



## Informationen zur Lehrprobe: Planung und Gestaltung einer Lehrprobe

<b>Literatur/ Skript:</b>	<b>BBW-Skript</b> Theorie 5, 5.1,5.2, 5.4 (S. 41 -43 und 49 - 51) Basislehrgang JLS <b>T05-1</b> Methodische und pädagogische Grundsätze des Lernens und Lehrens Basislehrgang JLS <b>T05-2</b> Methodik des Basketballtrainings Basislehrgang JLS <b>T06</b> Planung einer Trainingseinheit (Lehrprobengestaltung) Aufbaulehrgang C(BS) <b>T17</b> Planung einer Trainingseinheit (Lehrprobengestaltung)
---------------------------	---

### Rahmenbedingungen

Im Rahmen der Trainerausbildung des BBV werden insgesamt **drei-vier Lehrproben** als Prüfung abgelegt. Im Rahmen der Ausbildungslehrgänge JLS und CBS soll jede(r) Teilnehmer(in) mehrmals die Gelegenheit zu **Lehrübungen** erhalten. Die Lehrproben erfolgen in folgenden Formaten:

- JLS Lehrgang: Kurzlehrprobe** (ca. 15 Minuten) im Rahmen des Prüfungstages. Die Liste der möglichen Themen ist den Prüflingen bekannt (siehe Anhang 1). Aus dieser Liste wird den Prüflingen ein Thema, das sich auf die Lehrgangsinhalte bezieht, zugelost. Der Trainingsschwerpunkt ist entweder „**Einführung**“ des Themas „**Schulung** des Themas.
- CBS Lehrgang: Kurzlehrprobe** (ca. 15 Minuten) im Rahmen des Prüfungstages. Die Liste der möglichen Themen ist den Prüflingen bekannt (siehe Anhang 2). Aus dieser Liste wird den Prüflingen ein Thema, das sich auf die Lehrgangsinhalte bezieht, zugelost. Die Schwerpunkt ist er auf der „**Einführung und spielnahes Training**“ des Themas.
- CLS Lehrgang: Vorprüfung und/oder Vereinslehrprobe** (90 Minuten) im Verein und mit der Mannschaft des Prüflings. Das Thema ergibt sich aus der Saisonplanung des Teams und wird vom Prüfling in diesem Rahmen festgelegt.

Die **Vorprüfung** wird von allen TeilnehmerInnen der C-Leistungssportausbildung als **Probe-Lehrprobe** ca. zwei Monate vor dem Ausbildungslehrgang absolviert. Ist diese überdurchschnittlich gut, entfällt die abschließende Vereinslehrprobe. Sofern sich die abschließende Vereinslehrprobe nicht durch eine überdurchschnittliche Vorprüfung erledigt hat, legen die TeilnehmerInnen der C-Leistungssportausbildung nach dem Ausbildungslehrgang und nach der Theorieprüfung die **Vereinslehrprobe** ab.

**Bei allen vorgenannten Lehrproben ist von den Prüflingen eine schriftliche Ausarbeitung ausschließlich nach den folgenden Richtlinien vorzulegen.**

### 1 Übersicht

Die Lehrprobenplanung und –gestaltung bezieht sich auf die folgenden drei Gesichtspunkte:

- Planungsüberlegungen,
- Verlaufsplan,
- Trainingsstruktur.

## 2 Planungsüberlegungen

Die **Planungsüberlegungen** zur Lehrprobe werden schriftlich auf **max. zwei A4-Seiten** zusammengefasst. Dabei werden folgende **sieben Gesichtspunkte** behandelt:

<b>1. Organisation:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerzahl (normalerweise mind. 10)</li> <li>• Benötigte <b>Bälle, Körbe</b> und <b>weiteres Material</b> (z.B. Taktikboard, Markierungswesten, Hütchen, Sprungseile, Medizinbälle, Kästen usw.)</li> </ul>
<b>2. Sachanalyse:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genaue <b>Beschreibung</b> des Themas (also <b>wie</b> funktioniert z.B. die Blockverteidigung, <b>was</b> müssen die SpielerInnen <b>wann</b> tun)</li> </ul>
<b>3. Trainingsziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Benennung sinnvoller Zwischenschritte</b> auf dem Weg zum Gesamtziel (z.B. Blockverteidigung – 5 Möglichkeiten – T-Ziel davon: Help-and-recover)</li> </ul>
<b>4. Handlungsanweisungen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knappe, treffende <b>Zurufe</b> an die Spieler, mit denen die entscheidenden Spielhandlungen charakterisiert werden (z.B. „<i>jump with the pass</i>“, „Mitte zu“, „<i>bump</i>“, „Tempowechsel““)</li> </ul>
<b>5. Methodenwahl:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Begründung</b> des methodischen Vorgehens:</li> <li>• Spiel- oder Übungsmethode</li> <li>• Ganzheits- oder Teillernmethode</li> <li>• Technikspiel oder Drill (lösungs offen oder geschlossen)</li> <li>• Evtl. <b>Methodenkombinationen</b> (z.B. Ganz-Teil-Ganz)</li> </ul>
<b>6. Belastungsdynamik:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie hoch ist die Belastung?</li> <li>• Maßnahmen zur <b>Aufrechterhaltung eines angemessenen Belastungsniveaus</b> aller Teilnehmer (z.B. mehr Bälle, mehr Körbe, Zusatzaufgaben, Ganzfeldorganisation)</li> </ul>
<b>7. Erfolgskontrolle / Leistungssteuerung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie wird das Erreichen des Trainingsziels bzw. der Zwischenziele kontrolliert und überprüft?</li> <li>• Grundsatz: <b>Zählen, Messen, Vergleichen</b> (z.B.: Treffer zählen, erfolgreiche Aktionen zählen, veränderte Punktwertung, Zeit stoppen)</li> </ul>

## 3 Verlaufsplan

Im tabellarischen Verlaufsplan (**A4-Formblatt quer** – siehe Anhang) werden die folgenden Parameter in unterschiedlichen Spalten erfasst:

Zeit	Trainingsblock	Trainingsform	Anmerkungen
00 – 15	1. Aufwärmen	8er-Lauf mit Korbleger	3er Gruppen, je ein Ball

- Die laufende **Trainingszeit** in Einheiten von **5 / 10 / 15 / 20 / 25 Minuten** (kleinere Einheiten, z.B. 2 Minuten, sind unpraktikabel und schwer kontrollierbar, größere Einheiten in der Regel zu ungenau),
- der aktuelle **Trainingsblock** (Inhalt/Ziel),
- die für diesen Trainingsblock vorgesehenen **Trainingsformen** („Übungen“)
- Anmerkungen** (z.B. Organisation, Handlungsanweisungen, Korrektur, Schwerpunkte).

Es ist sinnvoll, leicht verständliche Abkürzungen zu verwenden (z.B. „FB“ für Fastbreak, Schnellangriff, „O“ für Offense, usw.) sowie Skizzen anstelle langer Worterklärungen zu benutzen.

## 4 Trainingsstruktur

Ausgehend von einer **Trainingsdauer von 90 Minuten** weisen die meisten Trainings eine ähnliche Struktur auf, die sich mehr oder weniger variiert in allen Trainingseinheiten wiederfindet und die folgenden Trainingsblöcke umfasst:

Trainingsblock	Trainingsinhalt
<b>1. Aufwärmen (ca. 20 Min.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Aufwärmen (z.B. Laufschiene, Seilspringen)</li> <li>• Spezielles Aufwärmen (z.B. Korbleger, u.ä.)</li> <li>• Stretching / Aktivierung / Stabilisierung</li> </ul>
<b>2. Schwerpunkt 1 / (1a) (ca. 15-20 Minuten)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Methodische Übungs- bzw. Spielreihe (ca. 3-4 Schritte)</li> <li>• Drills</li> <li>• Methodenkombination (z.B. Übungs-Spielreihe, Handycap-Spiele, Ganz-Teil-Ganz-Methode)</li> </ul>
<b>3. Zwischenblock 1 (ca. 5 Minuten)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Freiwürfe, Shoot-out, Wurfserien</li> </ul>
<b>4. Schwerpunkt 2 / (1b) (ca. 15-20 Minuten)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Methodische Übungs- bzw. Spielreihe (ca. 3-4 Schritte)</li> <li>• Drills</li> <li>• Methodenkombination (z.B. Übungs-Spielreihe, Handycap-Spiele, Ganz-Teil-Ganz-Methode)</li> </ul>
<b>5. Zwischenblock 2 (ca. 5 Minuten)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Freiwürfe, Shoot-out, Wurfserien</li> </ul>
<b>6. Spiel / Anwendung (ca. 15-20 Minuten)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgaben / Ziele</li> <li>• Schwerpunkte</li> <li>• Zählweise</li> </ul>
<b>7. Cool-down (ca. 5-10 Minuten)</b>	Erholungsfördernde Maßnahmen, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiwürfe</li> <li>• Auslaufen</li> <li>• Stretching</li> </ul>

## 5 Hinweise zur Prüfung

Am Tag vor der Prüfung wird jeder Teilnehmerin / jedem Teilnehmer ein Thema der jeweiligen Themenliste (siehe Anhang) zugelost.

Als **schriftliche Ausarbeitung** legen die Trainer/-innen **insgesamt drei A4-Seiten** ausschließlich nach den folgenden Vorgaben vor:

- Stichpunktartige **Planungsüberlegungen (zwei A4 Seiten)** unter Berücksichtigung der sieben Punkte *Organisation, Sachanalyse, Trainingsziele, Handlungsanweisungen, Methodenwahl, Belastungsdynamik, T-Erfolgskontrolle / Leistungssteuerung (siehe oben unter 2)*.
- Verlaufsplan** (90 Min.) mit folgenden Spalten (eine Seite A4 quer / Formblatt im Anhang):  
Zeit / Trainingsblock / Trainingsform / Anmerkungen (**siehe oben unter 3**)

Das **Schwerpunktthema** wird bei der Planung sinnvoll in die **Gesamtrainingsstruktur (siehe oben unter 4)** eingebettet. Methodisch bilden die **JLS-Skripte JLS-T05-1** und **JLS-T05-2** („*Methodische und pädagogische Grundsätze des Lernens und Lehrens*“ und „*Methodik des Basketballtrainings*“) die verbindliche Grundlage.

- Im Rahmen der **JLS-Kurzlehrprobe** beinhaltet das Thema einen Schwerpunkt (Einführung oder Schulung) und wird in **ca. 30 Minuten** in **ca. 6 sinnvollen methodischen Schritten** umgesetzt. Die weitere Trainingszeit und alle weiteren Trainingsformen müssen in einem sinnvollen Zusammenhang zum Trainingsschwerpunkt stehen bzw. diesen vorbereiten oder ergänzen. Dabei sind die **angemessene Beschäftigung und Belastung von 10 Spieler/-innen** und die optimale **Nutzung der gesamten Halle** (2 Körbe) sowie evtl. zur Verfügung stehender weiterer Korbanlagen zu berücksichtigen.
- Bei der **CBS-Kurzlehrprobe** wird der ca. **40minütige zweiteilige Trainingsschwerpunkt** in **4–8 sinnvollen methodischen Schritten** vom Neuen, Unbekannten (= **Einführung**) bis zum **spielnahen Training** (wettkampfnahe Anwendung und Entscheidungstraining) entwickelt und sinnvoll in das Gesamttraining (90 Min.) eingefügt. Dabei sind die **angemessene Beschäftigung und Belastung von 10 Spieler/-innen** und die optimale **Nutzung der gesamten Halle** (2 Körbe) sowie evtl. zur Verfügung stehender weiterer Korbanlagen zu berücksichtigen.
- Für die **CLS-Vorprüfung** bzw. **CLS-Vereinslehrprobe** wählt der/die Trainer/in das Schwerpunktthema bzw. die Schwerpunktthemen entsprechend der Jahresplanung und dem Leistungsstand des Vereinsteam selbst aus. Der/die Schwerpunkte(e) wird/werden in **ca. 40 Minuten** in **4–8 sinnvollen methodischen Schritten** erarbeitet und sinnvoll in das Gesamttraining (90 Min.) eingefügt. Dabei sind die **angemessene Beschäftigung und Belastung von 10 Spieler/-innen** und die optimale **Nutzung der gesamten Halle** (2 Körbe) sowie evtl. zur Verfügung stehender weiterer Korbanlagen zu berücksichtigen.

## 6 Bewertung der Lehrproben

Alle Lehrproben werden nach den folgenden **sechs Kriterien** bewertet. **Die Prüfung ist bestanden, wenn in keinem der sechs Bereiche ein „Minus“ vergeben wurde.**

Für die Anerkennung der CLS-Vorprüfung als CLS-Vereinslehrprobe müssen in der **Ausarbeitung „+“** sowie in der **Durchführung mindestens 3x „+“** erreicht werden.

<b>AUSARBEITUNG</b> (es darf kein „-“ erzielt werden)  <b>+ / 0 / -</b>	<b>1.1. PLANUNGS- ÜBERLEGUNGEN:</b>	Organisation (Spieler, Material, Hilfsmittel)	++ / + / - / --
		Sachanalyse	++ / + / - / --
		Trainingsziele	++ / + / - / --
		Handlungsanweisungen	++ / + / - / --
		Methodenwahl	++ / + / - / --
		Belastungsdynamik	++ / + / - / --
		T-Erfolgskontrolle / Leistungssteuerung	++ / + / - / --
	<b>1.2. VERLAUFSPLAN:</b>	Zeit - Ziel - Trainingsformen	++ / + / - / --
<b>DURCHFÜHRUNG</b> (es darf kein „-“ erzielt werden)  <b>+ / 0 / -</b>	<b>2. PRAKTISCHE UMSETZUNG:</b>	T-Zielpräsentation (incl. Medien)	++ / + / - / --
		T-Zielumsetzung	++ / + / - / --
		T-Zielkontrolle	++ / + / - / --
		Flexibilität (z.B. bei neuen Gegebenheiten)	++ / + / - / --
	<b>3. TRAININGSÖKONOMIE:</b>	Belastung (z.B. Spiel/ Trainingsformen)	++ / + / - / --
		Organisation (z.B. Ball/ Korbnutzung)	++ / + / - / --
		Sicherheit (Verletzungsgefahr)	++ / + / - / --
	<b>4. FEHLERKORREKTUR:</b>	Fehlererkennung	++ / + / - / --
		Fehlerbeseitigung	++ / + / - / --
		Korrektur (Einzel-/ Gruppen-)	++ / + / - / --
<b>5. DEMONSTRATION:</b>	Eigenrealisation (Qualität, Angemessenheit, Zeitpunkt)	++ / + / - / --	
<b>+ / 0 / -</b>	<b>6. TRAINERVERHALTEN:</b>	Stellung zur Gruppe	++ / + / - / --
		Informationsgabe (verbal - nonverbal)	++ / + / - / --
		Motivierung (Lob/Kritik)	++ / + / - / --
		Übersicht	++ / + / - / --
		Persönlichkeit (Souveränität, Ausstrahlung)	++ / + / - / --
<b>Endergebnis:</b>	<b>6x + / 5x + / 4x +</b>	<b>3x + / 2x + / 1x +</b>	<b>1x bis 6x -</b>
	<b>gut bestanden</b>	<b>bestanden</b>	<b>nicht bestanden</b>

## **Anhang 1: Themen der Kurzlehrproben beim JLS Lehrgang**

1. Schulung Passen/Fangen
2. Schulung Dribbling
3. Einführung Dribbling
4. Einführung Korbleger
5. Schulung Korbleger
6. Einführung Passen/Fangen
7. Schulung Sprungwurf
8. Einführung Standwurf
9. Einführung Verteidigungsbeinarbeit
10. Schulung Verteidigungsbeinarbeit
11. Einführung Powershot
12. Schulung Powershot
13. Einführung Schnellangriff
14. Schulung Schnellangriff bis 3-2
15. Einführung Verteidigung 1-1 am Ball
16. Schulung Verteidigung 1-1 am Ball
17. Einführung Verteidigung 1-1 am Flügel o. Ball
18. Schulung Verteidigung 1-1 am Flügel o. Ball
19. Einführung Manndeckung 5-5
20. Einführung Angriff gegen Manndeckung 5-5
21. Durchführung eines Minitrainings (10 Jahre) mit 3 Schwerpunkten
22. Einführung des Ballhandlings
23. Schulung des Ballhandlings
24. Schulung des Transitionangriffs
25. Schulung der Transitionverteidigung
26. Schulung von Korblegervarianten

## Anhang 2: Themen der Kurzlehrproben beim CBS Lehrgang

1. Einführung und spielnahes Training von Angriffsoptionen 1-1 (Aufbauposition)
2. Einführung und spielnahes Training von Angriffsoptionen 1-1 incl. Befreiungsbewegung(en) (Flügelposition)
3. Einführung und spielnahes Training von Angriffsoptionen 1-1 incl. Befreiungsbewegung(en) (Centerposition)
4. Einführung und spielnahes Training von Angriffsoptionen 2-2 (Flügel – Lowpost)
5. Einführung und spielnahes Training von Angriffsoptionen 2-2 (Aufbau – Flügel)
6. Einführung und spielnahes Training von Angriffsoptionen 2-2 (Aufbau – Highpost)
7. Einführung und spielnahes Training von Angriffsoptionen 3-3 (Aufbau – Flügel - Flügel)
8. Einführung und spielnahes Training von Angriffsoptionen 3-3 (Aufbau – Flügel - Lowpost)
9. Einführung und spielnahes Training von Angriffsoptionen 3-3 (Aufbau – Flügel - Highpost)
10. Einführung und spielnahes Training von Angriffsoptionen 3-3 (Flügel – Lowpost - Lowpost)
11. Einführung und spielnahes Training der Verteidigung 1-1 (Aufbau)
12. Einführung und spielnahes Training der Verteidigung 1-1 (Flügel)
13. Einführung und spielnahes Training der Verteidigung 1-1 (Lowpost)
14. Einführung und spielnahes Training des direkten Blocks (Außenspieler)
15. Einführung und spielnahes Training des direkten Blocks (Lowpost – Flügel)
16. Einführung und spielnahes Training der Verteidigung gegen den direkten Block (Außenspieler)
17. Einführung und spielnahes Training der Verteidigung gegen den direkten Block (Lowpost – Flügel)
18. Einführung und spielnahes Training des indirekten Blocks (Außenspieler)
19. Einführung und spielnahes Training des indirekten Blocks (Innenspieler)
20. Einführung und spielnahes Training der Verteidigung gegen den indirekten Block (Außenspieler)
21. Einführung und spielnahes Training der Verteidigung gegen den indirekten Block (Innenspieler)
22. Einführung und spielnahes Training der Cut-Verteidigung.
23. Einführung und spielnahes Training des Transitionangriffs bis 3-2.
24. Einführung und spielnahes Training des Defensivrebounds.
25. Einführung und spielnahes Training des Offensivrebounds.
26. Einführung und spielnahes Training der basketballspezifischen Koordination.
27. Einführung und spielnahes Training des Wurfes (Sprungwurf).
28. Einführung und spielnahes Training des Wurfes (Powershot).
29. Einführung und spielnahes Training des Dribblings (Handwechsel und Beidhändigkeit).
30. Einführung und spielnahes Training der kollektiven Manndeckung bis 4-4.
31. Einführung und spielnahes Training einer Manndeckungskonzeption 5-5
32. Einführung und spielnahes Training einer Angriffskonzeption gegen Manndeckung
33. Einführung und spielnahes Training der Zonendeckung 2-1-2.
34. Einführung und spielnahes Training der Zonendeckung 1-3-1.
35. Einführung und spielnahes Training einer Angriffskonzeption gegen Zonendeckung

