



# LEITFADEN UND RAHMEN TRAININGSPLANUNG FÜR DAS TRAINING MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

NACHWUCHSBUNDESTRAINER  
ALAN IBRAHIMAGIC & STEFAN MIENACK

OKTOBER, 2022

# INHALTSVERZEICHNIS

1. Vorwort
2. Leitlinien zur Spieler\*innen-Entwicklung
  - 2.1. Altersbereich U7 / U8
  - 2.2. Altersbereich U9 / U10
  - 2.3. Altersbereich U11 / U12
  - 2.4. Altersbereich U13 / U14
  - 2.5. Altersbereich U15 / U16
  - 2.6. Altersbereich U17 / U18
  - 2.7. Altersbereich U19 / U20
3. Rahmentrainingsplanung für den Leistungssport
  - 3.1. Allgemeine Ausbildung
  - 3.2. Individualtechnik
  - 3.3. Individualtaktik
  - 3.4. Gruppentaktik
  - 3.5. Mannschaftstaktik

# 1. VORWORT

Der hier vorliegende „Leitfaden für das Training mit Kindern und Jugendlichen“ soll eine Orientierung für die Gestaltung des Trainings in den vier Ausbildungsphasen sein:

1. **Allgemeine Grundausbildung (AGA)**  
= vielseitige motorische Grundausbildung
2. **Grundlagentraining (GLT)**  
= motorische und individuelle Schulung
3. **Aufbautraining (ABT)**  
= systematischer Leistungsaufbau
4. **Anschlussstraining (AST)**  
= Heranführen an Spitzenleistung





Der hier vorliegende „Leitfaden für das Training mit Kindern und Jugendlichen“ richtet sich in erster Linie an Trainer\*innen, die im Leistungssportlichen Basketball tätig sind. Ziel unserer Bemühungen ist es, Bundesliga- und Nationalspieler\*innen auszubilden und zu fördern. Dabei ist ein inhaltlich zielgerichtetes Training von essenzieller Bedeutung. Verantwortungsvolle Nachwuchstrainer\*innen haben nicht den kurzfristigen Mannschaftserfolg, sondern die gesamte individuelle und Persönlichkeitsentwicklung ihrer Spieler\*innen im Blick. Das taktische Konzept einer Mannschaft soll sich an den Fähigkeiten der Spieler\*innen orientieren. Der/ Die Nachwuchstrainer\*in muss sich dabei seiner/ ihrer Vorbildfunktion und Verantwortung bewusst sein.



**Individuelle Stärken zu fördern und unterschiedliche Spielertypen zu entwickeln, ist eine der Leitlinien der langfristigen Spielerausbildung.**

**Wir brauchen mehr Spielerpersönlichkeiten, die in entscheidenden Phasen des Spiels in der Lage sind, Verantwortung zu übernehmen und ihre Mannschaft zum Erfolg zu führen.**

**Wir müssen im Training und Spiel für die Spieler\*innen einen Raum für Kreativität und Antizipation schaffen, in dem sie sich entfalten und entwickeln können. Es liegt vor allem an uns Coaches beim Entscheidungsverhalten den Entwicklungsprozess mit dem notwendigen Fingerspitzengefühl zu moderieren und zu begleiten.**



Die unter Punkt 3 aufgeführte Rahmentrainingsplanung orientiert sich dabei an den Fähigkeiten, die ein\*e durchschnittlich begabte\*r, leistungsorientiert trainierende\*r Basketballer\*in haben sollte. Die Inhalte für über- oder unterdurchschnittlich begabte Sportler\*innen sind durch den Trainer\*in entsprechend sinnvoll anzupassen. Trainer\*innen, die eher im Breitensportlichen Bereich tätig sind, müssen sich an der aktuellen Leistungsstärke ihrer Spieler\*innen orientieren. Hier ist es wichtiger sich an der Reihenfolge der Inhalte zu orientieren und nicht an den Inhalten in den einzelnen Ausbildungsstufen.

Die Schulung von basketballerischen Elementen und die Ausbildung der Spieler\*innen ist ein fortlaufender und nie endender Prozess.



# 2. LEITLINIEN ZUR SPIELERENTWICKLUNG



## 2.1. - ALTERSBEREICH U7 / U8

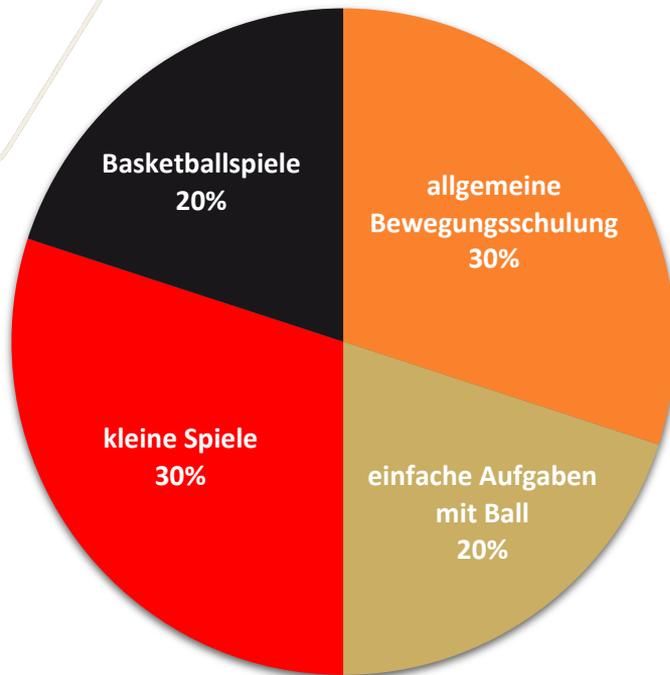
### ZIELE

- Ganzheitliche Förderung durch vielseitige Bewegungsaufgaben
- Spielerisches Kennenlernen des Ballspiels
- Ideenvielfalt und Spielfreude durch Variationen verschiedener Ballspiele wecken
- Freude am Spielen und an Bewegung vermitteln
- Kennenlernen einfacher Grundregeln des mit- und gegeneinander Spielens

### WERTE

- Familiäre Atmosphäre
- Jeder ist Willkommen
- Freundschaft
- Spaß

## 2.1. - ALTERSBEREICH U7 / U8



- allgemeine Bewegungsschulung
- einfache Aufgaben mit Ball
- kleine Spiele
- Basketballspiele

### Leitlinien für Trainer

- Kleine Gruppen, viel Bewegungsaktivität
- Begeisterung für das Bewegen und das Spielen wecken
- Einfache Bewegungsaufgaben spielerisch verpacken
- Vielseitige Aufgaben mit verschiedenen Bällen stellen
- Einfache Regeln vermitteln
- Ein Herz und offenes Ohr für Kinder haben



## 2.2. - ALTERSBEREICH U9 / U10

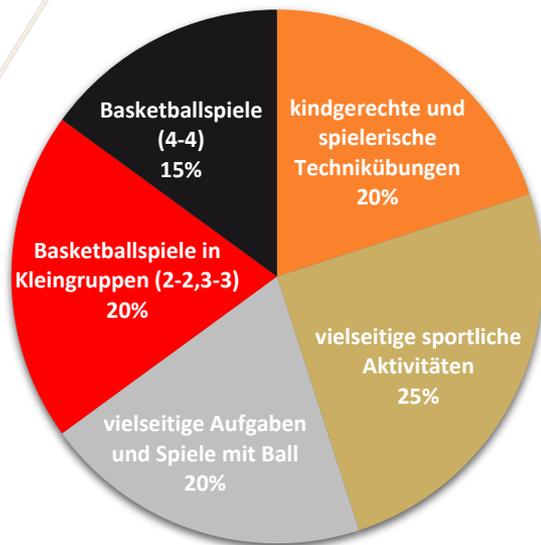
### ZIELE

- Freude am Ballspiel und Spaß an der Bewegung vermitteln
- Motivation zur Bewegung durch vielseitige sportliche Aktivitäten wecken
- Verstärktes Training der koordinativen und athletischen Grundlagen
- Spielerisches Kennenlernen der Grundtechniken des Basketballspiels (Dribbeln, Passen, Werfen, Verteidigung)
- Training der Grundtechniken - Anwendung in verschiedenen (Spiel/) -Situationen
- Einführung individualtaktischer Grundlagen (z.B. 1-1 Situationen)
- Spielfreude und Kreativität freien Lauf lassen
- Vermitteln von Raumaufteilung und Bewegung im Raum (Spacing)
- Einführung gruppentaktischer Grundlagen (Passen und Bewegen mit und ohne Ball)
- Höhenverstellbare Körbe nutzen

### WERTE

- Familiäre Atmosphäre
- Jeder ist Willkommen
- Freundschaft
- Spaß
- Zeit miteinander verbringen
- Selbsteinschätzung lernen

## 2.2. - ALTERSBEREICH U9 / U10



- kindgerechte und spielerische Technikübungen
- vielseitige sportliche Aktivitäten
- vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball
- Basketballspiele in Kleingruppen (2-2,3-3)
- Basketballspiele (4-4)

### Leitlinien für Trainer

- Beachten, dass hier das beste Lernalter der Kinder beginnt
- Kleine Gruppen, viel Bewegungsaktivität
- Begeisterung für das Bewegen und Spielen wecken
- Vielseitige Aufgaben mit verschiedenen Bällen stellen
- Techniktraining ist Spieltraining
- Beidhändigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern
- Viele Ballkontakte für Entscheidungsmöglichkeiten für alle anstreben
- Vermittlung von individual- und gruppentaktischer Basis
- Geduld zeigen! Kein Zeit- und Leistungsdruck!
- Fairness, Zuverlässigkeit, Umgang miteinander vorleben
- In jeder Situation Vorbild sein



## 2.3. - ALTERSBEREICH U11 / U12

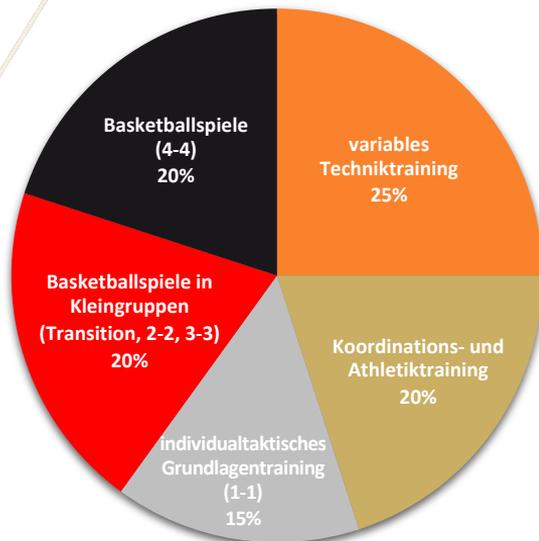
### ZIELE

- Fördern von Spielfreude und Kreativität
- Verstärktes Training der koordinativen und athletischen Grundlagen
- Training der Grundtechniken des Basketballspiels (Dribbeln, Passen, Werfen, Verteidigung)
- Training der Grundtechniken - Anwendung in verschiedenen (Spiel/) -Situationen
- Einführung individualtaktischer Grundlagen (z.B. 1-1 Situationen)
- Spielfreude und Kreativität freien Lauf lassen
- Vermitteln von Raumaufteilung und Bewegung im Raum (Spacing)
- Einführung gruppentaktischer Grundlagen (Passen und Bewegen mit und ohne Ball)
- Höhenverstellbare Körbe nutzen

### WERTE

- Jeder ist Willkommen
- Spaß
- Freundschaft
- Selbsteinschätzung lernen
- Sportliche Gewohnheiten
- Fair-Play
- Mannschaftsgeist
- Umgang mit Gewinnen und Verlieren

## 2.3. - ALTERSBEREICH U11 / U12



- variables Techniktraining
- Koordinations- und Athletiktraining
- individuelltaktisches Grundlagentraining (1-1)
- Basketballspiele in Kleingruppen (Transition, 2-2, 3-3)
- Basketballspiele (4-4)

### Leitlinien für Trainer

- Techniken schrittweise im Detail verbessern, Facettenreich und variabel ausbilden
- Trainieren und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden
- Konsequenz auf Beidhändigkeit achten
- Koordination und athletische Ausbildung vor allem durch Spielformen trainieren
- Mit Individualtraining beginnen
- Viele Ballkontakte für Entscheidungsmöglichkeiten für alle anstreben
- Vermittlung von individual- und gruppentaktischer Basis
- Geduld zeigen! Kein Zeit- und Leistungsdruck!
- Fairness, Zuverlässigkeit, Umgang miteinander vorleben
- In jeder Situation Vorbild sein

## 2.4. - ALTERSBEREICH U13 / U14

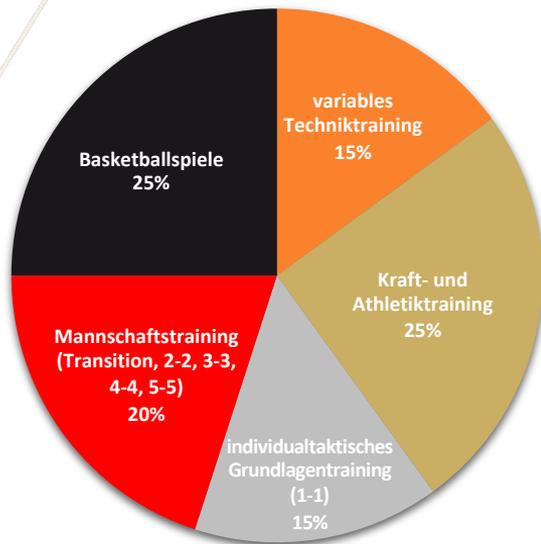
### ZIELE

- Individuelle Förderung der Spieler\*innen vor den kurzfristigen Mannschaftserfolgen stellen
- Fördern von Spielfreude und Kreativität
- Techniktraining – Schwerpunkt: Werfen und Wurfausbildung und Entscheidungsverhalten
- Athletische Grundlagen vermitteln (Bewegungsmuster, Rumpfstabilität, Beweglichkeit)
- Festigung individualtaktischer Grundlagen (offensiv & defensiv)
- Festigung gruppentaktischer Grundlagen (offensiv & defensiv)
- Erlernen einfacher mannschaftstaktischer Strukturen (offensiv & defensiv)
- Fördern von persönlicher Verantwortung für sich und die Mannschaft in und außerhalb der Halle

### WERTE

- Spieler\*innen-Entwicklung
- Wettbewerbsfähigkeit
- Soziale Kompetenz, Respekt, Toleranz, Selbstreflektion lernen
- Lernen Leistung abzurufen
- Wertigkeit des Spiels Basketball für einen selbst verstehen lernen

## 2.4. - ALTERSBEREICH U13 / U14



- variables Techniktraining
- Kraft- und Athletiktraining
- individualetaktisches Grundlagentraining (1-1)
- Mannschaftstraining (Transition, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5)
- Basketballspiele

### Leitlinien für Trainer

- Individuelle Leistungsunterschiede beachten (Quereinsteigern Raum geben und Spieler\*innen mit höherem Trainingsalter differenziert fördern)
- Eigeninitiative und Eigenmotivation aufbauen und unterstützen
- Bei taktischen Vorgaben Kreativität und Entscheidungen in den Vordergrund stellen
- Spieler\*innen in verschiedenen Grundsituationen positionsunabhängig ausbilden
- Leadership entwickeln und Verantwortlichkeiten schaffen



## 2.5. - ALTERSBEREICH U15 / U16

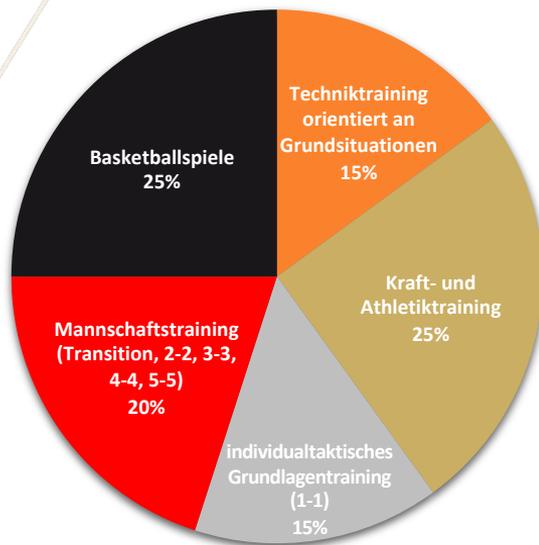
### ZIELE

- Individuelle Förderung der Spieler\*innen vor den kurzfristigen Mannschaftserfolgen stellen
- Intensivierung des Techniktrainings – Spieler\*innen in verschiedenen Grundsituationen positionsunabhängig ausbilden – Entscheidungsverhalten immer mit einbeziehen
- Basketballspezifische athletische Grundlagen vermitteln und trainieren (z.B. DBB Meilenstein-Konzept)
- Weiterentwicklung individualtaktischer Grundlagen (offensiv & defensiv)
- Festigung und Weiterentwicklung gruppentaktischer Grundlagen (offensiv & defensiv)
- Erlernen taktischer Elemente (offensiv & defensiv)
- Spielverständnis weiterentwickeln
- Fördern von persönlicher Verantwortung für sich und die Mannschaft in und außerhalb der Halle

### WERTE

- Spieler\*innen-Entwicklung
- Wettbewerbsfähigkeit
- Soziale Kompetenz, Respekt, Toleranz, Selbstreflektion lernen
- Lernen Leistung abzurufen
- Trainings- und Spielgewohnheiten entwickeln
- Wertigkeit des Spiels Basketball für einen selbst verstehen lernen
- Lernen Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen

## 2.5. - ALTERSBEREICH U15 / U16



- Techniktraining orientiert an Grundsituationen
- Kraft- und Athletiktraining
- individuelltaktisches Grundlagentraining (1-1)
- Mannschaftstraining (Transition, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5)
- Basketballspiele

### Leitlinien für Trainer

- Trainingsabläufe gestalten die individuelle Kreativität und Entscheidungsverhalten fördern
- Trainingsinhalte im taktischen Bereich „einfach“ halten und die Spieler\*innen im Mittelpunkt lassen
- Technisch-taktische Details in Theorie und Praxis trainieren (z.B. durch Unterstützung von individuellem Videofeedback)
- Außersportliche Einflussfaktoren beachten (z.B. private Probleme, social Media, etc.)
- Hierarchie innerhalb der Mannschaft moderieren
- Sportliche und schulische Belastungen koordinieren



## 2.6. - ALTERSBEREICH U17 / U18

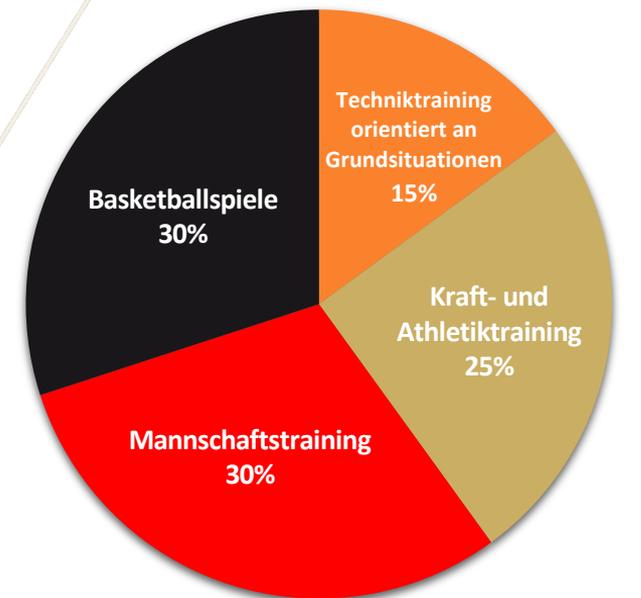
### ZIELE

- Individuelle Förderung der Spieler\*innen vor den kurzfristigen Mannschaftserfolgen stellen
- Intensivierung des Techniktrainings – Spieler\*innen in verschiedenen Grundsituationen positionsunabhängig ausbilden – Entscheidungsverhalten immer mit einbeziehen
- Basketballspezifisches Kraft- und Athletiktraining (z.B. DBB Meilenstein-Konzept & DBB Functional Basketball Performance Player Development System)
- Weiterentwicklung individualtaktischer Grundlagen (offensiv & defensiv)
- Festigung und Stabilisierung gruppentaktischer Grundlagen (offensiv & defensiv)
- Festigung und Stabilisierung taktischer Elemente (offensiv & defensiv)
- Spielverständnis weiterentwickeln – Basketball IQ erhöhen
- Unterstützen in der Persönlichkeitsentwicklung auf dem Weg in den Profisport

### WERTE

- Vermitteln von Professionalität
- Spieler\*innen-Entwicklung
- Wettbewerbsfähigkeit
- Soziale Kompetenz, Respekt, Toleranz, Selbstreflektion lernen
- Trainings- und Spielgewohnheiten entwickeln
- Lernen Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen

## 2.6. - ALTERSBEREICH U17 / U18



- Techniktraining orientiert an Grundsituationen
- Kraft- und Athletiktraining
- Mannschaftstraining
- Basketballspiele

### Leitlinien für Trainer

- Individuelle Entwicklung der Spieler\*innen in das Teamsetting integrieren
- Trainingsabläufe gestalten die individuelle Kreativität und Entscheidungsverhalten fördern
- Taktische Details und Entscheidungsfindung in Theorie und Praxis trainieren (z.B. durch Unterstützung von individuellem Videofeedback)
- Belastungssteuerung der Athlet\*innen beachten
- Spielpraxis sicherstellen
- Außersportliche Einflussfaktoren beachten (z.B. private Probleme, social Media, etc.)
- Hierarchie innerhalb der Mannschaft moderieren
- Sportliche und schulische Belastungen koordinieren
- Unterstützung in der Persönlichkeitsentwicklung



## 2.7. - ALTERSBEREICH U19 / U20

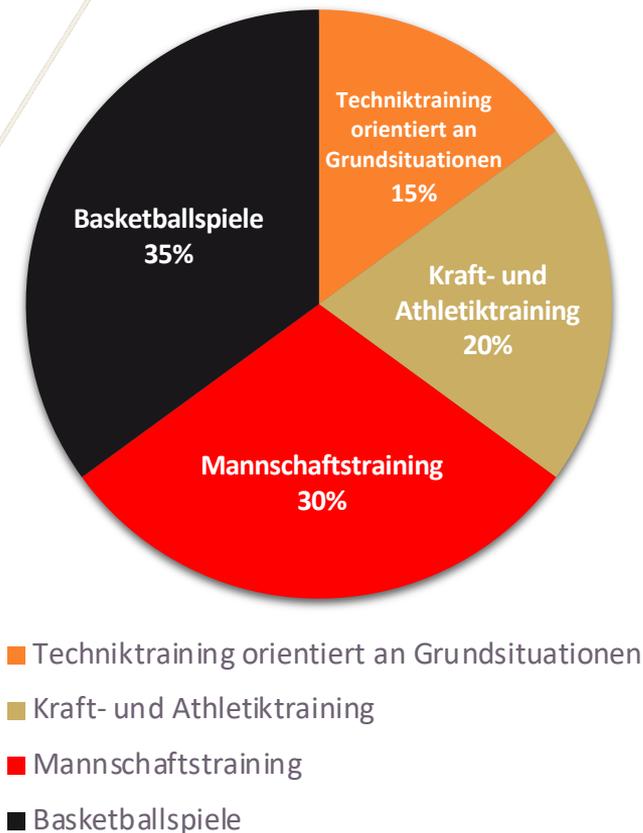
### ZIELE

- Techniktraining anhand der verschiedenen Grundsituationen durchführen, dabei das Entscheidungsverhalten immer mit einbeziehen
- Basketballspezifisches Kraft- und Athletiktraining (z.B. DBB Meilenstein-Konzept & DBB Functional Basketball Performance Player Development System)
- Weiterentwicklung individualtaktischer Grundlagen in Richtung Profibereich (off. & def.)
- Weiterentwicklung gruppentaktischer Grundlagen in Richtung Profibereich (off. & def.)
- Weiterentwicklung taktischer Elemente in Richtung Profibereich (off. & def.)
- Spielverständnis auf das nächste Level entwickeln – das Spiel noch besser verstehen
- Förderung von Organisation außerhalb des Feldes
- Intensives Fördern und Fordern von Führungspersönlichkeiten
- Unterstützen in der Persönlichkeitsentwicklung und Spieler\*innen an die Profis heranführen

### WERTE

- Professionalität
- Team – ID
- Eigenorganisation
- Lernen Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen
- Wettbewerbsfähigkeit
- Soziale Kompetenz, Respekt, Toleranz, selbstreflektiert Handeln

## 2.7. - ALTERSBEREICH U19 / U20



### Leitlinien für Trainer

- Übergang in den Profibereich schaffen
- Individuelle und taktische Fähigkeiten in Richtung Profibereich, nationaler und internationaler Spitze fördern
- Entscheidungsverhalten & Kreativität unterstützen
- Taktische Details und Entscheidungsfindung in Theorie und Praxis trainieren (z.B. durch Unterstützung von individuellem Videofeedback)
- Spielerpersönlichkeiten und „Typen“ fördern
- Belastungssteuerung der Athlet\*innen beachten
- Spielpraxis sicherstellen
- Außersportliche Einflussfaktoren beachten (z.B. private Probleme, social Media, etc.)
- Hierarchie in der Mannschaft moderieren



# 3. RAHMENTRAININGS- PLANUNG FÜR DEN LEISTUNGSSPORT



## 3. RAHMENTRAININGSPLANUNG FÜR DEN LEISTUNGSSPORT

### Abkürzungen

E = Einführung

F = Festigung

S = Schulung

AGA = Allgemeine Grundausbildung

GLT = Grundlagentraining

ABT = Aufbautraining

AST = Anschlussstraining

## 3.1. - ALLGEMEINE AUSBILDUNG

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche	bis 3		bis 4		bis 5		bis 6		bis 7		bis 9	
Anzahl der Athletiktrainingseinheiten pro Woche					1-2		2		2-3		2-3	
Anzahl der Spiele pro Saison (inkl. Vorbereitung und Turniere)	15-30		20-40		25-45		25-50		25-55		30-60	
Schwerpunkte der allgemeinen Ausbildung im Bezug auf die Altersklasse												
-> umfassende Bewegungsschulung	X	X	X	X	X	X						
-> technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung	X	X	X	X	X	X						
-> "Fundamentals" (Grundlagentraining)	X	X	X	X	X	X	X	X				
-> allgemeines Grundlagentraining im athletischen Bereich			X	X	X	X	X	X				
-> basketballspezifisches Grundlagentraining im athletischen Bereich					X	X	X	X	X	X		
-> trainieren lernen						X	X	X	X	X	X	X
-> beginnendes Spezialisierungstraining							X	X	X	X	X	
-> belastungsgerechtes Übergangstraining in den Erwachsenenbereich							X	X	X	X	X	X

## 3.2. - INDIVIDUALTECHNIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TECHNIK – Werfen												
Korblegervariationen / “finisher” – Abschlüsse (rechts & links)												
-> Zwei-Kontakt Korbleger	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> Zwei-Kontakt Unterhandkorbleger	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> Ein-Kontakt – Abschlüsse	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> “same foot - same hand” – Abschlüsse (Ein-Kontakt, Zweikontakt)		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> “reverse” – Abschlüsse (einbeinig, zweibeinig)		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> “floater” (einbeinig, zweibeinig)			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> “runner” (Ein-Kontakt, Zweikontakt)			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> “powermove” (Ein-Kontakt- / Zweikontakt Stop)			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
Sprungwurf (“1-Phasenwurf”   “2-Phasenwurf” - Typus bedingt)												
-> Nahdistanz (aus Pass, aus Dribbling – Ein-/ Zwei-Kontakt-Stop)	E	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> Mitteldistanz (aus Pass, aus Dribbling – Ein-/ Zwei-Kontakt-Stop)		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> 3-Punkte Bereich (aus Pass, aus Dribbling – Ein-/ Zwei-Kontakt-Stop)				E	E	F	S	S	S	S	S	S





## 3.2. - INDIVIDUALTECHNIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>TECHNIK – Passen</b>												
<b>beidhändige Basispässe</b>												
-> Druckpass	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> Bodenpass	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> Überkopfpass	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
<b>einhandige Basispässe</b>												
-> Druckpass	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> Bodenpass	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> Handball- / Baseballpass	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
<b>Pässe aus dem Dribbling</b>												
-> beidhändig	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> einhändig		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> Passfinten			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> Passvariationen (z.B. "hook pass", "behind the back pass", "no look pass")			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> Anspiel in den Low-Post						E	F	S	S	S	S	S

## 3.2. - INDIVIDUALTECHNIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>TECHNIK – Fußarbeit</b>												
<b>Richtungswechsel</b>												
-> einbeiniger Abdruck nach vorne & nach hinten		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> einbeiniger Abdruck nach links & rechts												
-> Drehungen in beide Richtungen – 45°, 90°, 180°, 360°												
<b>Abstoppen</b>												
-> im Ein-Kontakt-Stop (z.B. Dribbling und Fangen)	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> im Zwei-Kontakt-Stop	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> Sternschritt Vorwärts und Rückwärts	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
<b>Verteidigungsschritte / defensive Grundbewegungen</b>												
-> push-step (lateral)		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> drop-step (bei Richtungswechsel)		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> crossover-step (lateral bei Bewegungstransfer)		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> open-step (bei Bewegungstransfer)		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> close out			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S



## 3.2. - INDIVIDUALTECHNIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>TECHNIK – Rebound</b>												
-> ausboxen am Werfer*in			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> ausboxen auf der Ballseite (ballside)			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> ausboxen auf der ballfernen Seite (weakside)			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
<b>TECHNIK - positionsspezifisches Training</b>												
Guards (Position 1 / 2 / 3)						E	E	F	S	S	S	S
Wings (Position 2 / 3 / 4)						E	E	F	S	S	S	S
Forwards (Position 3 / 4 / 5)						E	E	F	S	S	S	S
Bigs (Position 4 / 5)								E	F	S	S	S

### 3.3. - INDIVIDUALTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>INDIVIDUALTAKTIK</b>												
<b>Ballgewinn / Defensiv Rebound</b>												
-> Einleitung des Fastbreaks (z.B. Pass-/ Dribble Outlet)		E	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
<b>Ballvortrag</b>												
-> im Spiel 1 gegen 1 (z.B. "open court")	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> im Spiel 2 gegen 2 (z.B. "open court")	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> im Spiel 3 gegen 3 (z.B. "open court")		E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
<b>Passen im Ballvortrag</b>												
-> Anspiel in die Bewegung (z.B. cut zum Ball)			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> langer/kurzer Pass aus dem Dribbling (z.B. auf die Außenspur)			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> Penetrieren und Passen (z.B. drive + kick Situation)			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> Anspiel auf die Position (z.B. entry pass)				E	E	F	S	S	S	S	S	S

### 3.3. - INDIVIDUALTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>INDIVIDUALTAKTIK</b>												
<b>Passen in der Half Court Offense</b>												
-> Anspiel in die Bewegung (z.B. cut, "curl behind")		E	E	E	F	F	S	S	S	S	S	S
-> Anspiel auf die Position (z.B. wing, corner)			E	E	F	F	S	S	S	S	S	S
Passwinkel kennen und nutzen (z.B. auf den wing, ins post-up)			E	E	F	F	S	S	S	S	S	S
<b>Werfen in der Half Court Offense</b>												
-> nach Passerhalt auf die Position (z.B. spot-up)			E	E	F	F	S	S	S	S	S	S
-> aus Dribbling von der Position (z.B. 1-1 in close out Situation)			E	E	F	F	S	S	S	S	S	S
<b>Werfen aus einer Korbnahen-Position</b>												
-> nach Passerhalt beim Schneiden zum Korb (z.B. aus cut)			E	E	F	F	S	S	S	S	S	S
-> nach Passerhalt auf die Position (z.B. "face-up game")						E	F	S	S	S	S	S
-> nach Passerhalt auf die Position (z.B. im Kontakt im "post-up game")						E	F	S	S	S	S	S

### 3.3. - INDIVIDUALTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
INDIVIDUALTAKTIK - Spiel 1-1 im Angriff mit Ball												
Grundsituationen im 1-1 in der Offense (Beispiele)												
-> 1-1 im offenen Feld - Transition Situation	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> 1-1 im offenen Feld - Ballvortrag	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> 1-1 gegen abgesunkene Verteidigung		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> 1-1 in "close out" Situation - kurzes "close out"			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> 1-1 in "close out" Situation - langes "close out"			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> 1-1 im Kontakt - bei Attacke im 1-1 entstehender Kontakt		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> 1-1 im Kontakt - Kontaktsuchendes Dribbling (z.B. im "post-up")						E	F	S	S	S	S	S
-> 1-1 gegen stabile Verteidigung - im Dribbling		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> 1-1 gegen stabile Verteidigung - im Stand (z.B. Außenposition)			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> 1-1 gegen stabile Verteidigung - im "post-up"						E	F	S	S	S	S	S
-> 1-1 gegen stabile Verteidigung - im "pinch post"						E	E	F	S	S	S	S
-> 1-1 aus der Bewegung beim Ballerhalt - "catch & go" Situation		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> 1-1 aus der Bewegung beim Ballerhalt - "cut" Situation		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> "Nash Area" nutzen und 1-1 unter dem Korb "side to side" durchdribbeln		E	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S



## 3.4. - GRUPPENTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
GRUPPENTAKTIK - Spiel 2 - 2 im Angriff ohne Ball												
Befreiungsbewegungen zum Ballerhalt im Spiel 2 - 2												
-> Tempowechsel & Körpertäuschung	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> "backdoor cut"		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> "reciever cut" ("late pass" oder "cross court pass")					E	E	F	S	S	S	S	S
-> "pin & out"		E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
-> "rolling"			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> "flare cut"			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> "front cut"			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> "post-up pin"				E	E	F	S	S	S	S	S	S
-> Bewegung ohne Ball, wenn der Ball steht		E	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> Bewegung ohne Ball bei Dribbling und Bewegung des Balls		E	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
GRUPPENTAKTIK - Spiel 2 - 2 im Angriff												
-> cut zum Korb	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> "give and go"	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> 1-1 Isolation ("single gap" / "double gap")					E	E	F	S	S	S	S	S

## 3.4. - GRUPPENTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST		
	U10		U12		U14		U16		U18		U20		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
GRUPPENTAKTIK - Spiel 2 – 2 im Angriff													
Direkter Block (Pick & Roll / Pop) – Blocknutzer													
-> Dribbling / Ballhandling & 1-1 Skills in der Blockvorbereitung/ -nutzung							E	E	F	F	S	S	S
-> "reject 1st" & "reject" Optionen							E	E	F	F	S	S	S
-> Abschlüsse aus dem direkten Block (Wurf & "finisher")							E	E	F	F	S	S	S
-> Passtechniken (z.B. "pocket pass", "weakside corner skip pass")							E	E	F	F	S	S	S
-> Entscheidungsverhalten des Blocknutzers (Pass oder Score, Pass-Timing)							E	E	F	F	S	S	S
Direkter Block (Pick & Roll / Pop) – Blocksteller													
-> Absetzen in den Raum in Korbrichtung (Roll, "half roll", "delay roll")							E	E	F	F	S	S	S
-> Abschlüsse aus der Bewegung in Richtung Korb							E	E	F	F	S	S	S
-> Absetzen in den Raum weg vom Ball ("pop out", "pop behind")							E	E	F	F	S	S	S
-> Wurf & 1-1 Skills aus der Bewegung weg vom Ball							E	E	F	F	S	S	S
-> Blockvorbereitung (z.B. Sprint oder "S-screen" – spät die Richtung ändern)							E	E	F	F	S	S	S
-> Blockwinkel ("corner angle screen", "step-up screen")							E	E	F	F	S	S	S
-> den Block halten oder "slippen" (wahrnehmen der Situation)							E	E	F	F	S	S	S
-> Richtung des Abrollens (z.B. diagonal)							E	E	F	F	S	S	S

## 3.4. - GRUPPENTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST		
	U10		U12		U14		U16		U18		U20		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
GRUPPENTAKTIK - Spiel 2 – 2 im Angriff													
Offensive Lösungen im direkten Block gegen defensive Varianten													
-> "flat & over" (mit "late switch" im 2 – 2)							E	E	F	F	S	S	S
-> "switch" ("under" oder "over" – "contain" oder aggressiv)							E	E	F	F	S	S	S
-> "flat & under"							E	E	F	F	S	S	S
-> "hedge & over/under" (über den Block & unter dem hedge entlang)							E	E	F	F	S	S	S
-> "flat hedge" ("mini trap" bis "recover" Moment)									E	E	F	F	S
-> "baseline push" ("ice" – verhindern des screens zur Mitte)									E	E	F	F	S
-> "weak" (Nutzung des Blocks mit der starken Hand verhindern)									E	E	F	F	S
-> "trap" (Doppeln des Blocknutzers bis Pass oder Ballaufnahme)									E	E	F	F	S
-> "hedge & over" ("one step hedge & over")									E	E	F	F	S
-> "hedge & under" ("show / one step hedge & under)									E	E	F	F	S
-> "jam & under" ("Abrollen des Blockstellers blockieren / verhindern)									E	E	F	F	S

## 3.4. - GRUPPENTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
GRUPPENTAKTIK - Spiel 2 – 2 im Angriff												
Handoff Variationen / Elemente												
-> "extended dribble handoff" (weites Spacing)					E	E	F	S	S	S	S	S
-> "dribble @" (Dribbling Richtung Verteidiger*in)					E	E	F	S	S	S	S	S
-> "curl behind" (curl hinter den Ball bei Dribbelattacke)			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> "weave cut" (cut hinter den Ball bei Dribbelattacke)			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> "dribble stop pitches" (cut zum Ball nach Dribbelstop aufeinander zu)					E	E	F	S	S	S	S	S
-> "dribble pass pitches" (Bewegung nach Pass auf den Ball zu)					E	E	F	S	S	S	S	S
-> "vertical handoff" (Handoff Richtung "down hill" oder "up hill")						E	E	F	S	S	S	S
-> "get action" (Pass und cut zum Ball für Handoff zurück)						E	E	F	S	S	S	S
"post-up" / "inside game" (Beispiele im Zusammenspiel)												
-> "inside - outside game"						E	F	S	S	S	S	S
-> "pass & cut" über die Mitte						E	F	S	S	S	S	S
-> "pass & cut" über die Grundlinie						E	F	S	S	S	S	S
-> "pass & corner shift"						E	F	S	S	S	S	S

## 3.4. - GRUPPENTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>GRUPPENTAKTIK - Spiel 2 - 2 im Angriff</b>												
“pinch post game” (Beispiele im Zusammenspiel)												
-> Pass und cut zum Ball für Handoff (“vertical handoff”)							E	E	F	S	S	S
-> Pass und “backdoor cut” aus cut zum Ball							E	E	F	S	S	S
<b>Transition Überzahl Situation</b>												
-> Lösen von 2 - 1 Überzahl-Situationen im Fastbreak	E	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
<b>GRUPPENTAKTIK - Spiel 3 - 3 im Angriff</b>												
<b>Offensive Elemente des indirekten Block - “off-ball screen” (Beispiele)</b>												
-> “down screen” (Ball in der Mitte)					E	E	F	S	S	S	S	S
-> “down screen” (Ball auf der Seite)					E	E	F	S	S	S	S	S
-> “corner angle screen” (Ball in der Mitte)					E	E	F	S	S	S	S	S
-> “back screen” (Ball auf der Seite)					E	E	F	S	S	S	S	S
-> “flare screen” (Block in der Mitte)							E	E	F	S	S	S
-> “flare screen” (Block auf der Seite)							E	E	F	S	S	S
-> “cross screen” (“side to side”)							E	F	S	S	S	S
-> “diagonal cross screen” (Diagonal)							E	F	S	S	S	S

## 3.4. - GRUPPENTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>GRUPPENTAKTIK – Spiel 3 – 3 im Angriff</b>												
<b>Offensive Elemente des indirekten Block – “off-ball screen” (Beispiele)</b>												
-> “split screen” (Ball im “post-up”)						E	F	S	S	S	S	S
-> “split screen” (Ball im “pinch post”)							E	E	F	S	S	S
<b>Bewegung des Balls und Bewegung ohne Ball bei Dribbling</b>												
-> “extra pass” – im “drive & kick” Spiel den Vorteil nach “kick out” verstärken			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> “wing cut” – bei Dribbelattacke zur Mitte / zur baseline			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> “corner cut & wing flare”			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> “hammer / flare screen” - bei Dribbelattacke zur baseline / zur Mitte									E	F	S	S
<b>Transition Überzahl Situation</b>												
-> Lösen von 3 – 2 Überzahl-Situationen im Fastbreak			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
<b>GRUPPENTAKTIK – Spiel 4 – 4 im Angriff</b>												
<b>Transition Überzahl Situation</b>												
-> Lösen von 4 – 3 Überzahl-Situationen im Fastbreak					E	E	F	S	S	S	S	S
<b>Überzahl Situation im Halbfeld</b>												
-> Lösen von 4 – 3 Überzahl-Situation bei offensivem Vorteil					E	E	F	S	S	S	S	S

### 3.4. - GRUPPENTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST		
	U10		U12		U14		U16		U18		U20		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
<b>GRUPPENTAKTIK – Spiel 2 – 2 in der Verteidigung</b>													
-> "jump with the pass" – "give and go" Verteidigung			E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> "bump & release" – Cut Defense bei Cut zum Korb			E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
-> "stunt & back" – bei Dribbelattacke von der Def. einen Passweg entfernt					E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> "gap" – bei Dribbelattacke von der Def. einen Passweg entfernt					E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> "open deny" – bei Dribbelattacke von der Def. einen Passweg entfernt					E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> "deny" – Hand in der Passlinie ohne "backdoor" aufzugeben			E	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S
<b>Strategien in der Verteidigung von Pick &amp; Roll / Pop (Beispiele)</b>													
-> "flat & over" (mit "late switch" im 2 – 2)						E	E	F	F	S	S	S	S
-> "switch" ("under" oder "over" – "contain" oder aggressiv)						E	E	F	F	S	S	S	S
-> "flat & under"						E	E	F	F	S	S	S	S
-> "baseline push" ("ice" – verhindern des screens zur Mitte)								E	E	F	F	S	S
-> "weak" (Nutzung des Blocks mit der starken Hand verhindern)								E	E	F	F	S	S
-> "hedge & over" ("one step hedge & over")								E	E	F	F	S	S
-> "hedge & under" ("show / one step hedge & under)								E	E	F	F	S	S
-> "jam & under" ("Abrollen des Blockstellers blockieren / verhindern)								E	E	F	F	S	S

### 3.4. - GRUPPENTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>GRUPPENTAKTIK – Spiel 2 – 2 in der Verteidigung</b>												
<b>Strategien in der Verteidigung von Handoff Situationen (Beispiele)</b>												
-> "under" – durch die Lücke gleiten					E	E	F	S	S	S	S	S
-> "deny" – das Handoff verhindern / sich dazwischen schieben					E	E	F	S	S	S	S	S
-> "switch" – das Handoff switchen, "reject" verhindern					E	E	F	S	S	S	S	S
<b>Strategien in der Verteidigung des "inside-outside" Spiels im "post-up" (Bsp.)</b>												
-> Hohe Hände am Ball, um Bodenpass oder "air time" des Balls zu forcieren						E	F	S	S	S	S	S
-> "3/4-deny" – Anspiel erschweren und Ballerhalt weg vom Korb forcieren						E	F	S	S	S	S	S
-> "attack lead hand" – den Angreifer zwingen seine Position anzupassen						E	F	S	S	S	S	S
<b>Transition Unterzahl Situation</b>												
-> Lösen von 1 – 2 Unterzahl-Situationen im Fastbreak – täuschen	E	E	E	F	S	S	S	S	S	S	S	S
<b>GRUPPENTAKTIK – Spiel 3 – 3 in der Verteidigung</b>												
<b>Strategien in der Verteidigung von "off-ball screens" (Beispiele)</b>												
-> "down screen" – "late cut" – spät abschneiden, durch die Lücke gleiten					E	E	F	S	S	S	S	S
-> "down screen" – "chase" – auf Außenschulter folgen, Kontakt vermeiden					E	E	F	S	S	S	S	S
-> "down screen" – "switch" – den Block switchen, "slip" verhindern					E	E	F	S	S	S	S	S

## 3.4. - GRUPPENTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>GRUPPENTAKTIK – Spiel 3 – 3 in der Verteidigung</b>												
<b>Strategien in der Verteidigung von "off-ball screens" (Beispiele)</b>												
-> "back screen" – "jump with the pass & cut-off"					E	E	F	S	S	S	S	S
-> "cross screen" – "bump high – go low"							E	F	S	S	S	S
<b>Spezielle Strategien in der Verteidigung von "off-ball screens" (Beispiele)</b>												
-> "down screen" – "top lock" Defense (Block nutzen verhindern)							E	E	F	S	S	S
-> "cross screen" – "body-up" Defense (Block nutzen verhindern)							E	E	F	S	S	S
-> "zipper" – "jam the screener" Defense (Block stellen verhindern)							E	E	F	S	S	S
<b>Transition Unterzahl Situation</b>												
-> Lösen von 2 – 3 Unterzahl-Situationen im Fastbreak – Tandem / Gespann			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
<b>GRUPPENTAKTIK – Spiel 4 – 4 in der Verteidigung</b>												
<b>Transition Unterzahl Situation</b>												
-> Lösen von 3 – 4 Unterzahl-Situationen im Fastbreak - Dreieck					E	E	F	S	S	S	S	S
<b>Überzahl Situation im Halbfeld</b>												
-> Lösen von 3 – 4 Unterzahl-Situation bei offensivem Vorteil – close out von dem „nächsten“ Verteidiger*in zum Ball bei Ballbewegung					E	E	F	S	S	S	S	S

## 3.5. - MANNSCHAFTSTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TAKTIK – Angriff – Spiel 5 – 5												
-> Positionen für Spacing definieren			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> Spacing & Timing			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> "5 – out" Spacing				E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> "4 – out & 1 – in" Spacing				E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> "2 – in & 3 – out" Spacing									E	F	S	
-> Grundlegende Ballbewegung			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> Seitenwechsel über die Korb-Korb-Linie mit Pass oder Dribble			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> den Ball unterhalb der FW-Linie „bringen“ mit Pass oder Dribble			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> den Ball diagonal bewegen mit Pass oder Dribble			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> Spieltempo und Spielrhythmus bestimmen				E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> Positionen von allen Spieler*innen spielen lassen			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
TAKTIK – Angriff – Spiel 5 – 5 Offensive Elemente & Lösungen gegen MMV												
TAKTIK – Angriff – Spiel 5 – 5 – Beispiele von "post-up" Situationen												
-> 1-1 zur Mitte / Ballerhalt im "post-up" und Diagonal Pass						E	F	S	S	S	S	S
-> in "front" Situation – "flash" oder cut für "high – low game"						E	F	S	S	S	S	S

## 3.5. - MANNSCHAFTSTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST		
	U10		U12		U14		U16		U18		U20		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
TAKTIK – Angriff - Spiel 5 – 5 Offensive Elemente & Lösungen gegen MMV													
TAKTIK – Angriff - Spiel 5 – 5 – Beispiele von Pick & Roll / Pop Situationen													
-> Offensive Lösungen gegen "switch"							E	E	F	F	S	S	S
-> Offensive Lösungen gegen "hedge"							E	E	F	F	S	S	S
-> Offensive Lösungen gegen "trap"									E	E	F	F	S
-> Offensive Lösungen gegen "next defense"										E	F	F	S
-> Offensive Lösungen gegen "1st defensive line concept"										E	F	F	S
TAKTIK – Angriff - Spiel 5 – 5 – Beispiele von off-ball screen Elementen													
-> "weakside staggered screen" Element								E	E	F	S	S	S
-> "baseline staggered screen" Element									E	F	S	S	S
-> "screen the screener" Element (mit "cross screen" – "down screen")									E	F	S	S	S
-> "screen the screener" Element (mit "flex screen" – "down screen")									E	F	S	S	S
TAKTIK – Angriff - Spiel 5 – 5 – Beispiele von kombinierten Elementen													
-> "handoff – flare screen" (middle) Element								E	E	F	S	S	S
-> "Spain Pick & Roll" (middle) Element											E	F	S
-> "Spain Pick & Roll" (side) Element											E	F	S

## 3.5. - MANNSCHAFTSTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TAKTIK – Angriff – Spiel 5 – 5												
-> Early Offense Elemente (z.B. Seitenwechsel, frühe Attacke im 1-1, DHO, "pitches", Pass nach Innen, "drag" screen, "get action", off-ball screen, etc.)					E	E	F	S	S	S	S	S
-> HC Off. – Signale und Schlüsselwörter zur Kommunikation von offensiven Aktionen und Elementen (z.B. Block am Ball, post-up, "get action", etc.)					E	E	F	S	S	S	S	S
-> HC Off. – direkte Einstiege aus dem Ballvortrag mit offensiven Elementen (z.B. Seitenwechsel, DHO, "pitches", off-ball screen, "get action", etc.)					E	E	F	S	S	S	S	S
-> HC Off. – Motion Offense mit offensiven Grundelementen (z.B. Pick & Roll / Pop, off-ball screens, "get action", DHO, "pitches", etc.)					E	E	F	S	S	S	S	S
-> HC Off. – "quick hits" mit einfachen Elementen (z.B. nach Off. Reb.)						E	E	F	S	S	S	S
-> HC Off. – "quick hit" am Ende des Spielabschnitts						E	E	F	S	S	S	S
-> HC Off. – für bestimmte Spieler*innen in bestimmten Aktionen								E	F	S	S	S
-> Baseline Inbound gegen MMV					E	E	F	S	S	S	S	S
-> Sideline Inbound gegen MMV					E	E	F	S	S	S	S	S
-> Back Court Sideline Inbound gegen MMV					E	E	F	S	S	S	S	S
-> Mid Court Inbound Inbound gegen MMV					E	E	F	S	S	S	S	S

## 3.5. - MANNSCHAFTSTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TAKTIK – Angriff – Spiel 5 – 5												
Angriff gegen Ball-Raum-Verteidigung (BRV)												
-> Half Court Offense gegen BRV (z.B. 1-3-1 Zone)									E	F	S	S
-> Baseline Inbound gegen BRV (z.B. 3-2 Zone)									E	F	S	S
-> Sideline Inbound gegen BRV (z.B. 2-3 Zone)									E	F	S	S
Angriff gegen verschiedene Verteidigungsstrategien (Beispiele)												
-> Angriff gegen MMP – pressure release actions & press break				E	E	F	F	S	S	S	S	S
-> Angriff gegen BRP – pressure release actions & press break									E	F	S	S
-> Angriff gegen wechselnde Verteidigungen BRV – MMV									E	F	S	S
-> Angriff gegen wechselnde Verteidigungen BRP/MMP – MMV/BRV									E	F	S	S
-> Angriff gegen kombinierte Verteidigungen (z.B. "box and one" Def.)										E	F	S
Spezielsituationen im Angriff (Beispiele)												
-> Zeitmanagement (am Ende eines Spielabschnitts oder Spiels)					E	E	F	S	S	E	S	S
-> letzter Angriff (am Ende eines Spielabschnitts)						E	E	F	S	S	S	S
-> "2 for 1" (zwei, statt eines Angriffs am Ende eines Spielabschnitts)						E	E	F	S	S	S	S
-> Freiwurfsituation (X-Bewegung / bewusst den Ball an den Ring werfen)						E	E	F	S	S	S	S

## 3.5. - MANNSCHAFTSTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TAKTIK – Verteidigung – Spiel 5 – 5												
Aufbau eines Transition Defense Konzepts												
-> Balance Offensiv Rebound & Safety					E	F	F	S	S	S	S	S
-> "score" – "full court pick-up"			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> "miss" – zurücksprinten hinter die Balllinie – Safety sichert den Korb			E	E	F	S	S	S	S	S	S	S
-> "pick-up point" – den Ball aufnehmen, Safety ablösen					E	F	F	S	S	S	S	S
-> mit erstem Pass "up-matchen"				E	E	F	S	S	S	S	S	S
Aufbau einer Mann-Mann-Verteidigung (MMV) Half Court (Beispiele)												
-> bei Dribbelattacke aktive Defense einen Passweg entfernt					E	F	S	S	S	S	S	S
-> max. Einsatz in der 1-1 Defense, um den Ball spät wieder zu kontrollieren			E	E	F	F	S	S	S	S	S	S
-> finale Hilfe aus der Helpside Pos. aus der Zone oder wenn möglich von X-5				E	F	F	S	S	S	S	S	S
-> Dribbelattacke über die baseline finale Hilfe im Doppeln "4-hands-up"					E	F	S	S	S	S	S	S
-> Dribbelattacke über die Mitte finale Hilfe im Doppeln / "2-player switch"					E	F	S	S	S	S	S	S
-> bei Hilfe im Doppeln – Rotation der zweiten Hilfe "help the helper"					E	F	S	S	S	S	S	S
-> erster Pass raus – close out von "hab 2" Pos. (x-out wenn nötig)					E	F	S	S	S	S	S	S
-> extra Pass – close out vom „nächsten“ Verteidiger*in zum Ball					E	F	S	S	S	S	S	S

## 3.5. - MANNSCHAFTSTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST		
	U10		U12		U14		U16		U18		U20		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
TAKTIK – Verteidigung – Spiel 5 – 5													
Aufbau einer Verteidigung des direkten Block im Spiel 5 – 5 (Pick & Roll)													
-> "switch" – Ablösen des Missmatches Innen durch "triple switch"							E	E	F	F	S	S	S
-> "switch" – Ablösen des Missmatches Außen durch doppelndes des Balls							E	E	F	F	S	S	S
-> "hedge & over/under" – organisierte Hilfe von der "weaksie corner"							E	E	F	F	S	S	S
-> "hedge & over/under" – organisierte Hilfe von X - 4/5 "big to big switch"							E	E	F	F	S	S	S
-> "trap" – organisierte Hilfe auf Blocksteller von der "weaksie corner"									E	E	F	F	S
-> "next defense" – bei Block zur Mitte "switch" auf den Ball mit der Verteidigung einen Passweg entfernt - Verteidigung am Ball findet match-up										E	F	F	S
-> "1st defensive line concept" – Hilfe der Defense einen Passweg entfernt bei Block zur Mitte "next" Def. / bei Block zur Seite "backside bump"										E	F	F	S
Aufbau einer Verteidigung des "post-up" Spiels im Spiel 5 – 5													
-> "front" – verhindern des Anspiels nach Innen mit Hilfe bei Lobanspiel							E	E	F	S	S	S	S
-> "baseline push" – forcieren des Dribblings zur "baseline" ins Doppeln								E	E	F	S	S	S
-> "cover down" – Doppeln des "post-up" mit der Def. einen Passweg entfernt								E	E	F	S	S	S

## 3.5. - MANNSCHAFTSTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TAKTIK – Verteidigung – Spiel 5 – 5												
Verteidigung von “off-ball screens” bei mehrfach Blöcken (Beispiele)												
-> “staggered screen” Element							E	E	F	S	S	S
-> “screen the screener” Element								E	F	S	S	S
Aufbau von verschiedenen Verteidigungsstrategien mit “switch” (Bsp.)												
-> “switch” bei Attacke des Balls mit Verteidigung einen Passweg entfernt			E	E	F	F	S	S	S	S	S	S
-> “switch” bei Attacke des Balls mit Verteidigung aus der “helpside”			E	E	F	F	S	S	S	S	S	S
-> “switch” von allen offensive Elementen im Angriff						E	E	F	S	S	S	S
-> “switch” mit Verteidiger*in des Einwerfer*in bei off-ball screen (BLOB)							E	E	F	S	S	S
-> “switch” mit Verteidiger*in des Einwerfer*in bei off-ball screen (SLOB)							E	E	F	S	S	S
Aufbau einer Mann-Mann-Press (MMP) Full Court oder ¾-Court (Bsp.)												
-> “match up” Presse – Pressverteidigung im 1-1 über das ganze Feld			E	E	F	F	S	S	S	S	S	S
-> “overplay” forcieren von Lob Pass / “backdoor cut” bei Einwurf “baseline”			E	E	E	F	F	S	S	S	S	S
-> “deny” des “primary ballhandler” mit dem Verteidiger*in des Einwerfer									E	F	S	S

## 3.5. - MANNSCHAFTSTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TAKTIK – Verteidigung – Spiel 5 – 5												
Aufbau einer Mann-Mann-Press (MMP) Full Court oder ¾-Court (Bsp.)												
-> Doppeln und Rotieren bei Pass ins Feld					E	E	F	S	S	S	S	S
-> Doppeln und Rotieren bei Dribbelbeginn					E	E	F	S	S	S	S	S
-> "run & jump" Pressverteidigung auf Richtungswechsel an der "sideline"					E	E	F	S	S	S	S	S
-> "run & jump" Pressverteidigung auf Dribbeldurchbruch an der "sideline"					E	E	F	S	S	S	S	S
Aufbau einer Ball-Raum-Verteidigung (BRV) Half Court (Beispiele)												
-> "2-3" BRV									E	F	S	S
-> "3-2" BRV									E	F	S	S
-> "1-3-1" BRV									E	F	S	S
-> "2-1-2" BRV									E	F	S	S
Aufbau einer Ball-Raum-Press (BRP) Full Court oder ¾-Court (Bsp.)												
-> "2-2-1" BRP									E	F	S	S
-> "1-2-1-1" BRP									E	F	S	S
-> "1-2-2" BRP									E	F	S	S

## 3.5. - MANNSCHAFTSTAKTIK

Trainingsinhalte / Ausbildungsabschnitte	AGA		GLT				ABT				AST	
	U10		U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TAKTIK – Verteidigung – Spiel 5 – 5												
Aufbau von kombinierten Verteidigungsstrategien												
-> "box and one" Defense											E	F
-> "diamond and one" Defense											E	F
-> "triangle and two" Defense											E	F
Aufbau von wechselnden Verteidigungsstrategien (Beispiele)												
-> Wechsel von MMP in MMV				E	E	F	F	S	S	S	S	S
-> Wechsel von BRP in BRV									E	F	S	S
-> Wechsel von BRP in MMV									E	F	S	S
-> Wechsel von BRV in MMV									E	F	S	S
-> Wechsel von MMV in BRV									E	F	S	S
Spezielsituationen in der Verteidigung (Beispiele)												
-> Freiwurfsituation				E	E	F	F	S	S	S	S	S
-> "fouls to give" (noch Team Fouls zu geben in dem Spielabschnitt)						E	E	F	S	S	S	S
-> "crunch time" Situation – "def. stop" oder Ballgewinn, ohne zu foulern						E	E	F	S	S	S	S
-> "stop the clock" Situation						E	E	F	S	S	S	S



Gefördert durch:



Offizieller Hauptsponsor



Offizieller Ausrüster



Offizieller Premium Partner



Offizieller Gesundheitspartner



Offizieller Automobilpartner



Offizieller Medienpartner



BASKETBALL-BUND.DE