

Lehrprobenentwurf
Trainer C-Lizenzprüfung des WBV 2006
in Recklinghausen



Ort: Sporthalle des Pentrium Gymnasiums, Recklinghausen

Datum: 26.11.2006

Thema: Schulung des Angriffsverhaltens im 3-3

Prüfling: Jens-Ulrich Naechster, SSG Baskets Hamm

Inhalt:

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

1. Organisatorische Voraussetzungen:

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

2. Zielgruppe:

Voraussichtlich 10-12 Spielerinnen des 92er WBV-Kaders weiblich

3. Sachanalyse:

Das Spiel 3 gegen 3 bildet den Abschluss der Gruppentaktik. Die Gruppentaktischen Elemente aus dem 2 gegen 2 werden dabei durch die indirekten Partnerhilfen ergänzt. Darüber hinaus entstehen verschiedene Möglichkeiten der Dreiecksaufstellung. Indirekte Partnerhilfen ermöglichen es im Angriff, durch ihre Ausführung zwei mögliche Anspielstationen für den Ballführer zu bieten und können auch in kontinuierlicher Form, dass heißt mehrmals hintereinander, ausgeführt werden.

3.1. Indirekte Partnerhilfen:

Indirekte Partnerhilfen sind unter anderem:

- „Exchange“: Nach einem Pass tauschen der Passgeber und der Spieler auf der Weakside ihre Position.
- „Cut and Fill“: „Give and Go“, wobei der Weaksidespieler die Position des Cutters und der cuttende Spieler nach der Aktion Weakside auffüllt.
- „Indirekter Block“: Der indirekte Block, ist wie der direkte Block in Blockvorbereitung und das tatsächliche Stellen des Blocks unterteilt. Bei der Blockvorbereitung muss der blockende Spieler seinem Partner deutlich die Absicht des Blockstellens signalisieren (beispielsweise durch rufen des Namens). Der Blockempfänger muss derweil seinen Gegenspieler binden, bzw. in den Block bringen.
Bei der Durchführung des Blocks ist für den Steller zu beachten, dass er sicher und fest um den Verteidiger effektiv zu blockieren, ohne ihn dabei zu foulern. Der Empfänger muss eng am Steller vorbeigehen (Schulter an Schulter). Anschließend rollt sich der Blocksteller ab, dabei spielt das Timing eine entscheidende Rolle.

3.2. Mögliche Aufstellungen:

- 3 Außenspieler (1 Aufbau-, 2 Flügelspieler)
- 2 Außen-, 1 Innenspieler (1 Aufbau-, 1 Flügel-, 1 Centerspieler)
- 1 Außen-, 2 Innenspieler (1 Aufbau- oder Flügelspieler, 2 Centerspieler)

4. Didaktische Vorüberlegungen:

Auf Grund der Komplexität des Spiels 3 gegen 3, beschränke ich mich im Folgenden auf die Elemente „Exchange“ und „Cut and Fill“. Da eine Schulung der Elemente erfolgen soll, wird vorausgesetzt, dass diese bekannt sind und grundsätzlich beherrscht werden.

5. Trainingsziele:

- Vertiefung und Automatisierung der Elemente „Exchange“ und „Cut and Fill“
- Beschleunigung der Durchführung und Steigerung der daraus resultierenden Korbausbeute
- Verringerung der Fehlerquote (Verbesserung der Entscheidungsprozesse)

6. Handlungsanweisungen:

- Gute Pässe
- Freimachen
- Ziel zeigen
- Harte Cuts
- Aufbau- und Weakside auffüllen

7. Methodenwahl:

Ich nutze die Methode des „Progressiven Teillernens“. Dabei werden zuerst die einzelnen Elemente des 3 gegen 3 isoliert betrachtet und geschult, um anschließend in einer Übung zusammengefasst zu werden. Diese Methode ermöglicht es den Spielern die Unterschiede der Elemente kennen zu lernen und zu begreifen, bevor sie sich im Entscheidungstraining für die „beste“ Alternative entscheiden müssen.

8. 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 sie wieder deutlich reduziert werden, bevor sie im Abschlussspiel noch einmal steigt.

9. Zielkontrolle:

9.1. Zielkontrolle im Training

Ob das Trainingsziel erreicht wurde kann durch den Trainer optisch wahrgenommen werden. Auch die Spieler können im Training selber den Erfolg kontrollieren und dem Trainer eine entsprechende Rückmeldung geben.

9.2. Zielkontrolle im Wettkampf

Im Spiel kann durch gezieltes Scouting das Trainingsziel kontrolliert werden. Beispielsweise kann man die Körbe nach „Cut and Fill“ gesondert zählen. Darüber hinaus sollten - als indirekte Folge - mehr Assists gespielt werden.

10. Verlaufsplan

10.1. Übungsbeschreibung

- Übung I: Die Spieler stellen sich in drei Gruppen an der Baseline auf und starten den Achterlauf auf den gegenüberliegenden Korb. An der Dreierlinie wird die Aufstellung mit einem Aufbau und zwei Flügeln eingenommen. Aufbau passt zu einem Flügel und führt mit dem anderen „Exchange“ durch, der dann angepasst wird und mit einem Kreuzschritt zum Korb zieht. Nach eigenem Rebound wird der Achterlauf mit Abschluss nach „Cut and Fill“ wiederholt. Dann startet die nächste Gruppe.
- Übung II: Aufstellung mit einem Aufbau und zwei Flügelspielern. Ein Flügel ohne Verteidiger ist Passstation. Dieser wird vom Aufbau angespielt, dann spielen der Aufbau und der Weaksideflügel „Exchange“. Nach Pass auf den Flügel, der von der Weakside kommt, wird 1 gegen 1 gespielt. Zuerst mit halbaktiver Verteidigung, nach Ansage des Trainers dann „Live“. Nach jeweils drei Angriffen werden die Positionen getauscht.
- Übung III: Aufstellung siehe Übung II, mit dem Unterschied, dass nun auch der Passgeber verteidigt wird. Die Spieler spielen „Cut and Fill“ als Kontinuum, das heisst, nach dem „Cut and Fill“ wird der Ball auf die andere Seite geschwung und wird von neuem durchgeführt. Der Spieler, der den dritten Cut ausführt wird angepasst und attackiert den Korb. Nach Ansage des Trainers geht der dritte Cutter ins „Posting Up“, wird dort angepasst und spielt im Low Post 1 gegen 1. Bei dieser Übung wird die ganze Zeit „Live“ verteidigt. Nach jeweils drei Angriffen werden die Positionen getauscht.
- Übung IV: Es wird 3 gegen 3 gespielt, dabei hat der Angriff die Optionen „Exchange“, oder „Cut and Fill“ zu spielen. Der Cutter darf dabei auch ins „Posting Up“ gehen. Wird er nicht angespielt besetzt er wieder die Position auf der Weakside. Jede Gruppe hat fünf Angriffe hintereinander.

10.2. Verlaufsplan der Trainingseinheit vom 26.11.2006

Zeit	Ziel	Trainingsform
1.-5. Min	Begrüßung	
6.-10. Min.	Erwärmung	Verschiedene Dribbelaufgaben mit einem und zwei Bällen von Baseline zu Baseline
11.-15. Min.	Grundlagenwiederholung „Exchange“ und „Give and Go“ (Übung I)	Achterlauf bis zur Dreierlinie: Erste Bahn endet mit „Exchange“ und Kreuzschritt-Durchbruch, Zweite Bahn endet mit „Give and Go“. Jeweils Abschluss mit Korbleger.
16.-25. Min.	Dehnung	Strechingprogramm nach Vorgabe durch den Trainer mit anschließender Trinkpause
26.-31. Min.	Schulung des „Exchange“ (Übung II)	3 Angreifer (1 Aufbau/2 Flügel, 2 Verteidiger: Ein Flügel als Passgeber (ohne Verteidiger), Aufbau und anderer Flügel führen „Exchange“ durch (mit Verteidiger), anschließend Durchbruch zum Korb.
32.-40. Min.	Schulung des „Cut and Fill“ (Übung III)	3 Angreifer (1 Aufbau/2 Flügel), 3 Verteidiger: Es wird „Cut and Fill“ in Form eines Kontinuums gespielt, beim dritten Mal wird der Korb angegriffen. Danach „Posting Up“ des Cutters mit „Live“ 1 gegen 1 im Lowpost.
41.-50. Min.	Entscheidungstraining 3 gegen 3 (Übung IV)	Anwendung von „Exchange“ und „Cut and Fill“ im Spiel 3 gegen 3.
51.-65. Min.	Aktive Erholungsphase	Wurfserie zu zweit mit einem Ball, Wurf mit eigenem Rebound und Pass zum Partner. 25 Treffer, danach Freiwürfe, abwechselnd je 2 Treffer. Anschliessend Trinkpause
66.-90. Min.	Abschlussspiel 5 gegen 5	Vorgabe für das Spiel: Vor jedem Korberfolg muss einmal „Cut and Fill“ oder „Exchange“ gespielt werden.