



● RAHMENKONZEPTION  
ZUM  
● TRAININGSAUFBAU  
BEI DER TALENTFÖRDERUNG  
AN DER  
INTEGRIERTEN GESAMTSCHULE  
FRANZSCHES FELD  
BRAUNSCHWEIG



**Inhalt:**

Struktur des langfristigen  
Trainingsaufbaus

Hinweise zur Trainingsge-  
staltung in den verschiede-  
nen Altersstufen

Auflistung der differenzier-  
ten Trainingsinhalte und  
Ausbildungsabschnitte

Verfasser: Calin/Wichmann  
Stand: 01/2008



## Struktur des langfristigen Trainingsaufbaus bei der Talentförderung an der Integrierten Gesamtschule Franzsches Feld

Grundlage des langfristigen Trainingsaufbaus (Leistungsaufbau) bei der Talentförderung an der IGS Franzsches Feld bildet die vom DBB (Deutscher Basketball Bund) entwickelte "Rahmenkonzeption Basketball für Kinder und Jugendliche im Leistungssport". Diese Konzeption dient als Leitfaden für die optimale Betreuung der Talente. Ziel ist es, eine möglichst genaue Talentbestimmung und eine kontinuierliche Förderung im Sinne einer Talententwicklung zu erreichen. Das LBB (Leistungssportzentrum Basketball Braunschweig e.V.) verfolgt die konsequente Umsetzung dieser Rahmentrainingspläne in der praktischen Trainingsarbeit bei der Talentförderung an der IGS Franzsches Feld.

Im Folgenden soll die Struktur des Trainingsaufbaus dargestellt werden. Eine Auflistung der differenzierten Trainingsinhalte und Ausbildungsabschnitte findet sich im Anhang wieder.

### Trainingsaufbau

#### Hinweise zu Trainingsgestaltung und Trainingsaufbau in den verschiedenen Altersstufen

Aus der sportpraktischen Erfahrung heraus werden Vorschläge für eine mögliche zeitliche Gewichtung der verschiedenen Trainingsschwerpunkte gemacht. Diese Gewichtung bezieht sich grundsätzlich auf den Jahrestrainingsumfang und ist auf jeweils ein Schuljahr ausgerichtet. Sie darf nicht auf die einzelne Trainingseinheit oder einen Trainingsabschnitt angewendet werden.

Bei diesen Angaben wird von einem kontinuierlichen Trainingsprozess ausgegangen. Beginnen Spieler später oder handelt es sich um Quereinsteiger aus anderen Sportarten, müssen Inhalte wie auch Trainingsanteile der aktuellen Situation angepasst werden.

Bei den Klassenstufen fünf bis sieben sollte jedoch generell Wert darauf gelegt werden, allgemein-vielseitige Grundlagen zu legen. Dieses Fundament ist absolut unverzichtbar. Besonders zu berücksichtigen ist dabei auch die Möglichkeit ausreichend adäquate Spiel- und Wettkampferfahrung zu sammeln. Gerade in diesem Bereich haben unsere Nachwuchsspieler einen enormen quantitativen und auch qualitativen Bedarf.

#### Förderstufen U 12 / U 14 (Klassenstufen 5-7): Grundlagentraining

Dieser Ausbildungszeitraum wird in der Sportwissenschaft wie folgt definiert:

"Das Grundlagentraining (GLT) ist die erste Etappe des sportartspezifischen Nachwuchstrainings mit vielseitiger sportartgerichteter Grundausbildung. Es ist dem Ausbildungsziel entsprechend als Lern- und Talenterkennungstraining zu gestalten. Besonders gut sind bewegungsregulieren-

de, wie koordinative Fähigkeiten, technische Bewegungsabläufe und neuromuskuläre Leistungsvoraussetzungen, wie zyklische und azyklische Schnelligkeits- und Schnellkraftleistungen, auszuprägen" (Martin, Nikolaus, Ostrowski, Rost: Handbuch Kinder- und Jugendtraining, 1999).

Dies hat für die Ausbildung im Sportspiel Basketball zur Konsequenz, dass in der Altersstufe U12, die Klassenstufen fünf und sechs (erster Abschnitt des GLT) schwerpunktmäßig mit allgemein-vielseitigen und basketballspezifischen Inhalten gearbeitet wird:

- Ausbildung von konditionellen Fähigkeiten
- Ausbildung von koordinativen Fähigkeiten
- Techniktraining
- Spielerische und taktische Grundlagen

Dazu gehören ergänzend die wichtigen und möglichen technisch, taktischen Grundlagen des Basketballs unter Berücksichtigung der vorgegebenen Regeln.

Vorschlag zur zeitlichen Gewichtung:

- |     |      |                                       |
|-----|------|---------------------------------------|
| ca. | 15 % | konditionelle Fähigkeiten             |
| ca. | 25 % | koordinative Fähigkeiten              |
| ca. | 40 % | Techniktraining                       |
| ca. | 20 % | spielerische und taktische Grundlagen |

In diesem Alter wird von einer Trainingshäufigkeit von ca. 2-3 mal pro Woche ausgegangen; die Dauer beträgt in der Regel 60 min. bis 90 min. je Trainingseinheit. Es sollte vor allem darauf geachtet werden genügend Spielpraxis zu sichern.

Die Altersstufe U14 (Klassenstufen 6 und 7) stellt den zweiten Abschnitt des Grundlagentrainings mit folgenden Schwerpunkten dar:

- Ausbildung von konditionellen Fähigkeiten mit dem Schwerpunkt Schnelligkeitsorientierung sowie altersgemäße und spielspezifische Ausdauererschulung
- Ausbildung von koordinativen Fähigkeiten
- Techniktraining
- Spielerische und taktische Grundlagen



Vorschlag zur zeitlichen Gewichtung:

- ca. 15 % konditionelle Fähigkeiten
- ca. 25 % koordinative Fähigkeiten
- ca. 40 % Techniktraining
- ca. 20 % spielerische und taktische Grundlagen.

In diesem Alter wird von einer Trainingshäufigkeit von ca. 4-5 mal pro Woche ausgegangen; die Dauer beträgt in der Regel 90 min. je Trainingseinheit.

In dieser Altersklasse sollte die Spielzahl in der Saison nicht unter 40 liegen.



**Förderstufen U16 / U18 (Klassenstufen 8-10): Aufbau-  
training:**

Dieser Ausbildungszeitraum wird in der Sportwissenschaft wie folgt definiert:

"Das Aufbau-Training ist die zweite Etappe (ABT) des sportartspezifischen Nachwuchstrainings mit einer vielseitigen Entwicklung der sportlichen Leistung (Anfangsspezialisierung). Die Steigerung des Niveaus der Leistungsvoraussetzungen muss darauf gerichtet sein, den Anpassungsspielraum des Organismus für das kommende spezialisierte Training deutlich zu erweitern. Besonders gut sind energetisch-organische Leistungsvoraussetzungen, wie physische Beanspruchungsbereitschaft zu entwickeln." (Martin, Nikolaus, Ostrowski, Rost: Handbuch Kinder- und Jugendtraining, 1999).

In dieser Altersstufe U16 (Klassenstufen 7 und 8; erster Abschnitt des ABT) wird schwerpunktmäßig mit folgenden Inhalten gearbeitet:

- Ausbildung von erhöhten konditionellen Leistungsvoraussetzungen mit dem Schwerpunkt: Einführung von Krafttraining
- Ausbildung von speziellen koordinativen Fähigkeiten
- Techniktraining
- Taktiktraining

Vorschlag zur zeitlichen Gewichtung:

- ca. 25 % konditionelle Fähigkeiten
- ca. 10 % koordinative Fähigkeiten
- ca. 35 % Technik
- ca. 30 % Taktik

In dieser Altersklasse wird von einer Trainingshäufigkeit von ca. 6-7 mal pro Woche ausgegangen; die Dauer beträgt in der Regel 90 min. oder mehr je Trainingseinheit.

In dieser Altersklasse sollte die Spielzahl in der Saison nicht unter 50 liegen.

Das Training in der Altersstufe U18 (Klassenstufen 9 und 10; zweiter Abschnitt des ABT) umfasst folgende Schwerpunkte:

- Ausbildung von erhöhten konditionellen Leistungsvoraussetzungen in allen Bereichen
- Ausbildung von erhöhten speziellen koordinativen Leistungsvoraussetzungen
- Techniktraining (Vertiefung und Spezialisierung)
- Taktiktraining (Vertiefung und Erweiterung)

Vorschlag zur zeitlichen Gewichtung:

- ca. 30 % konditionelle Fähigkeiten
- ca. 5 % koordinative Fähigkeiten
- ca. 30 % Technik
- ca. 35 % Taktik

In dieser Altersklasse wird von einer Trainingshäufigkeit von ca. 8-9 mal pro Woche ausgegangen; die Dauer beträgt in der Regel 90 min. oder mehr je Trainingseinheit.

In dieser Altersklasse sollte die Spielzahl in der Saison nicht unter 60 liegen.







Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	Grundlagentraining				Aufbautraining			
	1) U12		2) U14		3) U16		4) U18	
	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>TECHNIK – Werfen</b>								
<b>Korbleger</b>								
➤ Beidseitig	E	F	S					
➤ als halben Haken			E	F	S			
➤ Variationen (reverse ...)				E	F	S		
<b>Powermove</b>								
➤ Beidseitig			E	F	S			
➤ als halben Haken			E	F	S			
➤ als Unterhand				E	F	S		
<b>Positionswurf aus der Nahdistanz</b>								
➤ im Stand	E							
➤ im Sprung	E	F						
<b>Positionswurf aus der Mitteldistanz</b>								
➤ im Stand (Freiwurf)				E	F	S		
<b>Sprungwurf</b>								
➤ aus der Nahdistanz			E	F	S			
➤ aus der Mitteldistanz				E	F	S		
➤ aus der Weildistanz						E	F	S
<b>Hakenwurf</b>								
➤ aus einbeinigem Absprung					E	F	S	
➤ aus beidbeinigem Absprung						E	F	S
<b>TECHNIK – Dribbling</b>								
<b>Ballhandling</b>	E	F						
<b>Beidseitiges Dribbeln</b>	E	F	S					
<b>Dribbelrhythmen</b>								
➤ langsam / schnell		E	F	S				
➤ hoch / tief		E	F	S				
<b>Dribbelbeginn</b>								
➤ Kreuzschritt		E	F	S				
➤ Passgangschritt		E	F	S				
<b>Dribbelende</b>								
➤ Ein-Kontakt-Stop	E	F	S					
➤ Zwei-Kontakt-stop	E	F	S					
<b>Richtungswechsel</b>								
➤ Backup-Dribbling				E	F	S		
<b>Hand-/Richtungswechsel</b>								
➤ Handwechsel vor dem Körper	E	F	S					
➤ Handwechsel durch die Beine			E	F	S			
➤ Handwechsel als Wende				E	F	S		
➤ Handwechsel hinter dem Rücken				E	F	S		
<b>Dribbelvariationen</b>								
➤ Verbindung von Rhythmus-, Hand- und Richtungswechsel			E	F	S			
➤ Dribbling im Fastbreak				E	F	S		
➤ Doppelhandwechsel					E	F	S	
<b>TECHNIK – Dribbling</b>								
<b>Fangen</b>	E	F	S					
<b>Aktives Fangen und Abstoppen</b>								
➤ Im Ein-Kontakt-Stop	E	F	S					
➤ im Zwei-Kontakt-Stop	E	F	S					



Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	Grundlagentraining				Aufbautraining			
	1) U12		2) U14		3) U16		4) U18	
	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>INDIVIDUALTAKTIK</b>								
<b>Ballgewinn/-sicherung durch Defensivrebound</b>								
➤ Ausboxen				E	F	S		
➤ Ball fangen und sichern			E	F	S			
➤ Einleitung des Fastbreaks				E	F	S		
<b>Ballvortrag</b>								
➤ Im Spiel 1 gegen 1			E	F	S			
➤ Im Spiel 2 gegen 2					E	F	S	
➤ Im Spiel 3 gegen 3						E	F	S
<b>Passlinien und –winkel kennen und nutzen</b>			E	F	S			
<b>Passlinien im Ballvortrag / im Positionsangriff auf der Außenposition</b>								
➤ Beidseitig			E	F	S			
➤ Anspielen in die Bewegung			E	F	S			
➤ Langer Pass aus dem Dribbling				E	F	S		
➤ Penetrieren und Passen				E	F	S		
➤ Anspielen auf Position				E	F	S		
<b>Werfen auf der Außenposition</b>								
➤ nach Dribbling von der Position			E	F	S			
➤ nach Passerhalt beim Schneiden zum Korb			E	F	S			
➤ nach Dribbling auf die Position				E	F	S		
➤ nach Passerhalt auf die Position						E	F	S
<b>Werfen auf der Innenposition</b>								
➤ nach Passerhalt beim Schneiden zum Korb				E	F	S		
➤ nach Passerhalt auf die Position - mit Rücken zum Korb					E	F	S	
➤ nach Passerhalt im Stand – posting up						E	F	S
<b>Ballgewinn / -sicherung durch Offensivrebound</b>								
➤ Innenposition erkämpfen					E	F	S	
➤ Verwertung					E	F	S	
<b>GRUPPENTAKTIK – Spiel 1 gegen 1 im Angriff ohne Ball</b>								
<b>Befreiungsbewegung im Verhältnis zum Verteidiger</b>								
➤ Höherbringen und Backdoor- Gehen			E	F	S			
➤ Tieferbringen und zum Ball/zur Pos.- Kommen			E	F	S			
➤ Körperkontakt zur Absicherung herstellen					E	F	S	
<b>Befreiungsbewegungen zum Ballerhalt</b>								
➤ I-Cut			E	F	S			
➤ Pinnen					E	F	S	
➤ V-Cut					E	F	S	
➤ L-Cut						E	F	S
➤ posting up						E	F	S







Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	Grundlagentraining				Aufbautraining			
	1) U12		2) U14		3) U16		4) U18	
	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>GRUPPENTAKTIK - Spiel 3 gegen 3 im Angriff</b>								
<b>Auffüllen von freien Positionen</b>				E	F	S		
<b>Schneiden und Rotation</b>								
➤ auf ballfreie Seite					E	F	S	
➤ auf Ballseite						E	F	S
<b>Indirekter Block</b>								
➤ Top cut						E	F	S
➤ Curl						E	E	S
➤ Backfloor						E	F	S
➤ Flare							E	F
<b>Indirekter Block – Blocknutzer</b>								
➤ Abrollen nach Innen						E	F	S
➤ Abrollen nach Außen							E	F
<b>GRUPPENTAKTIK - Spiel 3 gegen 3 in der Verteidigung</b>								
<b>Helferposition weg vom Ball</b>				E	F	S		
<b>Verteidigungsrotation beim Helfen</b>								
➤ keine Rotation durch Helfen und zurück					E	F	S	
➤ Zweier-Rotation						E	F	S
➤ Dreier-Rotation						E	F	S
<b>Indirekten Block bekämpfen</b>								
➤ durchgleiten						E	F	S
➤ help and recover						E	F	S
➤ switch							E	F
➤ über den Block gehen							E	F
<b>GRUPPENTAKTIK – Positionsbezogenes Spiel 3 gegen 3 (+1)</b>								
<b>ein Aufbau- und zwei Flügelspieler</b>							E	F
<b>Zwei Aufbau- und ein Flügelspieler</b>							E	F
<b>ein Aufbau-, ein Flügel- und ein Centerspieler</b>								
➤ Aufbau- mit Flügelspieler und Low post							E	F
➤ Aufbau- mit Flügelspieler und High post								E
<b>ein Aufbau- und zwei Centerspieler</b>								
➤ Aufbauspieler mit Low post und High post							E	F
➤ Aufbauspieler mit zwei Low post								E
<b>ein Flügel- und zwei Centerspieler</b>								
➤ Flügelspieler mit High post und Low post							E	F
➤ Flügelspieler mit zwei Low post								E
<b>Zwei Aufbau- und ein Centerspieler</b>								
➤ Aufbauspieler mit Low post								E
➤ Aufbauspieler mit High post							E	F
<b>Zwei Flügel- und ein Centerspieler</b>								
➤ Flügelspieler mit Low post							E	F
➤ Flügelspieler mit High post								E
<b>TAKTIK – Überzahlangriff 2 gegen 1</b>								
<b>Ballbesitzer entscheidet gemäß Verteidigungsverhalten</b>								
➤ Verteidiger besetzt Ball-Korb-Linie – Passen oder werfen		E	F	S				
➤ Verteidiger lässt Ball-Korb-Linie offen – Ziehen zum Korb			E	F	S			
➤ Verteidiger wechselt Optionen – Ballbesitzer arbeitet mit Finten				E	F	S		
<b>TAKTIK – Unterzahlverteidigung 1 gegen 2</b>								
➤ Verteidiger wechselt Öffnen und Schließen der Ball-Korb-Linie				E	F	S		



Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	Grundlagentraining				Aufbautraining			
	1) U12		2) U14		3) U16		4) U18	
	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>TAKTIK – Überzahlangriff 3 gegen 2</b>								
<b>Ballbesitzer legt Ballseite fest und schafft damit Überzahl im 2-1</b>				E	F	S		
<b>Überzahl lösen gegen Verteidiger in der</b>								
➤ Tandemaufstellung					E	F	S	
➤ Gespannaufstellung						E	F	S
<b>TAKTIK – Unterzahlverteidigung 2 gegen 3 aus der Tandemaufstellung</b>								
➤ Aktives Angreifen des Balles durch den ersten Verteidiger				E	F	S		
➤ Aktives Angreifen des ersten Passes durch den zweiten Verteidiger				E	F	S		
➤ Aufgabenwechsel zwischen erstem und zweitem Verteidiger						E	F	S
<b>aus der Gespannaufstellung</b>						E	F	S
<b>TAKTIK - Verteidigung</b>								
<b>Transition zum frühen Aufbau einer aggressiven MMV</b>	E	F	S					
<b>Dreieck Ball-Mann-Korb als Grundprinzip</b>			E	F	S			
<b>Transitionverhalten zur Feldsicherung</b>				E	F	S		
<b>Verteidigung in Beziehung zum Abstand Ball-Korb und Ball-Man</b>				E	F	S		
<b>Gemeinsame Verteidigung von Ballweg und Passweg</b>					E	F	S	
<b>Helfer- und Helfershelferpositionen erkennen und nutzen</b>					E	F	S	
<b>Aufbau einer Team-MMV</b>						E	F	S
<b>Aufbau einer MMP</b>								
➤ Doppeln und Aufrücken				E	F	S		
➤ Run and Jump					E	F	S	
<b>Verteidigung von Mehrfachblöcken</b>								
➤ mehrere Blöcke für einen Spieler								E
➤ Block für den Blocksteller								E
<b>Aufbau einer BRV</b>								E
<b>Aufbau einer BRP</b>								E
<b>Aufbau von kombinierten Verteidigungen</b>								
➤ Triangel and two								E
➤ Diamond and one								E
➤ Match-up								
<b>Aufbau von wechselnden Verteidigungen</b>								
➤ Wechsel von MMV und MMP						E	F	S
➤ Wechsel von MM- und BR-Prinzipien								
➤ Wechsel von BRV und BRP								
<b>Spezielsituationen in der Verteidigung</b>								
➤ Stop the clock				E	F	S		
➤ Sprungballaufstellung				E	F	S		
➤ Freiwurfaufstellung						E	F	S

Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	Grundlagentraining				Aufbautraining			
	1) U12		2) U14		3) U16		4) U18	
	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>TAKTIK – Angriff</b>								
<b>Fast break unter Beteiligung aller Spieler</b>	E	F	S					
<b>Transitionverhalten nach Rebound</b>				E	F	S		
<b>Übergang von Fast break in Early Offense</b>						E	F	S
<b>Übergang von Early Offense in Set play</b>							E	F
<b>Schwerpunkte im Set play (Spiel 5 gegen 5)</b>								
➤ durch das Spiel 1 gegen 1			E	F	S			
➤ durch das Spiel 2 gegen 2				E	F	S		
➤ durch das Spiel 3 gegen 3					E	F	S	
<b>Strukturen im Set play aufzeigen</b>								
➤ Positionen definieren und besetzt halten				E	F	S		
➤ Positionen von allen Spielern spielen lassen				E	F	S		
➤ Position gemäß Spielerpotential (zeitweilig) festlegen						E	F	S
<b>Angriff gegen Mann-Mann-Verteidigung</b>					E	F	S	
<b>Einwurfspiele</b>								
➤ von der Grundlinie							E	F
➤ von der Seitenlinie							E	F
<b>Press break</b>								
➤ gegen MMP						E	F	S
➤ gegen BRP								E
<b>Angriff gegen BRV</b>								E
<b>Angriff gegen kombinierte Verteidigung</b>								
<b>Aufbau eines delay game-Angriffs</b>							E	F
<b>Spezialsituationen im Angriff</b>								
➤ Sprungballaufstellung				E	F	S		
➤ Letzter Wurf						E	F	S
➤ Freiwurfaufstellung						E	F	S
➤ Abschluss durch bestimmte Spieler							E	F

