



TE/TA 2013 - 2014

Einleitung

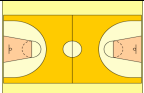
Bei den meisten Teamsportarten wird der Initiative des Spielers grossen Stellenwert beigemessen. Sie ist genauso wichtig wie die Taktik des Coachs.

Im Basketball sieht man diese Tendenz selten. Schon in jungen Jahren werden Spieler in Spielsystemen eingeschränkt. Diese Systeme sind jedoch zu vorhersehbar. Sobald der Gegner diese gut organisierte Mechanik stört, funktioniert nichts mehr.

Wir sollten daher die kognitiven Fähigkeiten der Spieler in den Vordergrund stellen.

Wie können wir diese Forderung bei der Ausbildung der Spieler aufgreifen?

In spezifischen Übungen muss der Spieler lernen, wie er Informationen verarbeiten kann. In diesen Übungen werden das Erlernen einer technischen Bewegung und die Situationen, in denen diese benötigt werden, miteinander verbunden. Um diesen Sachverhalt zu klären, beschäftigen wir uns hier nur mit dem Lesen des Spiels in der Offensive. Die erwähnten pädagogischen Prinzipien lassen sich aber auch auf die Verteidigung übertragen.



Übungen

Methodischer Aufbau Spiel lesen 1-1

Übung Nr. 1: 1 - 0	Organisation	Hinweis
<p>Technische Bewegung erlernen</p> <p>O1 macht einen Korbwurf ohne Gegner und schliesst auf 2 verschiedene Arten ab.</p> <p>Dribbling und Korbwurf:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Korbleger 2) Mitteldistanzwurf 		<p>Beim Dribbeln: Kopf hoch halten und in Richtung Korb schauen.</p> <p>Stoppsschritte.</p>

Beide Situationen üben

Übung Nr. 2: 1 - 1 Spiel lesen	Organisation	Hinweis
<p>Im Spiel umsetzen</p> <p>Gegner X1 integrieren.</p> <p>Den Abschluss an die Position des Gegners anpassen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gegner zu spät. 2) Gegner zu früh. <p>Der Coach stellt zwei Hütchen oder Markierungen verschiedener Farbe auf.</p> <p>Methodik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Immer das rote Hütchen • Immer das blaue Hütchen • Der Coach lässt dem Gegner die freie Wahl. D.h. der Angreifer muss das Spiel lesen! 		<p>Beim Dribbeln: Kopf hoch halten und in Richtung Korb schauen.</p> <p>Peripheres Sehen.</p>
<p>Technische Bewegung erlernen</p> <p>O1 schliesst mit Powershot ab.</p>		<p>Zweitakt-Stopp, nah zusammen. Zuerst äusserer Fuss, mit dem zweiten Kontakt hochspringen.</p> <p>Schultern parallel zum Brett.</p>

Übung Nr. 4: 1 - 1 Spiel lesen	Organisation	Hinweis
<p>Im Spiel umsetzen</p> <p>Gegner X1 ins Spiel integrieren.</p> <p>Der Coach platziert ein Hütchen so, dass der Verteidiger die Möglichkeit hat, gleichzeitig wie der Angreifer anzukommen.</p> <p>Der Angreifer muss also den Gegner hinter sich lassen oder sich an ihn lehnen, um mit einem Powershot abzuschliessen.</p>	<p>Achtung: eine Kolonne ohne Ball als Verteidigung (nicht wie in der Grafik dargestellt)</p>	<p>Id.</p>

Die drei Situationen üben

Übung Nr. 5: 1 - 1	Organisation	Hinweis
<p>Im Spiel umsetzen</p> <p>Der Coach stellt 3 Hütchen verschiedener Farbe auf.</p> <p>Jedes Hütchen verpflichtet den Angreifer zu einer anderen Aktion.</p> <p>Der Coach gibt dem Verteidiger die Farbe an. Der Angreifer muss je nach Position des Gegners in der Zone richtig reagieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Blaues Hütchen > Mitteldistanzwurf ▪ Rotes Hütchen > Powershot ▪ Schwarzes Hütchen > Korbleger 		<p>Beim Dribbeln: Kopf hoch halten und in Richtung Korb schauen.</p> <p>Peripheres Sehen.</p>

Wurf mit dem Standbein: One step

Dieser Wurf ist eine technische Bewegung, die dem Spieler die Möglichkeit gibt, den Wurf schneller auszuführen. Dieser Wurf ist ebenfalls nützlich, falls der Spieler in der Abschlussbewegung dem Korb zu nahe gekommen ist und nicht mehr über genügend Platz verfügt, um einen Korbleger zu machen. Diese Bewegung verhindert zudem oft, dass der Wurf geblockt wird, weil der Gegner vom schnellen Wurf überrascht ist.

➤ One step nach dem Pass

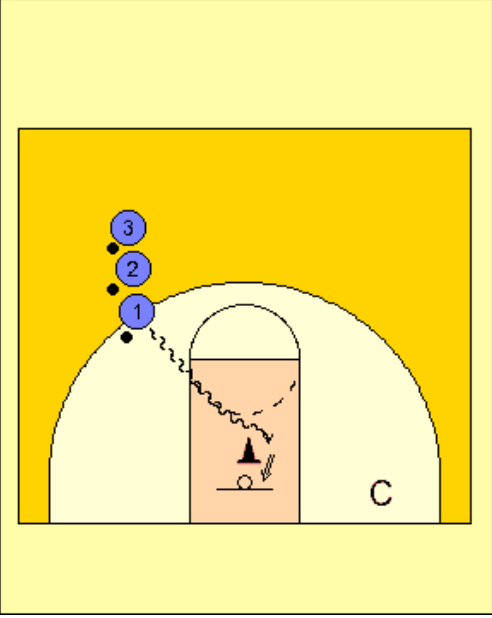
Übung Nr. 6: 1 - 0	Organisation	Hinweis
<p>Technische Bewegung erlernen</p> <p>O1 schneidet zum Korb. Er erhält von O4 den Ball etwas zu spät und setzt vor dem Wurf nur mit dem rechten Fuss auf.</p> <p>Id. links nur mit linkem aufsetzen</p>		<p>Dem Spieler klar machen, dass es sich um die selbe Bewegung wie beim Korbleger (mit 2 Schritten) handelt, wobei aber der Fuss nur einmal aufgesetzt wird (wie beim zweiten Schritt beim Korbleger). Die technischen Aspekte des Korblegers bleiben also gültig.</p>
<p>Übung Nr. 7: 1 - 0</p> <p>Technische Bewegung erlernen</p> <p>O1 schneidet auf der gegenüberliegenden Seite zum Korb. Vor dem Hütchen, welches einen Gegner darstellt, Richtungswechsel und Abschluss mit «one step» nach Pass von O3.</p> <p>Id. links.</p> <p>Ins Spiel umsetzen</p> <p>Statt das Hütchen einen Spieler als Verteidigung einsetzen.</p>		<p>Ball mit dem anderen Arm schützen.</p> <p>Richtigen Fuss zum Abschluss nutzen (hier den linken) – gleichzeitig mit der Ballannahme vor dem Verteidiger.</p>

➤ **One step nach dem Dribbeln**

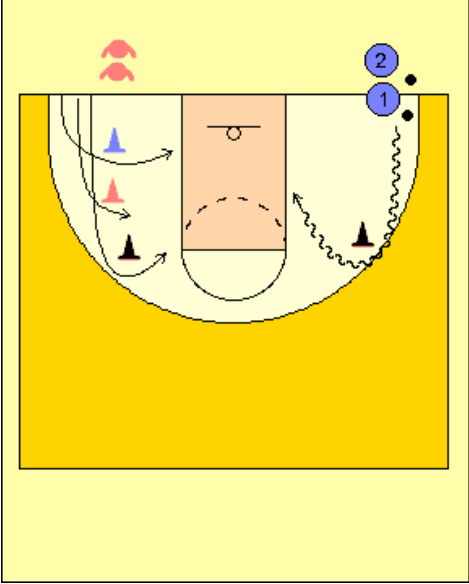
Übung Nr. 8: 1 - 0	Organisation	Hinweis
<p>Technische Bewegung erlernen</p> <p>O1 dribbelt um das Hütchen und macht einen «one step». Letztes Dribbling rechts auf rechtem Fuss, und links auf linkem Fuss!</p>		<p>Das letzte Dribbling ist kräftiger, um hoch springen zu können.</p>

➤ **One step in der Zone mit Richtungswechsel**

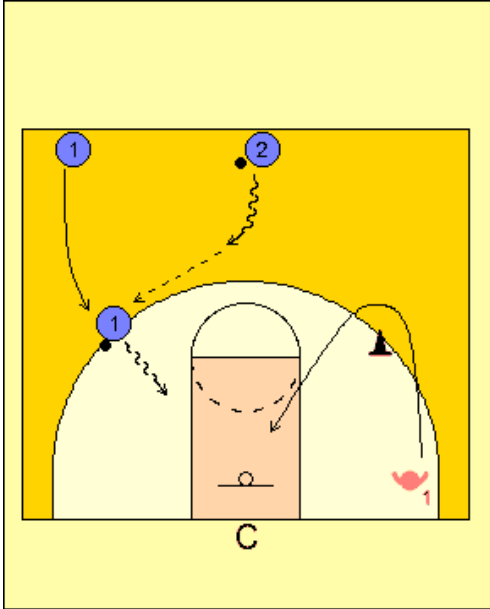
Übung Nr. 9: 1 - 0	Organisation	Hinweis
<p>Technische Bewegung erlernen</p> <p>O1 dribbelt zum Korb und macht einen Richtungswechsel (Ausfallschritt). Der Richtungswechsel geht direkt in den Abschluss mit «one step» über.</p> <p>Id. links.</p> <p>Im Spiel umsetzen</p> <p>Gegner startet von der Grundlinie aus und läuft dem Angreifer entgegen.</p>		<p>Rhythmuswechsel, kräftiges Dribbling um den Ball für das Werfen zu fassen.</p>

Übung Nr. 10: 1 - 0 1 - 1	Organisation	Hinweis
<p>Technische Bewegung erlernen</p> <p>O1 dribbelt zum Korb und macht einen Richtungswechsel (Ausfallschritt). Der Richtungswechsel geht direkt in den Abschluss mit «one step» über.</p> <p>Im Spiel umsetzen</p> <p>Gegner startet von der Grundlinie aus und läuft dem Angreifer entgegen.</p>		<p>Hier, letztes Dribbling mit rechtem Bein (explosiver Schritt). Der Richtungswechsel bringt den Ball auf die linke Seite. Ball aufnehmen und mit dem rechten Bein abspringen für einen Korbleger mit der linken Hand.</p>

Die vier Situationen üben

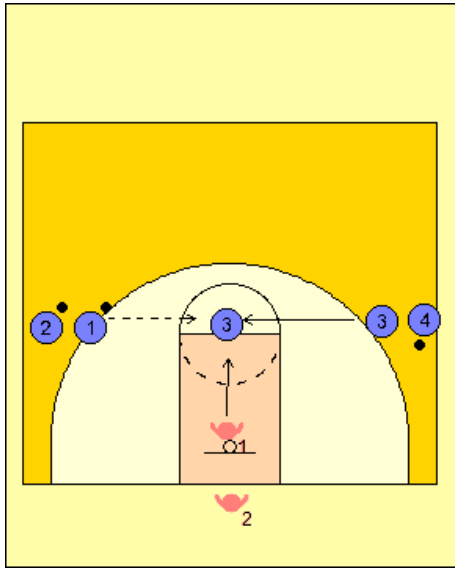
Übung Nr. 11: 1 - 1	Organisation	Hinweis
<p>Im Spiel umsetzen</p> <p>Der Coach stellt drei Hütchen verschiedener Farbe auf.</p> <p>Jedes Hütchen führt zu einer anderen Situation für den Angreifer.</p> <p>Der Coach gibt dem Verteidiger die Farbe an.</p> <p>Der Angreifer passt seine Handlung an die Position des Verteidigers an, wenn er in die Zone kommt.</p> <p>Blaues Hütchen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitteldistanz, wenn der Verteidiger unter dem Korb steht. • «One step», wenn der Verteidiger zum Angreifer läuft. <p>Rotes Hütchen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Powershot <p>Schwarzes Hütchen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korbleger 		

Kontinuität der Aktionen

Übung Nr. 12: 1 - 1 mit Passgeber	Organisation	Hinweis
<p>Im Spiel umsetzen</p> <p>In dieser Übung steht die Realität des Spieles noch mehr im Vordergrund, denn O1 muss mehrere Aktionen miteinander verknüpfen und die Kontinuität dieser Aktionen erlernen. Mehrere Informationen müssen also verarbeitet und integriert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position von O2 - Pass von O2 - das Dribbling aus dem Laufen heraus beginnen - Position des Gegners - Auswahl des Abschlusses <p>Id. links</p>		<p>Keine Auszeit. Der Spieler muss am Ende der Lernphase fähig sein, alle Aktionen kontinuierlich auszuführen.</p>

Werfen oder zum Korb dribbeln ?

Bei Ballannahme muss der Spieler die Verteidigung analysieren und wissen, ob er sofort werfen kann oder zuerst zum Korb dribbeln soll. Folgende einfache Basis-Übung hilft den Spielern, diese zwei Situationen auszuüben.

Übung Nr. 13: 1 - 1	Organisation	Hinweis
<p>Ablauf: Alle Spieler haben einen Ball; ausser der erste Spieler einer Reihe. Nach dem Pass bewegt sich der Spieler in Passrichtung, um die Übung auszuführen. Rotation: in Richtung Uhrzeiger</p> <p>Bewegung erlernen Der Verteidiger X1 greift O3 an, welcher daher zum Korb dribbelt.</p> <p>Bewegung erlernen Der Verteidiger X1 bleibt 1 Meter von O3 entfernt und O3 wirft daher auf den Korb.</p> <p>Im Spiel umsetzen Der Verteidiger kann selber wählen, wie er reagieren will. Der Angreifer passt sich an.</p>		
<p><i>Variante: Position der Reihen ändern.</i></p>		



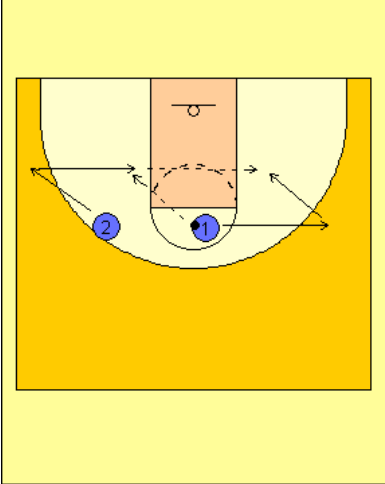
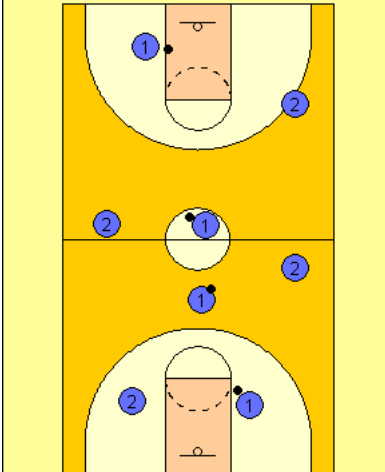
Alle gerlernten 1 - 1 Situationen üben

- zum Korb dribbeln und Abschluss mit:
 - Korbleger
 - One step
- Mitteldistanz
- Powershot

Übung Nr. 14: 1 - 1	Organisation	Hinweis
<p><i>Ablauf:</i> Der Verteidiger wählt ein Hütchen aus, sobald O1 sein erstes Dribbling gemacht hat, O3 nähert sich dem Passgeber (O1) und fängt den Ball. Ab Ballannahme dribbelt O3 und greift den Gegner mit der entsprechenden Angriffsaktion an.</p> <p>Rotation : Verteidiger → O3 → Angreifer</p> <p>Seitenwechsel</p>		<p>Vor allem auf das richtige Lesen des Spieles achten und nicht die technische Ausführung der Bewegung.</p>

Pass durch das Lesen des Spiels lernen

Übungen

Übung Nr. 15	Organisation	Hinweis
<p>Zu zweit, 1 Ball für 2.</p> <p>Der Spieler ohne Ball spielt sich frei und kommt wieder in Richtung Passgeber, um den Ball zu verlangen. Nach der Ballannahme macht der 2. Spieler dasselbe wie der erste.</p> <p>Id. aber die Paare spielen auf dem ganzen Spielfeld, um sich fortzubewegen.</p> <p>Id. aber ein Spieler darf nicht länger als eine Sekunde inaktiv den Ball halten (Pass oder Dribbling machen)</p> <p>Id. aber die Spieler müssen darauf achten, dass sie sich immer im Nachbarkorridor befinden.</p> <p>Id. aber der Spieler ohne Ball darf kurz einen anderen Ballbesitzer verteidigen.</p> <p>Id. aber der Spieler ohne Ball darf kurz auf einen anderen Spieler verteidigen.</p> <p>Id. mit Dreiergruppen</p>	 	<p>Ball in der «Hosentasche». Verschiedene Schrittstopps und Ballverlangen üben.</p> <p>Hand, mit welcher gedribbelt wird Verschiedene Startschritte.</p> <p>Verteidigung lesen (offene Tür) Langer 1. Schritt, um die Verteidigung zu schlagen.</p> <p>Verteidigung lesen (offene Tür)</p>

Übung Nr. 16	Organisation	Hinweis
<p>Mit 5-6 Spielern einen Kreis bilden, 1 Ball pro Gruppe.</p> <p>Ein Verteidiger ist vor dem Ballbesitzer und verteidigt ihn passiv.</p> <p>Der Ballbesitzer dribbelt und besiegt den Verteidiger. Die anderen machen eine Rotation im Uhrzeigersinn.</p> <p>Der Ballbesitzer gibt den Ball in Bewegung und verteidigt dann den nächsten Ballbesitzer.</p> <p>Id. aber der Verteidiger orientiert den Angreifer in eine Richtung.</p> <p>Id. aber mit einem Wettbewerb. Der Coach stellt weitere Bälle als Reserve zur Verfügung. Der Ballbesitzer dribbelt, passt, verteidigt und holt einen anderen Ball aus der Reserve, dribbelt zum Korb, Korbwurf, bringt den Ball wieder in die Reserve und kehrt in den Kreis zurück.</p>		<p>Ball in der Hosentasche.</p> <p>Langer 1. Schritt, um die Verteidigung zu schlagen.</p> <p>Mit Dribbling starten.</p>

Bemerkung

Sobald der Spieler in Bewegung ist, muss er in allen erwähnten Spielsituationen immer auf die Position der Verteidigung achten (Spiel lesen) und folge dessen die richtige Entscheidung treffen. Es ist eindeutig, dass die Etappen notwendig sind. Das Erlernen ist eine langfristige Arbeit (zwei oder drei Seasons).