

# 5-Tage-Basketball-Camp (kurz)

## Gruppeneinteilung

Die Camper werden nach Alter und Können in 4 Gruppen (NBA, NCAA, Euroliga, Bundesliga) eingeteilt. In diesen Gruppen wird das Stationstraining abgehalten. Durch abzählen kurz vor dem ersten aufwärmen werden außerdem 4 Teams ermittelt, die beim Spiel gegeneinander antreten. Je 1 Trainer ist für ein solches Team zuständig.

Bei 20 Kindern ist es empfehlenswert 2 Leistungsgruppen a 10 Spieler für die Spiele aufzuteilen und evtl. sogar 2-2 und 3-3 mit den Anfängern spielen zu lassen.

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:

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

An der Station habt ihr ca. 15 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.
- 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, Stift, Pfeife, Markierungshemdchen, Seile, Adressaufkleber, Müllbeutel
- Müllbeutel und Besteck mitnehmen

# 5-Tage-Basketball-Camp (kurz)

## Ablaufplan Tag 1:

- 9.15 Uhr:** Umziehen und Einchecken: Verteilung der Namensaufkleber  
Aufkleben des Tagesablaufplanes und der Aufkleber f. die Stationen  
Teilnehmerliste erstellen, Müllbeutel aufhängen
- 9.35 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 direkt in der Halle, nur auf der Tribüne! Umziehen immer in der Kabine! Seid nett zu den Coaches!  
Wo gibt's Essen? Fair play!
- Ca. 09.50 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**
- Ca. 09.55 Uhr: Aufwärmen**  
Laufschule mit kurzer Erklärung für was das eigentlich gut ist...  
evtl. Seilspringen → **danach:** Stretching
- 10.10 Uhr :** Stations-Trainingsrunde  
Je 1-2 Coaches übernehmen eine der insgesamt vier Stationen. Die Stationen werden unterteilt in Werfen / Ballhandling / Defense / Offense. Jede Station dauert ca. 15 Min.  
2 Minuten Trinkpause zwischen den Stationen
- 11.15 Uhr :** Camp Games  
2 Spiele finden gleichzeitig auf 2 Spielfeldern statt durchlaufende Zeit
- 11.45 Uhr:** Ausbomben und sonstige Spiele (z.B. Risiko)
- 11.50 Uhr :** Mittagessen und Pause
- 12.30 Uhr :** Stations-Trainingsrunde  
Je 1-2 Coaches übernehmen eine der insgesamt vier Stationen. Jede Station dauert ca. 15 Min.
- 13.30 Uhr:** Camp Games  
2 Spiele finden gleichzeitig auf 2 Spielfeldern statt durchlaufende Zeit, eine Auszeit pro Spiel
- 13.55 Uhr :** Aufräumen und cool down

# 5-Tage-Basketball-Camp (kurz)

## Ablaufplan Tag 2-4:

**09.30 Uhr :** Aufwärmen -> Lauschule  
danach: Stretching

**ca. 09:45 Uhr:** Stations-Trainingsrunde (4 Stationen a' 15-20 Minuten)

**11:00 Uhr :** Ausbomben und sonstige Spiele (z.B. Risiko)

**11.05 Uhr :** Camp Games  
2 Spiele finden gleichzeitig auf 2 Spielfeldern statt.

**11.45 Uhr :** Mittagessen und Pause

**12.30 Uhr :** Stations-Trainingsrunde  
4 Stationen a' 15 Minuten

**13.35 Uhr:** Camp Games  
2 Spiele finden gleichzeitig auf 2 Spielfeldern statt.

**13.55 Uhr :** Aufräumen und cool down

# 5-Tage-Basketball-Camp (kurz)

## Ablaufplan Tag 5:

**09.30 Uhr :** Aufwärmen -> Laufschule  
danach: Stretching

**ca. 09:45 Uhr:** Stations-Trainingsrunde (4 Stationen a' 15-20 Minuten)

**11.00 Uhr :** Camp Games Halbfinale  
2 Spiele finden gleichzeitig auf 2 Spielfeldern statt

**11.35 Uhr:** Ausbomben und sonstige Spiele (z.B. Risiko)

**11.45 Uhr :** Mittagessen und Pause

**12.20 Uhr :** Stations-Trainingsrunde - 4 Stationen a' 15 Minuten

**13.30 Uhr:** Camp Games Finale / Spiel um 3. Platz  
2 Spiele finden gleichzeitig auf 2 Spielfeldern statt.

**13.50 Uhr :** Verabschiedung und evtl. Siegerehrung  
evtl. mit Ehrung des/r am meisten verbesserten Spielers/in und den jüngsten Teilnehmer  
Fotos

**13.55 Uhr :** Aufräumen und cool down

# 5-Tage-Basketball-Camp (kurz)

## 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