

Trainerkurs Mini-Basket

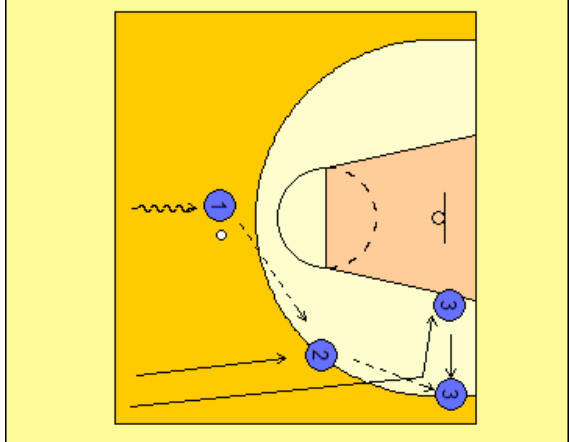
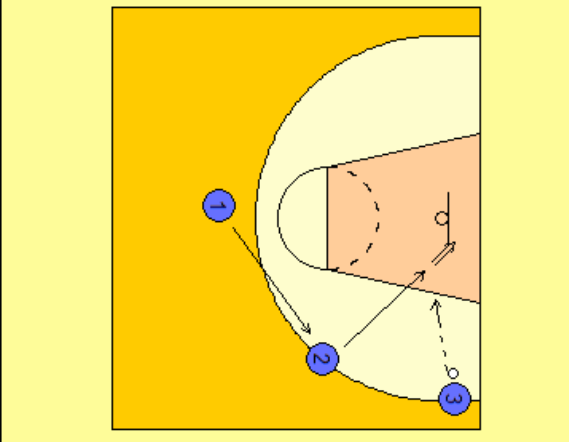
Vom 3-3 zum 5-5

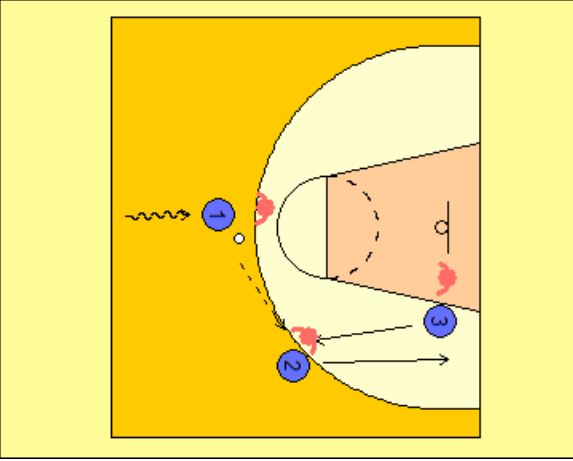
Einführung

Dieses Dokument ist die logische Weiterführung der vorangehenden Unterlagen über den Aufbau zum 3-3.

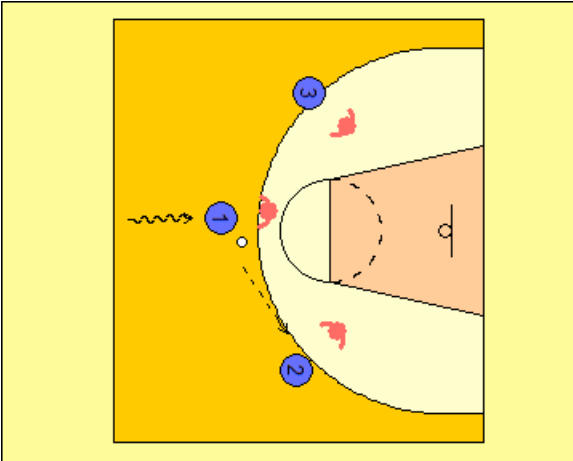
Die bisher erarbeiteten Grundsätze im Bereich der Pass- und Laufwege und auch die Positionen sollen beibehalten werden. Wir beginnen mit 3-0-Situationen, wobei neu die Position „Ecke“ dazukommt.

Das 3-0 mit der Position Ecke

Übung No 1	Organisation	Wichtig
<p>Die Spieler O1, O2, O3 starten gleichzeitig ab der Mittellinie. Der Ball wird im mittleren Korridor nach vorne gebracht, O2 und O3 rennen im gleichen äusseren Korridor.</p> <p>O1 passt zu O2, der auf den Flügel gelaufen ist. O3 rennt bis zum Trapez und stellt sich in die Ecke frei, sobald O2 den Ball erhalten hat. O2 passt zu O3.</p>		<p>O1 hört nicht auf zu dribbeln, bis er eine Lösung gefunden hat.</p> <p>Die Positionen Flügel (Höhe Freiwurflinie) und Ecke (Höhe Korb) sollen genau eingehalten werden.</p> <p>O1 schneidet nach dem Pass zum Korb, geht auf die andere Seite und dann wieder auf die Aufbauposition: Immer die nächste freie Position zum Spiel besetzen.</p>
<p><u>Erste Option</u> O2 schneidet zum Korb und bekommt den Ball von O3. O2 schliesst ab; O1 besetzt die freigewordene Flügelposition.</p> <p><u>Wenn der Pass nicht geht</u> O2 geht auf die andere Seite. O3 kann 1-1 spielen. O1 und O2 bewegen sich im Umlaufsinn der Penetration wenn O3 dribbelt. .</p>		<p>Korrektes Timing und Spacing bei diesen Grundbewegungen.</p> <p><u>Bemerkung:</u> Auch auf die andere Seite üben.</p>


Übung No 1 Fortsetzung	Organisation	Wichtig
<p><u>Wenn der Pass von O1 auf O2 nicht möglich ist</u></p> <p>O2 kann den Ball wegen seinem Verteidiger nicht bekommen. O2 geht weg und tauscht mit O3 die Positionen. O3 verlangt den Ball. Prinzip: Den Ball auf einem Spieler passen, der sich bewegt.</p> <p>Die Übung geht analog zu den vorher erklärten Optionen weiter.</p>		<p>Korrektes Timing.</p> <p>Variante: O2 muss am Flügel das Spiel lesen. Ist er frei, bekommt er den Ball. Ist er nicht frei, so geht er durch die freie Tür bis zum Korb und dann in die freie Ecke.</p>

Das 3-3 auf einen Korb





Übung No 2	Organisation	Wichtig
<p>O1, O2, O3 greifen an. O1 im mittleren Korridor, O2 und O3 gehen in den äusseren Korridoren auf die Flügel.</p> <p>Zielform: Die Grundsätze des Give-And-Go und des Ausgleichens der Positionen spielen.</p> <p>Bei Penetration sollen sich die anderen beiden Angreifer im Rotationssinn der Penetration bewegen.</p>		<p>Die drei Korridore und die Spielpositionen besetzen. Die freiwerdenden Positionen besetzen.</p> <p>Der Ball soll aus der Bewegung (Schnitt, Freistellen) angenommen werden können.</p> <p>O2 und O3 halten am Flügel kurz an und entscheiden im Moment, wo O1 den Pass spielen will, was sie tun sollen (stehen bleiben, front door, back door).</p> <p>Nicht unnötig mit dem Dribbling aufhören!</p>

Wichtige Bemerkungen
<ol style="list-style-type: none"> 1) Die Spielpositionen besetzen 2) Die Korridore und die freien Positionen korrekt besetzen 3) Spielübersicht (Kopf angehoben) 4) Pässe auf sich bewegende Spieler

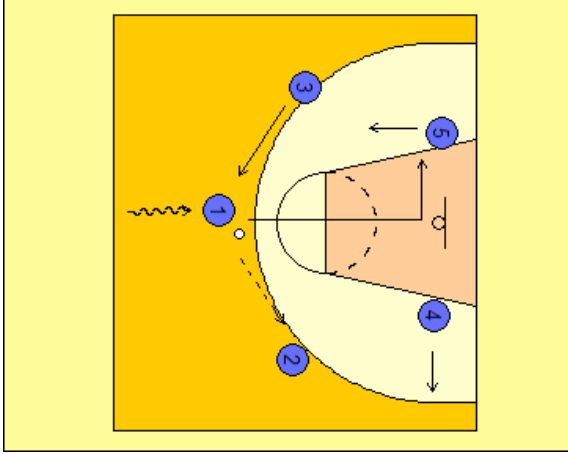




In diesem freien Spiel 3-3 mit diesen Ideen (Give-And-Go und ausgleichen) können alle Aussenpositionen integriert werden :

-  1 Aufbauspieler, 2 Flügel
-  1 Aufbauspieler, 1 Flügel, 1 Ecke
-  1 Spieler auf der Gegenseite
-  Die Spieler schaffen die Voraussetzungen für das 5-5 (Hufeisen-Aufstellung)

Das 5-0 «Hufeisen-Aufstellung»

Übung No 3	Organisation	Wichtig
<p>Die Spieler stellen sich auf den gezeichneten Positionen auf (=Hufeisenaufstellung).</p> <p>Sie spielen fortlaufend Give-And-Go und Ausgleichen.</p> <p>Auf den Spieler, der zum Korb schneidet wird eine Passtäuschung ausgeführt. Nach 4-6 Pässen abschliessen.</p>		<p>Nach dem Schnitt unter dem Korb den Ball verlangen und anschliessend auf die freie Position gehen.</p> <p>Bei Penetrationen bewegen sich die anderen 4 Spieler im Umlaufsinn der Penetration.</p> <p>Variante: In der Grundaufstellung die Spieler ganz aussen in die Ecken positionieren (Sout).</p>

Wichtige Bemerkungen

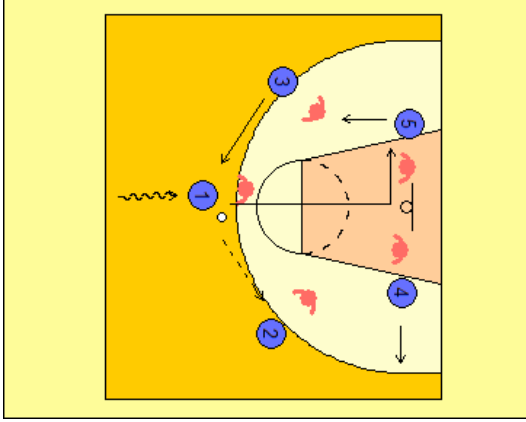
Immer wenn der Pass näher zur Baseline gespielt wird, so füllen die Spieler auf der Gegenseite auf.


Immer wenn ein Pass weg von der Baseline gespielt wird, so füllen die Spieler auf der gleichen Seite auf.

Variante:
Spielt eine Ecke Give-And-Go, so kreuzen die beiden Ecken ihre Positionen (Vorbereitung für das Spiel mit Blöcken).



Das 5-0 «Hufeisen-Aufstellung»

Übung No 4	Organisation	Wichtig
<p>Die Verteidigung spielt zuerst mit den Händen auf dem Rücken, dann normal aber passiv, dann erst richtig. Der Fokus liegt auf dem Angriff.</p> <p>Nach einer gewissen Anzahl Pässen beginnt das Spiel 5-5; zuerst auf einen Korb, später auf zwei Körbe.</p> <p><u>Bemerkung:</u> Unnötige Dribblings verbieten. Dribblings nur zum Korb oder zum Auftun eines Passwinkels erlauben.</p>		<p>Die richtigen Positionen besetzen, laufend ausgleichen.</p> <p>Intensiv und aggressiv spielen. Oft das Spiel 1-1 suchen.</p> <p>Den Ball in der Bewegung annehmen.</p> <p>Nach einem Pass aktiv schneiden.</p>



Das Spiel 5-5 mit den erklärten Grundsätzen ist die Endform, die von U12-Spielern im zweiten Jahr verlangt werden kann. Es ist auch nur möglich, wenn die Spieler bereits bei den U10 trainiert hatten. Alle Grundtechniken, die Spielformen 2-2 und 3-3, das Timinig und das Spacing werden als Voraussetzung benötigt. Das Spiel mit Blöcken hat im Mini-Basket noch nichts verloren.