

Lehrprobe zur Basketball Trainer D-Lizenzprüfung

14.05.2017



Schulung des Swing-Step & Release-Step

von Julius Rosenthal

Basketballclub Wiesbaden

Gliederung

1. Sachanalyse
2. Trainingsbedingungen
3. Inhaltlicher Schwerpunkt
4. Methodische Überlegungen
5. Übungsbeschreibung und didaktische Überlegungen (Hauptteil)
6. Verlaufsplan

Literatur

Dr. Steffen Brockmann: Ausbildung zum Basketballtrainer - Ein Skriptbuch zur D- und C-Trainerausbildung des Hessischen Basketball Verbandes -, 2. Auflage 2009

Lothar Bösing/Christian Bauer/Hubert Remmert/Andreas Lau: Handbuch Basketball, Meyer & Meyer Verlag, 2012

www.bbcoach.de

www.basketball-bund.de

Lehrgangsmitschriften von *Katja Vogel*

1. Sachanalyse

Der *Swing- & Release-Step* sind Grundelemente der Verteidigung im Basketball, die vorrangig bei der Verteidigung am ballführenden Gegenspieler zum Einsatz kommen. Diese Grundtechnik bildet zusammen mit der Verteidigungsgrundstellung und der Gleitbewegung in der Verteidigung die Basis für alle weiteren Verteidigungsbewegungen. Das Beherrschen dieser Bewegung ist essentiell für eine technisch saubere und effektive Verteidigungsarbeit im Basketball.

Der *Swing-Step* beschreibt die Richtungsänderung des Verteidigers während des Gleitens. Hierbei führt der Spieler einen Sternschritt seitwärts-rückwärts aus. Diese Bewegung wird benutzt, um sich der Bewegungsrichtung des Angreifers anzupassen und weiterhin frontal zu ihm zu stehen.

Der *Release-Step* beschreibt den Übergang vom Gleiten zum Sprinten, hierbei löst der Verteidiger seine Verteidigungsposition auf, indem er sich leicht aufrichtet, seinen Oberkörper dreht und neben dem Angreifer – stets zwischen Mann und Korb - sprintet. Diese Auflösung der Verteidigungsposition wird dann eingesetzt, wenn der Angreifer den Verteidiger geschlagen hat bzw. im Begriff ist, diesen zu schlagen. Mit einem kurzen, schnellen Sprint versucht der Verteidiger den Angreifer zu überholen, um so wieder frontal zu ihm zu stehen.

2. Trainingsbedingungen

Trainingsgruppe:

Die Trainingsgruppe besteht aus ca. 10 männlichen U14- & U16-Spielern des SV Dreieichenhain, die in beiden Altersklassen mit Mannschaften in der Landesliga (Hessen) und der Kreisliga (Darmstadt) vertreten sind.

Der Leistungsstand der Trainingsgruppe ist mir nicht genau bekannt, ich setze für mein Training voraus, dass den Teilnehmern der Trainingseinheit sowohl die Grundtechniken der Verteidigung im Basketball (Verteidigungsposition, etc.), als auch die Technik des *Swing- & Release-Steps* bekannt sind.

Institutionelle Bedingungen:

Zur Durchführung der 45-minütigen Trainingseinheit steht mir eine Halle mit 3 Segmenten zur Verfügung, hierbei kann ich 2 Haupt- & 4 Seitenkörbe benutzen.

Für mein Training werde ich hauptsächlich das Hauptfeld der Halle benutzen.

3. Inhaltlicher Schwerpunkt

Das Ziel des Trainings ist es, in dem gegebenen Zeitrahmen des Trainings die technischen und individualtaktischen Elemente von *swing & Release-Step* zu verbessern und den Spielern eine situationsabhängige Anwendung dieser zu ermöglichen.

Der Schwerpunkt liegt hierbei vor allem auf dem Einsatz von *Swing- & Release-Step* in der Verteidigung des ballführenden Gegenspielers. Der Spieler soll selbstständig erkennen, wann er diese Bewegungen einsetzen muss, um eine möglichst gute Position zu seinem Gegenspieler zu haben. Das Beherrschen dieser Fertigkeiten bildet die Basis für die weitere Arbeit an der Verteidigung der Spieler.

4. Methodische Überlegungen

Um das Trainingsziel zu erreichen, sollte das Training vom „Bekanntem zum Unbekannten“ und vom „Einfachen zum Komplexen“ aufgebaut sein. Die Übungsreihe ist so organisiert, dass zunächst das Bekannte wiederholt wird und dann individuell mit einem Gegenspieler geschult wird, bis beide Teile des Trainingsinhalts zu einer Übung kombiniert werden.

In einer MU14-16 kann vorausgesetzt werden, dass die Spieler den *Swing- & Release-Step* kennen und diese auch anwenden können. Natürlich variiert der Leistungsstand der Trainingsteilnehmer und somit auch der individuelle Fortschritt im Training.

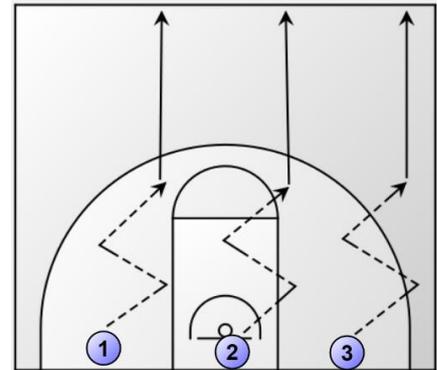
Um möglichst viele Lerntypen anzusprechen, werden die Techniken und Übungen erklärt und exemplarisch vorgeführt. Während der Übungen wird vom Trainer individuell verbessert, ggf. wird die Übung auch vom Trainer unterbrochen, um häufig gemachte Fehler vor der ganzen Trainingsgruppe zu korrigieren.

5. Übungsbeschreibung & didaktische Überlegungen (Hauptteil)

Defense Drill (Verlaufsplan 2.2)

Die Gruppe stellt sich an der Grundlinie auf. Beim Pfiff des Trainers beginnen die Spieler rückwärts (ca. 45°) zu gleiten, nach drei „Slides“ ändern sie die Richtung (Swing-Step). Bei einem erneuten Pfiff sprinten (Release-Step) sie zur Mittellinie und verlassen das Feld.

Diese Übung soll die Grundtechnik von Swing- & Release- Step wiederholen, um die folgenden Übungen vorzubereiten.



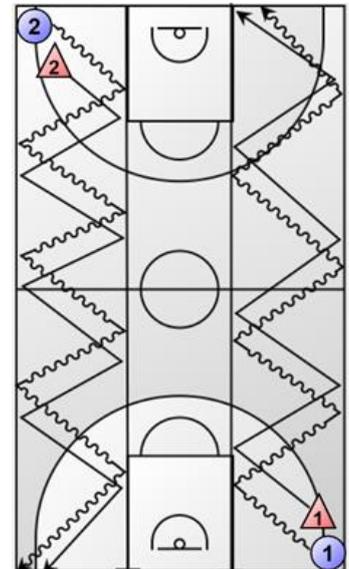
Korridordribbeln (Verlaufsplan 2.3)

Eine Gruppe aus 2 Spielern (Angreifer & Verteidiger) stellen sich an der Grundlinie auf. Die Aufgabe des Angreifers ist es, zwischen der Seitenauslinie und der gedachten Linie zwischen den Zonengrenzen hin und her zu dribbeln. Der Verteidiger hat die Aufgabe, den Angreifer zu möglichst vielen Handwechseln zu zwingen und ihn nicht an sich vorbeiziehen zu lassen.

Variante 1: Swing-Step

Der Angreifer bekommt die Aufgabe, möglichst häufig die beiden Begrenzungslinien zu berühren, um den Verteidiger zu vielen Richtungswechseln zu bringen. Da es sich primär um eine Verteidigungsübung und den Beginn der Übungsreihe handelt, bekommt der Angreifer die Einschränkung, nur auf ca. 70% seiner möglichen Leistung zu bleiben.

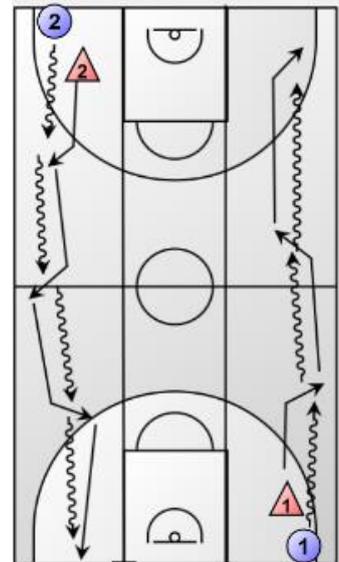
Mit dieser Übung wird der Swing-Step geschult und der Verteidiger entwickelt ein Gefühl dafür, wann der Angreifer seine Richtung ändert. Im Idealfall kann er bereits Muster im Verhalten seines Gegenübers erkennen und lernen, seine Bewegungen zu antizipieren.



Variante 2: Release-Step

Der Angreifer macht keine Richtungsänderungen, sondern versucht seinen Verteidiger nur mit Tempowechseln zu schlagen und an ihm vorbeizukommen. Der Verteidiger versucht den Abstand zwischen sich und dem Angreifer zu halten und nachdem er geschlagen wurde, wieder zum Angreifer aufzuschließen und vor ihn zu kommen.

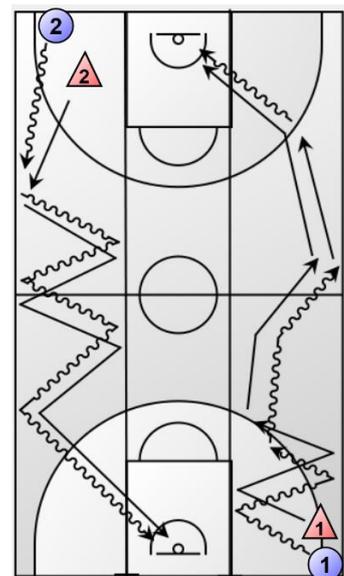
Diese Variante schult den Release-Step und vermittelt dem Verteidiger ein Gefühl dafür, wann er seine Verteidigungsposition auflösen muss, um sich dem Tempowechsel seines Gegenspielers anzupassen.



Variante 3: Kombination aus Swing- & Release-Step

Der Angreifer darf nach eigenem Ermessen Richtung und Tempo verändern, um seinen Verteidiger zu schlagen. Nach ca. 2-3 Runden wird die Übung dahingehend erweitert, dass der Angreifer ab der Dreierlinie zum Korb ziehen darf.

Der Verteidiger entscheidet sich nun situationsabhängig, ob er einen Swing- oder Release-Step ausführt, um sich von seinem Gegenspieler nicht schlagen zu lassen. Hierbei hilft dem Spieler das Erlernte aus den vorangegangenen Übungen, um sich für die richtige Bewegung zu entscheiden.



6. Verlaufsplan

Trainingsabschnitt	Zeit (min)	Übung	Material/Einteilung
1.1 Warm-Up	3-4	Laufschule: Jogging (vorw./rückw.); Hopser Lauf(v./r.); Anfersen (v./r.); Skippings(v./r.);	--
1.2 Dehnen / Mobilisieren	5-11	Aktives Dehnen: Mit und ohne Ball	1 Ball pro Spieler
1.3	12-16	Achterlauf mit 2 gegen 1	Gruppen à 3 Spieler 2 Bälle
2.1 Besprechung	17-20	Wiederholung des Themas Exemplarische Darstellung von Swing- & Release-Step	--
2.2 Hauptteil	21-24 ca. 3 Wdh. pro Gruppe	Defense Drill Wiederholung von Swing- & Release-Step	Gruppen à 3-4 Spieler
2.3.1 Hauptteil	25-28	Korridordribbeln Variante 1: Swing-Step	Gruppen à 2 Spieler 1 Ball pro Gruppe
2.3.2 Hauptteil	29-32	Korridordribbeln Variante 2: Release-Step	Gruppen à 2 Spieler 1 Ball pro Gruppe
2.3.3 Hauptteil	33-38	Korridordribbeln Kombination aus Variante 1&2 <i>Nach 2 Runden mit 1vs1 von der Mittellinie</i>	Gruppen à 2 Spieler 1 Ball pro Gruppe
2.4 Hauptteil	39-40	Nachbesprechung	--
3.1 Cool-Down	41-45	Auslaufen	--