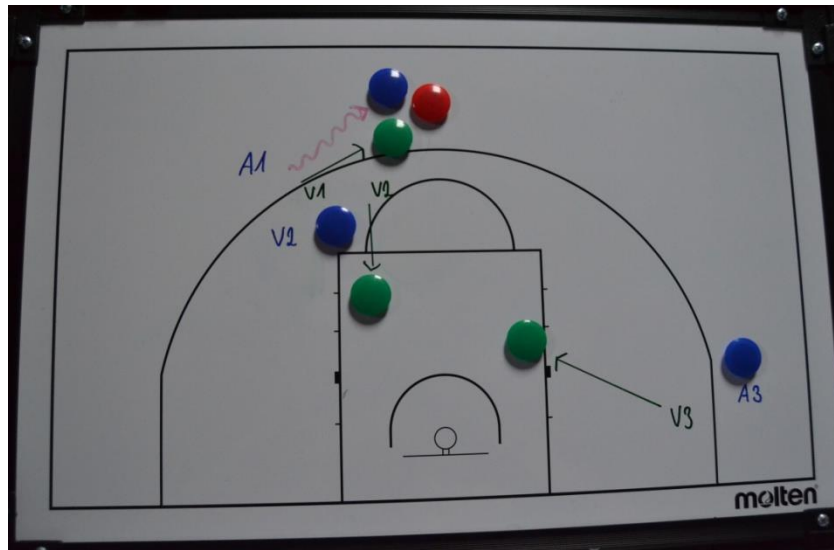


Lehrprobe zur Erlangung des C-Trainerscheins



Thema: Einführung in das Verteidigungsverhalten im pick & roll 3-3

Ort: Otto-Schott-Realschule, Am Viehmarkt, 58452 Witten

Termin: Sonntag, 23.08.2015, 13:30 Uhr

Autor: Ewald Möhring, finke Baskets Paderborn

Inhalt:

- 1 Thema der Stunde
- 1.1 Bedingungsanalyse/Adressatengruppe
- 1.2 Gegenstand/Sachanalyse
- 2 Lernziele
- 3 Stundenverlauf
- 3.1 Begründung des Stundenaufbaus
- 3.2 Tabellarischer Stundenverlauf
- 4 Quellenverzeichnis

Lehrprobe zur Erlangung des C-Trainerscheins

1.1 Bedingungsanalyse/Adressatengruppe

Allgemeine Voraussetzungen:

Angaben zur Trainingsgruppe liegen leider nicht vor. Mindestens 6 Spieler sind für das Hauptthema erforderlich.

Institutionelle Voraussetzungen:

Als zeitliche Vorgabe stehen 90 min. für eine komplette Trainingseinheit zur Verfügung.

Materielle Voraussetzungen:

Das Training findet in einer Sporthalle (Großfeld) statt, Körbe befinden sich mindestens an beiden Grundlinien, jeder Spieler verfügt über einen eigenen Ball. Einen Satz Markierungshemden, Pfeife und Taktikboard bringe ich mit.

1.2 Gegenstand des Lehrversuchs/Sachanalyse

Schwerpunkt der Trainingseinheit soll die Einführung des Verteidigungsverhalten im pick & roll 3-3 sein.

Innerhalb des WBV ist die MMV (Mann-Mann-Verteidigung) im Jugendbereich bis einschließlich U16 vorgeschrieben und in den höheren Altersklassen die klar dominierende Verteidigungsform. Sie ist Grundlage aller weiterführenden Verteidigungssysteme (Pressverteidigung, Transition Defense, Ball-Raum-Verteidigung).

Eine häufig genutzte mannschaftstaktische Maßnahme in der Offense gegen eine MMV ist das Stellen eines Blocks für den ballführenden Außenspieler (nachfolgend A1 genannt) durch einen Innenspieler (A2) . Durch pick & roll kann A1 genügend Raum gewinnen, um zu werfen, zum Korb zu penetrieren oder einen freien Pass zu spielen

Für die verteidigende Mannschaft bieten sich hier verschiedene Möglichkeiten an: Über den Block gehen (over the top), Übernehmen (switch), Durchgleiten (slide through), Absinken (jam and under) und „help and recover“ (auch „hedge“ genannt). Im Rahmen dieser Trainingseinheit soll das „help and recover“ eingeführt werden.

2 Lernziele

Ziel der Trainingseinheit ist es, den Spielern zu vermitteln, wodurch sich der Versuch der angreifenden Mannschaft erkennen lässt, pick & roll zu spielen und wie der Spielzug zu bekämpfen ist.

Ziel in der Verteidigung muss es sein, durch laute verbale taktische Anweisungen den Mitspielern (insbesondere dem Geblockten) zu signalisieren, dass der Gegner ein pick & roll plant. Verbale Anweisung in der Verteidigung ist „Block rechts“ oder „Block links“ und „hedge“, wenn der Verteidiger des Blockstellers zur Hilfe ´rausgeht.

Ein auf der help side stehender Spieler rückt beim der Ansage des Blocks in pistol position deutlich Richtung Korb-Korb-Linie vor, um eine Penetration des ballführenden Spielers oder einen Pass auf den Blocksteller zu verhindern. Hierbei entfernt er sich von seinem Gegenspieler, behält ihn jedoch aus den Augenwinkeln im Blick. Dieses Risiko wird in Kauf genommen, da dieser Angreifer in dem Moment keine unmittelbare Gefahr ausstrahlt und bei einem Pass auf die help side genügend Zeit und Raum bleibt, um die Verteidigung neu zu organisieren.

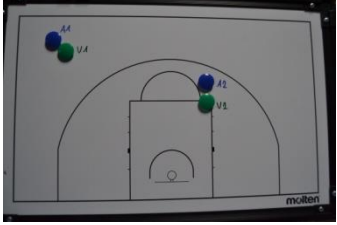
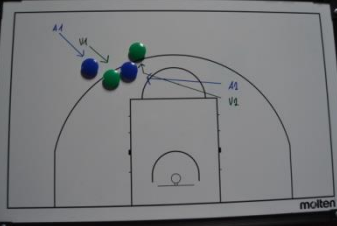
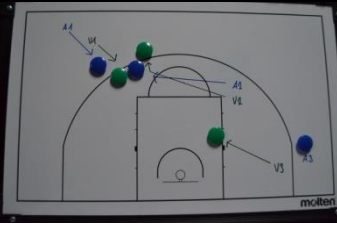
Zum Ende der Trainingseinheit sollen die Spieler in der Lages sein, pick & roll zu erkennen, zu bekämpfen und hierdurch den Gegner zum Abbruch des Spielzuges zu zwingen.

Die Beobachtung der optischen/verbalen Signale der angreifenden Mannschaft und die verbalen Anweisungen in der Defense unterstützen die Verteidigung dabei, die Spielsituation frühzeitig zu erkennen, zu verarbeiten und die richtigen Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Ziel in nachfolgenden Trainingseinheiten sollte es sein, diese Vorgänge zu automatisieren.

3 Stundenverlauf

3.1 Begründung des Stundenaufbaus

Nach dem Aufwärmen zur Vorbereitung des Körpers auf die kommenden Belastungen (Steigerung der Körpertemperatur, der Puls- und Atemfrequenz) steht das Hauptthema der Trainingseinheit auf dem Programm, die Einführung in die Verteidigung 3-3 pick & roll am Beispiel der Verteidigungsform „help and recover“. Erlern wird dieses durch fünf aufeinander aufbauende Übungen (vom Einfachen zum Komplexen). Die Spieler stellen sich zunächst in zwei Gruppen auf Höhe der Mittellinie auf. In Richtung Korb gesehen rechts die Angreifer, links die Verteidiger. Nach jedem Durchgang wechseln die jeweiligen Spieler die Seite, so dass nach zwei Durchgängen jeder einmal Angreifer und einmal Verteidiger war.

<p>Angreifer und Verteidiger nehmen die Grundaufstellung ein: A1 nahe der Mittellinie, A2 an der Freiwurflinie, V1 und V2 jeweils zwischen Mann und Korb.</p>	
<p>Erster Durchgang: Erlernen der Laufwege. A2 stellt einen Block rechts für A1, V2 springt in den Laufweg von A1. Zweiter Durchgang: Wie vor, aber Einführung der Handzeichen und der verbalen Anweisungen.</p>	
<p>Spieler bilden jetzt 3er-Gruppen. Einführung der Positionen A3 und V3 auf der help side. Gebrauch der Anweisung „hedge“, V3 rückt in pistol position vor. Verteidiger bis hierhin passiv. Wie vor, aber mit Ball. Wie vor, aber mit aktiven Verteidigern.</p>	
<p>Legende: A1 = Angreifender Aussenspieler A2 = Angreifender Innenspieler A3 = Angreifer auf der help side V1 = Verteidigender Aussenspieler V2 = Verteidigender Innenspieler V3 = Verteidiger auf der help side</p>	

Der erste Durchgang hilft dabei, den Kenntnisstand des Demo-Teams beim Stellen und Überwinden eines Blockes zu prüfen. Sollte sich hier Bedarf zeigen, werden nach dem Einführen der verbalen Anweisungen in der Verteidigung drei Punkte eingeschoben, was zu einer Verkürzung der nachfolgenden Übungsformen führen kann:

Richtiges Stellen eines engen Blocks:

- Füße mehr als schulterbreit, bei Block rechts rechtes Bein vor, Arme vor dem Körper verschränken (Foul vermeiden), direkt nach erfolgreichem Block anspielbereit in Richtung Korb abrollen

Überwinden eines Blocks:

- Fußstellung parallel, nicht zwischen die Füße des Blockstellers geraten. Arm durch Blocksteller nicht blocken/einklemmen lassen, am besten Arm hoch. Geschult werden soll das „über den Block gehen“, dazu je nach Distanz zum Block entweder seitlich-rückwärts übersteigen oder eine Dreivierteldrehung über den blocknahen Fuß, das andere Bein nachziehen

Rolle des Verteidigers des Blockstellers (hedge):

- Tritt beim Erkennen der Annahme des Blocks durch den ballführenden Spieler hinter dem Blocksteller hervor und blockiert dadurch den Laufweg, hält aber Kontakt zu seinem Gegenspieler. Der Verteidiger des Ballführers gewinnt hierdurch den Augenblick, den er beim Überwinden des Blocks benötigt, um seinen Gegenspieler wieder aufzunehmen

Nach dem Erlernen der Verteidigungsstrategie wird 5-5 gespielt mit dem Schwerpunkt der Umsetzung des Gelernten.

Zum Ende der Trainingseinheit steht ein cool down auf dem Programm, damit der Körper der Spieler sich von den Belastungen erholen kann, d.h. die Atem- und Pulsfrequenz und die Körpertemperatur absinken und sich auf das Ende der Trainingsbelastungen vorbereitet.

3.2 Tabellarischer Stundenverlauf

Zeit	Intention	Inhalte	Maßnahmen
0–5 min.	Individuelles Warm Up	Individuelles Aufwärmem mit Ball	Psychische und physische Vorbereitung auf das Training, Arbeiten an individuellen Schwächen
6-7 min.		Organisatorisches, Thema der Einheit	
8-14 min.	Aufwärmen mit Ball	Fast Break auf zwei Bahnen mit Pass, Abschluss: Korbleger	
15-20 min.		Dribbelübungen 1-1, dribbeln mit 2 Bällen, Fußarbeit in der Verteidigung	
21-29 min.	Schnelligkeit	Wettspiele mit Ball	Zwei Gruppen, mehrere Wettlauf-Übungen in Staffelform
30 min.		Trinkpause	
31-39 min.	Geschicklichkeit	Ballhandling	Dribbelübungen mit einem und mit zwei Bällen
40-59 min.	Taktik	3-3 Defense pick & roll	Ausführung siehe oben unter „Stundenverlauf“
60 min.		Trinkpause	
61-79 min.	Umsetzung des Erlernten	Spiel 5-5	Umsetzung des Erlernten Verteidigungsverhaltens in realen Spielsituationen
80 min.		Trinkpause	
81-90 min.	Cool Down	Freiwürfe	Je 3 Spieler mit 1 Ball, mindestens 6 Treffer in Folge

4 Quellenverzeichnis

Bösing/Bauer/Remmert/Lau: Handbuch Basketball, Meyer & Meyer Verlag

Gespräch mit Martin Krüger, A-Lizenz Trainer der finke Baskets Paderborn, am 30.07.2015

Hospitationen bei Uli Naechster, A-Lizenz Trainer der U16m JNRW der finke Baskets Paderborn, vom 09.06.2015 bis 25.06.2015

Hospitation bei Sebastian Heile, B-Lizenz Trainer der U14o JNRW der finke Baskets Paderborn, am 29.07.2015

Westdeutscher Basketball-Verband e.V.: Leitfaden zur Planung und Verschriftlichung der Lehrprobe zur C-Lizenz Prüfung (download von www.wbv-online.net)

Wikipedia: Pick and Roll

www.bbcoach.de