

# Trainerkurs Mini-Basket

Um möglichst gute Spieler/innen ausbilden zu können, ist eine **fundamentale Ausbildung** im Bereich Koordination enorm wichtig. Grundlegend sollen folgende Hauptbereiche entwickelt werden: Gleichgewichtssinn, Balancierfähigkeit, Raumorientierungsfähigkeit, Bewegungskopplungsfähigkeit, Bewegungsharmonisierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Ein- und Umstellungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit, Kombinationsfähigkeit, Steuerungsfähigkeit, Geschicklichkeit, Wendigkeit, Beweglichkeit.

Weiterführend wollen wir mit der **Laufschule** eine gute Basis für den Aufbau der Athletik erreichen: Vorfuss, Ferse, gespannte Füsse, Anfersen, hohe Knie, Jogging-Technik, Sprinttechnik, Armeinsatz, laterale Bewegungsformen, Bewegungsformen rückwärts.

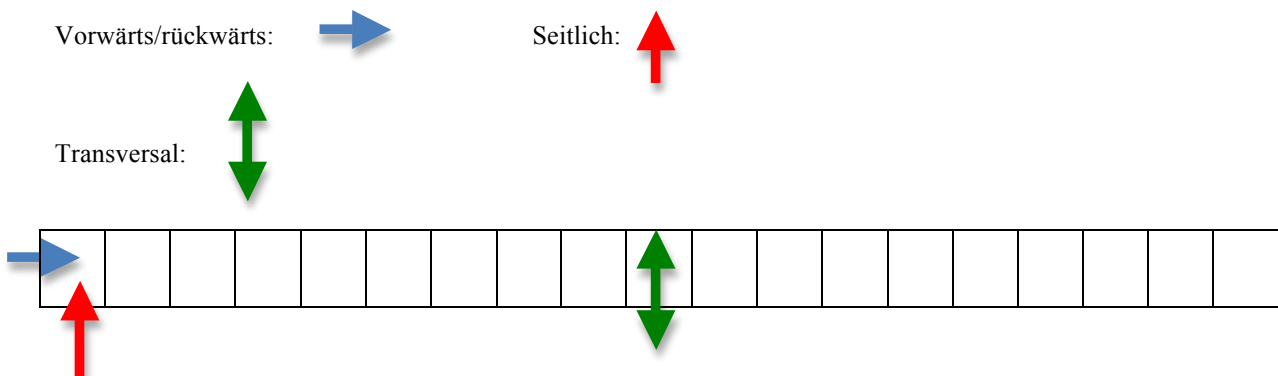
U12-Kinder lernen gerne koordinativ herausfordernde Bewegungen (nicht überfordernde!). In unseren Trainings können wir eher offene Bewegungsaufgaben frei in die Übungen integrieren; genaue Ausführungen müssen zuerst separat aufgebaut werden. Für die klassische Laufschule brauchen wir keine Hilfsmittel.

## Die Linie

Mit einer gewöhnlichen Linie in der Halle kann bereits gut trainiert werden: Abrollen, Vorfuss, Seitlich, Rückwärts, einfache Koordinationsleiterformen, Ball dazu nehmen.

## Die Koordinationsleiter

Es gibt verschiedene Modelle auf dem Markt, wobei alle für unsere Trainings geeignet sind. Es sind verschiedene Bewegungsrichtungen möglich:



**BEISPIELE** (aufsetzen Vorfuss, wenn nicht anders erwähnt)

- li-re pro Feld (auch re-li), auch sw oder rw
- dito 2vor, 1 zurück
- 1 innen (re/li alternierend), beide draussen, auch rw
- 1 drin, 1 draussen (gleichzeitig), beide Varianten pro Feld oder nur eine Variante pro Feld, auch rw
- beidbeinig innen, Aussenfuss und hohes Knie aussen, korrekte Arme
- beidbeinig aussen, anfersen innen, innen alternierend
- innen-innen, aussen auf Aussenfuss abrollen und kurz im Gleichgewicht bleiben
- sw, 1 drin, 1 draussen, beide Varianten pro Feld oder nur eine Variante pro Feld
- rw re aussen, li innen; nur re innen; li aussen, re innen; nur li innen etc.

***Erweiterungen***

Zwei Leitern hintereinander, dazwischen Laufschiene, Ball dazu (in Grundposition, über dem Kopf, um den Bauch, dribbeln)

Weitere Beispiele findet man u.a. auf Youtube.

## Das Spingseil

Springformen (zum Beispiel als Station im Training): Normal, rückwärts, mit Zwischenhupf, einbeinig alternierend, einbeinig alternierend hohe Knie, kreuzen, Doppeldurchzug etc.

Laufformen: li-re, re-li, re-li-re li-re-li, Hopserhüpfen, Laufsprünge, möglichst wenig Laufsprünge pro Länge.

## Die verkehrte Langbank

Als Teil eines Parcours oder einer Übung: vw/rw/sw über die Langbank, mit Defense-Schritten, abrollen/Vorfuss, mit Ball Riese, mit Ball Zwerg, mit Ball um den Bauch, Dribbelnd, mit zwei gleichen Bällen, mit zwei verschiedenen Bällen.

Als Station: Form von vorher fortlaufend vorwärts/rückwärts; Pässe gegen die Wand, dito auf einem Bein, Pässe li/re einhändig; von Langbank zu Langbank passen (verschiedene Pässe vorgeben).

## Erweiterungen

Folgende Dinge sollen zum Erfinden von Koordinationsformen inspirieren: Teppichresten, Pedalos, Schwungseile, Jonglierbälle, Rugbybälle, Formen aus dem Geräteturnen u.v.m. ... **speziell gut geeignet für das U12-Niveau sind koordinativ herausfordernde Spielformen** (Reaktionsspiele, Stafetten mit koordinativen Herausforderungen, Ausscheiden und Zusatzaufgaben etc.). Im J&S-Kids-Kurs wird speziell darauf eingegangen.

