BBW Basketballverband Baden-Württemberg e.V.

Basketball Training in Coronazeiten

Back to the Court !

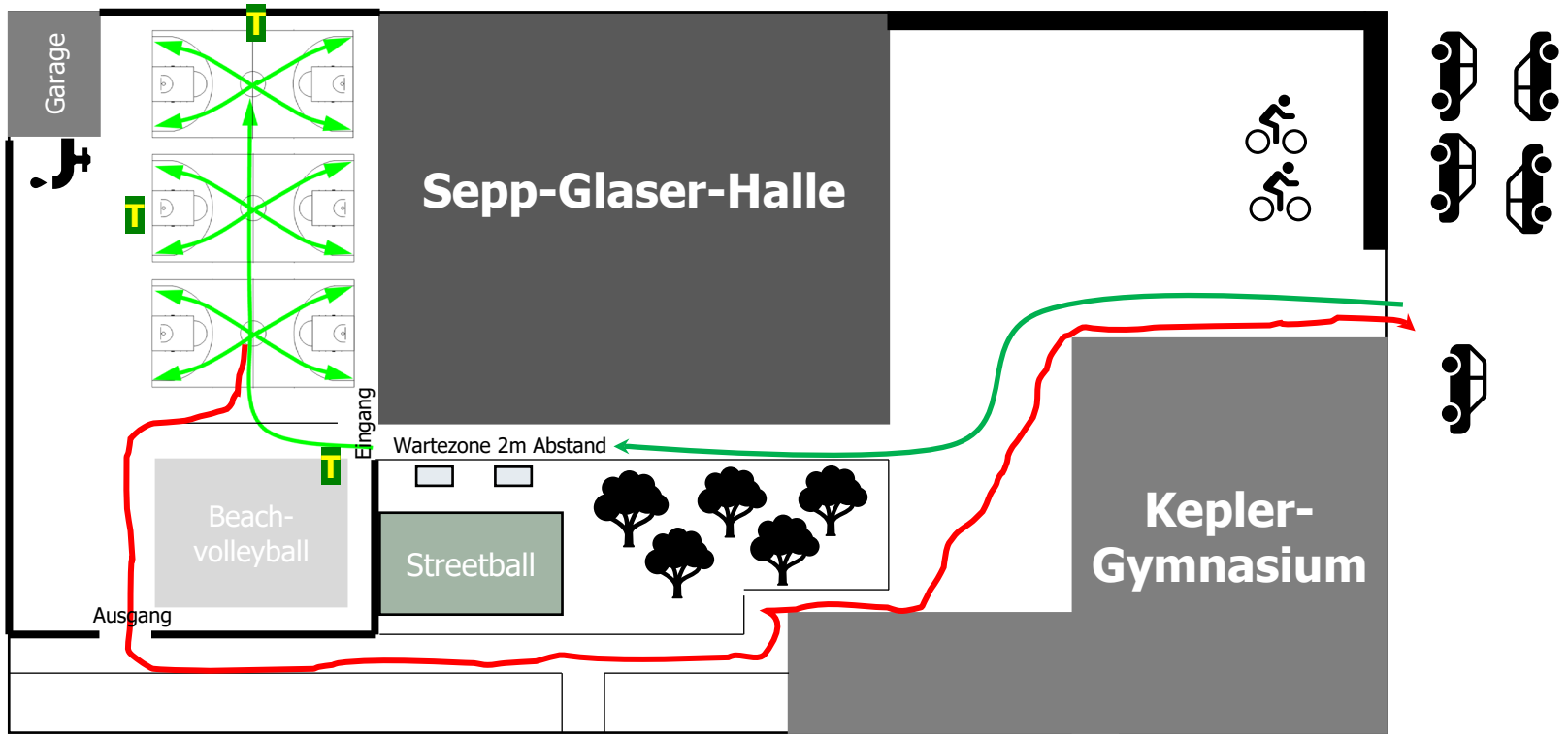
Organisation

- **Spieler und Eltern informieren**
  - Sicherheits- und Hygienekonzept mitteilen
  - Einverständnis der Eltern zur Teilnahme einholen
  - Anzahl der Spieler festlegen (max. 4 Spieler pro Spielfeld), feste Gruppen einteilen
  - Genaue Uhrzeiten zum Kommen und Gehen mitteilen,
  - Eigene Trinkflasche mitbringen, eigenen Ball mitbringen
  - Keine Umzieh-, Dusch- und Waschgelegenheiten, Not-WC vorhanden

Sicherheits- und Hygienekonzept

1. Zugang

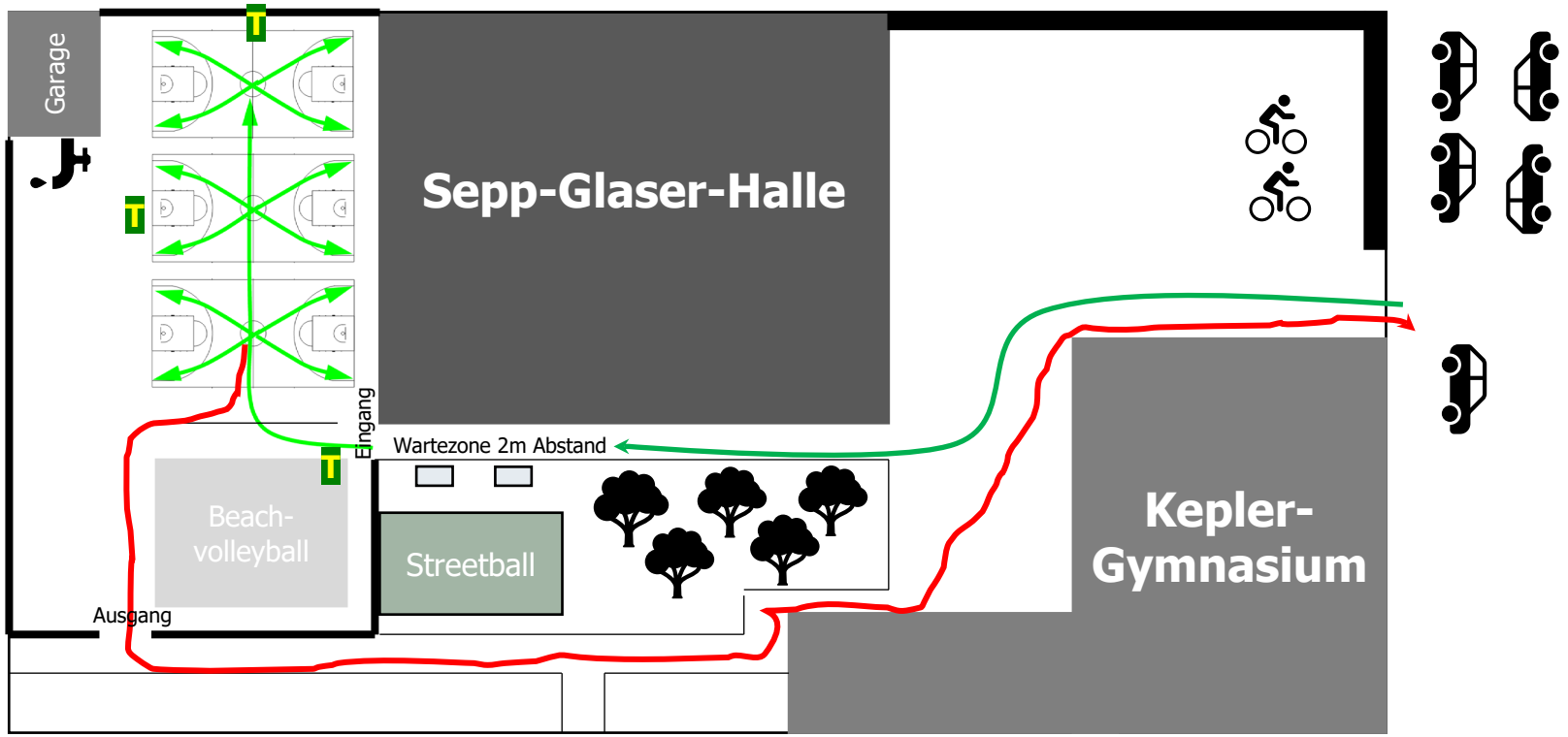
- Zeit. Frühesten 5 Minuten vor Trainingsbeginn ankommen
- Wartebereich vor dem Freiplatz, 2m Abstände sind markiert.
- Gemeinsamer Einlass aller Spieler
- Weg zum Spielfeld grün markiert
- Trainer gelb markiert
- 12 Spieler und 3 Trainer
- Ca. 1 Stunde Trainingszeit



Sicherheits- und Hygienekonzept

2. Ausgang

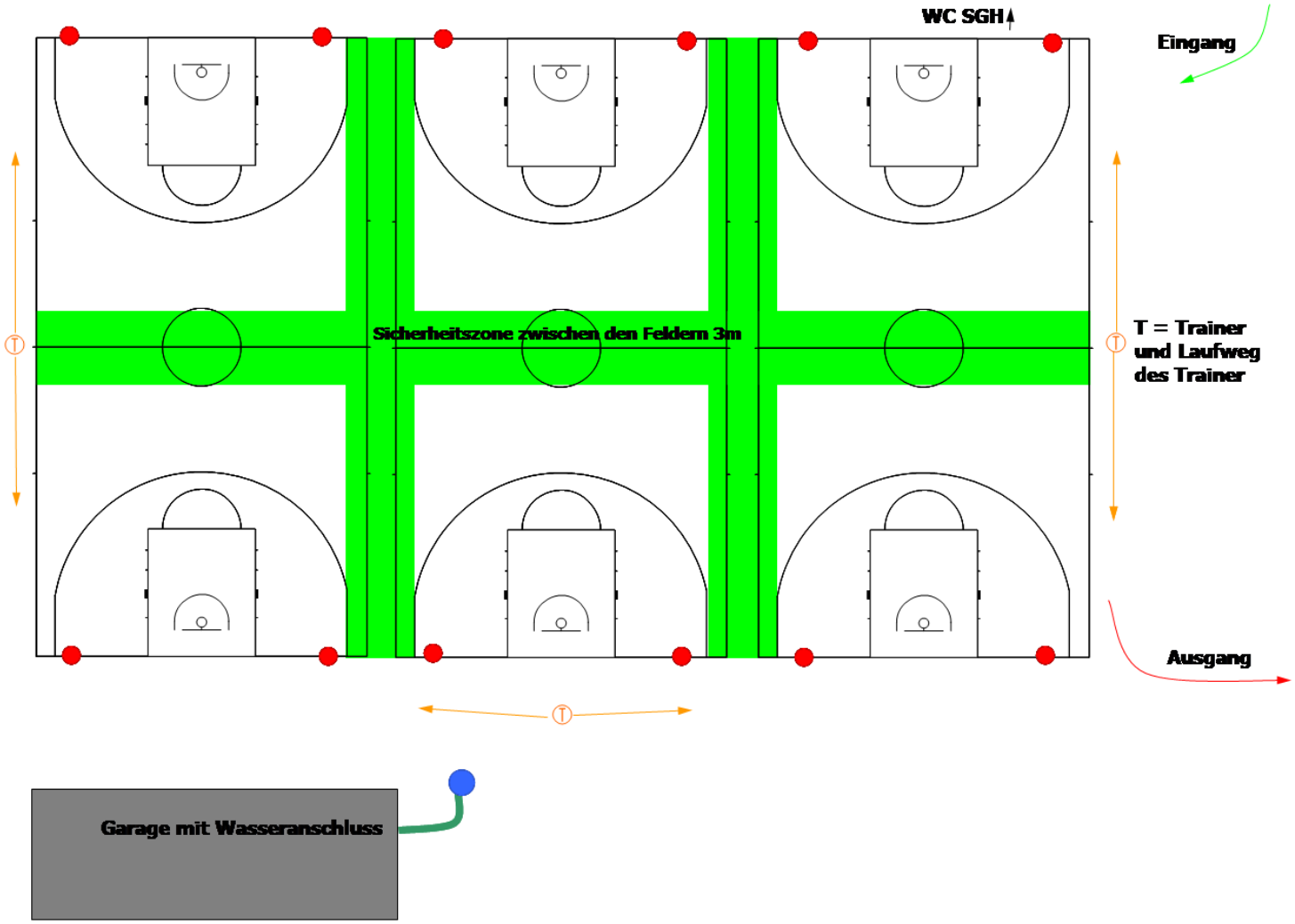
- Zeit. Alle Spieler verlassen innerhalb 5 Minuten in 2m Abständen nach dem Training das Gelände.
- Keine Gruppenbildung im oder ausserhalb des Geländes nach dem Training !!
- Zwischen den Trainingseinheiten 15-30 Minuten Pause
- Keine Überschneidungen bei Zu- und Abgang der Gruppen.

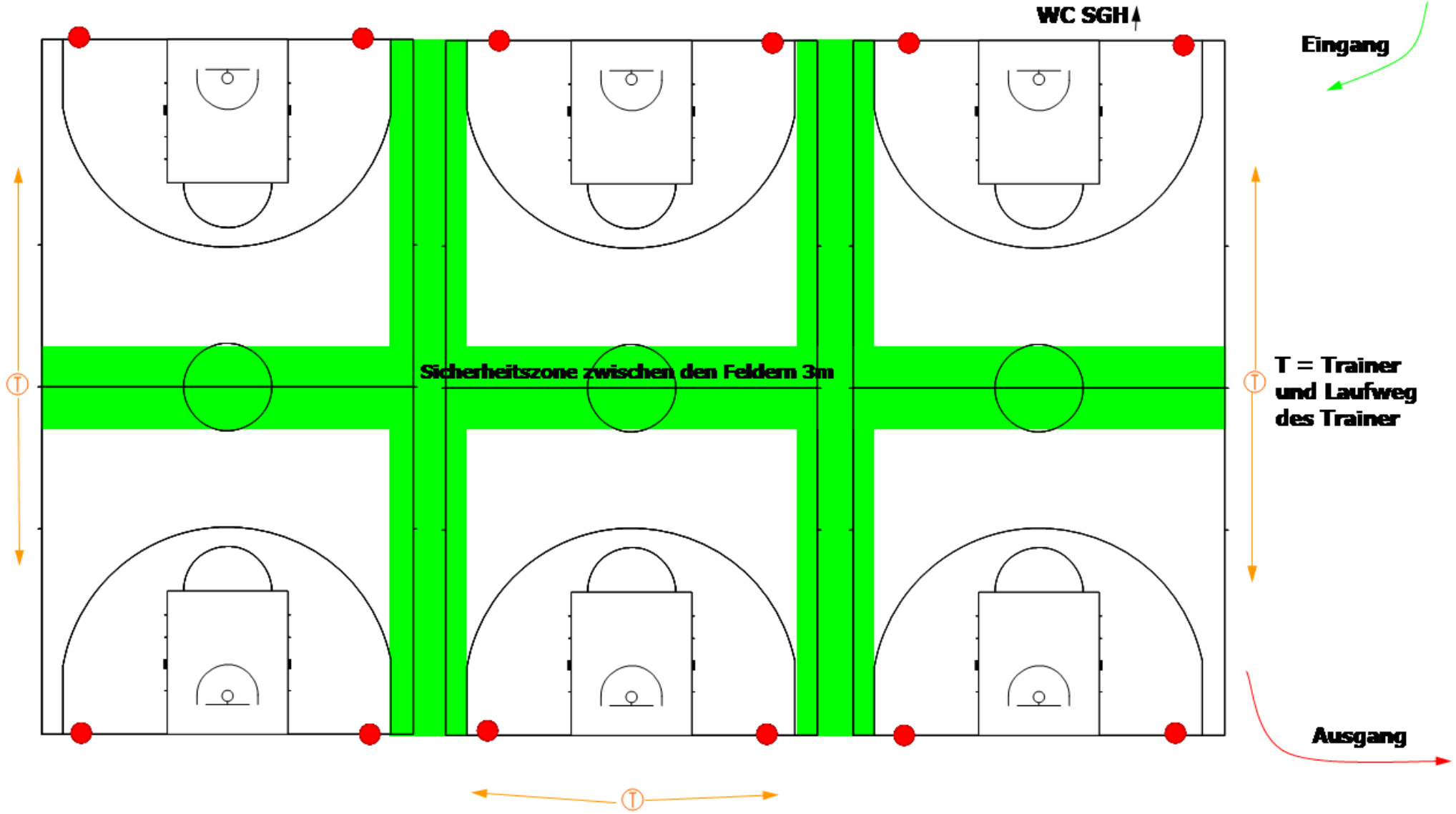


Sicherheits- und Hygienekonzept

3. Spielfeld

- Abstände zwischen Spielern und Trainern 2-3m
- Trainerlaufwege im Training gelb markiert
- Spielerstartpositionen /Trinkflaschen und Taschen orange markiert
- Waschstellen. Fließend kalt Wasser mit Seife für Spieler und Trainer. Eigenes Handtuch mitbringen. Kann vor oder/und nach dem Training genutzt werden
- Notfall WC in der Halle



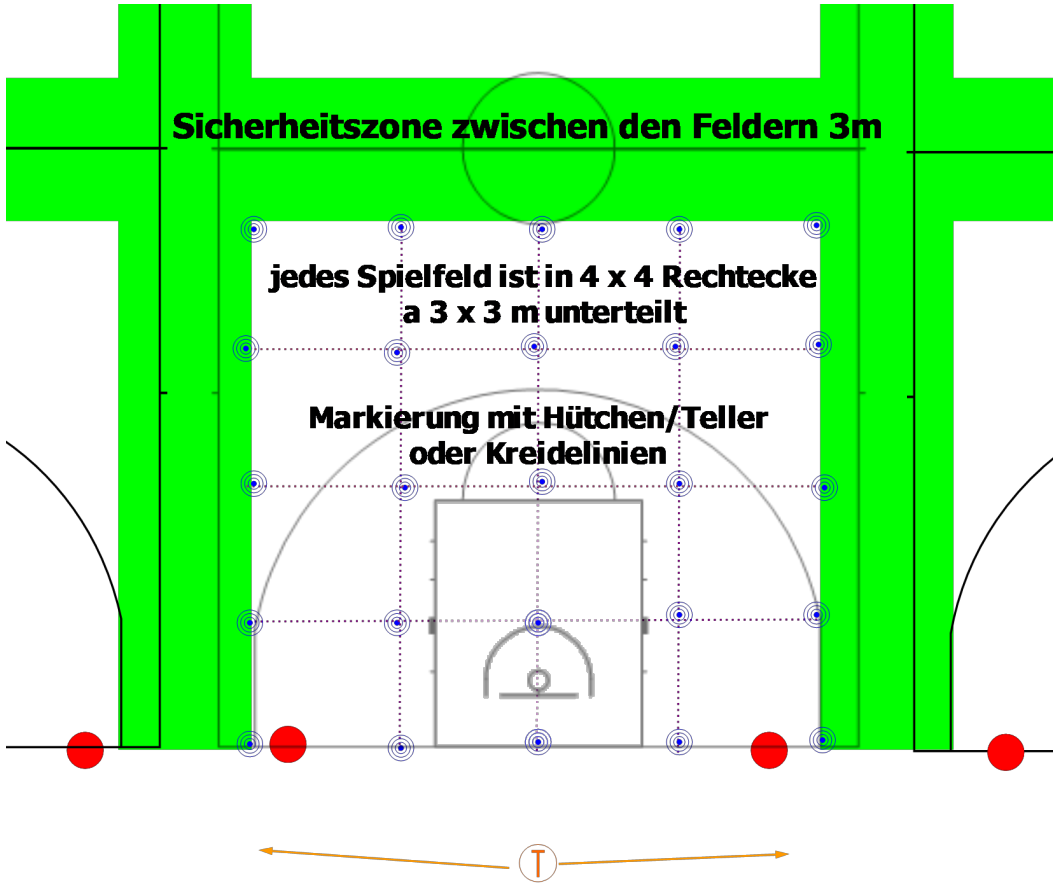

WC SGH
Eingang
Sicherheitszone zwischen den Feldern 3m
T = Trainer
und Laufweg
des Trainer
Ausgang

Garage mit Wasseranschluss

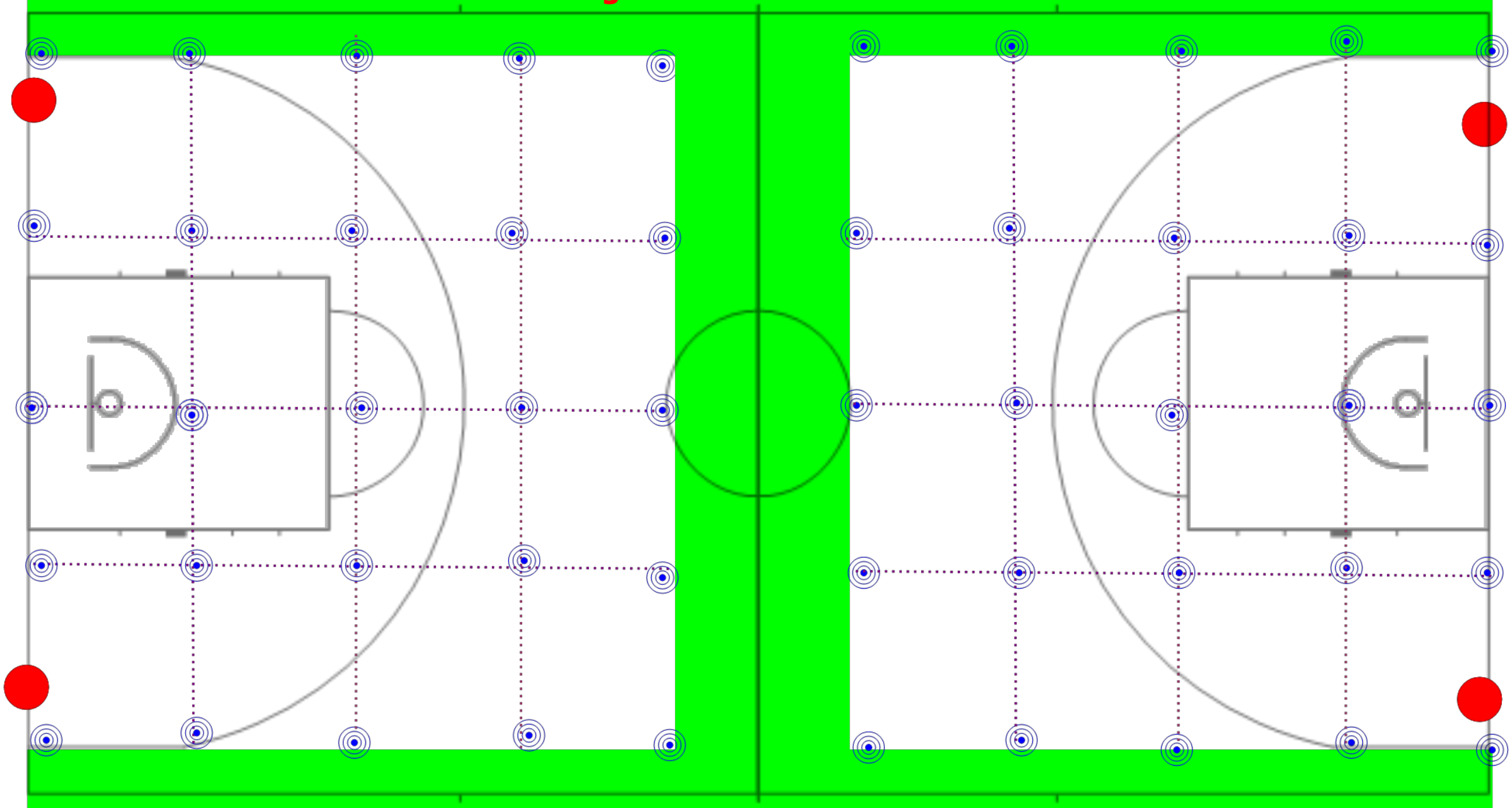
Trainingsmöglichkeiten

4. Training

- Das Training erfolgt unter Einhaltung der Abstände von 3m
- Korridore sind markiert mit Hütchen und oder Kreide
- Pausen/Trinken an den Startpositionen
- Es werden nur eigene Bälle verwendet
- **Trainingsinhalte:**
- Koordination
- Technik
- Athletik
- Kein Training mit Kontakt (1-1, 3-3, 5-5) !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

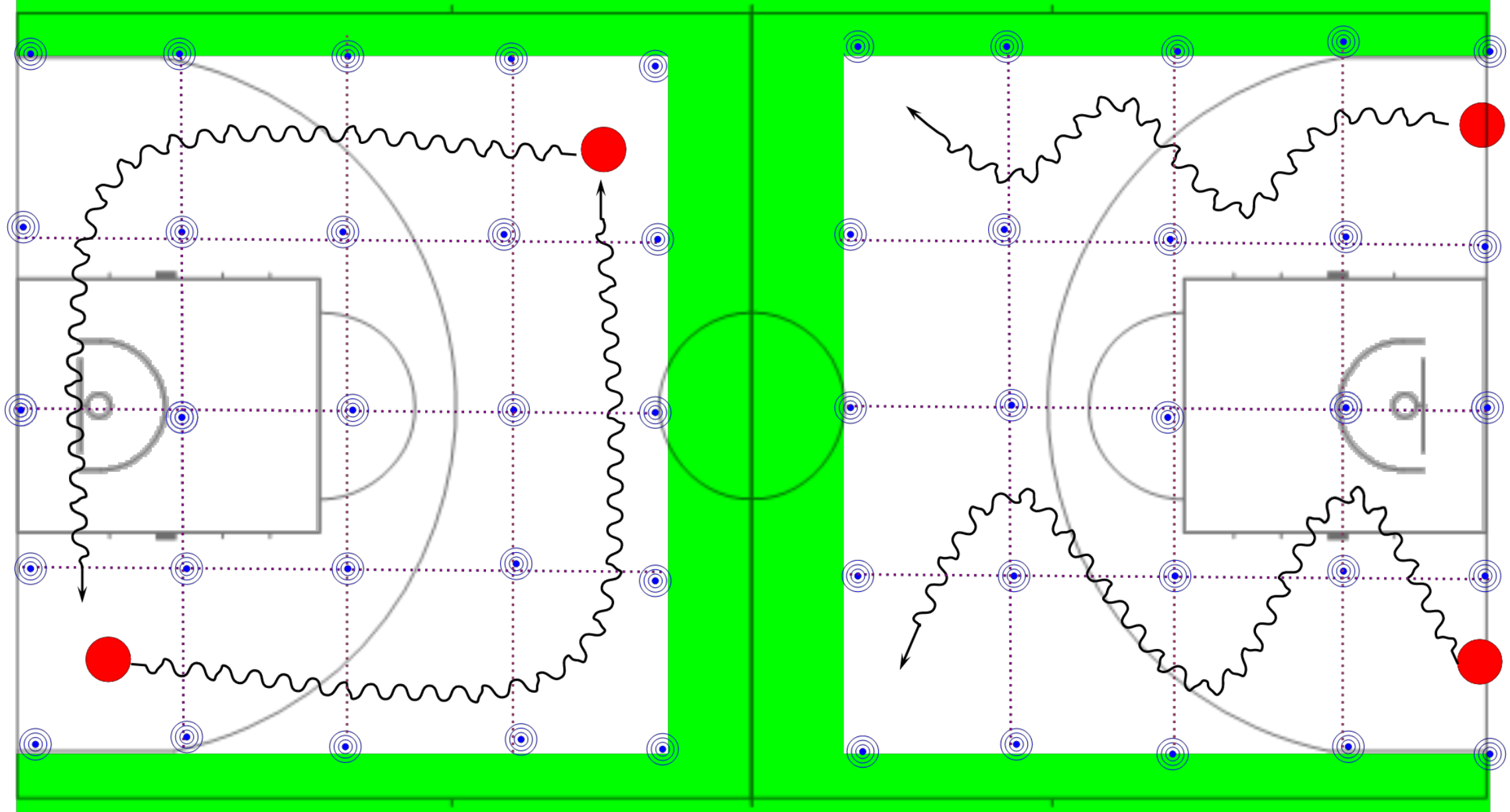


Markierungen der Korridore 3m Abstände



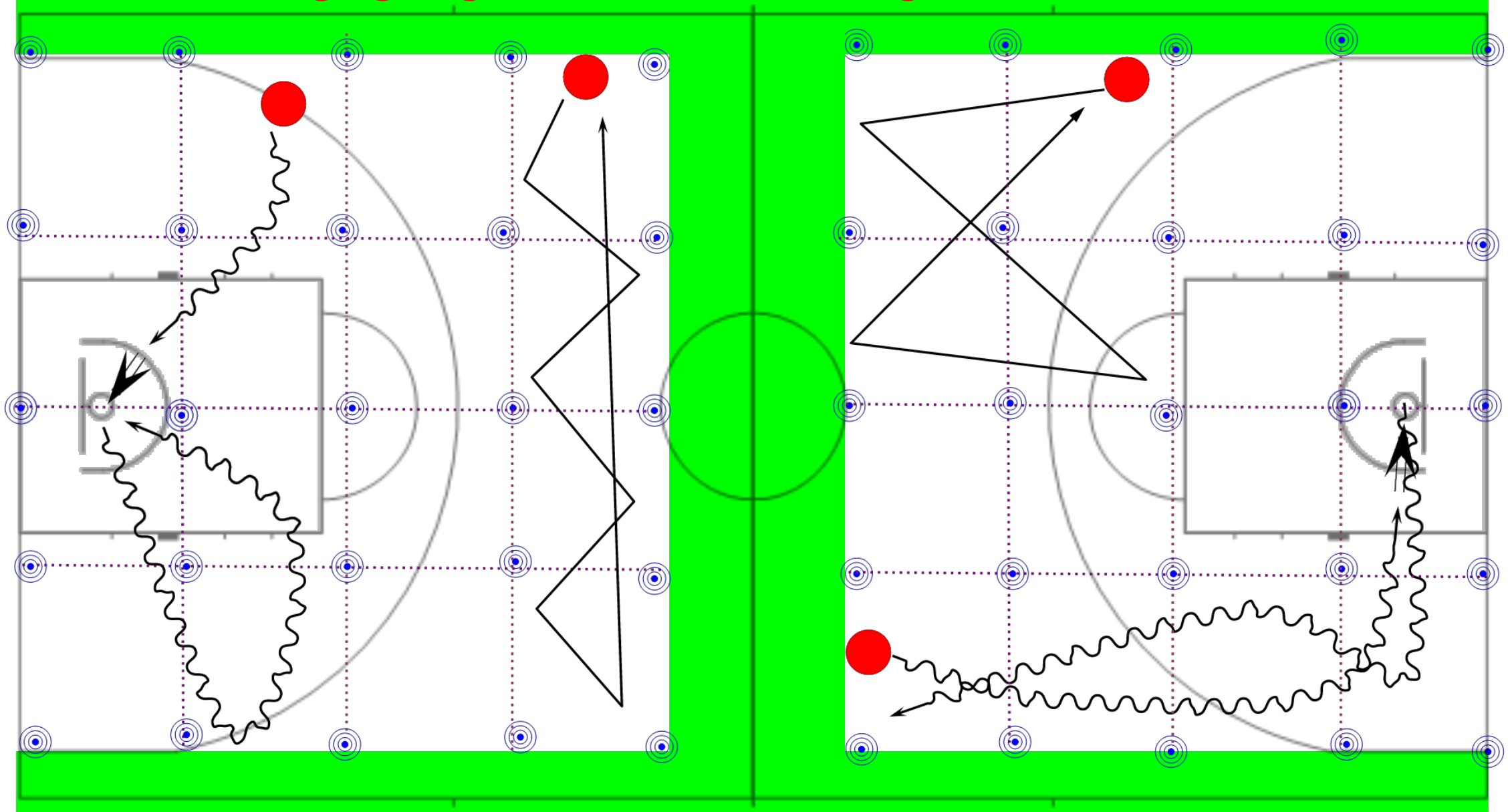
Start- und Pausenpositionen der Spieler an der Endlinie

Bewegungsmöglichkeiten unter Einhaltung des Abstandes von 3m



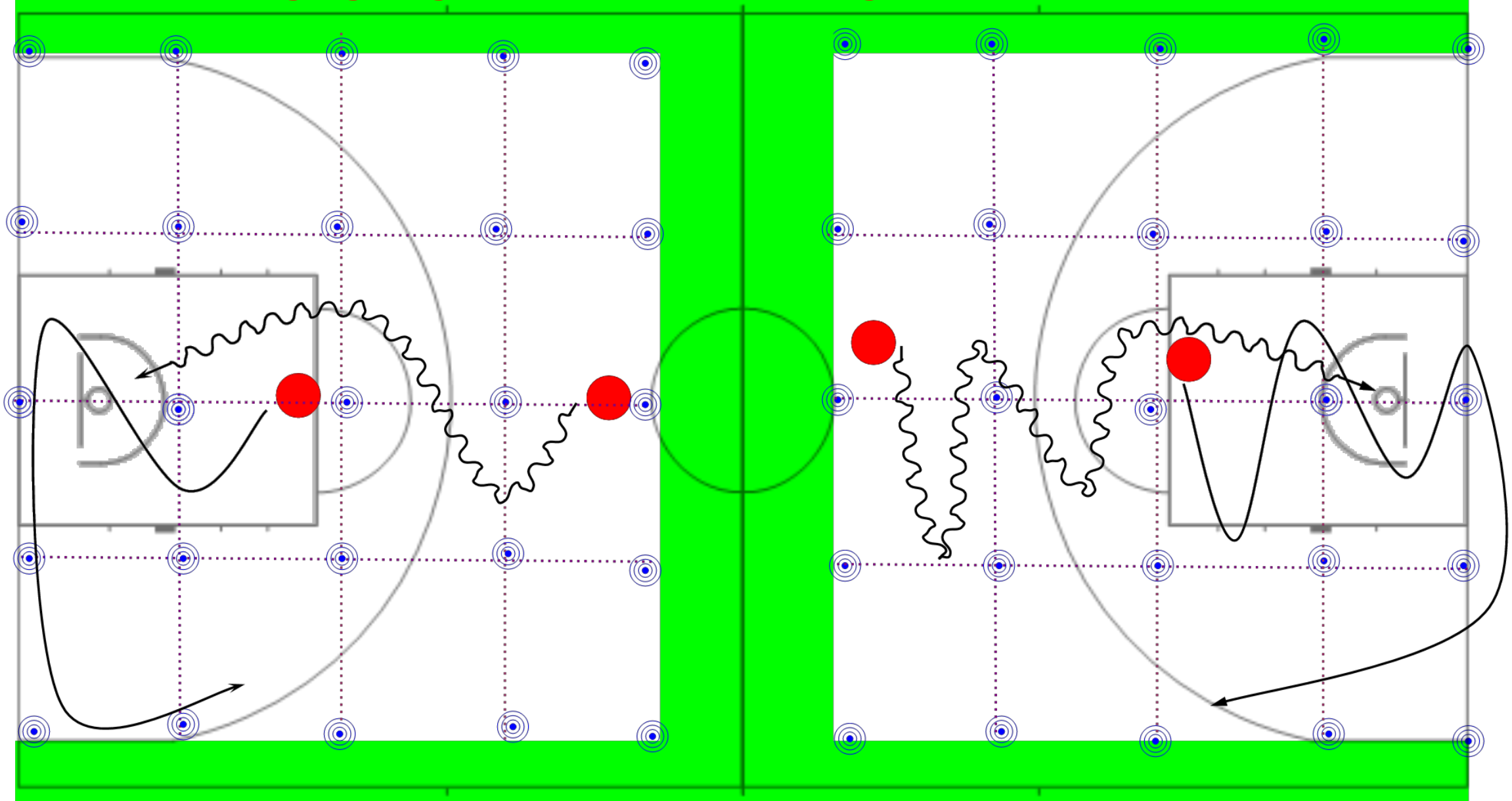
Training im Halbfeld (links im Kreis, rechts in Korridoren)

Bewegungsmöglichkeiten unter Einhaltung des Abstandes von 3m



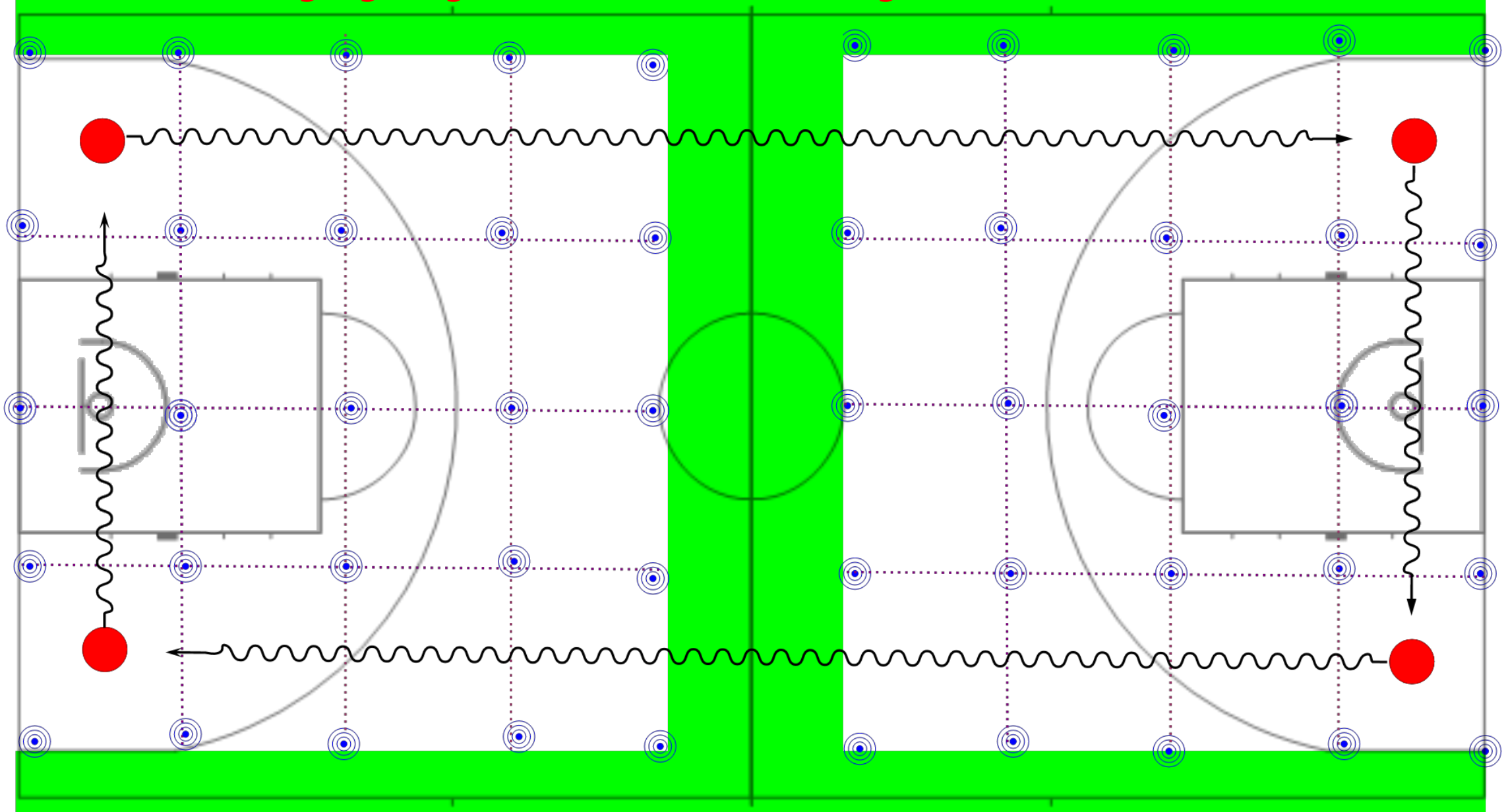
Training im Halbfeld mit Korbwürfen und Sprint/Beinarbeit in Korridoren

Bewegungsmöglichkeiten unter Einhaltung des Abstandes von 3m



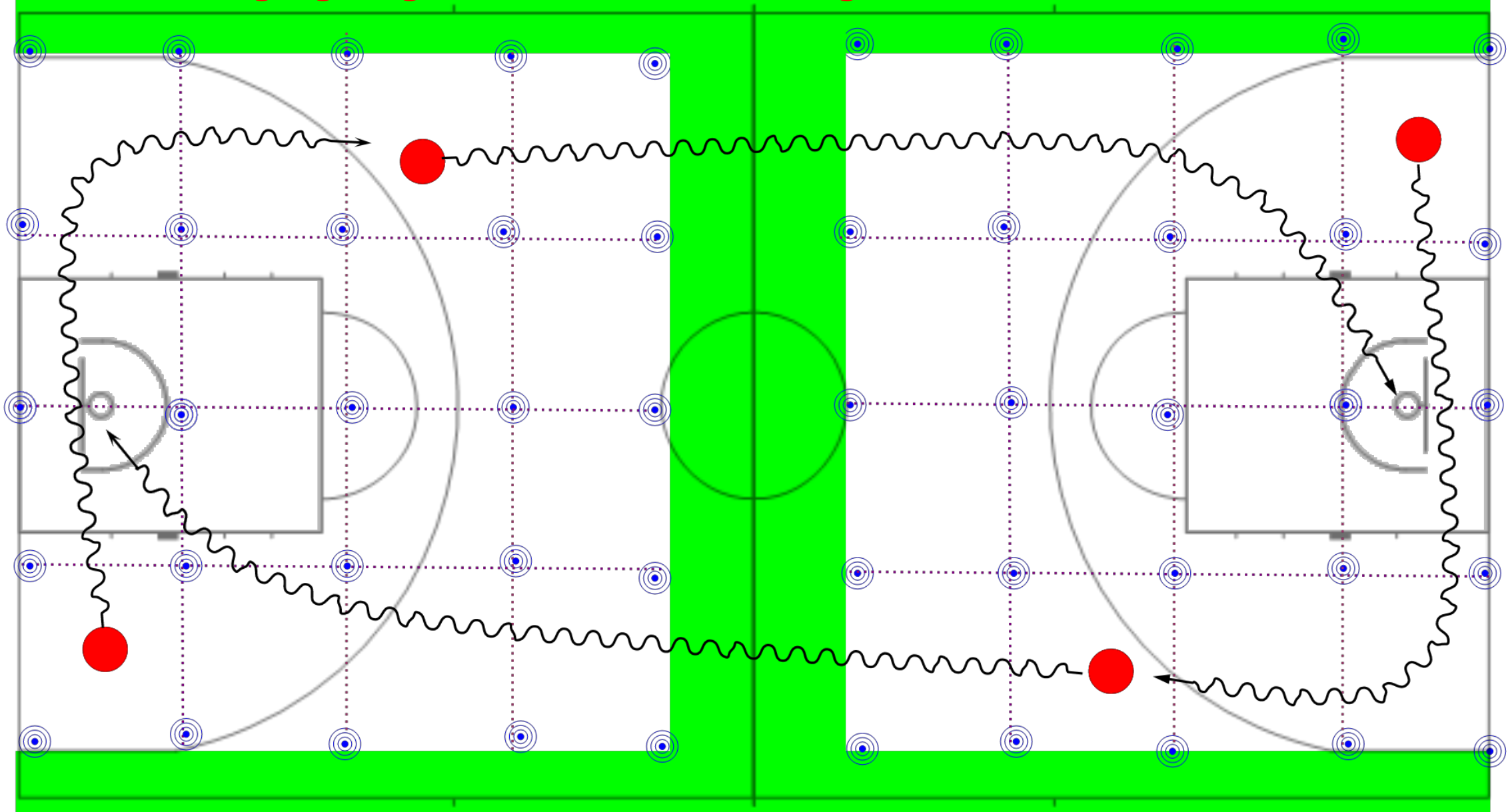
Schattendribbeln 1-1 unter Einhaltung des 3m Abstandes

Bewegungsmöglichkeiten unter Einhaltung des Abstandes von 3m



Tempodribblings übers Spielfeld (gleichzeitiger Start)

Bewegungsmöglichkeiten unter Einhaltung des Abstandes von 3m



Tempodribblings mit Korblegerabschluss (Startpositionen beachten)

BBW Basketballverband Baden-Württemberg e.V.

Back to the Court !