Bewegte Konzentrationsförderung. Wiebelsheim: Limpert

Autoren



Oliver Mayer ist Diplomsportlehrer, B-Trainer, langjähriger hauptberuflicher Jugendtrainer/-koordinator beim USC Freiburg und Lehrbeauftragter des Basketballverband Baden-Württemberg.



Jürgen Maaßmann ist ein Sportwissenschaftler M.A., Inhaber der Basketball B-Trainerlizenz und hat 14 Jahre in der 1. und 2. Basketball Bundesliga gespielt. Er hat Trainererfahrung im Mini-, Jugend- und im Herrenbereich und ist Dozent bei Trainerfortbildungen beim BBW, beim Kern und FBS. Er leitet die Kindersportschule in Giengen. Außerdem ist er OS-Coach und arbeitet als Sporttherapeut und Personal Trainer in einer privaten Praxis.



Offizieller Hauptsponsor

ING DiBa
Die Bank und Du

Offizieller Ausrüster



Printed by

cewe-print.de
Ihr Online Druckpartner

Deutscher Basketball Bund e.V.

Schwanenstr. 6-10

D-58089 Hagen

T 02331 106-0

F 02331 106-179

info@basketball-bund.de

www.basketball-bund.de