

# C-Trainerlizenzprüfung

**Dennis Dierschke SV Brackwede  
20.11.2005 Recklinghausen**



**Thema:** Einführung in die Technik und Taktik des 3-3  
**Gewählter Schwerpunkt:** Einführung des Gegenblocks

## ❖ Voraussetzungen

- **Institutionelle Voraussetzungen**
  - Einfach Sporthalle mit zwei Körben
  - Basketbälle und Markierungshemden ausreichend vorhanden
  - U14 männlich Regionalligamannschaft der CB Recklingh. (> 6 Spieler)
- **Voraussetzungen der Trainingsgruppe**
  - Individuelle Grundtechniken (Dribbeln, Passen, Fangen, Werfen)
  - Technik und Taktik des 1-1 (Dribbelaufakte, Täuschungen)
  - Technik und Taktik des 2-2 (*Cuts, Give and Go, Pick and Role/Pop*)

## ❖ Sachanalyse

Das Spiel 3 gegen 3 schließt an das 1 gegen 1 und 2 gegen 2 an und bildet den Abschluss der Gruppentaktik mit dem Spiel ohne Ball. Die vorangegangenen gruppentaktischen Elemente werden durch indirekte Partnerhilfen ergänzt und auf eine Dreiecksaufstellung erweitert. Indirekte Partnerhilfen bieten den Vorteil gegenüber direkter Partnerhilfen, dass sie nicht zum Doppeln des Ballführers genutzt werden können und sich zwei Anspielmöglichkeiten ergeben. Ebenso ist auf eine sinnvolle Raumausnutzung zu achten (englisch: *spacing*), um die Verteidigungshilfen zu erschweren. Der taktische Stellenwert des 3 gegen 3 ist hoch einzuordnen, weil sich im Spiel 5 gegen 5 immer wieder Dreiecksaufstellung finden lassen bzw. kreierte werden können (bekanntes Beispiel: *Triangle Offense*).

**Zu den indirekten Partnerhilfen sind zu zählen:**

- *Cut and Fill*
  - *Give and Go*
  - *Weakside*-Spieler füllt die freie Position auf
  - *Cutter* füllt die *Weakside* auf
- *Dribble entry*
  - Hartes Dribbling auf eine Position, die freigemacht wird von dem dort befindlichen Spieler und somit die Rotation einleitet
- Indirekte Blöcke (*downscreen, backscreen, weaksidescreen*)
  - Vorbereitung (wichtig!)
    - Ansagen des Blocks vom Steller (Namen des Mitspielers rufen)
    - Empfänger muss seinen Gegenspieler binden/aufnehmen
  - Durchführung
    - Stabiler Stand (breite, tiefe Stellung) vom Steller
    - *T-Stellung*, d.h. Block so positionieren, dass die Schulter des Empfängerverteidigers in der Körpermitte des Stellers ist
    - Empfänger muss Gegenspieler in den Block bringen
    - Empfänger eng (Schulter an Schulter) am Steller vorbei schneiden (Block muss stehen)
    - Abrollen des Stellers für zweite Anspielstation (*Timing*)

**Erforderliche Fähigkeiten:**

- Peripheres Sehen
- Antizipationsfähigkeit
- *Timing*

**Mögliche Aufstellungsformen:**

- 3 Außenspieler: 1 Aufbau-, 2 Flügelspieler
- 2 Außen-, 1 Innenspieler: 1 Aufbau-, 1 Flügelspieler, 1 Lowpost
- 1 Außen-, 2 Innenspieler: 1 Flügelspieler, 1 Lowpost, 1 Highpost

## ❖ Trainingsziele

Das Thema „Einführung in Technik und Taktik des 3-3“ ist recht umfangreich, aufgrund dessen lege ich den Schwerpunkt auf die Einführung des Gegenblocks (englisch: *weaksidescreen*) und werde der Mannschaft hierfür die Technik (Vorbereitung und Durchführung) in der Trainingseinheit vermitteln. Da es sich bei dem Thema außerdem um die Einführung handelt, werde ich auf Aufstellungsvariationen in der ersten Einheit verzichten und mich auf die Aufstellungsform mit drei Außenspielern (1 Aufbau-, 2 Flügelspieler) konzentrieren. Die taktische Anwendung im Spiel 5 gegen 5 wird in der Folgeeinheit präzisiert. Das 5 gegen 5 am Ende der Stunde soll ein freies Spiel sein, um einen Ausgleich für die kognitiven Anforderungen zu schaffen.

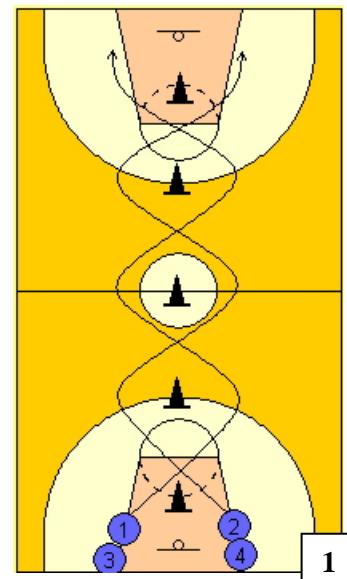
## ❖ Methodische Vorgehensweise

### 1. Übung: Criss-Cross-Timing

**Zielsetzungen:** Koordination, Laufschule und Sensibilisierung für die Fähigkeit des *Timings*

**Methodik:** Vom Einfachen zum Komplexen

**Beschreibung:** Die Spieler kreuzen paarweise synchron zwischen den Markierungen mit verschiedenen Vorgaben.

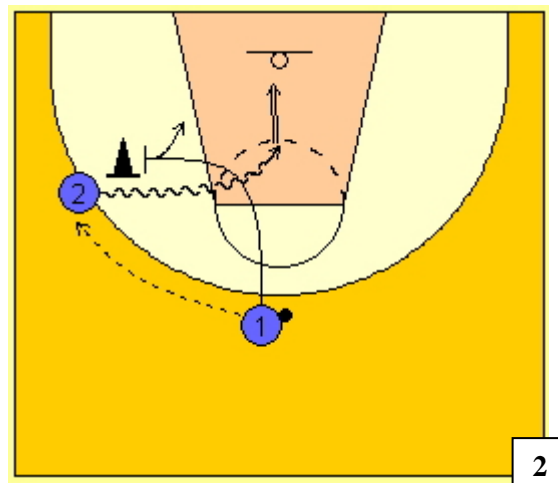


### 2. Übung: Direkter Block

**Zielsetzung:** Wiederholung des direkten Blocks zur leichteren Überführung zum indirekten Block

**Methodik:** Vom Bekannten zum Unbekannten

**Beschreibung:** Spieler (1) passt zu (2), stellt (2) einen direkten Block und rollt ab. Ob (2) nach dem direkten Block selbst abschließt oder zusätzlich auf (1) abgelegt sei den Spielern freigestellt.



**Handlungsanweisungen:**

#### Blocksteller

- Block ansagen
- Breit, tief stehen
- Abrollen (zum Korb und Ball)

#### Blockempfänger

- Schulter an Schulter

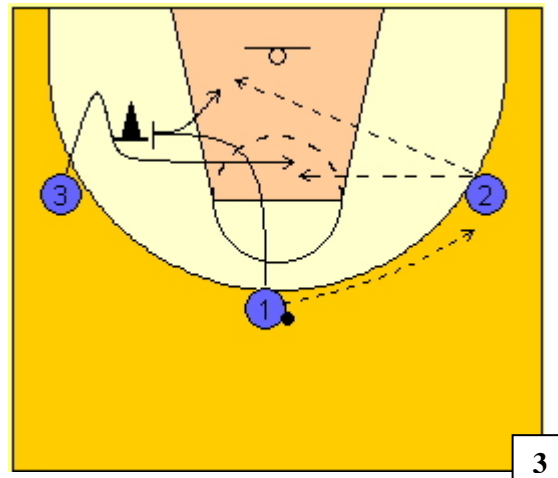
### 3. Übung: Indirekter Block (3-0)

**Zielsetzung:** Einführung des indirekten Blocks

**Methodik:** Vom Bekannten zum Unbekannten

**Beschreibung:** Spieler (1) passt zu (2), stellt (3) einen indirekten Block und rollt ab. Am Anfang sei der Pass auf (3) vorgegeben, später sei freigestellt ob Pass auf (3) oder (1).

**Neuheiten:** Blockempfänger (3) imitiert das Binden seines Gegenspielers.



#### Handlungsanweisungen:

##### Blocksteller

- Block ansagen
- Breit, tief stehen
- Abrollen (zum Korb und Ball)

##### Blockempfänger

- Gegenspieler aufnehmen \*
- Schulter an Schulter

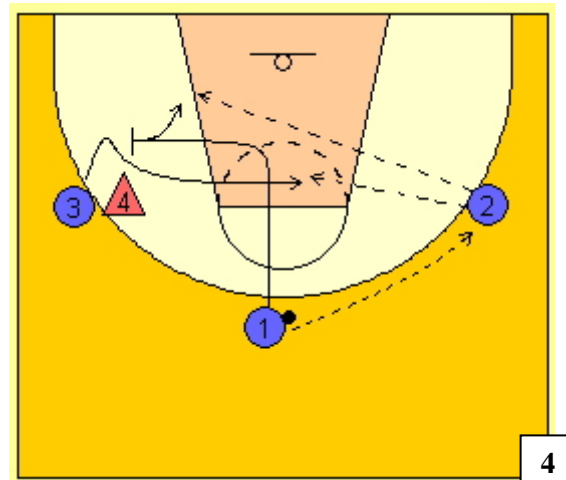
### 4. Übung: Indirekter Block (3-1)

**Zielsetzung:** Gegenspieler binden

**Methodik:** Vom Einfachen zum Komplexen

**Beschreibung:** Spieler (1) passt zu (2), stellt (3) einen indirekten Block und rollt ab. Spieler (3) bindet seinen Gegenspieler (4) und schneidet zum Ball.

**Neuheiten:** Blockempfänger (3) muss seinen Gegenspieler (4) binden und in den Block bringen. Der Blocksteller (1) stellt nun an einem realen, halbaktiven Gegenspieler (4) den Block.



#### Handlungsanweisungen:

##### Blocksteller

- Block ansagen
- Breit, tief stehen
- T-Stellung \*
- Abrollen (zum Korb und Ball)

##### Blockempfänger

- Gegenspieler aufnehmen \*
- Gegenspieler in den Block bringen \*
- Schulter an Schulter

## ❖ Literatur

- o Basketball-Handbuch (Hagedorn, Niedlich, Schmidt)
- o 3-3 Angreiferoptionen von HBV-Coach Natalie Deetjen ([www.bbcoach.de](http://www.bbcoach.de))
- o 3-3 Offense von Thomas Hertel ([www.bbcoach.de](http://www.bbcoach.de))
- o Cuts – 3 B-Lehrprobe von Thorsten Rothämel ([www.bbcoach.de](http://www.bbcoach.de))

## ❖ Verlaufsplan

Zeit	Zielsetzung	Übungsform	Organisation
5/5	Psychische Vorbereitung, ind. Schwächen	Freies, individuelles Arbeiten an persönlichen Schwächen	Alle Bälle
5/10	Begrüßung	Organisatorisches, Thema der Einheit	
10/20	Aufwärmen, Laufschule, Koordination, <i>Timing</i>	<b>1. Übung: Criss-Cross-Timing Variationen (2-4 mal):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50% vorwärts</li> <li>• leichter Hopslerlauf</li> <li>• Hopslerlauf mit abklatschen (beim Kreuzen)</li> <li>• Hopslerlauf mit abklatschen und dribbeln</li> </ul>	5 Pylonen, 2 Reihen
5/25	Wiederholung direkter Block	<b>2. Übung: Direkter Block</b> Wechsel der Positionen/Rollen (1) → (2) und (2) → (1).	Paarweise 1 Ball
10/35	Stabilisation, Regeneration, Trinkpause	Je Übung 20 Sekunden, 2 Durchgänge <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterarmstütz</li> <li>• Seitarmstütz</li> <li>• Vierfüßlerstand</li> <li>• Gerader Rückenstrecker</li> <li>• Diagonaler Rückenstrecker</li> </ul>	
30/65	Einführung des indirekten Blocks	Fakultativ behalte ich mir eine genaue zeitliche Festlegung je nach Lernfortschritt der Gruppe vor. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>3. Übung: Indirekter Block (3-0)</b></li> <li>• <b>4. Übung: Indirekter Block (3-1)</b></li> <li>• Indirekter Block (3-2), siehe 4. Übung mit der Erweiterung, dass der Blocksteller (1) nun auch einen Verteidiger bekommt, so dass die simulierte Situation immer spielnäher und komplexer wird.</li> </ul> Rotation: Im Uhrzeigersinn, (1) → (3), (3) → (2) und (2) → (1).	3er Paare 1 Ball, gleichmäßig auf die Körbe verteilen
5/70	Regeneration	Trinkpause	
15/85	Anwendung	Spiel 3 vs. 3 mit der Regel: Korb nach indirekten Block zählt doppelt	1 Ball und 3 Leibchen pro Korb
30/115	Spiel	Freies Spiel 5 vs. 5	1 Ball, 5 Leibchen
5/120	Cool-Down	Freiwurf-Pokern <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder Spieler/Trainer hat z.B. 3 Punkte</li> <li>• Mit Treffer wird der Pott erhöht und man <u>kann</u> weiter werfen</li> <li>• Bei Fehlwurf bekommt man den Pott abgezogen (Überschuss bleibt im Pott)</li> </ul>	1 Ball