



Trainingsprogramm 13 – 16 Jahre

Wochenplan 23.03. – 19.04.

23.03. – 29.03.	30.03. – 05.04.	06.04. – 12.04.	13.04. – 19.04.
Mo: Kraft	Mo: Kraft	Mo: Kraft	Mo: Kraft
Di: Ballhandling	Di: Ballhandling	Di: Wurf	Di: Wurf
Mi: Kraft	Mi: Kraft	Mi: Kraft	Mi: Kraft
Do: Wurf	Do: Wurf	Do: Ballhandling	Do: Ballhandling
Fr: freiwillig Ballhandling o. Wurf	Fr: freiwillig Ballhandling o. Wurf	Fr: freiwillig Ballhandling o. Wurf	Fr: freiwillig Ballhandling o. Wurf
Sa: OFF	Sa: OFF	Sa: OFF	Sa: OFF
So: OFF	So: OFF	So: OFF	So: OFF

Warmup Krafttraining

Lauf-ABC auf der Stelle, jede Übung jeweils für 60 Sekunden

- Fußgelenkslauf
- Traben
- Fersenlauf
- Kniehebelauf
- Hot-Steps
- Soldier-Boys

Verlaufsplan Krafttraining

Jede Übung 3mal: jeweils 40 Sekunden Belastung – 40 Sekunden Pause

1. **Crunches:** Beine 90 Grad angewinkelt in der Luft; Arme verschränkt vor der Brust, Stirn geht zur Decke, Rücken gerade lassen, langsames Tempo
2. **Vierfüßlerstand:** diagonalversetzt einen Arm und ein Bein heben; nach 20 Sek Arm + Bein wechseln, Hüfte gerade lassen
3. **Plank (Unterarmstütz):** Oberkörper gerade lassen (eine Linie abbilden), Blick zum Boden (Kopf ist die verlängerte Wirbelsäule)

4. **Crunches versetzt:** Beine 90 Grad in der Luft, Hände an die Schläfe, beim Anheben des Oberkörpers jeweils einen Ellenbogen diagonal zum Knie eindrehen (linker Ellenbogen – Rechtes Knie), Stirn zur Decke, langsames Tempo
5. **Liegestütz normal:** gerader Oberkörper, langsam runter – explosiv (schnell und kraftvoll) hochdrücken
6. **Wandsitzen:** an die Wand anlehnen, Beine 90 Grad, Oberkörper gerade lasse, Arme vor dem Körper ausgestreckt, (Optional: Fersen vom Boden anheben)
7. **Seitliche Plank:** jeweils 20 Sekunden pro Arm, freier Arm in die Luft gestreckt, (optional: ein Bein anheben, in der freien Hand eine 1,5 Liter Wasserflasche halten)
8. **Liegestütz über Klopapierrolle:** einen Klopapierrolle in die Mitte vor sich hinlegen, entweder links oder rechts neben der Rolle beginnen, nach einem Liegestütz mit beiden Hände über die Rolle auf die andere Seite, dann wieder einen Liegestütz und wieder auf die andere Seite, langsam runter, explosiv hochdrücken
9. **Ausfallschritte auf der Stelle:** Ausfallschritt vorwärts, Beide Füße zeigen nach vorn, Oberkörper gerade lassen, 90 Grad im Vorderen Bein, 90 Grad im Hinteren, Knie kurz über dem Boden, nach einer Wiederholung – Beine wechseln, optional: 1,5 L Wasserflasche in ausgestreckten Armen halten oder einen Rucksack mit jeweils 3 Packungen Mehl und Zucker umschnallen 😊)

Abschließend 10 – 12 Minuten gründlich ausdehnen.

Ballhandling

Ballhandling für diejenigen, die dafür Platz haben bzw. solange ihr noch raus dürft

Stationäres Ballhandling (auf der Stelle)

<https://www.youtube.com/watch?v=-GdtS-yaGHY>

Sieh dir die ersten 5 Übungen des Videos an! Jede Übung für 2 Minuten.

Übung 1: 1x vorn durch die Beine, 1x hinten durch die Beine

Übung 2: 2x

Übung 3: 2x Start mit starker Hand, 2x Start mit schwacher Hand

Übung 4: 2x starke und 2x schwache Hand

Übung 5: wie bei Übung 4

Immer tiefer Basketball Stand und Blick vom Ball

Ballhandling mit Basketball und Tennisball oder Klopapierrolle

Jede Übung jeweils eine Minute

Immer tiefer Basketball Stand

- 1. Tennisball / Klopapierrolle hochwerfen und von oben fangen**
 - a. Linke Hand dribbelt
 - b. Rechte Hand dribbelt
- 2. Tennisball / Klopapierrolle hochwerfen und von oben fangen**
 - a. Crossover
 - b. Between the legs
 - c. Behind the back
 - d. Double Crossover
 - e. Double between the legs
 - f. Double behind the back
 - g. Beliebige Kombination

Immer tiefer Basketball Stand!!

Ballhandling (für die, die keinen Platz haben, optional für alle)

<https://www.youtube.com/watch?v=jBYbqMbplZ4>

Jede Übung 2mal für jeweils 2 Minuten!

Die letzte Übung sowohl mit der schwachen als auch der starken Hand.

Ohne auf den Ball zu gucken! Versucht es so schnell, wie ihr könnt!!

Wurf (Formshooting)

Für diejenigen, die keinen Korb zuhause haben

<https://www.youtube.com/watch?v=450sAOkBY94>

Immer aus Basketball Stand

Jede Übung 2mal a **20** Wiederholungen

Arm gestreckt und **Handgelenk abgeklappt** lassen, bis der Ball den Boden berührt!

Kontrolliert euch selbst oder lasst euch von euren Geschwistern oder Eltern filmen!

Sieht die Bewegung wirklich immer gleich aus??!! Wo befindet sich mein Ellenbogen, bevor ich werfe?! Wo zeigt mein Handgelenk hin?!

Für diejenigen, die einen Korb Zuhause haben

1. **20 Würfe aus dem Stand:** ohne Schutzhand, jeweils linke und rechte Hand
2. **20 Würfe aus dem Stand:** mit Fingerspitzen am Ball, jeweils linke und rechte Hand

3. **20 Würfe aus der Shooting-Pocket:** jeweils linke und rechte Hand
4. **20 Würfe mit 1 Dribbling mit der starken Hand auf der Stelle:** hartes schnelles Dribbling, wenn der Ball wieder hochkommt – direkt unter den Ball mit dem Ellenbogen kommen!!!; NUR MIT DER STARKEN HAND WERFEN
5. **20 Würfe mit 1 Dribbling mit der schwachen Hand auf der Stelle:** hartes schnelles Dribbling, wenn der Ball wieder hochkommt – direkt unter den Ball mit dem Ellenbogen kommen!!!; NUR MIT DER STARKEN HAND WERFEN
6. **30 Freiwürfe, wenn Platz dafür vorhanden**

Arm gestreckt und Handgelenk abgeklappt lassen, bis der Ball den Boden berührt!

Kontrolliert euch selbst oder lasst euch von euren Geschwistern oder Eltern filmen!

Sieht euer Wurf wirklich immer gleich aus??!! Wo befindet sich mein Ellenbogen, bevor ich werfe?! Wo zeigt mein Handgelenk hin?!

Für die Langeweile zwischendurch

Spielt H.O.R.S.E. gegeneinander.

Nehmt eine Socke und eine Klopapierrolle und überlegt euch Trick-Shots in ein beliebiges Ziel.

Filmt es und schickt es anderen aus eurem Team.