

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

| PR | THEMENBEREICHE PRAXIS (inkl. Lehrübungen) | CSB |
|--|--|-----------|
| P11 | Entscheidungsstruktur im 1-1 (aufbauend auf P04) / Positionsspezifische Angriffstechnik und –taktik; Offensivrebound: | 8 |
| | - 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 | Positionsspezifische Verteidigungstechnik und –taktik (aufbauend auf P05): | 4 |
| | - 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 | Rebound: Ausblocken und Defensivrebound | 1 |
| P14 | Direkter und indirekter Block: Positionsspezifisches Spiel 2-2 und 3-3: | 5 |
| | - 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 | Helfen; Verteidigung von Schneidebewegungen (Cuts); Blockverteidigung (direkte / indirekte Blocks; Varianten): | 4 |
| | - 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 | Transition und Traileroptionen (aufbauend auf P06) | 2 |
| P17 | Grundlagen des Angriffs (aufbauend auf P07): Angriffsprinzipien gegen Mann- und Zonenverteidigung: | 5 |
| | - 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 | Grundlagen der Verteidigung (aufbauend auf P08): Verteidigungsprinzipien: Mann- und Zonenverteidigung: | 4 |
| | - 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 | Konditions- und Koordinationsschulung, Laufschnelle | 1 |
| P20 | FIBA 3x3 (zusammen mit T16) | 2 |
| | Aktuelle Themen des Sports | 2 |
| | Lehrübungen; Prüfungsvorbereitung | 2 |
| PRAXISINHALTE GESAMT (Unterrichtseinheiten á 45 Minuten): | | 40 |

Stand: 18-01-20/CHB/IS