



FRAGEN/BEMERKUNGEN AN: oliver.berger@nosbbv.ch

TEIL 1: PHILOSOPHIE MINI-BASKETBALL

Im Kinderbasketball haben wir diese Ziele:

- Freude am Basketball vermitteln
- So spielerisch wie möglich arbeiten
- Sich ans regelmässige Trainieren gewöhnen
- Lernen, leisten und lachen
- Möglichst vielen Kindern möglichst viele Spielminuten an Turnieren bieten
- Eltern und ehemalige SpielerInnen in den Club integrieren
- Die Anzahl Lizenzen deutlich erhöhen und so die Sportart Basketball stärken
- In bestehenden Clubs neue Kinderbasketball-Programme aufbauen
- Neue Clubs mit Kinderbasketball-Programmen gründen

Genau gleich wie es in der Regel nicht gut herauskommt, wenn man Universitäts-professorenInnen als Primarlehrpersonen oder in Kindergärten einsetzt, so müssen auch Elite-SpielerInnen und -TrainerInnen auf die Arbeit mit Kindern vorbereitet werden.

Folgende Organisationsformen sind in einem Kinder-Training sinnvoll:

- *Spielformen mit allen*
- *GAG (Ganzheitlich etwas spielen – analytisch kurz einen Aspekt üben – ganzheitlich wieder spielen)*
- *Stationen (Mischung aus Spiel- und Übungsstationen, eine erwachsene Person pro Station; dazu Eltern, ehemalige und aktuelle SpielerInnen einsetzen)*
- *Möglichst keine Wartezeit in Kolonnen, praktisch immer alle Kinder aktiv beteiligen*
- *Die Kinder sollen möglichst oft mit dem Ball arbeiten*
- *Spiele 3-1, 3-2, 3-3, 4-4, wo alle mitmachen (NICHT: eine Minderheit spielt, der Rest schaut zu)*

Für den Ausbau des Kinderbasketballs in der Deutschschweiz ist es sehr wichtig, dass möglichst viele Coaches gut aus- und regelmässig weitergebildet werden. Dadurch können wir uns auch laufend austauschen und gegenseitig unterstützen.

Die Kinder meinen an den Turnieren, dass zwei Teams gegeneinander spielen; was auch gut ist. Die beteiligten Coaches aber wissen, dass sie gemeinsam mit den Schiedsrichtern den Kindern das Spiel ermöglichen.

Spiele gewinnen ist KEIN ZIEL des Kinderbasketballs; jedoch führt regelmässige gute Arbeit als Nebeneffekt schon mit sich, dass auch Spiele gewonnen werden.

TEIL 2: KINDERBASKETBALL-MATERIAL

In den wenigsten Sportanlagen ist kindergerechtes Basketballmaterial vorhanden. Hier müssen wir von unserer Seite her Aufklärungsarbeit leisten. Kinderbasketball ist eine sehr wertvolle Sportart für Kindergärten, Primarschulen und Vereine.

Für Kinder von 3-7 Jahren empfehlen wir mobile Körbe (zirka 1.90-2.10m Korbhöhe):

HUSPO

<https://huspo.ch/de/teamsport/basketball/heimgebrauch/15930/basketballanlage-spalding-youth?c=58>

SWISSBASKET SHOP

https://www.swissbasketshop.ch/Baelle-Zubehoer/Mini-Basket:::221_2030.html

Die Basis der Körbe soll mit Steinen oder Kies gefüllt werden, da es mit Sand oder Wasser eine Sauerei geben kann. Die Anlagen sind gut transportierbar und können auch in einem Korridor oder Kellerraum gelagert werden.

Die Bälle sollten «Nr. 4 soft» sein.

Für Kinder von 7-11 Jahren empfehlen wir die Korbhöhe 2.60m:

Diverse Angebote von HUSPO und anderen Sportmaterialvertreiber. Die Bälle sollten für die Jüngeren noch «Nr. 4 soft», dann auch Nr. 5 sein.

Ab zirka 10 Jahren kann auch bereits auf die Korbhöhe 3.05m gespielt werden:

Die Ballgrösse soll zuerst noch Nr. 5, später dann Nr. 7 sein.

AUF DIE AKUELLEN OFFIZIELLEN SPIELREGLEMENTE WIRD IM NACHFOLGENDEN ABSCHNITT VERWIESEN.

TEIL 3: WISSEN ÜBER DIE ORGANISATION

Anforderungen an die Trainer/innen im Minibasket-Turnierbetrieb:

U6/U8: Minibasket-Trainer 1 (ODER J&S-Grundkurs plus Quereinstieg J&S Kids ODER ganzer J&S-Kids-Kurs)

U10/U12: Beide Mini-Basket-Kurse (ODER J&S-Grundkurs plus Quereinstieg J&S Kids ODER ganzer J&S-Kids-Kurs plus Trainer-Mini-Basket-Kurs ODER J&S-Grundkurs plus Trainer-Mini-Basket-Kurs)

U12 Interkantonal: Wird neu aufgebaut und verlangt den J&S-Grundkurs plus den Minibasket-Trainer 1.

Erfüllt man die Bedingungen nicht, so kann die Traineranerkennung von Swissbasketball provisorisch ausgestellt werden, wenn man sich verpflichtet innerhalb eines Jahres den nächsten Kurs zu besuchen. Für die Beantragung der Traineranerkennung sind die J&S-Coaches der Vereine zuständig. Sobald die Anträge bei Swissbasketball verarbeitet worden sind, kann die normale Lizenz (nochmals) ausgedruckt werden. Die Traineranerkennung ist auf der Lizenz aufgedruckt.

Ein Verein kann bei folgenden Anerkennungen Geld von J&S bekommen:

- ▶ J&S-Kids-Anerkennung: 5-10 jährige Kinder
- ▶ J&S-Grundkurs: 10-20 Jahre Kinder/Jugendliche

Das Geld ist nicht zweckgebunden. Wie viel Entschädigung die Trainer/innen vom Verein bekommen, muss separat abgemacht werden.

Die Weiterbildungen müssen in folgenden Regelmässigkeiten besucht werden:

Traineranerkennung Swissbasketball: Pro Saison mindestens 1 Kurstag (z.B. Modul TeTa im Herbst in Basel oder im Frühling in Zürich oder einen weiterführenden Kurs)

Anerkennung J&S: Pro zwei Jahre mindestens 1 Kurstag (z.B. Modul TeTa oder FK J&S oder einen weiterführenden Kurs)

Die Kurse findet man unter www.jugendundsport.ch (Sportart, Basketball, Kurse).

Die Anmeldung muss vom J&S-Coach gemacht werden.

Hier werden die Easy-Basket-Regeln kindergerecht erklärt (über PC/Laptop; NICHT Mobile):

<https://swiss.basketball/de/mini-basket/bd-de-splash>

Die Spielreglemente findet man unter www.probasket.ch, dann Dokumente, Minibasketball.

TEIL 4: DAS KIND, SEINE EIGENSCHAFTEN UND DIE ENTWICKLUNG VON DEN U8 ZU DEN U12

Einige Kinder erleben einen Wachstumsschub und bekommen daraus folgend Mühe mit der Koordination.

Umso wichtiger ist es deshalb, dass die Kinder in jedem Training koordinativ herausgefordert werden. Die Kinder sollen sich während eines Trainings möglichst viel bewegen und möglichst wenig zuhören müssen.

Die Kinder entdecken die abstrakten Gedanken und können sich besser lösen von der Gegenwart. Das Zusammenspiel von mehreren Kindern in Spielsituationen wird deutlich besser wahrgenommen.

In folgenden Bereichen kann von den Kindern mehr verlangt werden: Korrekte Entscheidungen im Spiel treffen, im Raum orientieren und den Raum ausnützen, Umschalten zwischen Angriff und Verteidigung, Reflexion u.m.

Die Kinder brauchen oft eine Gruppe um sich bestätigen zu können.

Wir bieten den Kindern die Möglichkeit sich in immer wieder wechselnden Kleingruppen (2-4) einbringen zu können. Die vielseitigen Aufgabestellungen sollen allen Kindern die Chance geben, die eigenen Stärken einzubringen.

Das Kind hat höhere Erwartungen gegenüber dem Trainer / der Trainerin.

Wir stellen sicher, dass die Mini-Trainer sicher regelmässig weiterbilden, ihre Arbeit reflektieren und sich mit anderen Trainern/innen regelmässig austauschen. Eine gute Fachkompetenz wirkt sich positiv auf die Akzeptanz bei den Kindern aus. Das Verhalten der Trainer/innen muss beispielhaft sein (organisiert, pünktlich, vorbereitet, konzentriert, respektvoll etc.).

Die Kinder sind fähig grosse Fortschritte in den grundlegenden Bewegungsfähigkeiten zu machen.

Gezielt und spielerisch soll vor allem die Koordination und die Schnelligkeit gefördert werden.

Durch eine Spezialisierung auf rein basketballerische Inhalte kann kurzfristig viel erreicht werden, langfristig ist dies jedoch kontraproduktiv.

Um bei den weiterführenden Kategorien (U14-20 und Erwachsenensport) die Techniken entwickeln und verfeinern zu können, braucht es eine vielseitige Bewegungsgrundlage aus den jüngeren Kategorien. Die einseitig geförderten Mini-Spieler/innen werden später von vielseitig ausgebildeten wieder überholt.

Das Kind entwickelt sich harmonischer, wenn es regelmässig Sport treibt.

Das Legen einer guten Basis ist bei unserer Arbeit viel wichtiger, als die Resultate der Spiele an den Turnieren.

TEIL 5: FÜHREN EINER KINDERBASKETBALL-GRUPPE

Bei unserer Arbeit übernehmen wir meistens **verschiedene Rollen**: Basketballtrainer, Psychologe, Sanitäter, Eltern- oder Geschwisterersatz, Lehrperson, Organisator, Erzieher u.m.

Dabei achten wir auf:

- Respekt
- Höflichkeit
- Wertschätzung
- Pünktlichkeit
- Konzentration
- Einsatz
- Fairplay

Wir verhalten uns als **Vorbild gegenüber allen Kontakten** in Zusammenhang mit unserer Arbeit: Kinder, Eltern, Schiedsrichter, Zuschauer, Assistenztrainer, Helfer, Funktionäre etc.

Wir **kontrollieren unsere Emotionen** und bringen das auch den Kindern bei (ruhig bleiben, weiterspielen, durchatmen, weiterspielen!).

An den Turnieren **ermutigen** wir unsere Kinder während dem Spiel, wir geben Tipps und wir korrigieren die Technik (richtige Hand beim Dribbling). Wir sprechen **nicht** zu den Schiedsrichtern. In den Pausen coachen wir unsere Kinder und die Schiri-Experten coachen die Schiedsrichter.

Wir fördern die soziale Entwicklung durch **Rituale** (Beginn, Pausen, Schluss, Teamspruch). Wir setzen die Gruppen für Spiele, Übungen und Einstätze am Turnier stets neu zusammen.

**Wenn wir disziplinieren, dann brauchen wir unsere ruhige Stimme.
Wenn wir ermutigen und Loben, dann brauchen wir unsere laute Stimme.**

TEIL 6: PLANEN EINER SAISON

In einem ersten Schritt müssen folgende Fragen beantwortet werden:

- Welches Team trainiere ich (Anzahl, Alter, Kategorie, Ausbildungsstand)?
- Welche Ziele möchte ich erreichen (Bewegungsgrundformen, sportlich, sozial, konditionell)?
- Über welche Mittel verfüge ich (Trainings, Halle, Bälle, Hilfsmittel, Assistenten)?

Wir gehen von den Saisonzielen aus und erarbeiten anschliessend die Teilziele und die Inhalte in dieser Reihenfolge:

Makrozyklus (Saison) / Mesozyklus (2-3 Monate) / Mikrozyklus (1-2 Wochen) / Trainingseinheit

Wir arbeiten sowohl mit Verhaltenszielen:

- Im richtigen Moment mit der richtigen Hand dribbeln
- Dem besser platzierten Kind zupassen
- Die korrekte Verteidigungsaktion für die Spielsituation ausführen
- Miteinander respektvoll umgehen
- Am Turnier während den Spielen nichts zu den Schiedsrichtern sagen

Als auch mit technischen Zielen:

- Mit der schwachen Hand mit maximalem Tempo und Blick nach vorne gerichtet dribbeln
- Schrittstopp und Start aus dem Sternschritt in Spielsituationen korrekt anwenden
- Grund- und Endposition beim Wurf aus der Halbdistanz korrekt ausführen
- Als Team in zwei Minuten während einer Wurfübung 20 Treffer erzielen

Die Evaluation der Zwischenziele ist sehr wichtig. Auf diese Weise nehmen die Kinder die Fortschritte besser wahr. Einfache Beispiele dafür sind:

- Alle zwei Monate die gleiche Wurfübung während zwei Minuten ausführen und die Treffer zählen
- Einzelne Teilziele den Kindern bekannt geben und nach dem Mesozyklus besprechen

Die Auswertung der Teilziele haben in der Regel eine Anpassung der anschliessenden Zyklen zur Folge.

Die Intensität eines Trainings muss gut geplant werden. Körperlich sehr intensive und weniger intensive Teile sollen sich abwechseln.

Jedes Kind muss sich in jedem Mini-Basket-Training einige Male mit maximalem Tempo bewegt haben (mit und auch ohne Ball).

Für die Erarbeitung der sportlichen Ziele hilft folgende Übersicht:

DRIBBLING, STOPPEN, STERNSCHRITT, STARTEN

Stoppen und Starten

Sprungstopp

Füße parallel oder ein Fuss leicht vorgestellt
Schulterbreiter Stand
Landung abgefedert
Ball fangen und Füße setzen gleichzeitig
Gebeugte Beine
Ball in der Hosentasche
Hände in der T-Position am Ball
Blick hoch

Schrittstopp

Gleiche Punkte wie "Sprungstopp", aber:
Der erste Kontakt wird mit dem kornnäheren Fuss gemacht
Mit dem ersten Kontakt wird der Ball gefangen

Start gekreuzt

Gebeugte Beine
Ball und erster Schritt gleichzeitig
Schulter eindrehen
Erstes Dribbling in der Mitte zwischen den Füßen
Blick hoch

Start offen

Gleich wie gekreuzt, aber:
Erstes Dribbling ausserhalb des ersten Schritts

Arten des Dribblings

Progressionsdribbling

Hand auf dem Ball oder halb dahinter

Geschütztes Dribbling

Hand auf dem Ball
Freier Arm schützt den Ball

Gegenstossdribbling

Hand hinter dem Ball
Abwechslungsweise links und rechts dribbeln

Richtungswechsel

Crossover

Fuss auf der Ballseite setzt neben dem Verteidiger auf
Ball geht über den Boden zurück in die Richtung des anderen Fusses
Start in die andere Richtng (offen oder gekreuzt)

Reverse

Fuss auf der ballentfernten Seite zwischen die Füsse des Verteidigers
Tief gehen und den Ball mit der gleichen Hand in die Drehung ziehen
Beschleunigen
Erst nach der Drehung mit der anderen Hand weiterdribbeln

Zwischen den Beinen

Sprungstopp und Ball zwischen den Beinen durch gleichzeitig
In die andere Richtung beschleunigen (gekreuzt oder offen)
Beschleunigen

Hinter dem Rücken

Fuss auf der Ballseite setzt neben dem Verteidiger auf
Ball mit gestrecktem Arm hinter dem Rücken durchführen
Ball in die neue Richtung dribbeln
Beschleunigen

Dribblingsbeginn in der Bewegung

Ball rollt, prallt ab oder wird gepasst

Kopf anheben
Ball auf den ersten Schritt dribbeln

WURF

Vor dem Wurf

Füsse mit Sprung- oder Schrittstopp zum Korb ausrichten

Wurfhand auf der "Nase" des Balls, Handgelenk locker zurückgeklappt, Finger zeigen nach oben

Führhand auf dem "Ohr" des Balls

Daumen formen ein "T" auf dem Ball

Ball auf Brusthöhe vor der Schulter der Wurfhand

Finger gespreizt und auf dem Ball, Handfläche berührt den Ball nicht

Ellenbogen unter dem Ball

Augen fixieren das Ziel (Ring oder Brett)

Während dem Wurf

Beidbeinig gerade nach oben springen

Ball fließend nach oben beschleunigen, Ellenbogen unter dem Ball

Die führende Hand begleitet den Ball, bis er die werfende Hand verlässt

Der Ellenbogen geht weiter nach oben, das Handgelenk klappt ab

Der Ball beschreibt mit Rückwärtsdrall einen hohen Bogen

Nach dem Wurf

Finger der Führhand zeigen zur Decke / zum Himmel

Finger der Wurfhand zeigen zum Boden

Ellenbogen der Wurfhand ist gestreckt

Beide Arme sind gestreckt

Die Füsse setzen am Ort des Absprungs wieder auf

Korbleger (rechts; links spiegelverkehrt)

Auf Pass: Ball in der Luft fangen, dann Schrittfolge rechts-links

Nach Dribbling: Letztes Dribbling gleichzeitig wie Schritt links, dann Schrittfolge rechts-links

Ball in die "Vor dem Wurf"-Position bringen

Mit zwei Schritten zum Korb (rechts-links)

Links abspringen und das rechte Bein als Schwungbein gebeugt hochziehen

Auf rechte obere Ecke des Rechtecks zielen (magisches Rechteck)

In der Luft die Wurfbewegung ausführen

Linker Arm schützt den Ball gegen die Verteidigung

PASS

Beidhändiger Pass (direkt oder Boden)

Vor dem Pass

Beide Hände hinter dem Ball
Ellenbogen gehen mit dem Pass nach aussen
Beine gebeugt
Füsse zeigen zum Passempfänger
Ball vorwärts beschleunigen
Zwischen die Schultern des Empfängers zielen

Nach dem Pass

Die gestreckten Arme formen ein Geleise
Daumen zeigen nach unten
Handflächen nach aussen geklappt

Einhändiger Pass (direkt oder via Boden)

Vor dem Pass

Hände in der T-Position am Ball
Ellenbogen der passenden Hand hinter den Ball
Beine gebeugt
Füsse zeigen zum Passempfänger
Ball vorwärts beschleunigen
Ball mit der vom Verteiger weiter entfernten Hand passen
Die andere Hand kann den Ball begleiten

Nach dem Pass

Passender Arm gestreckt
Handfläche der passenden Hand zeigt nach unten
Handfläche der begleitenden Hand zeigt nach aussen

Passen aus der Bewegung

Mit dem gehaltenen Ball vor dem dritten Schritt passen
Mit dem gehaltenen Ball vor der zweiten Schritt passen

Ball fangen

Ein Ziel anzeigen

Mit zwei Händen, wenn der Ball gerade gespielt werden soll
Mit einer Hand, wenn der Ball in den Lauf gespielt werden soll
Finger gespreizt
Arme leicht gebeugt
Beine gebeugt

Ball fangen

Immer mit zwei Händen abfedernd fangen

Stoppen beim Fangen

Sprung- oder Schrittstopp ohne Ausrichtung
Schrittstopp bei einer Ausrichtung
Bei Schrittstopp zuerst korbnäheren Fuss aufsetzen

VERTEIDIGUNG

Bei Ballverlust

- Eigenen Gegenspieler verteidigen
- Sich zwischen Gegenspieler und Korb positionieren
- Dribbling so schnell wie möglich stoppen
- Dribbler wird vom nächsten Verteidiger übernommen
- Die anderen rennen zurück und organisieren sich

Gegen den Spieler in Ballbesitz

- Eine Armlänge Abstand vom Gegner
- Nase auf Ballhöhe
- Breiter und tiefer Stand
- Arme auseinander

Gegen den dribbelnden Spieler

- So seitlich wie möglich verschieben
- Mit dem entgegengesetzten Fuss der gewünschten Richtung abstossen
- Füsse niemals überkreuzen

Gegen den Spieler ohne Ball

- Korb beschützen (zwischen Gegner und Korb positionieren)
- Ball erobern (zwischen Ball und Gegner positionieren)
- Aushelfen (wenn ein Spieler ohne Verteidiger punkten könnte, helfe ich)

Nach dem Pass

- Sprung zum Ball um den direkten Schnitt zum Korb zu verhindern
- Schnitt back door forcieren

Gegen den dribbelnden Spieler, Verteidigung ist geschlagen

- Mit Sprint den Ballträger überholen
- Türe zumachen

ALLGEMEINE PHYSISCHE INHALTE

Motorik

Körperwahrnehmung
Beidseitigkeit
Raum-zeitliche Fähigkeit
Orientierung im Raum
Bewegungskoordination

Koordinative Fähigkeiten

Orientierungsfähigkeit
Rythmisierungsfähigkeit
Differenzierungsfähigkeit
Reaktionsfähigkeit
Gleichgewichtsfähigkeit

Physische Kondition

Kraft
Schnelligkeit
Beweglichkeit
Ausdauer

Laufschule

TAKTIK

1c1

Korb angreifen

Handwechsel

Aggressivität

Stoppen und werfen oder Korbleger

1g1 jeder mit Ball

1g1 der Schnellere hat den Ball

1g1 mit Vorteil des Angreifers

1g1 mit Passeur

2c1

Voraus rennen

Jeder seinen Korridor

Benachbarte Korridore benutzen

Passen um die Verteidigung zu bewegen

Korb angreifen

Einer wirft, der andere geht auf den Rebound

2g1 Halbfeld

2g1 Ganzfeld

2g1 fortlaufend

2c1 + 1

Schnell spielen - Überzahl ausnutzen

2c2

Freilaufen des zweiten Spielers

Willen die Verteidigung zu besiegen

Aggressivität (mit dem Ball und am Rebound)

Agieren nach dem Pass (schneiden oder Platz kreieren)

Rebound verteidigen

2g2 Halbfeld

2g2 Ganzfeld

2g2g2

2g2 fortlaufend

3c2

Voraus rennen

Die drei Korridore besetzen

In einen benachbarten Korridor passen

Den freien Spieler finden

Einer wirft, die anderen gehen auf den Rebound

Korb angreifen

3g2 Halbfeld

3g2 Ganzfeld

3g2 fortlaufend

3c2 + 1

Schnell spielen - Überzahl ausnutzen

3c3

Die drei Korridore besetzen

Voraus rennen

In einen benachbarten Korridor passen

Seinen Verteidiger schlagen (schneiden oder dribbeln)

Agieren nach dem Pass (schneiden oder Platz kreieren)

Einer wirft, die anderen gehen auf den Rebound

3g3 Halbfeld

3g3 Ganzfeld

3g3g3

4c4

Einer wirft, zwei gehen auf den Rebound, einer sichert ab

4g4 Halbfeld

4g4 Ganzfeld

4g4g4

Einwurf

In der Nähe des eigenen Korbes

Zwei Spieler beim Einwurf, einer im Mittelkreis, einer im Vorfeld

Für die zwei beim Einwurf

Platz ausnutzen

Tempo und Richtung wechseln

Mit dem Oberkörper täuschen

Den Spieler im Mittelkreis involvieren

Für den Spieler im Mittelkreis

Im zentralen Korridor zum Ball rennen (flash)

Umdrehen und dribbeln oder nach vorne passen

Für den Spieler im Vorfeld

Seinen Verteidiger schlagen (schneiden, front oder backdoor)

In der Mitte

Zwei beim Einwurf, einer bei der Freiwurflinie, einer beim Korb

Den Spieler bei der Freiwurflinie involvieren

In der Nähe des gegnerischen Korbes

Platz ausnutzen

Sich entfernen und dann zum Ball freistellen