

Lehrprobe C-Lizenz

Andreas Röblitz
Team: Karower Dachse

Thema
Einführung der
Blockverteidigung am direkten
Block

Trainingsplan – C-Lizenz

Inhalt

1. Einordnung des Themas / Allgemeines
2. Theorie / Bewegungsbeschreibung
3. Praxis
4. Methodische Reihe
5. Fehlerbilder / Korrekturhilfen
6. Voraussetzungen
7. Literatur
8. Verlaufsplan

1. Einordnung des Themas / Allgemeines

Das Thema ist die Einführung der Blockbekämpfung am direkten Block. Zuerst werde ich allgemeine Bemerkungen zur Blockverteidigung machen.

Der direkte Block gehört zu den gruppentaktischen Mitteln im Basketball und wird in verschiedenen Variationen (z.B. pick & roll, pick & pop) angewandt. Blocks im Allgemeinen sind wichtige gemeinsame Befreiungsaktionen zweier oder mehrerer Spieler. Als direkter Block werden alle Aktionen durch einen Angreifer bezeichnet, die (passiv und aktiv) durch ein Hindernis für den Verteidiger des Ballbesitzers darstellen und diesen daran hindern, den Ballbesitzer effektiv zu verteidigen. Aufgrund der Vorteile, die für die Angreifer aus einer Blocksituation entstehen können (z.B. freier Wurf, leichtes Penetration) und der erschwerten Situation für die Verteidiger, müssen diese in der Lage sein, einen direkten Block entsprechend durch Taktiken in der Verteidigung (Partnerhilfen) zu bekämpfen. In der Literatur finden sich diverse Varianten der Verteidigung des direkten Blocks, die als grundlegende Varianten angesehen werden:

- Switch
- Help & Recover
- Jump-Switch
- Fake-Switch
- Doppeln

Trainingsplan – C-Lizenz

2. Theorie / Bewegungsbeschreibung

Bei meiner Lehrprobe „Einführung der Blockverteidigung am direkten Block“ werde ich mich auf Help & Recover konzentrieren. Mit Hilfe von Help & Recover lassen sich folgende Situationen gut vermeiden: Penetration wegnehmen, freie Würfe verhindern und es entstehen keine Mismatches. Zu dem gilt Help And Recover auch als Vorstufe zum Doppeln, welches die Aggressivste Form der Verteidigung darstellt. Beschrieben wird eine Pick & Roll-Situation auf dem Flügel.

Die Gefahr muss von der Verteidigung erkannt werden und mit Hilfe von Kommunikation, z.B. Block links, Block rechts, an seinen Ballverteidiger weitergegeben werden.

Der Verteidiger des Ballbesitzers ändert nun seine Fußstellung. Er öffnet die Seite des zu erwartenden Blockes, kurz bevor der Blocksteller den Block stellt (Timing). Ziel der Verteidigung ist es, den Angreifer in Blockrichtung zu drängen und eine Penetration vom Block weg zu verhindern. Nach dem der Block gestellt wurde, verkürzt der Verteidiger den Abstand zum Angreifer.

Anschließend nimmt der Ballverteidiger seinen blocknahen Arm hoch, damit dieser nicht eingeklemmt wird, schiebt diesen zwischen Ballbesitzer und Blocksteller und macht mit dem Bein der Blockseite einen Schritt über das Bein des Blockstellers. Dies ist eine schnelle Bewegung, fast ein kleiner Sprung.

Wenn der Ballbesitzer mit seinem Dribbling in Richtung Block beginnt kämpft sich der Ballverteidiger über den Block und der Verteidiger des Blockstellers springt in den Weg des Ballbesitzers, um so ein wirkungsvolles Ausnutzen des Blockes zu verhindern. Der Blockverteidiger schließt die Mitte, indem er seine Füße parallel zur Seitenlinie ausrichtet, einen tiefen Körperschwerpunkt hat und breit steht. Er versucht den Ballbesitzer so vom Korb fern zu halten. Mit einem Arm hält er Kontakt zum Blocksteller (Kontakt an der Hüfte suchen, nicht am Trikot), den anderen Arm streckt er aus, um für den Angreifer ein so großes, breites Hindernis wie möglich darzustellen.

Der Verteidiger des Ballbesitzers versucht, nach Überwindung des Blocks seinen Mann so schnell wie möglich wieder aufzunehmen, indem er über den Block geht und gibt dies seinem Mitspieler durch ein Kommando, z.B. „Hab ihn“ zu verstehen.

Der Verteidiger des Blockstellers kehrt auf dieses Kommando zu seinem Mann so schnell wie möglich zurück und schließt dabei den direkten Passweg zum abrollenden Angreifer, z.B. durch Arme heben, um die Räume visuell zu schließen.

Trainingsplan – C-Lizenz

3. Praxis

Die gruppentaktische Blockverteidigungsform Help & Recover soll eingeführt, sprich erlernt werden. Dabei sollen vor allem das Zusammenspiel als Gruppe, die Kommunikation untereinander und die richtigen Bewegungsabläufe der beiden Verteidiger vermittelt werden.

Teilziele sind:

- richtiges Ansagen der Blocksituation (Verteidiger des Blockstellers)
- auf Blockansage reagieren und Fußstellung ändern (Verteidiger am Ball)
- entschlossen über den Block kämpfen (Verteidiger am Ball)
- Penetration verhindern (Verteidiger des Blockstellers)
- schnelle Wiederaufnahme des eigenen Gegenspielers
- Teamfähigkeit verbessern

Handlungsanweisungen

Verteidiger des Blockstellers	Verteidiger des Ballführers
Erkenne den Block und sage ihn laut an (Block links/rechts)	Verändere deine Fußstellung, sobald die Blockwarnung deines Mitspielers kommt
Springe in den Weg des Dribblers und versperre den Weg zum Korb	Beschäftige deinen Gegenspieler und sei aggressiv
Halte Kontakt zu deinem Gegenspieler	Kämpfe dich hart über den Block, aber nur mittels regelgerechtem Arm und Beineinsatz
Mach dich groß und breit, um den Angreifer zu einem Umweg zu zwingen	Nimm deinen Gegenspieler so schnell wie möglich wieder auf
Nimm deinen eigenen Gegenspieler wieder auf, sobald das Kommando „Back“ oder „Hab ihn“ vom Mitspieler kommt	Rufe „Back“ oder „Hab ihn“, sobald du deinen Gegenspieler wieder aufgenommen hast
Schließe dabei den direkten Passweg zu deinem Gegenspieler	

Trainingsplan – C-Lizenz

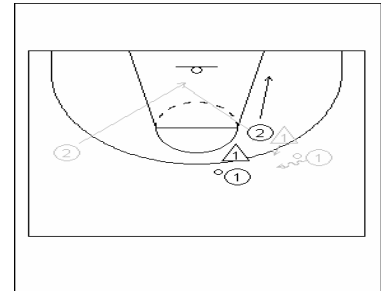
4. Methodische Reihe

Allgemein

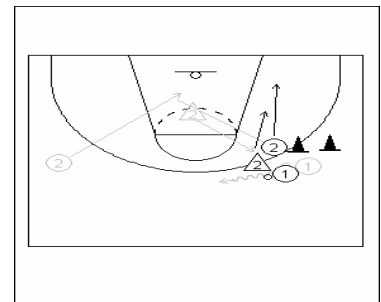
Bei einer methodischen Reihe sollte man stets vom Einfachem zum Komplexem, vom Leichtem zum Schweren gehen. Sollten Spieler mit einer Übungsreihe überfordert sein, muss man wieder einen Schritt zurückgehen.

Die Gruppentaktik der partnerunterstützten Blockverteidigung am direkten Block wird in zwei Phasen vermittelt. Einerseits die Bewegungen des Verteidigers des Ballführers und andererseits die des Blockverteidigers.

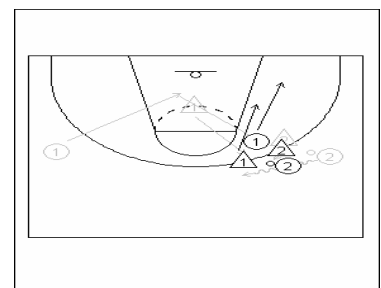
1. Schritt: Einführung/Schulung der Blocksituation auf dem Flügel. Zwei Angreifer spielen Pick & Roll und in der ersten Phase wird nur der Ballführer verteidigt. Durch das Signal „Block rechts/links“ ändert der Verteidiger seine Fußstellung, so dass der Ballführer zum Block penetrieren muss. Des Weiteren trainiert der Verteidiger sich über den Block zu „kämpfen“.



2. Schritt: Einführung/Schulung der Blocksituation auf dem Flügel. Zwei Angreifer spielen Pick & Roll und in der zweiten Phase wird nur der Blocksteller verteidigt. Wenn der Block gestellt ist und der Ballführer am Block vorbei penetrieren will, rückt nun der Blockverteidiger heraus und verhindert die Penetration zur Mitte. Er hält weiter Kontakt zu seinem Gegenspieler. Bei dem Signal „hab ihn“ kehrt der Verteidiger so schnell es geht zu seinem Spieler zurück und schließt den direkten Passweg.



3. Schritt: Nun wird die Übungsform auf ein 2 gegen 2 erweitert. Es wird vorgegeben, dass das Spieltempo klein gehalten wird.



4. Schritt: 2 gegen 2 live

Das Pick & Roll muss auf dem rechten Flügel stattfinden, damit die Offense mit der schwächeren linken Hand dribbeln muss und die Verteidigung einen kleinen Vorteil hat. Beim 4. Schritt gilt diese Voraussetzung dann nicht mehr.

Trainingsplan – C-Lizenz

5. Fehlerbilder / Korrekturhilfen

Häufige Fehler	Korrektur
<ul style="list-style-type: none">- Keine Kommunikation- Falsche Fußstellung- Penetration wird nach dem Block nicht verhindert- Einfaches Anspiel auf den Abroller- Wenig oder keinen Druck auf den Ballführer	<ul style="list-style-type: none">- Spieler sollen das erzählen, was sie sehen – das Spiel kommentieren- Füße und Körper in Richtung angreifenden Korb aufstellen- Blockverteidiger muss weiter heraus treten/Füße parallel zur Seitenlinie stellen- Möglichst langen Kontakt zum Gegenspieler halten und nach Signal so schnell wie möglich zum Gegenspieler zurück und Passweg schließen- Maximallen Druck auf den Ballführer, habe aber weiterhin die Kontrolle über diesen (Mitte zu)

6. Voraussetzung der Gruppe

Die Teilnehmer können Pick & Roll spielen. Ihnen ist die Verteidigungsform „Mitte zu“ bekannt und sie können Passverteidigung spielen.

Organisatorische Voraussetzungen:

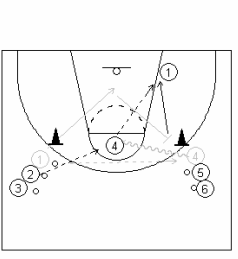
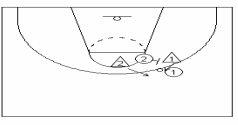
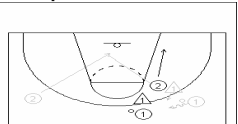


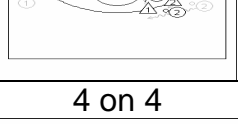
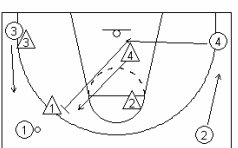
Die Gruppengröße beträgt 12 Personen. Das Alter der Teilnehmer ist ab U 16. Die Trainingseinheit findet in einer Halle mit 2 Stirnkörben und 6 Seitenkörben statt. Ballmaterial und Markierungskegel sind im ausreichenden Maße vorhanden, so dass die organisatorischen Voraussetzungen keine Wünsche offen lassen.

7. Literatur

- Basketball Playbook v008
- <http://www.bbcoach.de/element.php?name=Content&pa=showpage&pid=35> 17.04.2007
- <http://www.bbcoach.de/element.php?name=Content&pa=showpage&pid=32> 16.04.2007
- <http://www.bbcoach.de/element.php?name=Content&pa=showpage&pid=33> 13.04.2007
- <http://www.bbcoach.de/element.php?name=Content&pa=showpage&pid=34> 17.04.2007
- Coaching Youth Basketball by Human Kinetics 2001
- Basketball, Lothar Waldowski Rowohlt 1993

Trainingsplan – C-Lizenz

Datum: 01.05.2007	Ziele: Einführung der Blockverteidigung am direktem Block	Periode	LP
Zeit: 13.30-14.00 Uhr		Trainingseinheit	1

Abbildung	Zeit	Inhalte	Ziele	Organisation
Pick & Roll 	13.30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung des Trainingsinhaltes	Einstimmung	- Spieler versammeln sich vor dem Trainer - verbal
	13.35 Uhr	Laufschule - Seil & Speedleiter - Deuserband	- Anregung des Herz-Kreislaufsystems und Rhythmusschulung	- kurze verbale Anweisungen
	13.55 Uhr	Pick & Roll Halfcourt – Drill mit 2 Bällen, Abroller: roll inside, outside Auftakt: Im Stand und mit Dribbling von oben	Schulung des Pick & Rolls, Erwärmung mit dem Ball	Beide Flügel sind besetzt mit gleicher Anzahl an Spielern besetzt, Trainer gibt verbale Anweisungen bzw. zeigt Übungen vor
	14.20 Uhr	Trinkpause	Kurze Regeneration	
Help & Recover 	14.22 Uhr	Einführung der Blockverteidigung am direktem Block – Help & Recover Demo, einmal komplett durchlaufen	Gesamteindruck vermitteln, Worum geht es? Worauf ist zu achten?	- verbal & vormachen - 4 Spieler am Korb - Aufstellung am Flügel
Help & Recover I 	14.30 Uhr	- Pick & Roll auf einem Flügel, 2 Angreifer & ein Verteidiger, in dem Fall der Verteidiger des Ballführers	- Schulung der Fußstellung und arbeit über den Block - Automatisierung	- verbal & vormachen - 3 Spieler pro Korb - Rotation - Aufstellung am Flügel
Help & Recover II 	14.38 Uhr	- Pick & Roll auf einem Flügel, 2 Angreifer & ein Verteidiger, in dem Fall der Verteidiger des Blockstellers	- Schulung der Fußstellung und Zurückkehren zum Gegenspieler - Passverteidigung - Automatisierung	- verbal & vormachen - 3 Spieler pro Korb - Rotation - Aufstellung am Flügel
Help & Recover III 	14.45 Uhr	- Pick & Roll auf einem Flügel, 2 Angreifer & 2 Verteidiger Help & Recover - geringes Spieltempo	- Schulung der Teamtaktischen Defense Help & Recover - Kommunikation - Technischschulung	- 4 Spieler pro Korb - Aufstellung an beiden Flügeln
Help & Recover III 	14.55 Uhr	- Pick & Roll auf einem Flügel, 2 Angreifer & 2 Verteidiger Help & Recover - live	- Schulung der Teamtaktischen Defense Help & Recover - Kommunikation - Help & Recover unter Wettkampfbedingungen üben	- Pro verhindertes Pick & Roll 1 Punkt - wenn Offense punktet wird sie zur Defense und kann Punkte sammeln
4 on 4 	15.05 Uhr	Trinkpause	Kurze Regeneration	
	15.07 Uhr	Spiel 4on4 - 4 Spieler pro Team - Halffeld - Einstieg immer High Pick & Roll Jeder Korb zählt ein Punkt, verhindertes Pick & Roll zählen zwei Punkte	- Teamtaktische Defense Help & Recover unter Wettkampfbedingungen üben	- Wenn Offense punktet geht sie in die Def. - 3 x 4er Teams
	15.18 Uhr	KSÜ & Movement Prep	- athletische Fähigkeiten sollen frühzeitig verbessert werden	- verbal & vormachen
	15.28 Uhr	Auslaufen und Teamspruch (2 min)		