

USC Freiburg

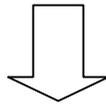
Interne Trainerfortbildung „Techniktraining in Theorie und Praxis“

Referent: Hannes Schuler – HaSchuler@gmx.de

01.11.2004

(1) Didaktik – die Frage nach dem „WAS“

- Orientierung an professionellem, aktuellem Basketball: welche Technik benutzen die besten Spieler?
- Miteinbeziehen möglichst vieler Quellen (neuere Lehrbücher, Videos, andere Coaches, etc.)
- Bescheid wissen über aktuelle Entwicklungen (Beispiel: Biomechanik – Wurf von Dirk Nowitzki)
- Entwicklungsstand der Kinder/Jugendlichen beachten



Relevante Techniken
(für meine Trainingsgruppe)

(2) Methodik – die Frage nach dem „WIE“

- Einführung neuer Techniken:
 - Methodische Reihen (aus Lehrbüchern, von anderen Trainern, aus eigener Erfahrung / eigenem Wissen)
 - Vom Einfachen zum Komplexen
 - Vom Bekannten zum Unbekannten
 - Vom Leichten zum Schweren
- Lernmethoden (Vorteile / Nachteile)
 - Konzentriermethode:
 - mehrere Trainingsziele werden parallel angesteuert -> Training wird abwechslungsreicher, mehr Erfolgserlebnisse
 - gut geeignet für den Anfängerbereich, ungeeignet bei zunehmender Spezialisierung (-> Aufbautraining, Leistungstraining)
 - Schwerpunktarbeit:
 - vorherrschende Trainingsmethode im Leistungssport, kann Frust verursachen bei Anfängern

(3) Schulung von Techniken (Modell nach ROTH, 1999):



„Im Basketballspiel ist der Spieler ständig wechselnden Druckbedingungen ausgesetzt und muss mit verschiedenartigen Techniken darauf reagieren („techno-motorische Schlagfertigkeit“). Diese Bedingungen im Training zu simulieren ist das Ziel unseres Techniktrainings.“

Wir unterscheiden grob die folgenden Druckbedingungen:

- Präzisionsdruck:
 - Wie genau muss eine Bewegung ausgeführt werden?
- Zeitdruck
 - Wie schnell muss eine Bewegung ausgeführt werden?
- Komplexitätsdruck
 - Wieviele Bewegungen müssen gleichzeitig oder unmittelbar hintereinander ausgeführt werden?
- Situationsdruck
 - Wie sehr verändert sich die Situation? Wieviele Mitspieler/Gegner sind an der Aktion beteiligt?
- Belastungsdruck
 - Wie sehr ist der Spieler psychisch oder physisch belastet?

Diese Druckbedingungen können im Techniktraining beliebig angepasst werden, um das Training möglichst spielnah zu gestalten. Wie auch im Athletiktraining sollte sogar angestrebt werden, einen Leistungsstand zu erreichen der über den eigentlichen Anforderungen des Spiels liegt.

Beispiel: Ein Spieler hat Schwierigkeiten, sich im Spiel einen offenen Wurf zu verschaffen. Er beherrscht die notwendigen Techniken aus dem Grundlagentraining (Sprungwurf, Dribbling), kommt aber mit den Druckbedingungen im Spiel (Zeitdruck, Situationsdruck, psychisch/physische Belastung) nicht zurecht. Nun werden diese Druckbedingungen in Übungsformen im Training Schritt für Schritt erhöht.

Frage: wie?

Zeitdruck erhöhen (z.B. Treffer pro Zeit vorgeben), Situationsdruck erhöhen (Anzahl der Gegenspieler erhöhen – bis hin zum 1-2), Belastungsdruck erhöhen (physisch: athletische Vorbelastung, psychisch: „Druck“ erzeugen – evtl. durch Androhen von Konsequenzen – mit viel Fingerspitzengefühl)

Techniktraining - Praxis (1)

Grundlagentraining

(1) Korbleger:

- Übungsreihe mit Bank
 - ohne Dribbling: Abspringen vor Bank mit links, Ball fangen -> rechts-links hüpfen => Wurf
 - ein Dribbling vor der Bank
 - mehrere Dribblings vor der Bank
 - ohne Bank
 - auf der linken Seite
 - nach Handwechsel
 - aus verschiedenen Winkeln
 - spezielle Situationen: Unterhand / Reverse

(2) Standwurf

- BEEF-Regel (Balance, Eyes, Elbow, Follow-Through)
 - Demonstration und Imitation ohne Ball
 - s.o., mit Ballabwurf nach senkrecht oben
 - s.o., mit Ballabwurf gegen Wand (optimal: Ziel an der Wand)
 - Wurf auf den Korb aus 1m Entfernung (2m, 3m, verschiedene Winkel)
- Vom Standwurf zum Sprungwurf (nach Schauer, 2001)
 - „Wippe“
 - Sprungwurf nach Selbstpass
 - Sprungwurf nach Dribbling
 - Sprungwurf nach Pass

(3) Passen und Fangen

- 2er Gruppe:
 - Isoliertes Üben Brust- und Bodenpass
 - Boden- und Brustpass gleichzeitig
 - Ball hochwerfen -> Pass -> Rückpass
 - Passen auf umgekippten Bänken -> Balance
- 3er Gruppe (+Sternschritt)
 - s.o., nur jetzt mit pivotierendem Spieler in der Mitte (je nach Vorgabe Sternschritt vorwärts oder rückwärts)
- Fast Break - Pässe im 2-0

(4) Dribbeln

- Ballhandling -> Dribbelspiele (z.B. „Feuer, Wasser, Sturm“)
- „Blick weg vom Ball“-> Dribbelspiele (z.B. „Champions' League“)
- Handwechsel: Qualität statt Quantität!

Techniktraining - Praxis (2)

Aufbautraining

(1) Korbleger

- 1-1 Verfolgungs-Drill (nach Dribbling) erhöht wird...
-> Zeitdruck
- 2-1 von der Mittellinie (nach Pass) -> Situationsdruck

(2) Wurf

- „Rapid Fire“:
 - 1 Rebounder, 1 Werfer: so viele Treffer wie möglich in 60s, dann Wechsel -> Zeitdruck
- 1-1 Hustle Drill -> Zeit/Situation/Belastung
- 2-2 Hustle Drill -> Situationsdruck

(3) Passen und Fangen

- Bei Beherrschen der Grundtechniken: auch
- Behind-the-Back und No-Look-Pässe üben (-> modernes Basketballspiel) ! -> (Vielfalt)
- „Tigerball“ im 2-1 und 3-2: Anwenden der Passtechniken gegen Verteidiger -> Situationsdruck
- 2-1+1+1: schnelle Entscheidungen im 2-1 -> Zeitdruck
- Fast Break / Transition Drills -> Zeit/Situation/Belastung

(4) Dribbling

- 1-1 (alle Handwechsel) gegen Verteidiger mit Seil -> Präzision/Belastung/Situation
- 1-1 gegen aktiven Verteidiger -> s.o.
- 1-1+1+1 im begrenzten Feld (ohne/mit Zeitlimit) -> Situation / (bei Zeitlimit: Zeit)
- 1-2+1 im begrenzten Feld (sehr intensiv – max. 45s) -> Belastung (psychisch/physisch)

(5) Positionsspezifisches Training (Beispielübungen für alle Spieler)

- Aufbauspieler: Penetrate and Create
 - 2-0 (akustisches Signal)
 - 2-1 (Verteidiger mit Trainerfunktion)
 - 2-2 (live)
- Flügelspieler: Split Move
 - 1-0
 - 1-1
 - 2-2 (zusätzlich Flügelspieler tief auf Weakside)
- Centerspieler: Posting Up
 - 1-1
 - 1-1 (nach schlechtem Anspiel)

- 1-1+1 (nach Cut von Weakside)

Literatur:

Basketballspezifische Titel:

SCHAUER, E. (2001). *Wurftrainer Basketball*. Reinbek: Rowohlt.

SCHRÖDER, J. & BAUER, C. (1998). *Basketball - trainieren und spielen*. Reinbek: Rowohlt.

Stellvertretend für die große Auswahl amerikanischer Literatur:

LUMSDEN, K. (1999). *Complete Book of Drills For Winning Basketball*. Paramus: Prentice Hall.

GARFINKEL, H. & KLEIN, W. (1998). *Five-Star Basketball Drills*. McGraw-Hill Companies.

Wissenschaftliche Titel:

NEUMAIER, A. (1999). *Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining*. Köln: Sport und Buch Strauß.

ROTH, K. & WILLIMCZIK, K. (1999). *Bewegungswissenschaft*. Reinbek: Rowohlt.