

## Ausbildungsplan (60 UE) zur **DBB-Trainerlizenz C Schulsport / Breitensport (CSB)**

aufbauend auf der BBV-Trainerqualifikation Jugendleiter / Schulsport (60 UE)

= BLSV-Fachübungsleiter Basketball (FÜL) / 120 UE

Voraussetzung für die Teilnahme an der DBB-Ausbildung  
zur Trainerlizenz B Breitensport

TH	THEMENBEREICHE THEORIE	CSB
T10	<b>Konditionelle Fähigkeiten</b> ( <i>aufbauend auf T01</i> )	2
T11	<b>Planung</b> des Trainingsprozesses	2
T12	<b>Koordinations- und Techniktraining</b>	2
T13	<b>Biologische Grundlagen des Trainings (2)</b> ( <i>aufbauend auf T02</i> ): Physiologie (Stoffwechsel, Energie, Herz-Kreislauf-System);	3
T14	Unfallvermeidung, Physiotherapie, Rehabilitation, Ernährung ( <i>aufbauend auf T03</i> )	
T15	<b>Mannschaftspsychologie</b> ( <i>aufbauend auf T04</i> ): Führung und Teamentwicklung, Trainerverhalten; Coaching	3
T16	Grundlagen der <b>Spielvermittlung</b> <b>FIBA 3x3</b> ( <i>zusammen mit P19</i> )	2 (+2)
T17	<b>Planung einer Trainingseinheit</b> ( <i>aufbauend auf T05</i> ) Lehrprobengestaltung, Prüfungsvorbereitung	2
T18	Grundfragen der <b>Spielordnung</b> und <b>wichtige Ordnungen</b> ( <i>aufbauend auf T07, T08</i> )	2
T19	<b>Rechtsfragen:</b> Versicherung, Steuer, Verträge ( <i>aufbauend auf T09</i> )	2
T20	Aktuelle Themen, .z.B. Regelfragen - Verhältnis Trainer-Schiedsrichter	2
<b>THEORIEINHALTE GESAMT</b> (Unterrichtseinheiten á 45 Minuten):		<b>20</b>

PR	THEMENBEREICHE PRAXIS (inkl. Lehrübungen)	CSB
P11	<b>Entscheidungsstruktur im 1-1 (aufbauend auf P04) /</b> <b>Positionsspezifische Angriffstechnik und –taktik; Offensivrebound:</b>	<b>8</b>
	- Befreiungstechniken auf der Innen- und Außenposition	1
	- 1gg1 Guardschulung: Ballvortrag, Körpertäuschungen, Penetration	1
	- 1gg1 Flügelspielerschulung: Cuts, Fintieren, Penetrieren	1
	- 1gg1 Centerschulung: Mit dem Gesicht und mit dem Rücken zum Korb	1
	- 1gg1 Entscheidungstraining auf verschiedenen Positionen unter Druck	3
	- 1gg1 Offensivrebound	1
P12	<b>Positionsspezifische Verteidigungstechnik und –taktik (aufbauend auf P05):</b>	<b>4</b>
	- 1gg1 Verteidigung - Grundlagen	1
	- 1gg1 Guardverteidigung - beim Ballvortrag und an der Dreierlinie	1
	- 1gg1 Flügelverteidigung - ohne Ball (Deny) und mit Dribblingoption	1
	- 1gg1 Centerverteidigung - ohne Ball (full- und halffront), mit Rücken zum Korb	1
P13	<b>Rebound: Ausblocken und Defensivrebound</b>	<b>1</b>
P14	<b>Direkter und indirekter Block:</b> Positionsspezifisches Spiel 2-2 und 3-3:	<b>5</b>
	- Einführung direkter Block	1
	- Training direkter Block gegen help-and-recover und switching defense	1
	- Einführung indirekter Block bei Außenpositionen – seitlich und in die Tiefe	1
	- Training indirekter Block auf den Außenpositionen und mit dem Center	1
	- Entscheidungstraining 3gg3 mit direkten und indirekten Blocks	1
P15	<b>Helfen; Verteidigung von Schneidebewegungen (Cuts);</b> <b>Blockverteidigung</b> (direkte / indirekte Blocks; Varianten):	<b>4</b>
	- Training Helpside defense, Cutverteidigung gg. Give & Go, und Weakside Cuts	1
	- Einführung und Training ind. Blockverteidigung mit Durchgleiten und Switch	1
	- Direkter Blockverteidigung mit help-and-recover und Switch	2
P16	<b>Transition und Traileroptionen (aufbauend auf P06)</b>	<b>2</b>
P17	<b>Grundlagen des Angriffs (aufbauend auf P07):</b> <b>Angriffsprinzipien</b> gegen Mann- und Zonenverteidigung:	<b>5</b>
	- Offensive Automatics	1
	- Training der Prinzipien gg MMV: Spacing, Spieler- und Ballbewegung, Pen. & Pass	2
	- Aufbau eines Angriffskonzeption gg MMV: Aufstellungsoptionen (5-out, 4-out, Horns)	1
	- Angriffsprinzipien gg Zone – Aufstellung, Ballbewegung, Überlagerung, Blöcke	1
P18	<b>Grundlagen der Verteidigung (aufbauend auf P08):</b> <b>Verteidigungsprinzipien: Mann- und Zonenverteidigung:</b>	<b>4</b>
	- Grundlagen des Transition Defense – Reboundverhalten, Korbsichern, Ball stoppen	1
	- MMV Prinzipien – Kommunikation Ball, Deny, Helpside, Shell Defense mit Rotation	2
	- Entwicklung einer MMV-Konzeption	1
P19	<b>Konditions- und Koordinationsschulung, Laufschnelle</b>	<b>1</b>
P20	<b>FIBA 3x3 (zusammen mit T16)</b>	<b>2</b>
	Aktuelle Themen des Sports	<b>2</b>
	Lehrübungen; Prüfungsvorbereitung	<b>2</b>
<b>PRAXISINHALTE GESAMT (Unterrichtseinheiten á 45 Minuten):</b>		<b>40</b>