



## PLANUNGSÜBERLEGUNGEN

### 1. Trainingsvoraussetzungen

Das Demoteam besteht aus 12 Spielern einer leistungsstarken NBBL bzw. Pro B Mannschaft aus Frankfurt, bei denen die Grundlagen einer 1-1 Situation (z.B. Cuts, Facing, Pivotieren, Fintieren) ebenso vorauszusetzen sind, wie bei einer 3-3 Situation (hier z.B. Stellungsspiel in der MMV, deny, Helpside). Die Halle des BCMs hat vier gut bespielbare Körbe, es sind 12 Bälle sowie Markierungshemdchen vorhanden.

### 2. Sachanalyse

#### 2.1 Sachanalyse Technik: Angriff 1-1 (Guard)

Im Basketball endet nahezu jede Spielhandlung – sei es in der Offense oder Defense – im elementaren 1-1. Jeder Spieler sollte die technischen Grundfertigkeiten mit Ball erlernen und anschließend in der Lage sein, korrekte Entscheidung aufgrund des gegebenen Defense-Verhaltens treffen zu können. Da die Grundfertigkeiten vorauszusetzen sind, konzentriert sich der technische Schwerpunkt dieser Lehrprobe auf das **Lesen der Defense** und das **Treffen richtiger Entscheidungen**. Dabei soll insbesondere Wert auf die Fußarbeit gelegt werden. Beim Erlernen von Grundtechniken wird das Landen bei der Ballannahme u.a. so trainiert, dass der Spieler gleich mit den Füßen zum Korb steht. In dieser Trainingseinheit soll dem Spieler aufgezeigt werden, dass es daneben auch die Situation gibt, in der man nicht direkt im Facing landen kann oder will, dennoch mit guter **Fußarbeit** ins Facing kommen und korbgefährlich agieren kann:

- Im Moment der Ballannahme: Blick zum Ball (nicht zum Korb)
- Nach Ballerhalt:
  - **V1**: Defense spielt (über-)hartes Overplay und schließt ganz deutlich die Mitte → Rückwärtssternschritt + Durchbruch zum Korb
  - **V2**: Defense sinkt weit ab → Frontpivot + Wurf
  - **V3**: Defense verteidigt toe-to-toe → Reversepivot + Jabstep + Anschlussbewegung

#### 2.2 Sachanalyse Taktik: Verteidigung 3-3 (gegen 3 Außenspieler)

Das Spiel 3-3 bietet alle charakteristischen Merkmale des „großen“ Basketballspiels 5-5 und muss daher auf einen wesentlichen Schwerpunkt für diese Trainingseinheit reduziert werden: die **Rotation** (help und help the helper), wenn ein Spieler im 1-1 geschlagen wird. Denn wie wirkungsvoll eine Defense schlussendlich ist, hängt nicht nur von den Qualitäten der Einzelspieler im 1-1 ab, sondern auch wesentlich von der Teamdefense in Helpsituationen.

Als Basis für die Rotation sind die grundlegenden Elemente der MMV wie **deny, helpside und on-ball Defense** unentbehrlich, sodass diese zwar nicht explizit wiederholt werden, aber in der Einheit deutlich korrigiert werden müssen. Dabei stehen die Prinzipien im Spiel 3-3 im Mittelpunkt:

- verteidigt man den ballführenden Spieler → Toe-to-Toe-Defense, zwischen Mann und Korb agieren, am Ball arbeiten, Pass erschweren, Durchbruch insb. über Mitte verhindern, Jump with the pass



- verteidigt man einen Passweg entfernt → Deny-Defense (bzw. flaches Dreieck), Ball und Gegenspieler sehen, Bewegung mit Ball bzw. Gegenspieler (bump bei Cut)
- verteidigt man zwei Passwege entfernt → Helpside-Defense, Pistol-Position, absinken, Bewegung mit Ball bzw. Gegenspieler

**Bewegungsabläufe in der Rotation:** Offense schlägt Defense über die Außenhand/Baseline. Helpside kommt ausschließlich(!) von der Weakside, (nicht von der Strongside, da dies aufgrund einfacher Kick-Pässe zu gefährlich wäre) und stoppt den durchgebrochenen Spieler. Hier sollte maximaler Druck auf den Ballführer erfolgen, damit kein leichter Pass möglich ist. Kommt der Pass dennoch zu Stande übernimmt derjenige Spieler, der in der Deny-Defense war, den ersten Passempfänger. Der geschlagene Spieler übernimmt den Spieler, der am weitesten entfernt ist.

Da es sich hier um drei Außenspieler handelt, kann der Switch beibehalten werden. In einer Gesamtrotation im 5-5 ist anzustreben, dass die Zuordnung zu den ursprünglichen Gegenspielern bei Mismatch-Situation (big auf small) schnell wiederhergestellt wird.

Die Offense wird insofern „beschränkt“, dass sie keine Blöcke (direkte/indirekte) stellen darf und immer einen Spot Weakside besetzen muss.

### 3. Trainingsziele

#### 3.1 Trainingsziele Technik: Angriff 1-1 (Guard)

Im Vordergrund steht, dass eine **situationsangemessene Entscheidung** getroffen werden soll:

- **V1:** Defense spielt (über-)hartes Overplay und schließt ganz deutlich die Mitte → Rückwärtssternschritt + Durchbruch zum Korb
- **V2:** Defense sinkt weit ab → Frontpivot + Wurf
- **V3:** Defense verteidigt toe-to-toe → Reversepivot + Jabstep + Anschlussbewegung

Daneben soll auf eine stabile, kontrollierte **Ausführung der Technik** geachtet werden.

#### 3.2 Trainingsziele Taktik: Verteidigung 3-3 (gg. 3 Außenspieler)

Die taktischen Ziele sind, dass die Spieler lernen sollen, das Spiel zu beobachten, sich gegenseitig zu helfen, Handlungen zu antizipieren und als Mannschaft zu kommunizieren, um die **Situation als Team erfolgreich lösen** zu können. Die hier geschulten Prinzipien (Help von der Weakside, kurzer Weg auf den ersten Pass, geschlagener Spieler macht weiter mit) können in späteren Einheiten auch im 5-5 angewandt werden.

### 4. Handlungsanweisungen

#### 4.1 Handlungsanweisungen Technik: Angriff 1-1 (Guard)

Die Handlungsanweisungen/Korrekturen sind in drei Phasen zu unterteilen. Vor, bei und nach Ballannahme. Die Anschlussbewegung zum Korb wird hier nicht angesprochen.



**Vor der Ballannahme** (nicht Bestandteil der Lehrprobe, aber immer wichtig, die Spieler darauf hinzuweisen): wenn Backdoor möglich, Backdoor ausnutzen (immer!)

**Bei der Ballannahme:**

- Pass auf Außenhand fordern
- Hopser in Pass
- parallel landen
- stabil sein
- Ball seitlich nah am Oberkörper schützen

**Nach der Ballannahme:**

- Rückwärtssternschritt
  - tiefer Schwerpunkt
  - eng am Mann vorbei
  - Bewegung zum Korb (ohne „Kurven“)
  - Blick zum Korb
- Frontpivot
  - Füße parallel zum Korb gerichtet
  - Ball schnell in Wurfposition bringen (keine großen „Anlaufbewegungen“)
  - Blick zum Korb, gefährlich sein
- Reversepivot
  - Ball von oben eng am Körper zum Knie sweepen (Sweep muss schnell sein)
  - Defense durch Bewegung vor Attacke mit Ball beschäftigen
  - Jabstep, low Sweep, Crossoverdribbling wenn Defense reagiert
  - Jabstepdribbling, einfrieren, Crossover über Außenhand wenn Defense nicht reagiert
  - kein Skifahrersschritt beim loslaufen

**4.2 Handlungsanweisungen Taktik: Verteidigung 3-3 (gegen 3 Außenspieler)**

- halte den Gegner vor Dir
- jump with the pass
- Helpside zum Ball hin öffnen
- kleine, schnelle Closeout-Schritte, nicht aufrichten
- Handeinsatz am Ball (Außenhand für Pass, Innenhand für Ball)
- mit Ball bewegen
- wenn Ball ankommt, bereits korrekt „stehen“
- raussprinten
- aufmerksam sein
- Pistol-Position

**5. Methodenwahl**

Durch das allgemeine Warm-Up soll der gesamte Körper aktiviert und erwärmt werden. Das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur werden auf die bevorstehende Belastung vorbereitet. Das spezielle Warm-Up bereitet den Spieler auf spezifische Bewegungsabläufe vor. Das dynamische Dehnen wird in der Gruppe ausgeführt.

Eva S. Riedel

Technik: Angriff 1-1 (Guard)

Taktik: Verteidigung 3-3 (gegen drei Außenspieler)

Der technische Part erfordert eine hohe Konzentration der Spieler an Feinheiten und wird zuerst durchgeführt. Die Übungen (Technik und Taktik) sind so aufgebaut, dass sie **vom Leichten zum Schweren** bzw. **vom Einfachen zum Komplexen** führen. Im 3-3 richtet sich das Tempo an dem Lernprozess der Defense.

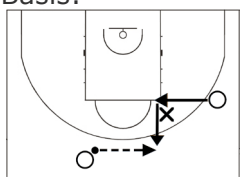
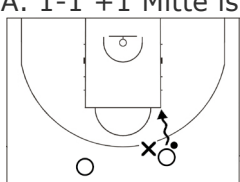

Der Abschluss sollte ein Live-Spiel im 3-3 sein, wo alle Schwerpunkte des Trainings im besonderen Fokus stehen. Cool-Down erfolgt individuell pro Spieler.

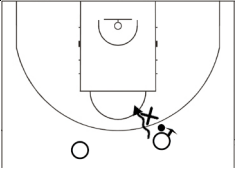
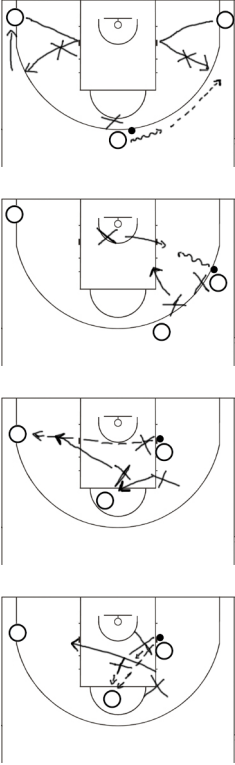
## 6. Belastungsdynamik

Alle Übungen sind so aufgebaut, dass die Spieler von Offense in Defense rotieren oder auch Passgeber sind, womit der Wechsel zwischen Aktion und Erholung gegeben ist. Die Belastung selber ist abhängig von den Voraussetzungen der Spieler; je schneller sie verstehen, desto höher kann die Belastung sein. Sowohl die Technik-Übungen als auch die Taktik-Übungen **steigern sich bis zur Live-Situation** 1-1 bzw. 3-3.

## VERLAUFSPLAN

Die Trinkpausen werden flexibel angesagt und sind nicht gesondert aufgeführt.

Zeit	Inhalt	Beschreibung	Organisation
02	Begrüßung	Einführungsgespräch, Thema Offense 1-1 (Guard)	Coach und Gruppe im Freiwurfbereich
20	Warm-Up	- allg. Warm-Up - spez. Warm-Up - dynamisches Dehnen	- Lauf-ABC - Pivot-Drill, Defense Übung - aktives Stretching lt. DBB
45	Technik-SP	<p>Basis:</p>  <p>A. 1-1 +1 Mitte ist zu</p>  <p>B. 1-1 +1 abgesunken</p>  <p>C. 1-1 +1 frontal</p>	<p>A. Guard startet auf Flügelposition mit L-Cut auf Guardposition. Defense geht bewusst zu weit raus. Rückwärtssternschritt von Guard. (2x anschl. wird O zu X, X zu P und P zu O – anschl. Seitenwechsel)</p> <p>B. Beginn wie oben. Defense sinkt bewusst weit ab. Frontpivot + Wurf von Guard. (2x anschl. wird O zu X, X zu P und P zu O – anschl. Seitenwechsel)</p> <p>C.</p>

			<p>Beginn wie oben. Defense verteidigt frontal. Reversepivot + Jabstep + Anschlussbewegung von Guard. (2x anschl. wird O zu X, X zu P und P zu O – anschl. Seitenwechsel)</p> <p>D. Beginn wie oben. Defense variiert, bleibt aber sehr deutlich. Guard entscheidet. (3x anschl. wird O zu X, X zu P und P zu O – anschl. Seitenwechsel)</p> <p>E. Beginn wie oben. Live-Situation. Scored O bleibt er in Offense. Scored er nicht, Wechsel wie oben. Bis 3 Pkt. anschl. wechselt der Sieger im Uhrzeigersinn die Gruppe und schickt beliebigen Spieler weiter.</p>
50	Akt. Pause	5x2 Freiwürfe	2er Teams
55	Erläuterung	Thema Defense 3-3 (Außen): Rotation	Coach und Demo-Gruppe an einem Korb, Rest an Baseline oder Außenlinie
85	Taktik-SP		<p>A. Cornerspots und Aufbauposition sind besetzbar. V-Cut, Pass, anschl. Ball um Körper kreisen, anschl. Pass zurück, V-Cut, usw. Defense bewegt sich dazu. (kurze Wiederholung von deny, on-ball und Helpside-Defense)</p> <p>B. Beginn wie oben. Erster Spieler lässt sich schlagen (Breakdownmöglichkeit: hochspringen lassen). Penetration abstoppen. Ball um Körper kreisen. Weiterpassen. 1x um Körper kreisen, Penetration abstoppen.usw.</p> <p>C. Beginn wie oben. Nur noch Passempfänger muss Ball um Körper kreisen.</p> <p>D. Beginn wie oben. Ohne Ball um Körper kreisen zu lassen → Übergang in Live-Situation 3-3</p>
90	Cool-Down	3x2 Freiwürfe, aktive Regeneration	Individuell