



## Informationen zur Lehrprobe: Planung und Gestaltung einer Lehrprobe

<b>Literatur/ Skript:</b>	BBW-Skript 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 CBS <b>T17</b> Planung einer Trainingseinheit (Lehrprobengestaltung)
---------------------------	---

### Rahmenbedingungen

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

- ❑ **JLS Lehrgang: Kurzlehrprobe** (ca. 15 Minuten) am Prüfungstag. Die Liste der möglichen Themen ist den Prüflingen bekannt (siehe Anhang 1). Aus dieser Liste wird den Prüflingen spätestens fünf Tage vor der Prüfung ein Thema zugelost, das sich auf die Lehrgangsinhalte bezieht. Der Trainingsschwerpunkt ist entweder „**Einführung**“ des Themas oder „**Schulung**“ des Themas. Zielgruppe sind entsprechend Anfänger- bzw. bereits fortgeschrittene Teams bis u14.
- ❑ **CSB Lehrgang: Kurzlehrprobe** (ca. 15 Minuten) am Prüfungstag. Die Liste der möglichen Themen ist den Prüflingen bekannt (siehe Anhang 2). Aus dieser Liste wird den Prüflingen spätestens fünf Tage vor der Prüfung ein Thema zugelost mit zwei Schwerpunkten, die sich auf die Lehrgangsinhalte beziehen, zugelost, wobei die Zielgruppen „Anfänger“ und „Fortgeschrittene“ unterschieden werden. Zielgruppe sind entsprechend Anfänger- bzw. bereits fortgeschrittene Teams bis u14.
- ❑ **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 Teilnehmer/innen 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 Teilnehmer/innen 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 Vorgaben der Skripte (Gliederung, Formular) angefertigt. Die Lehrprobenausarbeitungen der Prüfungen CSB und CLS werden ausgedruckt (Arial, Seitenränder 1,5 cm, Schriftgrad 11, Zeilenabstand 1,5), der Entwurf der JLS Lehrprobe kann in sauberer Handschrift gefertigt sein.**

## 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 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:

<b>Trainingsblock</b>	<b>Trainingsinhalt</b>
<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

Rechtzeitig vor der Prüfung wird jeder Teilnehmerin / jedem Teilnehmer ein Thema der jeweiligen Themenliste (siehe Anhang) zugewiesen.

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 – 105 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 **CSB-Kurzlehrprobe** werden die **beiden jeweils 15-20minütigen Trainingsschwerpunkte** in **je ca. 3-4** sinnvollen methodischen Schritten 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. Die in der Themenstellung angegebene Zielgruppe (Anfänger / Fortgeschrittene) ist entsprechend 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 + / 6x 0</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. Einführung des Dribblings
2. Schulung des Dribblings
3. Schulung eines Dribbelhandwechsels
4. Schulung des Ballhandlings
5. Einführung Passen und Fangen
6. Schulung Passen und Fangen
7. Einführung Korbleger
8. Schulung Korbleger
9. Einführung Powershot
10. Schulung Powershot
11. Schulung von Korblegervarianten
12. Einführung Standwurf
13. Einführung Sprungwurf
14. Schulung Sprungwurf
15. Einführung Verteidigungsbeinarbeit
16. Schulung Verteidigungsbeinarbeit
17. Einführung Schnellangriff
18. Schulung Schnellangriff bis 3-2
19. Schulung der Unterzahlverteidigung
20. Einführung Verteidigung 1-1 am Ball
21. Schulung Verteidigung 1-1 am Ball
22. Einführung Verteidigung 1-1 am Flügel o. Ball
23. Schulung Verteidigung 1-1 am Flügel o. Ball
24. Schulung des Give and Go
25. Einführung von Befreiungsbewegungen auf der Flügelposition
26. Schulung von Befreiungsbewegungen auf der Flügelposition
27. Einführung eines einfachen Angriffskontinuums
28. Einführung des Posting-up
29. Schulung des Posting-up
30. Durchführung eines Minitrainings mit drei Schwerpunkten

## Anhang 2: Themen der Kurzlehrproben beim CSB Lehrgang

1. Befreiungsbewegungen und Angriff 1-1 auf der Flügelposition und Angriff 2-2 (Aufbau – Flügel) ohne Blocks – **Anfänger**
2. Befreiungsbewegungen und Angriff 1-1 auf der Flügelposition und Angriff 2-2 (Aufbau – Flügel) mit direktem Block - **Fortgeschrittene**
3. Verteidigung von Befreiungsbewegungen und Verteidigung 1-1 auf der Flügelposition und Verteidigung im Spiel 2-2 (Aufbau – Flügel) ohne Blocks – **Anfänger**
4. Verteidigung von Befreiungsbewegungen und Verteidigung 1-1 auf der Flügelposition und Verteidigung im Spiel 2-2 (Aufbau – Flügel) mit direktem Block – **Fortgeschrittene**
5. Befreiungsbewegungen und Angriff 1-1 auf der Lowpost-Position und Angriff 2-2 (Lowpost – Flügel) ohne Blocks – **Anfänger**
6. Befreiungsbewegungen und Angriff 1-1 auf der Lowpost-Position und Angriff 2-2 (Lowpost – Flügel) mit direktem Block - **Fortgeschrittene**
7. Verteidigung von Befreiungsbewegungen und Verteidigung 1-1 auf der Lowpost-Position und Verteidigung im Spiel 2-2 (Lowpost – Flügel) ohne Blocks – **Anfänger**
8. Verteidigung von Befreiungsbewegungen und Verteidigung 1-1 auf der Lowpost-Position und Verteidigung im Spiel 2-2 (Lowpost – Flügel) mit direktem Block - **Fortgeschrittene**
9. Entscheidungstraining im Angriff 1-1 auf der Aufbauposition und Angriff 2-2 (Aufbau-Highpost) ohne Blocks – **Anfänger**
10. Entscheidungstraining im Angriff 1-1 auf der Aufbauposition und Angriff 2-2 (Aufbau-Highpost) mit direktem Block - **Fortgeschrittene**
11. Verteidigung im Spiel 1-1 auf der Aufbauposition und Verteidigung im Spiel 2-2 (Aufbau-Highpost) ohne Blocks – **Anfänger**
12. Verteidigung im Spiel 1-1 auf der Aufbauposition und Verteidigung im Spiel 2-2 (Aufbau-Highpost) mit direktem Block - **Fortgeschrittene**
13. Training des Give & Go zwischen Aufbau und Flügel (Ballside Cut / Backdoor Cut) und Entwicklung eines Angriffscontinuums 3-3 (Aufbau – Flügel – Flügel) ohne Blocks - **Anfänger**
14. Training des indirekten Blocks (Außenspieler) und Entwicklung eines Angriffs 3-3 (Aufbau – Flügel – Flügel) mit indirekten Blocks - **Fortgeschrittene**
15. Verteidigung des Give & Go zwischen Aufbau und Flügel (Ballside Cut / Backdoor Cut) und Verteidigung im Spiel 3-3 (Aufbau – Flügel – Flügel) ohne Blocks - **Anfänger**
16. Verteidigung des indirekten Blocks (Außenspieler) und Verteidigung im Spiel 3-3 (Aufbau – Flügel – Flügel) mit indirekten Blocks - **Fortgeschrittene**
17. Training des indirekten Blocks (Innenspieler) und Entwicklung eines Angriffs 3-3 (Flügel – Lowpost – Lowpost) mit indirekten Blocks - **Fortgeschrittene**
18. Verteidigung des indirekten Blocks (Innenspieler) und Verteidigung im Spiel 3-3 (Flügel – Lowpost – Lowpost) mit indirekten Blocks - **Fortgeschrittene**
19. Training des indirekten Blocks (Innen-/Außenspieler) und Entwicklung eines Angriffs 3-3 (Aufbau – Flügel – Lowpost) mit indirekten Blocks - **Fortgeschrittene**



20. Verteidigung des indirekten Blocks (Innen-/Außenspieler)  
und Verteidigung im Spiel 3-3 (Aufbau – Flügel – Lowpost) mit indirekten Blocks -  
**Fortgeschrittene**
21. Training des indirekten Blocks (Innen-/Außenspieler)  
und Entwicklung eines Angriffs 3-3 (Aufbau – Flügel – Highpost) mit indirekten Blocks -  
**Fortgeschrittene**
22. Verteidigung des indirekten Blocks (Innen-/Außenspieler)  
und Verteidigung im Spiel 3-3 (Aufbau – Flügel – Highpost) mit indirekten Blocks -  
**Fortgeschrittene**
23. Einführung und Training des Defensivrebounds  
und Entwicklung des Transitionangriffs bis 3-2 - **Anfänger**
24. Training des Powershot und des Durchbruchs 1-1  
und Training des Überzahlspiels im Transitionangriff - **Fortgeschrittene**
25. Training des Dribblings (Handwechsel und Beidhändigkeit)  
und Entwicklung einer Manndeckungskonzeption bis 4-4 - **Anfänger**
26. Training des Sprungwurfs  
und Entwicklung einer Manndeckungskonzeption 5-5 - **Fortgeschrittene**
27. Training der Koordinationsfähigkeit mit Ball  
und Entwicklung der Entscheidungsfähigkeit im Überzahlangriff bis 3-2 – **Anfänger**
28. Training der Koordinationsfähigkeit mit Ball  
und Training der Entscheidungsfähigkeit im Überzahlangriff bis 3-2 – **Fortgeschrittene**
29. Training des Offensivrebounds  
und Einführung der Unterzahl-Transitionverteidigung bis 2-3 – **Anfänger**
30. Training des Offensivrebounds  
und Training der Unterzahl-Transitionverteidigung bis 3-4 – **Fortgeschrittene**



