

# **Ausarbeitung der Lehrprobe**

## **Prüfungslehrgang Trainer-B-Lizenz am 05. und 06.07.08 in Hennef**

### **Ernst Wenzel**

**Technik: Passen zwischen einem Innen- und Aussenspieler**  
**Taktik: 2-2 Center und Flügelspieler (Zusammenspiel mit Low Post)**

#### **1. Trainingssituation**

Demoteam ist eine U16/U18 der Telekom Baskets Bonn (12 Spieler). Es wird davon ausgegangen, dass die technischen Fähigkeiten bis hin zum Blocken und Abrollen grundsätzlich vorhanden sind.

Es sind eine Halle mit 6 Korbanlagen und mindestens 12 Bälle vorhanden.

#### **2. Sachanalyse:**

##### **2.1. Technik: Passen zwischen einem Innen- und Aussenspieler**

Aufgrund der Situation, in der sich oft mindestens ein Verteidiger direkt im Passweg befindet, eignen sich unter den verschiedenen Passarten besonders der Überkopfpass und der einhändige Druckpass (oft über den Boden) zum Zusammenspiel zwischen Innen- und Aussenspieler.

**2.1.1. Überkopfpass:** Der Pass wird mit beiden Händen über dem Kopf gespielt, wobei der Ball ohne ihn hinter den Kopf zu nehmen mit kräftigem Druck der Finger und gleichzeitigem Strecken der Arme Richtung Ziel befördert wird. Nachdem der Ball die Hand verlassen hat, zeigt der Daumen nach vorne unten, die Finger nach vorne schräg aussen. Der Ball fliegt in möglichst gerader Linie, sollte also möglichst wenig Bogen haben. Der Pass ist für Anspiele in Brusthöhe des Empfängers oder höher geeignet. Innenspieler können mit dieser Passart ihre meist vorhandenen Grössenvorteile gut ausspielen. Der Pass wird daher oft zum Einsetzen der Aussenspieler oder für einen Seitenwechsel genutzt.

**2.1.2. Einhändiger Druckpass:** Der einhändige Druckpass wird eng an der linken oder rechten Körperseite des Verteidigers zwischen Kniehöhe und der Achselhöhle vorbei gespielt. Dabei macht der Passgeber einen Ausfallschritt (auch aus dem Sternschritt heraus) und die ballführende Hand drückt mit der Armstreckung den Ball kräftig ab einschliesslich Nachklappen der Hand. Die freie Hand schützt dabei den Ball. Der Pass wird oft als Bodenpass gespielt, da dadurch die Vermeidung der Verteidigung noch etwas einfacher wird. Dabei findet der Bodenkontakt des Balles etwa nach 60-70% der Wegstrecke statt.

Es ist besonders beim Pass in den Low Post darauf zu achten, dass der Pass präzise auf das Ziel (Hand/Hände des Empfängers) und mit ausreichend Druck (schnelle Ballbewegung, keine „Bogenlampen“) gespielt wird, da sonst die Gefahr eines Ballverlustes hoch ist. Der Pass ist für niedrige (Bodenpass) und mittelhohe Anspiele geeignet.

**2.1.3. Passfinten:** Um einen Passweg zu öffnen, eignen sich Finten. Je besser ein Spieler die Passtechnik beherrscht, umso besser kann er fintieren. Bei einer Finte wird ein Pass angetäuscht (Bewegung wie bei „echtem“ Pass wird abgestoppt) und dann beim nachfolgenden Pass Richtung, Passart und/oder Höhe verändert.

**2.1.4. Anbieten/ Passwinkel:** Beim Spiel nach innen müssen beide Spieler darauf achten, dass der Passwinkel möglichst günstig ist. Nase bzw. Brust des Innenspielers sollten möglichst genau Richtung Ball zeigen, damit der Pass einfach wird. Durch richtiges Aufposten, einen Ausfallschritt des Passgebers oder auch durch ein kurzes Dribbling kann der Passwinkel verbessert werden.

Auch beim Spiel nach aussen muss der Aussenspieler sich durch geeignete Bewegungen und Bewegungsfinten vom Verteidiger befreien bzw. sich aus dessen „Schatten“ bewegen, um anspielbar zu sein. Er muss also aktiv bleiben, ohne hektisch zu werden. Der Innenspieler muss in dieser Zeit den Ball abschirmen, damit ihm dieser nicht aus den Händen geschlagen wird.

#### 2.1.5. Sonderfall: Lobpass

*Wird ein Passempfänger am Zonenrand stark überspielt und die Hilfe ist nicht wachsam, kann die Verteidiger mit einem leicht bogenförmigen Pass (z.B. beidhändiger Überkopfpass) von aussen geschlagen werden. Der Empfänger ist hier besonders gefordert, da er den Verteidiger so lange „pinnen“ muss, bis der Ball mindestens über ihm ist. Der Pass ist schwierig zu spielen, da das Timing stimmen muss und er auch sehr genau gespielt werden muss (Risiko). Methodisch ist der Lobpass daher erst später einzuführen.*

### **2.2. Taktik: 2-2 Center und Flügelspieler (Zusammenspiel mit Low Post)**

Im Angriff wird oftmals gezielt durch ein System oder auch im freien Spiel eine Situation herbeigeführt, in der auf einer Seite des Spielfeldes zwei Angreifer zwei Verteidigern gegenüberstehen. Häufig kommt es dabei zum Zusammenspiel zwischen einem Flügelspieler und einem Center im Low Post. Spieler müssen daher in der Lage sein, in dieser Situation richtig zu handeln.

Im Spiel 2-2 (auch „Two-Man-Game“) kann mit Raum –und Partnerhilfen gearbeitet werden.

#### **2.2.1. Raumhilfen:**

Beide Spieler bewegen sich und nutzen Befreiungsbewegungen (Bewegung aus dem Verteidigerschatten, Cuts), Penetration und sich-im-Raum-anbieten („Spacing“), um einen Angreifervorteil zu erzielen.

Eine Möglichkeit ist dabei „**In-and-Out**“, eine Form des „give and go“ bei dem die Verteidigung durch einen Pass an den Zonenrand zu einer Reaktion gezwungen wird. Die Defense ist nach einem Pass in den Low Post („**In**“) sehr stark unter Druck, da hier im 1-1 der Angreifer eine sehr hohe Chance auf einen Korberfolg, ein Foul oder auch beides (!) hat. Daher sinkt oft der Verteidiger des Passgebers ab, um den Low-Post-Angreifer in Bedrängnis zu bringen.

Der Aussenspieler ohne Ball bewegt sich dann aus dem Verteidigerschatten. Beim Pass aus dem Low Post nach draussen („**out**“) zu dem Aussenspieler, ist dieser entweder offen für den Schuss (meist 3-Punkte-Bereich) oder kann die Close-out-Bewegung der Verteidigung für eine Penetration nutzen, woraus sich weitere Optionen ergeben können.

„**Post Split**“: Bei dieser weiteren Form des „give and go“ passt der Flügel den Ball in den Low oder Mid Post und schneidet dann hart und eng am Center vorbei, von dem er den Ball übergeben bekommt. Der Ballübergeber wirkt hier gleichzeitig als passiver Block.

Bei unaufmerksamer Verteidigung folgt ein Korbleger, andernfalls wird durch das Schneiden des Flügelspielers auf die Gegenseite und das nachfolgende Auffüllen der

freiwerdenden Flügelposition eine Bewegung der gesamten angreifenden Mannschaft initiiert.

### **2.2.2. Partnerhilfen:**

Im Spiel 2-2 auf engem Raum kann der Mitspieler dem Partner eine Partnerhilfe in Form eines Blocks geben.

Direkter Block und Abrollen („**pick and roll**“): Der Flügelspieler hat den Ball und beschäftigt seinen Verteidiger z.B. mit Schrittfinten während sich der Partner aus dem Low Post löst und einen Block an die linke oder rechte Seite des Flügel-Verteidigers setzt. Der Flügelspieler dribbelt eng am Block vorbei Richtung Korb. Der Center rollt nach kurzem Halten des Blocks ebenfalls Richtung Korb ab und bietet sich an. Dadurch wird kurzzeitig eine Überzahlsituation geschaffen (im Idealfall 1-0, oft auch 2-1 gegen den Verteidiger des Centers).

Das „pick and roll“ wird bis zur Leistungsspitze regelmässig erfolgreich eingesetzt.

### **3. Trainingsziele:**

Die beiden Themen (Technik und Taktik) passen zusammen und gehen hier ineinander über.

#### **3.1. Technik: Passen zwischen einem Innen- und Aussenspieler**

Die Konzentration wird auf den Überkopfpass und den einhändigen Bodenpass gelegt, da diese im Zusammenspiel zwischen Innen- und Aussenspielern dominant sind.

Die Spieler, denen grundsätzlich die Passarten bekannt sind, werden in der Ausführung verbessert und stabilisiert. Ziel ist die sichere und automatisierte Anwendung der Passarten einschliesslich der Entscheidung, wann welcher Pass zu wählen ist.

Auf den Lobpass wird in dieser Einheit noch verzichtet. Er könnte evtl. in einer späteren Einheit separat geschult werden.

#### **3.2. Taktik: 2-2 Center und Flügelspieler (Zusammenspiel mit Low Post)**

Den Spielern werden die Optionen des „in-and-out“ und „pick-and-roll“ im Spiel 2-2 Flügelspieler – LowPost systematisch aufgezeigt. Die Ausführung wird verbessert und stabilisiert. Ziel ist die korrekte Umsetzung im Spiel 5-5, wobei hier nicht damit zu rechnen ist, dass alle gezeigten Optionen sofort fehlerfrei genutzt werden.

Auch hier müssen Prioritäten gesetzt werden. Daher wird in dieser Einheit auf den „PostSplit“ noch verzichtet. Beides würde in späteren Einheiten als weitere Optionen dazukommen.

#### 4. Didaktische Überlegungen:

Nach einem allgemeinen abwechslungsreichen Warm up geht das Training in den Hauptteil über.

Dabei soll der Schwierigkeits und Komplexitätsgrad von der einfachen Passübung 2-0 allmählich bis zum Spiel 2-2 und dann Anwendung im 5-5 gesteigert werden.

Es ist aus Gründen der universellen Ausbildung und der Förderung des Spielverständnisses darauf zu achten, dass die jungen Spieler in den entsprechenden Trainingsteilen beide Rollen (Flügel/Center) übernehmen

Nach Verfestigung der Abläufe wird zum Ende hin von den Übungsformen in die Spielformen 2-2 und 5-5 überführt.

In Paaren werden nach Demonstration durch den Coach die zwei genannten Passarten Überkopfpass und einhändiger Bodenpass geübt und korrigiert. Die Erschwernis erfolgt durch Hinzunahme eines Verteidigers im 2-1 (Fintieren, Präzision und Geschwindigkeit). Dies ist auch die Organisationsform, aus der heraus zum zweiten Thema übergeleitet wird. Das Technik-Thema bleibt während des zweiten Schwerpunktes immer präsent.

Die verschiedenen zu trainierenden Angriffsoptionen (in-and-out und pick-and-roll) werden dann zunächst im 2-1 geschult und korrigiert, wobei das Erfolgserlebnis auf Seiten der Angreifer liegen soll. Nach kurzer Zeit wird der zweite Verteidiger dazugenommen (2-2), wobei die Verteidigung zunächst etwas zurückhaltend agiert.

Die Spieler sollen möglichst von beiden Seiten des Feldes und beide Angreiferrollen trainieren.

In einem kurzen Contest 2-2 können die Spieler dann frei handeln. Hier kann erkannt werden, inwieweit die Spieler bereits in der Lage sind, in der isolierten Situation das Trainierte umzusetzen.

Im Spiel 5-5 wird die Anwendung des Erlernten durch verschiedene Handlungsanweisungen gefördert. Die Spieler sollen das Erlernte ausprobieren. Es kann unter annähernd Wettkampfbedingungen beobachtet werden, inwieweit eine Umsetzung erfolgt (Lernzielkontrolle). Eine komplett fehlerfreie Umsetzung ist noch nicht zu erwarten.

Anschliessend folgt der Cooldown.

*Anmerkung: Da die Vorkenntnisse des Demoteams nicht im Detail bekannt sind, muss u.U. Anpassung des Trainings „on the spot“ erfolgen.*

#### Literatur:

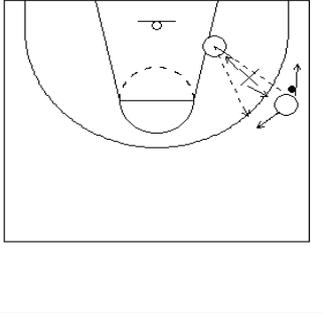
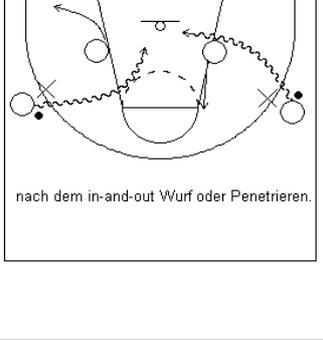
HAGEDORN, G./NIEDLICH, D./SCHMIDT, G.: **Das Basketball-Handbuch**. Reinbek, 1996

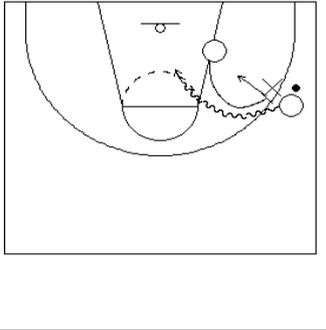
SCHRÖDER, J./BAUER, Ch.: **Basketball trainieren und spielen**. Reinbek, 1996.

KRAUSE, J.V./MEYER, D./MEYER, J.: **Basketball Skills & Drills**. Champaign, 1991

NAGY, **Skript zum C-Trainer-Lehrgang des BBV**, 2003

## Verlaufsplan:

Zeit		Beschreibung	Organisation
05/05	Warm up	<b>China Layins:</b> Korbleger links und rechts mit Variationen ganzes Feld <i>Richtiges Dribbling, gerader Weg zum Korb</i>	2 parallele Reihen an der Mittellinie, 6 Bälle rechte Seite
05/10	Warm up	<b>2-Lines-Passing:</b> In Paaren mit 3 Pässen übers ganze Feld, kein Dribbling, Abschluss Jump Shot <i>Druckvolle Pässe in den Lauf, keine Schrittfehler</i>	2 parallele Reihen an der Grundlinie, 6 Bälle rechte Seite
05/15	Warm up	<b>Rebound/ Defense slides</b> drill: Reboundkette, nach Rebound Rückwärtsbewegung in Defense slides	Ganze Gruppe 1 Ball
05/20	Mobilisierung/ Konzentration	Kurzes Dehnen mit Schwerpunkt Beine; <b>Trinken</b>	Kreis
05/25	Thema 1	<b>Passen in Paaren:</b> In Passentfernung 4-5m stehen sich Partner gegenüber und üben Überkopfpässe und einhändige Bodenpässe. <i>Saubere Ausführung</i>	2 parallele Reihen in Längsrichtung des Feldes, Partner stehen sich gegenüber, jedes Paar 1 Ball
05/30	Thema 1	<b>2-1 Passen Flügel-Low Post:</b> 1 Verteidiger zwischen den beiden Angreifern macht Druck am Ball, Offense überwindet ihn durch Anwendung der vorher geübten Passvarianten und Finten. Spieler rotieren auf den Positionen. <i>Technikausführung gg. Verteidigung, Passfinten</i> Am Ende Gelegenheit zum <b>Trinken</b>	 <p>Jeweils 3 Spieler und 1 Ball auf 1 Korb</p>
08/38	Thema 2	<b>In-and-Out im 2-1:</b> Aufstellung wie vorTrinkpause, Ball wird von der Defense an den Aussenspieler übergeben. Defense sinkt bei Pass nach innen ab: Nach einem In-and-out sucht Flügelspieler Abschluss: Wurf/Penetration. Optionen werden der Reihe nach demonstriert Wurf/Penetration über Grundlinie/ Penetration zur Mitte. Center bewegt sich entsprechend richtig. Spieler rotieren. <i>Raumaufteilung/Abstand, Passtechnik</i>	 <p>Jeweils 3 Spieler und 1 Ball auf 1 Korb</p>

07/50	Thema 2	<b>In-and-Out im 2-2:</b> Wie vor, aber mit 2 Verteidigern. Verteidiger des Centers spielt half deny. Alle Optionen erlaubt. Offense/Defense wechseln immer nach 3 Angriffen. Am Ende Gelegenheit zum <b>Trinken</b> .	Aufstellung wie vor, aber 2 Verteidiger. Jeweils 4 Spieler und 1 Ball auf 1 Korb
07/57	Thema 2	<b>Pick and Roll 2-1:</b> Nach 1 in-and-out spielt offense Blocken und Abrollen zur Mitte. Verteidiger spielt am Aussenspieler und versucht, über Block zu gehen. Spieler rotieren. <i>Timing, Blocknutzung, Passtechnik</i>	 Jeweils 3 Spieler und 1 Ball auf 1 Korb
08/65	Thema 2	<b>Pick and Roll 2-2:</b> Mit 2 Verteidigern, für Verteidigung kein Switch erlaubt, da nur Angreifer nur 1 Option haben. Offense/ Defense wechseln immer nach 3 Angriffen.	Aufstellung wie vor, aber 2 Verteidiger. Jeweils 4 Spieler und 1 Ball auf 1 Korb
05/70	Thema 2/ Lernzielk.	<b>Contest 2-2:</b> Grundaufstellung wie bei Übungen, jedes Team 5 Angriffe, wer öfter punkten kann. Alle Optionen sind erlaubt. Am Ende Gelegenheit zum <b>Trinken</b> <i>Volle Dynamik, Lernzielkontrolle</i>	Jeweils 4 Spieler und 1 Ball auf 1 Korb
15/85	Trainingsspiel (Lernzielk.)	<b>5-5</b> mit dezenten Handlungsanweisungen: Man-to-Man-Defense, Aufbau versucht nach Pass, 1 Seite frei zu machen (Cut, Gegenblock). Eine erfolgreiche 2-2 Situation wird mit einem <b>Extrapunkt</b> belohnt. <i>Lernzielkontrolle</i>	Jedes Team ein Wechselspieler.
05/90	Cool Down	Lockerer Auf-und-ab-Dribbling. Vor dem Verlassen der Halle muss jeder Spieler 2 Freiwürfe in Folge treffen.	Jeder Spieler 1 Ball, ganze Hallenbreite. Freiwürfe auf die Körbe verteilt, jeder Korb 1 Ball

Ernst Wenzel