

2-Tage-Basketball-Camp (voll)

Gruppeneinteilung

Die Camper werden nach Alter und Können in 4 Gruppen eingeteilt. In diesen Gruppen wird das Stationstraining abgehalten sowie das „1 gegen 1“-Turnier gespielt.

Durch abzählen beim Einchecken werden 4 Teams ermittelt, die beim Spiel „5 gegen 5“ gegeneinander antreten. Je 1 Trainer ist für ein solches Team zuständig.

Die Spiele finden bei durchlaufender Zeit statt. Es werden 4 Coaches benötigt, es gibt keine Schiedsrichter. Evtl. zählt bei den absoluten Jünglingen eine Ringberührung einen Punkt, ein Korberfolg zwei Punkte, je nach Absprache. Wechsel alle 5 Minuten. Fair geht vor!

Folgende Technik-Stationen sollte es geben:

| | |
|--------------------------------|----------------------|
| Werfen: | Coach Nr.1 an Korb1: |
| Ballhandling: | Coach Nr.2 an Korb2: |
| Defense : | Coach Nr.3 an Korb3: |
| Offensmoves/Beinarbeit: | Coach Nr.4 an Korb4: |

An der Station habt ihr ca. 20 Minuten Trainingszeit. Macht euch rechtzeitig Gedanken über den Ablauf! Die Übungen immer an Leistungsstand der Gruppe anpassen, falls nötig! Einzelne Phasen der Stationen sollten erst abgeschlossen werden, bevor die nächste Phase angefangen wird.

Wichtige Punkte für die Coaches

- Pünktlichkeit (jeden Morgen treffen sich alle Trainer kurz vor Campbeginn in der Halle, um kurz den Tagesablauf durchzusprechen)
- Motivation zeigen (auch bei Aktionen, an denen du nicht direkt beteiligt bist, wie Aufwärmen oder bei den Wettbewerben, Unterstützung zeigen – das ist angenehmer für den Trainer, der die Übungen vormacht und hilfreicher für die Kids)
- Die Spiele sollen immer möglichst knapp ausgehen. Motiviert Eure Spieler, aber vermeidet überdeutliche Ergebnisse - lasst alle gleich lange spielen.
- Versuche die Namen der Camper zu lernen. Für jeden ist es angenehmer seinen Namen zu hören als „Hey, du!“
- Es ist sehr wichtig, dass die Camper mit einem positiven Gefühl das Camp verlassen.
- Materialien: Papier, Stifte, Pfeife, Markierungshemdchen, Seile, Adressaufkleber
- Müllbeutel und Besteck mitnehmen

Eins gegen Eins - Regeln

Die Camper werden leistungsmäßig in 4 Gruppen (Stationsgruppen) eingeteilt und spielen jeden Tag ca. 30 Minuten 1 on 1. Es gibt eine Rangliste, auf der die Spieler am Anfang willkürlich gesetzt werden. In der 1 on 1 Zeit können Spieler, die weiter unten auf der Liste stehen, Spieler fordern, die bis zu 3 Plätze über ihnen platziert sind. Gewinnt der geforderte Spieler, bleibt alles beim Alten, verliert er, kommt der Forderer auf den Platz des Geforderten und der Geforderte rutscht einen Platz nach unten. Der Forderer bekommt am Anfang den Ball. Gespielt wird bis 5 Punkte oder 5 Minuten. Es darf maximal 3 mal gedribbelt werden. Bei den Bambinis zählt eine Ringberührung einen Punkt, ein Korberfolg zwei Punkte. Fair geht vor! Der gefoulte Spieler sagt die Fouls an. Im Zweifelsfall entscheidet ein Trainer. Dies sollte aber die absolute Ausnahme bleiben.

2-Tage-Basketball-Camp (voll)

Ablaufplan Tag 1:

- 9:30 Uhr:** **Umziehen und Einchecken:** Evtl. erhält jeder Teilnehmer ein Camp-Shirt
Essen aufbauen, Müllbeutel aufstellen, Verteilung der Namensaufkleber
Aufkleben des Tagesablaufplanes und der Aufkleber f. die Stationen
Teilnehmerliste erstellen
- 10.00 Uhr :** **Begrüßung und Einteilung**
Hierbei werden wichtige Punkte wie der grobe Ablauf und Campregeln erläutert.
Aufforderung: Helles und dunkles T-Shirt mitbringen! Saubere Schuhe und Ball mitbringen, wer einen hat! Ziele setzen! Keine Getränke oder Essen in der Halle!
Umziehen in der Kabine! Seid nett zu den Coaches! Wo gibt's Essen? Fair play!
- 10.25 Uhr:** Die Campteilnehmer werden nach Alter, Größe und Leistungsstärke sortiert und dann in 4 gleichgroße Gruppen (NBA, NCAA, Europaliga, Bundesliga) eingeteilt
danach: Nach Größe aufstellen lassen und Einteilung in 4 Teams für Camp Games
danach: Campfoto mit allen zusammen
- 10.30 Uhr :** **Aufwärmen**
Laufschule mit kurzer Erklärung für was das eigentlich gut ist...
evtl. Seilspringen → **danach:** Stretching
- 11.00 Uhr :** **1. Stations-Trainingsrunde**
Je 1-2 Coaches übernehmen eine der insgesamt vier Stationen. Die Stationen werden unterteilt in Werfen / Ballhandling / Defense / Offense. Jede Station dauert 20 Min.
- 12.30 Uhr :** **Team Time** - Jedes Coachingteam stellt seine Mannschaft auf und ein
- 12.35 Uhr :** **1.Runde Camp Games**
2 Spiele finden gleichzeitig auf 2 Spielfeldern statt
- 13.30 Uhr :** **Mittagessen und Pause**
- 14.15 Uhr:** **Team Time / Team-Bump / Risiko**
- 14.30 Uhr :** **1 : 1 Drill**
Gespielt wird immer bis der 3.Punkt erreicht ist. Nachdem eine Liste erstellt worden ist, kann man immer einen Spieler fordern, der höchstens 3 Positionen über einem in der Liste steht..
- 15.00 Uhr :** **2. Stations-Trainingsrunde**
Je 1-2 Coaches übernehmen eine der insgesamt vier Stationen. Die Stationen werden unterteilt in Werfen / Ballhandling / Defense / Offense. Jede Station dauert 20 Min.
- 16.30 Uhr:** **Team Time** - Jedes Coachingteam stellt seine Mannschaft auf und ein
- 16.35 Uhr:** **2.Runde Camp Games**
2 Spiele finden gleichzeitig auf 2 Spielfeldern statt. Die Spiele dauern ca. 25 Minuten, eine Auszeit pro Spiel
- 17.25 Uhr :** **Aufräumen und cool down**

2-Tage-Basketball-Camp (voll)

Ablaufplan Tag 2:

- 10.00 Uhr :** Aufwärmen -> Laufschiule
danach: Stretching
danach: **3. Stations-Trainingsrunde** (4 Stationen a' 15-20 Minuten)
- 11:30 Uhr :** Team Time / Team-Bump
- 11.50 Uhr :** **3.Runde Camp Games**
2 Spiele finden gleichzeitig auf 2 Spielfeldern statt. Die Spiele dauern ca. 25 Minuten, eine Auszeit
- 13.00 Uhr :** Mittagessen und Pause
- 13.45 Uhr:** Team Time / Team-Bump / Risiko
- 14.00 Uhr :** **4. Stations-Trainingsrunde**
4 Stationen a' 20 Minuten
- 15.30 Uhr :** **1 : 1 Drill**
Gespielt wird immer bis der 3.Punkt erreicht ist. Nachdem eine Liste erstellt worden ist, kann man immer einen Spieler fordern, der höchstens 3 Positionen über einem in der Liste steht..
- 16.00Uhr :** **Platzierungsspiele oder 4.Runde Campgames**
2 Spiele finden gleichzeitig auf 2 Spielfeldern statt. Die Spiele dauern 20 Minuten, eine Auszeit → **danach:** aufräumen und cool down
- 17.00 Uhr :** **Verabschiedung und evtl. Siegerehrung**
evtl. mit Ehrung des/r am meisten verbesserten Spielers/in und den jüngsten Teilnehmer
Fotos

2-Tage-Basketball-Camp (voll)

Liste für die Planung:

Head-Coach:

- Klebeband, Adressaufkleber
- Glasspray, Küchenrolle, Servietten
- Folie/Tüten
- Fotoapparat + Batterien
- Klemmbretter
- Edding, Kugelschreiber
- Pfeife
- Eigenes Besteck
- Teilnehmerliste
- Markierungshemdchen
- Müllbeutel

Falls sich Camper selbst verpflegen:

- Frikadellen (3 Camper)
- Salate inkl. Salatlöffel
- Kuchen (geschnitten oder mit Kuchenmesser)
- Ketchup
- 2 Fladenbrote reichen für ca. 25 Camper !!
- Pappteller, Plastikbecher und -Besteck
- Würstchen
- Bananen
- Luftpumpe
- Muffins
- Brezel
- Getränke