

Deutscher Basketball Bund e.V.



Lehr- und Trainerkommission

B-Curriculum

Themenblätter für die Ausbildung von B-Trainern* im Deutschen Basketball Bund

Auf der Grundlage der aktuellen Beschlüsse
der Lehr- und Trainerkommission des DBB
zusammengestellt und aufgezeichnet
von

Peter Radegast

Referent des Lehr- und Trainerwesens des DBB

Prof. Lothar Bösing

Vorsitzender der Lehr- und Trainerkommission (LTK)

2.Auflage: Juni 2010

* Sofern in diesen Richtlinien Frauen und Männer nicht getrennt benannt werden, dient das der besseren Verständlichkeit und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	S. 4
2. Theorie (32 UE)	
2.1. Trainings- und Bewegungslehre (15 UE)	
2.1.1. Athletiktraining	S. 5
2.1.2. Periodisierung	S. 7
2.2. Sportbiologie und Sportmedizin (4 UE)	
2.2.1. Sportverletzungen im Basketball	S. 8
2.2.2. Anatomisch-physiologische Grundlagen der Muskelfunktion	S. 8
2.3. Sportpsychologie (8 UE)	
2.3.1. Die Bedeutung psychologischer Aspekte für Trainer und Spieler	S. 9
2.4. Pädagogik, Methodik und Didaktik (2 UE)	
2.4.1. Methodische Grundsätze des Trainings; Prinzipien der Spielschulung	S. 10
2.5. Sportorganisation (3 UE)	
2.5.1 Leistungssportkonzeption des DBB; Talentsichtung und Talentförderung	S. 12
3. Sportpraxis und Fachmethodik (32 UE)	
3.1. Individualtechnik und –taktik (6 UE)	
3.1.1. Positionsspezifische Verteidigung für Innen- u. Außenspieler	S. 13
3.1.2. Positionsspezifische Technik und Taktik im Angriff für Innen- u. Außenspieler	S. 17
3.2. Gruppentaktik (10 UE)	
3.2.1. Blockbekämpfung	S. 19
3.2.2. Direkte Blocks im Angriff	S. 20
3.2.3. Indirekte Blocks im Angriff	S. 21
3.2.4. Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im Spiele 2-2 und 3-3	S. 23
3.3. Mannschaftstaktik (16 UE)	
3.3.1. Prinzipien der Mann-Mann-Verteidigung	S. 25
3.3.2. Prinzipien der Press-Verteidigung	S. 27
3.3.3. Prinzipien der Ball-Raum-Verteidigung	S. 29
3.3.4. Transitionverteidigung	S. 30
3.3.5. Prinzipien gegen Mann-Mann-Verteidigung	S. 31
3.3.6. Prinzipien gegen Press-Verteidigung	S. 32

3.3.7. Prinzipien gegen Ball-Raum-Verteidigung	S. 33
3.3.8. Transitionangriff	S. 34
3.4. Wahlthemen (nicht verbindlich)	
3.4.1. Ernährung und Doping	S. 35
3.4.2. Spannungsfelder des Trainerberufs	S. 36
3.4.3. Lehrprobentraining	S. 37
3.4.4. Kommunikationsgrundlagen	S. 38
4. Glossar	S. 39
5. Literaturverzeichnis	S. 42

Einleitung

Das vorliegende B-Curriculum soll dazu dienen, eine größtmögliche Transparenz sowohl für die Teilnehmer der B-Ausbildung als auch für die Referenten zu gewährleisten. Die Themenblätter benennen dabei ein Mindestanforderungsprofil für die jeweiligen Themen, an denen sich die verpflichteten Referenten orientieren. Den Teilnehmern bietet das neue Curriculum eine Richtschnur, nach der sie sich zur Vorbereitung auf ihre Prüfung richten können. Die Wahlthemen sind nicht verbindlich, da auf Grund der Verfügbarkeit von Referenten und aktueller Geschehnisse und Tendenzen die verschiedenen Themen in den jeweiligen Ausbildungslehrgängen wechseln können.

Das Curriculum wird einem fortlaufenden Prozess unterzogen, indem die verantwortlichen Referenten sich immer wieder selbst überprüfen und durch gewonnene Erfahrungen, neue Trends oder andere Modifikationen das Curriculum aktualisieren.

Das Glossar soll Teilnehmern, Referenten und Prüfern helfen, eine einheitliche Sprache der basketballspezifischen Fachausdrücke zu gebrauchen.

Das Literaturverzeichnis enthält die von uns zu empfehlenden Veröffentlichungen zum Thema Basketball. Eine ausführliche Liste ist auf der Homepage des DBB zu finden. Die prüfungsrelevante Literatur für die B-Ausbildung ist besonders gekennzeichnet.

Viele Bestandteile dieses Curriculums wären ohne die Mitarbeit der Bundestrainer des DBB, der Landestrainer sowie der Mitglieder des Prüfer- und Ausbildungsteams (PAT) nicht zustande gekommen. Deshalb möchten wir uns an dieser Stelle bei allen für den großen Einsatz, die vielen Anregungen und die erfolgreiche und gute Zusammenarbeit recht herzlich bedanken.

2.1.1. Athletiktraining

Dauer: ca.16 UE

I. Inhalte/Gegenstand

Theorie:

1. Grundlagen der Trainingslehre

- Definition des Trainingsbegriffes
- Theoriemodell der Superkompensation
- Trainingssteuerung
 - Trainingshäufigkeit
 - Belastungsumfang
 - Belastungsintensität
 - Belastungsdauer
 - Belastungsdichte
- Die fünf Beanspruchungsformen des Trainings

2. Beweglichkeit

- Funktionelles Aufwärmen
 - Wozu dient das Aufwärmen?
 - Beeinflussende Faktoren (endogen, exogen)
 - Dauer und Intensität des Aufwärmens
 - Aktives und passives Aufwärmen
 - Allgemeines und spezielles Aufwärmen
 - Aufbau eines Aufwärmprogramms
- Flexibilität
 - Leistungsbegrenzende Faktoren
 - Praktische Umsetzung

3. Kraft

- Definition von Kraft – verschiedene Arten
 - Maximalkraft
 - Startkraft
 - Explosivkraft
 - Schnellkraft
 - Reaktivkraft
 - Kraftausdauer
- Arbeitsweisen der Muskulatur
 - dynamisch
 - isometrisch
 - exzentrisch
- Trainingsmethoden
 - Muskelaufbautraining
 - Intramuskuläres Koordinationstraining
 - Körperstabilisierende Übungen
 - Dynamische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

4. Schnelligkeit

- Sehen-Verstand-Reaktion
- Das Nervensystem
- Intra- und intermuskuläre Koordination
- Leistungsbegrenzende Faktoren
- Praktische Übungsbeispiele für ein Koordinations-/Sprintprogramm
- Ziele und Variationen der Koordinationsschulung
- Praktische Übungen für ein Schnelligkeits-/Sprinttraining
- Basketballspezifische Sprint-/Schnelligkeitsübungen

5. Koordination

- Koordinative Fähigkeiten
 - motorische Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit
 - Differenzierungsfähigkeit
 - Reaktionsfähigkeit
 - Orientierungsfähigkeit
 - Gleichgewichtsfähigkeit
 - Kopplungsfähigkeit
 - Rhythmisierungsfähigkeit

6. Ausdauer

- Grundlagen
 - Lokale Ausdauer
 - Allgemeine Ausdauer
 - Aerobe Ausdauer
 - Anaerobe Ausdauer
 - Dynamische Ausdauer
 - Statische Ausdauer
 - Kurzzeitausdauer
 - Mittelzeitausdauer
 - Langzeitausdauer I.-IV.
 - Kraftausdauer
 - Schnellkraftausdauer
 - Sprintausdauer
- Trainingsgestaltung im Ausdauertraining
- Formen des Ausdauertrainings
 - Dauermethode
 - Intervallmethode mit und ohne Serienprinzip
 - Wiederholungsmethode
- Ausdauerschulung in der Halle / Übungen
- Wissenswertes zum Ausdauertraining
 - Lauftechnik
 - Strecken- und Tempowahl
 - Organisationsformen
 - Trainingssteuerung (Pulsmessung)
 - Regeneration

II. Methodik/Didaktik

Übungen:

- 10 Übungen zur Flexibilität, Standartprogramm der U 18
- 2 x 8 Übungen mit und ohne Gerät, (KSÜ), Standartprogramm der U 18
- Sprint und Sprungkraftübungen auf Basis der Koordinationsschulung (10 Beispielübungen Basketball Spezifik = DBB Drills)

2.1.2. Periodisierung

Dauer: 2 UE

I. Inhalte/Gegenstand

- Erläuterung im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus (vom Talent bis zum Olympiasieger)
- Rahmentrainingsplanung (Schwerpunkt Jugendalter)
 - klass. Periodisierungsschema nach Matwejew/Harre
 - Problematisierung dieser Theorie am Bsp. Basketball (Wettkampf, heterogene Trainingsgruppe, ...)
 - Ziele Rahmentrainingsplanung
 - Entwicklungsgemäßer Trainingsaufbau
 - Talentbegriff
 - sensible Phasen
 - Trainingsprinzipien
 - Bedeutung von Wettkämpfen im langfr. Leistungsaufbau
- Festlegung/Erarbeitung BB spez. RTP
- Anforderungsprofil BB

2.2.1. Sportverletzungen im Basketball

Dauer: 4 UE

- Theorie: Basketballspezifische Sportverletzungen, Möglichkeiten zur Prophylaxe, Aufgaben des Trainers
- Praxis: Gleichgewichts und Motorikübungen
- Schlagworte: PECH / DRK-Prinzip, Koordination, Cool down

2.2.2. Anatomisch-physiologische Grundlagen der Muskelfunktion

- Muskulatur
 - Anatomie der Muskelarten
 - Physiologische Grundlagen der Muskelbewegung
 - Muskelfasertypen
 - Hilfseinrichtungen eines Muskels
- Elektrische Vorgänge bei der Erregungsleitung
- Zusammenspiel: Nervensystem und Muskulatur
- Resultierende sportphysiologische Erkenntnisse auf Kraft und Schnelligkeit

2.3.1. Die Bedeutung psychologischer Aspekte für Trainer und Spieler

Dauer: 8 UE

I. Inhalte/Gegenstand:

Das Anforderungsprofil im Basketball

- Physische Anforderungen
- Psychische Anforderungen

Komponenten einer erfolgreichen Mannschaft

- Das Team: Dynamische Gruppenprozesse und ihre Auswirkungen
Mannschaftszusammenhalt – Teamgeist, Spielertypen, Maßnahmen zur Förderung des Teamgeistes
- Der Trainer: Aufgaben und benötigte Trainerkompetenzen
Trainerverhalten (Führungsstil, Voreingenommenheiten in der Einschätzung der Spielerfähigkeiten und –fertigkeiten)
- Diagnosemittel zur Erfassung des Trainerverhaltens

Trainings- und Diagnoseformen zur Optimierung der individuellen Basketball-Leistung

- Wahrnehmungs- und Konzentrationstraining
 - Trainingsformen zur Wahrnehmungsschulung
 - Trainingsformen zur Antizipationsschulung
 - Trainingsformen zur Konzentrationsschulung
- Psychologisch orientiertes Taktiktraining (Entscheidungsstraining) – Übungsformen
- Fertigkeitstraining
 - Vorstellungstraining (Imagery)
 - Mentales Training
- Motivationstraining
- Psychoregulationstraining

2.4.1. Methodische Grundsätze des Trainings; Prinzipien der Spielschulung

Dauer: 2 UE

I. Allgemeines

- Methodik und Methoden im Lehr- und Lernprozess
- Zusammenhang von Methodik - Didaktik - Pädagogik
- → Wie? Was? Warum ?
- Methodik bezeichnet die Lehre von verschiedenen Verfahren (Methoden), planmäßig an ein vorgegebenes Ziel zu gelangen

II. Allgemeine Grundsätze der Methodik

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Einfachen zum Komplexen
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Groben zum Feinen

III. Vermittlungs- und Lehrmethoden

- Ganzheitsmethode
- Akzentuierung: ganzheitlich - analytisch
- Teillernmethode (Zergliederungsmethode)
- Akzentuierung: elementhaft – synthetisch
- Spielreihenkonzept

IV. methodische Hilfsmittel

- verbale Hilfsmittel
- (Bewegungserklärung, -beschreibung, -korrektur, akzentuiertes Hervorheben etc.)
- akustische Hilfsmittel
- (rhythmisches Klatschen, ...)
- visuelle Hilfsmittel
- (Bewegungs demonstration, Video, Dia, ...)
- psychische und materielle Hilfe
- (Absichern beim Turnen, Linien, Stangen, ...)
- physische Hilfsmittel
- (Körperkontakte bei speziellen Spielsituationen, ...)

V. Struktur der Fehlerkorrektur

1. Beobachten der Bewegung
2. Vergleich IST- SOLL
3. Ursachenanalyse (Fehler und Mängel erkennen)
4. Fehlerkorrektur
- 5.

VI. Grundregeln der Fehlerkorrektur

- altersangemessene Korrektur
- dem Leistungsstand des Spielers angepasst korrigieren
- Hauptfehler vor Nebenfehler erkennen und korrigieren
- Nach Korrektur Bewegung wiederholen lassen und überprüfen
- Mängel tolerieren, wenn Fortschritte im Gesamten erkennbar sind
- Loben

VII. Terminologie

- Methodik
- Didaktik
- Pädagogik

2.5.1. Leistungskonzeption des DBB; Talentsuche & Talentförderung

Dauer: 2-3 UE

I. Inhalte/Gegenstand

- Strukturplan des DBB
 - Organisation
 - Kaderstruktur LV und DBB
- DBB Sichtungskonzept
 - U16 – U20 (LV Turniere, BJL, BJT, try-outs, etc, Qualifikationen, EM, WM)
- Struktur der zentralen und dezentralen Maßnahmen
- Schwerpunktsetzung, OSP, Bundesstützpunkte, Teilzeitinternate, Trainerstruktur
- Rahmentrainingskonzeption Basketball für Kinder und Jugendliche im Leistungssport

II. Methodik/Didaktik

- exemplarische Darstellung des Sichtungskonzeptes eines Jahrgangs
- exemplarische Darstellung des Förderkonzeptes eines Jahrgangs
 - Zentrale und dezentrale Maßnahmen
 - individuelle Athletensteuerung (athletisch, basketballspezifisch, etc.)
 - Athletikprogramm
 - Medizinische- und physiotherapeutische Steuerung
 - Sonstiges
- Laufbahnberatung

3.1.1. Positionsspezifische Verteidigung für Innenspieler

Dauer: 2 UE

I. Inhalte/Gegenstand:

Theorie:

Bei der Verteidigung eines Innenspielers (Low-Post) liegt das Hauptaugenmerk auf der Verteidigung des Anspiels, da im modernen Basketball Center-Spieler im 1-1 selten zu stoppen sind, wenn sie den Ball erst einmal haben. Je nach Spielstärke kann es aber auch Sinn machen, das Anspiel tendenziell eher zu gestatten und auf die 1-1-Verteidigung am Ball zu vertrauen (zum Beispiel wenn man die Angreifer dazu bewegen möchte, weniger über evtl. gefährlichere Außenspieler zu agieren). Entsprechend variieren die Verteidigungsmaßnahmen zwischen „Full-Front“, „3/4 Front“ und „Behind“.

Grundsätzlich sollte der Verteidiger also wissen, welche Stärken und Schwächen der Angreifer hat. Bei allen Varianten gilt: Wer den „ersten“ Kontakt herstellt, hat die Kontrolle über die Bewegung.

III. Fehlerquellen (Korrekturhinweise s. Schlagworte):

- keine stabile Position ⇒ Schwerpunkt tief, Füße nicht zusammen
- „schlagen“ zum Ball
- kein Druck auf Ball und Gegner
- überaggressives Verteidigungsverhalten
- angepasstes Verteidigungsverhalten an offensive Stärken (Werfer/Nicht-Werfer)

Praxis:

Schlagworte zur Verteidigung im Low-Post am Spieler ohne Ball im „Full-Front“:

- tiefe, breite Position, immer stabil
- Rücken zum Gegenspieler, Gesicht zum Ball
- „Front“ rufen
- Slash-Arm benutzen, um vor den Angreifer zu kommen
- Mind. 1 Arm hoch, um einen möglichen Lob-Pass abzufangen
- Kämpfen, um die Position zu halten (mit Beinen und Gesäß)
- während des Anspiels Angreifer rückwärts schieben (mit Beinen und Gesäß), versuchen Pass abzufangen
- Wenn Ball ankommt: gute Reboundposition erarbeiten (mit Beinen und Gesäß)

Schlagworte zur Verteidigung im Low-Post am Spieler ohne Ball ohne Ball „3/4 Front“:

- tiefe, breite Position, immer stabil
- einen Fuß vor, einen hinter den Angreifer (Kontakt mit dem Knie)
- rechter Winkel zwischen eigener Brust und gegnerischer Schulter
- ein Arm im Passweg, anderer Arm (Ellenbogen) an der Hüfte
- von oben verteidigen (wenn der Angreifer nicht gerade oberhalb der Ball-Korb-Linie steht; dann von unten verteidigen und Richtung Freiwurflinie schieben)
- versuchen, Gegenspieler Richtung Grundlinie zu schieben
- während des Anspiels:
- entweder Pass abfangen (nur wenn die Erfolgchance hochprozentig ist) oder:
- Verteidigungsposition zwischen Gegner und Korb einnehmen
- nach Wurf Reboundposition ausblocken und rebounden

Schlagworte zur Verteidigung im Low-Post am Gegenspieler ohne Ball „Behind“:

- tiefe, breite Position, immer stabil
- beide Füße hinter dem Verteidiger
- Kontakt mit Unterarm
- versuchen, Gegenspieler rauszuschieben (mit Beinen und Gesäß)
- nach Wurf ausblocken und rebounden

Schlagworte zur Verteidigung am Gegenspieler im Low-Post mit Ball:

- tiefe, breite Position, immer stabil
- mit Kontakt versuchen, Gegner aus der Zone herauszuhalten
- beim Wurf Arme hoch (nicht auf Pump-Fake reagieren)
- nach Wurf ausblocken und rebounden

II. Methodik/Didaktik:Übungen:

- 1-1 nach Cut von der Weak-Side, Flügelspieler mit Ball, Gegner nicht in entsprechende Position lassen („Full-Front“ oder „ $\frac{3}{4}$ “-Front)
- 1-1 nach Cut von oben (Trailer), Flügelspieler mit Ball, Gegner nicht in entsprechende Position lassen („Full-Front“ oder „ $\frac{3}{4}$ “-Front)
- 1-1 nach eigenem Zuspiel („Behind“)
- 3 Außenspieler, 1 Low-Post mit Verteidiger, Außenspieler passen sich den Ball zu, Verteidiger muss versuchen entsprechende Position zu halten
- Reboundsituation mit anschließendem Outlet-Pass

Kontrollmechanismen:

- Gegenspieler gestoppt?
- Schwierigen Wurf provoziert?
- schweren Pass oder Fehlpass provoziert?
- Offensivfoul angenommen?
- 5-Sekunden-Pfiff provoziert?

III. Fehlerquellen

- keine stabile Position \Rightarrow Schwerpunkt tief, Füße doppelt schulterbreit auseinander
- Full-Front gelingt nicht \Rightarrow Gegenspieler mit guter Fußarbeit nicht seinen Fuß vor den des Verteidigers setzen lassen
- Lob-Anspiel gegen Full-Front gelingt zu leicht \Rightarrow beim Anspiel mit dem Angreifer rückwärts gehen, Ball sehen und versuchen Ball abzufangen
- Gegenspieler macht einfachen Spinmove nach $\frac{3}{4}$ -Front-Verteidigung \Rightarrow während des Anspiels umspringen in Position zwischen Gegner und Korb
- Verteidiger reagiert auf Wurftäuschung \Rightarrow Stabil bleiben, Arme hoch und nicht springen

Positionsspezifische Verteidigung für Außenspieler

Dauer: 2 UE

I. Inhalte/Gegenstand:

Theorie:

Die Verteidigung eines Außenspielers hängt von der Position bzw. vom „Status“ des Balles ab (ohne Ball, mit Ball darf noch dribbeln, mit Ball dribbelnd, mit Ball darf nicht mehr dribbeln). Entsprechend unterschiedlich gestaltet sich die Art der Verteidigung, obwohl bestimmte Techniken für alle Bereiche grundlegenden Charakter besitzen.

Praxis:

Schlagworte zur Verteidigung am Gegenspieler ohne Ball:

- Solange der Ballbesitzer den Ball hält, etwa eine Armlänge Abstand zum eigenen Gegenspieler
- Wenn der Ballbesitzer dribbelt, leicht zum Ball öffnen, um eventuell die Hilfe zumindest vortäuschen zu können (HEDGE AND BACK)
- Verteidigung des Passweges: den Ball versuchen abzufangen und schnellstmöglich in Am-Ball-Verteidigung springen, wenn der Pass doch angekommen ist
- beide Arme raus
- den Kopf von links nach rechts oder umgekehrt drehen in der Deny-Position (SNAP-Technik)
- Verteidigungsposition zwischen dem Angreifer und dem Ball (CLOSED-STANCE-Technik)

Schlagworte zur Verteidigung am Gegenspieler mit Ball (hat noch nicht gedribbelt):

- mind. eine Hand an den Ball (Ball spiegeln)
- tiefe, breite Position, immer stabil
- Füße leicht bewegen
- reden
- Aufmerksamkeitsschwerpunkt auf Bauchnabel

Schlagworte zur Verteidigung am Gegenspieler mit Ball (dribbelnd):

- tiefe, breite Position, immer stabil
- Ball Pressure
- Gleiten - Sprinten – Gleiten
- Nase auf Ballhöhe
- nicht mit 1. oder 2. Dribbling schlagen lassen
- reden
- Aufmerksamkeitsschwerpunkt auf den Ball

Schlagworte zur Verteidigung am Gegenspieler mit Ball (darf nicht mehr dribbeln):

- Druck auf Ball und Gegenspieler (mit Kontakt verteidigen), Schwerpunkt tief lassen
- Ball „spiegeln“
- Arme bleiben in eigener vertikaler Körperachse
- reden

II. Methodik/Didaktik:Übungen:

- Drills für große Trainingsgruppen
- 1-1 im Korridor
- 1-1 Ganzfeld
- 1-1 auf ca. 10 qm (Angreifer soll Linie überqueren, Verteidiger soll möglichst viele Kontakte auf der Brust – Offensivfoul – annehmen)
- 1-1 nach Ballcheck

Kontrollmechanismen:

- Gegenspieler gestoppt?
- schweren Pass oder Fehlpass provoziert?
- Offensivfoul angenommen?
- 5-Sekunden-Pfiff provoziert?

III. Fehlerquellen (Korrekturhinweise s. Schlagworte):

- keine stabile Position ⇔ Schwerpunkt tief, Füße nicht zusammen
- „schlagen“ zum Ball
- kein Druck auf Ball und Gegner
- überaggressives Verteidigungsverhalten
- angepasstes Verteidigungsverhalten an offensive Stärken (Werfer/Nicht-Werfer)

3.1.2. Positionsspezifische Technik und Taktik im Angriff für Innenspieler

Dauer: 2 UE

I. Inhalte/Gegenstand

Zum Training eines erfolgreichen Angreifers gehört neben der Entwicklung der motorischen Fähigkeiten auch das „Entscheidungsstraining“. Erst mit einem gut ausgeprägten Entscheidungsverhalten (Individualtaktik) können die erworbenen technischen Möglichkeiten effektiv eingesetzt werden. Wichtigste Voraussetzung, um auf der Innenposition bestehen zu können, ist allerdings die Bereitschaft sich physisch durchzusetzen.

Schlagworte Techniktraining:

- Freimachbewegungen: Slash-Technik, Pivot-Technik
- Ballannahme gegen konservative und Deny-Verteidigung
- Folgeaktionen: Sprungwurf, Mitte mit Kreuzschrittdribbling angreifen und zurückrollen (attack middle an roll), Finte zur Mitte mit anschließender Drehbewegung zur Grundlinie (fake and spin), Finte zu Mitte mit anschließendem Halten (pinnen) des Gegenspielers (fake and pin), beachte Fußstellung (verschiedene Standbeine)
- Blick vom Ball lösen
- Kurze , eckige Täuschungen

Schlagworte Entscheidungsstraining:

- Was gibt, was nimmt dir der Verteidiger
- Lese die Verteidigung
- Trainiere spielnah und mit möglichst großer Intensität
- Trainiere überwiegend mit der schwachen Hand
- Entscheide jedes Mal situativ, plane nicht vorher
- Beobachte den Körperschwerpunkt des Gegners
- Täusche wenig, aber effektiv (glaubhaft, d. h. führe die entsprechende Bewegung nur im Ansatz aus, aber verändere nicht diesen Ansatz)
- Versuche ständig die Anzahl der richtigen Entscheidungen zu erhöhen
- Trainiere so früh wie möglich im Wettkampf-Tempo
- Lenke das Bewusstsein zunächst auf wenige aber eindeutige Beobachtungsschwerpunkte
- Angriff gegen überspielenden Verteidiger (Fronting)
- Angriff gegen Doppelsituationen

II. Methodik/Didaktik

Übungen:

- 1-0 / 1-1 nach Ballerhalt
- 1-0 / 1-1 mit und ohne Facing
- 2-2 Zusammenspiel innen, 3-3 mit einem Innenspieler, 3-3 mit zwei Innenspielern

Positionsspezifische Technik und Taktik im Angriff für Außenspieler

Dauer: 4 UE

I. Inhalte/Gegenstand

Zum Training eines erfolgreichen Angreifers gehört neben der Entwicklung der motorischen Fähigkeiten auch das „Entscheidungsstraining“. Erst mit einem gut ausgeprägten Entscheidungsverhalten (Individualtaktik) können die erworbenen technischen Möglichkeiten effektiv eingesetzt werden.

Schlagworte Techniktraining:

- Jab-Step und Durchbruch (Passgang/ Kreuzgang => Korbleger oder Wurf)
- Jab-Step und Wurf
- In and Out => Anschlussbewegung
- Stotterschritte oder Back-up => Handwechsel, Anschlussbewegung
- Stotterschritte oder Back-up => Same side, Anschlussbewegung
- Stotterschritte => Wurf
- Blick vom Ball lösen
- Kurze, eckige Täuschungen
- Langer, explosiver erster Schritt

Schlagworte Entscheidungsstraining:

- Was gibt, was nimmt dir der Verteidiger
- Lese die Verteidigung
- Trainiere spielnah und mit möglichst großer Intensität
- Trainiere überwiegend mit der schwachen Hand
- Entscheide jedes Mal situativ, plane nicht vorher
- Beobachte den Körperschwerpunkt des Gegners
- Täusche wenig, aber effektiv (glaubhaft, d. h. führe die entsprechende Bewegung nur im Ansatz aus, aber verändere nicht diesen Ansatz)
- Versuche ständig die Anzahl der richtigen Entscheidungen zu erhöhen
- Trainiere so früh wie möglich im Wettkampf-Tempo
- Lenke das Bewusstsein zunächst auf wenige aber eindeutige Beobachtungsschwerpunkte

II. Methodik/Didaktik

Übungen:

- 1-0 / 1-1 nach Ballerhalt (von vorne, Curl, Flare,...)
- 1-0 / 1-1 aus dem Dribbling
- 1-1 im 2-2/3-3 zur Erweiterung des Handlungsrahmen (Pass) & des Bewegungssehen (Hilfssituationen lesen)

3.2.1. Blockbekämpfung

Dauer: 2 UE

I. Inhalte/Gegenstand:

- Verständnis von Blockarten und Blockwinkel
 - direkter Block (PICK`N`ROLL): Top-Bereich (HI`PICK`N`ROLL), Flügel (WING), Ecke
 - indirekte Blöcke: DOWN, CROSS, BACK, FLARE SCREEN UND SCREEN AWAY (Gegenblock)
- Verteidigung des direkten Blocks (PICK`N`ROLL)
 - SWITCH ⇒ verschiedene Konzepte (Verteidiger geht über / unter den Block)
 - HELP`N`RECOVER ⇒ verschiedene Konzepte (Verteidiger geht über/unter den Block und entsprechendes Verhalten des Verteidigers vom Blocksteller)
 - TRAP / Doppeln ⇒ verschiedene Konzepte des Doppeln (früh & spät) und Rotation
- Verteidigung des indirekten Blocks
 - SWITCH ⇒ variierte Anwendung bei unterschiedlichen Blockwinkeln
 - HELP`N`RECOVER ⇒ verschiedene Konzepte (Verteidiger folgt oder schneidet ab)

II. Methodik/Didaktik:

- Schulung des Verständnisses von Blockwinkeln im 2-0 / 3-0
- Ganzheitsmethode ist aus kognitiven Gründen vorzuziehen: 2-2 / 2-2 + 1
- Schulung immer mit Rotation 3-3 ⇒ 5-5

III. Grundsätze/Korrekturhinweise:

- Grundsätze für die Verteidigung des direkten Blocks:
 - Reden in der Verteidigung (Block & Seite ansagen, spezifische Signalworte)
 - Optionsbreite der beiden Angreifer determiniert Verteidigungsverhalten
 - Hüfte über den Block, kurz aufrichten, dann wieder tief (Konzept: über den Block)
 - Hilfsseite muss vorrotieren

IV. Terminologie:

- PICK`N`ROLL
- SWITCH
- DOWN SCREEN UND SCREEN AWAY
- BACK SCREEN
- FLARE SCREEN
- CROSS SCREEN
- HELP`N`RECOVER

3.2.2. Direkte Blocks im Angriff

Dauer: 1 UE

I. Inhalte / Gegenstand:

Theorie:

- direkter Block ist Partnerhilfe im Spiel 2-2. Ziele des direkten Blocks:
 - freie Wurfmöglichkeit oder einen Durchbruch für den Ballträger schaffen
 - Erzeugung eines Mismatch für den abrollenden Spieler
 - Erzeugung einer freien Wurfposition für den abrollenden Spieler
 - Verteidigungsrotation erzwingen, um freie Wurfoptionen zu kreieren

Praxis:

- Der Angreifer ohne Ball stellt am Verteidiger des Ballträgers einen Block, den dieser mit einem Dribbling zum Abstreifen seines Verteidigers nutzt. Der Blocksteller hat nun, je nach Verhalten seines Verteidigers, die Möglichkeit zum Korb zu rollen und dabei den Verteidiger des Ballträgers mit einem Sternschritt rückwärts auszusperren, oder mit einem Sternschritt nach Außen sich zum Wurf anzubieten. Als dritte Alternative kann der Blocksteller auch den Block antäuschen und eine Abrollbewegung zum Korb machen.

II. Methodik/Didaktik:

Übungen:

- 2-0 Erlernen der grundsätzlichen Lösungsmöglichkeiten und seiner Abschlüsse
- 2-1 Vorbereitung und Nutzung des direkten Blocks für den Ballträger
- 2-2 Vorbereitung und Nutzung des direkten Blocks mit allen Variationen
- 2-2 Vorbereitung und Nutzung des direkten Blocks gegen die gängigsten Blockbekämpfungsarten (HELP & RECOVER / SWITCH / TRAP / JAM & UNDER)
- 3-3/4-4 Erweiterung der Lösungsmöglichkeiten bei Verteidigungsrotation

Grundsätze:

- Gute Vorbereitung des Blocks
- Mismatches erkennen
- Block splitten
- Eigene Stärken ausspielen
- Variiere Deine Handlungen

III. Korrekturhinweise/ Fehlerquellen

- Blocksteller stellt den Block mit zu viel Abstand
- Blocksteller rollt nicht mit dem Gesicht zum Ball
- Blocknutzer geht zu weit am Block vorbei

IV. Terminologie

- PICK & ROLL
- PICK & POP
- FAKE SCREEN
- SPLIT SCREEN
- RE-SCREEN (Gegenmaßnahme bei JAM & UNDER bzw. SQUEZZE)

3.2.3. Indirekte Blocks im Angriff

Dauer: 2 UE

I. Inhalte/Gegenstand

Theorie:

- Der indirekte Block ist Partnerhilfe im Spiel ohne Ball. Ziele von indirekten Blocks :
 - Bindung von Verteidigern auf der ballfernen Seite
 - Schaffung von einfachen Wurfmöglichkeiten
 - Erzeugung von MISMATCH-Situationen
 - als Partnerhilfe zum Freimachen (Ballbewegung)

Praxis:

- Der Blocksteller hat die Aufgabe die Bewegungen des Verteidigers des Blocknutzer so zu antizipieren, dass er ihn trifft und dabei den Block so stellt, dass er mit dem Rücken zu der Position steht zu der der Blocknutzer frei werden soll. Anschließend muss er das Verhalten der beiden Verteidiger und das des Blocknutzers lesen und die deren Verhalten entsprechende Aktion setzen.
- Der Blocknutzer muss das Verhalten seines Verteidigers lesen und den seinem Verhalten entgegenwirkenden Cut machen. Ebenso muss er das Verhaltens des Verteidigers des Blockstellers lesen („SWITCH“) und diesem ebenfalls entgegenwirken.

II. Methodik/Didaktik

Übungen:

- Pass und Block Drills im 2-0+1 mit Erlernen der verschiedenen Cuts
- Passen und Blocken im 2-1+1
- Passen und Blocken im 2-2+1
- Passen und Blocken im 3-3 und 4-4

Grundsätze:

- Lesen der Verteidigung
- Treffen des Verteidigers durch den Blocksteller
- richtige Schneidebewegungen des Blocknutzers

III. Korrekturhinweise/ Fehlerquellen

- Verteidiger des Blocknutzer wird nicht getroffen
- Blocknutzer bereitet den Block nicht richtig vor
- Blocknutzer geht nicht eng genug (Schulter an Schulter) am Block vorbei
- falscher Cut
- falsche Abrollbewegung
- Bei Auftreten obiger Fehler immer wieder die Situationen im 2-1+1 trainieren
- Blocksteller kreierte keinen optimalen Blockwinkel

IV. Terminologie:

- Richtungswechsel
- Tempowechsel
- Verteidigung lesen
- Top Cut
- Curl
- Backdoor Cut
- Flare Cut
- Dive Cut
- Down Screen
- Back Screen
- Center Gegenblock
- Gestaffelter Block (Staggered Screen)
- Doppelblock

3.2.4. Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im Spiel 2-2 & 3-3 (Passen – Schneiden – Auffüllen)

Dauer: 2 UE

I. Inhalte/Gegenstand:

Theorie:

PASSEN-SCHNEIDEN-AUFFÜLLEN ist ein gruppentaktisches Handlungsmuster, das dazu dient, Ballbewegung durch Angreiferbewegung herzustellen. Gleichzeitig werden deckungsfreie Räume durch Schneidebewegungen gezielt angegriffen und eine optimale Raumaufteilung erhalten bzw. erzeugt.

Praxis / Schlagworte:

- Anspannung / Entspannung
- Explosive Richtungs-/ Tempowechsel
- Pässe nicht zum Gegenspieler, sondern weg vom Verteidiger
- Evtl. Slash-Arm (wenn Verteidiger sehr eng spielt)
- Bei OVERPLAY ist die Lösung immer BACKDOOR
- Give and Go
- Lese Deinen Verteidiger – Nimm was er Dir gibt
- Benutze immer V-Cuts um aufzufüllen
- Halte immer 4-5m Abstand untereinander

II. Methodik/Didaktik

Übungen:

- Lösebewegungen 1-1+1
- 2-2 Give and go
- 3-3 Give and go und Weak Side Cut
- Pass, Cut & Fill mit 3/4/5 Außenspielern (⇒ 3-3 / 4-4 / 5-5)

Kontrollmechanismen:

- Gegenspieler geschlagen?
- BACKDOOR genutzt?
- freien Mitspieler gefunden?

III. Fehlerquellen (Korrekturhinweise: s. Schlagworte)

- Angreifer „wollen“ Verteidiger ohne Ball gar nicht schlagen
- Kein Tempo- und/oder Richtungswechsel
- Falsches Timing beim Weak Side Cut

Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im Spiel 2-2 & 3-3 **(PENETRATE`N`CREATE)**

Dauer: 2 UE

I. Inhalte/Gegenstand

Theorie:

Beim PENETRATE`N`CREATE ist die Hauptaufgabe des Dribblers, seinen direkten Gegenspieler zu schlagen und zum Korb durchzubrechen. Danach kommt es zum Entscheidungsprozess Pass oder Wurf in Abhängigkeit vom Verteidigungshilfsverhalten.

Praxis:

- Dribbler:
 - Korb angreifen / Gegenspieler schlagen (u. a. Jump-Penetration)
 - Verteidiger lesen
 - variabel und genau passen
- Passempfänger:
 - Wurf vorbereiten
 - im Blickfeld des Dribblers bleiben
 - Verteidiger lesen und auf Lücke stehen, um Passweg zu schaffen
 - Raumaufteilung (SPACING) beim SPOT-UP halten

PENETRATE`N`CREATE sollte von allen Positionen (Dribbler und Passempfänger) aus trainiert werden.

II. Methodik/Didaktik

Übungen:

- 1-0 + 1 Penetrate and kick
- 1-0 + 1 Penetration, auf Signal rauskicken/durchstecken oder Korbleger
- 1-1 + 1 Penetration, wenn Hilfe kommt rauskicken/ durchstecken, sonst Korbleger
- 1-1 + 2 Penetration, lesen ob 1. und/oder 2. Hilfe kommt => durchstecken, rauskicken oder Korbleger
- 2-2 / 3-3 live

Kontrollmechanismen:

- Gegenspieler geschlagen (=Hilfe gebunden)?
- freien Korbleger erkannt?
- freien Mitspieler gefunden?

III. Fehlerquellen:

Angreifer plant Aktion und reagiert nicht auf die Verteidigung

3.3.1. Prinzipien der Mann-Mann-Verteidigung

(Blockbekämpfung wird separat behandelt)

Dauer: 3 UE

I. Inhalte/Gegenstand:

Theorie:

- Position des Verteidigers zum Mann/zum Ball (Ball-Line Defense (OPEN STANCE), Ball-You-Man Konzept (CLOSED STANCE))
- Verteidigung einen Passweg weg vom Ball, im Passstrahl zwischen Ballträger und eigenem Gegner („DENY“). (Unterscheidung Flügelposition / Low Post)
- Verteidigung zwei Passwege entfernt, im Dreieck Angreifer-ohne-Ball – Angreifer-mit-Ball – Verteidiger-am-Spieler-ohne-Ball.
- Bei Durchbruch ist der nächste Mann zum Ball dafür zuständig diesen Angreifer zu stoppen und den weiteren Durchbruch zu verhindern.
- Partnerhilfen bei Abstreifen, direkten- und indirekten Blöcken
- Systematisches Organisieren und miteinander Verbinden von Hilfen in der Verteidigung

Praxis:

- Position der Verteidiger immer zwischen Mann und Korb.
- Spieler müssen immer Ball und Gegner sehen.
- Penetration über die Freiwurflinie verhindern.
- Kurze Passwege schließen.
- Sinke auf der ballfernen Seite zum Korb ab.
- Reden in der Verteidigung (TALK YOUR JOBS)
- Schneidebewegungen verteidigen
- HELP`N`RECOVER Konzept (Hilfskonzepte)

Allgemeines:

- Orientierungshilfen:
 - Armlänge (Verteidigung am Ball)
 - Drei-Punkte-Linie
 - Drei-Sekunden-Raum
 - Korb-Korb-Linie
 - Check Punkte
- Angriffsmerkmale:
 - Angreifer mit Ball
 - Angreifer ohne Ball
- Halbe Hilfe, Hilfe und Verteidigungsrotation

II. Methodik/Didaktik:

Übungen:

- 1-1 CLOSE OUT Bewegung
- 2-2 CLOSE OUT, HELP SIDE & HELP
- 4-4 SHELL DRILL
- 5-5

Grundsätze:

- Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen

III. Fehlerquellen:

- Verteidiger am Ball kann nicht verhindern, dass Ballträger in der Mitte durchbricht
- Keine Kommunikation in der Verteidigung
- Hilfen kommen zu spät oder gar nicht
- Der Helfer lässt eine Lücke zwischen sich und dem Ballverteidiger
- Keine oder zu späte Rotation der übrigen Verteidiger

IV. Spezielles:

- Verteidigungsphilosophie (Vorstellung eines Konzepts)
 - Biete ich dem Angreifer eine Seite an oder verteidige ich frontal
 - Hilfe immer von der ballfernen Seite oder vom nächsten Mann

V. Terminologie:

- DENY
- CLOSE OUT
- HELP SIDE
- HELP
- HELP THE HELPER
- JUMP WITH THE PASS
- TALK YOUR JOBS
- REBOUND
- BUMP / HIT

3.3.2. Prinzipien der Pressverteidigung

Dauer: 3 UE

I. Inhalte/Gegenstand:

Theorie:

- Die Pressverteidigung ist die aggressivste Form der Verteidigung. Ziele einer Pressverteidigung sind:
 - Spielaufbau des Gegners stören bzw. den Ballführer unter Druck setzen
 - Spiel des Gegners langsam machen – Zeit stehlen
 - Durch gezieltes Doppeln Ballverluste provozieren
 - Gegner zu frühen unkontrollierten Würfen verleiten
- Mann-Mann- und Ball-Raum-Pressverteidigungen
- Ball-Raum-Pressverteidigungen lassen sich als Ganz-, Dreiviertel- oder Halbfeld-Pressverteidigung spielen

Praxis:

- Bei der Ball-Raum-Pressverteidigung hat im Gegensatz zur Mann-Mann-Pressverteidigung nicht jeder Verteidiger eine bestimmte Zuordnung zu einem Angreifer. Sie versucht den Ballbesitzer in Situationen zu bringen, in denen er gedoppelt werden kann, dies ist am besten möglich an den Seitenauslinien und dort insbesondere an der Mittellinie. Der Verteidiger des Ballträgers versucht diesen aus der Mitte heraus zu drängen und ihn nach Möglichkeit an der Seitenlinie zu forcieren, so dass ein zweiter Verteidiger zur Hilfe rotieren kann und sich die übrigen Verteidiger entsprechend verschieben.

Schlagworte:

- Double-Team
- Verteidigungsrotation
- Reden in der Verteidigung

Allgemeines:

- Pressverteidigungen werden auch im Spitzenbasketball immer wieder eingesetzt, insbesondere um Rückstände gegen Ende eines Spiels aufzuholen oder den Rhythmus des gegnerischen Angriffs zu unterbrechen.

II. Methodik/Didaktik:

Übungen:

- Ganzfeldverteidigung (zum Teil in Korridoren) in Überzahl mit Erlernen der Prinzipien der entsprechenden BRP oder MMP im 1-2 / 2-3 / 3-4 / 4-5
- Ganzfeldverteidigung in Über-/Gleichzahl (3-4,4-5/4-4,5-5) mit defensiver Transition, um schnelles Umschalten und Organisieren der Verteidigung zu trainieren.

Grundsätze:

- Entscheidend für den Erfolg einer Pressverteidigung sind der Wille, die physischen Voraussetzungen der Spieler, Antizipation, Kommunikation und Spielverständnis. In einer Mann-Mann-Pressverteidigung müssen alle Spieler gute Fertigkeiten in der 1-1 Verteidigung haben. Schwächen in der individuellen Verteidigung lassen sich am besten in einer Ball-Raum-Pressverteidigung ausgleichen.

III. Fehlerquellen:

- Verteidiger am Ball kann nicht verhindern, dass der Ballträger in der Mitte durchbricht
- Keine Kommunikation in der Verteidigung
- Hilfen kommen zu spät oder gar nicht
- Helfer lässt eine Lücke zwischen sich und dem Ballverteidiger, so dass der Ballträger durchbrechen kann
- Keine oder zu späte Rotation der übrigen Verteidiger

IV. Spezielles:

- Mögliche Aufstellungen der Ball-Raum-Pressverteidigung sind:
 - 1-2-2 / 1-2-1-1 / 2-2-1 / 2-1-2 / 1-3-1
- Mögliche Varianten der Mann-Mann-Pressverteidigung sind:
 - RUN & JUMP BZW. RUN & DOUBLE
 - HELP & ROTATE
 - DOUBLE TEAM des Einwerferverteidigers am Ballträger

3.3.3. Prinzipien der Ball-Raum-Verteidigung

Dauer: 2 UE

I. Inhalte/Gegenstand

Theorie:

- Verteidigungsaufgaben in der Ball-Raum-Verteidigung sind raum- und nicht personenbezogen und orientieren sich am Ball
- Jeder Verteidiger ist für einen bestimmten Raum und einen Angreifer in diesem verantwortlich, wobei sich diese Räume (Verantwortlichkeiten) innerhalb eines Angriffs verschieben
- Aufstellen der BRV in Abhängigkeit von den Stärken des Angriffs
- Schwächen in der 1-1-Verteidigung können leichter kompensiert werden
- Schwierigkeiten der Zuordnung in den Überschneidungsbereichen der einzelnen Verteidiger
- Ball-Raum-Verteidigung erfordert hohen physischen und kommunikativen Einsatz.

Praxis:

- Ballträger ständig unter Druck setzen
- Verteidiger orientieren sich zum Ball und verlagern ihre Verteidigung je nach der Ballposition
- Schneidende Spieler müssen gemäß den Cut-Verteidigungsprinzipien verteidigt, kommuniziert und übergeben werden

Schlagworte:

- Ballorientierung
- Verlagerung
- Raumzuordnung und Gegnerzuordnung
- Kommunikation

II. Methodik/Didaktik:

- Methodische Reihe zur Ball-Raum-Verteidigung im:
 - 2-3 / 3-4 / 4-4 / 4-5 / 5-5 / 5-7Angreifer sind in Ihrem Handeln eingeschränkt. Zunächst dürfen diese den Ball nur passen, erst später werfen, rebounden und penetrieren

III. Fehlerquellen:

- Keine Kommunikation in der Verteidigung
- Schneidende Spieler werden nicht übergeben oder übernommen
- Keine Verlagerung mit dem Ball
- Der gleiche Spieler bewegt sich zwischen zwei passenden Spielern
- Kein Ausboxen des nächsten Spielers

IV. Spezielles:

- Mögliche Aufstellungen der Ball-Raum-Verteidigung sind:
 - 1-2-2 / 3-2 / 2-1-2 / 2-3 / 1-3-1
- Grundsätzliche Reboundproblematik aufgrund von mangelnder Zuordnung

3.3.4. Transitionverteidigung

Dauer: 2 UE

I. Inhalte/Gegenstand:

- Umschaltverhalten (OFFENSE ⇔ DEFENSE)
- Verteidigungsverhalten in Unterzahl
 - 1-2 & 2-3
 - Übergang in Gleichzahl (MATCH-UP Phase)
 - (Unterzahl-) Rebounding
 - Foul als taktisches Mittel
- Mannschaftstaktisches Verteidigungsverhalten
 - nach Mann-Mann Prinzipien (MATCH-UP)
 - nach Ball-Raum Prinzipien (FILL ZONE SPOTS)
 - nach kombinierten Prinzipien

II. Methodik/Didaktik:

- Umschaltverhalten (OFFENSE ⇔ DEFENSE)
- Unterzahlspiele: 1-2 / 2-3
- Unterzahlspiele mit Verzögerung eines oder mehrerer Verteidiger:
3-2 ⇔ 3-3 / 4-3 ⇔ 4-4 ..
- Off-Rebounding Drill mit TRANSITION DEFENSE

III. Grundsätze/Korrekturhinweise:

- Grundsätze:
 - ⇒ Maximaler Sprint beim Zurücklaufen
 - ⇒ Alle sprinten hinter die Balllinie
 - ⇒ Erst Korbsicherung (1.Priorität) ⇔ Ball aufnehmen (2.Prio.) ⇔ Ballseite ⇔ Weakside
 - ⇒ Reden in der Verteidigung

IV. Terminologie:

- SAFETY
- MATCH-UP Phase
- JAM THE REBOUNDER

3.3.5. Angriff gegen Mann-Mann-Verteidigung

Dauer: 3 UE

I. Inhalte/Gegenstand

Theorie:

- Einordnung von grundsätzlichen Angriffskonzepten:
 - (I) Freies Spiel nach Prinzipien, wie z.B.: Motion Off, Passing Game, etc.
 - (II) Freies Spiel mit Vorstrukturen: Entries / Set Plays
 - (III) Organisiertes Systemspiel, wie z.B. fortlaufende Set Plays
- Gruppentaktik im 2-2, 3-3
- Partnerhilfen bei direkten, indirekten Blöcken, Wurfschirm
- Bewegung ohne Ball
- Specials für besondere Spieler
- Kontinuum

Praxis:

- Übungen zu isolierten gruppentaktischen Maßnahmen
- Zusammenführung von gruppentaktischen Maßnahmen
- Theoretische Behandlung eines Spielsystems

II. Methodik/Didaktik

Übungen:

- 2-2 „give & go“, direkter Block
- 3-3 Schneidebewegungen, indirekter Block, Wurfschirm
- Isolierung von Elementen eines Spielsystems im 2-2, 3-3, 4-4
- 5-0/5-5 mit halbaktiver und später aktiver Verteidigung

Grundsätze:

- Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen

III. Fehlerquellen

- Schlechte Vorbereitung von Schneidebewegungen
- Keine Tempowechsel
- Unsaubere Blocks
- Schlechtes Spacing (Passabstände)
- Keine Bewegung ohne Ball
- Schlechtes Timing

IV. Terminologie

- „give & go“
- direkter Block
- indirekter Block
- „hand-off“
- „screen the screener“

3.3.6. Angriff gegen Pressverteidigung

Dauer: 2 UE

I. Inhalte/Gegenstand

Theorie:

- Prinzipien gegen Pressverteidigung:
 - schneller und kontrollierter Einwurf, um die Organisation der Pressverteidigung zu erschweren
 - Ballvortrag durch den/die besten Ballhandler
 - Passen geht vor Dribbling
 - Ballvortrag durch Dribbling durch die Mitte
 - beim Ballvortrag kontrollierte Tempo- und Richtungswechsel
 - sichere Passstation hinter dem Ball beibehalten
 - gute Raumaufteilung der Spieler ohne Ball
 - Cuts in die freien Räume
 - Bewegung ohne Ball
 - Spielfeldmitte bei M/M-Verteidigungen und die Mitte hinter der 1. Verteidigungslinie bei B-R-Pressverteidigungen mit dem Pass angreifen

Praxis:

- freie Räume der Presse besetzen
- Harte Cuts zum Ball
- Wenn die erste Verteidigungsreihe überwunden ist, den Korb attackieren.
- Philosophie: Press-Killing oder Press-Breaking

Grundsätze:

- Passen vor Dribbling
- Spielkontrolle
- Attackieren (via Dribbling nur mit Übersicht)
- Spacing & Timing
- Tempowechsel

II. Methodik/Didaktik

Übungen:

- Drills an einem Korb mit Gleich- oder Überzahl ohne Korbwurf, bewusstes Dribbling in die Trap Situationen
- Drills im Halb-/Ganzfeld aus Überzahl 4-3, 5-4
- Drills im Halb-/Ganzfeld aus Gleichzahl 4-4, 5-5

III. Fehlerquellen:

- Der Ballträger hat den Kopf unten und sieht das Feld nicht
- Der Ballträger fängt sofort zu dribbeln an
- Kein „Safety“ hinter der Balllinie
- Der Ball wird in den Spielfeldecken aufgenommen
- Nach Überwindung der ersten Reihe wird ein früher Wurf genommen
- Keine Cuts zum Ball

3.3.7. Angriff gegen Ball-Raum-Verteidigung

Dauer: 2 UE

I. Inhalte/Gegenstand

Theorie:

- Prinzipien gegen Ball-Raum-Verteidigung:
 - Fast-Break
 - Aggressiv zum Rebound gehen – Zuordnung für die Verteidiger ist schwierig
 - Penetration
 - Deckungsschwache Räume der Ball-Raum-Verteidigung besetzen
 - Cuts in die deckungsfreien Räume (Lücken)
 - Überlagerung und Bildung von Dreiecken
 - Geduld
 - Zone mit Cuts aus dem Rücken der Verteidigung angreifen
 - Auseinanderziehen der Zone/Verteidigungslinien („Stretch the zone“)
 - Innenanspiel, insbesondere High Post

Praxis:

- Harte Cuts zum Ball
- Gute Wurfauswahl
- Blocks stellen
- Schnelles, genaues und sicheres Passen
- Mit jedem Ballbesitz den Korb bedrohen
- Gute Raumaufteilung der Spieler ohne Ball
- Bewegung ohne Ball

Schlagworte:

- Schnelles Passen
- Penetrieren
- Spielkontrolle
- Variabel spielen

II. Methodik/Didaktik

- Drills an einem Korb mit Gleich- oder Überzahl (4-4, 5-4, 5-5)
- Drills an einem Korb mit Gleich- oder Überzahl für spezielle Situationen und Bewegungen im Angriff

III. Fehlerquellen

- Der Ball wird nur gepasst und geworfen
- Der Ball wird nicht nach innen gespielt
- Keine Bewegung ohne Ball
- Keine Überlagerung
- Kein Penetration.

3.3.8. Transitionangriff

Dauer: 2 UE

I. Inhalte/Gegenstand:

Theorie:

- 3 Phasen: Ballsicherung (Rebound) ⇒ Ballvortrag (Pass/Dribbling) ⇒ Korbwurf
Primary Break ⇒ Secondary Break ⇒ Early Offense / Set Offense
- Einteilung des Feldes in 5 Spuren:
Mittelspur
2 Außenspuren
2 Intermediäre Spuren
- Überzahlverhalten
2-1 / 3-1 / 3-2 / 4-2 / 4-3 / 5-3 / 5-4 / etc.
Trailer Optionen (1. & 2.)
Übergang in Gleichzahl
(Überzahl-) Rebounding
- Einleitung nach Rebound, Korb, Ballgewinn, Einwurf Seite/Grundlinie, Sprungball
- Umschaltverhalten (Defense ⇒ Offense)

II. Methodik/Didaktik:

- 1-0 / 2-0 ⇒ 5-0
- Umschaltverhalten (Defense ⇒ Offense)
- Überzahlspiele: 2-1 / 3-2 / 4-3 / 3-2⇒2-1
- Überzahlspiele mit Verzögerung eines oder mehrerer Verteidiger: 3-2 ⇒ 3-3/4-3 ⇒ 4-4/etc.
- Rebound-Drills / Defense Drills mit Transition Offense

III. Grundsätze/Korrekturhinweise:

- Maximales Handlungstempo mit & ohne Ball
- Erst passen (1.Option), dann Dribbeln (2.Option)
- Spacing halten (Außenspuren weit laufen)
- In der 1.Welle nahen Abschluss & in der 2.Welle freien Abschluss suchen
- Rebound

IV. Terminologie:

- 1.Phase = Fastbreak / Primary Break / Primärer Schnellangr.: 1-0 / 3-2 / 3-3
- 2.Phase = Secondary Break/2.Welle/Sekundärer Schnellangriff/Traileroptionen: 4-3 / 5-4
- 3.Phase = Early Offense: organisierter Übergang in den Halbfeldangriff (Set Offense)

3.4.1. Sporternährung und Doping

Dauer: 2 UE

I. Inhalte/Gegenstand:

- Theorie: Die Rolle einer individuell optimalen Ernährung im Breiten- und Leistungssport! Grundlagen der Sporternährung, Nahrungsergänzung, Doping
- Schlagworte: Mikronährstoffe, Energiestoffwechsel, Wettkampfernährung
- Allgemeines: „Gesundheit, Kraft, Ausdauer und mentale Stärke sind durch die Ernährung fundamental zu beeinflussen.“

II. Methodik/Didaktik:

1. Basis der Leistungssteigerung im Training
2. Zyklus der Über- (Super-) Kompensation, Versorgung unseres Körpers mit allen Lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen
3. Ernährungsbilanz
 - Energiebilanz
 - Bilanz der Mikronährstoffe (Fett, KH, EW)
 - Vitaminbilanz
 - Bilanz der Mineralstoffe und Spurenelemente
 - Flüssigkeitsbilanz
4. Rolle der Vitamine für das Immunsystem – „open window“
5. Richtiges Essen Vorwettkampf, Wettkampf und Regeneration
6. Rolle der Flüssigkeitszufuhr
7. Nahrungsergänzung und Leistungssport
8. Forderung an Nahrungsergänzung im Sport

3.4.2. Spannungsfelder des Trainerberufes

Dauer: 2 / 4 UE

I. Inhalte/Gegenstand:

- Arbeitsmarkt für Trainer in Deutschland und Europa
- Steuerrechtliche Aspekte
- Sozialversicherungsrechtliche Aspekte
- Tätigkeitsfelder von Trainern
- Stellung des Trainers in der Vereinsstruktur

II. Methodik/Didaktik:

- Präsentation
- Gespräch (Fragen)
- Gruppenarbeit (bei 4 UE) Erfahrungsberichte

III. Terminologie:

- Übungsleiterpauschale
- Nebenbeschäftigung
- Scheinselbständigkeit
- Mischfinanzierung
- Weisungsbefugnisse
- Sportdirektor
- Vereinshierarchie
- Funktionsstruktur

3.4.3. Lehrprobentraining

Dauer: 4 UE

I. Inhalte/Gegenstand

- Sach- und Bewegungsanalyse
- Bewegungsbeschreibung
- Methodik und Übungsformen
- Demonstrieren oder Bewegungsvorstellung vermitteln
- Handlungsanweisungen
- Korrekturen
- Vermittlungstechniken (u.a. Ansprache, Stellung zur Gruppe, etc.)

II. Methodik/Didaktik

- Erstellung einer Lehrprobe in Gruppenarbeit
- Lehrprobendurchführung mit der Gruppe
- Auswertung in der Gruppe

III. Terminologie

- Trainingssteuerung
- Trainingsökonomie
- Spielnahe Übungsformen
- Sprachsteuerung
- Differenzierung
- Sicherheit
- Medien
- Körpersprache

3.4.4. Kommunikationsgrundlagen

Dauer: 2-4 UE

I. Inhalte/Gegenstand:

Was ist Kommunikation? Wie funktioniert Kommunikation? Vermittlung theoretischer Grundlagen am Modell "Schulz von Thun" (s. Lit.) an anschaulichen Beispielen aus dem Traineralltag.

Stichworte:

- verbale/nonverbale Kommunikation
- Erarbeitung von Rede- und Sprechtipps
- "Kommunikationstörer", Vertrauensfördernde Kommunikation
- Konflikte, Konfliktlösung, Lösungsstrategien
- Führung, Führung von/in Sportspielmannschaften
- Trainerverhalten
- Diskussionen/ Mannschaftsgespräche

II. Methodik/Didaktik:

Methodenmix entsprechend dem derzeitigen Kenntnisstand der Erwachsenenbildung.

4. Glossar

Back screen	=	Block im Rücken des Verteidigers
Backdoor (cut)	=	der angreifende Spieler schneidet im Rücken des Verteidigers zum Korb
Ball-Line Defense (open stance)	=	Verteidigungsposition des 2.Helfers bei Penetration an der Baseline: Rücken zum Korb auf der Ball-Korb-Linie mit Blickkontakt zum eigenen Gegenspieler
Ball-Your-Man-Konzept (closed stance)	=	Verteidigungsposition zwischen dem Angreifer und dem Ball
Bump / Hit	=	durch Körperkontakt die Laufrichtung des Angreifers verändern (Cutverteidigung)
Closed stance	=	Verteidigungsposition mit dem Rücken zum Ball
Close out	=	das Verringern des Abstandes Verteidiger / Angreifer
Cross Screen	=	Gegenblock parallel zur Grundlinie
Curl	=	enge Kurve um ein gestellten Block laufen
Deflecting hand	=	die Hand, die sich im Passstrahl befindet
Deny	=	Anspiel verhindern, überspielen, Anspielweg schließen
Dive cut	=	Schneidebewegung bei der man, nachdem man aus einem gestellten Block kommt, eine Anbietsbewegung zum Ball antäuscht und hart zum Korb schneidet
Double Team	=	zwei Verteidiger bedrängen den ballführenden Angreifer
Down Screen	=	vertikaler Gegenblock
Early offense	=	weiterführendes System nach dem Transitionangriff aber vor der Überleitung zum Set play
Facing	=	Anschauen des Korbs, Ausrichten der Schulterachse nach Anspiel zum Korb (Einnehmen einer Position mit den Optionen: Werfen, Passen und Dribbeln)
Fake screen	=	Blockfinte
Fill zone spots	=	Auffüllen der relevanten Zonenbereiche/ Nahtstellen besetzen
Flare	=	Anbietsbewegung weg vom Verteidigungsspieler und Korb
Flare cut	=	Schneiden und Anbieten weg vom Korb und Verteidiger
Flare screen	=	Blockwinkel: Rücken des Blockstellers zeigt zur Spielfeldecke oder Seitenauslinie
Fronting	=	Überspielen des Angreifers
Give and go	=	Doppelpass, passen und schneiden
Hand off	=	Ballübergabe, Angreifer wird als Schirm benutzt
Hedge and back	=	kurzes Heraustreten und zurückkommen des Verteidigers des blockstellenden Angreifers

Help	=	Helfen
Help and recover	=	Der Verteidiger des Blockstellers hilft kurz beim ballführenden Spieler, bis sein Verteidiger ihn wieder übernehmen kann und nimmt anschließend seinen Gegner wieder auf.
Help and rotate	=	helfen und rotieren
Helpside	=	ballferne Spielfeldseite (weakside)
Help the helper	=	dem helfendem Verteidiger helfen (2. Hilfe)
Jab step	=	kurze, schnelle Fußfinte, um den Verteidiger aus dem Gleichgewicht zu bringen
Jam and under	=	Blockverteidigungsvariante
Jam the rebounder	=	Unterdrucksetzen des Defensiv-Rebounders zur Outlet-Verzögerung
Jump with the pass	=	mit einem Pass die Verteidigungsposition so zu verändern, dass der Passgeber nicht vor einem zum Korb schneiden kann
Jump penetration	=	Penetration mit einen Sprung in die Landung vor dem Wurf
Low post	=	tiefe Position des Innenspielers am Rande des 3-Sekundenraumes
Match-up-Phase	=	Abzählen und Übernahme von Gegenspielern
Mismatch	=	vor- oder nachteilhafte Zuordnung von Verteidigern und Angreifern (Groß gegen Klein/Klein gegen Groß)
Outlet-Pass	=	erste schnelle, kurze Pass nach Defensivrebound oder Korberfolg nach außen zu einem Spieler an der Seite, um Fastbreak einzuleiten
Passing game	=	schnelles, alternierendes Passspiel, um die Verteidigung zu bewegen (organisierter Positionsangriff)
Penetrate and create	=	Dribbling in den 3-Sekunden-Raum und kreieren einer vorteilhaften Spielsituation
Penetrate and kick	=	den Ball nach Dribbling zum Korb nach außen passen
Pick & Pop	=	nach einem Block zum Anbieten nach außen abrollen
PICK'N'ROLL	=	Blockstellen und zum Korb abrollen
Pivot-Techniken	=	Centerbewegungen im Low-Post
Primary break	=	Primärer Schnellangriff: einfach. Überzahlsituationen (2-1, 3-2)
Pump fake	=	pumpende Wurffinte
Rebound	=	den vom Brett abspringenden Ball erlangen
Re-Screen	=	erneutes Block stellen nach zuvor erfolgtem Block

Run and jump	=	bei einer Manndeckung kommt ein weiterer Spieler zum Doppeln, der erste Verteidiger sinkt danach ab und nimmt den vorherigen Platz des zweiten Spielers ein
Run and double	=	schnelles Doppeln eines Angreifers mit Ball
Safety	=	1. Spieler, der nach Korbwurf oder Ballverlust den eigenen Korb absichert
Screen away	=	Gegenblock, Rücken des Blockstellers zeigt zum Ball
Screen the screener	=	dem zuvor blockstellenden Angreifer ebenfalls einen Block stellen
Secondary break	=	Sekundärer Schnellangriff: mit der zweiten Welle (1./2. Trailer) zum Korberfolg kommen
Set Offense	=	organisierter Positionsangriff
Set Plays	=	verschiedene vorherbestimmte Spielzüge
Slash-Technik	=	Befreiungsbewegung von Innenspielern (mit dem Arm den Verteidigerarm runter oder Hochdrücken)
Snap	=	den Kopf von links nach rechts oder umgekehrt drehen in der Deny Position
Spacing	=	Raumaufteilung
Specials	=	spezielle Spielzüge, Optionen nutzen
Spin move	=	schneller Rückwärtssternschritt
Split screen	=	Kreuzen zweier Angreifer mit einem Blocksteller
Squeeze	=	a) einen Blocksteller hart bedrängen und eventuell etwas Schieben, b) 2 Blocksteller lassen eine Lücke, die sie plötzlich schließen
Staggered screen	=	zeitlich und räumlich versetzter Doppelblock (nacheinander)
Stretch the Zone	=	die Zonenverteidigung auseinander ziehen (weite Wege)
Switch	=	Wechseln der direkten Gegenspieler
Talk your jobs	=	Ansagen der Verteidigungsaufgaben
Top Cut	=	Schneidebewegung vor dem Verteidiger vorbei (im Gegensatz zum Backdoor cut)
Transition	=	Übergang von Verteidigung zu Angriff und umgekehrt
Trap	=	ballbesitzende Spieler wird von zwei Verteidigern so bedrängt, dass er in der "Falle" sitzt und ein Abspiel nur schlecht oder nicht mehr möglich ist
Try-outs	=	Probezeit oder Testveranstaltung
Weakside	=	ballferne Spielfeldseite

5. Literaturhinweise zur B-Ausbildung

- BLÜMEL, K. / BRAUN, R. / BRILL, D. / KASCH, M.: Rahmentrainingskonzeption Basketball für Kinder und Jugendliche im Leistungssport (2.Auflage). in Druck
- FAIGLE, C.: Athletiktraining Basketball. die besten Übungen ; [mit Trainings-CD-ROM]. Reinbek bei Hamburg 2000, ISBN: 3499194996
- FRIEDRICH, W.: Optimale Sporternährung. Spitta Verlag, Balingen 2006, ISBN 3-934211-76-3
- GÄRTNER, K./ZAPF, V.: Konditionstraining - am Beispiel Basketball. Trainingsplanung und -steuerung im Leistungssport 1. Aufl. Sankt Augustin 1998, ISBN: 3896650556
- GROSSER / ZINTL: Training der konditionellen Fähigkeiten (Studienbrief 20 der Trainerakademie Köln)
- HAGEDORN, G. / NIEDLICH, D. / SCHMIDT, G.: Basketball - Handbuch. Reinbeck 1996, ISBN: 3499194279
- NEUMANN, G./MELLINGHOFF, R.: FundaMental Training im Basketball. Praxisnahe Trainings- und Wettkampfhilfen für Trainer und Spieler. München 2001, ISBN: 3980674967
- NIEDLICH, D./ KRÜGER, A.: 200 neue Basketball-Drills. Schorndorf 2001, Verlag Hofmann, ISBN: 3778095730
- PATRICK, J./LOIBL, T.: Skill & Drill Book, Grundlagentraining Offense im modernen Basketball, City-Verlag GmbH Chemnitz, 2002
- SCHAUER, E.: Wurftrainer Basketball. Die besten Übungen und Programme. Reinbek bei Hamburg 2002, ISBN: 3499610116
- SCHRÖDER, J./BAUER, C.: Basketball trainieren und spielen. Reinbek 1996, ISBN: 3499186411
- STEINHÖFER, D. (2008). Grundlagen des Athletiktrainings. Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung im Sportspiel. Münster: Philippka-Verlag
- WEINECK, J. / HAAS, H.: Optimales Basketballtraining: das Konditionstraining des Basketballspielers. Balingen 1999, ISBN: 3932753674
- WEINECK, J: Optimales Training. (Balingen: perimed-spitta Medizin, ISBN 3-932753-98-4)
- ZAWIEJA, M.: Leistungsreserve Hanteltraining – Handbuch des Gewichthebens für alle Sportarten, Philippka-Sportverlag, Münster 2008, ISBN: 978-3-89417-175-9