

Empfehlungen Jugendtraining

U12 und U14





Inhalt

Vorwort:	3
1 Allgemeine Rahmenbedingungen	4
2 Empfehlungen U12.....	5
2.1 Leitlinien Mannschaftstaktik	5
2.1.1 Offensive	5
2.1.2 Defensive	7
2.2 Individuelle Ausbildung	8
2.2.1. Korbleger	8
2.2.2. Wurf	8
2.2.3. Dribbling	8
2.2.4. Passen	8
3 Empfehlungen U14.....	9
3.1 Leitlinien Mannschaftstaktik	9
3.1.1 Offensive	9
3.1.2 Defensive	10
3.2 Individuelle Ausbildung	11
3.2.1 Korblegervarianten.....	11
3.2.2 Werfen.....	11
3.2.3 Passen.....	11
3.2.4 Dribbling	11
4. Fairplay	12
4.1. Umgang mit Führungen.....	12



Vorwort:

Die folgenden Empfehlungen bzw. Handreichungen wurden am 23.09.2023 vor Saisonbeginn von den Trainerinnen und Trainern der aktuellen saarländischen U12- und U14-Mannschaften und Auswahltrainer Marc Hahnemann erarbeitet.

In den letzten Jahren kann man einen deutlichen Positivtrend im saarländischen Jugendbereich beobachten, trotzdem ist der spielerische Abstand zu anderen Landesauswahlen noch sehr groß. Das Ziel des Treffens war daher, ein grobes Rahmenkonzept zu erarbeiten, um in der Ausbildung der Spielerinnen und Spieler als Verein effizienter und effektiver zu gestalten und diese durch landesweite Absprachen besser auf die saarländischen Auswahlmannschaften vorzubereiten. Damit arbeiten wir als Landesverband gemeinsam darauf hin, ein saarländisches Spiel- und Ausbildungskonzept zu implementieren, in dem sich Spielerinnen und Spieler nicht mehr umstellen oder anpassen müssen, je nachdem ob sie im Verein spielen oder in einer Auswahlmannschaft.

Wir haben uns bewusst für den Begriff „Empfehlungen“ entschieden. Zum einen wollen wir den Vereinen keine Vorgaben aufzwingen, sondern viel mehr die Möglichkeit einer effektiven Zusammenarbeit bieten. Diese kann sowohl für die Arbeit im Verein förderlich sein als auch besonders talentierten Spielerinnen und Spielern Möglichkeiten einer gezielten und reibungslosen Förderung geben. Zum anderen sind wir uns darüber bewusst, dass die Rahmenbedingungen in vielen Vereinen nicht gegeben sind – und auch in mehreren Jahren nicht erreicht werden können. Personelle und organisatorische Probleme, große Leistungsunterschiede, Quereinsteiger und hohe Dropoutquoten werden unser Vorhaben immer wieder erschweren und zu Frust führen. Daher sind diese Empfehlungen auch nicht als verbindliche Ziele zu verstehen, sondern als Impulse bzw. Konzeptideen.

Abschließend ist festzuhalten, dass im Training und in den Spielen im Jugendbereich die Entwicklung der Spielerinnen und Spieler im Vordergrund stehen muss.



1 Allgemeine Rahmenbedingungen

Um Spielerinnen und Spieler optimal ausbilden zu können, sollten folgende Rahmenbedingungen angestrebt werden:

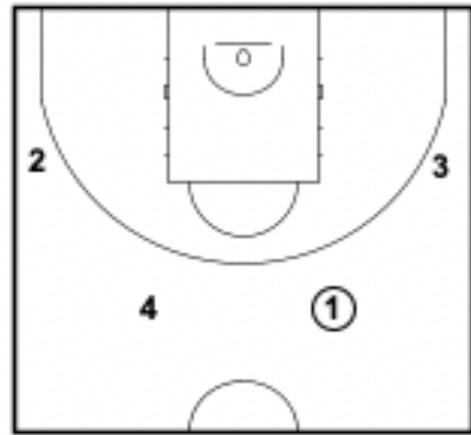
2 Trainerinnen bzw. Trainer pro Trainingsgruppe	Um den unterschiedlichen Leistungsniveaus gerecht zu werden und die Aufsichtspflicht gewährleisten zu können, sollten alle Hebel in Bewegung gesetzt werden, eine zweite Trainerin oder einen zweiten Trainer zu bekommen. Für die U12 und U14 bieten sich Jugendspielerinnen und Jugendspieler aus höheren Altersklassen an.
Genügend Körbe	Im optimalen Fall sollten pro Einheit mehr als drei Körbe zur Verfügung stehen.
Ausreichendes Equipment	Bälle, Markierungshütchen, Tennisbälle, Markierungshemdchen
Vorbilder kreieren	Insbesondere starke Spielerinnen und Spieler, die den Verein auch in der Auswahl vertreten, sollten Vorbildfunktion übernehmen. Diese Funktion beinhaltet sowohl den Trainingseinsatz als auch das Verhalten gegenüber anderen Spielerinnen und Spielern (z.B. keine abwertenden Gesten wie „too small“ o.ä.).
each 1 teach 1	Insbesondere starke Spielerinnen und Spieler können auch im Trainingsbetrieb eingesetzt werden, indem sie schwächere Spielerinnen und Spieler in bestimmten Trainingsphasen anleiten oder helfen.
Integration	Bei Sprachproblemen oder beim Umgang mit anderen Schwierigkeiten (z.B. ADHS) steht der BVS als Ansprechpartner zur Verfügung.

2 Empfehlungen U12

2.1 Leitlinien Mannschaftstaktik

2.1.1 Offensive

- **Grundaufstellung 4 außen:**
alle Spieler sollen alle Positionen spielen lernen, gerade im U12 Bereich ist es unmöglich vorauszusagen wie groß ein Kind einmal wird (Stichwort: akzeleriert vs. retardierte Kindesentwicklung)

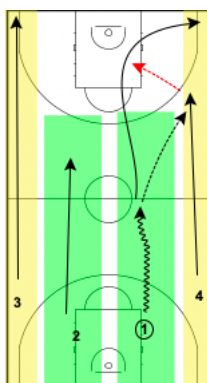


- **Wichtig:** die Kinder sollen noch keine klassischen Positionen lernen, damit sie sich ganzheitlich entwickeln können
- **Spielprinzipien:**
 - 1. Transition
 - 2. Pass and cut
 - 3. Drive and kick

1. Transition

Der fastbreak Angriff sollte immer die 1.Option sein. Der ball sollte nach Möglichkeit gepasst werden und nur wenige Dribblings benutzt werden. Dafür ist eine gewisse Aufteilung (spacing) notwendig.

Beispiel:



Grün = Dribble Lane ; **Gelb** = Sprint Lane

Mögliche Vorgaben:

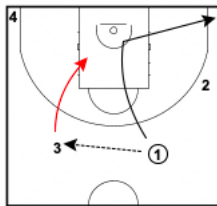
- Immer dribble Outlet (Stichwort ganzheitliche Ausbildung)
- auf 3-4 dribblings pro Spieler pro Ballbesitz zu reduzieren
- Nach vorne schauen, wenn möglich pass ahead und cut
- give&go (rot)

2. Pass and cut

Es ist wichtig, dass die Kinder früh lernen miteinander zu spielen und sich nach dem Pass zu bewegen. Ebenfalls wichtig ist, dass sie immer wieder platz für ihre Mitspieler unter dem Korb machen (Anweisung: nach dem Cut hinter die 3er Linie).

Beispiele:

Swingpass and cut

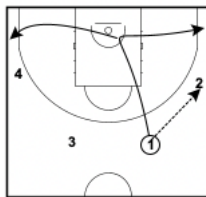


3, macht sich frei - backdoor cut? (Rot)

1 passt auf 3 und schneidet danach zum Korb und hinter die 3er Linie

Anschließend sollte 2 die Position von 1 auffüllen

Sameside pass and cut



2 macht sich frei, auch hier backdoorn cut?

1 cuttet nach dem Pass und soll dann wieder hinter die 3er Linie (Seite egal)

3 füllt die Position von 1 auf

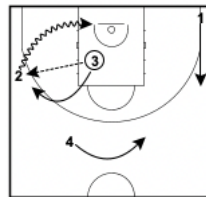
3. Drive and kick

Neben dem Pass und cut sollten auch für drive and kick Situationen einfachste Automatismen eingeführt werden.

Die Grundprinzip sollten lauten:

- Attackiere den Korb!
- Macht platz für einander (stay spaced and patient to give room for each other)
- Nach einem kickout wieder attackieren (pass and redrive)
- Der passer ersetzt die Position des Passempfängers (Pass and replace)

Beispiele:



2.1.2 Defensive

In der U12 ist eine **Mann-Mann Verteidigung** vorgeschrieben! Diese sollte über das ganze Feld beigebracht werden. Dabei kann man dem Regelwerk entnehmen, dass initial ein Abstand von 2m die maximale Entfernung zum Gegenspieler sein darf. Bei Nichteinhaltung kann der Schiedsrichter ein technisches Foul gegen die Bank verhängen. Ziel und Sinn des ganzen ist, dass die Kinder zum einen Lernen 1-1 ihren Gegenspieler zu verteidigen, gleichzeitig aber auch die Möglichkeit gegeben ist offensiv Erfolgserlebnisse zu erzielen. Durch die Ausgangsposition ist es deutlich schwerer bei einem Zug zum Korb zu helfen. Das Helfen bei einem Zug zum Korb ist ausdrücklich erlaubt und soll auch gelernt werden. Was nicht erlaubt ist, ist das defensive „parken“ in der Zone.

So sollte es aussehen:



Die wichtigsten Grundlagen der Mann-Mann Verteidigung:

- Druck am Ball (Ballpressure)
 - vom Offensiv Spieler geschlagen werden ist in Ordnung! Weiter versuchen hohen Druck auszuüben -> besser werden
 - Hilfe von Mitspielern sollte dann kommen
- Deny defense 1. Passweg entfernt (x1)
 - Arm im Passweg



2.2 Individuelle Ausbildung

2.2.1. Korbleger

- Korbleger rechts (rechte Hand), richtige Schrittfolge (rechts, links)
- Korbleger links (linke Hand), richtige Schrittfolge (links, rechts)
- Reverse Korbleger (beide Hände, beide Seiten)
- Powermove (Powerstop / Stemmschritt -> 2er Kontakt)

2.2.2. Wurf

- Klare Fußarbeit (1 Kontakt / 2er Kontakt)
- 1 Hand Wurf
- Balance
- Arm ganz strecken
- Handgelenk abklappern (Keksdose/Schlange)

2.2.3. Dribbling

- Dribbelstart und Dribbelstopp
 - Stabile breite Position (Basketballgrundstellung, Dropposition)
 - Kreuzschritt
 - Passgang (onside)
- 1 Ball Dribbling
 - Pounddribbling (3 höhen - tief, mittel, hoch)
 - Crossover
 - V-Dribbling
 - Durch die Beine
 - Hinter dem Rücken

2.2.4. Passen

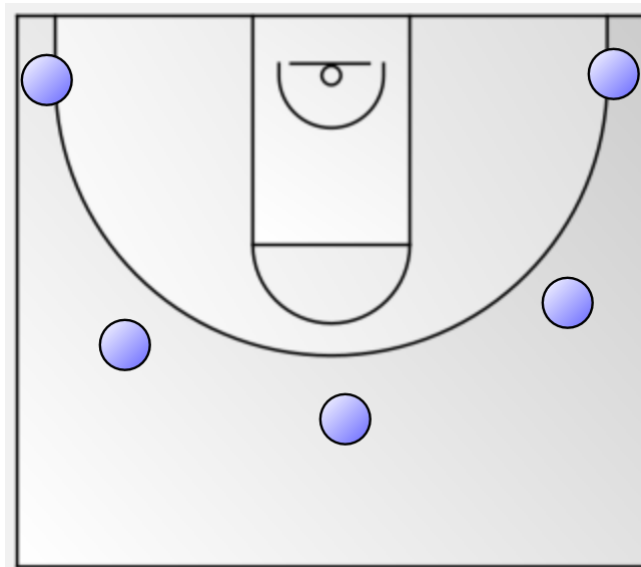
- Grundlagen: Brust-, Boden-, Überkopfpas mit 2 Händen
- 1 1/2 Hände: Brust-, Bodenpass

3 Empfehlungen U14

3.1 Leitlinien Mannschaftstaktik

3.1.1 Offensive

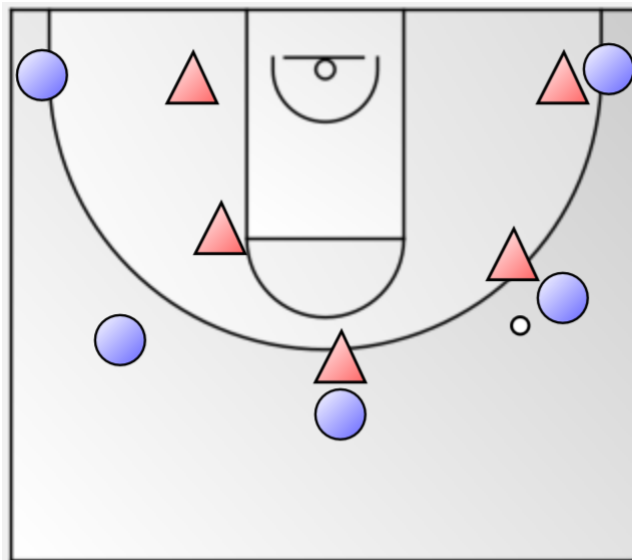
- **Grundaufstellung 5 out:** Alle Spielerinnen und Spieler sollen ganzheitlich ausgebildet werden und nicht aufgrund von Größenvorteilen gezwungen sein, am Korb zu agieren.



- **Spielprinzipien:** Die Spielprinzipien bauen aufeinander auf und können in dieser Reihenfolge auch im Training eingesetzt werden.
 - **Pass and Cut**
 - **Drive and Kick**
 - **Offballscreens (Pass and Screen away)**
 - **Handoff**

3.1.2 Defensive

- **Mannverteidigung:** Die Mannverteidigung sollte in diesem Alter darauf ausgelegt sein, dass die Verteidigerinnen und Verteidiger lernen, ihre Gegenspielerinnen und Gegenspieler im 1-1 zu verteidigen. Auf eine stark absinkende Helpdefense muss daher verzichtet werden. Der Abstand zur Gegenspielerin oder zum Gegenspieler sollte **maximal 2 Meter** betragen.





3.2 Individuelle Ausbildung

3.2.1 Korblegervarianten

- **Eurostep**
- **Ein-Kontakt-Layups**
- **Hook-Shot**
- **Spinmove**
- **Powermove**
- **Swingstep (Crossstep)**

3.2.2 Werfen

- **Pullups**
- **Shooting-Range bis zum 3er erweitern**
- **Zweite Fußarbeit einführen**

3.2.3 Passen

- **Passen mit 1,5 Händen**
- **Passen mit einer Hand**
- **Passen aus dem Dribbling**
- **Behind the Back und Between the Legs für sehr talentierte Spielerinnen und Spieler**

3.2.4 Dribbling

- **In and out**
- **Hesitation**
- **Drop**



- **Shuffle**
- **Float**
- **Im Training viel mit zwei Bällen bzw. zusätzlichen Bällen (Tennisbällen) arbeiten**

4. Fairplay

Im allgemeinen muss der Spaß und die individuelle Entwicklung der Kinder im gesamten Jugendbereich im Vordergrund stehen!

Dafür müssen auch die Trainer Vorbilder sein. Wichtige Stichpunkte sind hier:

- die Ansprache an die Kinder - positiv, zielgerichtet, motivierend
- Umgang mit Schiedsrichtern - Schiedsrichter sollten im Jugendbereich niemals im Fokus des Trainers stehen! Sondern der Umgang mit Fehlentscheidungen sollte den Kindern positiv vermittelt werden (Fehler passieren, weiter spielen)
-

4.1. Umgang mit Führungen

Da es immer wieder vorkommt, dass 2 Mannschaften aufeinander treffen die einen großen Leistungsunterschied aufweisen hier einige Empfehlungen wie man zum einen seine Kinder in solchen Spielen weiter fördern kann und auch gleichzeitig darauf achten kann, dass das Ergebnis nicht ausartet

Bei 20 pkt Führung (in der 1. Halbzeit)

- neue taktische Aufgaben in der Offense stellen
- dribblings reduziere
- weitere Spielvorgaben machen

30 Punkte Führung

- halbfeld Defense
- kein Steal beim dribbling & kein Block beim Wurf

Jedoch nicht die Hände auf den Rücken nehmen - das sieht immer lächerlich und meiner Meinung nach dann auch irgendwo respektlos aus



40 Punkte

- Gänzlich ohne dribbling spielen
- gar kein steal mehr

50 Punkte

- Stehen bleiben verboten
- Ball im Lauf erhalten und in der Bewegung weiter passen

Nächster Schritt

Währenddessen ball um die Hüfte