

Über die Sportart

Varianten

Streetball

Beim Streetball trifft man sich draußen auf einem Freiplatz. Jemand bringt einen Ball mit und los geht's! Es gibt aber auch organisierte Streetballturniere mit festen Regeln.

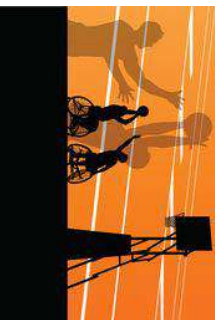


Beachbasketball

Diese Art von Basketball findet im Sand am Strand oder in einem Beachvolleyballfeld statt. Dribbeln geht natürlich nicht mehr, aber dadurch wird das Team viel mehr gefordert und es macht eine Menge Spaß!

Rollstuhlbasketball

Bei Körperlich eingeschränkten Sportlern ist diese Art sehr beliebt. Es gibt auch internationale Wettkämpfe. Beim Rollstuhlbasketball sitzen alle Spieler im Rollstuhl. Ansonsten sind die Regeln ähnlich wie beim normalen Basketball. Nicht nur behinderte können diese Sportart ausüben, auch gesunde Menschen können sich in einen Rollstuhl setzen und los geht's!



Basketball ist ein Mannschaftssport

Beim Basketball kann man nicht alleine antreten. Das Schöne an dieser Sportart ist, dass man sie im Team ausübt. Jeder gibt sein Bestes und alle arbeiten zusammen, um am Ende das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

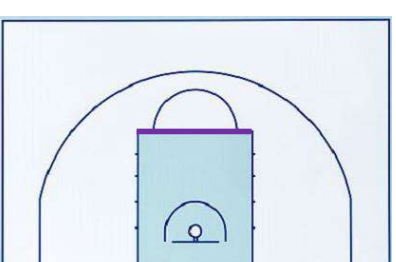
Um das zu erreichen muss man möglichst oft in seiner Mannschaft trainieren. Im Training lernt man dann als Team zu funktionieren und hat gemeinsam Spaß. Die nach Alter eingeteilten Teams treten zusammen bei Turnieren und Ligaspielen an.



Mini-Regeln (u8-u12)

Das Spielfeld

1. Die **Zone**: Alle Körbe die außerhalb der Zone geworfen wurden zählen 3 Punkte
2. Körbe die innerhalb der **Zone** geworfen wurden zählen 2 Punkte.
3. Nach einem Foul kann es an der **Freiwurflinie** einen Freiwurf geben. Wenn dieser getroffen wird zählt er einen Punkt.



Die Mannschaft

1. Jedes u8 Team hat 3 Spieler auf dem Feld.
2. Jedes u10 und u12 Team hat 4 Spieler auf dem Feld.

Der Korb

1. Zu einem Spielfeld gehören 2 Körbe.
2. Es wird auf Minikörbe gespielt (Höhe 2,60m)

Spielbeginn

Das Spiel beginnt mit dem Sprungball. Dabei versucht jeweils ein Spieler jedes Teams den Ball, den der Schiedsrichter zwischen den beiden hoch wirft, zu einem Mitspieler zu tippen.

Die Spielzeit

Es wird 8x5 Minuten gespielt (bei u8 8x4)

Ausball

1. Ein Ball ist im Aus, wenn er den Boden, die Wand, einen Gegenstand oder eine Person auf oder außerhalb der Auslinie berührt.
2. Hat eine Mannschaft einen Ausball verursacht, bekommt die andere Mannschaft Einwurf

Fanseite



Mein Lieblingsspieler oder meine Lieblingsspielerin:

Er/ Sie spielt in der Mannschaft:

Hier ist Platz für ein Foto von deinem/er
Lieblingsspieler/in

Hier kannst du Autogramme oder Bilder von Spielern sammeln.

Das Training



Vor dem Training

Packliste:

- Sporthemd
- Sporthose
- Sportsocken
- Turnschuhe mit nichtabfärbender Sohle
- Trinkflasche
- Frische Sachen für danach

Wenn ich mal nicht ins Training kommen kann, gebe ich oder meine Eltern dem Trainer Bescheid

Im Training

- Wenn der Trainer pfeift, halte ich meinen Ball fest und warte auf seine Anweisungen.
- Wenn der Trainer spricht, höre ich gut zu und verhalte mich ruhig.
- Wenn ich aus irgendeinem Grund nicht mehr mitmachen kann sage ich dem Trainer Bescheid.
- Ich verhalte mich meinen Teamkameraden gegenüber respektvoll.

Nach dem Training

- Erst nach dem Teamschrei gehen
- Bälle in den Ballschrank räumen
- Eventuell Trikots oder andere Hilfsmittel (Hütchen usw.) aufhängen
- Frische Sachen anziehen
- Im Winter Mütze aufsetzen
- Nichts in der Umkleidekabine liegen lassen



Kondition

Du bist manchmal beim Basketballspielen schnell richtig aus der Puste oder hast keine Kraft mehr? Dann kannst du dir als erstes Ziel setzen, deine Kondition zu verbessern. Was das ist und wie das geht wird dir hier gezeigt.

Was sollte ein Basketballspieler gut können? Mache ein **X** in das Kästchen wenn es nicht wichtig ist und ein **✓** wenn schon.

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Ski fahren | <input type="radio"/> Beobachten |
| <input type="radio"/> Schnell laufen | <input type="radio"/> Das Lauftempo wechseln |
| <input type="radio"/> Flöte spielen | <input type="radio"/> Witze erzählen |
| <input type="radio"/> Dribbeln | <input type="radio"/> Geschickt mit dem Ball umgehen |
| <input type="radio"/> Schnell die Richtung ändern | <input type="radio"/> Springen |
| <input type="radio"/> Zielgenau werfen | |

Was ist Kondition?

Wenn du Basketball spielst musst du viel laufen, springen, werfen und den Ball dribbeln. Kannst du das das ganze Training vollgas durchhalten? Dann hast du eine sehr gute Kondition. Wenn du aber immer wieder Pausen machen musst, weil du nicht mehr kannst oder du keine Kraft mehr hast, kann es passieren, dass es irgendwann nicht mehr so viel Spaß macht. Damit das nicht passiert, kannst du, indem du immer wieder übst, an deiner Kondition arbeiten.

Was brauchst du?

Ausdauer brauchst du um bei längeren Anstrengungen durchzuhalten.
Beim Laufen zum Beispiel kommst du dann nicht so schnell außer Atem.

Kraft brauchst du auch. Um schnell zu laufen, hoch zu springen oder fest zu passen brauchst du starke Muskeln in Armen und Beinen.

Schnelligkeit brauchst du um über das Spielfeld zu flitzen und blitzschnell zu reagieren.

Beweglichkeit brauchst du, um um einen anderen Spieler herum zu dribbeln, einen Ball abzufangen oder dich frei zu laufen.

Du kannst in all dem besser werden, indem du es immer wieder übst. Also mach gut mit im Training, all diese Übungen sind gut für die Kondition.

Die Angebote an alle Talente der Region

- Spielbetrieb in den höchsten Jugendligen der Oberpfalz und Teilnahme an nationalen und Internationalen Turnieren.
- Motivierte Mitspieler, die ebenfalls leistungsorientiert und zielstrebig, sich und ihre Mannschaft verbessern wollen.
- Mindestens dreimal wöchentliches Training in den Jugendmannschaften
- Individualtraining dadurch Förderung der persönlichen Stärken und Verbesserung der Schwächen
- Teilnahme am Training und Spielbetrieb in der geeigneten Herrenmannschaften
- Qualifizierte, lizenzierte und anerkannte Trainer
- Sportliche Aufstiegs- und Spielmöglichkeiten über Bezirksliga, Bezirksoberliga, bis hin zur 1. Regionalliga
- Evtl. Fahrtkostenunterstützung für die Anfahrt zum Training
- Evtl. sportmedizinische Betreuung
- Athletik-, Konditions- und Finesstraining
- Evtl. Schulische Unterstützung
- Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Schulen, Ausbildungs- und Arbeitsplätzen
- Spaß am Basketball durch Erfolg im Basketball



Ich kenne meine Teamkameraden

Als guter Mannschaftssportler solltest du dein Team gut kennen. Hier kannst du testen, was du über deine Teamkameraden alles weißt.

Nachname: _____

Vorname: _____

Spitzname: _____

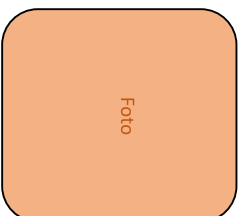
Lieblingessen: _____

Sein/Ihr Lieblingsspieler: _____

Was macht er/sie gerne: _____

Was mag er/sie gar nicht: _____

Das möchte er/sie werden: _____



Nachname: _____

Vorname: _____

Spitzname: _____

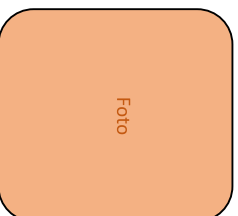
Lieblingessen: _____

Sein/Ihr Lieblingsspieler: _____

Was macht er/sie gerne: _____

Was mag er/sie gar nicht: _____

Das möchte er/sie werden: _____



Sportliches

Grundsätzlich gilt es alle Spieler/innen ihren Fähigkeiten entsprechend zu fördern und zu fordern. Dabei ist auf die Altersstufe besonders Rücksicht zu nehmen. Gerade in der jüngsten Altersstufe wird der Schwerpunkt auf die Ausbildung der Vielseitigkeit gelegt. Durch **kindgerechtes und spielerisches Herangehen soll** der Spaß an der Bewegung im Allgemeinen und am Basketball im Speziellen vermittelt werden.

In den älteren Jahrgängen wird dann der Leistungsgedanke in den jeweiligen Mannschaften zunehmend wichtiger. Dennoch muss der Spaß am Basketball gewahrt bleiben. Wir bieten deshalb neben der leistungsbezogenen Regionalliga auch Teams an, um „Quereinsteigern“ und „Spätzündern“ eine Möglichkeit zu bieten Basketball zu betreiben und später dennoch den Zugang zum leistungsorientierten Sport zu haben.

Trainingsaufbau

U10/U12:

Breite technische Grundausbildung (Nutzen des guten Lernalters), der erste Angriff ist immer der Fastbreakangriff, keine feste Positionen im Angriff (jeder Spieler sollte verschiedene Positionen kennen lernen), Teilnahme am Liga-Spielbetrieb, Athletiktraining: allgemeine Laufschulung (Koordination), 2 x pro Woche Training. Spielerisches Herantühren an die Sportart Basketball (Aufwärmspiele etc.)

U 14:

Stabilisierung und Erweiterung des technischen Repertoires, individuelltaktische Orientierung (1 gegen 1), Mann-Mann-Verteidigung, Fast Break (3 Spuren-Überzahlspiel, Alles sehr flexibel).
Positionsangriff: Spiel 1 – 1 mit Anschlussbewegung (Penetration/Fitch), freie Cutbewegungen mit Aufdrücken, Positionswechsel (Exchange)

Athletisches Grundlagentraining ohne größere anaerobe Anteile (Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Kräftigung vor allem mit dem eigenen Körper), 2 x pro Woche Training, eventuelles individuelles Zusatztraining

Hoher Stellenwert der Defense

Nachname: _____

Vorname: _____

Spitzname: _____

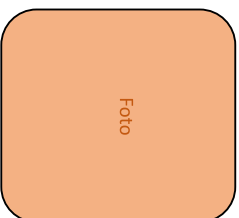
Lieblingessen: _____

Sein/Ihr Lieblingsspieler: _____

Was macht er/sie gerne: _____

Was mag er/sie gar nicht: _____

Das möchte er/sie werden: _____



Nachname: _____

Vorname: _____

Spitzname: _____

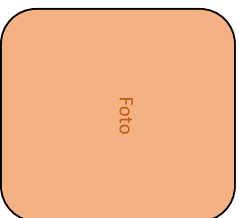
Lieblingessen: _____

Sein/Ihr Lieblingsspieler: _____

Was macht er/sie gerne: _____

Was mag er/sie gar nicht: _____

Das möchte er/sie werden: _____



Nachname: _____

Vorname: _____

Spitzname: _____

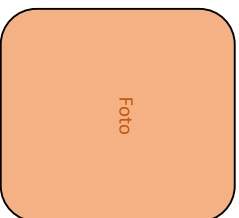
Lieblingessen: _____

Sein/Ihr Lieblingsspieler: _____

Was macht er/sie gerne: _____

Was mag er/sie gar nicht: _____

Das möchte er/sie werden: _____



Lieber Basketballneinsteiger

Du bist ballverrückt und Spiele mit dem orangen Ball machen dir einfach Spaß. Noch schöner ist es, wenn du mit deinen Freunden zusammenspielen kannst und du dich in verschiedenen Wettbewerben messen kannst und mit deiner Mannschaft Erfolge feiern kannst.

Wie bist du denn auf uns aufmerksam geworden?



Waren es vielleicht die coolen Streetballer, hast du Basketball schon einmal im Fernsehen gesehen, war es beim Schulkaktionstag, waren es deine Freunde, deine Geschwister oder deine Eltern, die dich in die Basketballhalle gebracht haben?

Wir freuen uns jedenfalls sehr, dass du da bist.

Viele Mädels und Jungs lernen das Basketballsports in unserem Verein. Sie spielen und trainieren regelmäßig, gehören zu bestimmten Mannschaften und zocken gegen andere Mannschaften.

In diesem Buch findest du alle wichtigen Informationen über deine Lieblingsportart und über die DJK Neustadt Basketball Abteilung. Wir geben dir wichtige Tipps und Tricks und viele Ideen wie du vielleicht einmal Basketballprofi werden kannst oder einfach nur Spaß mit der Sportart Basketball haben kannst.

Dabei sind sie als Mitglieder in unserem Basketballverein versichert. Alle Sportverletzungen, die während des Trainings oder bei einem Spiel passieren, können über unsere Vereinsunfallversicherung, die die Kosten von ärztlichen Behandlungen usw. übernimmt, gemeldet werden.

Unseren Mitgliedsantrag und Beitrag findest du auf unserer Homepage:

<https://basketballneustadt.jimdo.com/infos-downloads/downloads/>

Außerdem findest du dort unsere aktuellen Trainingszeiten:

<https://basketballneustadt.jimdo.com/trainingszeiten/>

Nachname: _____

Vorname: _____

Spitzname: _____

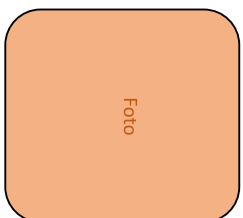
Lieblingessen: _____

Sein/Ihr Lieblingsspieler: _____

Was macht er/sie gerne: _____

Was mag er/sie gar nicht: _____

Das möchte er/sie werden: _____



Nachname: _____

Vorname: _____

Spitzname: _____

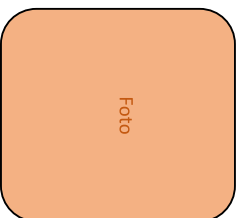
Lieblingessen: _____

Sein/Ihr Lieblingsspieler: _____

Was macht er/sie gerne: _____

Was mag er/sie gar nicht: _____

Das möchte er/sie werden: _____



Nachname: _____

Vorname: _____

Spitzname: _____

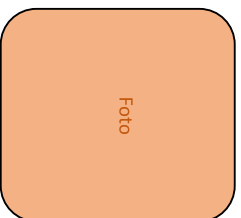
Lieblingessen: _____

Sein/Ihr Lieblingsspieler: _____

Was macht er/sie gerne: _____

Was mag er/sie gar nicht: _____

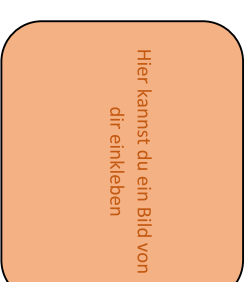
Das möchte er/sie werden: _____



Dieses Buch gehört: _____

Mein Geburtstag ist am: _____

Ich wohne in: _____



Das mache ich am liebsten: _____

Das mag ich nicht: _____

Das wünsche ich mir: _____

