

# **Lehrprobe zur Basketball Trainer C-Lizenzprüfung**

**04.07.2009**



**Basketballverband Rheinland-Pfalz**

## **Helfen und Doppeln**

von Viviane Leyhausen

MJC Trier

## **Gliederung:**

1. Einordnung des Themas in ein Stoffgebiet
2. Darstellung des Themas
3. Ziel
4. Voraussetzungen und Gegebenheiten der Trainingseinheit:
  - 4.1. Zielgruppe
  - 4.2. Hilfsmittel
5. Methodischer Aufbau
6. Handlungsanweisungen
7. Ablauf
8. Begriffsklärung (kursiv gedruckte Begriffe)
9. Literatur

### **1. Einordnung des Themas in ein Stoffgebiet**

Das Thema Helfen und Doppeln ist in die Stoffgruppe der Mannschaftstaktik einzuordnen und ist ein Element der Verteidigung. Das Doppeln ist sowohl ein Teil der Mann-Mann- als auch der Ball- Raum-Verteidigung, wohingegen das Helfen überwiegend aus dem Bereich der Mann-Mann-Verteidigung stammt.

### **2. Darstellung des Themas:**

Bei der Helferverteidigung geht es darum, in der Lage zu sein, überspielt / geschlagenen Mitspielern Hilfe zu leisten. Die Möglichkeit, bei Ballbewegungen schnell Druck auf die Passwege des eigenen Angreifers machen zu können, muss jedoch bestehen bleiben

Das heißt, dass derjenige Verteidiger, dessen Gegenspieler sich auf der *Weakside* befindet, sich in Richtung Korb-Korb-Linie orientiert.

Von dort aus muss er seinen eigenen Gegenspieler im Blick haben, um auf dessen Aktionen zu Reagieren, ebenso jedoch auch den ballführenden Spieler sehen, um bei dessen Durchbruch die Verteidigungsarbeit zu übernehmen (also Hilfe zu leisten) und somit einen Korb zu verhindern.

Doppelverfahren werden angewandt, um gezielt Schwächen des Gegners auf bestimmten Positionen auszunutzen oder dessen Stärken zu bekämpfen. Der Angreifer mit Ball wird hierbei von zwei Verteidigern verteidigt, also gedoppelt.

Der zweite Verteidiger kommt häufig von der *Helpside* zum Doppeln, da sein Gegenspieler in dem Moment am wenigsten Gefahr zum Korb ausstrahlt. Wichtig ist, dass die anderen Verteidiger, die nicht am Doppel beteiligt sind, in die kurzen Passwege rotieren, damit der durch das Doppeln unter Druck geratene Angreifer keine einfache Anspielstation hat.

Erfolgt ein Pass aus dem Doppel heraus auf die *Weakside*, so ist der überpasste Verteidiger für den Ballhalter zuständig.

Günstige Positionen zum Doppeln sind Spielfeldecken, bzw. Ecke Seitenlinie-Mittellinie, aber auch die Seiten- und Grundlinien an sich. In der Spielfeldmitte sollte nicht gedoppelt werden, da dem Angreifer dort zu viele Möglichkeiten zum „Entfliehen“ bleiben.

### **3. Ziel:**

Das Ziel der Trainingseinheit ist es, folgende Themen einzuführen und/oder zu festigen:

- Helpside-Defense
- Drängen des Gegenspielers an den Spielfeldrand / in die Spielfeldecke
- Doppeln (am Mann und aus der Helfer-Position heraus)

### **4. Voraussetzungen und Gegebenheiten der Trainingseinheit:**

#### **4.1. Zielgruppe:**

Die Mannschaft ist eine leistungsorientierte männliche U16, die in der Oberliga agiert, bestehend aus 12 Spielern.

Alle Spieler beherrschen die Grundlagen der Mann-Mann-Verteidigung.

Ball- und Deny-Verteidigung sind bekannt, die Helferverteidigung und das Doppeln nur ansatzweise.

Die Trainingsgruppe befindet sich in der Saisonvorbereitung.

#### **4.2. Hilfsmittel:**

In der Halle befindet sich ein Basketballfeld mit 2 Korbanlagen, ebenso 8 Hütchen (oder Stangen / Markierungskegel zur Spielfeldeingrenzung) und mindestens 4 Bälle.

Außerdem steht dem Coach ein Taktikboard oder eine Tafel zur Verfügung.

Ein Assistenzcoach oder ein verletzter Spieler kann dem Coach kurzzeitig zur Hand gehen.

### **5. Methodischer Aufbau:**

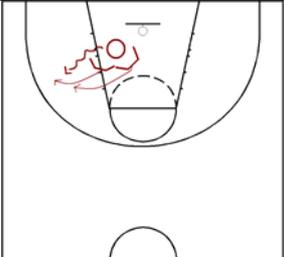
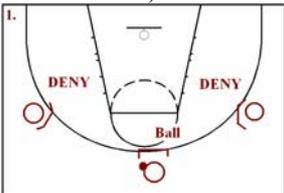
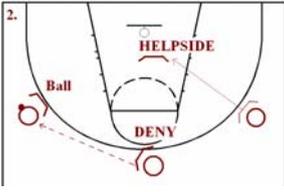
- Spiel 1-2: Schulung des Verteidigungsverhaltens zu zweit am Ball
- Spiel 3:3 mit halbaktiven Angreifern (Außenpositionen): Schulung und Festigung der Verteidigungspositionen „Ball“, „Deny“, Helpside-Stellung und Helpside-Bewegung
- Spiel 2:3 in Korridoren, mit halbaktiven Angreifern: Schulung der Helpside und der Bewegung zum Doppeln und des Doppeln
- Spiel 4:4 mit Low-Post-Spieler, halbaktive Angreifer: Schulung des Doppeln am Post
- Spiel 5:5 mit 2 Postspielern: Schulung des Doppeln am Post

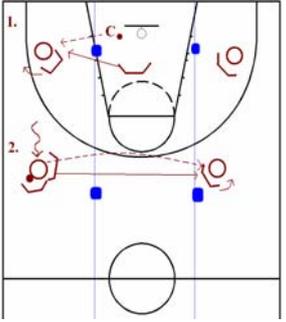
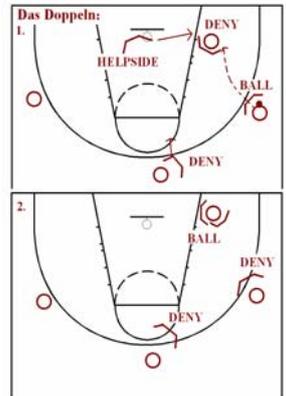
## 6. Handlungsanweisungen:

Verteidigungshaltung:	tiefer Körperschwerpunkt (KSP) Slide-Steps (Abstand zwischen den Füßen) Aktive Arme (Verhinderung des Handwechsels, des Passes) Nach Ballaufnahme: groß und breit sein
Helpside-Bewegung:	„Jump with the Ball“ (während sich der Ball in der Luft befindet werden die Positionen geändert)
Helpside-Position:	ungefähr auf der Korb-Korb-Linie <i>Pistol-Position</i>
Bewegung zum Doppeln:	tiefer KSP beim <i>Close-Down</i>
Doppeln:	keine Lücke zwischen den beiden Verteidigern Drängen des Angreifers zur Ecke oder Auslinie der überpasste Verteidiger nimmt den Ballhalter auf Nicht am Doppeln beteiligte Verteidiger: Schließen der kurzen Passwege
Tempo:	so hoch wie möglich (Bewegungskontrolle muss bestehen bleiben)

## 7. Ablauf:

Hauptteil der Trainingseinheit:

	Zeit (Min)	Ziel	Trainingsform	Hilfsmittel/ Skizze
1.	00-06	Schulung des Verteidigerverhaltens zu zweit am Ball	1-2: Alle drei Spieler stehen an der Freiwurflinie. Der Angreifer wirft Ball ans Brett und holt seinen eigenen Rebound, greift auf den gegenüberliegenden Korb an. Sobald der Rebound gefangen ist, versuchen die beiden Verteidiger den Angreifer zu stoppen und an die Seitenlinie zu bringen. Erfolg bei Ballaufnahme, Aus oder Rückfeld.	
2.	06-12	Schulung und Festigung der Verteidigungsfertigkeiten	3-3: halbaktive Angreifer auf den Flügelpositionen und der Aufbauposition passen den Ball auf Kommando des Coaches, Verteidiger nehmen Verteidigungspositionen ein (Deny, Ball und Helpside) Zwei Gruppen an zwei Körben, nach 2 Minuten Offense – Defense -Wechsel	Assistent (gibt die Kommandos am anderen Korb) 1.  2. 
2.1.	12-16	s.o. Schulung der Helfer-Reaktion	„ zusätzlich: Angreifer dürfen auf Kommando des Coaches penetrieren, Helpside-Spieler müssen reagieren	„

3.	16-21	Schulung der technischen und taktischen Fertigkeiten der Bewegung zum Doppeln und des Doppeln	<p>2-3: die halbaktiven Angreifer befinden sich in den Außenkorridoren mit je einem Verteidiger.</p> <p>Der dritte Verteidiger befindet sich in der Pistol-Position.</p> <p>Beim Pass durch den Coach auf eine Seite bewegt sich der Mittelverteidiger zum Doppeln am Ball und der Weakside-Verteidiger geht in die „Half-Deny“-Stellung.</p> <p>Dribblings sind erlaubt, der Ballhalter soll an die Seitenlinie gedrängt werden.</p> <p>Beim Seitenwechsel durch einen Pass wird das Doppeln ebenfalls auf die andere Seite verlagert.</p> <p>Nach 5 Pässen wird ist der Durchgang beendet und die Positionen werden rotiert.</p>	<p>8 Hütchen, die drei Korridore markieren (Außen 3m, innen 5m)</p> 
4.	21-28	Schulung des Helfen und Doppeln in Spielnahen Situationen	<p>4-4: Drei Außenspieler und ein Low-Post-Spieler passen den Ball herum, die Verteidiger verschieben sich entsprechend. Bekommt der Post-Spieler den Ball, kommt der Helpside-Verteidiger zum Doppeln dazu und das Doppel versucht den Post-Spieler zu Auslinie, bestenfalls in die Feldecke zu drängen.</p> <p>Die nicht am Doppeln beteiligten Spieler schließen die kurzen Passwege.</p> <p>Gelingt ein Pass aus dem Doppel heraus, ist der überpasste Verteidiger für den neuen Ballführer zuständig.</p>	
5.	28-33	Festigung der technischen und taktischen Fertigkeiten in spielgetreuen Situationen	<p>5-5: Drei Außenspieler und zwei Low-Post-Spieler. Außen wird gepasst, nach Freigabe darf der Post angespielt werden.</p> <p>Verteidiger verschieben sich entsprechend und doppel den Post bei dessen Ballerhalt.</p>	
6.	33-ca.41	Anwendung	<p>5-5: Spiel bis 11 auf einen Korb. Alles ist erlaubt außer direkten Blöcken. Das Gelernte (Helpside, Doppeln am Post) soll angewendet werden.</p> <p>Gezählt wird in 2ern und 3ern, nach Korberfolg Ballbesitzwechsel.</p>	

## 8. Begriffsklärung:

Weakside: in Angriff und Verteidigung die Seite, auf der sich der Ball gerade nicht befindet und die deshalb bei M-M-V nicht so stark verteidigt wird.

Helpside: Ballferne Seite, → Weakside

Pistol-Position: Position in der der Helpside-Spieler sowohl seinen eigenen Gegenspieler als auch den Ballführer im Blick hat → peripheres Sehen

Close-Down / Close-Out: das Verringern des Abstandes zwischen Verteidiger und Angreifer

## 9. Literatur:

- Günter Hagedorn/ Dieter Niedlich/ Gerhard J. Schmidt (Hg.): **Das Basketball Handbuch** (Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH)
- Michael Schrittwieser/ Egon Theiner: Basketball: **Alles über Technik, Taktik, Training** (Taschenbuch, blv)
- Coaches Corner: [www.bbcoach.de](http://www.bbcoach.de)