

## **Lehrprobe zur Basketball Trainer C-Lizenzprüfung am 1. Mai 2007 in Berlin**

### **Thema: Einführung des Durchbruchs bei der Spielsituation 1 gegen 1 mit CROSS-OVER nach Ballerhalt in der Bewegung**

vorgelegt von: Ingo Lösche

#### **1. Sachanalyse**

##### **1.1 Voraussetzungen**

Die Mannschaft ist eine mU12, die aus 12 Spielern besteht. Die konditionellen Fähigkeiten der Spieler sind durchschnittlich. Die Spieler haben bereits den Passgang sowie die Stopptechniken mit Ballerhalt in der Bewegung erlernt. Daneben sind auch die Grundstellungen und der Sternschritt sowie diverse Schneidebewegungen bekannt und eingeführt worden. Die Spieler können sicher Passen, Fangen und Dribbeln. Die Trainingsgruppe befindet sich in der Vorbereitung zur Saison. Die zu erstellende Trainingseinheit umfasst einen Zeitraum von 90 Minuten. Es stehen ausreichend Bälle und sechs Korbanlagen sowie sechs Markierungskegel und Linien auf dem Hallenboden zur Verfügung.

##### **1.2 Ziel**

Ziel ist die Einführung des Durchbruchs bei der Spielsituation 1 gegen 1 mit CROSS-OVER nach Ballerhalt in der Bewegung. Die Spieler sollen abhängig von ihrem individuellen Können und den altersspezifischen Fähigkeiten die Technik besitzen, den Durchbruch beim 1 gegen 1 mit CROSS-OVER nach Ballerhalt in der Bewegung ausführen zu können. Ferner gilt es für die Spieler frühzeitig und situationsabhängig zu erlernen und zu verstehen, dass nach allen Freilaufbewegungen ein CROSS-OVER – kombiniert mit einer zuvor ausgeführten Finte, in der Regel in Form einer guten Passgangtäuschung und/oder einer Wurf­täuschung - die grundsätzlich beste Möglichkeit ist, einen Durchbruch beim Spiel 1 gegen 1 zu erreichen, da es sich um die raumgreifendste Lösung handelt, durch die der entscheidende Vorteil gegenüber dem Verteidiger erzielt werden kann und sollte, um an diesem vorbeizuziehen und ihn somit zu schlagen.

##### **1.3 Darstellung des Themas**

Das Spiel 1 gegen 1 gehört zu den individuellen technischen und taktischen Fertigkeiten und stellt ein wichtiges Element im „freien Spiel“ dar, welches wiederum Grundlage des Positionsangriffs bzw. des Systemspiels eines Angriffs gegen Mann-Mann-Verteidigung im Basketball ist. Das 1 gegen 1 tritt im Verlauf eines Basketballspiels immer wieder unabhängig

von den Spielpositionen auf und sollte vor allem seitens der Angreifer auch immer wieder gesucht bzw. durch gezielte gruppen- oder mannschaftstaktische Maßnahmen erreicht werden.

Der Angreifer hat beim 1 gegen 1 situationsbedingt die Möglichkeiten sofort zu Werfen oder mittels Durchbruch am Gegner vorbeizuziehen, wenn der Verteidiger zu dicht am Angreifer steht oder sich auf ihn zu bewegt. Deshalb muss der Spieler die Situation auch kognitiv richtig einschätzen können und von der Möglichkeit des Durchbruchs nur dann Gebrauch machen, wenn sich dazu die Gelegenheit – auch nach einer Finte - ergibt. Weitergehend muss der Spieler dann noch die Entscheidung treffen, wie er seinen Durchbruch am Gegner erreicht. Dazu besteht nicht nur die Möglichkeit in Kombination mit einer Finte links oder rechts am Gegner durchzubrechen, sondern auch den Beginn des Dribblings mittels Passgang oder CROSS-OVER (oft auch als Kreuzschritt bezeichnet) durchzuführen.

Der CROSS-OVER nach Ballerhalt in der Bewegung beim Durchbruch im Spiel 1 gegen 1 ist daher in den Bereich individuelle technische und taktische Fähigkeiten, speziell auch dem Dribbling und der offensiven Fußarbeit, einzuordnen. Neben der technisch korrekten Ausführung ist ebenfalls wichtig, dass der Spieler durch Lesen der Verteidigung die richtige Entscheidung trifft und weiß, ob er abhängig von der gewählten Stopptechnik schon ein Standbein hat und welche Optionen er infolgedessen besitzt.

Der Durchbruch mit CROSS-OVER stellt somit eine Möglichkeit dar, sich im Spiel 1 gegen 1 durchzusetzen und mit anschließender Abschlusshandlung zum Korberfolg zu gelangen. Dieses erfordert gute Bein- und Fußarbeit des Angreifers. Im Vergleich zum Passgang schützt der Spieler beim CROSS-OVER den Ball dadurch, dass er seinen Körper zwischen Ball und Gegner bringt. Außerdem kann der Spieler bei richtiger Ausführung des CROSS-OVERS infolge eines ersten raumgreifenden und explosiven Schrittes einen größeren – und meist auch den entscheidenden – Vorteil beim 1 gegen 1 gegenüber seinem Verteidiger erzielen. Ferner besteht jedoch die Gefahr des Schrittfehlers, falls das Standbein zu früh gelöst wird.

#### **1.4 Theorie/Bewegungsbeschreibung**

Beim 1 gegen 1 ist das Ziel des Angreifers ohne Ball, sich in Positionen nach dem Prinzip „weg vom Ball, hin zum Ball“ oder in den freien Raum mit Finten, Tempo- und Richtungswechsel freizulaufen. Er erhält den Ball durch einen Pass in der Bewegung. Dabei ist für das Fangen des Balls die Stopptechnik des Spielers maßgebend. Diese kann durch Ein- oder Zweikontaktstopp bzw. durch Parallel- und Schrittstopp erfolgen. Der Einkontaktstopp bietet dem Angreifer die Möglichkeit den CROSS-OVER in beide Richtungen auszuführen, ist aber hinsichtlich der dafür

notwendigen Balance nicht so stabil wie der Zweikontaktstopp. Letzterer wird im Spiel häufiger verwendet, legt aber das Standbein und damit auch die Richtung des CROSS-OVERS fest.

Nachdem der Spieler im Ballbesitz ist, dreht er sich, soweit er nicht schon zum Korb aufgedreht steht, zum Korb mittels Front-Pivot (vorwärts aufdrehen) oder Reverse-Pivot (rückwärts aufdrehen) auf (ins Facing). Dabei hat er einen stabilen tiefen Körperschwerpunkt. Der Ball wird zudem von den Ellenbogen geschützt und entweder unter den Knien durchgeschlagen oder über dem Kopf auf eine Seite gebracht, so dass der Spieler die SPD-Position einnehmen kann.

Nachdem der Angreifer den Verteidiger gelesen hat, kann er – auch zur Verstärkung seiner geplanten Handlung – eine oder mehrere Finten einbauen, um dann mittels CROSS-OVER durchzubrechen. Der Durchbruch soll immer dann vorgenommen werden, wenn der Verteidiger dicht an dem Angreifer steht oder er z.B. nach einer Wurffinte auf den Angreifer zugeht. Grundsätzlich wird die Seite des vorderen Fußes des Verteidigers angegriffen. Der CROSS-OVER erfolgt – abhängig von dem schon bereits vorhandenen Standbein – beim Dribbelbeginn mit der rechten Hand (bei Einkontaktstopp oder rechtes Bein ist bereits Standbein und linkes Spielbein) aus der SPD-Position rechts, indem das linke Bein explosiv von der linken zur rechten Seite geschwungen und mit einem Schritt vor den rechten Fuß (Standbein) gesetzt wird. Der Körperschwerpunkt ist dabei tief zu halten. Der schnelle CROSS-OVER soll den Gegner überraschen und muss lang genug sein, damit der linke Fuß des Angreifers seitlich von dem Verteidiger aufgesetzt werden kann, um so an ihm vorbeizukommen. Hierbei muss beachtet werden, dass der CROSS-OVER aber nicht zu lang sein darf, da ansonsten das Gleichgewicht verloren geht. Der rechte Fuß (Standbein) behält weiterhin Bodenkontakt. Der linke Arm und die linke Schulter gehen ebenfalls mit in die Richtung und werden tief nach vorne geschoben, so dass der Körper zwischen Ball und Gegner gelangt. Der linke Arm dient dabei auch weiterhin als Schutz des Balles. Der Ball soll im Idealfall kurz bevor der kreuzende Fuß aufsetzt, beim ersten Dribbelschlag den Boden berühren. Der rechte Fuß (Standbein) darf erst kraftvoll vom Boden abgestoßen werden, wenn der Ball die Hand verlassen hat. Der Blick ist die ganze Zeit weg vom Ball, so dass der Angreifer sowohl Gegner als auch Korb im Auge hat. Der CROSS-OVER bei Dribbelbeginn mit der linken Hand ist, nachdem der Ball unter den Knien auf die linke Seite durchgeschlagen wurde, genau andersherum.

### 1.5 Mögliche Fehler und Korrekturen

Gleichgewicht/Balance bei Stopptechnik	-	ohne Ball üben, Füße nach vorn werfen
kein Facing	-	einfordern von Visuellem unter dem Korb
CROSS-OVER zu kurz/zu lang	-	mit Markierungskegel arbeiten/Höhe

		des Verteidigers als Kriterium
Körper nicht zwischen Verteidiger und Ball	-	tiefer KSP; Schutz durch Schulter/Arm
Blick auf den Ball gerichtet	-	einfordern von Visuellem
Ball ist nicht geschützt	-	Verteidiger darf Ball weg schlagen Schutz durch Ellenbogen/Arm
Verteidigung nicht richtig gelesen	-	laut mitsprechen; Entscheidungsübungen
Schrittfehler/Standbein		
für CROSS-OVER verwenden	-	laut mitsprechen; visuelle Entscheidungsübung
nach CROSS-OVER aufheben		
ohne Dribbelbeginn	-	Rhythmisierung (mitsprechen)
CROSS-OVER zu langsam ausgeführt	-	Fußarbeit: explosives und kräftiges Abdrücken auf den Fußballen

## 1.6 Methodische Überlegungen

Um das Trainingsziel zu erreichen, sollen die methodischen Grundsätze „vom Leichten zum Schweren“, „vom Bekannten zum Unbekannten“ und „vom Einfachen zum Komplexen“ angewendet werden. Da es sich um eine Einführung handelt, werden sehr komplexe Übungen nicht durchgeführt. Generell soll mit der nächsten Übung erst begonnen werden, wenn die Grundlagen und die vorhergehende Übung beherrscht werden.

Weiterhin soll, da es sich um eine mU12 handelt, neben dem Erklären auch die Methode des Vormachens mit akustischer Untermalung des CROSS-OVERs beim Durchbruch (Stop – Kreuz - Dribbel – Schritt) angewendet werden. Zum einen ist die visuelle Wahrnehmung in dem Alter sehr gut ausgeprägt und zum anderen wird durch das akustische Untermalen die Schrittfolge verdeutlicht und ist für die Spieler besser nachzuvollziehen. Im Ergebnis können die Jugendlichen den Bewegungsablauf einfacher verstehen und umsetzen, wenn sie ihn sehen und rhythmisch verinnerlichen.

Die Fertigkeiten sollen zuerst unter standardisierten Bedingungen trainiert und Handlungsabläufe automatisiert werden. D.h., dass nach dem Erlernen der Bewegung eine hohe Wiederholungszahl notwendig ist, um die Fertigkeiten zu festigen. Dabei sollen die Handlungsanweisungen variiert werden, so dass die Spieler lernen, die Fertigkeiten entsprechend der sich ergebenden Situation richtig anzuwenden.


Die Übungen sollen ausgehend vom Erlernen im 1 gegen 0 (+ 1) ohne Verteidiger ständig hinsichtlich der Störgrößen erweitert werden, indem zuerst ein passiver, dann ein halbaktiver und zuletzt ein aktiven Verteidiger hinzugenommen wird, bevor das 1 gegen 1 + 1 im Wettbewerb durchgeführt wird. Zusätzlich werden, beginnend schon beim 1 gegen 0 + 1, Entscheidungen durch visuelle Zeichen, damit der Angreifer den Blick weg vom Ball nimmt und lernt, seinen „Verteidiger zu lesen“, sowie den Blick Richtung Korb festigt, mit in die Übungen eingebaut.

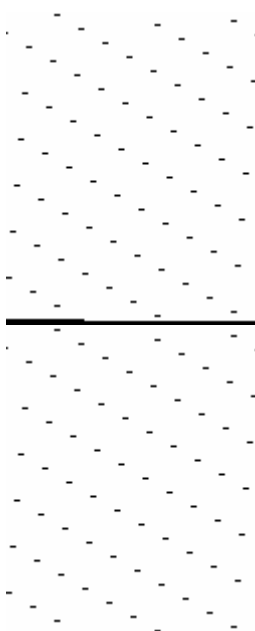
Neben Übungen soll vor allem auch das Spielen, insbesondere das 1 gegen 1, in das Training eingebaut werden, um nach dem Grundsatz „durch Spielen lernen“ und „trainiere spielnah“ zu verfahren. Dabei ist darauf zu achten, dass zu frühe Wettkämpfe das Techniktraining negativ beeinflussen können, denn erst muss die Technik sitzen.

## 2. Trainingsverlaufsplan

Datum:	1. Mai 2007	Ziel:	Einführung des Durchbruchs bei der Spielsituation 1 gegen 1 mit CROSS-OVER nach Ballerhalt in der Bewegung	Periode	LP
Zeit:	17.00-18.30 Uhr			Trainingseinheit	1

Abbildung	Zeit	Inhalte	Ziele	Organisation
<b>1. Aufwärmen</b>  Flash Cut & Lay-up 	17.00 Uhr	<b>Begrüßung und Vorstellung des Trainingsinhaltes</b>	Einstimmung	- Spieler versammeln sich vor dem Trainer - verbal
	17.05 Uhr	<b>Laufschule</b> - Hopslerlauf/Fußgelenkslauf/Skippings - Anfersen/hoher Kniehebelauf/Hot Steps (Variationen)	- Koordinations- und Rhythmusschulung - Schnell- und Explosivkraftschulung	- Ganzfeld; kurze verbale Anweisungen
	17.15 Uhr	<b>Flash Cut &amp; Lay-up</b> - je 3 Spieler mit Ball an der Mittellinie und ohne Ball an der Ecke Grund-/Seitenlinie diagonal - Spieler von der Grundlinie mit Flash-Cut zur FWL und Ballerhalt in der Bewegung (Stopptechnik) - Facing und Pass auf den in die Zone laufenden Passgeber - Korbleger	- Ballerhalt in der Bewegung/Stopptechniken - Ballaufnahme im Lauf mit Zweikontakt und Korbleger	- jeweils 3 Minuten von rechts und von links - zwei sechser Gruppen auf je einem Halbfeld
	17.20 Uhr	<b>Körperstabilisierende Übungen</b> Unterarmstütz in Bauch-, Rücken- und Seitenlage sowie mit einem Bein anheben, Handstand, Stützbeuge	- Stärkung der Rumpf-, Arm-, Bauch-, Rücken-, Bein-, Schulter- und Brustmuskulatur -athletische Fähigkeiten sollen frühzeitig verbessert werden	- in Gruppenform - Trainer macht Übung vor und korrigiert
	17.28 Uhr	<b>Trinkpause</b>		

<b>2. Hauptteil</b>  	<b>17.30 Uhr</b>  <b>17.34 Uhr</b>  <b>17.38 Uhr</b>  <b>17.41 Uhr</b>	<b>CROSS-OVER nach Stopp</b> - Trainer macht die Bewegung vor mit Rhythmisierung und Erläuterungen  <b>1-0 Selbstvorlage</b> Ball vor sich werfen, abstoppen (erst Ein-, dann Zweikontaktstopp), SPD-Position und Dribbling mit CROSS-OVER re./li. beginnen (mitsprechen)  <b>1-0+1 (Individualtechnik)</b> - Markierungskegel (3x) an FWL - Passgeber in der Zonenmitte, Passempfänger an Dreierlinie - Pass in Bewegung, Einkontaktstopp, SPD-Stellung, CROSS-OVER rechts/dann links/dann durch visuelles Zeichen vom Passgeber - an den M.Kegeln vorbei Dribbling und KL rechts/links je nach Richtung  <b>1-0+1 (Individualtechnik)</b> - M.Kegel an 3er Linie - Passgeber in der Mitte, Passempfänger auf Flügel I-Cut - Pass in Bewegung, Zweikontaktstopp mit Aufdrehen über Inn- u. Außenfuß), Facing, SPD-Stellung, CROSS-OVER links/dann rechts/dann durch visuelles Zeichen (Einkontaktstopp vor Aufdrehen!) an den M.Kegeln vorbei und KL links - dann Wurf-/Passgangfinte vorweg	- Bewegungsbild der Bewegung verschaffen - Sinn und Zweck erläutern  - Erlernen der Bewegung (min. 10x je Varianten) - Schulung der Motorik (Hand-Fuß-Koordinati.)  -CROSS-OVER nach Ballerhalt i.d. Bewegung (links u. rechts) Einschleifen d. Beweg. durch Überlernen - Schulung der Motorik - Länge des CROSS-OVERs schulen - dabei Visuelles wahrnehmen und handeln  -CROSS-OVER nach Ballerhalt i.d. Bewegung (links u. rechts) Einschleifen d. Beweg. durch Überlernen - Schulung der Motorik - Länge des CROSS-OVERs schulen - dabei Visuelles wahrnehmen und handeln - Kombinationen  Kurze Regeneration	- Trainer mit Ball - verbal rhythmisieren und vormachen(Stopp-Kreuz-Dribbel-Schritt)  - jeder Spieler hat einen Ball - ganzes Feld - Fehlerkorrektur  - auf 2 Körbe, je 2 Bälle, 6 Spieler je Korb - Trainer beobachtet und korrigiert - Passgeber stellt sich hinten an - nach KL unterm Korb anstellen  - auf 2 Körbe, je 3 Bälle, 6 Spieler je Korb - Trainer beobachtet und korrigiert - nach KL gibt Spieler Zeichen (li./re.) für folgenden Spieler	
	<b>17.48 Uhr</b>  <b>17.50 Uhr</b>  je 3 Min für Var. Passiv  je 2 Min für halbaktiv und aktiv	<b>Trinkpause</b>  <b>1-1+1 (Individualtaktik)</b> - Aufstellung wie eben, nur mit passivem, dann halbaktivem (Hände auf dem Rücken) und dann aktivem Verteidiger - V-Cut, so aufdrehen, wie Verteidigerfußstellung es zulässt, Facing, SPD, CROSS-OVER, KL - dann nach V-Cut Verteidiger bleibt etwas weg → Wurffinte - CROSS-OVER-KL oder er kommt gleich dicht → Passgangfinte - CROSS-OVER - KL	- Durchbruch mit CROSS-OVER am Verteidiger - Verteidigung lesen - den vorderen Fuß des Verteidigers angreifen - Verteidiger-Position beachten -Entscheidungstraining	- auf 2 Körbe, je 3 Bälle, 6 Spieler je Korb - Trainer beobachtet und korrigiert	
	<b>18.00 Uhr</b>	<b>1-1+1 (Wettbewerb)</b> - Dribbelbeginn nur mit CROSS-OVER, sonst wird Angreifer Verteidiger - nach Korbwurf soll ausgeboxt werden - der Rebounder wird neuer Passgeber, der neuer Angreifer - nach 5 Min: wer hat die meisten Punkte (je Korb ein Punkt), anderen 5 bzw. 10 Liegestütze	- CROSS-OVER unter Wettkampfbedingungen - durch Handlungsanweisung CROSS-OVER Beginn forcieren - Ausboxen und Rebound	- auf einen Korb - 5 Minuten - Trainer wählt aus - Passgeber in der Mitte an der 3er Linie - Passgeber darf keine Körbe erzielen - Trainer beobachtet und korrigiert	
	<b>3. Cool Down/ abschließender Teil</b>	<b>18.05 Uhr</b>  <b>18.07 Uhr</b>	<b>Trinkpause</b>  <b>Spiel 2-2</b> - 2 Spieler pro Team - erlaubt sind nur Dribblings mit CROSS-OVER beginnen, sonst Angriffswechsel - Würfe nur in der Zone erlaubt - Körbe nach 1-1 mit CROSS-OVER Beginn 2 Punkte, alle anderen 1 Punkt	Kurze Regeneration  - CROSS-OVER unter Wettkampfbedingungen - Ausklang des Trainings (Einleiten der Regeneration)	- 4 Teams - Spielzeit 2x5 Minuten - Trainer wählt Teams aus
		<b>18.18 Uhr</b>	<b>Dehnen</b>	- Einleiten der Regeneration der Muskeln	- in Gruppenform - Trainer macht Übung vor und korrigiert
<b>18.25 Uhr</b>		<b>Auslaufen, Bump out spielen und Teamspruch</b>	- ohne Schuhe - 1x Bump out als Ausklang	- 2 x um das Feld - 2 Bälle, alle Spieler hintereinander an FWL	

### 3. Literatur

- Ewald Schauer: Basketball, Die Technikscheule; Books on Demand GmbH
- Dr. Günter Hagedorn/Dr. Dieter Niedlich/Dr. Gerhard J. Schmidt (Hg.): Das Basketball-Handbuch; Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH
- Coaches Corner; [www.bbcoach.de](http://www.bbcoach.de)
- Skripte zur C-Trainer-Ausbildung (Modul 6); [www.binb.info](http://www.binb.info)