

**Lehrprobenentwurf**  
**Trainer C-Lizenzprüfung des WBV 2005**  
**in Recklinghausen / Herten**



Ort: Sporthalle 406B711

Datum: 20.11.2005

Thema: Einführung einer „ungeraden“ Ball-Raum-Verteidigung (Thema 54)

Prüfling: Jens-Ulrich Naechster, SSG Baskets Hamm

**Inhalt:**

1. Organisatorische Voraussetzungen
2. Zielgruppe
3. Sachanalyse
4. Trainingsziele
5. Handlungsanweisungen
6. Methodenwahl
7. Belastungsdynamik
8. Zielkontrolle
9. Verlaufsplan
10. Quellenverzeichnis

## **1. Organisatorische Voraussetzungen:**

- Ein grosses Basketballspielfeld mit zwei Hauptkörben, bzw. zwei Kleinspielfelder mit vier Seitenkörben
- Basketballbälle/Markierungshemden

## **2. Zielgruppe:**

U20 NRW-Ligateam der Hertener Löwen (Trainingseinheit ist geplant für 12 Spieler)

## **3. Sachanalyse:**

Bei der „ungeraden“ Ball-Raum-Verteidigung (B-R-V) handelt es sich um eine Form der Ball-Raum-Verteidigung, in der eine ungerade Anzahl von Verteidigern in der Verteidigung vorne steht (3-2, 1-2-2, 1-3-1).

- *Allgemeine Prinzipien der B-R-V:* Der Verteidiger, der am nächsten zum Ballbesitzer steht muss diesen in Mann-Mann-Verteidigung decken. Die zweite Deckungsreihe verhindert Durchbrüche, während sich die dritte Deckungsreihe nach Ball und Raum orientiert, sodass es zu einer Dreiecksbildung und zur Sicherung des verbleibenden Raumes kommt. Wichtig ist weiterhin eine intensive Arm- und Beinarbeit um den Raum für die Angreifer noch enger erscheinen zu lassen. Dadurch, dass keine direkten Gegenspieler eingeteilt sind, ist die Kommunikation und das Übergeben der Gegenspieler an den Verteidigungsschnittpunkten unbedingt erforderlich. Darüber hinaus gilt, dass sich der Verteidiger bei jeder Ball- oder Angreiferbewegung auch bewegen muss.
- *Vorteile der B-R-V:* Die Vorteile einer B-R-V liegen zum einen in der Sicherung angriffsstarker Räume, da durch sie Würfe aus bestimmten Positionen erschwert werden können. Desweiteren kann Penetration effektiv bekämpft und Hilfe leichter organisiert werden. Besondere Schwächen, sowohl individuell, wie auch mannschaftlich können ebenfalls in einer B-R-V besser kompensiert werden. Solche Schwächen sind läuferische oder körperliche Unterlegenheit und hohe Foulbelastung. Auch im Hinblick auf das eigene Fast-Break-Spiel bietet die B-R-V einen Vorteil, weil durch die festgelegten Positionen im Raum die Spuren schnell und eindeutig besetzt werden können.
- *Nachteile der B-R-V:* Entscheidende Nachteile der B-R-V liegen in der entstehenden Kompetenzproblematik in der Verteidigung, die nur bei gut eingespielten Mannschaften verhindert werden kann. Ausserdem ist die B-R-V für den Angriff leicht durchschaubar, so dass verteidigungsschwache Räume ausgenutzt werden können.
- *Spezielle Prinzipien der vorgestellten B-R-V:* Für die 3-2 B-R-V, die ich in der Trainingseinheit lege ich folgende spezielle Prinzipien fest:
  1. Der Verteidiger in der Mitte verteidigt zwischen High-Post und Ball
  2. Die Tiefen Verteidiger behalten stets den gleichen Abstand zueinander und bewegen sich über die gesamte Spielfeldbreite
  3. Die beiden Verteidiger oben auf den Seiten verteidigen vorwiegend die hohen Flügelpositionen und verhindern Durchbrüche

#### **4. Trainingsziele:**

Das Ziel des Trainings ist die Einführung der 3-2 B-R-V als eine Form der „ungeraden“ B-R-V. Die Spieler sollen die grundlegenden Prinzipien dieser Verteidigungsart erlernen und im abschließenden Trainingsspiel anwenden können.

#### **5. Handlungsanweisungen:**

Es ist darauf zu achten, dass kurze und deutliche Anweisungen gegeben werden, die für die Spieler sofort umsetzbar sind.

- Ball sehen!
- Nächster Mann zum Ball!
- Stopp Penetration!
- Rebounddreieck!
- Arme hoch!
- Gegenspieler zählen!

#### **6. Methodenwahl:**

Zum Erreichen des Trainingsziels kommt die Methode des „reinen Teillernens“ zur Anwendung. Vereinfachte Übungsformen werden im Verlauf der Trainingseinheit zu einer komplexen Übung zusammengeführt die am Ende zur „echten“ 3-2 B-R-V führt.

#### **7. Belastungsdynamik:**

Die Belastung sollte zu Beginn kontinuierlich gesteigert werden um die Trainingsgruppe auf den Belastungshöhepunkt vorzubereiten. Während der Behandlung des eigentlichen Themas ist die Belastung am höchsten, danach muss die Belastung wieder deutlich reduziert werden, bevor sie im Abschlusspiel wieder steigt.

#### **8. Zielkontrolle:**

Ob das Trainingsziel erreicht wurde kann durch den Trainer optisch wahrgenommen werden. Ausserdem kann man durch statistische Erfassung der Häufigkeit von Korblegern und Offensivrebounds der Angreifer erzielte Trainingserfolge kontrollieren.

## 9. Verlaufsplan der Trainingseinheit vom 20.11.2005

<b>Zeit</b>	<b>Ziel</b>	<b>Trainingsform</b>
1.-5. Min	Begrüßung	
6.-10. Min.	Erwärmung	Laufschule Einfache Laufaufgaben
11.-15. Min.	Abrufen der Verteidigungsposition	Zick-Zack im Korridor Verteidigung mit Händen auf dem Rücken
16.-25. Min.	Dehnung	Stretchingprogramm nach Vorgabe durch den Trainer mit anschließender Trinkpause
26.-31. Min.	Erlernen des Verteidigungsverhaltens in der 3-2 B-R-V oben	4 gegen 3 Vier Angreifer sind um die Dreierlinie aufgestellt, drei Spieler verteidigen. Angreifer dürfen nur passen, während sich die Verteidiger mit dem Ball bewegen. Nach 15 Pässen werden jeweils 3 Angreifer zu Verteidigern und 3 neue Angreifer kommen hinzu.
32.-38. Min.	Erlernen des Verteidigungsverhaltens in der 3-2 B-R-V tief	4 gegen 2 Zwei Angreifer in den Ecken, einer an der Dreierlinie oben, einer im Lowpost. Zwei Verteidiger verteidigen tief über die gesamte Spielfeldbreite, also von Ecke zu Ecke. Dabei behalten sie den gleichen Abstand. Der Angreifer im Lowpost darf sich zwischen den „Short Corners“ bewegen die anderen dürfen nur passen. Die Übung wird auf zwei Körben gleichzeitig durchgeführt, sodass 12 Spieler gleichzeitig aktiv sind. Gewechselt wird zwischen Angreifern und Verteidigern nach dem gleichen Schema wie bei der vorherigen Übung.
39.-45. Min.	Zusammenfügen der einzelnen Verteidigungskomponenten	5 gegen 5 Eine Mannschaft verteidigt fünf mal. Die Angreifer dürfen sich frei bewegen aber nur einmal dribbeln. In der zweiten Runde ist auch die Anzahl der Dribblings unbegrenzt.
46.-60. Min.	Aktive Erholungsphase	Wurfserie Zu dritt mit zwei Bällen drei mal zehn Würfe. Danach folgt eine erneute Trinkpause
61.-90. Min.	Anwendung der erlernten Verteidigung im Spiel 5 gegen 5	Spiel 5 gegen 5 Im Spiel soll die Verteidigung keine Penetration zulassen, deshalb zählen Körbe innerhalb der Zone zwei Punkte, Distanzwürfe einen Punkt.

## 10. Quellenverzeichnis:

Trainerausbildungsunterlagen des WBV:

- Prinzipien der B-R-V (M5-05)
- Vorteile der B-R-V (M5-06)
- Nachteile der B-R-V (M5-07)