



Back on the Street and Court

Was ist der Vorschlag?

Wir wollen zurück in den Spielbetrieb!

Unser erster Schritt:

Runter vom Sofa, weg vom PC/Smartphone, raus auf die Straße, rein in die Natur und ab auf den Freiplatz. Allein oder zu zweit, aber im Wettkampf für euer Team und gegen andere Teams. Ihr könnt auch innerhalb eures Teams gegeneinander antreten, müsst ihr aber nicht. Du kannst dir bei allen Wettbewerben eine eigene schwierigere Herausforderung stellen.

Es gibt vier Spielwochen im März, immer von Montag bis Sonntag. Es gibt jede Woche jeweils vier Wettbewerbe zum Thema Ausdauer, Werfen, Passen und Ballhandling.

Bei den vier Wettbewerben gibt es eine Basisübung, die jeder für sich selbst im Schwierigkeitsgrad ändern kann, um sich selbst eine geeignete Herausforderung zu schaffen. Bei den Wettbewerben zählst du deine Punkte und meldest sie bis Sonntagabend 18 Uhr deinem Coach. Dein Coach sammelt die Ergebnisse und gibt eure Durchschnittspunktzahl (diese liegt immer zwischen 0 und 100) bis 22 Uhr an eine zentrale Stelle im BBW (Google Forms) weiter. Der BBW stellt die aktuelle Tabelle über ein Internetportal zur Verfügung.

Jede*r der mitmacht, kann sich als Sieger fühlen, da er seine eigene Herausforderung gemeistert hat und sich im Laufe der vier Spielwochenenden verbessern kann. Ihr macht das Ganze für euch, für euer Team und für unsere Sportart Basketball. Wir zeigen allen, dass der Basketball eine geile Sportart ist und uns nichts so leicht stoppen kann. Außerdem bereitet ihr euch für euren Team-Trainingsstart auf den Freiplätzen und in der Halle vor, damit wir bald wieder 3x3 Turniere und unser geliebtes 5-5 spielen können.

Sei dabei, dein Team zählt auf dich!

Wann sind die Termine?

KW 09	01.03. bis 07.03.2021
KW 10	08.03. bis 14.03.2021
KW 11	15.03. bis 21.03.2021
KW 12	22.03. bis 28.03.2021





Welche Gruppen gibt es?

- Alle Jugendteams U12, U14, U16 und U18
- Senioren
- Es können Gastteams teilnehmen (andere Bezirke, Landesverbände oder Vereinslose)

Welche Disziplinen gibt es am Wochenende?

1. Ausdauer



- Bewege dich so viel wie du kannst, der Basketball muss dabei sein
- mit Ball in der Hand joggen oder mit Ball auf dem Gepäckträger/Rucksack radeln wo auch immer (Stadt, Park etc.)
- beachte hier die AHA-Regeln und die gültigen Verordnungen
- Botschaft in dieser Disziplin, zeige Dich und Dein Basketball in der Öffentlichkeit

Meldung der erreichten Punktzahl an den Trainer: 100 Punkte minus 1 Punkt, je 10 Sekunden die beim Joggen oder 20 Sekunden die beim Fahrradfahren fehlen.

1. Wochenende = 20 Minuten joggen oder 40 Minuten Fahrradfahren
2. Wochenende = 25 Minuten joggen oder 50 Minuten Fahrradfahren
3. Wochenende = 30 Minuten joggen oder 60 Minuten Fahrradfahren
4. Wochenende = 35 Minuten joggen oder 70 Minuten Fahrradfahren



2. Werfen



- mache 20 Korbleger von der rechten Seite
- mache 20 Korbleger von der linken Seite
- mache 20 Freiwürfe
- mache 20 Würfe von der rechten Freiwurfecke
- mache 20 Würfe von der linken Freiwurfecke
- jeder Korb wird mit einem Punkt gewertet, also max. 100 Punkte

Meldung der erreichten Punktzahl (Treffer) an den Trainer: Trefferanzahl bei 100 Würf.

3. Passen und Fangen



- 10 Touchdown Pässe ans Brett (lange einhändige Pässe von der 3er Linie ans Basketballbrett)
- 30 beidhändige Pässe aus 3m Entfernung an eine Wand. Der Ball muss eine Markierung (30cm Durchmesser) treffen und ohne Bodenkontakt beidhändig gefangen werden
- das gleiche auch mit 30 Pässen mit der linken Hand
- das gleiche auch mit 30 Pässen mit der rechten Hand

Meldung der erfolgreichen Pässe (Treffer ans Brett, bzw. erfolgreich gepasst und gefangenen Pass) von 100 an den Trainer.



4. Ballhandling/Dribbling



- 30 Dribblings durch die Beine mit Zwischendribblings
- 40 Achter durch die Beine geben
- 30 Doppel-Handwechsel vor dem Körper mit je 3 Dribblings vorwärts, je 15 mal mit rechts und links

Meldung der Gesamtpunktzahl (max. 100) an den Trainer. 100 minus Anzahl der Ballverluste bei den drei Übungsteilen.

Ist dir etwas zu einfach?

Dann erhöhe den Schwierigkeitsgrad der Wettbewerbe. Hier kommen ein paar Vorschläge:

Ausdauer: 20 Min joggen oder 40 Min Radfahren (maximales Tempo, Wechsel zwischen Sprint und normalem Tempo, bergauf, mit Dribbling (beim Joggen))

Werfen: Korbleger (Hakenwurfkorbleger, Reverse Korbleger, beim Anlauf mit 360° Drehung, Ball bei den Schritten hinterm Rücken, durch die Beine geben). Freiwurf (nur „swish“ (ohne Ringberührung) zählt). Wurf von den Freiwurfecken (Entfernung vergrößern (3er Linie), aus dem Dribbling werfen)

Passen: langer Pass (Passentfernung vergrößern, mit der schwachen Hand passen), kurzer Pass (Ziel verkleinern, Passentfernung vergrößern, hinter dem Rücken passen, einhändig fangen)

Ballhandling: durch die Beine (wenig/keine Zwischendribblings, Tempo erhöhen, Zeit stoppen, immer doppelter Handwechsel, weiter Handwechsel dazu nehmen); Achter (mit Wechsel-Schrittsprung, maximales Tempo, im Laufen); Doppel-Handwechsel und Vorwärtsdribbling (weitere Handwechsel dazu nehmen, Tempo erhöhen, Tempowechsel und Täuschungen einbauen)



Was gibt es sonst so?

- Die Vereine melden die Teams an die vom BBW bekanntgegebene Meldeseite.
- Ein Team in einer Altersgruppe kann x-Spieler*innen haben.
- Die Vereine/Trainer geben die Infos an ihre Spieler*innen weiter.
- Die Spieler*innen haben in der gesamten Woche Zeit die Übungen alleine oder zu zweit durchzuführen und melden das Ergebnis bis Sonntagabend 18 Uhr an ihre Trainer.
- Der Trainer sammelt die Ergebnisse seiner Spieler*innen. Die Gesamtpunktzahl jedes Spielers wird durch 4 geteilt. Die Punktzahlen aller Spieler*innen einer Mannschaft werden zusammengezählt und durch die Zahl der Teilnehmer*innen geteilt. So ergibt sich am Ende ein Durchschnittswert des Teams der zwischen 0 und 100 liegt. Diese Punktzahl und die Zahl der Spieler*innen, die teilgenommen haben, werden an den BBW gemeldet. Der BBW bzw. die Verantwortlichen in den Bezirken schicken allen Trainern eine Tabelle, in der sie die Einzelergebnisse eingeben können, sowie das Gesamtergebnis und das Ergebnis jedes einzelnen Spielers.
- Die Berechnungstabelle (Ergebnis/Teilnehmerzahl) muss in Google Forms (Link: <https://forms.gle/t4tj4ZcaRuyM7S3N7>) bis 22 Uhr eingegeben werden.
- Wenn ein Team verhindert ist, oder nicht bis 22 Uhr meldet, wird für dieses Team kein Ergebnis gewertet. Es erfolgen keine Strafen!
- Der BBW stellt die aktuelle Tabelle auf der BBW Homepage zur Verfügung,
- Es dürfen gerne auch Bilder und Videos an die Staffelleiter mit oder ohne Berechnungstabelle gesendet werden. Diese werden dann in den bekannten Sozialen Medien (Homepage, Facebook, Instagram) veröffentlicht. Mit dem Versenden per Mail wird einer Veröffentlichung zugestimmt. Gerne dürft ihr uns auch verlinken (Instagram @bbw_basketball), wenn ihr Bilder oder Videos selbst postet! **#gibcoronaeinenkorb**

Was wollen wir damit bewirken?

- Der Basketball zeigt seine Präsenz auf der Straße. Wir leben noch!!
- Vereine/Trainer:innen und Spieler:innen haben wieder eine Wettkampfherausforderung fürs Wochenende und damit auch eine Motivation zu trainieren.
- Alle warten mit Spannung auf das Ergebnis am Sonntagabend um 22 Uhr.
- Die Spieler/Trainer/Vereine/Bezirke/Verband haben neben dem Wettkampf auch das Ziel gemeinsam die Teilnehmerzahlen von Wochenende zu Wochenende zu steigern.
- Jedes Wochenende wartet eine neue Herausforderung auf die Teilnehmenden.

Oberstes Gebot ist der Fairplay-Gedanke!
Zeige deine wahre Leistung mit Stolz. Wer betrügt, betrügt sich selbst.

