



SPORTLICHES JUGENDKONZEPT

NOVEMBER 2023

AUFLAGE #01.2

HALLO COACH!

Du hältst die erste Auflage des sportlichen Jugendkonzepts des UBC Münster in der Hand.

Sven Schaffer als Jugendkoordinator sowie Gregor Prehsl und Philipp Kappenstein als Trainer haben das Werk in Absprache erarbeitet.

Das Jugendkonzept dient als Orientierung, wie wir grundlegend lehren und taktisch spielen wollen. Mithilfe der Tabelle zu den Trainingsinhalten ist für alle klar, was wann gelehrt und gefestigt werden soll.

In den nächsten Monaten wird es verschiedene interne Trainerfortbildungen zu einzelnen Inhalten geben – dieses wird Gelegenheit schaffen, Inhalte zu erläutern und auch zu diskutieren.

Bei Fragen stehen Nina, Sven, Gregor und Philipp gerne zur Verfügung.

INHALT

Historisches	04
Ziele und Vision	05
Teamstruktur	05
Elternrolle & Jugendschutz	06
Prinzipien und Trainingsinhalte	19
Sportliches Konzept / Offense	30
Sportliches Konzept / Defense	43
Koordination, Mobilität, Schnelligkeit, Kraft, Stretching	49
Förderverein	66
Coaches Organizer	68
Organigramm	72

IMPRESSUM

Herausgeber:

UBC Münster e.V.
Postfach 201110, 48092 Münster
+49 (251) 2031050-0
www.ubc.ms, info@ubc.ms

Verantwortlich für den Inhalt:

Sven Schaffer (Jugendkoordinator)
Gregor Prehsl (Jugendtrainer)
Philipp Kappenstein
Nina Graf (Kinderschutz)
Fotos im Athletikteil: Hristo Petkov
mit Unterstützung von Carl Zuther
Grafik/Layout: Nadine Sauerland

Falls nicht anders verwendet sind die Texte im generischen Maskulinum verfasst, richten sich aber grundsätzlich an Menschen jedes Geschlechts.

HISTORISCHES ZIELE UND VISION TEAMSTRUKTUR ROLLE DER ELTERN

HISTORISCHES

Der UBC Münster e.V. wurde 1961 gegründet.

MITGLIEDER UND TEAMS

Aktuell hat der UBC Münster 692 Mitglieder in der Sparte Basketball.

265 Erwachsene
424 Kinder und Jugendliche

In allen Runden des Westfälischen Basketball-Verbandes ist der UBC Münster mit (mindestens) einem Team in jeder Altersklasse vertreten.

Am Spielbetrieb der Saison 2024/24 nehmen 20 Jugendteams (U10 bis U19) und zehn Erwachsenenteams teil. Von diesen insgesamt 25 Teams sind sechs weiblich und 19 männlich. 14 Teams werden dem Bereich Leistungssport zugeordnet, 16 Teams sind Breitensportteams. Darüber hinaus bieten wir zusätzliche Trainingsgruppen ohne Teilnahme am Spielbetrieb an: 2x U8, 1x U14 M IV, 1x U10 M III, 1x U10 W und 4 Freizeitgruppen männlich und weiblich.

ZIELE UND VISIONEN

Wir wollen einer der führenden Basketballvereine in Deutschland sein.

Im Breitensport bieten wir allen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, Basketball als vielseitigen Teamsport zu erleben.

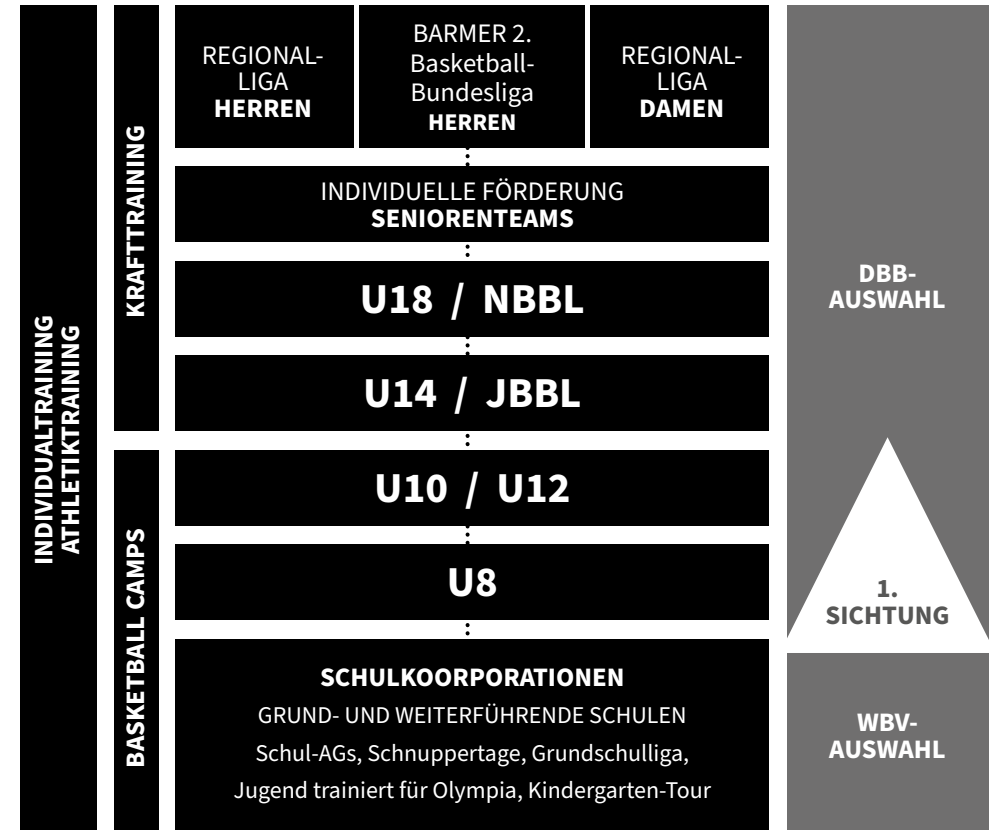
Im Leistungssport wollen wir den talentierten Nachwuchs fördern und fordern und ihm weitreichende Perspektiven bieten.

Dabei sind uns Spaß, Teamgeist, Fairness und eine qualitativ hochwertige Ausbildung wichtig.

Wir entwickeln die individuellen Stärken der Spielerinnen und Spieler in starken Teams.

TEAMSTRUKTUR

Der UBC Münster bietet für jedes Kind und für jeden Erwachsenen eine alters- und leistungsgerechte Mannschaft an, sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport.



TEAMSTRUKTUR DES UBC MÜNSTER

DIE ROLLE DER ELTERN BEI TRAINING UND SPIELEN

Der UBC Münster will Kindern und Jugendlichen bei der Entwicklung ihrer Persönlichkeit helfen und ihr Sozialverhalten fördern. Primär prägen die Trainer und Mitspieler die Kinder während des Sports. Wichtig ist aber auch, welchen Platz die Eltern einnehmen. Von unserer Seite wünschen wir uns von Eltern und anderen Familienmitgliedern Folgendes:

- › Hilfe bei Organisation von Schule und Sport
- › Schulnoten im Blick haben
- › Mitteilung an den Coach über Problemfelder und Nachhilfe
- › ggf. Fahrdienst zu Training und Spielen
- › ab U14 alleine zum Training per Fahrrad oder Fahrgemeinschaft
- › Fahrten zu Punktspielen in Absprache mit dem Trainer
- › Meisterschaften

› **Heimspiel:**

Eltern organisieren die Cafeteria

› **Auswärtsspiel:**

Fahrten als Team – Eltern fahren und übernachten getrennt vom Team

› In den letzten 15 Minuten des Trainings ist das Zuschauen erlaubt

› bei Spielen sind Eltern Zuschauer und Fans – aber keine Coaches

TIPPS ZUR KOMMUNIKATION ORGANISATION MIT ELTERN

Jede Jugendmannschaft sollte mit der SpielerPlus-App organisiert sein. Dazu Kommunikationsgruppen mit Eltern und eine mit Kindern. Eltern sollten in die Organisation von Auswärtsfahrten, Cafeteria-Diensten und Trikotwaschen eingebunden werden. Vor Saisonbeginn hat jede Jugendmannschaft einen Elternabend anzubieten um die Kommunikation in die besten Wege bringen zu können. Uns ist Kommunikation mit Kindern und auf Nachfrage mit Eltern sehr wichtig!

**Ansprechpartnerin
für Kinder- und Jugendschutz:**

Nina Graf

n.graf@ubc.ms

0177.7586835

PRÄVENTIONS- UND INTERVENTIONS- KONZEPT

**Zum Schutz vor interpersoneller Gewalt
im Sport des UBC Münster e.v.
und der Abteilung Rollstuhlbasketball**

Kinder, Jugendliche und Menschen mit geistiger und/oder körperlicher Einschränkung sind besonders vulnerable Gruppierungen und haben ein Recht auf Schutz und Vorsorge, z.B. Artikel 34 der UN-Kinderrechtskonvention, in der der Schutz vor sexuellem Missbrauch festgehalten wird.

Der Verein ist sich in seiner gesellschaftlichen Verantwortung, insbesondere den besonders vulnerablen Gruppen gegenüber bewusst und spricht sich daher gegen jegliche Form von Gewalt aus und setzt sich aktiv gegen jede Form von Gewalt und Grenzüberschreitungen im Sport ein.

Mit diesem Konzept, welches auf Grundlage einer ausführlichen Risikoanalyse beider Abteilungen entstanden ist, wird der Grundstein für die Präventions- und wenn notwendig Interventionsarbeit gelegt.

Folgende Ziele verfolgt das Konzept:

- Handlungsleitfaden – allen Beteiligten sollen möglichst konkrete Handlungsanweisungen gegeben werden, um so Sicherheit herzustellen beim Umgang mit Themen der interpersonellen Gewalt
- Sensibilisierung – alle Beteiligten sollen für das Thema aufmerksam gemacht werden, um so eine Reflektion ihres Verhaltens herzustellen, aber auch um ggf. abweichendes Verhalten im Umfeld stärker wahrzunehmen

- Enttabuisierung – keine betroffene Person oder ins Vertrauen gezogene Person sollte Scham verspüren und interpersonelle Gewalt offen ansprechen können, ohne dafür stigmatisiert oder verleumdet zu werden.

Zur Qualitätssicherung wird das Schutzkonzept jährlich auf Aktualität geprüft und bei Bedarf angepasst.

GRUNDLAGEN DES KONZEPTEES UND DEFINITIONEN

Leitideen des Vereins beinhalten eine Kultur der Toleranz und Akzeptanz, des Respektes, der Fairness und Offenheit. Grundsätzlich gilt ein grenzachtendes Verhalten aller Personen im Verein, unabhängig ihrer Funktion und ihres Alters.

Das Konzept steht in unmittelbarem Einklang mit unserem Leitbild und bildet den übergeordneten Rahmen unseres Handelns, soll also entsprechend auch möglichst genaue Handlungsanweisungen bieten.

Im Folgenden sollen auch die verschiedenen Formen von grenzüberschreitendem Verhalten und von Gewalt definiert werden:

PHYSISCHE GEWALT

z.B. Schlagen, Treten, festeres Zupacken als notwendig ...

PSYCHISCHE/VERBALE GEWALT

z.B. Einschüchtern, Beleidigungen/ Beschimpfungen, Erniedrigungen, Bloßstellung ...

STRUKTURELLE GEWALT

z.B. fehlende Partizipation ...

SEXUALISIERTE GEWALT

Sexualisierte Gewalt kann sowohl mit als auch ohne Körperkontakt stattfinden und hat mit allen Ebenen der interpersonellen Gewalt zu tun und kann alle Ebenen implizieren, dazu zählen z.B. Belästigung, Verletzung der Intimsphäre, sexuelle Übergriffe ...

Zur Prävention von Gewalt und Grenzüberschreitungen jeglicher Form werden folgende Schutzmaßnahmen implementiert und alle Personen, die in Vereinsfunktion mit den in der Einleitung beschriebenen Personengruppen in Kontakt treten sind zur Einhaltung dieser Schutzmaßnahmen verpflichtet.

EHRENKODEX/VERHALTENSKODEX

sowohl im Hauptverein als auch bei der Abteilung Rollstuhlbasketball werden haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende (Übungsleiter*Innen, Fotograf*Innen etc.) zur Unterzeichnung eines Ehrenkodex verpflichtet (siehe Anhang). Mit der Unterzeichnung des Kodexes wird eine Einhaltung der Inhalte vereinbart, diese sollen transparent an die Teams kommuniziert werden und sind zusätzlich auf der Homepage veröffentlicht.

VORLAGE EINES ERWEITERTEN FÜHRUNGSZEUGNISSES

alle oben genannten Personen müssen neben der Unterzeichnung des Ehrenkodexes auch ein erweitertes Führungszeugnis vorlegen, die Wiedervorlage erfolgt alle 3 Jahre. Alle nach §72a SGB VIII einschlägig vorbestraften Personen werden dabei von einer Tätigkeit im Verein ausgeschlossen. Das Führungszeugnis wird von der betreffenden Person selbstständig beim zuständigen Bürgerbüro beantragt und den

/// HANDLUNGSLEITFADEN

SCHUTZVEREINBARUNG ALS PRÄVENTIONSMASSNAHME

zuständigen Personen vorgelegt, dies ist bei ehrenamtlichen Tätigkeiten kostenlos. Die Einsichtnahme wird im Anschluss an die Prüfung des Führungszeugnisses datenschutzkonform gespeichert. Sollte in dem Führungszeugnis Relevantes in Bezug auf Sexualdelikte vermerkt sein, wird umgehend das Präsidium und zuständige Stellen informiert und der Ausschluss der betreffenden Person aus dem Verein veranlasst. Bei weiteren Vermerken im Führungszeugnis wird das Präsidium ebenfalls informiert und eine individuelle Lösung bzw. Einzelentscheidung getroffen. Die betreffende Person ist, ggf. unter Hinzuziehung weiterer Instanzen darüber zu informieren.

SENSIBILISIERUNG UND QUALIFIZIERUNG MITARBEITENDER

Alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden verpflichten sich zu einer Sensibilisierungsmaßnahme, u.a. durchgeführt durch den Stadtsportbund Münster. Dadurch sollen Mitarbeitende für das Thema sensibilisiert werden, sodass eine Aufmerksamkeitskultur gelebt wird und Handlungssicherheit hergestellt wird. Des Weiteren findet die Qualifizierung einer Ansprechperson für sexualisierte Gewalt statt, Möglichkeiten dafür gibt es u.a. beim Stadtsportbund Münster. Außerdem werden der beiliegende Handlungsleitfaden und das Schutzkonzept vereinsintern vorgestellt und besprochen, dadurch soll

sichergestellt werden, dass alle Teamverantwortlichen in Krisensituationen konkreten Handlungsansatz haben.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND TRANSPARENZ

Der UBC Münster e.V. und die Abteilung Rollstuhlbasketball stellen das Schutzkonzept in einer gemeinsamen Pressemitteilung vor und veröffentlichen das Konzept auf ihren jeweiligen Homepages mit Verweis auf die Ansprechpersonen und ihre Kontaktdaten. Darüber hinaus wird im Jugendausbildungskonzept des UBC Münster e.V. auch auf die Punkte Kinder- und Jugendschutz und im Besonderen auf Prävention und Schutz vor sexualisierter Gewalt eingegangen.

KÖRPERKONTAKT

Körperlicher Kontakt muss erwünscht und erlaubt sein und ist in einem pädagogisch sinnvollen Maße einzusetzen. Dabei sind individuelle Grenzen zu beachten und eine klare Kommunikation bzw. Zustimmung der betroffenen Person im Vorfeld erwartet. Bei Hilfestellungen, Verletzungen etc. ist der Körperkontakt auf die Dauer und den Zweck zu beschränken, auch hier gilt es zunächst nach Konsens zu fragen.

DUSCHEN, UMKLEIDEN, TOILETTENGÄNGE

Es wird kein Duschzwang ausgesprochen. Bei Auswärtsspielen wird im Hauptverein

zwar eine Empfehlung ausgesprochen, jede Person soll sich aber individuell mit dieser Situation auseinandersetzen und ggf. werden individuelle Lösungen gefunden. Coaches duschen nicht gemeinsam mit ihren SpielerInnen und ziehen sich auch nicht gemeinsam mit ihnen um. Erziehungsberechtigte haben kein Zutritt zu Umkleiden, in denen andere Kinder oder Jugendliche sich umziehen, sollten die Kinder noch sehr jung sein und sich nicht selbstständig umziehen können, wird darum gebeten bereits umgezogen zu erscheinen. In begründeten Ausnahmefällen (z.B. bei körperlichen Einschränkungen) können Erziehungsberechtigte ihrem eigenen Kind Hilfestellung beim Duschen leisten. Dabei ist die Privat- und Intimsphäre zu achten.

TRAINING

Individualtrainings finden nur nach Information an die Erziehungsberechtigten, sowie nach deren Zustimmung und nach Zustimmung der SpielerIn statt. Dabei soll möglichst das „Sechs-Augen-Prinzip“ angewendet werden, also eine weitere Person anwesend sein.

ÜBERNACHTUNGEN

Coaches schlafen bei z.B. Turnieren mit Übernachtung nach Möglichkeit nicht in Räumlichkeiten gemeinsam mit SpielerInnen. Sollte keine Möglichkeit für eine räumliche Trennung bei gleichzeitiger Beachtung der Aufsichtspflicht gegeben

sein, so ist eine Geschlechtertrennung sowie das „Sechs-Augen-Prinzip“ zu beachten, kein Coach sich also allein mit SpielerInnen in den Räumlichkeiten befindet.

GEHEIMNISSE

Coaches und SpielerInnen teilen keine Geheimnisse oder geheime Absprachen miteinander. Alle Absprachen sollten öffentlich gemacht werden. Sollten sich SpielerInnen im Vertrauen an einen Coach wenden, ist hier auch nach Möglichkeit das „Sechs-Augen-Prinzip“ anzuwenden, auch als Maßnahme des Selbstschutzes für Coaches.

GESCHENKE

Coaches beschenken SpielerInnen nicht und gewähren keine Vergünstigungen, auch nicht bei besonderen Erfolgen, sofern nicht mit mindestens einem weiteren Coach besprochen.

INTERVENTIONS- MASSNAHMEN

Im Folgenden werden Interventionsmaßnahmen bei internen Verdachtsfällen festgelegt und Informationen zu Fachberatungsstellen und Notfallnummern gegeben. Interne Verdachtsfälle sind folgendermaßen definiert:

Interne Verdachtsfälle können in eigenen Trainingsgruppen (Trainings- und/oder Spielbetrieb) oder Vereinsaktionen (Turniere etc.) auftreten. Wichtig ist bei auftretenden Verdachtsfällen die Meldung an die entsprechenden Stellen, die im Verein sowohl Coaches, wie auch SpielerInnen und Erziehungsberechtigten bekannt sein sollten. Die entsprechenden Ansprechpersonen halten sich an die Handlungsanweisungen des LSB NRW und der Deutschen Sportjugend. Sollte die Kommunikation an die Ansprechperson aus etwaigen Gründen nicht möglich sein, so sollte eine Vertrauensperson zu Rate gezogen werden und sich gemeinsam an höhere Instanzen gewandt werden. Das oberste Gebot ist Diskretion und Ruhe. Sobald ein Vorfall bekannt wird besteht eine Handlungspflicht, jedoch keine Anzeigepflicht.

Wenn jemand von Grenzüberschreitungen, Übergriffen etc. berichtet oder Vermutungen oder Verdachtsfälle geäußert werden, handelt die angesprochene Person nach folgenden Schritten:

ALLGEMEIN ZU BEACHTEN:

Ruhe bewahren und keine überstürzten Entscheidungen treffen. Versuche zunächst Informationen zu sammeln und Dich an die entsprechenden Stellen im Verein wie in Punkt 5 vermerkt zu wenden. Kontaktiere die beschuldigte Person nicht und bringe den Vorfall nicht an die Öffentlichkeit, sondern behandle ihn zunächst vertraulich und hole dir Unterstützung. Ermittlungs- und Aufklärungsarbeit ist Sache der Polizei und Staatsanwaltschaft. Grundsätzlich gilt Kinderschutz vor TäterInnenschutz! Maßnahmen sollten stets in Absprache mit Fachberatungsstellen stattfinden.

GEHÖR UND VERTRAUEN SCHENKEN:

Höre aufmerksam zu und signalisiere eine vertrauensvolle Umgebung, in der es in Ordnung ist, über das Erlebte zu sprechen. Akzeptiere, wenn Betroffene nur Teile erzählen oder ihre Erzählung stoppen. Schenke den Betroffenen Glauben und nimm die Person ernst.

WEITERES VORGEHEN BESPRECHEN:

Behandle das Gespräch vertraulich, aber verdeutliche, dass Du ebenfalls Unterstützung und Rat brauchst. Beziehe Dich

altersangemessen auf die betroffene Person und erkläre das weitere Vorgehen. Erläutere auch, dass Du die erhaltenen Informationen an das Krisenteam weitergeben musst.

Prüfe auch Deine eigene Gefühlslage und suche ggf. Entlastung bei der Ansprechperson für sexualisierte Gewalt.

DOKUMENTATION:

Protokolliere genau und zeitnah den Vorfall. Vermeide eine Deutung der Ereignisse und benutze bestenfalls den genauen Wortlaut der betroffenen Person. Solltest Du weitergehende Vermutungen haben, notiere diese und dokumentiere entsprechende Beobachtungen und Anhaltspunkte.

KONTAKT ZUR ANSPRECHPERSON UND WEITEREN INSTANZEN:

Wende Dich an die Ansprechperson bzw. eine Vertrauensperson oder die verantwortliche Stelle. Im Falle des Hauptvereins ist dies Nina Graf, in der Abteilung Rollstuhlbasketball ist dies Bettina Merschieve. Die Ansprechperson kann ein Krisenteam einberufen. Das Krisenteam ist ein vereinsinternes Gremium, welches aus mindestens drei Mitgliedern bestehen sollte. Die genaue Zusammensetzung des Teams sollte von Fall zu Fall entschieden werden. Auch wenn Du unsicher bist, ob die Vermutung berechtigt ist, können Fachkräfte helfen diese Vermutungen einzusortieren und wenn nötig weitere Instanzen einschalten. Hier können

auch weitere Schritte (siehe Meldekette) besprochen werden, beachtet werden sollten weiterhin die Wünsche der betroffenen Person.

WENDE DICH (GEMEINSAM MIT DER ANSPRECHPERSON) AN BERATUNGSSTELLEN:

Beratungsstellen können fachlichen Rat bieten und Dich unterstützen.

hilfeportal-missbrauch.de

Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Münster e.V.,

Berliner Platz 33, 48143 MS

0251/47180

info@kinderschutzbund-muenster.de

Zartbitter Münster e.V.,

Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt

Hammer Straße 220, 48153 MS

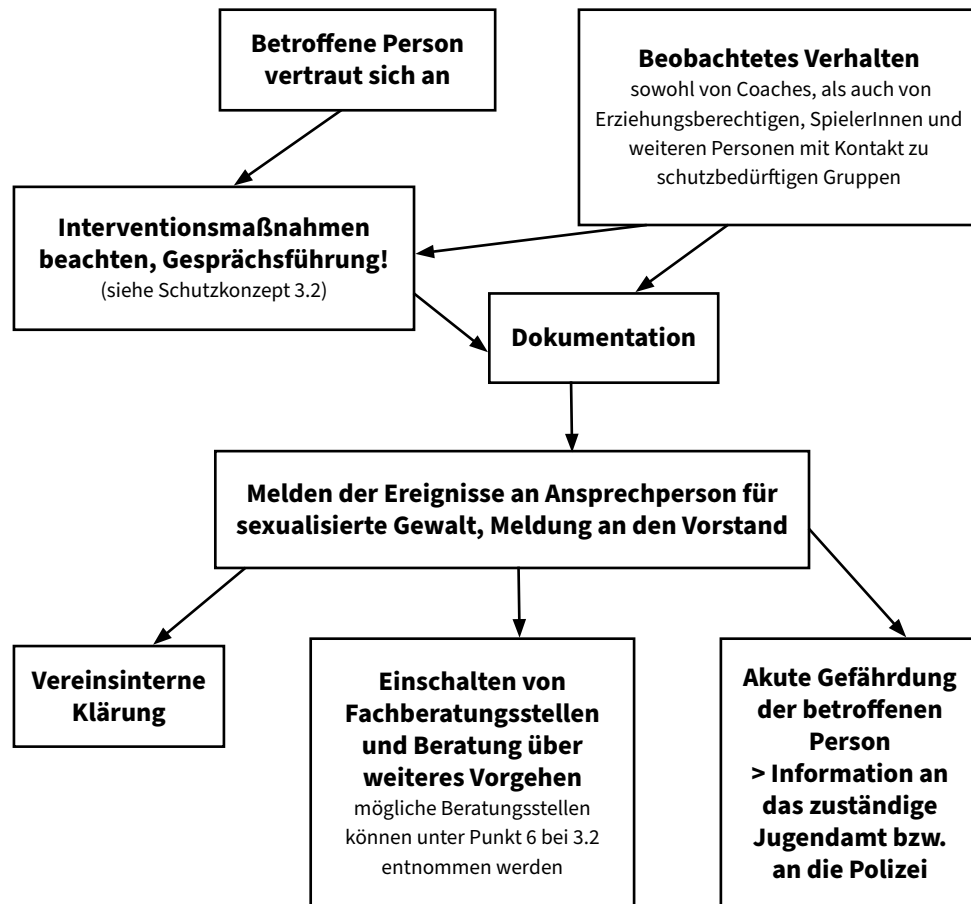
0251/4140555

info@zartbitter-muenster.de

MELDEKETTE

Die Meldekette wird öffentlich ausgehängt und auf der Homepage veröffentlicht, dadurch sollen möglichst alle Mitglieder des Vereins erreicht werden. Eine Vertrauens- oder Ansprechperson setzt die Mitglieder des Vorstandes nach § 26 BGB über jeden konkreten Verdachtsfall im Verein

in Kenntnis. Alle Ebenen im Verein sind sich ihrer Verantwortung gegenüber den besonders vulnerablen Gruppen bewusst und werden tätig, sobald ein konkreter Verdachtsfall besteht oder sie Kenntnis gewinnen über einen Sachverhalt von Gewalt.



ANHANG 1: LEITFRAGEN FÜR EINEN DOKUMENTATIONSBOGEN ¹

Eine Dokumentation erleichtert im Nachgang die Rekonstruktion des Vorfalls. Da sich Erinnerungen mit der Zeit verändern, ist es wichtig, Dinge möglichst zeitnah und detailliert aufzuschreiben. Die folgenden Fragen sollen dabei helfen, nichts Relevantes zu vergessen.

Wer füllt diesen Dokumentationsbogen aus? (inklusive Kontaktdaten)

Um welchen Vorfall/welche Maßnahme handelt es sich? (Ort, Datum nicht vergessen)

Wann wurde das Gespräch geführt/ die Beobachtung gemacht? (Datum, Uhrzeit, Ort)

Wer hat was gesehen/erzählt? (Name, Kontaktdaten, Verein/Verband, Funktion)

Um wen geht es? (Name, Alter, Geschlecht, ggf. Gruppe)

Wer ist übergriffig geworden? (Name, Alter, Geschlecht, ggf. Funktion, Gruppe)

Wann ist es passiert? (Datum, Uhrzeit)

Was wurde über den Fall mitgeteilt? (NUR Fakten)

Was wurde getan, bzw. gesagt?

Mit wem wurde darüber hinaus über den Fall gesprochen? (Leitung, Vorstand, Ansprechperson, Fachberatungsstellen, Polizei... inkl. Datum & Uhrzeit)

Was ist als nächstes geplant? Gibt es weitere Absprachen?

Wie sind deine Gefühle/Gedanken dazu?

¹ Leitfragen übernommen vom Stadtsportbund Münster aus „Was tun, wenn ...?. Intervention sexualisierter Gewalt im Sport, Hrsg. Stadtsportbund Münster e.V.

ANHANG 2: EHRENKODEX UBC MÜNSTER E.V.

Ehrenkodex für alle ehrenamtlich und hauptberuflich Tätigen zum besonderen Schutz von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Sport beim UBC Münster e.V.

Stand: 2022-05

Hiermit verspreche ich,

- Ich werde die Persönlichkeit jedes Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen achten und dessen Entwicklung unterstützen. Die individuellen Empfindungen zu Nähe und Distanz, die Intimsphäre und die persönlichen Schamgrenzen werde ich respektieren.
- Ich werde sportliche und außersportliche Angebote stets an dem Entwicklungsstand der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ausrichten und kinder- und jugendgerechte Methoden einsetzen.
- Ich werde das Recht des mir anvertrauten Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf körperliche Unversehrtheit achten und keine Form der Gewalt, sei sie physischer, psychischer oder sexueller Art, ausüben.
- Ich werde dafür Sorge tragen, dass die Regeln der jeweiligen Sportart eingehalten werden. Insbesondere übernehme ich eine positive und aktive Vorbildfunktion im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch sowie gegen jegliche Art von Leistungsmanipulation.
- Ich biete den mir anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen für alle sportlichen und außersportlichen Angebote ausreichende Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten.
- Ich respektiere die Würde jedes Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und verspreche, alle jungen Menschen, unabhängig ihrer sozialen, ethnischen und kulturellen Herkunft, Weltanschauung, Religion, politischen Überzeugung, sexueller Orientierung, ihres Alters oder Geschlechts gleich und fair zu behandeln sowie Diskriminierung jeglicher Art sowie antidemokratischem Gedankengut entschieden entgegenzuwirken.
- Ich möchte Vorbild für die mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sein, stets die Einhaltung von sportlichen und zwischenmenschlichen Regeln vermitteln und nach den Gesetzen des Fair Play handeln.
- Ich verpflichte mich einzugreifen, wenn in meinem Umfeld gegen diesen Ehrenkodex verstoßen wird. Ich ziehe im „Konfliktfall“ professionelle fachliche Unterstützung und Hilfe hinzu und informiere die Verantwortlichen auf der Leitungsebene. Der Schutz der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen steht dabei an erster Stelle.

Durch meine Unterschrift verpflichte ich mich zur Einhaltung dieses Ehrenkodexes.

Ort, Datum

Unterschrift

ANHANG 3: EHRENKODEX DER ABTEILUNG ROLLSTUHLBASKETBALL

Ehrenkodex für alle ehren- und hauptamtlich Tätigen in Sportvereinen und -verbänden des Deutschen Behindertensportverbandes e.V.

Hiermit verspreche ich, Name, Verband/Verein

- Ich habe eine besondere Vertrauens- und Autoritätsstellung und übernehme in vielfacher Weise Verantwortung für das Wohl gegenüber der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen mit und ohne Behinderung. Diese Position werde ich nicht missbrauchen.
- Ich werde dafür Sorge tragen, dass die Regeln der jeweiligen Sportart eingehalten werden. Insbesondere übernehme ich eine positive und aktive Vorbildfunktion im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch sowie gegen jegliche Art von Leistungsmanipulation.
- Ich nehme die individuellen Grenzempfindungen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit und ohne Behinderung ernst. Ich respektiere die Intimsphäre und individuelle Persönlichkeit, unabhängig ihrer sozialen, ethnischen und kulturellen Herkunft, Weltanschauung, Religion, politischen Überzeugung, sexuellen Orientierung, ihres Alters oder Geschlechts.
- Ich will die mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen mit und ohne Behinderung vor Schaden und Gefahren schützen und werde keine Form der Gewalt, sei sie physischer, psychischer oder sexueller Art, ausüben. Der Schutz der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen steht bei mir an erster Stelle.
- Ich achte darauf, dass auch untereinander diese Grenzen und die Würde jedes einzelnen respektiert werden. Abwertendes sexistisches, rassistisches, diskriminierendes und gewalttätiges verbales und nonverbales Verhalten toleriere ich nicht und beziehe aktiv dagegen Stellung.
- Ich verpflichte mich einzugreifen, wenn in meinem Umfeld gegen diesen Ehrenkodex verstoßen wird. Ich weiß, dass es noch keine Vorverurteilung eines Tatverdächtigen darstellt, wenn man Konflikts- oder Verdachtsmomente ernst nimmt, die Leitungsebene des Sportvereins informiert und professionelle, fachliche Unterstützung hinzuzieht.
- Mir ist bewusst, dass jede sexuelle Handlung mit Schutzbefohlenen eine strafbare Handlung ist, mit entsprechenden verbandsrechtlichen und eventuellen disziplinar- und strafrechtlichen Folgen.

Durch meine Unterschrift verpflichte ich mich zur Einhaltung dieses Ehrenkodexes.

Ort, Datum

Unterschrift

Beschlossen vom Hauptvorstand des Deutschen Behindertensportverbandes e.V. am 01. September 2012, London

AUSBILDUNGS- PRINZIPIEN

- › technisch vielseitig
- › individualtaktisch
- › Defensiv und offensiv ausbilden
- › Selbstverantwortung und Spielintelligenz durch entsprechende Trainingssteuerung fördern
- › Starke Spieler in starken Teams entwickeln

SPIELPRINZIPIEN

OFFENSE

- › Schnell umschalten und Fast Break laufen
- › In den Spuren sprinten und Ball früh passen
- › Facing: sei ein Scorer und sieh freie Mitspieler vor dir
- › Spacing: Raum breit machen
- › Pass & Cut & Fill

DEFENSE

- › Full court
- › Immer Druck am Ball und abseits des Balles aufbauen
- › starke Seite zumachen
- › laterale Fußarbeit
- › Ball und Mann sehen
- › Rebound: Augen- und Körperkontakt vor Box out
- › Kommunikation

GEWICHTUNG TRAININGS- INHALTE

U8

30% Koordination
20% basketballspezifische Grundschule
50% allgemeine spielorientierte Ballschule

U10

10% Kondition
30% Koordination
30% basketballspezifische Grundschule
30% allgemeine spielorientierte Ballschule
mindestens spielerisch 50 Würfe/Training

U12

15% Kondition
25% Koordination
40% basketballspezifische Grundschule
20% spielerische und taktische Grundlagen
mindestens 75 Würfe/Training

U14 BIS U18

15% Kondition
15% Koordination
40% basketballspezifische Grundschule
30% spielerische und taktische Grundlagen
mindestens 100 Würfe/Training

Tabelle 1: Trainingsinhalte U8–U18

E = Einführung F = Festigung
S = Schulung

	U8	U10	U11	U12	U13	U14	U16	U18
TECHNIK – WERFEN								
Druckwurfkorbleger (Ball im 2er-Rhythmus an die Wange, Wurfhand, Schwungbein-Einsatz, Schutzhand)		E	E	F/S	S	S	S	S
Unterhandkorbleger			E	F	F/S	S	S	S
Einkontakt-Korbleger (auch gleichseitig)			E	F	F	S	S	S
Reverse-Korbleger / Hakenkorbleger unter dem Brett durch					E	F	S	S
Korbleger mit Ausweichbewegung (Euro Step)					E	E	F	S
Powermove			E	F/S	S	S	S	S
Hakenwurf (ein- und beidbeiniger Absprung), Babyhook					E	F	S	S
Dropstep					E	F	S	S
Spinmove					E	F	S	S
Floater					E	E	F	S
Standwurf nah	E	E/F	E/F	F	S	S	S	S
Standwurf Halbdistanz (Vorspannung Handgelenk, Ball auf die Finger, Wurfhandseite hochführen, Ganzkörperstreckung)				E	F	S	S	S
Sprungwurf nah			E	E	F	S	S	S
Sprungwurf Mitteldistanz				E	E	F	F	S
3-Punkte-Sprungwurf						E	F	F
Werfen aus Dribbling						E	F	S
Fangen und werfen		E	E	F	S	S	S	S
Laufen, abstoppen, fangen u. werfen		E	E	E	F	S	S	S

	U8	U10	U11	U12	U13	U14	U16	U18
Werfen nach Fakes (Wurf-/Pass-/ Schrittfake)				E	E	F	F	S
Korbabschlüsse im Lowpost						E	F	S
Werfen aus komplexen Angriffs- handlungen (Cuts, Blöcke, Handoff)							E	F

TECHNIK – FANGEN UND PASSEN

Fangen in der Grundstellung mit zwei Händen (Finger bilden „W“, Ball ansaugen)	E	E	E	F	S	S	S	S
Fangen beidhändig im Springen, Laufen (Ein- und Zweikontaktstopp)	E	E	E	F	S	S	S	S
Reboundfangen	E	E	E	F	S	S	S	S
Druckpass direkt und indirekt (Passhärte, Passgenauigkeit)	E	E	E	F	S	S	S	S
Überkopfpass			E	E	F	S	S	S
einhändiger Hakenpass über Kopf					E	E/F	F/S	S
Hand-/ Baseballpass			E	F	S	S	S	S
Pass hinterm Rücken						E	F/S	S
Ein-/anderthalbhändiger Pass					E	E/F	F/S	S
Pocketpass / Dribbelhandpass / Flippass						E	F	S

TECHNIK – FUSSARBEIT

Richtungswechsel	E	E	E	F	S	S	S	S
Einbeiniger Abdruck	E	E	E	F	S	S	S	S
Ein-/Zweikontaktstopp	E	E	E	F	S	S	S	S
Sternschritt		E	E	F	S	S	S	S

	U8	U10	U11	U12	U13	U14	U16	U18
Verteidigung: Pushstep		E	E	F	S	S	S	S
Verteidigung: Swing-, release-step, close out			E	F	F	S	S	S

TECHNIK – REBOUND

Timing, Antizipation		E	E	F	S	S	S	S
Ein-/beidbeiniger Absprung / Landung		E	E	F	S	S	S	S
Beidhändiges Fangen		E	E	F	S	S	S	S
Einhändiges Fangen, Tippen					E	E	F	S
Ausboxen Werfer, Ballseite			E	E	F	F	S	S
Ausboxen ballentfernte Seite					E	E/F	S	S
Offensivrebound – Innenposition erkämpfen				E	F	F	S	S

TECHNIK – DRIBBLING

Ballhandling	E	E	E	F	S	S	S	S
Beidseitiges Dribbling	E	E	E	F	S	S	S	S
Dribbelrhythmen		E	E	F	S	S	S	S
Ball im Facing fangen und durchwischen			E	F	S	S	S	S
Ball schützen		E	E	F	S	S	S	S
Kreuzschritt	E	E	E	F	S	S	S	S
Passgangschritt (schnell / mit Verzögerung)			E	F	S	S	S	S
Dribbelbeginn aus Bewegung		E	E	F	S	S	S	S
Sprintdribbling / Push-Dribbling		E	E	F	S	S	S	S
Handwechsel vor dem Körper		E	E	F	F	F	S	S

	U8	U10	U11	U12	U13	U14	U16	U18
Handwechsel durch die Beine (auch Einspringen)			E	E	F	F	S	S
Handwechsel hinter dem Rücken				E	E	F	F	S
Doppel-Handwechsel Handwechsel nach Finten					E	F	S	S
Rolling / Spin-Dribbling			E	E	F	F	S	S
Backup-Dribbling		E	E	E	F	F	F	S
Hesitation / Fake and go			E	E	F	F	S	S
In-Out, u.a. Dribbelfinten				E	E	F	F	S

TECHNIK – POSITION

Aufbauspieler							E	F
Flügelspieler							E	F
Centerspieler							E	F

INDIVIDUALTAKTIK UND SPIEL (OFFENSE)

Rebound und Outlet		E	E	F	S	S	S	S
Ballvortrag im 1:1			E	F	S	S	S	S
1:1 mit Dribbelbeschränkung				E	E/F	F	S	S
Bewegung abseits des Balles (Defense lesen)				E	F	F	S	S
Passlinien und -winkel erkennen und nutzen		E	E	F	S	S	S	S
Passen auf Flügel, Rimrunner, in Postup						E	F	F/S
Korbbedrohung (aus Facing)		E	E	E	F	S	S	S
Anspiel in Lowpost						E	F	S

	U8	U10	U11	U12	U13	U14	U16	U18
Seal und Freierwerden (Tempo und Richtungswechsel)		E	E	F	S	S	S	S
Penetrieren und Passen (verschiedene Winkel)			E	E	F	F	S	S
Cuts (I-, V-, L-, Backdoor-Cut)			E	E	F	F	S	S
Posting-Up, Pinnen						E	F	S

INDIVIDUALTAKTIK UND SPIEL (DEFENSE)

Am Ball (vor / während / nach Dribbling)		E	E	F	S	S	S	S
Defensives Positioning einen Passweg entfernt			E	E	F	F	F	S
Defensives Positioning mehrere Passwege entfernt				E	E	F	S	S
Ball Defense		E	E	F	S	S	S	S
Cut Defense			E	E	F	F	S	S
Close out		E	E	F	F	F	S	S
Reboundverhalten		E	E	F	S	S	S	S

GRUPPENTAKTIK IM ANGRIFF

Give and Go		E	E	F	S	S	S	S
Hand-Off					E	F	F	F
Pick and Roll / Pop							E	F
Indirekte Blöcke (Flair, Down, Backscreen etc.)							E	F

E = Einführung
F = Festigung
S = Schulung

	U8	U10	U11	U12	U13	U14	U16	U18
GRUPPENTAKTIK IN DER VERTEIDIGUNG								
Helfen und Rotieren					E	F	S	S
Bewegung mit dem Pass in Cut-Verteidigung			E	E	F	S	S	S
Bewegung mit dem Pass in Help-Verteidigung					E	E/F	F/S	S
Block Defense am direkten Block (Help and Recover, Switch etc.)							E	F
Indirekte Blöcke (Help / Bump and Recover, Switch)						E	E	F

POSITIONSBEZOGENES SPIEL								
Aufbau				E	E	F	F	S
Flügel				E	E	F	F	S
Center							E	F

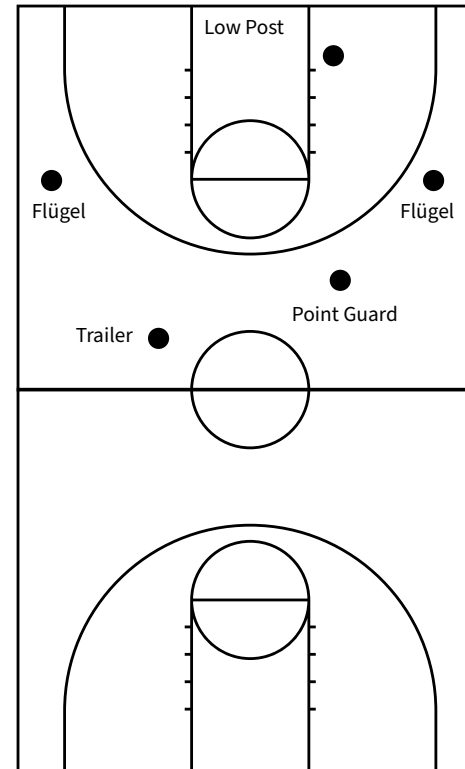
TAKTIK-ÜBERZAHLANGRIFF								
2:1-Überzahl lösen		E	E	F	S	S	S	S
3:2-Überzahl lösen			E	E	F/S	S	S	S
4:3-Überzahl lösen					E	E/F	F/S	S
5:4-Überzahl lösen							E/F	F/S
Rebound und Outlet		E	E	F	S	S	S	S
Rimrunner							E/F	F
Außenspur sprinten	E	E	F	S	S	S	S	S
Mittelspur rechts oder links mit Ball attackieren			E	F	S	S	S	S
Pass zum korbnäheren Spieler			E	F	S	S	S	S
Pass vom Flügel zum Rimrunner							E	E
1. Trailer							E/F	S

	U8	U10	U11	U12	U13	U14	U16	U18
TAKTIK – UNTERZAHLVERTEIDIGUNG								
Safety			E	E	F	S	S	S
Transition Tandem				E	F	F	S	S
Transition Triangle							E/F	S
Transition Diamond							E/F	S
Defense Fakes, um Angreifer zu verlangsamen					E	E	F	S

TAKTIK – ANGRIFF								
Sprungballaufstellung		E	E	E	F	F	S	S
Freiwurfaufstellung		E	E	E	F	F	S	S
Fastbreak mit allen Spielern					E	F	S	S
Transition	E	E	E	F	S	S	S	S
Early Offense							E	S
Mensch-Mensch-Setplay							E	S
Einwurfplay (Grundlinie)				E	F	F	F	S
Einwurfplay (Seitenlinie)				E	F	F	F	S
Raumaufteilung, Ballbewegung, Spielerbewegung		E	E	E	F	F	F	S
Pressbreak gegen MMV					E	E	F/S	S

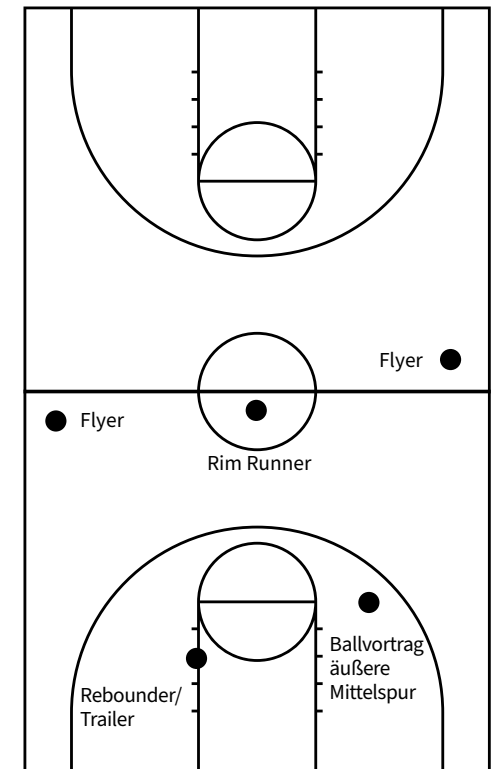
TAKTIK – VERTEIDIGUNG								
Transition-Verhalten	E	E	E	E	F	F	S	S
Aufbau einer Team-MMV (2. Hilfe, Rotation)					E	E/F	F/S	S
Freiwurfaufstellung, Sprungballaufstellung		E	E	E	F	F	S	S

FASTBREAK GRUNDSPLICING



- › Wo wollen wir hin? Angedachtes Grundspacing am Ende des Fastbreak mit zwei Spielern auf den verlängerten Zonenlinien, zwei Spielern auf den Flügeln und einem Spieler am Ring
- › daraus ergeben sich hinsichtlich der Spielidee vielfältige Möglichkeiten
- › beispielhaft hierzu: „5-Out“ auf S. 24–25, oder „4-Out 1-In“ auf S. 26–27

FASTBREAK POSITIONEN IN TRANSITION



- › Rebounder wird Trailer nach dem Outlet-Pass zum Point Guard
- › Point Guard bringt den Ball so schnell wie möglich ins Vorfeld (optimalerweise Pass zu einem Flyer)
- › größter Spieler nach Trailer ist Rim Runner

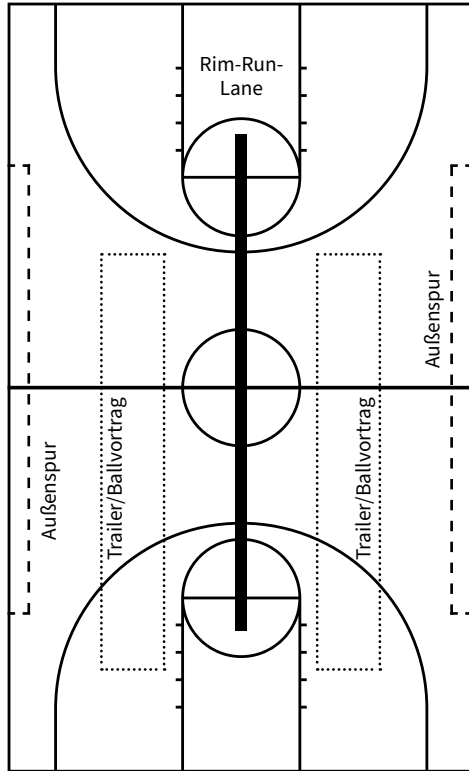
- /// Technisch vielseitig ausbilden
- /// Individualtaktisch ausbilden
- /// Selbstverantwortung & Spielintelligenz durch Trainingssteuerung fördern
- /// Schnell umschalten und Fastbreak laufen
- /// In den Spuren sprinten und Ball früh passen
- /// Facing
- /// mit Ball immer Korbgefährlich sein
- /// Pass & Cut & Fill
- /// Bewegung ohne Ball
- /// bis U12: Training auf Minikörbe
- /// bis U16: Grundstruktur 5-Out
- /// ab U14: Teamtaktische Elemente einführen

SPORTLICHES KONZEPT

// OFFENSE

FASTBREAK

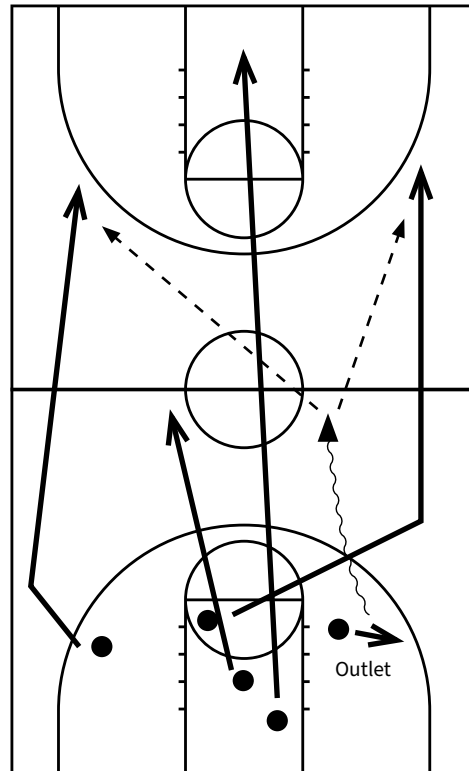
SPUREN



- › Spacing im Fastbreak:
Jeder Spieler sprintet auf einer Spur
- › Kommunikation, wenn zwei Spieler auf der gleichen Spur laufen (erster Spieler auf der gleichen Spur laufen (erster Spieler cutted durch die Zone auf neuen Spot))

FASTBREAK

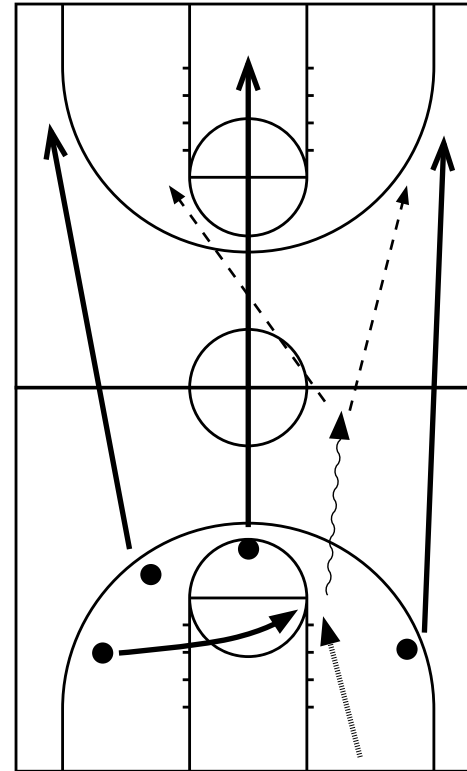
BEISPIELHAFTE REBOUND-SITUATION



- Beispielhafte Rebound-Situation:
- › Als Guard outlet fordern, Übersicht und äußere Mittelspur attackieren
 - › Als Flügel die Außenspur auf der Seite sprinten
 - › Als Rebounder den Ball outlet passen und die äußere Mittelspur wählen (Trailer)
 - › Als größter Spieler (Rim Runner) auf der Korb-Korb-Linie bis direkt unter den Ring laufen

FASTBREAK

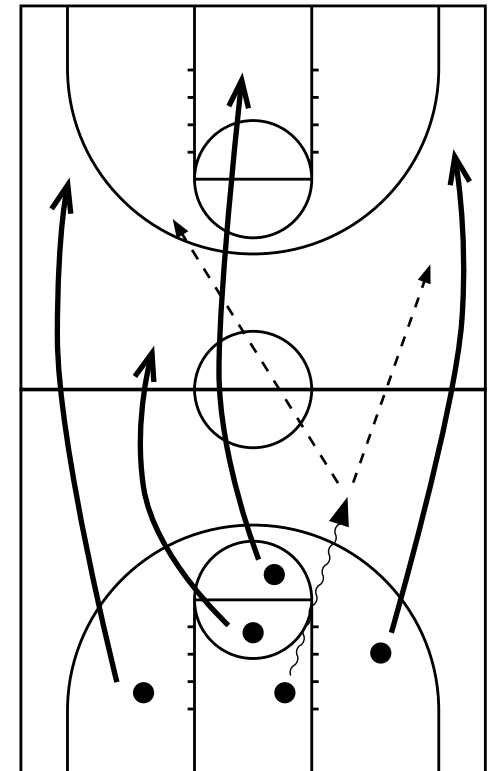
BASELINE-EINWURF



- Auch bei einem Einwurf an der eigenen Grundlinie kann schnell umgeschaltet werden und das in den Seiten zuvor aufgezeigte Muster des Fastbreaks (Positionen und Spuren) angewandt werden.

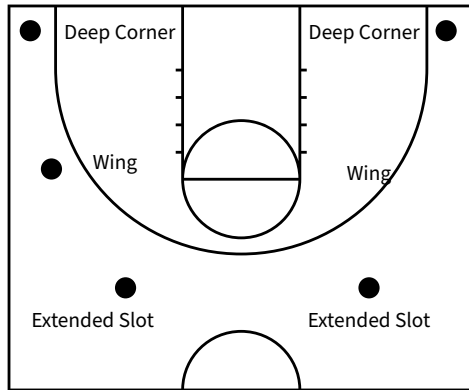
FASTBREAK

DRIBBLE-OUTLET

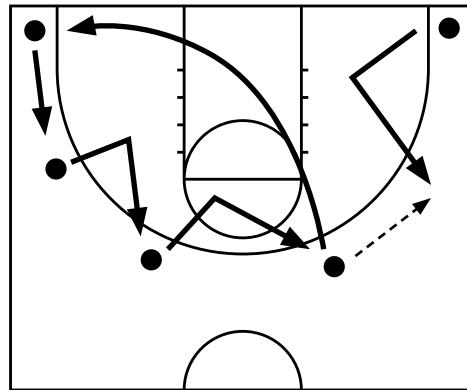


- Dribble-Outlet bei Defensiv-Rebound eines Spielers, der auch als Dribble-Initiator des Fastbreaks (z.B. Guard, Ballhandler) agieren kann.

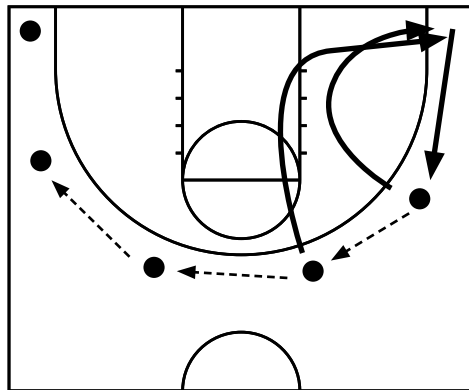
5 OUT VARIANTE 1



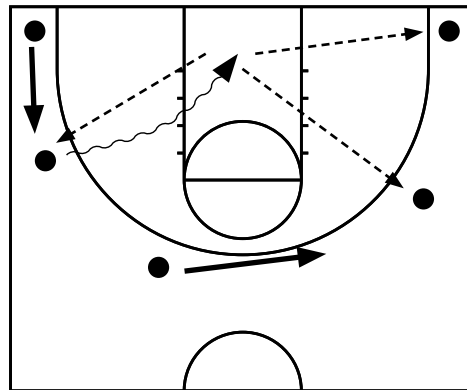
Die sechs Spots



Passen, Schneiden und Auffüllen

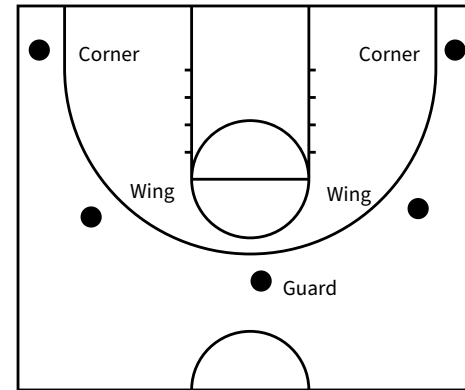


Swing: den Ball über mehrere Stationen von Seite zu Seite bewegen

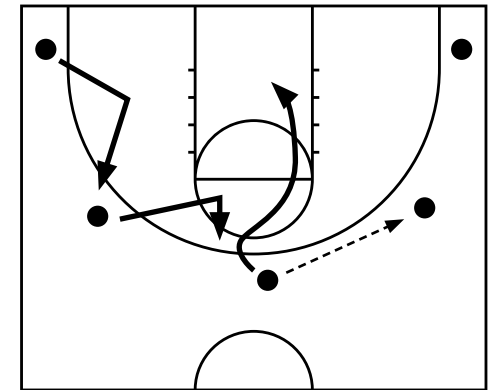


Attackieren und Passoptionen

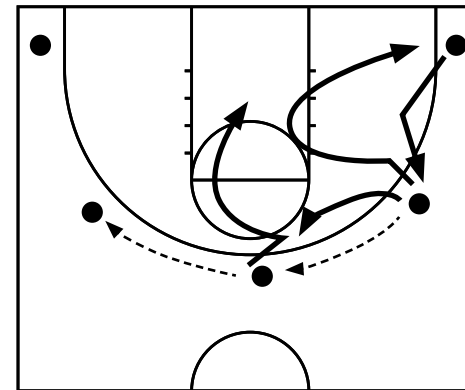
5 OUT VARIANTE 2



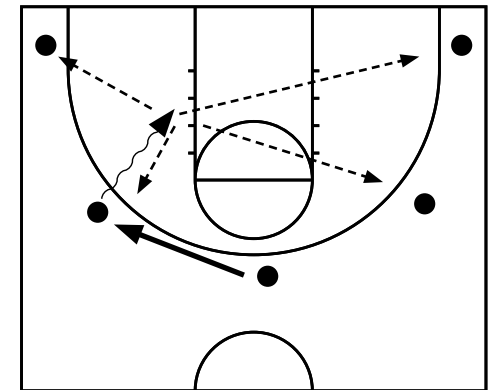
Die 5 Positionen



Passen, Schneiden und Auffüllen



Swing Pass auf die andere Seite mit dazugehöriger Bewegung

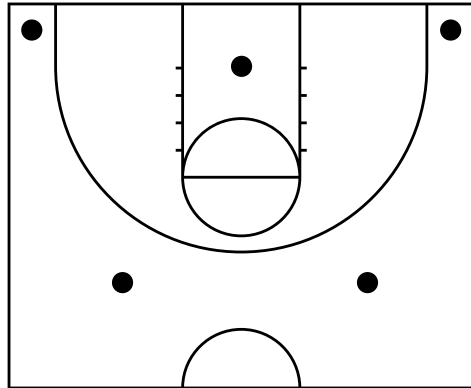


Beispielhafte Bewegung beim attackieren mit Ball + Passoptionen

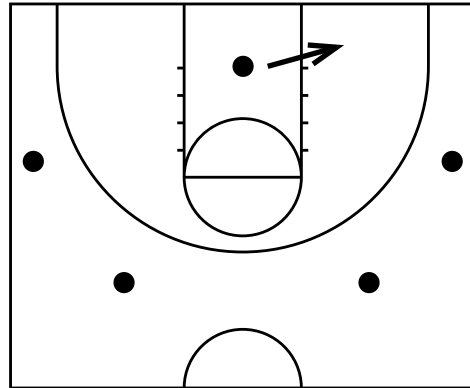
BEISPIELHAFTE SITUATION EINES 5-OUT:

- › Fünf der sechs Spots besetzen. Daraus passen, schneiden, auffüllen, penetrieren
- › nach einem Pass immer bewegen (cutten)
- › bei Penetrations mit dem Dribbler bewegen

4-OUT 1-IN

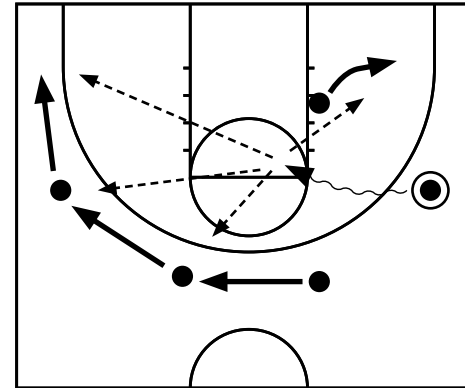


Grundspacing nach dem Fastbreak

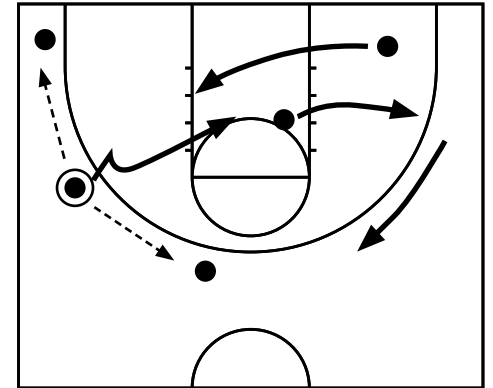


Übergang in ein 4-Out 1-In Spacing

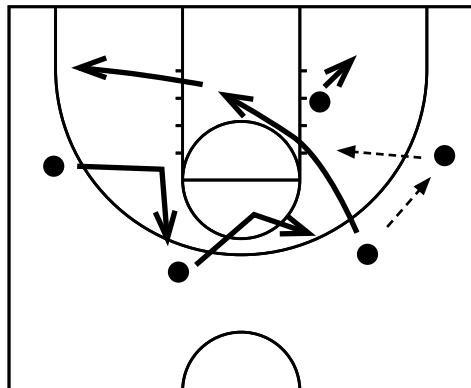
4-OUT 1-IN



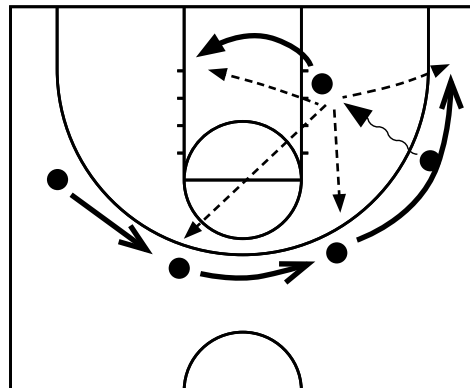
Bewegungen bei Penetrations zur Mitte



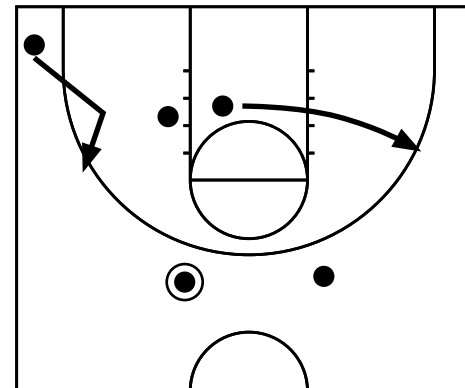
Extra-Pass nach Penetrations danach Cut & Fill



Beispiel für Pass & Cut im 4-Out 1-In



Bewegungen bei Penetrations zur Grundlinie



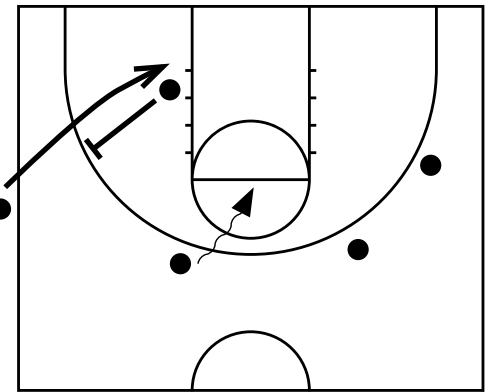
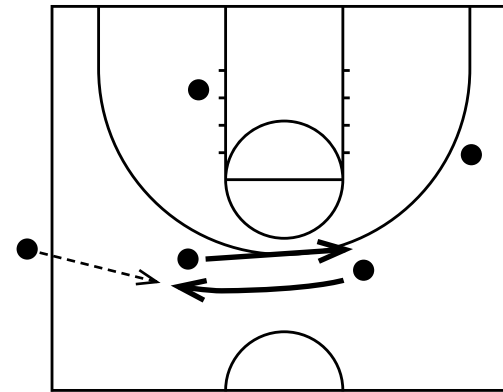
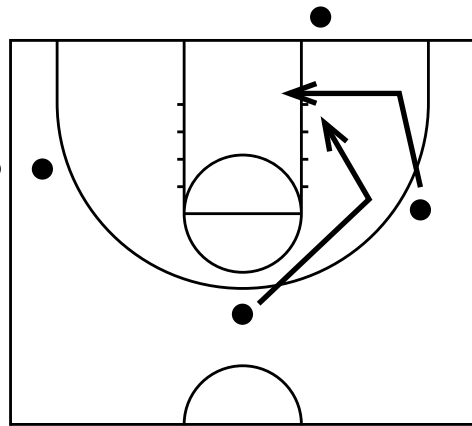
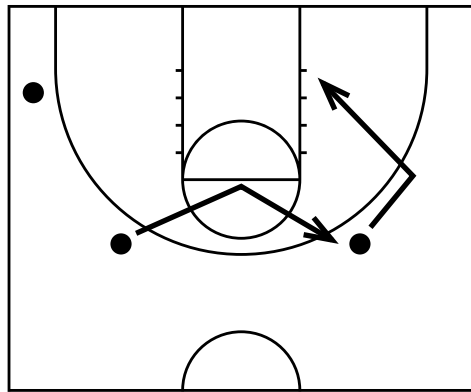
Grundspacing wieder hergestellt

- › Aus dem Grundspacing des Fastbreaks in eine beispielhafte Situation des 4-Out 1-In
- › Die Position des Innenspielers kann personell fest oder flexibel gehandhabt werden

SLOB MOTION AB U12

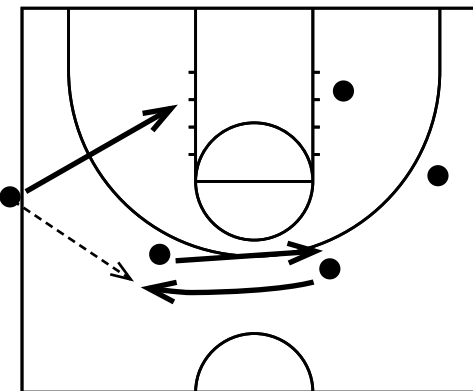
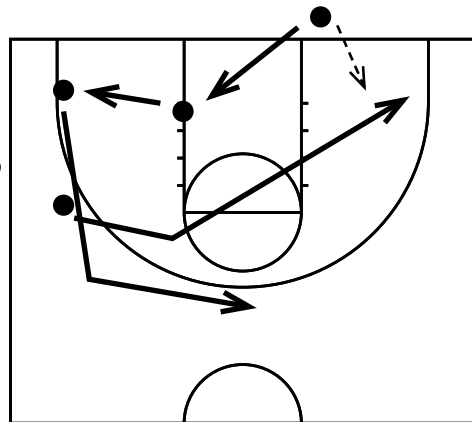
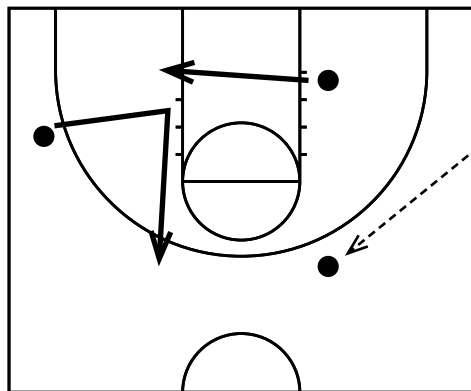
BLOB MOTION AB U12

SLOB MOTION AB U14



SLOB Option 1: Ballseite low-post besetzt

SLOB Option 1: Ballseite low-post besetzt



SLOB Option 2: weakside low-post besetzt

- › Scorer wirft ein
- › Erster Spieler läuft mit einem V-Cut zum Korb für ein direktes Anspiel
- › nach dem Einwurf zum zweiten Spieler läuft der Einwerfer den direkten Backdoor Cut (oder Face Cut, wenn möglich) zum Korb
- › Sonst Wechsel in die Pass and Fill Offense

- › Ballhandler wirft ein
- › Spieler von Strong-side laufen mit einem V-Cut zum Korb für den einfachen Abschluss (Tempowechsel, Richtungswechsel!)
- › Weak-Side Flügel läuft mit einem V-Cut in die Ecke für die letzte Option. Wenn überdeckt: Backdoor
- › Nach dem Einwurf direktes Give and Go oder wechselt in die Pass and Fill Offense

- /// Ganzfeldverteidigung
- /// Niemand kommt vorbei
- /// Druck am Ball & abseits des Balles
- /// Starke Seite zumachen
- /// Passwege erschweren
- /// Laterale Fußarbeit
- /// Ball und Mann sehen
- /// Rebound; Augen- & Körperkontakt vor Box out
- /// Kommunikation (Ball, Deny, Help ...)

SPORTLICHES KONZEPT

// DEFENSE

1 GEGEN 1 DEFENSE

AM BALL

- › Tief bleiben, eng am Ballführenden
1 – 1,5 Armlängen Abstand halten
- › Nasenspitze vor Bauchnabel
- › Hüfte im Blick haben um Täuschungen zu lesen
- › Kommunikation (Ball / Zu-Zu-Zu)
- › Pass: Ball-Jump + Cut-Defense, Bump + Begleiten zwischen Ball und Mann
- › Arme einsetzen: Hand gegen Handwechsel, Wurf und Pass
- › Ganzfeld: Ball langsam machen, Handwechsel erzwingen
- › Halbfeld: starke Seite des Gegenspielers wegnehmen

ABSEITS DES BALLS

(einen oder mehrere Passwege entfernt)

- › Hand im Passtrahl, Außenhand und Außenfuß in Passlinie (einen Passweg)
- › Backfoot Deny: 1/3 Entfernung zum Gegenspieler, 2/3 Entfernung zum Ball (einen Passweg)
- › Pistol-Stellung: Ball und Mann sehen, Verschiebung je nach Offense-Bewegung (Helpside)

CLOSE-OUT DEFENSE

Jeder Pass an die 3er-Linie muss ein Close-Out werden. Schnelle kleine Schritte machen, sobald der Gegenspieler den Ball hat.

- › Auf der Ball-Korb-Linie zum Verteidiger rauslaufen
- › Schrittlänge wird kürzer, bis hin zu Toppelschritten
- › Hände gegen Wurf, Pass, Dribbling
- › starke Seite des Gegenspielers wegnehmen

BOX-OUT

T-Position/klassisches Box-Out

- › Augen- und Körperkontakt herstellen, Laufrichtung des Gegenspielers lesen
- › Direkten Weg des Gegenspielers zum Korb abschneiden
- › Unterarm / Ellenbogen auf Brust platzieren
- › Fuß zwischen oder außerhalb der Füße des Angreifers platzieren
- › Eindrehen/Sternschritt rückwärts/ gegen die Laufrichtung des Angreifers
- › Gesäß in Richtung Oberschenkel/ seitliche Hüfte des Gegenspielers
- › Mit Trippelschritten vom Korb wegdrängen / Position halten
- › Arm bereit haben, um Ball zu sichern

FRONT-BOX

(z.B. bei körperlichem Nachteil)

- › Gesicht zu Gesicht zum Gegenspieler
- › Angewinkelte Arme auf Brust des Angreifers.
- › Tief gehen, Position halten oder Gegenspieler rausschieben
- › Gegenspieler bekommt keinen Rebound

CUT-SITUATIONEN

- › nach einem Pass in den Passweg bewegen – Hand im Passweg (Deny)
- › Frontcut verhindern (cut bumpen)
- › Gegenspieler beim cut begleiten und Pass in die Zone verhindern
- › neue Position einnehmen, wenn Gegenspieler die Zone verlässt

HELPSIDE-SITUATIONEN

Wenn geschlagen:

- › Kommunikation
- › Show-Up vom Verteidiger, der einen Pass entfernt ist (bei Middle Drive)
- › Erste Hilfe (Help) stoppt Angreifer so früh wie möglich (spätestens am Zonenrand)
- › Sobald sich erste Hilfe bewegt, rotiert zweite Hilfe
- › Alle Pässe in die Zone zumachen
- › Zweite Hilfe rotiert auf ersten Pass raus
- › Geschlagener Spieler rotiert auf zweiten Pass raus oder nächsten freien Angreifer
- › (Neue) Matchups finden und diese kommunizieren

LOW POST DEFENSE

BALL ON TOP

- › 1/4 Deny, Hand im Passtrahl
- › Außenfuß über Innenfuß
- › Ball und Mann sehen

BALL AUF FLÜGEL

- › 3/4 Deny – Außenfuß über beiden Füßen vom Gegenspieler
- › Hand und Schulter im Passtrahl, Innenfuß hinter dem Innenfuß des Gegners
- › Kommunikation
- › Pass so schwer wie möglich machen
- › Wenn der Gegner den Ball bekommt: Position zwischen Korb und Gegenspieler finden. Keinen Raumgewinn zulassen

TRANSITION DEFENSE

Ball wird geworfen:

- › Weakside: Offensiv-Rebound forcieren, Corner Spot direkt zum Korb, Flügel-Spot Richtung Freiwurflinie
- › Jene zwei Spieler, die dem eigenen Korb am nächsten sind, sprinten in die Zone zurück (safety)
- › Spieler auf Freiwurflinie versucht, Ball zu stoppen/verlangsamen
- › Kommunikation (u.a. „Safety“ rufen)
- › Korb schützen
- › Matchups kommunizieren

INDIREKTE BLÖCKE

VORBEREITUNG DER BLOCKVERTEIDIGUNG

- › Kommunikation
- › frühzeitig Kontakt mit Gegenspieler aufnehmen
- › Gegenspieler vom Block wegdrängen bzw. Lücke erzeugen
- › gegebenenfalls helfen bei gleichzeitiger Penetration

VERTEIDIGER DES BLOCKNUTZERS

- › Kontaktaufnahme mit dem Gegner (bumpen)
- › Vom Ziel wegdrücken
- › Das Nutzen des Blockes unterbinden
- › Kontakt und Bedrängen bis kurz vor Block
- › Block-Verteidiger lässt Lücke
- › Kurz vor Block: Entscheidung treffen, ob die Lücke genutzt wird oder der Angreifer rausgedrückt wurde und die Nutzung des Blockes unterbunden wurde

HAND-OFF

- › Ball-Verteidiger:
 - Druck am Ball, starke Seite wegnehmen
- › vor dem Hand off deny spielen und wenn möglich damit das Hand off verhindern
- › Noch zwei Schritte, bevor der Handoff-Nehmer kommt, Lücke für den Mitspieler (Verteidiger Handoff-Nehmer) lassen, damit dieser durchgleiten kann
- › Beim Hand-Off
 - › Folgen: an die Hüfte des Gegners klemmen und in die Position zwischen Handoff-Geber und Handoff-Nehmer gelangen
 - › Under: durch die Lücke zwischen Ball und Am-Ball-Verteidiger gehen und den eigenen Gegner wieder aufnehmen
- › Kommunikation
- › Penetrations verhindern

AUSGEWÄHLTE VERTEIDIGUNGS- FORMEN DES DIREKTEN BLOCKS

HELP AND RECOVER Hard Hedge „red“

- › Verteidiger am Ball wählt seine Fußstellung so, dass der Weg in den Block offen und die Gegenseite geschlossen ist (kein „Rejecten“ für den Dribbler)
- › Kommunikation (am Ball Augen nur zum direkten Gegenspieler)
- › Verteidiger am Ball klemmt sich an die Hüfte des ballführenden Spielers und geht über den Block. Er nimmt seinen vorherigen Gegenspieler wieder auf
- › Verteidiger des Blockstellers stellt sich „Oberkörper zu Rücken“ zu seinem Gegenspieler, hat eine Hand an der Hüfte und den unteren Fuß blockiert, um ein mögliches Absetzen zum Korb („Slip“) zu verhindern

- › Mit der Blocknutzung des Dribblers ist der Verteidiger im Dribbelweg und stoppt das Dribbling (Ballaufnahme oder zumindest deutliche Richtungsänderung als Ziel). Er bewegt sich nach ein bis zwei Schritten mit erhobenen Armen zu seinem vorherigen Gegenspieler zurück

Flache Hilfe „black“

- › Verteidiger am Ball auf die schwache Hand bringen
- › Verteidiger des Blockstellers steht unter dem unteren Bein des Blockstellers und hat Kontakt zur Hüfte
- › Mit der Blocknutzung des Dribblers bewegt sich der Verteidiger des Blockstellers auf einer Linie zum gestellten Block zwischen Ball und Korb
- › Nach einem kurzen Showup bewegt er sich mit erhobenen Armen zu seinem vorherigen Gegenspieler zurück

ICE (Gegen direkten Block auf der Seite) „side“

- › Der Verteidiger am Ball ändert seine Fußstellung so, dass er genau in dem Weg steht, den der Dribbler über den Block nutzen würde, steht somit über dem Block und „friert“ den Ball auf der Seite, auf der er sich schon befindet
- › Sofern der Dribbler die gegebene Seite wählt, folgt er ihm und nimmt ihn wieder auf
- › Der Verteidiger des Blockstellers bewegt sich vom Block weg rückwärts und sichert den Weg zum Korb und zur vom Verteidiger am Ball freigelassenen Seite ab, er verengt den Raum der Dribblers und verlangsamt ihn
- › Sobald der Verteidiger am Ball seinen Gegner wieder kontrolliert, bewegt sich der Verteidiger zu seinem vorherigen Gegenspieler zurück

SWITCH

- › Verteidiger des Blockstellers und Verteidiger des ballführenden Spielers wechseln ihre Matchups
- › Wechsel auf den neuen Gegner aggressiv und mit dem Willen, den Ball sofort zu kontrollieren und die starke Seite zu machen
Beim Wechsel auf den Gegner ohne Ball sofort den Cut verhindern (Deny)
- > Wechsel auf abrollenden Spieler unter dem Blocksteller

SPORTLICHES KONZEPT

// KOORDINATION
// MOBILITÄT
// SCHNELLIGKEIT
// KRAFT
// STRETCHING

BLACKROLL® ÜBUNGEN

VOR DEM TRAINING / SPIEL INDIVIDUELLER TEIL

20 – 30 Sekunden pro Muskel schnelles
Rollen, um den Blutfluss zu fördern

NACH DEM TRAINING / SPIEL INDIVIDUELLER TEIL

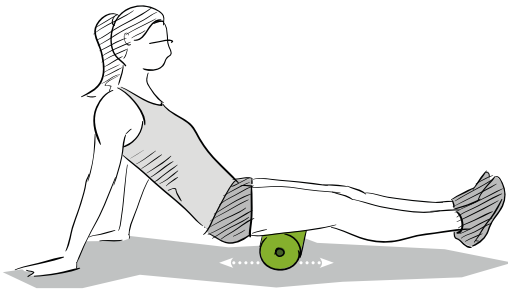
1 – 2 Minuten pro Muskel zum Ausrollen
und zur Massage

MUSKELGRUPPEN ZUM ROLLEN:

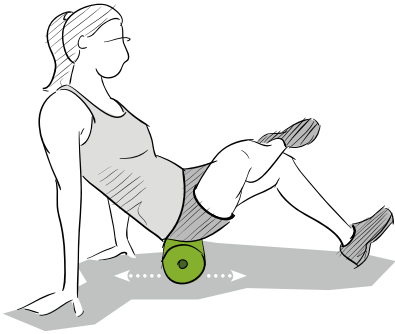
- › Achillessehne
- › Waden
- › Hinterer Oberschenkel
- › Vorderer Oberschenkel
- › Obere Hüfte
- › Gesäß
- › Oberer / mittlerer / unterer Rücken
(wenn nötig)

Innen- und Außenseite
der Oberschenkel
unbedingt meiden!
Hier setzt der Band-
apparat des Knies an.

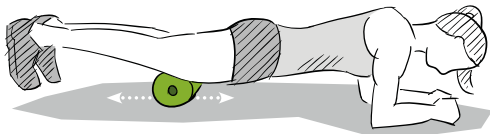
Rollen verringert die
Muskelstabilität in
diesem Bereich und
erhöht das Risiko für
Kreuzband- und Innen-
bandrisse sowie andere
Verletzungen im
Beinbereich.



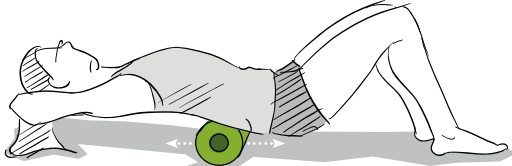
OBERSCHENKEL RÜCKSEITE



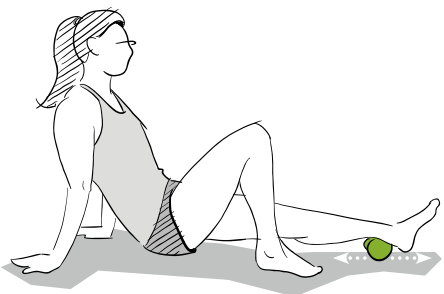
GESÄSS-MUSKULATUR



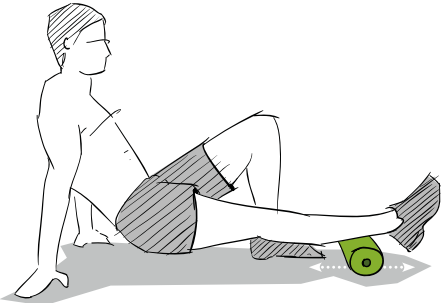
OBERSCHENKEL VORDERSEITE



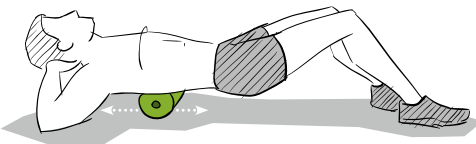
UNTERER RÜCKEN



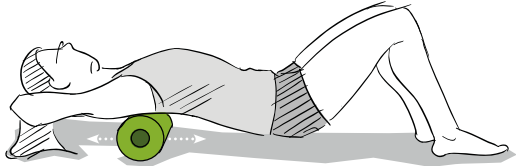
ACHILLESSEHNE



WADENMUSKULATUR



MITTLERER RÜCKEN



OBERER RÜCKEN

ATHLETIK . MOBILITÄT

SCHIENBEIN FLOW



Fuß anziehen



zum kurzen Ausfallschritt

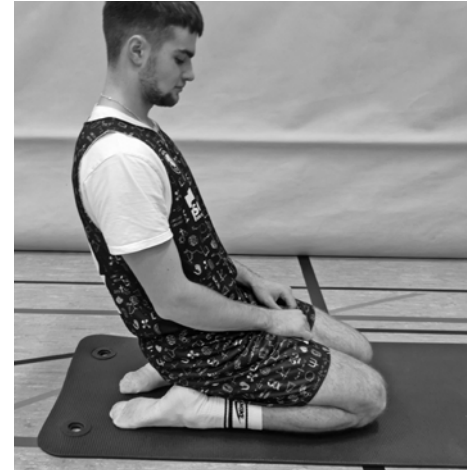
FUSSGELENK KREISEN



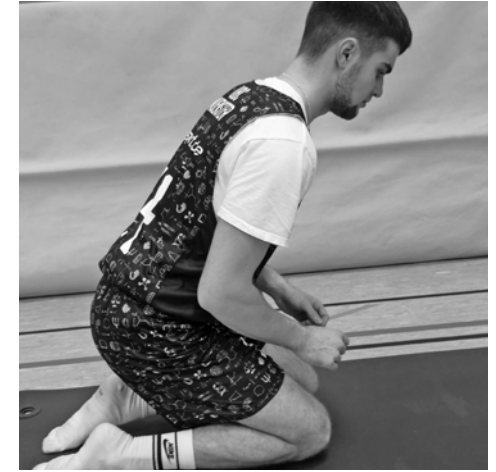
in der Rückenlage – langsam das Fußgelenk kreisen; innen und außen

ATHLETIK . MOBILITÄT

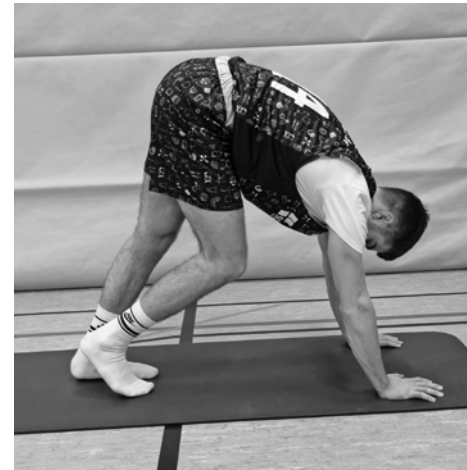
SAMURAI SITZ



Körpergewicht vorwärts und nach hinten verlagern



ELEFANTENLAUF



Knie im Wechsel durchstrecken



ATHLETIK . MOBILITÄT

REVERSE NORDIC SITZ



hinknien, Arm oder Elbogenstütz halten --> Hüfte durchstrecken

ATHLETIK . MOBILITÄT

TAUBE



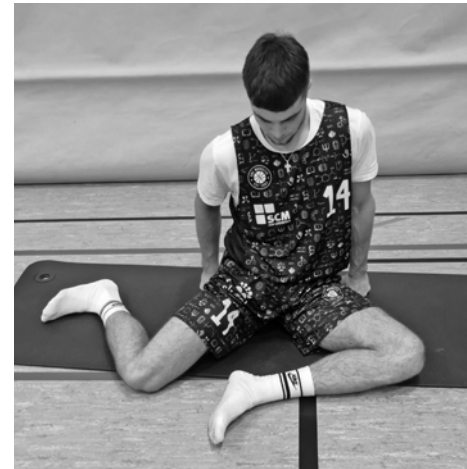
vorderes Bein auf eine Stufe 90° ablegen --> in die Ausfallschrittposition sinken

UNTERSCHENKEL ROTATION

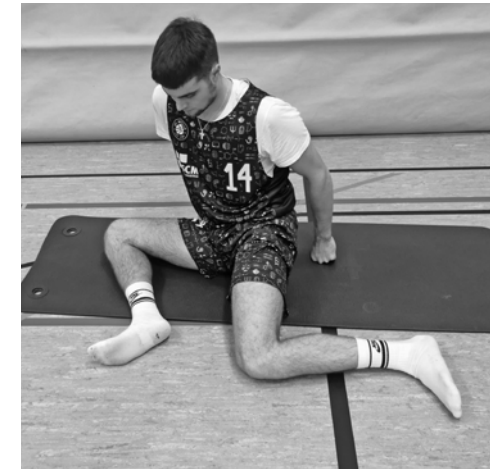


sitzend, Oberschenkel festhalten --> Unterschenkel nach innen/außen drehen

90° 90°

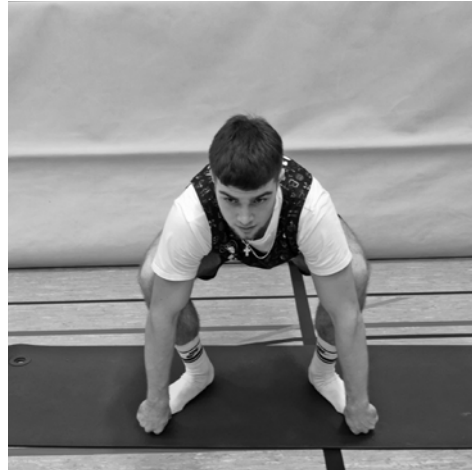


Sitz wechsel



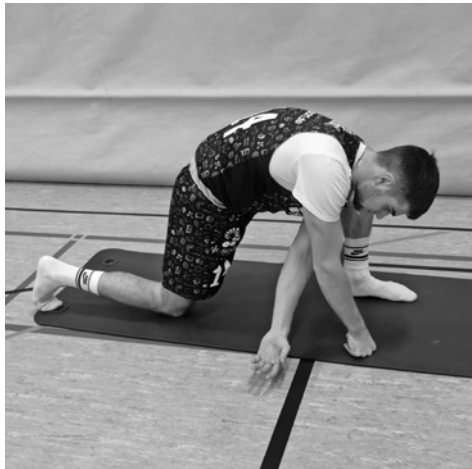
ATHLETIK . MOBILITÄT

TOE HOLD SQUATS



mit Fuß halten

WORLDS GREATEST STRECH



ATHLETIK . MOBILITÄT

BREZEL



„VOLLE DOSE - LEERE DOSE“



ausgestreckte Arme zur Seite, Hände gegenseitlich drehen und Hinter dem Rücken zusammen bringen

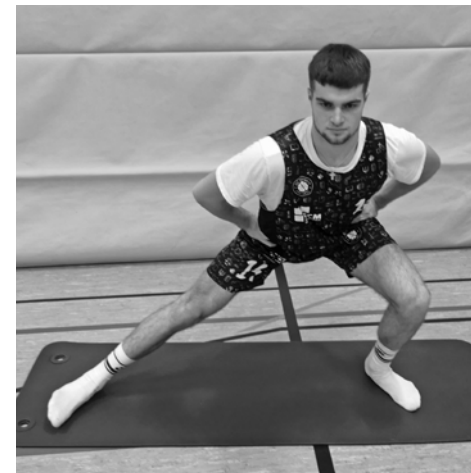
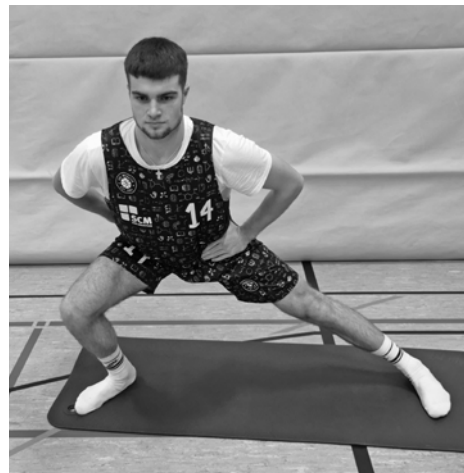
ATHLETIK . KRAFT

KNIEBEUGE



ATHLETIK . KRAFT

SEITLICHE AUSFALLSCHRITTE



AUSFALLSCHRITT



GLUTE BRIDGE



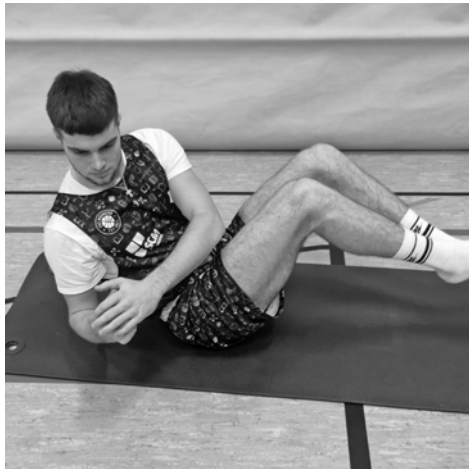
ATHLETIK . KRAFT

„DEAD BUGS“



Rückenlage, Beine hoch halten, Arme überkopf heben --> gekreuzt einen Arm zu einem Fuß zusammen bringen

RUSSIAN TWIST



ATHLETIK . KRAFT

SEITSTÜTZ



mit Bein aufheben

LIEGESTÜTZ



ATHLETIK . KRAFT

WADENHEBEN



ATHLETIK . MEDIZINBALL

UNTERARM HOCHWURF



SEITLICHER HÜFTWURF



ATHLETIK . MEDIZINBALL

TIEFSTART-POSITION



zu vorwärts-Brustpass



BALANCE UND PROPRIOCEPTION

AUF EINEM BEIN STEHEN



Augen schließen als Erweiterung

POGO JUMPS



mit geschlossenen Augen Drehsprünge (180°, 270°, 360°)

WER IST DER FÖRDERVEREIN?

Der 1982 gegründete Förderverein des UBC Münster wurde 2018 wiederbelebt. Er unterstützt die Jugendarbeit des UBC Münster e.V. sowohl mit finanziellen Mitteln als auch mit der Organisation von verschiedenen Anlässen.

WAS WILL DER FÖRDERVEREIN?

Alle Jugendlichen, die beim UBC Münster Basketball spielen, sollen dies zu optimalen Bedingungen tun können. Der Förderverein unterstützt den Hauptverein bei der Anschaffung von Trainingsmaterialien, der Übernahme von Kosten für Fahrten zu Turnieren oder von Trainerfortbildungen und er richtet Zuschüsse zu Trainingslagern aus.

Nicht für alle Familien ist die Finanzierung von Sportkleidung oder von Fahrten zu Kadermaßnahmen oder Turnieren selbstverständlich. Der Förderverein gibt in solchen Fällen gezielte Zuschüsse, um möglichst vielen Kindern – unabhängig von sozialer Herkunft – sportliche Betätigung und die Freude am Basketball zu ermöglichen.

In der Regel organisiert der Förderverein zudem zweimal pro Jahr Basketball-camps, bei denen er das Backoffice, also die Anmeldung und Organisation der Verpflegung übernimmt.

WAS KANN ICH BEITRAGEN?

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied, vor allem aus dem Elternkreis der aktiven Jugendteams! Sowohl finanzielle Unterstützung als auch tatkräftige Mitarbeit – gerne auch beides – sind sehr willkommen! Der Mitgliederbeitrag beträgt 30€ pro Jahr; willkommen sind auch einmalige Spenden.

Förderverein des UBC Münster e. V.

c/o Christoph Lux
Josefine-Mausser-Straße 104
48153 Münster

1. Vorsitzender: Christoph Lux
 2. Vorsitzender: Giuseppe Vedda
- Kassenwartin: Alexandra Bloch Pfister

foerderverein@ubc.ms
www.ubcaskets.ms/club/foerderverein

COACHES ORGANIZER

AUFGABEN VOR UND WÄHREND DER SAISON

- Teamsitzung vor Beginn der Saison bei Bedarf
- Team-Elternabend vor Beginn der Saison
- Regelmäßiger Check der Informationsplattformen (UBC Münster-Website, UBC.ms-Email, MS Teams-Trainergruppe, **basketball.nrw**, **basketball-bund.net**)
- Vor der Saison ist mit jeder Mannschaft ab U14 eine interne Kampfgerichtsschulung (DSS, Uhr und 24 Sekunden) zu organisieren und durchzuführen
- Mannschaftsliste pflegen, neue Spieler*innen farblich markieren
- Bei Neuaufnahme von Spieler*innen: Vereinsbeitritt (Mitgliedsantrag nach 3 Probeeinheiten anweisen)
- Sobald die Anmeldung vorliegt, entfärbt die Geschäftsstelle und leitet den Mitgliedsantrag weiter. Ohne Vereinsanmeldung ist kein Spieleinsatz möglich
- Ablauf Testspiele: In den Gesamtspielplan eintragen, die SR bei Mailin Köhler erfragen und Sven informieren, damit er KG ansetzen kann. Ohne offizielle Anfrage zu SR bei Mailin finden keine Testspiele statt und es werden keine eigenständigen SR gesucht

- **VERPFLICHTENDER DRESSCODE** für Heim oder Auswärtsspiele sind folgende Möglichkeiten: UBC Münster Polo (bestenfalls mit Hengst) / UBC Münster Hoodie / UBC Münster T-Shirt / Uni Baskets-Klamotten sind möglich ... alles mit neuem Logo!
- Wir haben inzwischen sehr oft Fotografen bei Spielen und wollen professionell aussehen. Nicht erwünscht: WWU Baskets-Klamotten, T-Shirts ohne Logo oder sonstiges

WICHTIGE TERMINE

- Coaches-Sitzung
- Mannschaftsmeldung übernimmt der Jugendkoordinator nach Rücksprache mit den Trainer*innen
- Kampfgerichtsansetzungen sind unter **ubc.ms/club/spieluebersicht** oder dem Gesamtspielplan bei MS Teams zu finden (Kampfgericht mindestens 15 Minuten vor Spielbeginn komplett anwesend. Ausnahme: 1. Regionalliga Damen/Herren, NBBL und JBBL 30 Minuten Anschreiber*in und 20 Minuten restlicher Tisch)
- DSS-Kampfgerichtslizenz für alle Mannschaften ab U14 abfordern (gilt für NBBL, JBBL und WBV/Kreisliga) - mindestens eine Lizenz pro Spiel nötig
- Wer bis zu den Herbstferien keine DSS-Lizenz hat erhält keine Spielerlaubnis

- DBB-Kampfgerichtslizenz für alle Senioren-Mannschaften für das Kampfgericht Regionalliga Herren abfordern – zwei Lizenzen pro Spiel nötig

WICHTIGE LISTEN

FÜR TRAINER*INNEN, SPIELER*INNEN, ELTERN

- Adressliste aller Spieler*innen (mit Telefon und E-Mail)
- Spielplan von **basketball-bund.net** mit Datum und Uhrzeiten
- Eigene Adresse, E-Mail, Telefon

WICHTIGE LISTEN

FÜR TRAINER*INNEN

- Aktueller Mannschaftsmeldebogen (eMMB) – erhältlich auf Nachfrage bei Nina, Markus oder Sven (er nimmt die Spieler*innen-Meldung vor)
- Trainingsbeteiligung
- Mitgliedsantrag und Beitragsordnung stehen als Download auf **ubc.ms/club/aufnahmeantrag/** zur Verfügung

REGELN FÜR DAS TRAINING

- Pünktlichkeit
- Sportkleidung
- Um Vertretung kümmern bzw. rechtzeitiges Absagen einer Trainingseinheit (nur im Ausnahmefall! – Jugendkoordinator in CC)
- Klare Regeln innerhalb des Trainings (z.B. Trinkpausen, Schmuck, Bälle festhalten, wenn der/die Trainer*in spricht)
- Teamspruch zum Abschluss des Trainings (gemeinsames Ende)
- Duschen der Spieler*innen ist wünschenswert
- Aufsicht, ob Umkleiden ordentlich hinterlassen werden
- Anwesenheitsliste führen

CHECKLISTE VOR HEIMSPIELEN

- Spieltermine und Spielnummer auf **basketball-bund.net** kontrollieren
- Beim ersten Samstagsspiel im Pascal (Hallenummer 401B131) oder Ballsporthalle (Hallenummer 401B340): Hallenschlüssel, Aufbau Kampfgericht und Spielerbereiche
- Zum ersten Mal Aufbau? Jugendkoordinator um Einweisung bitten

- 60 Minuten vor Spielbeginn zur Hallenöffnung sind Trainer*in und Spieler*innen in der Halle
- Kampfgericht-Materialien (Spielberichts-bogen, Stifte, rote Foul-Fahnen, Pfeil, Bedienpult Spielzeitanlage und 24-Sekunden-Anlage, Musik?) befinden sich im Materialschrank – Ansprechpartner ist Laurin Heinemann
- Anzeigetafel alte Halle:
pimage.sportthieme.de/pdf/1315110_Bedienung.pdf
- Anzeigetafel neue Halle:
schauf.eu/files/downloads/S-eMotion-Bedienpult-Indoor-Bedienungsanleitung-Kunde-V1.1.17.pdf
- Trikots, Teilnehmerausweise (niemand spielt ohne gestempelten und bebilderten Pass – alternatives Ausweisen mit Personalausweis kostet Strafgeld und ist – wenn der DBB mal keine Lieferschwierigkeiten hat – vom Team zu übernehmen) und Schiedsrichtergeld und Quittung dabei haben (anschließend einreichen digital an **sr@ubc.ms**)
- Möglicherweise notwendige Vereinsstempel befinden sich in den jeweiligen Kampfgerichtsboxen in beiden Hallen

DIGITALER SPIELBOGEN

- DSS-Kampfgerichtslizenz für alle Mannschaften ab U14 abfordern (gilt für NBBL, JBBL und WBV/Kreisliga)

- DBB-Kampfgerichtslizenz für alle Senioren-Mannschaften für das Kampfgericht Regionalliga Herren abfordern
- Das Tablet wird in der jeweiligen Spielhalle nur von Coach zu Coach übergeben und ist sicher zu stellen
- Der letzte Coach pro Spieltag schließt das Tablet im Lehrerumkleidekabine (Ballsporthalle, Zahlenschloss-Pin xxx) oder Physioraum (alte Halle, Zahlenschloss-PIN bei MS Teams) ein.
- Hinweise aus der Ausschreibung: **basketball.nrw/images/Amtliches/Ausschreibung/ausschreibung_saison2324_20230904.pdf**
- Zugangsdaten bei MS Teams erhältlich.
- Freundschaftsspiele werden weiterhin auf Papier geschrieben

CHECKLISTE VOR AUSWÄRTS-SPIELEN

- Rechtzeitige Einteilung der Fahrdienste
- Treffpunkt und Abfahrtszeit genau bestimmen
- Adresse der Spielhalle an alle Fahrer
- Trikots, Teilnehmerausweise
- Bei Bulli-Nutzung: Bus über MS Teams buchen und Führerschein an **basketbus@scm-for-logistics.de** senden

- Wenn Bulli nicht vollgetankt zwingend vor der Abfahrt volltanken und dem vornutzenden Team weiterleiten. Außerdem im Fahrtenbuch vermerken

CHECKLISTE NACH HEIMSPIELEN

- Trikots einsammeln, zählen und einem/-r Spieler*in zum Waschen mitgeben (Trikots nicht einzeln von den Spieler*innen waschen lassen)
- Duschen der Spieler*innen ist ab U12 wünschenswert
- Bälle einsammeln und in die Ballwägen zurücklegen
- Halle, Bankbereich und Kabinen sauber hinterlassen
- SR-Quittung per Mail an **sr@ubc.ms** / Erstattung erfolgt durch die Geschäftsstelle immer am Dienstag nur im Falle des vollständig ausgefüllten Bogens mit allen Angaben
- Weißen Spielberichtsbogen (nur Minis und falls DSS nicht funktioniert hat) spätestens am Montagvormittag in den Briefkasten der Geschäftsstelle Münzstr. 10 (Ausnahme RLH, NBBL und JBBL)
- Spielausfälle per E-Mail an **info@ubc.ms** melden
- Wenn kein DSS: Ergebnismeldung per SMS mindestens drei Stunden nach Spielende

basketball.nrw/images/Amtliches/Formulare/mitteilung_sms.pdf oder **basketballbund.net/login.do?reqCode=showLogin**

- Spielerpässe wieder mitnehmen
- Bei letzten Sonntagsspiel in Pascal/ Ballsporthalle: Hallenschlüssel, Abbau Kampfgericht und Bankbereiche/ Tribüne/Spielfläche/Bänke
- Kampfgerichts-Materialien in Kiste legen und zurück in den Materialschrank
- Licht aus und alle Türen verschlossen?

CHECKLISTE NACH AUSWÄRTS-SPIELEN

- Trikots einsammeln, zählen und einer/-m Spieler*in zum Waschen mitgeben (Trikots nicht einzeln von den Spielern waschen lassen)
- Duschen der Spieler*innen ist ab U12 wünschenswert und gerade bei den Auswärtsspielen empfohlen
- Spielerpässe wieder mitnehmen
- Gemeinsame Abreise
- Bei Bulli-Nutzung: Vollgetankt am Parkplatz Ballsporthalle abstellen, Fahrtenbuch ausfüllen und Schlüssel in der Münzstraße 10 in den Briefkasten werfen oder an den/die Nutzer*in des Folgetages

ORGANIGRAMM



GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

PRÄSIDENT MEINHARD NEUHAUS · Vertragswesen · Rechtsfragen · Sponsoring UBC · Verbandsvorgänge m.neuhaus@ubc.ms	VIZE-PRÄSIDENT JÖRG FESTER · Organisation · UNI Baskets · IT und Digitales · Datenschutz j.fester@ubc.ms	GESCHÄFTSFÜHRER PETER HÜRTER · Administration · Einkauf · Organisation p.huerter@ubc.ms
SCHATZMEISTER JÖRG SCHULTE · Finanzen und Zahlungsverkehr j.schulte@ubc.ms		

ERWEITERTER VORSTAND – ORGANISATION

PRESSE & MARKETING THOMAS SCHURNA · UNI Baskets · Social Media thomas.schurna@unibaskets.ms	SPORTWART MARKUS WAGNER · Steuerung Damen-Bereich m.wagner@ubc.ms	MANAGER HELGE STUCKENHOLZ · Team UNI Baskets · Gameday-Koordination h.stuckenholz@unibaskets.ms
JUGENDWARTIN NINA GRAF · Verantwortliche für den Kinderschutz n.graf@ubc.ms	SCHIEDSRICHTERWARTIN MAILIN KÖHLER · SR-Ausbildung · Förderung SR-Wesen · Strafen m.koehler@ubc.ms	VEREINSMANAGER SVEN SCHAFFER s.schaffer@ubc.ms
BEISITZER WULF EHRICH		
BEISITZER STEPHAN STÜCKMANN		

JUGENDLEISTUNGSSPORT

NRW SPORTSCHULE PHILIPP KAPPENSTEIN · UBC Münster · NRW-Sportschule · NRW-Sportinternat · Partnerschulen p.kappenstein@ubc.ms	JUGENDKOORDINATOR SVEN SCHAFFER · UBC Münster s.schaffer@ubc.ms	JUGENDTRAINER GREGOR PREHSL · UBC Münster · NRW-Sportschule · Jugend Basketball Bundesliga (JBBL) gregor.prehsl@ubc.ms
--	---	---

ANSPRECHPARTNER

PRESSE UBC MÜNSTER E.V. LAURIN HEINEMANN presse@ubc.ms	PRESSE UNI BASKETS THOMAS SCHUMA presse@unibaskets.ms	NRW SPORTSCHULE PHILIPP KAPPENSTEIN
MARKETING & SPONSORING HELGE STUCKENHOLZ h.stuckenholz@unibaskets.ms	SCHIEDSRICHTER SVEN SCHAFFER · Abrechnungen SR s.schaffer@ubc.ms	SOCIAL MEDIA UNI BASKETS CHRISTINA POHLER
ROLLSTUHLBASKETBALL PATRICK VERFÜRTH · Trainer UBC Münster · Jugend · Soziales Engagement info@ubc-rollis.de	MITGLIEDERVERWALTUNG STEPHAN STÜCKMANN · zentrale Pflege Mitgliederverwaltung mitgliedschaft@ubc.ms	KASSENPRÜFER JOSEF BERGMANN & SANDRA STÜVE · Kassenprüfung
UNITY UBC MÜNSTER LAURIN HEINEMANN · Bestellung Vereins-Warmups unity@ubc.ms	IT & DIGITALES JÖRG FESTER	
UBC ORGANISATION SVEN SCHAFFER		
VORSITZENDER FÖRDERVEREIN CHRISTOPH LUX		

