

Wenn die Kinder die folgenden Altersgruppen VERLASSEN, sollten sie als JugendREGIONALSpiele(r)Innen das Beschriebene erlernt haben

	Thema	U8-o	U10-o	U11-w	U12-m	U13-w
Fitness	Schnelligkeit: Linienpendeln auf Zeit	2 Linien (Mittel und Endlinie) in 30 Sec.	2 Linien (Mittel und Endlinie) in 30 Sec.	2 Linien (Mittel und Endlinie) in 28 Sec.	2 Linien (Mittel und Endlinie) in 26 Sec.	2 Linien (Mittel und Endlinie) in 26 Sec.
	Kraft: KSÜ	-	-	-	KSÜ mit kurzen Intervallen	KSÜ mit kurzen Intervallen
	Sprungkraft	-	- beidbeinig über Holzbank	- beidbeinig auf Holzbank	- beidbeinig auf tiefen Kasten	- beidbeinig über Holzbank
	Koordination	Hopserlauf	Hopserlauf mit gegenläufiger Armbewegung	Hopserlauf mit gegenläufiger Armbewegung	<b>Gleiten: Kreuzbew Beine; gegenläufiges Armkreisen etc., erste Leiterüb.</b>	<b>Gleiten: Kreuzbew Beine; gegenläufiges Armkreisen etc., erste Leiterüb.</b>
	Ausdauer: in x Minuten y Meter laufen	-	-	-	- 3km am Stück ohne Zeitbegr.	- 3km am Stück ohne Zeitbegr.
	Thema	U8-o	U10-o	U11-w	U12-m	U13-w
Basics	Dribbeln	- Einhändig starke Hand	- Einhändig starke und schwache Hand	- st. Hand ohne Hinschauen	- st. Hand ohne Hinschauen - Crossover	- beide H. o. Hinsch. - Crossover - durch die Beine
	Passen / Fangen	- Brustpass	- Brust- & Bodenp.	- Brust- & Bodenp.	- ohne Schrittfehler Dribbling beginnen	- ohne Schrittfehler Dribbling beginnen
	Werfen	-	- mit 1 oder 2 Händen aus Nahdistanz (ggf. an niedrigem Korb)	- mit 1 oder 2 Händen aus Nahdistanz (ggf. an niedrigem Korb)	- mit 1 Hand bis Zonenrand - Freiwürfe	- mit 1 Hand Nahdistanz / bis Zonenrand - Freiwürfe
	Layup	- Werfen gegen die „Ecke“ (niedrigerer Korb); - Schrittrythmus zum Korbleger	- Überkopf, Unterhand, Power-Move; - Schritte Links und rechts; - Schwache Hand	- Überkopf, Unterhand, Power-Move; - Schritte Links und rechts; - Schwache Hand	- Reverse, über die Mitte, über die Baseline - Schwache Hand	- Reverse, über die Mitte, über die Baseline - Schwache Hand
	Rebound		Ball am höchsten Punkt fangen; Springen zum Ball	Ball am höchsten Punkt fangen; Springen zum Ball	Ausboxen, Nach-Setzen zur 2. Chance	Ausboxen, Nach-Setzen zur 2. Chance
	BB-Regeln	-	- Schrittfehler	- Schrittfehler - 3 Sekunden - Foul	- Schrittfehler - 3; 24/14 ; 8; 5 Sec. - Foul - Rückspiel	- Schrittfehler - 3; 24/14 ; 8; 5 Sec. - Foul - Rückspiel
	Anschreiberegeln	-	- Zeitnehmung	- Zeitnehmung - Anschreiben	- Zeitnehmung - Anschreiben - 24/14-Sekunden	- Zeitnehmung - Anschreiben - 24/14-Sekunden
	Thema	U8-o	U10-o	U11-w	U12-m	U13-w
Offense	Transition Def > Off	-	Schneller als der Gegenspieler vorne sein	Schneller als der Gegenspieler vorne sein	Aufbau holt Ball; Laufweg über die Seitenlinie; sicherer früher erster Pass	Aufbau holt Ball; Laufweg über die Seitenlinie; sicherer früher erster Pass
	1 on 1	Ball behaupten, ohne das Dribbling aufzuhören	Schneller Antritt zum Korbleger; Tempowechsel	Schneller Antritt zum Korbleger; Tempowechsel	Facing / SPD Stellung; Schneller Antritt zum Korbleger mit schwacher Hand; Tempowechsel	Facing / SPD Stellung; Schneller Antritt zum Korbleger mit schwacher Hand; Tempowechsel
	2 on 2	Freilaufen	Freilaufen: weg vom Ball, hin zum Ball	Freilaufen mit V-Cut; Give&Go; Tempowechsel	Freilaufen mit V-Cut und L-Cut; Give&Go; Tempowechsel	Freilaufen mit V-Cut und L-Cut; Give&Go; Tempowechsel
	3 on 3 (3 on 2)	-	Raum ausnutzen	Raum ausnutzen	Dreiecke bilden; nach Pass Aktion weg vom Ball	Dreiecke bilden; nach Pass Aktion weg vom Ball
	5 on 5 Prinzipien	-	Raum ausnutzen	Raum ausnutzen	Positionen besetzen; Rotationen (Auffüllen)	Positionen besetzen; Rotationen (Auffüllen)
	Systeme	-	-	-	<b>Receiverprincipals?</b>	<b>Receiverprincipals?</b>
	Thema	U8-o	U10-o	U11-w	U12-m	U13-w
Defense	Transition Off > Def	-	Schneller als der Gegenspieler hinten sein	Schneller als der Gegenspieler hinten sein	Sofort zurück und ggf. Gegenspieler eines anderen aufnehmen	Sofort zurück und ggf. Gegenspieler eines anderen aufnehmen
	1 on 1	Beim Gegenspieler bleiben	Zwischen Gegner und Korb bleiben; Korbleger verhindern	Zwischen Gegner und Korb bleiben; Korbleger verhindern	Tiefe Defenseposition	Tiefe Defenseposition
	2 on 2	Beim Gegenspieler bleiben	Bei Bewegung zum Ball das Anspiel verhindern	Bei Bewegung zum Ball das Anspiel verhindern	Nach Pass des Gegners Abstand halten (Give&Go verteidigen)	Nach Pass des Gegners Abstand halten (Give&Go verteidigen)
	3 on 3 (3 on 2)	-	-	Ball und Gegner sehen "Pistolen-Stellung"	Ball und Gegner sehen "Pistolen-Stellung"; Gegner verlassen, um 1on0 zu verh	Eigenen Gegenspieler verlassen, um 1 on 0 Layer zu verhindern
	5 on 5 Prinzipien	-	-	-	Grundaufstellung und Anpassung, wenn der Ball gepasst wird	Grundaufstellung und Anpassung, wenn der Ball gepasst wird
	Systeme	Halbfeld-manndeckung	Dreiviertel-feld-manndeckung	Dreiviertel-feld-manndeckung, aggressiv	<b>Dreiviertel-feld-manndeckung, aggressiv</b>	Ganzfeld-manndeckung, aggressiv

U14-m	U15-w	U16-m	U17-w	U18-m	U19-w	
4 Linien in 36 sec	4 Linien in 36 sec	4 Linien in 32 sec	4 Linien in 34 sec	4 Linien in 28 sec	4 Linien in 30 sec	Fitness
KSÜ mit mittleren Intervallen	KSÜ mit mittleren Intervallen	KSÜ mit langen Intervallen	KSÜ mit langen Intervallen	KSÜ mit langen Intervallen; 1 beinig / 1 armig	KSÜ mit langen Intervallen; 1 beinig / 1 armig	
- aus Stand 30 cm - mit Anlauf 50 cm	- aus Stand 20 cm - mit Anlauf 35 cm	- aus Stand 40 cm - mit Anlauf 55 cm	- aus Stand 25 cm - mit Anlauf 40 cm	- aus Stand 50 cm - mit Anlauf 65 cm	- aus Stand 30 cm - mit Anlauf 45 cm	
Einfache Übungen mit Leiter	Einfache Übungen mit Leiter	Mittelschwere Übungen mit Leiter	Mittelschwere Übungen mit Leiter	Komplexe Übungen mit Leiter	Komplexe Übungen mit Leiter	
- in 12 min 2.000 m	- in 12 min 1.800 m	- in 12 min 2.400 m	- in 12 min 2.200 m	- in 12 min 2.800 m	- in 12 min 2.400 m	
U14-m	U15-w	U16-m	U17-w	U18-m	U19-w	
- beide H. o. Hinsch. - Crossover - durch die Beine - Drehung	- beide H. o. Hinsch. - Crossover - durch die Beine - Drehung	Beide Hände sind gleich sicher	Beide Hände sind gleich sicher	- Kombinationen: durch die Beine gefolgt von Crossover	- Kombinationen: durch die Beine gefolgt von Crossover	Basics
- Ballannahme mit einer Hand zum Start des Dribblings - schnelle Pässe	- Ballannahme mit einer Hand zum Dribbling-Start - schnelle Pässe - Überkopfpass 2 Hände	- Einhandpass 90 Grad um Gegner herum - Überkopfpass mit 2 Händen	- Einhandpass 90 Grad um Gegner herum	- Einhandpass 90 Grad um Gegner herum - langer Überkopf-Einhandpass	- Einhandpass 90 Grad um Gegner herum - Überkopf-Einhandpass	
- mit 1 Hand in 2-Pkt-Ber - Catch&Shoot - aus dem Dribbling	- mit 1 Hand in 2-Pkt-Ber - Catch&Shoot - Sprungwurf aus Dribbling	- schnelles Catch&Shoot - verzögerter Sprungwurf - 3-Punkte	- schnelles Catch&Shoot - 3-Punkte - Sprungwurf aus Dribbling	- verzögerter Sprungwurf aus dem Dribbling - 3-Punkte aus Catch&Shoot	- schnelles Catch&Shoot - 3-Punkte aus Catch&Shoot - Sprungwurf aus Dribbling	
- Hop-Step, - Euro-Step	- Hop-Step, - Euro-Step	- Spin-Move, - unter Druck/mit Kontakt	- Spin-Move, - unter Druck/mit Kontakt	- Floater	- Floater	
<b>Rebound-Dreieck</b>	<b>Rebound-Dreieck</b>					
- Alle für Spieler relevanten Regeln	- Alle für Spieler relevanten Regeln	- Alle für Spieler relevanten Regeln	- Alle für Spieler relevanten Regeln	- Alle für Spieler relevanten Regeln	- Alle für Spieler relevanten Regeln	
- Zeitnehmung - Anschreiben - 24/14-Sekunden	- Zeitnehmung - Anschreiben - 24/14-Sekunden	- Zeitnehmung - Anschreiben - 24/14-Sekunden	- Zeitnehmung - Anschreiben - 24/14-Sekunden - Scouting	- Zeitnehmung - Anschreiben - 24/14-Sekunden - Scouting	- Zeitnehmung - Anschreiben - 24/14-Sekunden - Scouting	
U14-m	U15-w	U16-m	U17-w	U18-m	U19-w	
Aufbau holt Ball; Flügellaufweg über die Seitenlinie; Center ist Trailer	Aufbau holt Ball; Flügellaufweg über die Seitenlinie; Center ist Trailer	Aufbau holt Ball; Laufwege; 1. und 2. Trailer	Aufbau holt Ball; Laufwege; 1. und 2. Trailer	Aufbau holt Ball; Laufwege; 1. und 2. Trailer; Übergang in Setplay	Aufbau holt Ball; Laufwege; 1. und 2. Trailer; Übergang in Setplay	Offense
Facing / SPD Stellung; Crossover im 1 on 1; Täuschungen	Facing / SPD Stellung; Crossover im 1 on 1; Täuschungen	Drehung im 1 on 1; Täuschungen; Abschluss variabel (z.B. auch unter dem Korb durch)	Drehung im 1 on 1; Täuschungen; Abschluss variabel (z.B. auch unter dem Korb durch)	Drehung im 1 on 1; Täuschungen; Abschluss mit verz. Sprungschuss	Drehung im 1 on 1; Täuschungen; Abschluss mit Sprungschuss	
<b>Direkter Block; Backdoorpass; Give&amp;Go; statisches Freimachen; Handover</b>	<b>Direkter Block; Backdoorpass; Give&amp;Go; statisches Freimachen; Handover</b>	Direkter Block; nach freilaufen kurzes Aufposten in der Zone; Handover	Direkter Block; nach freilaufen kurzes Aufposten in der Zone; Handover	Direkter Block angetäuscht; Handover angetäuscht	Direkter Block angetäuscht; Handover angetäuscht	
Dreiecke bilden und auffüllen; im 3 on 2 Quote 50%	Dreiecke bilden und auffüllen; im 3 on 2 Quote 50%	Indirekter Block; im 3 on 2 Quote 70%	Indirekter Block; im 3 on 2 Quote 70%	Indirekter Block für Backdoorpass; im 3 on 2 Quote 90%	Indirekter Block für Backdoorpass; im 3 on 2 Quote 90%	
Weg vom Ball die Defense beschäftigen	Weg vom Ball die Defense beschäftigen	Anspielbar sein: in die Lücken gehen; weg von Ball indir. Block	Anspielbar sein: in die Lücken gehen; weg von Ball indir. Block	Spielübersicht und freie Positionen besetzen / kommunizieren	Spielübersicht und freie Positionen besetzen / kommunizieren	
Sinnvolle Laufwege (z.B. Flügel kreuzen unterm Korb)	Sinnvolle Laufwege (z.B. Flügel kreuzen unterm Korb)	Kurze Systeme wie z.B. "Box"	Kurze Systeme wie z.B. "Box"	1 System gegen Manndeckung und 1 System gegen Zone	1 System gegen Manndeckung und 1 System gegen Zone	
U14-m	U15-w	U16-m	U17-w	U18-m	U19-w	
Nach Off-Reboundversuch Fastbreak der Gegner verzögern	Nach Off-Reboundversuch Fastbreak der Gegner verzögern	Kommunikation: ggf. Gegenspieler switchen; Trailer verteidigen	Kommunikation: ggf. Gegenspieler switchen; Trailer verteidigen	Kommunikation: ggf. Gegenspieler switchen; Trailer verteidigen	Kommunikation: ggf. Gegenspieler switchen; Trailer verteidigen	Defense
Tiefe Defenseposition und quibbern	Tiefe Defenseposition und quibbern	Eine Seite dicht machen: auf die schwache Hand zwingen	Eine Seite dicht machen: auf die schwache Hand zwingen	Eine Seite dicht machen: auf die schwache oder starke Hand zwingen	Eine Seite dicht machen: auf die schwache oder starke Hand zwingen	
Positionen "Ball" und "Deny"; korrekte Position gegen Aufposten	Positionen "Ball", "Deny"; korrekt gegen Aufposten; Direkten Block durch "über den Block" verteidigen	Direkten Block durch "über den Block" und "Switchen" verteidigen; "Bumpen"	Direkten Block durch "über den Block" und "Switchen" verteidigen; "Bumpen"	Direkten Block durch Help and Recover verteidigen; Handover verteidigen	Direkten Block durch Help and Recover verteidigen; Handover verteidigen	
Pos. "Ball" und "Deny" und "Help"; im 2on3 Tandemaufst.	Pos. "Ball" und "Deny" und "Help"; im 2on3 Tandemaufst.	Indir. Block verteidigen; Help from weak side	Indir. Block verteidigen; Help from weak side	TalkOnDef: Indir. Block ggf. durch Switch verteidigen; Help from weak side	TalkOnDef: Indir. Block ggf. durch Switch verteidigen; Help from weak side	
TALK ON DEFENSE; Weg vom Ball dennoch den Ball im Blick haben	TALK ON DEFENSE; Weg vom Ball dennoch den Ball im Blick haben	TALK ON DEFENSE: Blocks ansagen!	TALK ON DEFENSE: Blocks ansagen!	TALK ON DEFENSE: Spielübersicht und Mismatches erkennen	TALK ON DEFENSE: Spielübersicht und Mismatches erkennen	
Ganzfeld- und sinkende Manndeckung; Doppeln an der Baseline	Ganzfeld- und sinkende Manndeckung; Doppeln an der Baseline	Doppeln an der Baseline und der Mittellinie	Doppeln an Baseline und Mittellinie, Zone: 2-1-2 und Presse	Zonenverteidigung: 2-1-2 und 3-2 und Presse	Zonenverteidigung: 2-1-2 und 3-2 und Presse	