

## Inhaltliche Grobplanung D-Auswahlkader (erstellt von Jörn Meyer)

Phase	Technik	Ind. Taktik/Gruppentaktik	Mannschaftstaktik	Kondition/Koordination	Tests	Spiele/Turniere	Organisation
<b>Sichtungsphase</b> Mai 2006 – Mai 2007	Schwerpunkte in folgenden Bereichen:  Offensiv: - Dribbling und deren Variationen - Erste positionsspezifische Techniken - Positionswurf - Variationen des Korblegers.  Defensiv: - Stabile Verteidigungsbewegungen in alle Richtungen, - Ausboxen / Rebound / Outletpass, - deny / snap.	Schwerpunkte in folgenden Bereichen:  Offensiv: - Spiel 1-1 mit und ohne Ball - Kooperation zwischen Aufbau und Flügelspieler im Spiel 2-2 - Anwenden des Spieles 1-1 in Spielsituationen 2-2 und 3-3  Defensiv: - 1-1 gegen den Ballbesitzer - 1-1 gegen einen Nichtballbesitzer - Anwenden des Spieles 1-1 in Situationen 2-2 und 3-3	Schwerpunkte in folgenden Bereichen (im Bereich des Aufwärmens):  - Einführung des nummerierten Schnellangriffs - Einführung des Pressbreaks gegen Mann-Mann-Pressen	Schwerpunkte in folgenden Bereichen - Basketballspezifische Ausdauer - Schnellkraft - Reaktionsschnelligkeit - Antrittsschnelligkeit - Kraftausdauer (KSÜ) - Koordinative Übungen mit dem Seil - Dribbling als koordinative Größe  Die spezielle basketballspezifische Kondition kann nur effektiv gesteigert werden, wenn gleichzeitig eine Verbesserung der technischen Grundlagen stattfindet. Ein Beispiel soll diese Überlegung verdeutlichen: Zum Täuschen während des Dribblings werden bestimmte Muskeln beansprucht, die nur effektiv während der technischen Ausführung trainiert werden können.	Dieses Konzept zur Leistungsüberprüfung berücksichtigt ausgewählte Bereiche des Basketballs, die entscheidend sind für die jetzige und die zukünftige Leistung eines Basketballers auf nationalem und internationalem Spitzenniveau. Die Leistungsüberprüfungen sind in drei Leistungsebenen gegliedert. Dabei bauen die drei Ebenen aufeinander auf und haben von einer Ebene zur nächsten einen erhöhten Anforderungsbereich.  <b>Erste Leistungsebene (L1):</b> Überprüfung wichtiger elementarer technischer, individualtaktischer, koordinativer und konditioneller Grundlagen auf Standardniveau (Basisleistungstest L1-B).  <b>Zweite Leistungsebene (L2):</b> In der zweiten Leistungsebene liegt der Schwerpunkt auf ausgewählten technischen, individualtaktischen und gruppentaktischen Elementen, die stets auch die basketballspezifische Koordination und Kondition ansprechen. Hierzu zählen Testübungen zur positionsspezifischen Technik (L2-PT), zur Positionswurftechnik unter psychischer Belastung (L2-W), zum Verteidigungs- und Angriffsverhalten im Schnellangriff (L2-SA) sowie zur Individualtaktik eines Spielers (L2-I)..  <b>Dritte Leistungsebene (L3):</b> In der dritten Leistungsebene (L3) werden individualtaktische und gruppentaktische Elemente im Spiel 2-2 und 3-3 überprüft. Dazu zählt insbesondere das situations- und positionsbezogene Kooperieren unterschiedlicher Positionen.	Trainingsspiele innerhalb des Kaders:  - 4-4 Ganzfeld - 5-5 Ganzfeld - 5-5 bis hin zum 8-8 Ganzfeld mit der Unterteilung von Vor- und Rückfeldspielern	- ggf. Hallen beantragen - Laptop für Dateneingabe - Digitalkamera - Videokamera - Getränke - Bälle - Erste Hilfe Koffer - Eisbox - Wendehemden - Kassettenrekorder - Vor- und Nachbesprechung - Individuelle Hausaufgaben (zum Beispiel KSÜ, Seilprogramm, Technikübungen) - Elternabend - Kontakt zu Heimtrainern
<b>Aufbau der Mannschaft mit Spielsaison 2007/2008</b> Mai 2007 – März 2008	Zusätzliche Schwerpunkte:  Positions- und situationspezifische Techniken in Angriff und Verteidigung (z.B. Hakenwurf, Sprungwurf, Centerbewegungen, Centerverteidigung, open stance, ...)	Zusätzliche Schwerpunkte:  Offensiv: - Aufgaben einer Spielposition - Kooperation zwischen verschiedenen Positionen - Signale im Angriff - 2-1 und 3-2 (V-Überlegung) - Destabilisieren im Spiel 2-2 und 3-3  Defensiv: - Den Ball nicht in Angriffsposition lassen - Helfen (sinkende MMV) - Kein Penetration - Doppeln	Zusätzliche Schwerpunkte:  Offensiv: - Fortführung nummerierter Schnellangriff bis zur Endform - Fortführung press-break gegen Mann-Mann-Pressen mit allen Alternativen - Einführung in einen Kontinuumangriff gegen MMV  Defensiv: - Einführung in ein MMV-System (sinkende MMV) - Einführung Mann-Mann-Pressen		Zusätzliche Schwerpunkte:  - Fortführung des Schnellangriffs - Einführung des Mann-Mann-Pressens - Einführung des Kontinuumangriffs - Einführung des Einwurfspiels	Zusätzliche Schwerpunkte:  - Meisterschaftsspiele in der U18 RL - Turniere (Berlin, Steinbach,...) - Freundschaftsspiele - Sommercamps in Dinarid	Zusätzliche Schwerpunkte:  - Unterkunft / Verpflegung - Konzeptbuch 93er-Kader und Video Kontinuumangriff - Freundschaftsspiele organisieren - Schiedsrichter einladen - Spielbeobachtungsbögen - Autos für Auswärtsfahrten / Turnieren - Ggf. zusätzliche Camps und Wochenendlehrgänge organisieren
<b>Vorbereitung auf BJJ</b> April 2008 – Oktober 2008		Zusätzliche Schwerpunkte:  Spezielles Verhalten in einzelnen Positionen und Situationen in Angriff und Verteidigung (z.B. Rotieren, Blockbekämpfung, Verteidigung gegen überragenden Center, Angriffsverhalten gegen das Doppeln, ...)	Zusätzliche Schwerpunkte:  Offensiv: - Festigung nummerierter SA und press-break - Festigung Kontinuumangriff gegen MMV - Einführung eines zweiter Kontinuumangriffs - Einwurfspiele  Defensiv: - Festigung des MMV-Konzepts				