



# Trainingsziele und Verhaltensweisen im **MINIBASKETBALL**

Eine Handreichung für Trainerinnen und  
Trainer im Mini- und Kinderbasketball

[www.basketball-bund.de](http://www.basketball-bund.de)



## Über den Autor

**Jan-Eric Keyzers**  
Geboren 1994 in Kevelaer



2009-2013      Bereits während seiner Schulzeit sammelte Jan-Eric Keyzers erste Erfahrungen in der Arbeit mit Grundschul-Arbeitsgemeinschaften und in der Betreuung von U 12 und U 14-Mannschaften bei den Vereinen in Kleve und Goch. In dieser Zeit erwarb er auch die Lizenz als C-Trainer im Westdeutschen Basketball-Verband.

ab 2013        Nach dem Abitur entschied sich Jan-Eric Keyzers für ein freiwilliges soziales Jahr im Sport beim DBB. In seiner Einsatzstelle im DBB-Jugendsekretariat behielt er die Nähe zum Mini- und Jugendbasketball u.a. in der sportpraktischen Arbeit mit Arbeitsgemeinschaften an verschiedenen Hagener (Grund-)Schulen, aber auch in der alltäglichen Beratung zu den Angeboten des DBB.

Neben seiner dienstlichen Nähe zum Jugendbasketball fand er auch an seinem neuen Wohnort in Hagen schnell Anschluss an die Vereinswelt und ist ehrenamtlich in der Betreuung verschiedener Jugendmannschaften aktiv.



Liebe Minitrainerinnen und Minitrainer,

die vorliegende Broschüre wurde als Bildungsprojekt im Rahmen des freiwilligen sozialen Jahres im Sport im DBB-Jugendsekretariat entwickelt. Sie ist damit ein hervorragendes Beispiel dafür, wie Sportorganisationen von den Leistungen der Freiwilligendienste profitieren können.

In diesem Heft finden Sie viele nützliche Tipps für Ihre Tätigkeit als Trainer/innen im Minibereich. In Kombination mit unserer U12-DVD bietet die Broschüre das „komplette Paket“, welches die Bedeutung des Minibasketballs für die Entwicklung unserer Sportart unterstreicht.

Viel Spaß beim Lesen!

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'S.' followed by a cursive name.

**Stefan Raid**  
DBB-Vizepräsident für  
Jugend- und Schulsport

## Einführung

### *Kindertraining ist kein reduziertes Erwachsenentraining*

Diese Handreichung soll gerade die jüngeren ehrenamtlichen Mannschaftenverantwortlichen im Mini- und Kinderbasketball bei ihren Tätigkeiten unterstützen. Hier sind die Trainingsziele im Mini- und Kinderbasketball zusammengestellt und es werden einfache Handlungsrichtlinien aufgezeigt, die dabei helfen können, diese Ziele zu erreichen.

Im Umgang mit Kindern und Jugendlichen müssen die Mannschaftenverantwortlichen ein besonderes pädagogisches Geschick und viel Fingerspitzengefühl an den Tag legen. Insbesondere bei der Betreuung von U 8 bis U 12 Mannschaften haben sie eine besondere Verantwortung, da in diesen Lebensjahren viele Grundsteine für die weitere Entwicklung der Kinder, nicht nur die der basketballerischen, sondern auch die der persönlichen, gelegt werden. Aufgrund ihrer besonderen Beziehung zu den Kindern legen die Mannschaftenverantwortlichen einige dieser Grundsteine für die Kinder.

Die Kinder und Jugendlichen in einer Basketballgruppe stellen eine große Herausforderung dar, da viele Besonderheiten im Umgang mit ihnen zu beachten sind. Dazu gehört auch ihre psychische Entwicklung. Diese Handreichung enthält Vorschläge wie die Trainer und Trainerinnen den speziellen psychologischen Bedürfnissen ihrer Mannschaft gerecht werden können.

# Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Trainingsziele im Mini- und Kinderbasketball .....	4
Nachhaltige Bindung an den Basketballsport .....	4
Vermittlung von Werten auf und neben dem Feld .....	6
Kleine „Teambuilding-Spiele“ für zwischendurch .....	9
Die Ausbildung von Spielerinnen und Spielern .....	9
Förderung der koordinativen Fähigkeiten und motorischen Fertigkeiten .....	10
Erwerb von Grundlagenfähigkeiten.....	10
Entwicklung von Spielverständnis .....	13
Teil 2: Die Trainer im Mini- und Kinderbasketball.....	15
Die Trainerpersönlichkeit .....	15
Beispiele für Rollen die Mannschaftsverantwortliche für die Kinder erfüllen: ....	16
Der Umgang mit Minis und Kindern.....	17
Allgemeiner Umgang.....	17
Die WETAB-Methode .....	18
Aufbau einer Ich-Botschaft:.....	20
Altersspezifische Besonderheiten .....	21
Zusammenfassung der Trainingsziele im Mini- und Kinderbasketball.....	23
Zusammenfassung der Verhaltensweisen im Mini- und Kinderbasketball.....	24
Quellennachweis.....	25

## Teil 1: Trainingsziele im Mini- und Kinderbasketball

Die Trainingsziele im Mini- und Kinderbasketball lassen sich in drei große Ziele unterteilen:

- 🍌 Nachhaltige Bindung an den Basketballsport
- 🍌 Vermittlung von sportlichen Werten auf und neben dem Feld
- 🍌 Ausbildung von Spielern und Spielerinnen

### **Nachhaltige Bindung an den Basketballsport**

Es ist die Aufgabe einer jeden Trainerin und eines jeden Trainers in der Altersgruppe des Mini- und Kinderbasketballs, möglichst viele Kinder für diesen Sport zu begeistern und sie an diesen zu binden.

Bei Kindern der Altersgruppen U 8 bis U 12 steht das gemeinsame Spielen im Vordergrund. Es ist sehr wichtig, dass die Mannschaftsverantwortlichen versuchen, alle Kinder in das Training einzubinden. Dazu können sie z.B. „Starspie-



Der Spaß am Spiel ist im Mini- und Kinderbasketball ein wichtiger Faktor. Dieser hilft ungemein bei der Bindung an den Basketballsport.

ler“ limitieren (ihre Punkte zählen nur 1; maximal 2 Dribblings pro Ballbesitz o.ä.), oder Regeln, wie z.B. min. 5 Pässe spielen oder alle müssen den Ball bekommen haben, bevor ein Abschlussversuch unternommen werden darf, einführen.

Auch so genannte „No-Winning-Games“, Spiele, an dessen Ende kein Sieger feststellen kann, befördern den Aspekt des „Spielen um des Spielens willen“ nach vorne und führen zu einem tollen Erlebnis für die jungen Nachwuchstalente. Dabei brauchen die Spiele nicht immer einen sportartspezifischen Bezug zu haben, sondern sollen Freude an Bewegung allgemein vermitteln.

Durch viele kleine individuelle Erfolgserlebnisse ermutigt man die Kinder weiter an ihren bestehenden Fähigkeiten zu arbeiten. Die Mannschaftenverantwortlichen sollten daher Spiele in Kleingruppen veranstalten, die jedem Kind die Möglichkeiten bieten, seine persönlichen Fähigkeiten zu zeigen. Erst mit Eintritt in die U 12 sollte vermehrt der gemeinsame Erfolg in den Vordergrund gestellt werden.

Kinder haben in der Regel nur eine kurze Aufmerksamkeitsspanne. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, dass das Training sehr abwechslungsreich gestaltet wird, damit das Interesse und die gewünschte Konzentration aufrecht erhalten werden kann. Man sollte Übungsformen verwenden, bei denen die Kinder kaum Standzeit haben bzw. in keinen langen Schlangen anstehen müssen. Kinder möchten sich bewegen. Für die Trainingsgestaltung durch die Mannschaftenverantwortlichen bedeutet dies, viele Variationen von einfach gestalteten Übungen und Spielen anzubieten, bei denen sich möglichst alle Kinder gleichzeitig beteiligen können.

Ein sehr abwechslungsreiches Training bedeutet für die Kinder eine Möglichkeit neue Fähigkeiten zu entwickeln und ihren Lernfortschritt zu zeigen. Der spürbare Lernfortschritt ist wichtig, damit die Kinder dauerhaft am Training teilnehmen wollen.

## Vermittlung von Werten auf und neben dem Feld

Zu den unmittelbaren Aufgaben der Mannschaftsverantwortlichen gehört auch die Vermittlung von Werten auf und neben dem Feld. Kinder lernen oftmals durch sorgfältiges Beobachten und ahmen die beobachteten Verhaltensweisen dann nach. Die Personen, welche mit Kindern arbeiten oder sie bei ihrem Spiel unterstützen wie z.B. Eltern, Publikum oder Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter haben, wie die Trainerinnen und Trainer, ebenfalls eine Vorbildrolle.

In diesem Sinne können alle am Spiel beteiligten positiv auf die Entwicklung der sozialen Fähigkeiten der Kinder Einfluss nehmen. Wichtig ist, dass sich die Mannschaftsverantwortlichen ihrer Vorbildrolle bewusst sind und versuchen dieser gerecht zu werden. Das bedeutet ferner sehr sachlich und ruhig, aber klar wahrnehmbar einzuschreiten wann immer gegen dieses Vorbild verstoßen wird.

In den ersten Jahren im Basketballverein, besonders während der Teilnahme an den ersten organisierten Trainingseinheiten, lernen die Kinder ein angemessenes Verhalten im Training kennen. Während des Trainings brauchen die Trainerinnen und Trainer nur wenige Regeln. Auf die Umsetzung der aufgestellten Regeln muss dann aber konsequent geachtet werden.



Bei einer Übungsunterbrechung halten die Kinder die Bälle fest während der Trainer erklärt.



Bei den Regeln sollte darauf geachtet werden, dass die Kinder diese nachvollziehen können. Sie halten sich eher an Regeln, die ihnen verständlich sind. Es empfiehlt sich mit den Kindern gemeinsam einige wenige Regeln aufzustellen und diese ebenso zu besprechen wie die Konsequenzen eines Regelverstoßes. Es sollte beachtet werden, dass die darauf folgende Konsequenz dem Regelverstoß angemessen ist.

Einen großen Wert sollten die Mannschaftsverantwortlichen von Beginn an auf ein „Fair Play“ legen, insbesondere da Kinder einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit haben. Von der Spielweise bis hin zum Verhalten müssen die Trainerinnen und Trainer versuchen, jedes Kind in allen Bereichen gleich zu behandeln. Abweichungen hiervon sollten mit allen Kindern besprochen werden, um Misstrauen oder Frustration zu vermeiden.

### **Drei wichtige Regeln im Training**

- Wir sind pünktlich zu Trainingsbeginn umgezogen in der Halle.
- Wenn die Trainerin oder der Trainer pfeift, werden die Bälle festgehalten und wir hören aufmerksam zu.
- Wir befolgen die Anweisungen der Trainerin oder des Trainers.

*Mit Hilfe dieser Regeln sollte einem organisierten Trainingsablauf nichts mehr im Wege stehen.*

Für den späteren sportlichen Werdegang eines Kindes ist seine Einstellung zum Training sehr bedeutsam. Die Entwicklung von Trainingseinstellung und Erfolgsorientiertheit ist ein wichtiger Teil der Ausbildung bei Kindern und Jugendlichen. Trainingseinstellung bedeutet in diesem Fall die Auseinandersetzung mit den Kernfragen über die Trainingsbeteiligung, wie z.B.: *Wie trainiere ich? Wie verhalte ich mich im Training?* Erfolgsorientiertheit bezeichnet das Erreichen sich selbst gestellter, kleiner Ziele. Auch Ziele wie

z.B. viele gute Pässe spielen oder einen technisch korrekten Korbleger zu schaffen gehören dazu. Das Erreichen eines Ziels und das Bemühen um ein Ziel sollten durch Lob sowie Ermutigungen honoriert werden.

In Wettkampfsituationen sind „Sieg um jeden Preis“ oder auch das Einfahren von „Kantersiegen“ in jedem Fall falsche Signale im Mini- und Kinderbasketball. Ein kurzes Gespräch der beiden Mannschaftenverantwortlichen vor einem Spiel kann Aufschluss über den Leistungsstand der einzelnen Kinder geben, dementsprechend können ungefähr gleichstarke Spielerinnen und Spieler gegeneinander antreten. Bei diesem Vorgehen ist auch gewährleistet, dass jedes Kind ausreichend Spielzeit bekommt. Infolge dessen ist der Spaß für jedes Kind hoch.



Kooperative Aufgaben helfen den Kindern bei der Entwicklung von Teamfähigkeiten.

Ab der Altersstufe der U 12 rückt das Mannschaftsverhalten stärker in den Vordergrund. „Teambuilding“-Maßnahmen und -Spiele sollten zur Förderung des Teamgeistes regelmäßig in das Training integriert werden. Viele kleine „Teambuilding-Spiele“ führen oft zu einem schnellen „Teamerfolg“.

Im Anschluss sollten die Mannschaftenverantwortlichen kurz das Erlebte mit den Kindern reflektieren. Die Trainerinnen und Trainer sollten ihrer Mannschaft das Gefühl vermitteln, im Team mehr zu erreichen als allein.

### **Kleine „Teambuilding-Spiele“ für zwischendurch**

- Die Kinder sortieren sich nach Körper-/Schuh-Größe / Alter o.ä. auf einer Bank (mit oder ohne sprechen) ohne herunterzufallen
- Mithilfe von Turnmatten müssen die Kinder einen bestimmten Bereich zurücklegen ohne die Matten zu verlassen
- Die Kinder versuchen aus einem Sitzkreis auf dem Boden mit dem Blick nach außen (d.h. den Rücken zur Mitte) aufzustehen. Es dürfen keine Hände zum Aufstehen benutzt werden.

Obwohl im Mini- und Kinderbasketball der Schwerpunkt nicht auf dem Gewinnen von Spielen liegt, wird man Spiele gewinnen oder verlieren. Der Trainer oder die Trainerin helfen ihrer Mannschaft bei der Bewältigung der dabei entstehenden Emotionen.

### **Die Ausbildung von Spielerinnen und Spielern**

Das Ziel bei der Ausbildung der Kinder und Jugendlichen ist es, technisch versierte, vielseitige Spielerinnen und Spieler mit einer hohen Spielintelligenz zu entwickeln. Die Mannschaftenverantwortlichen sollten die Ausbildung ihrer Spielerinnen und Spieler nicht nur während der Trainingseinheiten, sondern auch in den Wettkampfsituationen, in den Vordergrund stellen. Zur Ausbildung gehört ebenfalls die Möglichkeit Spielerfahrung zu sammeln, sodass auch schwächere Spielerinnen und Spieler ausreichend Einsatzzeit bekommen. Die Ausbildung der Kinder verfolgt drei Ausbildungsziele:

- Förderung der koordinativen Fähigkeiten und motorischen Fertigkeiten
- Erwerb von Grundlagenfähigkeiten
- Entwicklung von Spielverständnis

## Förderung der koordinativen Fähigkeiten und motorischen Fertigkeiten

Die Grundlage für die Entwicklung der basketballerischen Fähigkeiten der Kinder bilden ihre koordinativen Fähigkeiten und motorischen Fertigkeiten. Aus diesem Grund sollte jede Trainingseinheit auch einen koordinativen



Übungsteil enthalten. Viele Kinder im Mini- und Kinderbasketball befinden sich in einem sog. „goldenen“ Lernalter für die Entwicklung ihrer koordinativen Fähigkeiten. In diesem Alter können die Kinder schnelle Fortschritte bei der Entwicklung ihrer koordinativen Fähigkeiten machen.

Verschiedene Übungen mit zwei Bällen fallen einem Kind anfangs sichtbar schwer. Die ersten Lernerfolge sind teilweise schon nach ein paar Trainingseinheiten zu sehen.

Zu den motorischen Fertigkeiten gehört auch die Ausbildung von Kondition. Es gilt hierbei zu beachten, dass die Schulung bzw. Entwicklung von koordinativen Fähigkeiten sowie motorischen

Fertigkeiten unbedingt spielerisch stattfinden soll. *Beispiele: „Spiele mit 2 Bällen, Fangspiele, Parcours, Dribbel-/Sprintstaffeln o.ä.*

### Erwerb von Grundlagenfähigkeiten

Für die Ausbildung der Grundlagentechniken im Basketball ist es wichtig, dass die Kinder die korrekten technischen Grundlagen beherrschen bzw. anwenden können. Es kommt bei der Vermittlung der Technik darauf an, die richtigen Bewegungsabläufe zu schulen.

Jede der Grundlagen stellt hohe koordinative Anforderungen an das Kind. Daher ist es empfehlenswert, die Techniken zunächst im Stand zu schulen, damit das Kind sich auf die wesentlichen Bewegungsabläufe konzentrieren kann. Bei der Erklärung einer Technik sollte man sich auf maximal drei Punkte beschränken, die das Kind umsetzen soll. Auf mehr Input können sich die Kinder aufgrund ihres Alters noch nicht konzentrieren. Für die Kinder ist es sehr hilfreich, die Reihenfolge der Aufgaben, die sie ausführen sollen, angegeben zu bekommen.



Das Verhalten nach dem Ballerhalt spielt eine entscheidende Rolle. Als erstes sollte ein Kind die „Triple-Threat“-Position einnehmen, welche ihm ermöglicht den Ball zu sichern und das Spielfeld zu überblicken, bevor es die Anschlussentscheidung trifft.

Die Grundlagentechniken sind die Wurf-, Pass- und Dribbeltechnik, wobei alle Fähigkeiten das Fangen und Stoppen voraussetzen. Aus diesem Grund sollten diese Fähigkeiten stark gefördert werden bzw. bei der Ausbildung der Kinder einen hohen Stellenwert bekommen.

Für die Schulung der Wurftechnik sollte folgendes beachtet werden: Ein Kind hat noch nicht immer die Kraft, die benötigt wird, um einen technisch sauberen Wurf auszuführen. Die Wurftechnik sollte deshalb auf ihre Kernkomponenten reduziert werden. *Beispiel: Am Schluss des Wurfes ist der Körper komplett gestreckt. Die Arme sind durchgedrückt und die Fingerspitzen zeigen nach unten.*

Die vereinfachten Bewegungsabläufe ermöglichen ein einfaches Umschulen auf einen einhändigen Wurf, sobald die Kinder die erforderliche Kraft entwickelt haben.

Ähnlich wie bei der Vermittlung der richtigen Wurftechnik muss der Trainer oder die Trainerin bei Vermittlung der Passtechnik diese ebenfalls auf ihre Kernkompetenzen reduzieren. Es stellt hohe motorische Anforderungen an die Kinder genaue Pässe aus der Bewegung zu spielen, daher sollten die Mannschaftsverantwortlichen sehr viel Wert auf das Stoppen und das damit verbundene Passspiel aus dem Stand, mit dem entsprechenden Ausfallschritt, legen.



Der Pass wird aus dem Stand mit dem entsprechenden Ausfallschritt gespielt.



Beim Dribbling ist die Hand über dem Ball. Es werden nur die Finger benutzt, die Handflächen berühren den Ball nicht.

Auch bei der Vermittlung der Dribbeltechnik müssen die Trainerinnen und Trainer diese wieder auf die Kernkompetenzen reduzieren. Es empfiehlt sich zur Einführung des Dribblings das Kind zuerst an den Basketball zu gewöhnen (Dribbeltechnik), um dann dieses zu automatisieren. Da die meisten Kinder sich in dem „goldenen“ Lernalter für die koordinativen Fähigkeiten sind, sollten die Mannschaftsverantwortlichen die Kinder frühzeitig an das Dribbling mit ihrer „schwachen Hand“ heranzuführen.

In der Verteidigung sollten die folgenden Richtlinien für die Spielerinnen und Spieler gelten:

- 🟡 „Bleibe immer zwischen Gegner und Korb“
- 🟡 „Bleibe immer vor deinem Gegenspieler oder deiner Gegenspielerin“
- 🟡 „Sieh deine Gegnerin oder deinen Gegner und den Ball“



Durch die Verteidigungsvorgaben kann das Kind selbständig eine gute Verteidigungsstellung entwickeln.

Mithilfe dieser Richtlinien erlernen die Kinder selbstständig eine effektive Verteidigungs(grund)stellung. Die Trainerin oder der Trainer sollten bezüglich der Verteidigungshaltung und Verteidigungsart eine Hilfestellung geben, welche es dem Kind ermöglicht diese Richtlinien umzusetzen.

## **Entwicklung von Spielverständnis**

Unter Spielverständnis versteht man das Entscheidungsverhalten aller Spieler und Spielerinnen auf dem Feld im Angriff als auch in der Verteidigung. Man kann den Kindern das richtige Entscheidungsverhalten im Rahmen ihrer Fähigkeiten vermitteln.

Bei der Durchführung von Übungen und Spielen sollten die Mannschaftsverantwortlichen die Kinder ermutigen viel auszuprobieren. Kinder erinnern sich besser an ihre eigenen Erlebnisse und Erfahrungen als an Erklärungen. So wird die Kompetenz zur Problemlösung geschult, gleichzeitig fördert dies das Durchdenken ihrer Handlungen.

Die Mannschaftenverantwortlichen stehen vor der schwierigen Aufgabe, den Minis und Kindern die Grundprinzipien des Angriffs kindgerecht zu vermitteln. Zu den Grundprinzipien des Angriffs gehören die Raumaufteilung, Passen und Schneiden, sowie ein gewisses Maß an Spielübersicht.

Spielübersicht bedeutet dabei, die kommende Spielsituation zu antizipieren. Damit verbunden ist die Entscheidung für eine erfolgreiche Handlung, auch die richtigen Entscheidungen bzgl. des Passens oder Ziehens mit oder ohne Ball zu treffen.

Damit die Ballführenden auch passen können erfordert das Spiel abseits des Balles zunächst das Bewusstsein der Kinder, dass der Spieler oder die Spielerin ohne Ball immer mitspielt. Die Kinder auf dem Spielfeld ohne Ball müssen sich aus dem Passschatten in die freien Positionen bewegen.



In den freien Raum starten lernen, Blickkontakt und Handzeichen als Grundtechniken machen das Zusammenspiel möglich.

In diesem Alter muss man deshalb verstärkt auch in die Themen Antizipation und Entscheiden eintauchen, sofern die Technik dafür beherrscht wird. Durch das Lösen von einfachen Überzahlsituationen können die Kinder diese bedeutenden Fähigkeiten erlernen.

Das „Einimpfen“ von speziellen Laufwegen im Mini- und Kinderbasketball ist im Sinne der Spielerausbildung kontraproduktiv, da die so geschulten Kinder ihre Fähigkeiten des kreativen Denkens und der Problemlösung verlieren. Sie werden zu „Robotern“ ohne jegliche Spielintelligenz. Ihnen fehlen die Fähigkeiten neue Situationen einzuschätzen und dementsprechend erfolgreich zu lösen.



## Teil 2: Die Trainer im Mini- und Kinderbasketball

### Die Trainerpersönlichkeit

Die Verhaltensweisen ihrer Trainerinnen und Trainer prägen die Minis und Kinder für ihr weiteres sportliches Leben.

Dabei entstehen die Informationen, die den Kindern vermittelt werden sollen nicht nur durch Worte, sondern auch durch das Verhalten der Verantwortlichen. Die Mannschaftenverantwortlichen müssen sich aus diesem Grund ihrer Wirkung auf die Kinder ständig bewusst sein. Sie verhindern so, dass ungewünschte Verhaltensweisen von den Minis und Kindern übernommen werden. Es lassen sich Missverständnisse vermeiden, wenn die Trainerinnen und Trainer Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen sowie ihre Emotionen unter Kontrolle haben.



Kinder geben ständig Rückmeldung. Aus ihrer Mimik und ihren Verhaltensweisen können die Mannschaftenverantwortlichen Rückschlüsse über ihre Trainingsgestaltung und Ausdrucksweisen ziehen.

Aber die Mannschaftenverantwortlichen sollten nicht nur ihre Wirkung auf andere ständig reflektieren, sondern auch sehr selbstkritisch sein. Stellen die Mannschaftenverantwortlichen fest, dass bestimmte Abläufe anders passieren als gewollt, so sollten sie das Problem zuerst bei sich suchen. Kein Kind macht absichtlich Fehler.

Meistens lässt sich das Problem mit einer anderen Erklärung oder Übungsform aus der Welt schaffen.

Bei der Arbeit mit Minis und Kindern werden die Mannschaftenverantwortlichen feststellen, dass sie nicht nur die sportlichen Bezugspersonen sind, sondern auch viele andere Rollen erfüllen. Jeder Trainer und jede Trainerin muss sich die eigene Mischung aus diesen für die jeweils betreute Gruppe und Situation zusammenstellen.

### Beispiele für Rollen die Mannschaftenverantwortliche für die Kinder erfüllen:

- Autoritätsperson
- Animateur
- Dompteur
- Elternersatz
- Ersthelfer
- Erzieher
- Seelenröster
- Großer Bruder bzw. Große Schwester

Auch im Umgang mit den Eltern der Spielerinnen und Spieler müssen die Mannschaftenverantwortlichen viel Fingerspitzengefühl an den Tag legen. Im Laufe der Saison werden sie mit den unterschiedlichsten Elterntypen zu tun haben. Generell können die Mannschaftenverantwortlichen die folgenden Dinge im Umgang mit den Eltern beachten, um eine reibungslose Zusammenarbeit zu gewährleisten:

- den Eltern die Ziele und Erwartungen an die Saison erklären
- die Eltern in die Saison- und Trainingsgestaltung mit einbeziehen
- mit den Eltern über Trainingsfortschritte ihrer Kinder sprechen
- den Eltern zeigen, dass ihr Engagement gewürdigt wird

Die Mannschaftenverantwortlichen sollten bei Anzeichen von Problemen direkt mit den Eltern sprechen, ggf. ein paar Tage später. Auch hierbei ist es wichtig, dass die Trainer und Trainerinnen sehr sachlich mit den Betreffenden sprechen und darauf bedacht sind, eine Eskalation zu vermeiden.

## Der Umgang mit Minis und Kindern

### Allgemeiner Umgang

Eine der wichtigsten Regeln beim Umgang mit Kindern ist es, sie als eigenständige Personen zu behandeln. Für die Trainerinnen und Trainer bedeutet dies, mit den Kindern zu arbeiten, sie in Entscheidungsprozesse mit ein zu beziehen und auf ihre persönlichen Wünsche Rücksicht zu nehmen.

Kinder haben ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit. Die Trainer und Trainerinnen müssen den Kindern aus diesem Grund eine klare Führung sowie eindeutige Signale und Handlungsanweisungen geben. *Beispiel: „Wir beginnen an der Freiwurflinie, dribbeln in Richtung des Korbs und machen einen Korbleger“*

Dieses Bedürfnis resultiert aus einem meist noch sehr geringen Selbstbewusstsein der Kinder. Die Trainerinnen und Trainer sollten daher jede Gelegenheit nutzen um das Selbstbewusstsein jedes Kindes zu stärken. Dazu gehört auch, die Kinder eigene Erfahrungen sammeln zu lassen. Unterstützen können die Mannschaftsverantwortlichen die Kinder indem sie den ihnen Hilfestellungen bzw. Lösungsvorschläge anbieten oder geben, um die Aufgaben erfolgreich zu meistern. Damit lenken die Mannschaftsverantwortlichen die Kinder zu vielen Erfolgserlebnissen und fördern so die eigene Entscheidungskompetenz der Kinder.



Um die Kinder in ihrem Verhalten zu bestärken müssen die Trainerinnen und Trainer schon ihre Bemühungen loben, nicht nur den Erfolg. Generell sollten viel Lob, Anerkennung und positive Zuwendung von den Mannschftsverantwortlichen an die Kinder gegeben werden. Ein bewusstes Ansprechen eines jeden Kindes in einer Trainingseinheit zeigt dem Kind, dass die Mannschftsverantwortlichen es und seine Leistungen wahrnehmen haben.

Regelmäßiges Lob ermutigt ein Kind, das bisher gezeigte Verhalten weiterhin zu zeigen.

Das Erklären von Übungen und Sachverhalten stellt an die Trainer und Trainerinnen eine große Herausforderung dar. Insbesondere bei der Schulung des Entscheidungsverhaltens müssen sie komplexe Situation für die Kinder vereinfachen. Die Mannschftsverantwortlichen sollten sich in der Regel auf kurze und knappe, aber eindeutige Erklärungen beschränken. Es ist hilfreich, den Kindern zu beschreiben womit sie die folgende Situation wahrnehmen werden, was der wichtige Aspekt der Situation ist, wann sie was tun sollen sowie was im Anschluss passiert.

### Die WETAB-Methode

WAHRNEHMEN	ERKENNEN	TIMING	AUSFÜHRUNG	BELOHNUNG
Bezeichnung des Sinnesorgans für die Aufnahme der erforderlichen Informationen	Den kritischen Aspekt der Situation auf den geachtet werden soll, verdeutlichen	Hinweis auf den genauen Zeitpunkt, wann die Aktion gestartet werden soll	Die gewünschte Aktion einfach und genau beschreiben	Dem Kind verdeutlichen, dass eine solche Aktion zum Erfolg führt

Aus: NEUMANN, G./MELLINGHOFF, R. (2001). FundaMental Training

Es ist die Aufgabe einer jeden Trainerin und eines jeden Trainers, die Kinder im Laufe einer Trainingseinheit zu verbessern. Die Art und Weise der Korrektur ist entscheidend für ihr Selbstbewusstsein. Mit der falschen Korrekturweise kann man dem Kind vermitteln, dass es im Grunde alles falsch macht. Um das auszuschließen sollte Kritik in der Form des positiven Bestärkens wie z.B.: „Das ist schon gut, so wird es besser“ erfolgen.

*Beispiel: Timo (10 Jahre) kann noch nicht richtig fangen, weil er noch keine gute Fangtechnik hat. Der Trainer will ihm helfen und zeigt ihm wie er richtig fängt, wobei er ihm die Bewegungen vormacht: „Schau her Timo. Arme und Handflächen zeigen zum Ball.“ Er zeigt ihm, wie er es besser macht, anstatt ihm den Fehler erneut zu zeigen.*

Wenn ein Kind einen Fehler macht, ist es sich dessen meist bewusst. Diesen weiter hervorzuheben bewirkt, dass das Kind sich zurück zieht und ggf. sein Selbstwertgefühl sinkt. Durch Aufzeigen einer (besseren) Handlungsalternative oder der korrekten Bewegung ermöglichen die Mannschaftsverantwortlichen es den Kindern, direkt die richtige Handlungsalternative oder den Bewegungsablauf zu erlernen.

Bei der Ansprache werden Informationen nicht nur über den Inhalt, sondern zugleich über den Tonfall und die Wortwahl übermittelt. Trainerinnen und Trainer sollten immer ruhig und mit fester Stimme sowie immer objektiv und konstruktiv mit jedem Kind sprechen.



Eine gute Demonstrationsfähigkeit ist für Trainerinnen und Trainer im Mini- und Kinderbasketball sehr wichtig.

Es ist notwendig, dass die Wortwahl der Trainerinnen und Trainer im Mini- und Kinderbasketball an das intellektuelle Vermögen der einzelnen Kinder angepasst wird. Die Trainer und Trainerinnen sollten versuchen, Wörter zu vermeiden, welche die Entscheidungen des Kindes einschränken oder ein Gefühl vermitteln im Grunde alles falsch gemacht zu haben.

Die Mannschaftenverantwortlichen sollten wenn sie mit einem Kind sprechen ausschließlich „Ich-Botschaften“ verwenden.

#### **Aufbau einer Ich-Botschaft:**

- Die Situation aus der Ich-Perspektive beschreiben
- Die Auswirkungen auf meine Person schildern, dabei ggf. die eigenen Gefühle beschreiben
- Eigene Wünsche und Erwartungen äußern

Im Gegensatz zu den „Du-Botschaften“ bringen „Ich-Botschaften“ das Kind dazu über sein Verhalten nachzudenken bzw. dadurch ist es eher bereit das Problem zu klären. In der Regel lösen „Du-Botschaften“ Widerstände aus, da diese Botschaften wie ein Schuldzuspruch wirken.

#### **Beispiele einiger gebräuchlicher Ich-Botschaften im Training:**

- „Es ärgert mich, wenn du mich unterbrichst. Ich möchte gerne ausreden.“ *anstatt* „Immer redest du mir dazwischen.“
- „Ich denke, dass wir nächstes Mal wieder Korbleger üben müssen.“ *anstatt* „Du hast die einfachen Korbleger wieder nicht getroffen“
- „Ich habe das Gefühl, dass heute nicht so dein Tag ist. Du wirkst etwas unkonzentriert. Was ist denn los?“ *anstatt* „Du musst dich mehr anstrengen, du arbeitest nicht sehr konzentriert.“

## **Altersspezifische Besonderheiten**

Je nach Alter weisen die Kinder bestimmte altersbezogene Merkmale auf, die zusätzlich zu den allgemeinen Verhaltensweisen im Umgang mit Minis und Kindern berücksichtigt werden sollten, um den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden.

### **6-8 Jahre**

Kinder im Alter von 6-8 Jahren haben eine sehr selbstbezogene Perspektive. Die Kinder möchten viele persönliche Fähigkeiten zeigen. Es empfiehlt sich daher Übungsformen und Spiele in Kleingruppen bis maximal 3 gegen 3 durchzuführen.

Für Kritik sind Kinder unter 8 Jahren sehr anfällig. Diese sollte vermieden werden. Stattdessen sollten die Trainerinnen und Trainer hauptsächlich Verbesserungsvorschläge geben.

Kinder sind sehr neugierig, sie suchen ständig nach neuen Herausforderungen und Erlebnissen. Die Mannschaftsverantwortlichen sollten den Kindern die Möglichkeit bieten, im Sport sowohl neue Erfahrungen zu sammeln als auch neue Herausforderungen zu bewältigen, wobei es nicht immer nur sportartspezifisch bleiben sollte.

## 8-10 Jahre

Im Alter zwischen 8-10 Jahren möchten Kinder weiterhin viele persönliche Fähigkeiten zeigen. Anders als in der U 8 sollte in der Altersgruppe von 8-10 Jahren die Teamfähigkeit langsam entwickelt werden. Von den Mannschaftsverantwortlichen sollten die Spiele und Übungen so gestaltet werden, dass die Kinder zusammenarbeiten müssen, um das Spiel/die Übung zu meistern. *Beispiele: „Dreibeinlaufen, Luftballonlauf“*

## 10-12 Jahre

Ab einem Alter von 10 Jahren sollten die Mannschaftsverantwortlichen beginnen, die Kritikfähigkeit der Kinder fördern. Dazu empfiehlt es sich, Selbstbewertungen zu erfragen und zu diskutieren wie auch anschließend durch positive Rückmeldungen zu ergänzen.

Des Weiteren beginnt in diesem Alter die Schulung der Konzentrationsfähigkeit. Die Mannschaftsverantwortlichen sollten nun beginnen, Übungen mit einer erhöhten Konzentrationsanforderung zu verwenden.



## Zusammenfassung der Trainingsziele im Mini- und Kinderbasketball

Bindung an den Basketballsport	Ausbildung von Spielerinnen und Spielern	Vermittlung von sportlichen Werten
<i>Gemeinsames Spielen steht im Vordergrund</i> <ul style="list-style-type: none"><li>● „Spielen lernt man nur durch spielen“</li><li>● „Alle spielen mit“</li></ul>	<i>Entwicklung von Spielverständnis</i> <ul style="list-style-type: none"><li>● Lösen von einfachen Überzahl-situationen</li><li>● Grundprinzipien des Angriffs: Raumaufteilung, Passen &amp; Schneiden, Spielübersicht</li><li>● Problemorientierte Aufgaben stellen, Lösungsvorschläge geben</li></ul>	<i>Entwicklung von Trainingseinstellung und Erfolgsorientiertheit</i> <ul style="list-style-type: none"><li>● „Spieler trainierbar machen“</li><li>● Wie verhalte ich mich im Training? Wie funktioniert Training?</li><li>● „FAIR PLAY“ als Grundsatz legen</li></ul>
<i>Vermittlung individueller Erfolgserlebnisse</i> <ul style="list-style-type: none"><li>● Spielerisches lernen</li><li>● Kleine Ziele für jede Trainingseinheit setzen</li><li>● Spürbarer Lernfortschritt</li><li>● Jedes Training etwas Neues vermitteln</li></ul>	<i>Entwicklung von koordinativen und motorischen Eigenschaften</i> <ul style="list-style-type: none"><li>● Spielerische Vermittlung von Koordination und Kondition</li></ul>	<i>Das Team fördern</i> <ul style="list-style-type: none"><li>● Miteinander statt gegen-einander</li><li>● There is no “I” in TEAM</li><li>● Together Everyone Achieves More</li></ul>
<i>Die Trainingseinheiten bauen aufeinander auf</i> <ul style="list-style-type: none"><li>● Abwechslungsreiche Trainingsgestaltung</li><li>● Viele Variationen der Übungen einbauen</li></ul>	<i>Grundlagen legen</i> <ul style="list-style-type: none"><li>● Pass- und Wurftechnik</li><li>● Dribbling</li><li>● Einzige Verteidigungsvorgabe: „Zwischen Gegner und Korb“ bleiben</li></ul>	

## Zusammenfassung der Verhaltensweisen im Mini- und Kinderbasketball

### Verhaltensregeln für die Mannschaftenverantwortlichen

#### *Kinder bestärken*

- Kinder als eigenständige Personen betrachten
- Kinder Erfahrungen machen lassen
- Klare Führung, eindeutige Signale und Handlungsanweisungen geben
- Hilfestellungen geben und Eigeninitiative fördern
- Kritik mit Lob verbinden („Das ist schon gut, so wird es viel besser“)
- Bemühen auch als „Leistung“ bewerten
- Viele Erfolgserlebnisse ermöglichen
- Viel Lob, Anerkennung und positive Zuwendung geben

#### *Ausdrucksform*

- Immer objektiv und konstruktiv
- An das intellektuelle Vermögen des Kindes anpassen
- Hauptsächlich „Ich-Botschaften“ senden
- Wörter wie „nie, niemals, nein, aber, nicht, falsch, nur“ vermeiden
- Sagen was besser laufen muss anstatt aufzuzeigen was falsch ist
- Kurze, knappe Erklärungen

### Die Trainerpersönlichkeit

*Bewusstsein der Vorbildfunktion innerhalb und außerhalb der Halle.*

- bedacht auf die Außenwirkung
- --> Information entsteht immer beim Empfänger
- Eigene Emotionen kontrollieren
- Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen
- Selbstkritisch sein: „Fehler zuerst bei sich suchen“

#### *Mischung aus:*

Animateur, Dompteur, Elternersatz, Ersthelfer, Erzieher, Großer Bruder bzw. Große Schwester, Seelenröster, Autoritätsperson

## Quellennachweis

### Literaturverzeichnis

FIBA (Hrsg.): Basketball for young players. Guidelines for coaches. Madrid 2000.

HOLST, A.: Mini-Basketball. Diritto Publikationen, Eichstätt 2013.

NAYS (Hrsg.): Coaching Basketball for Dummies. Wiley Publishing Inc., Indianapolis 2007.

NEUMANN, G./MELLINGHOFF, R.: FundaMental Training im Basketball. Praxisnahe Trainings- und Wettkampfhilfen für Trainer und Spieler. München 2001

DBB (Hrsg.): Spiele mit dem roten Ball. Hagen 2014

### Verwendete Skripte

LINZ, L.: Konzeption eines altersgerechten Trainerverhaltens

HUTH, M.: Aufbau und Organisation von Trainingseinheiten. DBB U12-Fortbildung. Frankfurt 2013

DBB (Hrsg.): U12 Konzeptionelle Grundlagen für Spiel und Training

DBB (Hrsg.): Spielempfehlung für die Altersklassen U10 und jünger. Stand Juni 2013.

KRÜGER, M.: Einführung in das Basketballspiel. DBB U12-Fortbildung. Hagen 2011

FLEMMING, M.: Sportpsychologie. Training von Kindern und Jugendlichen. DBB U12-Fortbildung. Frankfurt 2013

-----Impressum-----

### Herausgeber



#### Deutscher Basketball Bund e.V.

Schwanenstr. 6-10  
58089 Hagen

Tel. 02331 106-0  
Fax 02331 106-179

info@basketball-bund.de  
www.basketball-bund.de

1. Auflage 2014



printed by

**cewe-print.de**  
Ihr Online Druckpartner