



## Trainingsprogramm 9 – 12 Jahre

### Wochenplan 23.03. – 19.04.

23.03. – 29.03.	30.03. – 05.04.	06.04. – 12.04.	13.04. – 19.04.
<b>Mo:</b> KSÜ	<b>Mo:</b> KSÜ	<b>Mo:</b> KSÜ	<b>Mo:</b> KSÜ
<b>Di:</b> Ballhandling	<b>Di:</b> Ballhandling	<b>Di:</b> Wurf	<b>Di:</b> Wurf
<b>Mi:</b> OFF	<b>Mi:</b> OFF	<b>Mi:</b> OFF	<b>Mi:</b> OFF
<b>Do:</b> Wurf	<b>Do:</b> Wurf	<b>Do:</b> Ballhandling	<b>Do:</b> Ballhandling
<b>Fr:</b> freiwillig KSÜ	<b>Fr:</b> freiwillig KSÜ	<b>Fr:</b> freiwillig KSÜ	<b>Fr:</b> freiwillig KSÜ
<b>Sa:</b> OFF	<b>Sa:</b> OFF	<b>Sa:</b> OFF	<b>Sa:</b> OFF
<b>So:</b> OFF	<b>So:</b> OFF	<b>So:</b> OFF	<b>So:</b> OFF

### Warmup KSÜ

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

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

### Verlaufsplan KSÜ

Jeweils 2 Durchgänge für 30 Sekunden – 60 Sekunden Pause

Fragt eure Eltern, ob sie euch dabei helfen oder gar mitmachen 😊

1. **Vierfüßlerstand:** diagonalversetzt einen Arm und ein Bein anheben; nach 20 Sek Arm + Bein wechseln, Hüfte gerade lassen
2. **Unterarmstütz:** Oberkörper gerade lassen (eine Linie abbilden!; keinen Buckel und kein Hängebauchschwein!!), Blick zum Boden (Kopf ist die verlängerte Wirbelsäule)
3. **Wandsitzen:** an die Wand anlehnen, Beine 90 Grad, Oberkörper gerade lasse, Arme vor dem Körper ausgestreckt, (Optional: Fersen vom Boden anheben)

4. **Seitlicher Unterarmstütz linker Arm:** Oberkörper gerade lassen, Hüfte vom Boden weg, rechter Arm in die Luft gestreckt, (für Fortgeschrittene: das obere Bein anheben)
5. **Seitlicher Unterarmstütz rechter Arm:** Oberkörper gerade lassen, Hüfte vom Boden weg, linker Arm in die Luft gestreckt, (für Fortgeschrittene: das obere Bein anheben)
6. **Ausfallschritte auf der Stelle:** Ausfallschritt vorwärts, Beide Füße zeigen in Blickrichtung, Oberkörper gerade lassen, 90 Grad im Vorderen Bein, 90 Grad im Hinteren, Knie kurz über dem Boden, nach einer Wiederholung – Beine wechseln, optional: euren Basketball in ausgestreckten Armen halten oder einen Rucksack mit jeweils 2 Packungen Mehl und Zucker umschnallen 😊)
7. **Liegestütz:** gerader Oberkörper, langsam runter – explosiv (schnell und kraftvoll) hochdrücken

**Für die U12 1:** Abschließend 10 – 12 Minuten gründlich ausdehnen.

## **Ballhandling**

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

### **Stationäres Ballhandling**

Jede Übung eine Minute jeweils mit der linken und rechten Hand

### **Immer tiefer Basketball Stand, ohne auf den Ball zu gucken**

1. flache Dribblings, Arm durchgestreckt, nur mit den Fingerspitzen dribbeln
2. Kniehohe Dribblings
3. Hüfthohe Dribblings
4. Schulterhohe Dribblings
5. Uhr - Pendel vor und zurück neben dem Körper
6. Uhr - Pendel links / rechts vor dem Körper
7. Handwechsel vor dem Körper (**Anfänger** mit Zwischendribbling, **Fortgeschrittene** ohne)
8. Handwechsel durch die Beine (**Anfänger** mit Zwischendribbling, **Fortgeschrittene** ohne, linkes und rechtes Bein)
9. Handwechsel hinterm Rücken **Anfänger** mit Zwischendribbling, **Fortgeschrittene** ohne)
10. 8ten Dribbeln
11. Spinnendribbling

### **Ballhandling mit Basketball und Tennisball oder Klopapierrolle**

Jede Übung 2mal für 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. Handwechsel vor dem Körper
  - b. Durch die Beine
  - c. Hintern Rücken
  - d. Zwei schnelle Handwechsel vor dem Körper

#### **Weitere Übungen für Fortgeschrittene**

- e. Zwei schnelle Handwechsel durch die Beine
- f. Zwei schnelle Handwechsel hintern Körper
- g. Beliebige Kombination

### **Ballhandling (für die, die keinen Platz haben, freiwillig für alle)**

<https://www.youtube.com/watch?v=jBYbqMbpIz4>

Jede Übung 2mal für jeweils 2 Minuten!

Die letzte Übung ist freiwillig. (Schwerste Übung)

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

### **Wurf (Formshooting)**

#### **Für diejenigen, die keinen Korb zuhause haben**

Schnappt euch eine Klopapierrolle. Legt einen Punkt fest und markiert diesen, zum Beispiel mit einem Shirt. Geht von diesem Punkt aus 5 große Schritte vorwärts und stellt dort einen leeren Karton oder euren leeren Schreibtischmülleimer auf.

Stellt euch am Ausgangspunkt in tiefer Basketballstellung auf und legt die Klopapierrolle in eure Wurfhand (ohne Schutzhand). Werft die Rolle in euer Ziel. Achtet dabei darauf, dass euer Ellenbogen vor dem Wurf unter der Rolle und in einem rechten Winkel ist, ihr euren Arm beim Werfen komplett durchstreckt und das Handgelenk immer abgeklappt ist. Lasst den Arm stehen, bis die Rolle im Ziel ist bzw. den Boden berührt. **WICHTIG:** hohe Flugkurve!!!

Werft insgesamt 20 mal und notiert eure Treffer. Danach wird die Wurfhand gewechselt.

#### **Für diejenigen die einen Korb zuhause haben**

Schnappt euch euren Basketball. Legt einen Punkt fest und markiert diesen, zum Beispiel mit einer Wasserflasche. **Wichtig:** Wählt einen Abstand von dem ihr viele Treffer schafft!

Stellt euch am Ausgangspunkt in tiefer Basketballstellung auf und legt den Basketball in eure Wurfhand (ohne Schutzhand). Versucht den Ball ohne Brett – oder Ringberührung in den Korb zu werfen. Achtet dabei darauf, dass euer Ellenbogen vor dem Wurf unter dem Ball und in einem rechten Winkel ist, ihr euren Arm beim Werfen komplett durchstreckt und das Handgelenk immer abgeklappt. Lasst den Arm stehen, bis der im Korb ist bzw. den Boden berührt. **WICHTIG:** hohe Flugkurve!!!

Wiederholt das insgesamt 20 mal und notiert dabei eure Treffer und vor allem die Treffer ohne Brett – und Ringberührung (SWISH). Danach wird die Wurfhand gewechselt.