

Schrittregeln

1. Beim Losdribbeln muss der Ball die Hand verlassen haben bevor der erste Schritt gemacht wird.
2. Beim Stehenbleiben nach dem Dribbeln darf der erste Fuß, der den Boden berührt hat nicht mehr bewegt werden.

Bei Verstoß gegen eine dieser Regeln bekommt die andere Mannschaft Einwurf.

Dribbelregeln

1. Man darf nicht mit beiden Händen gleichzeitig dribbeln.
2. Wenn man den Ball nach dem Dribbeln einmal in beide Hände nimmt, darf man nicht mehr dribbeln.

Foulregeln

1. Ein persönliches Foul ist ein Foul mit direktem Kontakt zu Gegenspieler (z.B. Halten, Stoßen, Rempeln).
2. Wenn der Gefoulte gerade am Korberfren war, bekommt er 2 oder 3 Freiwürfe.
3. War der Korb trotz Foul erfolgreich, zählt der Korb und der Werfer bekommt zusätzlich einen Freiwurf.
4. Bei einem Foul, bei dem der Gefoulte nicht am Werfen war, bekommt das gegnerische Team Einwurf.

Sei fair!

Sei fair zu deinem Gegner!

Auch wenn du gewinnen willst, dein Gegenspieler will genauso Spaß haben, lernen und gewinnen wie du.



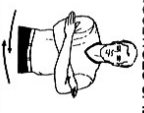






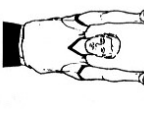










Sei fair zu deinen Mitspielern!

Jeder gibt sein Bestes und keiner macht mit Absicht einen Fehler. Sei also nett zu deinem Mitspieler, auch wenn er einen Fehler macht. Es bringt nichts ihn anzuschreien, dadurch macht er nur noch mehr Fehler, helfe ihm lieber. Nur so könnt ihr als Team erfolgreich sein.

Sei ehrlich!

Sei ehrlich zu dir selbst. Wenn du einen Fehler machst oder etwas mal nicht so klappt wie du willst, gebe nicht den anderen die Schuld, sondern suche den Fehler erst bei dir selbst. Halte die Regeln ein, auch wenn der Schiedsrichter mal weg schaut.

Schiedsrichterzeichen:

<p>EIN PUNKT</p>  <p>Abwärtschlagen im Handgelenk</p>	<p>ZWEI PUNKTE</p>  <p>Abwärtschlagen im Handgelenk</p>	<p>UNGÜLTIGER KORBERFOLG ODER UNGÜLTIGES SPIEL</p>  <p>Scherenbewegung der Arme vor der Schulter</p>	<p>UHR ANHALTEN (zusammen mit Pfiff) ODER UHR NICHT IN GANG SETZEN</p>  <p>Offene Handfläche</p>	<p>UHR ANHALTEN WEGEN FOU LSPIELS (zusammen mit Pfiff)</p>  <p>Geschlossene Faust Handfläche zeigt nach unten zur Hüfte</p>
<p>SCHRITTFEHLER</p>  <p>Fäuste umeinander rollen</p>	<p>REGELWIDRIGES DRIBBELN ODER DRIBBLING</p>  <p>Unterarme auf- und abbewegen</p>	<p>3 SEKUNDEN REGELÜBER-TRETUNG</p>  <p>Ausgestreckter Arm 3 Finger zeigen</p>	<p>AUSBALL UND/ODER SPIELRICHTUNG</p>  <p>Finger zeigt parallel zu den Seitenlinien</p>	<p>SPRUNGBALL</p>  <p>Daumen nach oben</p>
<p>EIN PUNKT</p>  <p>Abwärtschlagen im Handgelenk</p>	<p>ZWEI PUNKTE</p>  <p>Abwärtschlagen im Handgelenk</p>	<p>UNGÜLTIGER KORBERFOLG ODER UNGÜLTIGES SPIEL</p>  <p>Scherenbewegung der Arme vor der Schulter</p>	<p>UHR ANHALTEN (zusammen mit Pfiff) ODER UHR NICHT IN GANG SETZEN</p>  <p>Offene Handfläche</p>	<p>UHR ANHALTEN WEGEN FOU LSPIELS (zusammen mit Pfiff)</p>  <p>Geschlossene Faust Handfläche zeigt nach unten zur Hüfte</p>
<p>SCHRITTFEHLER</p>  <p>Fäuste umeinander rollen</p>	<p>REGELWIDRIGES DRIBBELN ODER DRIBBLING</p>  <p>Unterarme auf- und abbewegen</p>	<p>3 SEKUNDEN REGELÜBER-TRETUNG</p>  <p>Ausgestreckter Arm 3 Finger zeigen</p>	<p>AUSBALL UND/ODER SPIELRICHTUNG</p>  <p>Finger zeigt parallel zu den Seitenlinien</p>	<p>SPRUNGBALL</p>  <p>Daumen nach oben</p>

Das Spiel

Vor dem Spiel:

- Schau rechtzeitig auf den Spielplan oder frage deine Eltern damit du kein Spiel verpasst.
- Versuche die Trainingseinheiten vor dem Spiel nicht zu verpassen.
- Versuche immer pünktlich zu den Treffpunkten zu kommen, wenn du es mal nicht pünktlich schaffst, gib deinem Trainer Bescheid.

Packliste:

- Sportschuhe
- Sportsocken
- Trinkflasche
- Ausweis
- Frische Kleidung für danach



- _____
- _____

Beim Spiel:

- Der Schiedsrichter hat immer Recht, also rege dich nie über seine Entscheidungen auf. Mit dem Schiedsrichter spricht nur der Trainer.
- Wenn der Schiedsrichter pfeift, musst du ihm (oder dem anderen Schiedsrichter) den Ball geben
- Bei Auszeit bzw. Achtpause laufe zum Trainer und höre ruhig zu, was er dir zu sagen hat.
- Wenn du nicht spielst, unterstütze deine Mitspieler, indem du sie anfeuerst.
- Gehe davon aus, dass dein Gegenspieler dich nie absichtlich foult.
- Jeder darf Fehler machen!
- Deine Mitspieler, die Gegner, die Schiedsrichter und die Kampfrichter – alle sind Menschen mit dem gleichen Interessen: Basketball!

Nach dem Spiel:

- Höre dem Trainer zu, wenn er noch was zu sagen hat.
- Verabschiede dich bei den Gegnern.
- Bedanke dich bei Schiedsrichter und Kampfgericht.
- Lege nach dem Umziehen alle Trikots wieder in die Trikottasche.

DJK Neustadt Basketball



Hier kannst du das DJK
Logo einkleben

In Welcher Mannschaft spielst du?

Hier ist Platz für ein Mannschaftsfoto

Regionale Aspekte

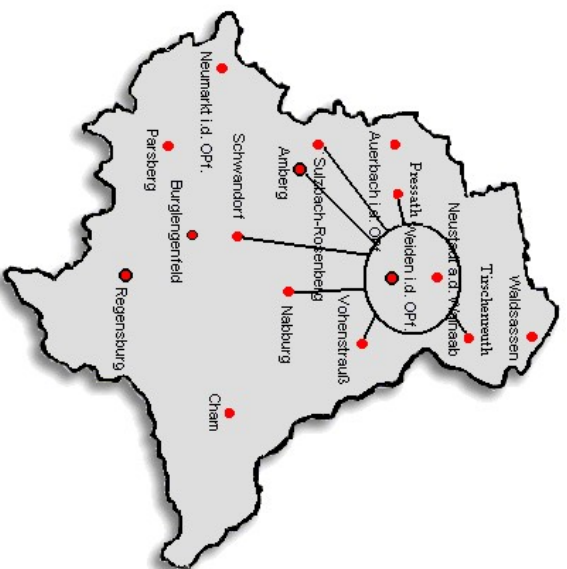
Für unser Jugendprojekt wollen wir in erster Linie die Nachwuchstalente aus dem Landkreis Neustadt an der Waldnaab und Weiden gezielt fördern. Zusätzlich streben wir an, junge Sportler aus der näheren Region für unser Jugendprogramm zu gewinnen und so vielen Jugendlichen eine hervorragende sportliche Ausbildung zu gewährleisten.

Bei diesem Projekt besteht nicht die Absicht in den Vereinen der Region wahllos zu „wildern“ und Talente Ihren Stammvereinen abspenstig zu machen. Vielmehr wünschen wir uns eine ständig wachsende kooperative Zusammenarbeit mit den Vereinen der Region.

Durch die gute Ausbildung die wir den Talenten der Nördlichen Oberpfalz anbieten profitiert die ganze Region. Denn nicht alle bei uns ausgebildeten Talente werden auch langfristig bei uns in Seniorenmannschaften spielen können und so wieder zu ihren Stammvereinen oder anderen Mannschaften in der Region zurückkehren. Dadurch wird die gesamte Basketballregion Oberpfalz das sportliche Niveau steigern und ihre Bedeutung überregional erhöhen können.

Es kann dabei auch vorkommen, dass Jugendliche durch „Doppellicenzen“ bei uns spielen und gleichzeitig in Ihrem Stammverein im Jugend- und Seniorenbereich eingesetzt werden. So profitiert der Stammverein sofort und direkt von der Zusammenarbeit mit unserem Projekt.

Die Zahl dieser profitierenden Vereine soll und wird sich bei einer konsequenten Umsetzung und einer vertrauensvollen Zusammenarbeit der Vereine mit dem Projekt deutlich erhöhen.



Ziele

Mit diesen zwei Dingen solltest du dich beschäftigen, wenn du Basketball spielst:

1. Was sind meine Ziele?
2. Wie kann ich dieses Ziel erreichen?

Was sind meine Ziele? Warum trainiere ich?

Im Training mit den Anderen rumzutollen und den Ball hin und her zu werfen ist toll. Aber wo willst du irgendwann mal hin? Möchtest du ein guter Shooter werden, super schnell und sicher den Ball bewegen können oder Klasse Pässe spielen? Kannst du dir vorstellen irgendwann in der Herren 1 oder bei den Damen zu spielen oder sogar von einem Bundesligatrainer entdeckt zu werden?

Klar fängst du jetzt erst an aber wenn du dir Ziele setzt macht es viel mehr Spaß als wenn du so vor dich hin spielst. Du kannst dir immer wieder höhere Ziele setzen so kannst du richtig gut werden. Das haben auch die Spitzen Basketballer gemacht.

Was sind deine Ziele? Warum willst du Basketball spielen?



Wie kann ich mein Ziel erreichen?

Um auch deinem Ziel näher zu kommen musst du natürlich daran arbeiten. Aber wie machst du das am besten? Zu allererst auf alle Fälle sehr viel Basketball spielen. Im Training lernst ihr bestimmt viele Übungen die du, wenn du willst, auch zu Hause üben kannst. Wenn du in einer bestimmten Sache besser werden willst und nicht weißt wie, kannst du auch jederzeit deinen Trainer fragen ob er dir helfen oder einen Tipp geben kann. Er/Sie hilft dir bestimmt gerne. Manchmal kann es auch langweilig oder super anstrengend sein, aber nachdem du es gemacht hast ist das ein super Erfolgsgefühl und du bist deinem Ziel wieder einen Schritt näher gekommen.

Was kannst du machen um dein Ziel zu erreichen?



Aufbautraining:

U 16:

Schwerpunkt Wurf: Entwicklung des Sprungwurfes, aus verschiedenen Situationen werfen (nach Dribbling, Pass...), Bedeutung des Pass akzentuieren.

Fast Break: Einführung des 1. Trailers, Mann-Mann-Verteidigung, Mann-Mann-Pressse mit Doppeln (Run and Jump Prinzipien),

Positionsangriff: Orientierung am „Passing Game“ (Motion Offense), Grundprinzip: Cut mit Auffüllen, später: Gegenblock, Pick and Roll, spezielle Stärken über einfache Positionsangriffe nutzen.

Verstärktes Training der athletischen Grundlagen: Grundlagenausdauer, Kraftausdauer, anaerobe Belastungsformen.

2x pro Woche Mannschaftstraining, 1 x pro Woche Individualtraining. Für talentierte Einzelfälle kann es schon zu Einsätzen in Seniorenteams kommen.

Und U 18:

Stabilisierung des Sprungwurfes, Werfen unter (Zeit-)Druck, Fast Break: Spiel mit dem 2. Trailer (Secondary Break), Verteidigung: Zonen und Zonenpressformen.

Angriff: einfache Angriffsmuster im Positionsangriff, Pick and Roll Spiele, Basis ist aber weiter die Motion Offense, spezielle Spiele für individuelle Stärken.

Athletik: Krafttraining, alle weiteren Grundlagen weiter entwickeln (Grundlagenausdauer!!!!).

Einstieg in den Seniorenbasketball (dem jeweiligen Leistungsvermögen der Spieler angepasste Liga)

3 x pro Woche Mannschafts- Training,

1 – 2 x pro Woche Individual Training

Leistungstraining

Der Schwerpunkt liegt jetzt im Training der Seniorenmannschaft, die Bezirksliga und Bezirksoberliga Mannschaften dienen vor allem dazu neben dem Seniorenbetrieb zusätzlich Spielpraxis zu vermitteln, die taktische Ausrichtung orientiert sich jetzt voll am Seniorenbasketball.

Je nach Spielklasse und Perspektive 2 – 3 x pro Woche Training.

Allgemeines:

Überall gilt es als Basis das Spiel 1 – 1 mit den Folgeaktionen Pitch/Kick out zu stärken und weiter zu entwickeln.

Spielergebnisse



Es ist interessant und macht auch Spaß, immer die Spielergebnisse aufzuschreiben. Auf dieser Seite kannst du sie aufschreiben.

Gegner/Datum	Ergebnis

Hier stehen einige Gründe, warum Kinder gern Basketball spielen.



Was trifft auf dich zu? Kreuze an!

- Herumtollen und Sport macht mir Spaß.
- Ich bin gern mit anderen Kinder zusammen.
- Ich möchte in einer Mannschaft spielen.
- Ich mache sowieso viel Sport.
- Ich bin groß und deshalb bestimmt gut geeignet.
- Ich bin geschickt und habe ein gutes Ballgefühl.
- Ich treffe viele Körbe.
- Ich kann mich durchsetzen.
- Ich schaue mir gern Basketballspiele an.
- Meine Freunde können auch Basketball spielen.
- Ich möchte mich verbessern.
- Ich möchte zu den Besten meines Landes gehören.
- Ich möchte einmal Profi und ganz berühmt werden.

Nachname: _____

Vorname: _____

Spitzname: _____

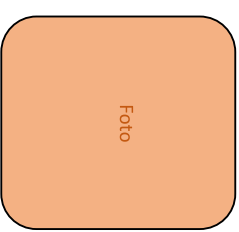
Lieblingessen: _____

Sein/Ihr Lieblingsspieler: _____

Was macht er/sie gerne: _____

Was mag er/sie gar nicht: _____

Das möchte er/sie werden: _____



Foto

Nachname: _____

Vorname: _____

Spitzname: _____

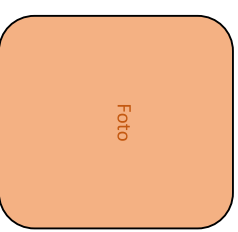
Lieblingessen: _____

Sein/Ihr Lieblingsspieler: _____

Was macht er/sie gerne: _____

Was mag er/sie gar nicht: _____

Das möchte er/sie werden: _____



Foto

Nachname: _____

Vorname: _____

Spitzname: _____

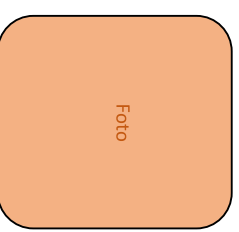
Lieblingessen: _____

Sein/Ihr Lieblingsspieler: _____

Was macht er/sie gerne: _____

Was mag er/sie gar nicht: _____

Das möchte er/sie werden: _____



Foto

Inhaltsverzeichnis

1. Liebe Basketballneinsteiger	4
a. Warum möchte ich Basketballspielen	
2. Sportliches	6
3. Regionale Aspekte	9
4. Das Training	10
a. Vor dem Training	
b. Im Training	
c. Nach dem Training	
5. Das Spiel	11
a. Vor dem Spiel	
b. Im Spiel	
c. Nach dem Spiel	
6. Mini – Regeln	12
7. Über die Sportart	15
a. Varianten	
b. Basketball ist ein Mannschaftssport	
8. DJK Neustadt Basketball	16
a. Dein Verein	
b. Deine Mannschaft	
9. Fansseite	17
10. Ziele	18
11. Spielergebnisse	20
12. Ich kenne meine Teamkameraden	21
13. Liebe Eltern	26

Nachname: _____

Vorname: _____

Spitzname: _____

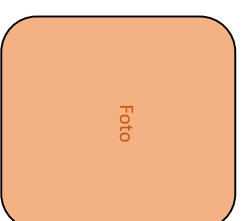
Lieblingessen: _____

Sein/Ihr Lieblingsspieler: _____

Was macht er/sie gerne: _____

Was mag er/sie gar nicht: _____

Das möchte er/sie werden: _____



Nachname: _____

Vorname: _____

Spitzname: _____

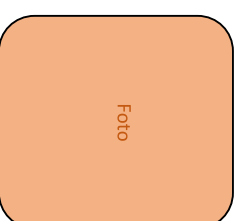
Lieblingessen: _____

Sein/Ihr Lieblingsspieler: _____

Was macht er/sie gerne: _____

Was mag er/sie gar nicht: _____

Das möchte er/sie werden: _____



Nachname: _____

Vorname: _____

Spitzname: _____

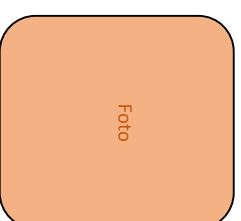
Lieblingessen: _____

Sein/Ihr Lieblingsspieler: _____

Was macht er/sie gerne: _____

Was mag er/sie gar nicht: _____

Das möchte er/sie werden: _____





Liebe Eltern,

wir freuen uns sehr, dass ihr Kind in unserem Basketballverein dem orangen oder gelben Ball hinterherjagt. Wir finden es toll, dass sie ihr Kind beim Erlernen dieser Mannschaftssportart unterstützen. In unserem familiären Verein legen wir vor allem Wert auf sozialen Umgang. Das Team und die Mitspieler stehen klar im Vordergrund. Bis zum Seniorenalter steht das Erlebnis immer vor dem Ergebnis. Ihr Kind wird lernen mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen. Es wird von den Trainern zu Eigenverantwortung gelenkt, denn langfristig sollen unsere Spielerinnen und Spieler sich eigenständig um ihre Ausrüstung, um Pünktlichkeit, um gesunde Ernährung, ihre Wochenplanung und Spieltermine kümmern. Ihr neuer Verein zählt dabei auf Ihre Unterstützung. Helfen sie aber mit Bedacht. Stellen Sie keine zu hohen Erwartungen an ihr Kind, an den Trainer, oder den Verein. Wir sind ein semi-professioneller Sportverein, der hauptsächlich von ehrenamtlichen Funktionären geführt wird und auf die Unterstützung der Basketballerlern angewiesen ist. Wie zum Beispiel bei Auswärtfahrten, bei der Organisation des Kaffee- und Kuchenverkaufs, bei Heimspielen, beim Auf- und Abbau, beim Kampfgericht der Spiele, beim Montieren der mobilen Mini-Korbanlagen oder bei der Organisation und Pflege der Trikots. Orientieren Sie sich bitte an Ihrem eigenen Kind. Übertriebener Ehrgeiz wäre nur schädlich. Vergleichen Sie nicht gleichaltrige Kinder miteinander, da die biologische Entwicklung total unterschiedlich verläuft. Feuern sie die Kinder ruhig an. Sie dürfen sich auch gerne über erfolgreiche Aktionen freuen. Jedoch bitten wir sie fachliche Zurufe zu unterlassen. Die Kinder verlieren sonst ihre Kreativität und können sich nicht auf die qualifizierten Anweisungen des lizenzierten Übungsleiters konzentrieren. Wir bieten in unserem Verein die Möglichkeit zum Leistungs- und Breitensportspieler/in an. Jedes Mitglied ist bei uns wichtig. Egal ob es vielleicht ein internationaler Topspieler ist oder es einfach nur Spaß am Spiel und der Gemeinschaft in unserem Verein hat.