

Trainingskonzept 3x3 Urban Basketball

Ein Projekt des Post SV Nürnberg Basketball

Das Projekt 3x3 Urban Basketball des Post SV Nürnberg ist eine Alternative zum klassischen Vereinstraining für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren. Wir wollen in unseren Einheiten viel spielen und den Jungs Freiraum lassen, sie aber natürlich auch fördern und pushen. Deshalb gehen wir in jede Einheit mit mindestens zwei Trainern, die die Jungs durch konkrete Fehlerverbesserung und geschickte Tipps unterstützen.

Um auch in Zukunft das 3x3 Basketball gezielt zu fördern und bekannter zu machen haben wir hier mal zusammengefasst, welche Trainingsinhalte wir vermitteln wollen und wie das Training im Allgemeinen aufgebaut und gestaltet wird.

1. Ankommen in der Halle

Wenn die Jungs aus den Kabinen kommen haben sie immer noch 10 Minuten Zeit sich einzuwerfen und sich natürlich auch untereinander auszutauschen.

2. Gemeinsame Begrüßung

Nach dem kurzen selbständigen Einwerfen holen wir die Jungs im Mittelkreis zusammen, besprechen kurz aktuelle Themen und offene Fragen und stellen uns, falls es jemand neuen gibt, gegenseitig vor. Wenn die Gesprächsrunde vorbei ist erklären wir was für das heutige Training ansteht und starten.

3. Warmup

Zum Aufwärmen eignen sich verschiedenste Spiele / Aufgaben, wir starten zum Beispiel mit einem Korblegerkreislauf, Parteiball oder mit Fangspielen, um sicher zu gehen, dass sich alle Kids bewegen und die Hälfte nicht nur in der Ecke rumsteht und sich unterhält. Ergänzend arbeiten wir mit Lauschule und dynamischen Dehnen.

4. Drills / Team-Drills

Nach dem Aufwärmen starten wir dann mit den spezifischeren Aufgaben/ Drills.

3x3 gehört natürlich zum Ballsport Basketball unterscheidet sich aber trotzdem deutlich von seinem „großen Bruder“.

3x3 ist wesentlich schneller, dynamischer und der einzelne Spieler und seine Fähigkeiten rücken mehr in den Fokus, da nur drei statt fünf Spieler für ein Team auf dem Feld stehen. Ein guter 3x3 Basketballer muss also ein guter Allrounder sein und genau das versuchen wir zu vermitteln.

Fester Bestandteil des Trainings sind Transition-Drills sowie 1x1, 2x2 und natürlich 3x3 Spiele. Was nicht fehlen darf sind Abschlüsse jeglicher Art, die permanent mit in die Übungen eingebaut werden können.

5. Spielen

Nach dem Aufwärmen und den Drills kommt jetzt der Part auf den sich die meisten Spieler freuen, das 3x3 Zocken. Die Jungs teilen sich am Anfang der Saison selbst in vierer Teams ein (drei Spieler und ein Wechsler), geben dem Team einen eigenen Namen und eine Farbe und wählen Lieblingsnummer. Wir haben mit Ballsportdirekt eigene Trikots designet, die dann an die jeweiligen Teams und Spieler individuell angepasst werden. (Der Trikotpreis beträgt 25 Euro, falls wir nicht wieder einen Förderpreis gewinnen oder einen Sponsor finden.)

Die Kids spielen dann in diesen Teams mit ihren eigenen Trikots im internen Ligabetrieb, der ca. zweimal monatlich mit Wertungsspielen ausgetragen wird. In den übrigen Einheiten haben die Jungs Zeit sich auf ihre nächsten Gegner durch Testspiele einzustimmen.

Wichtig ist, dass wir während des Zockens Musik aus unserer Bluetooth Box spielen, die die Kids und Trainer vorher in einer eigenen Playlist zusammengetragen haben. Die Musik gehört zum 3x3 dazu und unterstreicht das Urban Street Flair der diese Sportart geprägt hat. Neue Lieblingsmusiker und Titel werden regelmäßig in die Playlist hinzugefügt.

Nach dem Zocken lassen wir meistens noch Zeit für eine Runde Shootout, bei der häufigen Preise, wie z.B. Freitickets für die Falcons für den Gewinner rausspringen.

6. Abschluss

Nach dem Training versammeln wir uns alle nochmal im Mittelkreis und führen ein kurzes Feedbackgespräch. Wir klären wieder offene Fragen und besprechen was in nächster Zeit ansteht.

7. Mehr als nur Training

Wir wollen 3x3 nachhaltig fördern und in der Metropolregion Nürnberg bekannter machen, deshalb hört das Thema nicht mit der Trainingseinheit auf.

Wir sind auf social Media Kanälen vertreten, auf denen wir regelmäßig Sachen posten und auf Neuigkeiten hinweisen, die sich um 3x3 Basketball drehen.

Wir haben eine WhatsApp-Gruppe, die wir regelmäßig mit Inhalt füllen. Sobald die NBA und die BBL wieder losgehen, posten wir hier wöchentlich die Highlights und diskutieren über verschiedenste Themen, die die Basketballwelt beschäftigen.

8. Spielbetrieb Mittelfranken

Der Bezirk Mittelfranken schreibt für die Saison 2020/21 zum ersten Mal einen 3x3 Wettbewerb aus. Wir werden mit Teams in dieser Liga gemeldet sein und spielen.