

## **Basketball-Trainingsplan für eine 6-wöchige Sommervorbereitung.**

Erstellt von trainingsworld.com Basketball-Experte Ramy Azrak in Kooperation mit Basketballtrainer und Physiotherapeut Bogdan Suci.

Grundsätzlich: Als Trainer sollte man sich grundsätzlich übergeordnet Gedanken über das Training machen. Speziell auf eine 6-wöchige Sommervorbereitung sollten die Ziele klar formuliert werden.

### **Woche 1: Dauermethode zur Verbesserung der Grundlagenausdauer**

Tag 1: 45 Minuten Dauerlauf

Tag 2: Basketball Training. Übungen mit Ball. Permanente Belastung aller Spieler

Dribbling-Parcours

Full Court Pass-Drills

Full Court Wurf-Drills

Tag 3: Längerer Dauerlauf (Zeit oder Laufstrecke erhöhen)

Tag 4: Basketball Training. Übungen mit Ball. Übungen zum Dribbeln, Passen und Werfen variieren

Tag 5: Langer Dauerlauf (Zeit oder Laufstrecke erhöhen)

Tag 6: Pause

Tag 7: Pause

### **Woche 2: Intervallmethode zur Verbesserung des Stoffwechsels**

Tip: Die intensiven Reize sollten immer ans Ende eines Technik- und Taktiktrainings gesetzt werden

Tag 1: 4 x 400 Meter Sprint mit jeweils 2,5 Minuten Pause

20 Minuten Core-Training

Tag 2: Training mit Ball

4 x Full Court Sprint-Dribblings (jeweils 1 Minute Pause)

4 x Pendellinienläufe (jeweils 1 Minute Pause)

Systeme (Set Play)

Tag 3: 4 x 400 Meter Sprint mit jeweils 2,5 Minuten Pause

20 Minuten Core-Training

Tag 4: 2 x Full Court Sprint Dribblings (1 Minute Pause)

2 x Full Court Zick Zack Sprint-Dribbling (1 Minute Pause)

Tag 5: Regeneration, Muskulatur lockern und dehnen

Tag 6: frei

Tag 7: frei

### **Woche 3: Intervalltraining, Core-Übungen und Zirkeltraining**

Tag 1: 6 x 400 Meter Sprint (jeweils 2,5 Minuten Pause)

Tag 2: Zirkeltraining / Core-Übungen, Systeme (Set-Play)

Tag 3: 6 x 400 Meter (jeweils 2 Minuten Pause)

Tag 4: Zirkeltraining / Core-Übungen

2 x Full Court Sprint-Dribblings (1 Minute Pause)

2 x Full Court Zick-Zack-Sprint-Dribblings (1 Minute Pause)

Tag 5: Regeneration, Muskulatur lockern und dehnen

Tag 6: frei

Tag 7: Dauerlauf für 45 Min. Intensität während des Dauerlaufes erhöhen (2-3Min Intervalle) aber KEINE PAUSE

## Woche 4: Intensität-Verringerung

- Tag 1: Basketball Training. Übungen mit Ball. Übungen zum Dribbeln, Passen und Werfen variieren, Systeme (Set-Play)
- Tag 2: 2 x Full Court Zick-Zack-Sprint-Dribblings (1 Minute Pause)  
2 x Pendellinienlauf
- Tag 3: Taktik, Spielzüge, Kleingruppen-Training (z.B. pick-and-roll)
- Tag 4: Basketball Training. Übungen mit Ball. Übungen zum Dribbeln, Passen und Werfen variieren
- Tag 5: Core-Training, Regeneration
- Tag 6: Frei
- Tag 7: Dauerlauf für 45 Min. Intensität während des Dauerlaufes erhöhen (2-3Min Intervalle) aber KEINE PAUSE

Tip: Aufgrund der Superkompensation sollte nach der 4. Woche das Training dosiert werden und die Schwerpunkte auf technische Fertigkeiten gelegt werden. Die Muskulatur kann dadurch etwas regenerieren und die Intensität in der 5. Woche erneut gesteigert werden

## Woche 5: Intensität wieder höher als Woche 3

- Tag 1: 2 x Full Court Sprint-Dribblings (1 Minute Pause)  
2 x Full Court Froschsprünge (1 Minute Pause)  
2 x X-Drill (1 Minute Pause);  
*Erklärung: diagonal Sprint beginnende von der rechten Seite startend, quer rüber zu linken anderen Court-Seite; an der Baseline trabend zur anderen Ecke; wieder diagonal Sprint zur andere Seite des Courts sprinten; Baseline trabend; 5 Runden sind 1 Durchgang*  
2 x Baseline-Baseline-Sprints (1 Minute Pause)
- Tag 2: Zirkeltraining, Coreübungen und Sprinttraining  
2 x 100 Meter (30 Sekunden Pause)  
2 x 80 Meter (30 Sekunden Pause)  
2 x 60 Meter. (30 Sekunden Pause)  
2 x 40 Meter (25 Sekunden Pause)  
2 x 20 Meter (25 Sekunden Pause)  
4 x 10 Meter (25 Sekunden Pause)
- Tag 3: genauso wie Tag 1
- Tag 4: genauso wie Tag 2
- Tag 5: Pause
- Tag 6: Pause

## Woche 6: Spielnahes Training

- Tag 1: Freundschaftsspiel
- Tag 2: 45 Minuten Dauerlauf, Regeneration
- Tag 3: Fast-Break Übungen (z.B. 3-gegen-2 – Umschalten 2-gegen-1)
- Tag 4: Systeme (Set Play)
- Tag 5: Basketball Training. Übungen mit Ball. Übungen zum Dribbeln, Passen und Werfen variieren
- Tag 6: frei
- Tag 7: frei