SPORT-
GEMEINSCHAFT
EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

Trainings- und Spielkonzept der U10

Das Training richtet sich an Mädchen und Jungen, die zwischen **8 und 10 Jahren** alt sind. Wir trainieren zusammen und das ist auch gut so.

Willkommen sind bei uns auch Kinder, die älter oder jünger sind. Wir schauen individuell, wie der körperliche und sportliche Stand ist. Gemeinsam mit den Eltern besprechen wir dann, in welchem unserer Kinder-Trainings sich das Kind am wohlsten fühlt.

Im Vordergrund unseres Trainings steht die Freude an Sport und Bewegung. Dabei dürfen die Kinder, die Basics des Basketballs und allgemeine sportliche Fähigkeiten erlernen. Gemeinsam gehen wir auch die ersten Schritte bei druckfreien Wettbewerben.

Wir trainieren montags und freitags. Im Mittelpunkt steht immer ein hoher Spaßfaktor, daneben montags ein Basketball-Skill und freitags die allgemeine Spielfähigkeit.

Sowohl im Spiel als auch im Training hängen die Körbe auf 2,60m statt auf 3,05m: Motivierende Erfolgserlebnisse garantiert!

Jedes Kind kann bei uns bei 0 starten, ausdrücklich auch Mädchen! Wir kümmern uns um eine individuelle Entwicklung und geben die Begeisterung für die schönste Sportart an alle weiter!

Let`s have

Kinder entwickeln: 1.Freude an Sport und Bewegung 2. Fähigkeiten, die in allen Sportarten gefragt sind 3. Die Basic-Skills von Basketball 4. Eine positive Vereinserfahrung 5. Fairness und Selbstbewusstsein im Sport

Coaching
- Freude und Spaß an Sport stehen im Vordergrund
- Kompetente Coaches mit Trainerschein
- Positive Verstärkung
- Positive Fehlerkultur
- Spielerisch selbst entdecken, statt Drilling
- Kindorientiert
- Abwechslungsreich
- Druckfrei
- Motivation
- Hoher Spaßfaktor

Persönlichkeitsentwicklung
- Freundschaften
- Mädchen und Jungen trainieren und spielen gemeinsam
- Selbstbehauptung
- Verantwortung übernehmen auf und neben dem Court
- Selbstvertrauen
- Umgang mit Rückschlägen
- Respektvoller Umgang
- Einsatzbereitschaft
- Teamfähigkeit
- Fairness
- Motivation
- Ein guter Gewinner sein

Defense
- Regeln
- Verteidigungsstellung
- Deny
- Alle Positionen ausprobieren

Teamentwicklung
- Regelkunde
- Gleichmäßig verteilte Spielzeiten
- Respekt vor Gegner und Ref
- Freundschaft
- Teamgeist
- Freundlichkeit und Höflichkeit auf und neben dem Court
- Keine Schimpfwörter
- Gelingendes Zusammenspiel
- Sich für einander einsetzen

Körperliche Entwicklung
- Dynamik
- Schnelligkeit
- Rumpfmuskulatur stärken
- Antizipationsfähigkeit
- Kinder-Yoga
- Reaktionsschnelligkeit
- Exekutive Funktionen
- Beweglichkeit
- Koordination

Erlebnis
- Halloweentraining
- Närrisches Training
- EK-Weihnachtsturnier
- Weihnachtsfeier
- Besuch Profispiele
- Turniere
- Ligarunden
- Ferientrainingswoche(mit Unkostenbeitrag)
- Basketballwochende mit Übernachtung

Offense
- 1vs1
- Skills
- Beidhändigkeit
- Finishing
- Alle Positionen ausprobieren
- Moves
- Übersicht