

Zielrichtung des Trainings und Spiels der U10 Mannschaft „TSV Quakenbrück Young Dragons“

Entwicklungsstand des U10 Spielers

Körperlich:

Hohe Dehnbarkeit, Beginn des Wachstumsschubs, Goldenes Lernalter für koordinative Übungen

Psychisch:

Ungehemmte Bewegungsfreude, häufiger Interessenwechsel, Ich-bezogene Motivation, Geltungsdrang, Risikobereitschaft

Grundbedürfnisse des Kindes sind:

- Verbundenheit- Bedürfnis nach Zuneigung, Geborgenheit, Identifikation, Anerkennung
- Wachstum- Bedürfnis nach „mehr lernen wollen“, Erfahrungen machen wollen, Verantwortung übernehmen wollen, Entscheidungen treffen wollen, sich zeigen wollen

Grundsätze des Minitrainings und Spiels

3 Grundregeln zur Förderung von Entwicklung und Wachstum

- (1) Das Kind erfährt, was es tut – Verstehbarkeit
- (2) Das Kind erfährt, wie es etwas tut – Gestaltbarkeit
- (3) Das Kind erfährt, wozu es etwas tut – Sinnhaftigkeit

Unter Berücksichtigung der Bedürfnisse ergeben sich Konsequenzen für das Minitraining:

(1) Erweiterung der Bewegungserfahrungen durch:

- Abwechslungsreiches
- Spielerisches
- Ganzheitliches
- Fantasieanregendes Training mit den Schwerpunkten Spiel und Koordination mit und ohne Ball

(2) Durch das Spiel eröffnet sich das Kind den Zugang zu sich selbst und zur Welt

(3) Koordinationstraining ist die Schulung von Harmonie, Rhythmus, und Balance.

Formel Koordination: Einfache Fertigkeit + Vielfalt + Druckbedingungen
Siehe auch den Minitrainerleitfaden des DBB

(4) In jedem Minitraining und Spiel müssen folgende vier Grundsätze beachtet werden:

4 Prinzipien des Spiels der Young Dragons

1. **Raum (spacing)** – Orientierung
2. **Zeit (timing)** – rechter Zeitpunkt
3. **Geschwindigkeit/Intensität (pace)** – hohes Tempo und Intensität
4. **Selbstsicherheit (poise)** – rechte Entscheidung



TSV QUAKENBRÜCK E.V. – YOUNG DRAGONS

OFFIZIELLER KOOPERATIONSPARTNER DER ARTLAND DRAGONS



Die Richtung für U10 Spieler: Technik, Taktik, Physis, Psychologie, Soziales Lernen

Technik

Entwicklung von technischen und koordinativen Fähigkeiten in erster Linie durch das Spielen. Der Schwerpunkt liegt im Entscheidungstraining durch Ballspiele, Angriff und Verteidigung 1 vs. 1 bis zum 4 vs. 4, sowie durch Überzahlsituationen. Eine Technikscheule erfolgt immer durch die Verknüpfung der Technik mit Entscheidungsfähigkeit und Handlungsschnelligkeit. Reine Technikübungen dienen lediglich dazu, um grundlegende Bewegungsvorstellungen zu kreieren.

Bein und Fußarbeit

- Bereitschaft für Verteidigung und rechte Ausführung und Grundstellung
Fußarbeit – gespannte Bereitschaft, Fußballen aktiv, tiefer Schwerpunkt
- Rechtes Freimachen mit Tempo- und Richtungswechsel,
- Cuts
- Pivotieren
- Sprung- und Schrittstopp
- Rebound

Passen

- Beid- und einhändige Pässe – mutig variable
- Überkopf
- Bodenpass
- In den Lauf
- Fintieren (so tun als ob)

Fangen

- Links/rechts/beidhändig
- Anbieten
- Ball sichern

Werfen

- Aus der Wurftasche rhythmisch mit „Zielen, Beugen, Strecken“ – 2. Position
- Mit einer Hand bei genügend Kraft
- Immer 3-fache Bedrohung bei rechtem Abstand zum Korb (es gibt keine Finte beim Werfen)
- Korbleger beidhändig und variiert
- Exponierter Freiwurf

Dribbeln

- Rhythmus-, Tempo-, Richtungswechsel
- Links/rechts/beidhändig
- Ballschutz
- Kopf hoch
- Push – 1. Dribbling mit Tempo
- Effektives Dribbeln Richtung Korb, Variation: maximal 3 Dribblings, dann Pass oder Abschluss

Facing

- Immer mit Ball gefährlich den Korb bedrohen – 3-fache Bedrohung



TSV QUAKENBRÜCK E.V. – YOUNG DRAGONS

OFFIZIELLER KOOPERATIONSPARTNER DER ARTLAND DRAGONS



Taktik

„Ich bin“ – Haltung entwickeln, Eigenverantwortung stärken, Intensität durch freudvolles und leidenschaftliches Tun im „hier und jetzt“, „Ich gebe jetzt mein Bestes“ (siehe Psychologie)

Verteidigung

- Mann gegen Mann (1. Pflicht)
- „Bleibe stets vor dem Gegenspieler“ → nicht überholen lassen
- Mann und Ball sehen
- Zuordnung erkennen von Gegen- und Mitspielern
- „StabiFlex“ Mannverteidigung – bei Ballbesitz Gegner
 1. Der nächststehende Gegner gehört mir
 2. Helfen nur in großer Not – Kommunikation
- Ganzfeld Verteidigung- immer im Training, bedingt im Ligabetrieb
- „Tiptop“ Fußarbeit
- „sei schlau“: Angreifer Stärken erkennen und Schwächen ausnutzen
- 1. Variante: Mitte zu, Dribbler nach außen abdrängen („Mauer“)
- 2. Variante: Ball verteidigen („vor dem Ball“)
- Näher bei Mann mit Ball, der nicht mehr dribbeln darf: - Ball spiegeln
- Näher bei Mann mit Ball, der nicht dribbeln darf und werfen kann: - Arme „No“, Füße „Tiptop“
- Pass verhindern, Ballklauen erwünscht
- „Mitte zu“ bei Einwurf der Gegner unter dem eigenen Korb
- Rebound- „der Ball gehört mir“ (boxing-out: Mach deinen Job)
- Schnellstes Umschalten auf Angriff bei Ballgewinn

Angriff

- Immer alle Mitspieler sehen (1. Pflicht) und Gegenspieler (Zuordnung erkennen)
- Rechtes Anbieten ohne Ball- „der Ball muss mich sehen“
- Schneller Vortrag des Balls zum gegnerischen Korb
- Außenbahnen besetzen immer mit Blick zum Ball, „Ampel“ an Mittellinie (Autobahn)
- „sei schlau“: Verteidiger Stärken erkennen und Schwächen ausnutzen
- Give and go
- Cuts („Banane laufen“)
- Schnellen Abschluss suchen
- Zwingender Abschluss bei Ball in der Zone
- Wurf außerhalb der Zone erwünscht
- 3-fache Bedrohung mit Ball, facing
- Großes Dreieck
- Einwurfvarianten „Rumrum“ und „Spielchen“
- Rebound – „der Ball gehört mir“
- Schnellstes umschalten auf Verteidigung bei Ballverlust

Passen

- Der freie Mitspieler vor mir bekommt den Pass (1. Pflicht)
- Außenspurpass nutzen
- Kreatives Passen erwünscht

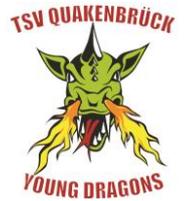
Dribbeln

- Effektives Dribbeln zum Korb, Standard: maximal 3 Dribblings, dann Pass oder Abschluss



TSV QUAKENBRÜCK E.V. – YOUNG DRAGONS

OFFIZIELLER KOOPERATIONSPARTNER DER ARTLAND DRAGONS



Physis

Entwicklung von:

- (1) Koordination- Harmonie, Rhythmus, Balance (Inter- und Intramuskuläres Training)
- (2) Beweglichkeit
- (3) Kraft
- (4) Ausdauer

Psychologie

Fünf Schwerpunkte:

1. Entwicklung der „Ich-bin-Haltung“
Bewusstseinsqualität entwickeln- Stärkung der Eigenverantwortung und Förderung der freudvollen Entscheidung durch Begeisterung und Intensität- „es geht unter die Haut“ – Gefühl, Stimmung, Haltung.
2. Entwicklung der Kognition
 - Das Wahrnehmen, das Erkennen, das Bewusstsein:
 - Aufmerksamkeit
 - Erinnerung
 - Lernen
 - Planung
 - Orientierung
 - Imagination- Vorstellungskraft für innere Zustände
 - Innen- und Außensicht / Eigen- und Fremdwahrnehmung / Selbstbewusstsein und Empathie
 - Kreativität – unerwartet sehen und handeln, Neues erfinden
 - Argumentation
 - Wille, Begehren, Sehnen, Wünschen
 - Glaube – Wahrscheinlichkeitsvermutung
3. Entwicklung einer positiven Entscheidungskultur und Risikokompetenz
 - „Entscheidungen sind willkommen“ – Überwinden von Handlungsbarrieren
Fehler helfen auf dem Weg zum Erfolg – aus eigenen Versuchen lernen
4. Entwicklung der Selbstbeherrschung
 - Fokus auf dem Team - jegliche negative Beeinflussung von außen, die nicht das Spiel betreffen, durch Schiedsrichter, Gegner, Eltern, Publikum, kommentarlos akzeptieren/ignorieren
5. Entwicklung des Kohärenzgefühls (Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit, Sinnhaftigkeit)
 - Kinder müssen sich und ihre Fähigkeiten ausprobieren dürfen – Ermutigung zum Ausprobieren
„Hilf mir es selbst zu tun“



TSV QUAKENBRÜCK E.V. – YOUNG DRAGONS

OFFIZIELLER KOOPERATIONSPARTNER DER ARTLAND DRAGONS



Soziales Lernen

Soziales Lernen ist die Entwicklung von:

- Spielfähigkeit – mehr erleben wollen
- Erfolgsorientierung - lernen, entscheiden, anstrengen, „das Beste geben“ wollen (innerer Erfolg)
- Trainingseinstellung – trainieren lernen, Eigenverantwortung
- Teamfähigkeit – kooperieren lernen, Beziehung eingehen wollen

In einer freudvollen, positiven und wertvollen Atmosphäre herrscht das beste Lernklima für Talente. „Positive Emotionen“ verstärken den langfristigen Lernerfolg.

Zusätzliche Stimulation durch externe Erlebnisse u.a. „See more – Play better“

„Kinder sollen mit Basketball aufwachsen“ → Besuche von Spielen und Veranstaltungen als Mannschaft

Richtungen anstatt Ziele im U10 Training

- Kindgerecht und spielerisches Training
- Vermittlung von Spielfähigkeit
- Allgemeines Athletendasein wird nähergebracht
- Kognitives Training mittels Basketballsport
- Basketball gilt als „Werkzeug“ und nicht als Zielsportart
- Eher unscharf formuliert (Möglichkeiten anstatt Problem und Lösung)
- Auf Projekte bezogen
- Auf Aufgabenerledigung bezogen
- Haben den Charakter von Leitlinien und Wegweisern
- Sind nicht terminiert
- Würdigen das „hier und jetzt“
- Haben kein „nach-vorne-Aktionismus“ mit der Kombination „um-zu“ und „noch-nicht“
- Erschöpfen sich nie

Leitlinien für den Minitrainer:

„Schaffe die gedanklichen Voraussetzungen für ein effektives Trainieren und Spielen bei einem Spieler in den nächsten Jahren – Entfache das Feuer für den Sport, den Basketball und die Mannschaft – intrinsische Motivation der Kinder fördern und fordern.“

Kümmern um:

- Die Menschen
 - Ermutigen, ermuntern, einfordern
 - Zurückhaltend steuern durch anregende Fragen
 - Nicht defizitär behandeln
 - Geduldig ausprobieren lassen
- Die Arbeitsbedingungen
- Die Hingabe an die Tat

Erfolg ist dann das, was folgt

Je entwickelter beim Spieler die Vorstellungskraft über seine inneren Zustände ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit für kreative Handlungen