

Link-Sammlung zu den Online-Workshops

„Digitale Teambetreuung“ und „Alternative Wettkampfformen

Die nachfolgende Liste ist eine Link-Sammlung, die für und bei den beiden o. g. Workshops in verschiedenen Landesverbänden besprochen und zusammengestellt wurde. Natürlich erhebt die Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit und der DBB übernimmt keinerlei Haftung für den Inhalt der vorgestellten Links.

Alles, was es vom DBB und den Landesverbänden zum Thema Corona gibt an Konzepten, Vorschriften, Vorlagen und Spielideen gibt es unter:

<https://www.basketball-bund.de/dbb/back-on-court>

Videos mit Ideen zum Online-Training/Training zu Hause:

- YouTube-Playlist „ALBAs tägliche Sportstunde“ (ALBA Berlin) -> lief von März bis Juni 2020, insgesamt 107 Folgen (Kita, Grundschule, Oberschule/weiterführende Schule):
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyolQrt7MSx>; hier noch mal sortiert nach den verschiedenen Altersklassen: <https://sportstunde.albaberlin.de/>
- YouTube-Playlist „Sport macht Spaß“ (ALBA Berlin) -> Folgen für Kita und Grundschule (Nachfolger von „ALBAs täglicher Sportstunde“ -> jeden Samstag gibt es jeweils eine neue Folge):
https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzMWQe_X24Xo09IGfMrqufpl
- YouTube-Kanal „ALBAthek“ (Videos zu und aus den bisherigen Online-Fortbildungen von ALBA):
https://www.youtube.com/channel/UCYt6uUsF8Y1rCgz3YLwQu4g/featured?view_as=subscriber
- ⇨ alles zum Projekt „Sport digital“ von ALBA Berlin (Projekt-Homepage):
<https://www.albaberlin.de/jugend/kita-schule-uni/sport-digital/>
- Ideen zu „Basketball in den eigenen 4 Wänden“ (#BasketballAtHome) -> Ideen von Sergio Lara-Bercial („iCoachKids“) und der FIBA Foundation (v. a. für Minis):
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL-CePvFr2QXxThzPaAewYBVoviO-DbXQr>
- YouTube-Playlists von „Dominic Ullrich – Athletics and more“ -> v. a. Athletik-Training für zu Hause bzw. für den gemeinsamen Sport mit Abstand:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLjz9OMbn7vj9MbyRvH2VBKxwF8BkLtm3X> -> Training zu Hause
https://www.youtube.com/playlist?list=PLjz9OMbn7vj-F_6NntiGfXOWsqdpgn9P7 -> „Training und Sportunterricht mit Abstand („Coronatraining“)
- Ballhandling/Basketball-Workout für die „eigenen 4 Wände“ mit Paul Gudde (Basketball Personal Trainer):
https://www.youtube.com/watch?v=qk2_ThY27Ek&feature=youtu.be&ab_channel=PaulGuddeBasketball;
https://www.youtube.com/watch?v=4JDe5o0f72w&ab_channel=PaulGuddeBasketball; und hier gibt es noch eins auf dem Instagram-Kanal des DBB (kann man sich auch ohne Instagram-Konto anschauen): <https://www.instagram.com/tv/CIQ0h8io9Wt/>
- Trainingsvideos (Ballhandling, Fußarbeit, Reaktionsfähigkeit, Kraft etc.) einer Schule aus Dänemark (auf Dänisch, aber selbsterklärend durch das Gezeigte):
<https://lundehus.aula.dk/basketballinjen>

- kurze Videos mit Ideen für das Training mit dem Basketball, ohne zu dribbeln (allerdings benötigt man ein Instagram-Konto um die Videos zu sehen):
<https://www.instagram.com/upromotraining/>
- kinder Joy of Moving Basketball Academy -> kleine Basketball-Tutorials mit Übungen für zu Hause (mit den Trainern/Profis von ALBA Berlin; jede Woche mit einem neuen Video):
<https://www.kinderjoyofmoving.de/basketball-academy/basketball-academy/levels>
- „Videogame Training“ des MTV Stuttgart (Davide Tortorelli) -> Video, das einem Videospiel ähnelt und bei dem auf im Video auftauchende Pfeile mit bestimmten Bewegungen/Übungen reagiert wird (z. B. während eines Video-Trainings einsetzbar): <https://vimeo.com/482784329>
- „Sally up Sally down“-Challenge -> passend zum Song sind alle möglichen Bewegungen denkbar:
https://www.youtube.com/watch?v=zLiUyLc-gic&ab_channel=IBT%E2%80%93Institut%C3%BCrBewegungundTherapie

Ideen für gemeinsame „Team-Events“ (Online-Spiele, Quiz etc.):

- watch2gether -> „Online-Kinosaal“ in dem gemeinsam/synchron (in der Gruppe) Videos geschaut werden können -> z. B. Spielszenen, über die man sich während des Schauens austauschen möchte -> ermöglicht eine bessere Video-Qualität als das Teilen eines Videos in einer Videokonferenz: <https://w2g.tv/?lang=de>
- Quiz-Videos (in Englisch) zum Lesen/Analysieren von Spielsituationen/dem Entscheidungsverhalten im Basketball -> finden sich auf diesem Kanal:
<https://www.youtube.com/channel/UCo7ttcxRQH9WrDGxxB-QAew> => am besten auf YouTube nach „Coach Daniel can you read the game“ suchen: Videos zu u. a. Luka Doncic, Damian Lillard usw. -> anhand von Clips muss geraten werden, welche Entscheidung die Spieler wohl als nächstes treffen
- kahoot -> Website zum Erstellen eines eigenen, kleinen Online-Quiz:
<https://kahoot.com/business-u/>
- skribbl/sketchful -> Online-Ratespiele, die mehrere Spieler kostenlos gegeneinander spielen können -> einer zeichnet etwas, die anderen müssen in begrenzter Zeit erraten um was es sich handelt (es spielt jeder gegen jeden) -> vgl. „Montagsmaler“:
skribbl -> <https://skribbl.io/>
sketchful -> <https://sketchful.io/>
- Among us -> Online-Spiel für Smartphone oder Tablet bei dem es darum geht einen „Bösewicht“ innerhalb des Spiels aufzudecken -> hier ein kleiner Artikel dazu, worum es genau geht:
https://www.chip.de/news/Among-Us-Das-wahrscheinlich-beste-Game-im-Lockdown_183032902.html
- Kreuzworträtsel-Generator: <https://www.xwords-generator.de/de>
- Digitales Escapegame „Die Rache des Schweinehundes“ (NRW)
<https://teamgeist.nrw>
- Online Bingo mit Tool zur Erstellung individueller Bingo-Karten:
<https://letsplaybingo.io/>

- Rocket League -> kostenloses Online-Autoball-Spiel, das auch einen Modus hat, mit dem Basketball gegeneinander gespielt werden kann (auch für Spielekonsolen erhältlich): <https://www.epicgames.com/store/en-US/product/rocket-league/home>
- Brettspielwelt -> große Auswahl kostenloser Online-Brettspiele: <http://brettspielwelt.de/>
- Stadt, Land, Fluss -> Online-Version des Klassikers: <https://stadtlandflussonline.net/>
- „broken picture phone“ -> Online-Spiel im Stile von „Stille Post“, bei dem „Beschreibungen“/Wörter und Zeichnungen in der Gruppe weitergegeben werden: <https://www.brokenpicturephone.com/>

Ideen einzelner Landessportbünde:

- LSB Niedersachsen -> Padlet (Online-Pinnwand)eines „Online-BarCamps“ -> Ideen und Projekte aus verschiedenen Sportarten – in Corona-Zeiten; Stand: Dezember 2020: https://padlet.com/lsb_bildung/obc_sessionplan
- LSB NRW -> Ideen zu Sport in Corona-Zeiten: <https://www.lsb.nrw/trotzdemsport>

Apps für sportliche Aktivitäten (alleine oder im Vergleich mit dem Team/Verein):

- Teamfit -> zum Vergleich bei Challenges/Workouts (Ziele für das Team setzen, Ranglisten etc.): <https://www.teamfit.eu/de/>
- Actionbound -> Smartphone Rallyes/Schnitzeljagden erstellen: <https://de.actionbound.com/>
- Biparcours -> Quizanwendungen, Themenrallyes, Führungen, Stadt- und Naturrundgänge erstellen: <https://biparcours.de/>
- Geocaching -> „Schatzsuche“ -> <https://www.geocaching.com/play>
- Strava -> zum „tracken“ von Läufen und Fahrradtouren: <https://www.strava.com/?hl=de>
- Homecourt -> Basketball-Skill-Training und -Workouts -> Kamera erkennt die eigenen Bewegungen; ermöglicht spielerische Homeworkouts ⇔ funktioniert leider nur mit dem iOS Betriebssystem (Apple): <https://www.homecourt.ai/>
- adidas Running by Runtastic -> Fitness- & Lauf-App, „tracking“ von Läufen und Fahrradtouren, auch weitere Funktionen möglich, die dann aber z. T. kostenpflichtig sind (aufpassen!): <https://www.runtastic.com/de/>

Beispiele aus den Vereinen/Landesverbänden:

- SV Hagen-Haspe -> „Challenge-Kalender“; jeden Tag neue Workout-Aufgaben; begleitet von täglichen Videos und einem Abschluss-Event per Video-Konferenz: <https://new.sv70.de/challenge-yourself-im-januar/>; <https://new.sv70.de/wp-content/uploads/2021/01/SV70-Challenges-Jugend-Januar-final.pdf>

- Science City Jena -> Schul AG-Online: https://www.basketball-jena.de/newsarchiv/tickets/tx_news/online-angebot-des-science-city-jena-ev-fuer-schueler-gestartet/?tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=647caed679e769df0a9debd79f8ce816;
https://www.youtube.com/playlist?list=PLqAoAt4rA_TiEx5FHgy5B-5AGBZM_-Wwd
- Eisbären Bremerhaven -> Homeworkout-Projekt #EisbärenAtHome (19 Folgen):
<https://www.eisbaerenachwuchs.de/2020/06/05/review-fuenf-staffeln-eisbaerenathome/>
- Telekom Baskets Bonn -> Baskets@Home: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLjT-CwjXl1zgAm8lw7hNpoNwjUxFqQL2i>; Baskets Grundschul-Challenge: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLjT-CwjXl1ziJtlhix1QoKPrExsuSjXlC>; Baskets@school Home Edition: https://www.youtube.com/playlist?list=PLjT-CwjXl1ziF_uePih20MpELKMEPg6dE
- Phoenix Hagen -> Grundschulolympiade:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLfIB7YefwBs1Ra3pWwR0Dr2fQub_I1cYp; Digitale AG-Stunden (mehrere Folgen auf dem Kanal von Phoenix Hagen):
<https://www.youtube.com/user/FeuervogelTV/featured>
- Dragons Rhöndorf -> verschiedene Playlists (#TrainTogether, Ballhandling, Kraft und Athletik Homeworkout): <https://www.youtube.com/c/DragonsRh%C3%B6ndorfYT/playlists>
- Hamburg Towers -> Athletik-Training, Choreografie-Training mit dem Dance-Team:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9f6d5LrL4bq8zHezu5X7KQiGxbJMvJbZ>
- Dresden Titans -> u. a. Campus, Schach & Basketball:
<https://www.youtube.com/channel/UCaKXFk6ArPmYvE7lrphs6mQ/playlists>
- Basketball-Verband Sachsen-Anhalt + Thüringer Basketball Verband -> „Basketball Online Gym“ (Online-Trainingseinheiten + digitale Wettkämpfe): <https://bvsa.de/basketball-online-gym-stayhome-stayfit>; https://www.tbv-online.de/news/detail/bvsa_und_tbv_starten_basketball_online_gym/
- Bayerischer Basketball Verband -> Online-Training und Challenges: <https://basketballverband-bayern.de/online-training-bayern-bleibt-am-bball/>; U12 Bayern Online-Liga: <https://basketballverband-bayern.de/bayern-online-liga/>
- FC Bayern Basketball -> Workouts mit Steffen Hamann
Balance & Koordination:
https://www.youtube.com/watch?v=2YrpBqNpCD4&ab_channel=FCBayernBasketballVereinsbeispiele
Balance & Ballhandling:
https://www.youtube.com/watch?v=acF_sCUYB2A&ab_channel=FCBayernBasketball
- Iserlohn Kangaroos -> Iserlohner Sportstunde Kangaroos@home (Sport für das „Homeschooling“) -> die Videos findet man auf dem YouTube Kanal der Kangaroos:
https://www.youtube.com/channel/UCInt8xmuD5iYG7_0uf78V2Q; und hier noch ein paar Infos zum Projekt: <https://iserlohn-kangaroos.de/2021/02/09/homeschooling-mit-kangarooschul-macht-mit-und-ihr-bleibt-fit/>
- Brose Bamberg -> Wochenpläne für das Training zu Hause für Kindergarten und Grundschule:
<https://www.brosebamberg.de/aktivepause/>

- Fraport Skyliners -> „Basketball macht Schule – Corona Edition“
https://www.youtube.com/playlist?list=PLqIBCR0P4MRbNEQRw2Bnf1sa_4yOOLgd2
- EBC Rostock -> „Tägliche EBC Sportchallenge“ -> Playlist mit 27 Workout-Videos für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (März/April 2020):
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLjQzxP5SUt92Dx-zNzkjoY4jdKj8qnRvY;>
„Wolfis Ballschule“ -> 2 Videos für Kinder im Kindergarten-Alter:
[https://www.youtube.com/watch?v=BMuiR7fowt8&ab_channel=EBCRostock,](https://www.youtube.com/watch?v=BMuiR7fowt8&ab_channel=EBCRostock)
https://www.youtube.com/watch?v=z-64s5e1ujQ&ab_channel=EBCRostock
- RASTA Vechta -> Playlist „Jammin“ -> Training für Schulstunden, Kochstunden etc.
<https://www.youtube.com/watch?v=NljGkfpPTOM&list=PLZTkA0-YOp9dnTi-du8eOYg50IVGOpVrp>

Digitale Tools für Videomeeting und Austausch:

- Vergleiche von Tools:
<https://www.heise.de/tipps-tricks/Videokonferenz-Tools-im-Ueberblick-4688243.html>
<https://www.computerwoche.de/a/die-wichtigsten-videokonferenz-systeme,3548602>
- Weitere genannte Tools:
Discord -> <https://discord.com/>
Wonder -> <https://www.wonder.me/>