mU12 Team 2

- Allgemeine Infos
- Spielbetrieb
- Challenges

Allgemeine Infos

mU12 II

> **Aufnahmestopp!**
> Aktuell können in der U12 neue SpielerInnen nur nach Rücksprache mit den Coaches aufgenommen werden. Bitte kontaktiert uns, wir pflegen eine Warteliste auf die wir Interessenten aufnehmen.

Jahrgang 2015/2016

Regionsliga Südost männliche U12 (RLSOmU12)

Saison 2026/2027

Spielplan, Tabelle und Statistiken (neuer Tab)

Trainingszeiten:

Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Bierden, Sporthalle Gamma

Donnerstag, 16:15 bis 17:45 Uhr

Bierden, Grundschule Paulsberg

Kontakt

Nils Brinkmann | Trainer
Pierre Granig | Trainer

mu12-2@bgbiba.net

Spielbetrieb

Unsere Mannschaft nimmt am Spielbetrieb teil. Was bedeutet das? Wie ist der Ablauf und was können wir tun um das zu unterstützen? Diese Fragen sollen in diesem Flyer beantwortet werden.

Wie wird gespielt?

In der U12 gelten andere Regeln als im “normalen” Basketball. Einige Regeln sind außer Kraft, andere vereinfacht worden. Ein Ziel steht hierbei klar im Vordergrund: **Die Kinder sollen Spaß am Basketball entwickeln**:

- Es wird **4 gegen 4** gespielt.
- Die Spielzeit beträgt **8x 5 Minuten**. Zur (verkürzten) Halbzeit gibt es einen Seitenwechsel.
- Es wird mit einem **Basketball in der Größe 5** gespielt.
- Es wird auf eine **Korbhöhe von 3,05m** gespielt. Allerdings gibt es derzeit Anstrengungen die hohe für die U12 auf 2,60m zu reduzieren. Wir werden je nach Gegner beide Varianten vorfinden.
- Alle Kinder müssen pro Spiel mindestens **2x zum Einsatz** kommen. Alle Kinder müssen mindestens **2 Spielperioden aussetzen**.
- **Spielerwechsel nur in den Pausen**, nicht im laufenden Spiel (es gibt wenige Ausnahmen wie Verletzungen).
- **Keine zeitlichen Limitierungen** wie etwa 24sek pro Angriff, 3sek in der Zone, 5sek Einwurfzeit oder 8sek für den Ballvortrag.

- Fouls: In der U12 werden Fouls wie im normalen Basketball gezählt:
  - **Teamfouls:** Ab dem 5. Foul pro Achtel gibt es für jedes Foul Freiwürfe
  - **Persönliche Fouls:** Ab dem 5. Foul ist ein Spieler disqualifiziert
  - **Technische oder unsportliche Fouls:** Disqualifikation ab dem 2. T-Foul
- Spezielle Einschränkungen
  - **Keine Blöcke** oder Handoffs erlaubt
  - Es muss **Mann-Mann Verteidigung** gespielt werden
  - **Kein Doppeln** erlaubt
- Generell gilt, unabhängig dieser Regeln: Der Schiedsrichter pfeift bei unfairen Verstößen und verhängt mit angemessener Strafe. Beispiel wäre ein Team das in Führung liegt und extrem viel Zeit verstreichen lässt um den Vorsprung über die Zeit zu bringen. Der Schiedsrichter kann hier auf 24 Sekunden pfeifen und der Ballbesitz wechselt.

Dem Grundsatz **“Erlebnis vor Ergebnis”** beachten auch die Schiedsrichter, Trainer und das Kampfgericht. In diesem Sinne werden für schwächere Spieler auch schon einmal Schrittfehler oder

Doppeldribbel laufen gelassen. Die Schiedsrichter nehmen sich in der Regel Zeit den Kindern die Regelverstöße und Abläufe direkt im Spiel zu erklären.

Quelle: DBB Miniregeln

Wer darf spielen?

Es dürfen grundsätzlich alle Spieler spielen, die für den BiBA Spielbetrieb angemeldet wurden und die ihren Saisonbeitrag bezahlt haben. Für die Spielerlaubnis ist weiterhin ein DBB Spielerpass notwendig. Zur Beantragung bekommt ihr von uns eine Email, diese führt euch durch die Anmeldung und nimmt die benötigten Daten auf. Ein Spielerpass muss auch ein Passfoto enthalten, haltet dieses bitte spätestens am Spieltag bereit.

Wir haben derzeit mehr spielberechtigte Kinder in der Mannschaft als Kaderplätze pro Spieltag. Das ist grundlegend kein Problem, da immer mal Kinder auf Grund von Krankheiten oder Terminkonflikten ausfallen. Es kann allerdings vorkommen, dass nicht alle Kinder die Zeit hätten auch teilnehmen können. Bei der Entscheidung wen wir mitnehmen gehen wir wie folgt vor:

- Wer ist im Backcourt zum Spiel angemeldet?
- Wer hat eine grundlegende Spielreife erreicht?
- Wer war regelmäßig beim Training? Wer macht gut beim Training mit?
- Wer hat bereits an früheren Spieltagen gespielt und könnte einem anderen Kind den Vortritt lassen?
- Wie gut können wir uns auf die Zusage verlassen?

Wir werden die Entscheidung zur Nominimierung spätestens eine Woche vor dem Spieltag bekannt geben, damit sich alle Kinder und Eltern darauf einstellen können. Falls es hierzu Gesprächsbedarf gibt meldet euch bitte direkt bei uns.

Wie läuft ein Spieltag ab?

Bitte seid immer **1 Stunde vor unserem Anpfiff an der Halle**. So bleibt genug Zeit für das Umziehen und Warmup.

Normalerweise organisieren die Eltern der Heimmannschaft einen kleinen Snack- und Getränkeverkauf. Die Erlöse landen in der Jugendkasse. Im Spielbetrieb werden die Spiele unserer anderen Mannschaften oft nacheinander angesetzt, so dass alle Teams etwas zum Angebot beitragen. Habt bitte aus diesem Grund auch bei Auswärtsspielen ein bisschen Kleingeld dabei, die jeweiligen Teams freuen sich sehr darüber.

Unsere Auswährtsfahrten liegen meist im näheren Umland. Die meisten Eltern fahren eigenständig zu den Spielorten, bei Bedarf können aber auch Fahrgemeinschaften gebildet werden. Dies

koordinieren wir kurz vorab in der Whatsapp Gruppe.

Backcourt

Für die Koordination zur Saison nutzen wir die App Backcourt. Diese wird vereinsweit eingesetzt und enthält alle Daten zu den Mannschaften, ihren Spielern und der Saison. Über Backcourt bekommt ihr auch einen immer aktuellen Kalender der anstehenden Spieltage.

- Link zur Webapp
- Den Kalender findet ihr als abonnierbaren ICS-Link in euren Account-Einstellungen unter “Schnittstellen”

Nach der Saisonanmeldung bekommt ihr eine Email von Backcourt mit einem Anmeldelink. Bitte folgt diesem und gebt eure Daten ein um einen Account zu erzeugen. Das Tool kann über eine mobile App, aber auch über den Webbrowser genutzt werden.

- **Training:** Bitte meldet eure Kinder zum Training an oder ab.
- **Spieltag:** Bitte meldet die Kinder frühzeitig für die Spieltage an oder ab. Aus diesen Anmeldungen nominieren wir dann schlussendlich die Mannschaft.

Feedback

Bitte zögert nicht uns im Training oder per Whatsapp anzusprechen. Bisher konnten wir noch jedes Problem lösen.

Dass dieses Team so gut funktioniert liegt am Engagement aller. Hierfür schon einmal ein großes Dankeschön! Bisher hat das wunderbar funktioniert und wir freuen uns gemeinsam mit euch den Kindern eine großartige Saison zu bereiten. Hoffentlich ist dies die Grundlage für viele Jahre Spaß an und mit Basketball.

Challenges

Challenges sind kleine Übungen die von den Spielern zuhause erledigt werden können. Sie sind so angelegt, dass sie wenig Zeit benötigen und möglichst ohne viele Hilfsmittel durchgeführt werden können.

Ziel der Challenges ist regelmäßig ein bisschen zu üben. Die Herausforderung ist also jeden Tag ein bisschen Zeit zu investieren.

Wochenplan

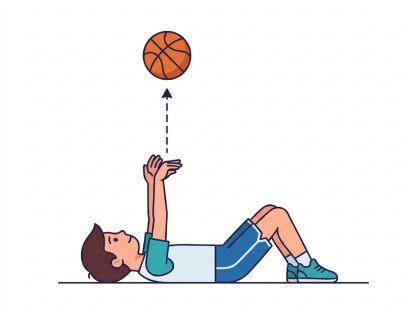
Versuche täglich ein bisschen zu üben und hake dann ab:

- ☐ Montag
- ☐ Dienstag
- ☐ Mittwoch
- ☐ Donnerstag
- ☐ Freitag
- ☐ Samstag
- ☐ Sonntag

Wie lang schaffst du es die Challenge täglich fortzuführen? Je länger die Serie desto besser!

Challenge: „Ballgefühl im Liegen“

Ziel der Übung	Verbesserung des Ballgefühls und der Flugbahnkontrolle für Pässe und Korbleger
Was wird benötigt?	• **Ein Basketball**. Falls keiner zur Hand ist gehen auch andere Bälle • **Eine Wolldecke** oder Gymnastikmatte falls der Boden zu hart oder kalt ist
Wo findet die Übung statt?	Im Zimmer auf dem Boden. Am besten mit freier Bahn zur Decke und nichts Zerbrechliches im Umkreis.



Regeln

1. **Bleib liegen:** Dein Rücken und deine Schultern bleiben flach am Boden liegen. Wenn du aufstehen oder wegrutschen musst, um den Ball zu fangen, zählt der Wurf nicht und du startest die Serie neu.
2. **Hohe Würfe:** Wirf den Ball hoch bis **knapp unter die Zimmerdecke** – aber **ohne** sie zu berühren!
3. **Fingerspitzen:** Ball nicht patschen, sondern mit den Fingerkuppen kontrollieren

Programm

Übung	Anzahl	Worauf du achten musst
1. Beidhändig hochwerfen	**20×**	Beide Hände drücken gleichmäßig ab. Der Ball fliegt senkrecht nach oben und landet weich wieder in beiden Händen.
2. Einhändig	**Je 10×**	Aus den Fingerkuppen nach oben schieben. Besonders wichtig für die schwache Hand!
3. Turbo-Durchgang	**20×**	Zügiges Tempo: Ball fangen, mit weichen Händen abfedern und sofort wieder hochschieben – ohne Pause auf der Brust!

Erweiterungen

Du hast die Basis-Übungen locker geschafft und willst eine zusätzliche Challenge? Probier diese Anpassungen:

Anpassung	Worauf du achten musst
Fingerspitzen-Tippen (Ball Taps)	Versuche den Ball so schnell wie möglich wieder hochzutippen ohne ihn voll zu fangen. Achte dabei weiterhin auf kontrollierte Bewegung, nicht unsauber werden! *Ähnlich: Pritschen beim Volleyball*
Klatschen	Versuche in die Hände zu klatschen bevor du den Ball wieder fängst.
Perfekter Spin	Einhändig werfen und die Hand nach dem Wurf kurz wie einen „Schwanenhals“ in der Luft stehen lassen. Schau zu, wie sich der Ball mit sauberem Rückwärtsdrall dreht und genau in deine Hand zurückfällt. *Ähnlich: Sprungwurf beim Basketball*
Anderer Ball	Nutze andere Bälle und Gegenstände um dich zu fordern. Ob Fussball oder Tennisball, ob Luftballon, Medizinball, Socken oder Kuscheltier. Probiere aus wie sich die Herausforderung ändert.
Hohe Bälle	Gehe nach draußen und werfe den Ball so hoch wie du kannst. Versuche trotzdem eine saubere Technik beizubehalten und beim Fangen liegenzubleiben.