



## MINITRAINER OFFENSIVE



DEUTSCHER  
BASKETBALL  
AUSBILDUNGS  
FONDS E.V.



Fortbildung in Braunschweig 21.01.2017

Vielseitigkeit, Koordination und Athletik

Maxim Hoffmann

EWE Baskets Oldenburg

maxim.hoffmann@ewe-baskets.de

*Nicht wundern, ich mache meine Trainingspläne immer in 2 Spalten, damit ich sie dann in der Mitte knicken kann.*

**VIEL SPASS BEIM NACHMACHEN**

13:30 – 14:00

- Vorstellung
- Athletik, Koordination und Vielseitigkeit in den Kontext setzen
- Überlegung was das Wichtigste ist mit den TN der Coachclinic

14:00 – 14:30

- Aufwärmübungen, als Spiele:
- Lauf „ABC“ mit und für Kinder
- Balance Duell
- Passen mit verschiedenen Bällen
- Dribbeln mit Zusatz Aufgaben
- Reifenlaufen
- Linienspringer
- Kombinationen

14:30– 14:45

- Pause + Aufbau für die Kids
- Zeit für Diskussion + Fragen

14:45 – 15:00

- Zirkeltraining u12 als Parcours
- 4 Säulen:
- Klimmzug; Kreuzheben; Liegestütz, Kniebeuge, sollen spielerisch ohne die Notwendigkeit vieler Handlungsanweisungen eingebaut werden. Dazu Kombinierte Übungen die Koordination und Vielseitigkeit schulen
- 1. Sprungseil
- 2. Kastenschieben
- 3. Bankziehen (Klimmzug)
- 4. Mattenlaufen
- 5. Hinsetzen an der Wand (Kniebeuge)
- 6. Laterales Hütchen Stapeln
- 7. Unter der Bank durch (Liegestütz)
- 8. Medizinballwurf (Kreuzheben)

**WICHTIG:** wenn ihr als Coach allein seid, könnt ihr anstatt eines Zirkels auch einfach einen Rundparcours aufbauen... so könnt ihr die Kids besser sehen!



## MINITRAINER OFFENSIVE



DEUTSCHER  
BASKETBALL  
AUSBILDUNGS  
FONDS E.V.



Fortbildung in Braunschweig 21.01.2017

Vielseitigkeit, Koordination und Athletik

Maxim Hoffmann

EWE Baskets Oldenburg

maxim.hoffmann@ewe-baskets.de

15:00 – 15:05

- Pause + Abbau für die Kids
- Zeit für Diskussion + Fragen

15:05 – 15:20

- Spielformen mit athletisch, Koordinativer Komponente
- Mattenrutschen
- Mattenschieben
- Balltransport + Kastenschieben
- ...

15:20 – 15:45

- Diskussion + Fragen

### **EXTRA:**

- Sprinttraining:

Am besten im Video 2-3 mal anschauen: Wichtig ist die Körperspannung beim nach vorne kippen, dann hat der Körper eine natürliche Reaktion sich aufzufangen.

Reihenfolge:

- Auffangen
- Auffangen; Knie Hoch!
- Auffangen; Knie Hoch; Stampfschritt
- Auffangen; 3 Schritte zur FW Linie
- Sprint bis zur Mittellinie

Pro einzelnen Punkt sollte man sich je nach Ausführung 5-10

Trainingseinheiten Zeit nehmen.

Dann kostet es nur 3-4 min im

normalen Training und die Kids

lernen „Schritt für Schritt“ große

Schritte zu machen und sich kräftig

abzudrücken