

BERLIN BASKETS e.V. - „ZUHAUSE“ – TRAININGSPLAN



- Jeden Tag: Dehnung
- Zweimal pro Woche: Laufen oder Seilspringen/Springen je nach Altersklasse
- Zweimal pro Woche (ab u12): KSÜ
- Mind. einmal pro Woche: Spiele
-

Ausdauertraining (nicht in Gruppen nur mit Familienmitgliedern im Freien)

Minis/U12: Zwei Trainingseinheiten mit folgendem Inhalt:

Seilspringen/Springen: 4 Variationen mit je 50 Sprüngen (kann auch ohne Seil ausgeführt werden)

Ab U14: Zwei Trainingseinheiten mit folgendem Inhalt:

- Erwärmung durch Dynamisches Dehnen
- Dauerlauf (DL): 20 min oder Seilspringen: 20 min (1-3 min Springzeit → 1min Pause)
- Im Anschluss: Dehnung (statisch), ergänzend Rollen mit Faszienrolle (wenn Anwendung bekannt)

Variationen Seilspringen/Springen:

Einbeinig, Kniehebelauf, über eine Linie springen (vorwärts, seitlich, Füße abwechselnd vor/hinter der Linie), im Viereck springen, Hampelmann, das Seil rückwärts schlagen, das Seil kreuzen (alles ebenfalls einbeinig möglich)

Dehnung (jeden Tag 10-15 Minuten)

Statisch (empfohlen ab Minis)

Übungen für mindestens 10 Sekunden (sec) halten.

Hund	Rückenlage, Arme und Beine austrecken, Körper ist langgestreckt
Küken	Rückenlage, ein Knie mit beiden Händen zur Brust ziehen, anderes Bein bleibt gestreckt am Boden
Pumpe	Rückenlage, ein Bein wird mit beiden Händen gestreckt angezogen, anderes Bein bleibt gestreckt am Boden. Nach 10 sec Bein wechseln.
Katzenbuckel	Vierfüßlerstand/Kniestand, Rücken zum Buckel formen
Katze gestreckt	Vierfüßlerstand/Kniestand, Hände nach vorn setzen/strecken bis man den Kopf auf dem Boden ablegen kann
Schiffchen/Schmetterling	Sitzen, Füße aneinanderdrücken, Knie anwinkeln, Füße anziehen, Knie Richtung Boden drücken / Knie wie Flügel schlagen
Sitzender Flamingo	Sitzen, ein Bein gestreckt, den Fuß des anderen Beins übersetzen, Knie des übersetzten Beins zur Brust ziehen. Nach 10 sec Bein wechseln.
Qualle	Bauchlage, Beine anwinkeln/anfersen, Hände umfassen Füße, rausdrücken und halten
Skorpion	In Bauch und in Rückenlage möglich. Beine gestreckt, Arme zur Seite gestreckt, rechten Fuß zur linken Hand bewegen (anheben), nach 10 sec zurück und Seite wechseln.
Wand wegschieben	Beide Hände an die Wand drücken. Schrittstellung. Hinteres Bein bleibt gestreckt und Fuß am Boden. Nach 10 sec Bein wechseln.
Kerze / umgekippt	Rückenlage, Hüfte und Beine nach oben strecken / nach hinten kippen

BERLIN BASKETS e.V. - „ZUHAUSE“ – TRAININGSPLAN



Dehnung (jeden Tag 10-15 Minuten)

Dynamische Dehnung im Wechsel mit Lauf-ABC (empfohlen ab u14)

Kann auch auf der Stelle ausgeführt werden oder mit Raumgewinn

Die **Dehnung** wird langsam und konzentriert ausgeführt. Ca. 5-10 Ausführungen.

Das **Lauf-ABC** soll schnell ausgeführt werden. Ca. 10-20 Sekunden.

Äpfel pflücken	auf Zehenspitzen laufen, Arme strecken
Fußgelenkslauf	Füße von Fußballen zur Ferse abrollen oder umgekehrt
Knie anziehen	Knie mit beiden Händen zur Brust ziehen
Kniehebelauf	Knie im Wechsel zur Brust
Oberschenkel dehnen	Fuß nach hinten zum Gesäß ziehen, Fußspitze mit der seitenverkehrten Hand umfassen (diagonal greifen), Knie zeigt Richtung Boden)
Anfersen	Füße im Wechsel ans Gesäß
Dehnung Gesäßmuskulatur	Knie anheben, Knie mit seitengleicher Hand umfassen und Fuß mit anderer Hand greifen, beides nach oben zur Brust ziehen
Hot Steps	Auf beiden Füßen hüpfen, Knie abwechselnd anziehen
Über den Zaun steigen	Knie heben und seitlich zur Seite setzen, anderes Bein nachziehen (ebenfalls mit angehobenem Knie)
Seitlicher Ausfallschritt	Seitlicher langer Schritt, Füße zeigen in Blickrichtung, Knie bleibt über dem Fuß Mit beiden Händen zum Fuß des gestreckten Beins (Fuß steht dabei nur noch auf der Ferse, Fußspitze nach oben gedreht) Danach Schwerpunkt auf die andere Seite verlagern und anderen Fuß berühren. Im Anschluss: Schwerpunkt in die Mitte, beide Beine strecken, Hände berühren Boden in der Mitte.
Hampelmann	Auf der Stelle: Füße und Arme zur Seite öffnen, mit Sprung Füße und Arme schließen. (Arme über Kopf) Raumgewinn: Seitlich springend ausführen.
Sonnengruß	Bauchlage, Hände neben der Brust Oberkörper vorsichtig nach oben drücken, Kopf mitstrecken, Hüfte bleibt am Boden
Skorpion	In Bauch und in Rückenlage möglich. Beine gestreckt, Arme zur Seite gestreckt, rechten Fuß zur linken Hand bewegen (anheben), danach zurück und Seite wechseln.
Hüfte schieben	Rückenlage, Arme an der Seite, Beine gestreckt Fersen werden vom Körper abwechselnd weggedrückt, Beine bleiben gestreckt
Auf der Stelle hüpfen	Etwa 10 Sekunden schnelle kleine Sprünge (kann auch dem Sprungprogramm (siehe unten) entnommen werden)

Spiele (empfohlen ab Minis)

Von Insel zu Insel:

Handtücher, Zeitungen, Kissen als Inseln auf dem Boden verteilen. (bitte aufpassen, dass nichts rutscht)
Von Insel zu Insel laufen oder hüpfen.

Variation: Wie Stuhltanz spielen. Bei Musik bewegt man sich zwischen den Inseln. Musik stoppt: Man sucht sich eine Insel, auf die man sich stellt. Inseln werden von Zeit zu Zeit reduziert.

Handtuch-Ball:

Alleine: Ein Handtuch mit beiden Händen straff spannen. Einen Ball, eine Papierkugel, ein Kuscheltier oder ähnliches mit dem Handtuch fangen und hochwerfen

Mit Partner: wie alleine, zwei Partner spielen sich gemeinsam zu.



Stuben-Basketball:

Einen Eimer oder ähnliches im Zimmer platzieren (erhöht oder auf Boden)

Sitzend, Stehend oder liegend versuchen mit einer Papierkugel, einem Kuscheltier oder ähnliches das Ziel zu treffen.

Wichtig: Immer Handgelenk abklappen!

Variationen:

- a) Vor dem Ziel eine Schnur spannen, um die Flugkurve zu erhöhen.
- b) Rückwärts werfen.
- c) Als Haken werfen (seitlich zum Ziel, Hand weg vom Ziel wirft, Arm wird neben dem Ohr gestreckt.)
- d) Hinterm Rücken abwerfen (seitlich zum Ziel, Hand weg vom Ziel wirft, Arm wird hinter den Rücken Richtung Ziel gestreckt.)
- e) Mit Gegenspieler (bitte auf das Mobiliar achten)

Fangübungen:

Partner spielt verschiedene Gegenstände (Verletzungsgefahr berücksichtigen/minimieren) zu. Man versucht die Gegenstände mit beiden Händen oder einer Hand zu fangen.

Variationen:

- a) Lage verändern: sitzen, stehen, laufen, liegen, Einbeinstand
- b) Mit Rücken zum Partner stehen, auf Kommando umdrehen und Gegenstand fangen
- c) Kommando links/rechts/beide gibt Fanghand vor. Das Kommando kann durch Zahlen, Farben, Obst, Gemüse oder ähnliches ersetzt werden.
- d) Fangart verändern: hinterm Rücken, ein Bein heben
- e) Beim Fangen Rechenaufgaben lösen, Gedicht aufsagen, Lied singen oder andere Schulaufgaben aufsagen

Bewegungsparcours:

Aus allen verfügbaren Gegenständen (Verletzungsgefahr berücksichtigen/minimieren) einen Hindernisparcours aufbauen.

Dieser soll mit verschiedenen Bewegungen umrundet/ durchquert/ überquert werden.

Reaktion:

(sollte „erholt“ durchgeführt werden)

Ein Partner hält zwei Tennisbälle oder ähnliches in beiden Händen gestreckt vor sich.

Man legt beide Hände auf die Hände des Partners. Knie sind leicht gebeugt, so dass der Blick auf Ballhöhe ist.

Ca. 10-20mal ausführen. Partnerwechsel.

Tag für Tag steigern. Nicht alles auf einmal.

- a) Ein Ball wird fallen gelassen und mit der gleichen Seite gefangen.
- b) Ein Ball wird fallen gelassen und mit der Hand der anderen Seite gefangen.
- c) Beide Bälle werden fallen gelassen und mit beiden Händen einfach gefangen.
- d) Beide Bälle werden fallen gelassen und mit beiden Händen über Kreuz gefangen.
- e) Kombination aus a/c
- f) Kombination aus b/d
- g) Kombination aus a/b/c/d – Kommando X löst Fangart b/d aus



Käsekästchen:

Eine Leiter auf dem Boden nachstellen (z.B. aufmalen, mit Seilen legen, oder andere Gegenstände als „Sprossen“ hinlegen).

Verschiedene Sprung- und Schrittkombinationen über die „Sprossen“ machen.

Vorwärts, Seitwärts, Rückwärts.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Variation: „Hans macht vor, alle machen nach.“

Gleichgewicht:

Handtuch, Zeitung auslegen und drauf stellen.

Einbeinig stehen, Gleichgewicht halten.

Partner tippt einen an und versucht einen, aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Variation:

- a) Augen schließen
- b) Dabei Rechenaufgaben lösen, Gedicht aufsagen, Lied singen oder andere Schulaufgaben aufsagen.
- c) Untergrund verändern
- d) Im Zweikampf den Partner aus dem Ring bekommen.
Partner steht mit auf der Zeitung, dem Handtuch.
Ausgangslage festlegen. Und auch welches Körperteil (Hand, Schulter, Rücken, Fuß etc.) gegenseitig berührt werden.
Z.B. Man steht Rücken an Rücken = Nur Rücken darf Druck ausüben.
Z.B. Fuß an Fuß = Nur Fuß darf Druck ausüben.

KSÜ-Programm (empfohlen ab u12)

Mindestens zweimal wöchentlich (Übungen immer variieren)

U12: 6 Übungen auswählen und zwei Durchgänge absolvieren.

U14: 6 Übungen auswählen und drei Durchgänge absolvieren.

U16/U18: 6 Übungen auswählen und vier Durchgänge absolvieren.

Zwischen den Übungen 15 sec. Pause. Zwischen einem Durchgang 1 Minute Pause.

Unterarmstütz mit Blick zum Boden	Jedes Bein 10mal anheben, danach 20 sec halten
Seitstütz	Oberes Bein 10mal anheben, danach 5 sec halten Seite wechseln
Unterarmstütz mit Blick nach oben	Jedes Bein 10mal anheben, danach 20 sec halten
Liegestützposition	Hände abwechselnd auf dem Rücken ablegen, jede Hand 15mal
Brücke / Bridging	Rückenlage, Hände seitlich ablegen, Füße anstellen und Hüfte heben (Schultern, Hüfte, Knie auf einer Linie) Jedes Bein 5mal strecken und 5mal jedes Knie zur Brust ziehen. Danach 5mal die Hüfte senken und anheben.
Sit-Ups	20mal gerade, 10mal zu jeder Seite

BERLIN BASKETS e.V. - „ZUHAUSE“ – TRAININGSPLAN



Rumpfstrecken im Kniestand	Kniestand (Vierfüßlerstand) linke Hand wegstrecken, zeitgleich rechtes Bein wegstrecken, absetzen und wiederholen 10mal strecken, dann Seite wechseln
Supermann / Schwimmer	Bauchlage, Beine gestreckt, Füße in den Boden stemmen, Knie in der Luft Blick zum Boden, Arme und Kopf leicht anheben a) Arme gestreckt im Wechsel auf und ab ca. 30 sec b) 20mal Arme strecken und anwinkeln
Liegestütz	10 Wiederholungen a) Knie ablegen (verkürzte Liegestütz) b) Hände eng zusammenstellen c) Hände weit auseinanderstellen d) auf den Fingern e) auf der Faust
Pendeln / Hüftrollen	Rückenlage, Arme zur Seite ausgestreckt, Knie angewinkelt anheben und nach links und rechts pendeln (kurz vor dem Boden stoppen), Rücken bleibt am Boden 20mal pendeln
Seitheben	Auf der Seite liegen, unterer Arm ist gestreckt, Beine sind gestreckt Oberes Bein 10mal anheben. Seite wechseln