

DIRK BAUERMANN BASKETBALL TRAINING



MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

Einleitung	10
01 Der Trainer	14
1.1 Aufgaben des Trainers	18
1.2 Selbstverständnis	19
1.3 Führung und Motivation	22
1.4 Umgang mit dem Umfeld	44
1.5 Auftreten	51
1.6 Umgang mit Erkrankungen und Verletzungen	52
1.7 Zusammenstellung der Mannschaft	54
1.8 Der Jugendtrainer	63
02 Training	70
2.1 Allgemeine Anmerkungen	70
2.2 Inhaltliche Schwerpunkte in den einzelnen Trainingsabschnitten	76
2.3 Wettkampfanalyse als Basis für Trainingsinhalte	81
2.4 Trainingsplanung und -steuerung	83
2.5 Gruppentraining, Einzeltraining, Videotraining, Mentaltraining	89
2.6 Aufwärmen	92
03 Athletiktraining im Basketball	96
3.1 Einleitung	96
3.2 Was ist Athletik und Athletiktraining?	98
3.3 Ausdauertraining im Basketball	99
3.3.1 Anforderungen des Basketballspiels an die Energiesysteme	100
3.3.2 Periodisierung des Ausdauertrainings	102
3.3.3 Trainingszyklen und ihre Trainingsmethoden	103
3.3.4 Schockzyklus	109
04 Das Spiel	114
4.1 Vorbereitung des Trainers	116
4.2 Vorbereitung der Mannschaft	117
4.3 Auszeiten	121
4.4 Auswechseln	123
4.5 Mannschaftsbesprechungen vor, während und nach dem Spiel	125

05 Angriff 130

- 5.1 Philosophie 130
- 5.2 Automatismen 138
- 5.3 Die wichtigsten Automatismen..... 140
- 5.4 Übungen..... 166
- 5.5 Team Offense 178
- 5.6 4 außen-1-innen-Pick-and-roll-Offense..... 181
- 5.7 4/1-Konzeption im Jugendbereich 195
- 5.8 Individualtechnische und -taktische Details..... 196
- 5.9 Mannschaftstaktische Umsetzung 221
- 5.9.1 Ausgewählte Übungen zum 4/1 246
- 5.10 Der Schnellangriff..... 252
- 5.10.1 Ausspielen der Überzahl 256

06 Mannverteidigung 260

- 6.1 Individuelle Verteidigung..... 265
- 6.2 Verteidigung am Ball 266
- 6.3 Übungen..... 286
- 6.4 Verteidigung weg vom Ball 288
- 6.5 Übungen..... 295
- 6.6 Verteidigung gegen den Passgeber..... 298
- 6.7 Verteidigung des Werfers..... 304
- 6.8 Verteidigung eines schneidenden Spielers..... 305
- 6.9 Offensivfoul annehmen 306
- 6.10 Rebounding..... 307
- 6.11 Grundsätze und Prinzipien..... 310
- 6.12 Verteidigung im Jugendtraining 373
- 6.13 Sechs ausgewählte Verteidigungsübungen..... 378

07 Transition Defense 384

08 Schlussbemerkung 394

Bildnachweis 396

5.5 TEAM OFFENSE

Es gibt, wie bereits ausgeführt, die verschiedensten offensiven Philosophien, Konstrukte und Systeme. Diejenigen, die auf allen, also auch den höchsten, Ebenen funktionieren, haben drei Schlüsselmerkmale:

1. *pace*,
2. *space* und
3. *timing*.

Darüber hinaus sind situativ angemessenes **Entscheidungsverhalten** (*read and react*), *defensive balance* und Regeln für das Verhalten der Angreifer nach dem Wurf (**Defensive Conversion**) immer von großer Bedeutung.

Ein weiteres, für Klussemannschaften oft typisches Merkmal ist **Ballbewegung**. Gemeint sind damit aber nicht die festgelegten Pässe innerhalb eines Systems, sondern das schnelle, uneigennützige Passen aus dem *pick* und *roll*, dem *post-up* und in Drive-and-Kick-Situationen.

Die Bereitschaft und Fähigkeit des Einzelnen, den Ball laufen zu lassen, zum besser oder Erfolg versprechender postierten Mitspieler zu passen, einen eigenen ordentlichen Wurf nicht zu nehmen, sondern dem Mitspieler den noch besseren Wurf zu ermöglichen, genau darin liegt der Schlüssel für effizientes Angreifen.

Passen bedeutet Rhythmus, ständiges Wechseln der Position für die Verteidiger und die Involviertheit aller, was immer der Intensität und Energie der Verteidigung hilft.

Insofern ist es besonders wichtig, die Technik der verschiedenen Pässe bereits früh in der Spielerentwicklung zu vermitteln und das situative Anwenden in Spielformen, z. B. in Überzahlspielen, zu schulen.

Ballbewegung bedeutet aber auch die Beteiligung aller Spieler, keiner ist zum untätigen Zuschauen verurteilt, jeder ist ein wichtiger Bestandteil des Geschehens. Dies führt immer zu einer höheren Bereitschaft, sich auch in der Verteidigung zu engagieren.

Eine Angriffskonzeption, gleichgültig, wie gut durchdacht und in sich geschlossen sie auch sein mag, kann aber immer nur dann funktionieren, wenn sie zum vorhan-

denen Spielermaterial passt. Die Amerikaner bringen es mit dem folgenden Satz schön auf den Punkt: „It's not the x's and the o's but the Jimmys and the Joes.“ Insofern ist eine systemische Flexibilität des Trainers, mit dem Primat, die Spieler in für sie optimale Strukturen zu bringen und sie so ihr Potenzial optimal entfalten lassen zu können, von überragender Bedeutung. Auch das Maß an Freiraum und das Tempo, das der Trainer vorgibt, sollte sich nach dem richten, was für die Mannschaft insgesamt und dabei insbesondere für ihre Leistungsträger angemessen und infolgedessen am erfolgversprechendsten ist.

Historisch gibt es Phasen, in denen unterschiedliche Ansätze besonders häufig zur Anwendung kommen. In den Zeiten der großen Erfolge von UCLA war es die sogenannte *UCLA high post offense*, die auch in Europa viele Teams, wenn auch in unterschiedlicher Interpretation, eingesetzt haben. Durch die Erfolge von Bob Knight wurde die *motion offense* ein fester Bestandteil der Angriffsphilosophie vieler Trainer. Genauso verhielt es sich mit dem Konzept der *early offense*, das durch den *secondary break* der University von North Carolina unter Dean Smith populär wurde.

Dann gab es eine Phase, in der Variationen der *flex offense* ausgesprochen häufig zu sehen waren. *Triangle* und *Princeton offense* sind komplexe Angriffsstrukturen, in denen Ball- und Spielerbewegung und die Fähigkeit, die Verteidigung zu lesen, größte Bedeutung haben. *Horn sets* und *diamond sets* sind andere Konzepte, die vor allem in den frühen 2000er-Jahren dominant waren. Anfang der 1990er-Jahre hat die Philosophie von Bojan Malkovic bei Jugoplastika Split mit der Betonung von Komplexität und dem sprintähnlichen Bewegen ohne Ball einen nachhaltigen Einfluss auf die Entwicklung des Spiels genommen.

Einer der Ersten, der das hohe *pick and roll* mit verschiedenen Ballhandlern in einer 4-außen, 1-Innenstruktur fast ausschließlich benutzt und weiterentwickelt hat, war Seljko Obradovic in seiner Zeit bei Panathinaikos Athen.

Teile dieser Strukturen finden sich auch heute in fast jeder Angriffskonzeption wieder.

Zwei prinzipiell unterschiedliche Denkansätze gibt es im Hinblick auf den Rhythmus des Angriffs im Allgemeinen und den Einsatz eines strukturierten, erweiterten Schnellangriffs im Besonderen. Die einen wollen aus einer aggressiven Verteidigung zu überfallartigem, schnellen Übergangsspiel kommen und erhoffen sich schnelle,

leichte Punkte innerhalb der ersten sechs Sekunden nach dem *rebound*, brechen dann aber ab, wechseln Tempo und Rhythmus, stellen sich auf und gehen in ein Halbfeldsystem über. Dabei besteht klassisch die Absicht darin, zuerst zu versuchen, den Ball nach innen zu bekommen und erst im letzten Drittel der *shotclock* über eine *Pick-and-roll*-Situation zum Erfolg zu kommen.

Der zweite Ansatz besteht darin, aus der ersten Welle des Schnellangriffs in entweder strukturierte Muster überzugehen oder in ein freies Spiel, das sich an Prinzipien und Automatismen orientiert. Der Grund für beide Ansätze liegt zum einen darin, den Rhythmus des Angriffs nicht ohne Grund unterbrechen zu wollen und so der Verteidigung die Möglichkeit zur Reorganisation zu geben; andererseits geht es darum, bei der begrenzten Zeit einer 24-Sekunden-*Shotclock* nicht unnötig Zeit durch Neuaufstellen des Angriffs zu verlieren.

Grundsätzlich halte ich das freie, instinktive Spiel nach Prinzipien und Automatismen aus der ersten Welle gerade für den Jugendbereich für sehr sinnvoll. Nur so entwickeln sich Intuition und Kreativität. Klargestellt soll aber nochmals sein, dass in keinem Fall chaotisches Gezocke gemeint ist, sondern freies, passorientiertes Spiel nach Regeln und Verabredungen.

Der Übergang in ein strukturiertes Spiel als Erweiterung des Schnellangriffs führt zwar immer wieder zum Übersehen einfacher Lösungen im Schnellangriff, ist aber aufgrund der oben beschriebenen Vorteile immer wieder zu sehen.

Aufgrund der immer besser werdenden Athletik und technischen Ausbildung der Spieler gewinnt das Spiel zunehmend an Tempo (*pace*). Anstatt entweder früh im Ballbesitz zu punkten oder, ist dies nicht möglich, Ballbesitz und Ballkontrolle zu betonen, die *shotclock* geduldig auszuspielen, zunächst den Ball nach innen zu passen und erst spät in der 24-Sekunden-Uhr aus dem *pick and roll* zu attackieren, besteht der „modernere“ Ansatz darin, nach kurzer, die Verteidigung bewegenden und die Angreifer in die gewünschten Positionen bringenden *ball and bodymovement* relativ früh im Ballbesitz in eine zumeist hohe *Pick-and-Roll*-Situation mit etwa 14-16 Sekunden auf der Wurfuhr zu kommen. Dies erlaubt es dem Angriff, ohne unter Druck durch die *shotclock* zu stehen, aus dem *pick and roll* den bestmöglichen Wurf zu erspielen.

5.6 4-AUSSEN-1-INNEN-PICK-AND-ROLL-OFFENSE

Seit geraumer Zeit ist im europäischen Basketball, aber auch zunehmend in der NBA, eine Angriffskonzeption weit verbreitet, bei der eine oder mehrere aufeinanderfolgende P-Rs mit verschiedenen Ballhandlern aus einer das Spiel öffnenden 4-außen, 1-innen Struktur gespielt wurden.

Sinn einer solchen weiten Aufstellung ist es, die Verteidigung auseinanderzuziehen und große Räume in der Zone zu schaffen, die zu langen Wegen helfender Verteidiger führen.

Durch von der Art der Hilfen und Rotationen der Verteidigung abhängigem, intelligenten Entscheidungs- und Passverhalten ergeben sich vor allem Lösungen unter dem Korb zum abrollenden Spieler als auch insbesondere auf der *weakside* des Feldes. Zu den konkreten präferierten Lösungen, abhängig von der Art der Verteidigung gegen das P-R, später mehr.

Nach dem einleitenden P-R ergibt sich zumindest immer die Möglichkeit, die sich aus der Hilfe reorganisierende Verteidigung durch das Drive-and-Kick-Spiel, Pässe nach innen oder weitere P-Rs zu attackieren. Das Ziel besteht also gar nicht nur darin, aus dem *pick and roll* direkt zu punkten. Gerade wenn der Ballbesitzer über gute Übersicht verfügt und ein williger und entscheidungssicherer Passgeber ist (auch Größe hilft, um in jeder Situation das Spiel zu sehen und über die Verteidigung passen zu können), ergibt sich eine Vielzahl von Optionen nach dem ersten oder zweiten Pass sowohl innen (*high-low* oder tiefe, korbnahe *post-ups*) als auch außen (Attackieren des *close-outs* vor allem durch Ziehen über die Mitte oder durch einen freien Wurf).

Diese Angriffskonzeption bildet also idealerweise die Grundidee modernen Basketballs ab. D. h., das Spiel auseinanderzuziehen und über weite Pick-and-Roll-Aufstellungen nach ein oder zwei Pässen zu Korblegern zu kommen (dies ist in Szenarien, in denen sich zwei große Spieler in der Zone befinden, fast unmöglich) und durch frühes Sehen und Attackieren der Hilfe Dreier zu erspielen.

Unterschiedlich ist naturgemäß die Häufigkeit, mit der Mannschaften Angriffssysteme benutzen, in denen das P-R das zentrale vortaktische Element ist. Während einige Mannschaften es fast ausschließlich einsetzen, verwenden es andere in Kombination mit Post-up-Systemen oder Turn-out-Systemen.

Insofern ist das Vorkommen des P-R sowohl im Anschluss an andere vortaktische Sequenzen mit dem P-R als quasi nachfolgendem und abschließendem Element (Abb. 42-44) als auch nach kurzen, die Verteidigung bewegenden und schnell zur Zielphase führenden Lauf- und Passwegen (Abb. 45) möglich.

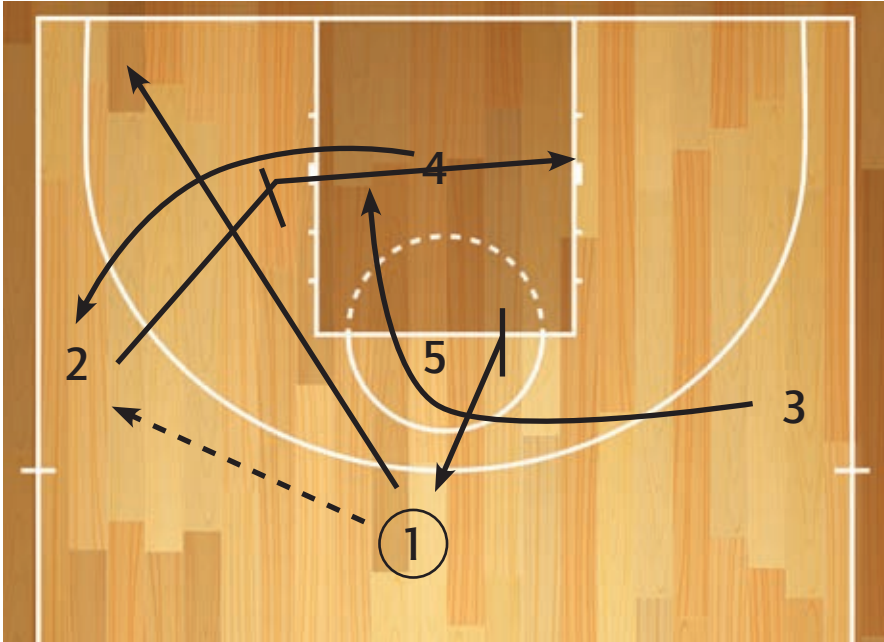


Abb. 42

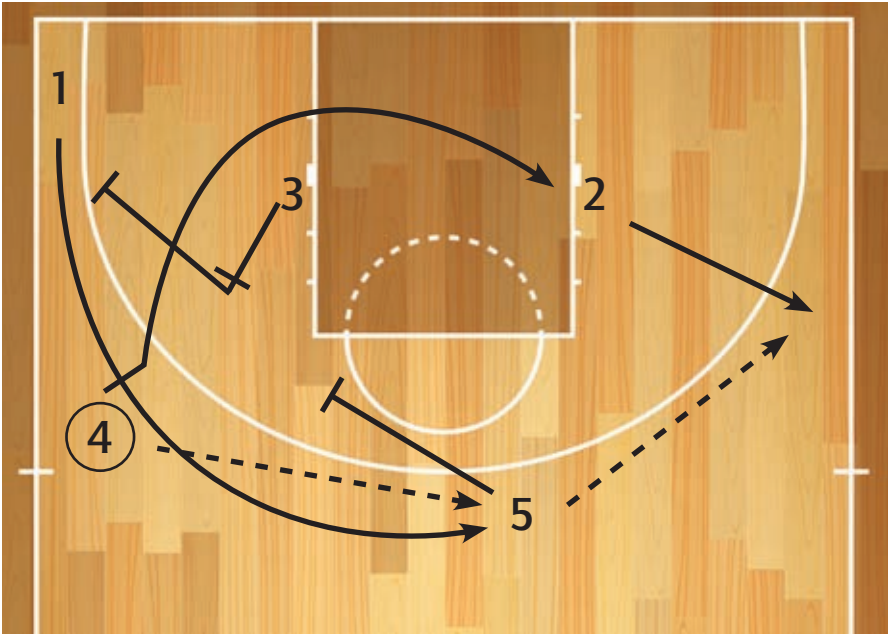


Abb. 43

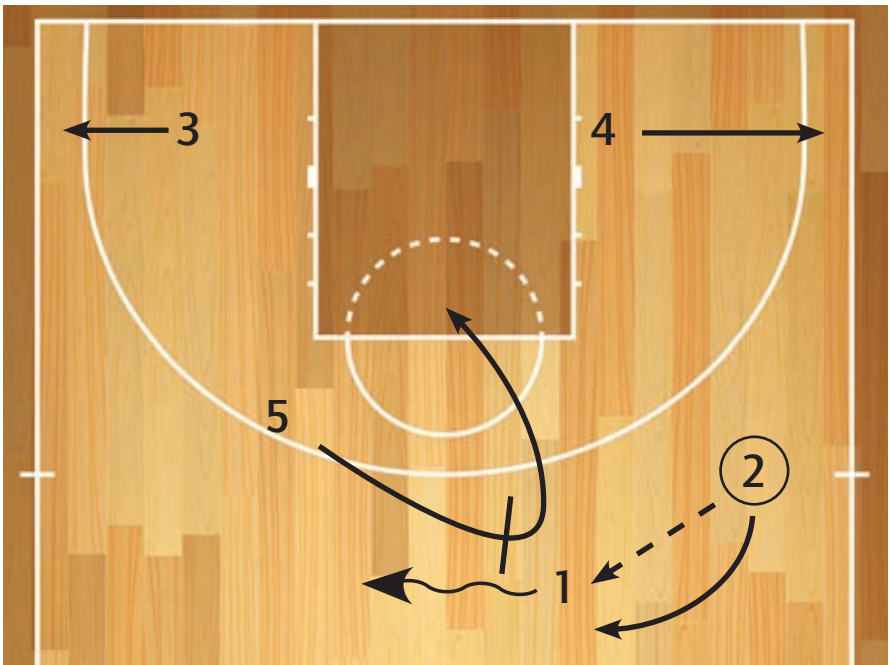


Abb. 44

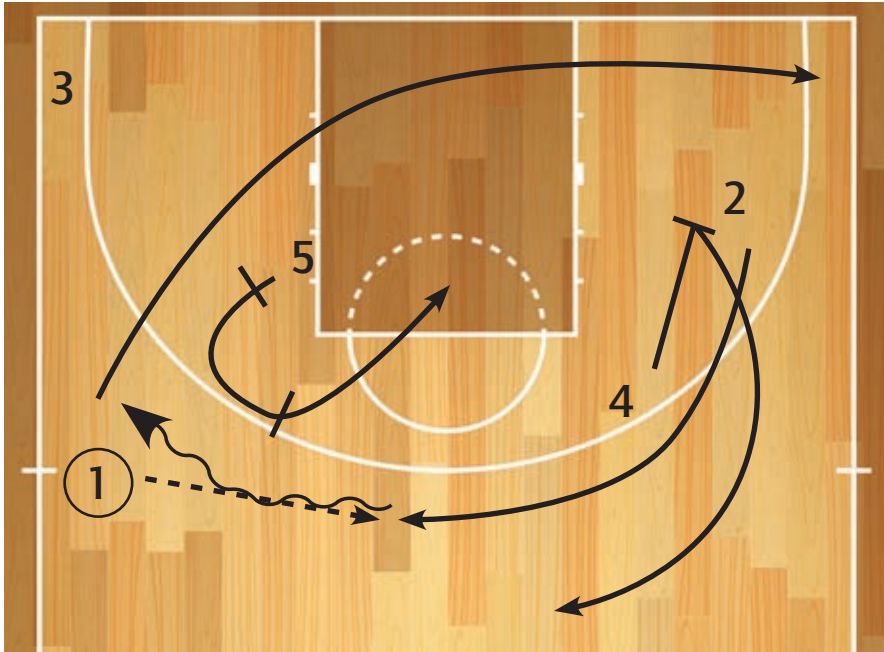


Abb. 45

Entscheidende Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung der **4-außen-1-innen-Konzeption** ist, wie schon häufiger im Buch betont, das Vorhandensein von Werfern auf allen Außenpositionen. Insbesondere die Position 4 hat eine spezielle Bedeutung, weil dieser Spieler oft vom *slot* (weiter, verlängerter Ellbogen, Abb. 46) oder dem *top of the key* (Birne) agiert. Idealerweise, neben den technischen Fertigkeiten Wurf und Pass, der Fähigkeit, 1:1 gegen einen nach der Hilfe sich auf ihn zu bewegendem Verteidiger zu spielen, muss er über stabiles Entscheidungsverhalten verfügen.

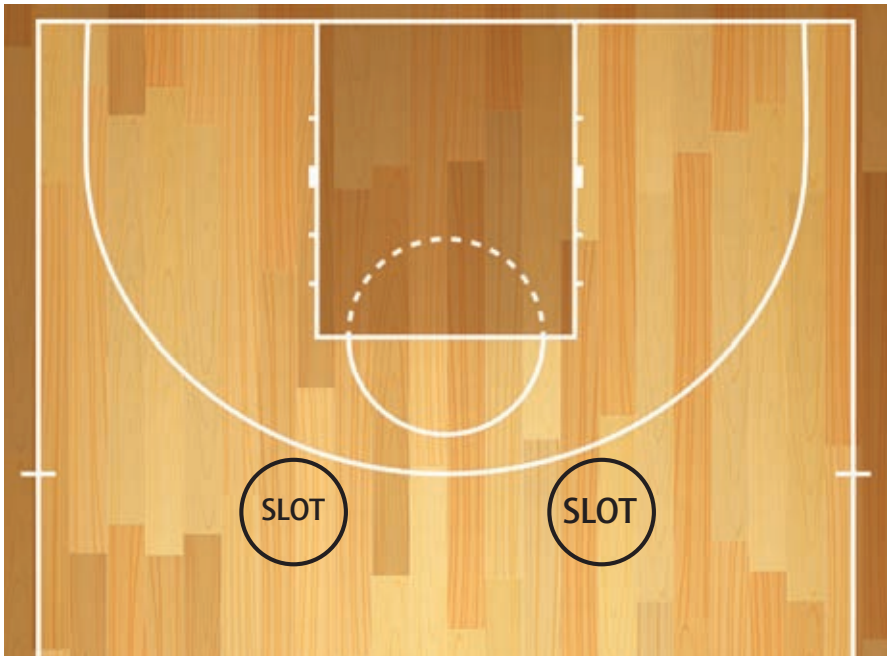


Abb. 46

Insofern stehen im modernen Basketball die sogenannten *stretch 4s* hoch im Kurs, häufig werden Spieler, die noch vor einiger Zeit als „große Dreier“ zum Einsatz gekommen wären, gerne auf dieser Position eingesetzt.

Dies führt zusätzlich zu einer weitergehenden Dynamisierung des Spiels und defensiv zur Möglichkeit, sowohl in Blocksituationen am als auch weg vom Ball zu switchen.

Die erfolgreiche Umsetzung der Spielidee, *to make a play for a teammate*, also selbstlos und uneigennützig den Ball aus dem P-R zu passen und weniger darin, selbst zu werfen, hängt in hohem Maße vom Timing des Centerspielers und seiner Fähigkeit, schnell abzurollen und damit hinter den Verteidiger, also in das Herz der Verteidigung zu kommen, ab.

Als Konsequenz daraus finden sich zunehmend mehr *undersized*, also deutlich unter Gardemaß große Centerspieler, auch auf dem höchsten Niveau wieder. Die Fähigkeit, explosiv in das P-R hineinzugehen und sich explosiv aus ihm herauszukatapultieren, beinhaltet eben auch eine starke athletische Komponente.

Analog zur Position 4 bedeutet dies eine weitere Dynamisierung des Spiels und erlaubt variabelere und aggressivere Formen der P-R-Verteidigung. Im Hinblick auf deren häufiges Vorkommen eine sinnvolle Begleiterscheinung.

Insofern ist die traditionell vom Centerspieler geforderte Fähigkeit, mit dem Rücken zum Korb 1:1 spielen zu können, immer weniger gefordert. Wichtiger ist die Fähigkeit, Bälle in der Bewegung verarbeiten zu können, gute Hände zu besitzen und korbnah aus der dynamischen Aktion des Abrollens hochprozentig abzuschließen.

Auch die Fähigkeit, aus der Mitteldistanz werfen zu können, ist zwar vor allem bei kurzem Abrollen (*short roll*) oder auch, um *pick* und *pop* gegen sehr große, langsame Verteidiger zu spielen, nicht ganz unwichtig, ist aber doch eher eine sekundäre Qualität.

Um das 4-1-P-R zu einem zentralen oder gar dominanten Bestandteil der eigenen Angriffskonzeption machen zu können, braucht es sinnvollerweise mehrere Spieler, die das P-R intelligent lösen können. Erstens wird das Spiel mit nur einem Ballhandler schnell statisch und zu sehr dominiert von einem Spieler, andererseits reibt sich ein einziger P-R-Ballhandler schnell auf und macht Fehler im Entscheidungsverhalten, verliert an Konzentration und wird ineffektiv im Abschluss.

Insofern hat sich im modernen Basketball die Position des *ballhandling two-guards* entwickelt und wird immer mehr nachgefragt. Das Anforderungsprofil des Shooting Guards oder Zweiers hat sich also insofern verändert, als die Fähigkeit, von indirekten Blocks zu kommen und hochprozentig zu werfen, weniger wichtig geworden ist. Sie hat sich sozusagen zur Zusatzqualifikation entwickelt. Der moderne Zweier sollte sehr stark die Fähigkeit besitzen, P-R-Situationen intelligent und nicht nur durch den eigenen Abschluss zu lösen.

In einem 4-außen-1-innen-System kann der Dreier sowohl ein weiterer Ballhandler als auch ein reiner Werfer sein. Der sichere Spot-up-Dreier ist allerdings die entscheidende Qualität. Andere Stärken, wie gutes Spiel 1:1 aus einer dynamischen Drive-und-Kick-Situation oder die Fähigkeit, kleinere Verteidiger nach innen zu nehmen und *post-up* zu spielen, sind wünschenswert, aber systemisch nicht notwendig.

