

Jugendkonzeption des HTV

Ausbildungsrichtlinien



HTV Jugendtrainer

Arne Inhülsen

Kristijan Lesnjak

Yannik Barwig

Julian Weber

Markus Lautenschläger

und

David Granderath

Heidelberg, 2016

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort

2. Zielsetzung

3. Ausbildungsrichtlinien für die verschiedenen Altersstufen

3.1 U12

3.2 U14

3.3 U16

3.4 U18

4. Taktische Grundlagen – Skizzen

4.1 4 out 1 in Offense

4.2 Offensive Automatismen

4.3 Transition

4.4 Defensive Prinzipien

4.5 Zonenverteidigung

4.6 Begriffserklärung

5. Umsetzung

6. Literatur

1. Vorwort

Die nachfolgende „Jugendkonzeption des HTV“ stellt ein, unter Absprache aller Jugendtrainer des HTV erstelltes, Rahmenprogramm für die einheitliche und zielgerichtete Ausbildung junger Basketballer dar.

Es dient hauptsächlich den Trainern der Basketballabteilung, um ihr Training anhand von abgestimmten, aufeinander aufbauenden Richtlinien, die für alle verbindlich sind, inhaltlich-zielgerichteter zu organisieren und somit die Entwicklung der Jugendspieler, unstrittig die wichtigste Aufgabe des Jugendtrainers, besser gewährleisten zu können.

Diese Jugendkonzeption orientiert sich stark an den Vorgaben des DBB, dabei insbesondere an dem „Leitfaden für das Training mit Kindern und Jugendlichen“ sowie einigen weiteren Dokumenten. Es ist im Sinne des HTV, die Vorgaben des DBB und auch die fortlaufenden Entwicklungen im modernen Basketball in den eigenen Jugendbetrieb einzubauen, weil die Beherrschung jener Ideen notwendig sind für Jugendspieler, um ihnen eine Chance mitzugeben am leistungssportlichen Basketball auf Landes- oder Bundesebene teilzunehmen oder sich mindestens im ambitionierten Breitensport durchzusetzen.

Es wird in den weiter hinten gelisteten Trainingsinhalten allerdings den Umständen Rechnung getragen, dass beim HTV, wie bei beinahe allen kleinen und mittleren Vereinen, die Jugendmannschaften mit zwei 90-minütigen Einheiten pro Woche die notwendigen basketballspezifischen Inhalte abdecken müssen. Daher beziehen sich die zu unterrichtenden Inhalte in den jeweiligen Altersgruppen auf eine durchschnittlich talentierte, aber ambitionierte Sportlergruppe mit zwei Trainingseinheiten in der Woche, die im ersten Jahr der u12 anfängt Basketball zu spielen und anschließend alle acht Jahre in der Jugend des HTV absolviert. Bei über- oder unterdurchschnittlichen Talenten müssen die Trainingsinhalte vom Trainer leistungsgerecht angepasst werden, gerade das Basketballalter und nicht das tatsächliche Alter muss bei den Anpassungen berücksichtigt werden.

Die Gliederung der Jugendausbildung verläuft in den vier Phasen

Allgemeine Grundausbildung = vielseitige und unspezifische Ausbildung motorischer Grundfertigkeiten und sportlicher Motivation

Grundlagentraining = Entwicklung und Schulung sportartspezifischer Basisfähigkeiten

Aufbautraining = systematischer Leistungsaufbau und komplexe Belastung der erlernten Technik und Taktik

Anschlussstraining = Heranführung an das Leistungsoptimum

Bei allen Tätigkeiten in der Jugendarbeit bleibt die vielseitige und umfassende Basketball- aber ganz besonders auch Persönlichkeitsentwicklung der jungen Spieler die höchste Priorität. Sieg/Niederlagen-Quote und Tabellenplatzierung sind zweitrangig, wenn auch für das äußere Erscheinungsbild des HTV nicht völlig bedeutungslos.

Diese Konzeption erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

2. Zielsetzung

Das oberste Ziel der ganzheitlichen Jugendarbeit ist definiert als die optimale Förderung der Spielerentwicklung. Unter den Begriff fallen sowohl die Vermittlung von Basketballfertigkeiten als auch die Entwicklung von vorbildlichen Spielerpersönlichkeiten. Somit wird der Erfolg des Trainers und der Jugendarbeit insgesamt gemessen an:

1. Der erfolgreichen Entwicklung von Basketballspielern
2. Der Entwicklung von vorbildlichen Spielerpersönlichkeiten.

Ein herausragend talentierter Spieler mit schwachem Charakter ist mindestens genauso wenig förderlich (wenn nicht schädlicher) für den mannschaftlichen Erfolg wie ein weniger talentierter Spieler mit vorbildlichem Charakter. Dabei sind die Vorbildfunktion des Trainers und das Interesse des Trainers an der Verbesserung seiner Spieler unverzichtbar.

Der persönliche Ehrgeiz des Trainers Spiele zu gewinnen oder der Wunsch sich durch komplexe taktische Systeme zu profilieren gehören im Jugendtraining hinten angestellt. Die zeitraubende Erarbeitung von schwierigen Spielzügen und nicht kindgerechten Mitteln (frühes Doppeln), nur um das nächste Spiel zu gewinnen, wirken sich entwicklungshemmend aus. Dafür ist bei einer gut umgesetzten Spielerentwicklung der vermehrte Erfolg (mehr Siege, besserer Tabellenplatz etc.) eine zwangsläufige Konsequenz.

Im Sinne der basketballerischen Entwicklung beziehen sich die Hauptaufgaben des Trainers, vor allem im u12 und u14 Bereich, auf die intensive Vermittlung der Grundfertigkeiten des Basketballs, nämlich denen des Passens, Werfens und Dribbelns sowie die Förderung der Spielfähigkeit, also das Erkennen und korrekte Lösen von verschiedenen Situationen. Es ist absolut notwendig, dass alle Grundfertigkeiten von Beginn an beidhändig vermittelt werden und auch positionsunspezifisch erlernt werden. Alle Spieler müssen die grundlegenden Techniken auf jeder Position beherrschen. Deshalb bevorzugt der HTV in Zukunft die vom DBB empfohlene und im modernen Basketball typische 4 out 1 in Offense (je nach Personal auch eine 5 außen) gegenüber der klassischen 3-2 Aufstellung, um zu verhindern, dass minimal größere Jugendspieler für ihre Größe „bestraft“ und fälschlicherweise eindimensional als Innenspieler ausgebildet werden.

Als Zwischenziele für jeweils kurzfristige Abschnitte eines überdurchschnittlichen Spielers können die Teilnahme am Stützpunkttraining (u12), am Landeskader (u14), in der JBBL (u16) und in der NBBL (u19) angestrebt werden, um die maximale Leistungsentwicklung eines talentierten Spielers zu gewährleisten.

Ein weiteres, häufig außer Acht gelassenes Ziel, ist die nachhaltige Bindung von Menschen an das Vereinsleben im Basketball. In Hinblick auf die Tatsache, dass im deutschen Basketball keine 200.000 Teilnehmer zu finden sind und man folglich nur die 18. größte Sportart in Deutschland ist (hinter Badminton und vor Segeln), ist es unerlässlich, dass im Verlauf der Jugend kein Spieler verloren geht und ein Jugendspieler zur jeder Zeit Perspektive in seinem Verein sieht. Daher darf auch der Faktor Spaß in einem intensiven Training nie zu kurz kommen. Angesichts der Konkurrenz zu anderen Sportarten und diversen Freizeitablenkungen für Jugendliche müssen Trainer und Verein ein attraktives Freizeitangebot bieten, um die Spieler motiviert und vor allem im Vereinsleben involviert zu halten. Gleichzeitig schöpfen die Kinder dadurch die Vorteile des Mannschaftssports optimal aus und entwickeln die im Sport und auch im weiteren Leben so hochangesehene Teamfähigkeit.

3. Ausbildungsrichtlinien für die verschiedenen Altersstufen

Die zu vermittelnden Inhalte im Basketball werden auf den folgenden Seiten den jeweiligen Altersstufen zugeordnet. In den Tabellen steht „E“ jeweils für „Einführung“ und „S“ für „Schulung“, wobei die fortlaufende Schulung von Inhalten nie aufhört, nur weil in dieser Konzeption im U16/18 Bereich nicht mehr alle Inhalte immer wieder einzeln aufgelistet werden. Alle Fremdwörter mit einem „*“ werden unter dem Punkt 4.6 erläutert.

3.1 U12 Allgemeine Grundausbildung und Grundlagentraining

Verwendung der Trainingszeit		
Kondition: 10%	Koordination: 20%	
Basketballspezifische Techniken: 50%	spielerische und taktische Grundlagen: 20%	
Wichtige Ziele:		
<ul style="list-style-type: none"> - Alle grundlegenden technischen Bewegungselemente des Basketballs - Unbedingt Beidhändigkeit schulen - Spielintelligenz und Kreativität soll durch viel Überzahlspiel trainiert werden - Grundlegende motorische Fähigkeiten sollen durch regelmäßige Laufschnelle gefestigt werden - Einführung in defensive Grundbewegungen und Ganzfeldverteidigung (in U12 nur ¾ des Feldes und generell ohne Doppeln) - Die Kinder sind durch das Vorbild des Trainers sehr formbar, ihnen sind Werte wie Pünktlichkeit, Teamgeist, Respekt, Ehrlichkeit und auch Spaß am Sport vorzuleben 		
Trainingsinhalte	Einführung	Schulung
Allgemeine Ausbildung		
Laufschnelle		X
Motorische Fähigkeiten – Koordinationsleiter und Seilchen	X	X
Beid- und einbeiniges Abstoppen (Schrittstopp, Jumpstopp)	X	X
Richtungswechsel		X
Beschleunigung – einbeiniger und beidbeiniger Abdruck		X
Sternschritt – vorwärts, rückwärts	X	X
Triple Threat, SPD Position	X	X
Beid- und einhändiges Fangen	X	X
Grundlagentraining - Wurf		
Druck- und Unterhandkorbleger, beidseitig (R&L)	X	X
Halber Haken (R&L)	X	
Standwurf aus der Nahdistanz	X	X
Sprungwurf Nahdistanz und Mitteldistanz	X	
Sprungwurf aus dem Pass und aus dem Dribbling	X	
Dribbling		
Ballhandling – Ball um den Körper kreisen etc.	X	X
Dribbling im Stand und aus dem Lauf (R&L)	X	X
Dribbelrhythmen hoch/tief, schnell/langsam	X	X
Dribbelbeginn aus SPD – Kreuzschritt, ohne Schrittfehler	X	X
Sprintdribbling	X	X
Handwechsel vor dem Körper, durch die Beine, hinterm Rücken	X	X
Hesitation, Stop and Go	X	
Backup Dribbling*	X	
Spin move (rolling) und In-´n´-Out Dribbling	X	

Fangen und Passen		
Fangen und Abstoppen mit Jump- und Schrittstopp	x	x
Beihändige Brust-, Boden- und Überkopfpässe	x	x
Einhändige Brust-, Boden- und Hakenpässe (R&L)	x	
Baseballpass	x	x
Pass hinterm Rücken (R&L)	x	
Anspiel in den Low Post	x	
Freimachen, Lösen vom Gegenspieler		
Spin-move (Rolling)	x	
V- und L-Cut*	x	x
Backdoor*	x	x
Rebound		
Beid- und einbeinig abspringen, beidhändig einsammeln	x	x
Timing und Antizipation	x	x
Ballsicherung und Outletpass	x	
Ausboxen	x	
Positionskampf beim Offenserebound	x	
Transition/Fastbreak		
Schnelles Umschalten von O zu D und D zu O	x	x
Überzahlspiel 2-1 und 3-2	x	x
Erste Fastbreak Welle 3-0	x	x
Unterzahlverteidigung 2-1 Korb schützen, fintieren	x	x
Individualtaktik 1-1 mit Ball aus SPD		
Zug zum Korb, wenn Verteidiger zu nah	x	x
Wurf, wenn Verteidiger zu weit weg	x	x
Entscheidungstraining	x	x
Abstand des Verteidigers ändern durch Finten	x	
Vorderen Fuß attackieren	x	
Facing zum Korb mit Sternschritt	x	x
Verteidigung 1-1 zwischen Mann und Korb		
Verteidigung am Ball, (s. Linien Konzept DBB) Verse-Zeh	x	x
Verteidigung Ganzfeld	x	
Deny*	x	
Helpside (2 Passwege entfernt nur Position zeigen)	x	
Closeout*	x	
2-2 Angriff		
Handoff*	x	x
Give and Go*	x	x
Backdoor Cut und Pass	x	x
Drive and Kick, Pass aus dem Dribbling in Laufrichtung	x	
2-2 Defense		
Bump the Cut*	x	
3-3		
Cut and fill mit Aufbau, Flügel, Flügel	x	x
Cut and fill mit Aufbau, Flügel, Center (s. DBB)	x	
Grundaufstellung 4-1		
Cut and fill, Give and Go, Handoffs und Backdoor Cuts	x	

3.2 U14 Grundlagentraining

Trainingszeit:

Kondition: 15%

Koordination: 15%

Basketballspezifische Techniken: 45%

spielerische und taktische Grundlagen: 25%

Wichtige Ziele:

- Einführung und Schulung der direkten und indirekten Blocks
- Vertiefung und Schulung der u12 Techniken
- Wettkampfcharakter aufbauen
- Verteidigung intensivieren
- Erweiterung gruppentaktischer Grundlagen
- Durch Vorbildfunktion weitere Werte wie Führungsverhalten, Wettkampflust, Disziplin und Eigenverantwortung fördern. Kreativität weiter fördern

Wurf	Einführung	Schulung
Druck- und Unterhandkorbleger (R&L)		X
Halber Haken (R&L)		X
Reverse Korbleger (R&L)	X	X
Floater (R&L)*	X	X
Power Move (R&L)	X	X
Sprungwurf Mitteldistanz		X
Sprungwurf Weitdistanz (Dreier)	X	
Sprungwurf aus dem Pass und aus dem Dribbling		X
Dribbling (R&L)		
Dribbelbeginn aus SPD - Kreuzschritt		X
Dribbelbeginn aus SPD - Passgang	X	X
Dribbelbeginn aus SPD – mit vorherigen Finten	X	X
Alle Handwechsel		X
Hesitation		X
Split Dribbel	X	X
Backup		X
In-´n´-Out		X
Spin Move		X
Eindeutige Tempo- und Richtungswechsel	X	X
Passen und Fangen		
Einhändige und beidhändige Passarten		X
Pocket Pass*	X	X
Anspiel in den Low Post		X
Pässe aus dem Dribbling		X
Pass hinterm Rücken/Nacken		X
Freimachen, Lösen vom Gegenspieler		
Alle u12 Cuts		X
Pinnen*	X	X
Post-up*	X	X
Rebound		
Ausboxen		X
Outletpass		X
Zum Offensivrebound gehen (Angewohnheit)	X	X
Transition und Fastbreak		

Offensive Transition (Rebound, Outlet, langer Pass)	x	x
Defensive Transition (Safety, Korb schützen, Ball stoppen)	x	x
Überzahlspiel bis 5-4	x	x
Secondary Fastbreak (zweite Welle mit Trailer)	x	x
Untere Zahlverteidigung bis 4-5 (Tandem, Dreieck, Viereck)	x	x
Individualtaktik 1-1 mit Ball		
Abstand durch Finten verändern		x
Vorderen Fuß attackieren		x
Finten nach Dribbelende (Up and Under, etc)	x	x
Bewegung – Gegenbewegung, Read and react	x	x
Closeout zur Mitte attackieren	x	x
Post-up und 1-1 mit Rücken zum Korb (für alle)	x	x
Positionsspezifisches Training	x	
Verteidigung 1-1 ohne Ball		
Ganzfeldverteidigung		x
Deny		x
Helpside		x
Closeout		x
2-2 Angriff		
Alle u12 Inhalte		x
Pick and Roll	x	x
Pick and Pop	x	
Drive and Kick diagonal zur und gegen Laufrichtung	x	x
2-2 Verteidigung		
Blockbekämpfung(Switch zu Jump Switch zu Hedge&over)	x	x
Bump the Cut		x
Jump with the Pass*	x	x
3-3 Angriff		
Cut and Fill		x
Pass und Gegenblock (screen away)	x	x
Indirekte Blocknutzung - Entscheidungsverhalten		
- Gerader Cut	x	x
- Curl*	x	x
- Flare*	x	x
- Abrollen oder Slip* des Blockstellers	x	x
Pass zum Post und Cut (Post-Split etc. nach DBB)	x	
3-3 Verteidigung		
Helpside und rotieren	x	x
Kommunikation	x	x
Zweierrotation durch Hedge&over (Help&recover)	x	
Teamoffense 4-1		
DBB Automatismen	x	x
Nutzung u12 Inhalte		x
Direkte und indirekte Blocks	x	x
Teamdefense		
Ganzfeldpresse (nicht mehr nur ¾) kein Doppeln	x	x
Helpside, Rotation nach DBB (Aufbau einer Teamdefense)	x	x
Keine Mitte zulassen	x	x

3.3 U16 Aufbautraining

Trainingszeit:

Kondition: 25%

Koordination: <5%

Basketballspezifische Techniken: 35%

spielerische und taktische Kenntnisse: 35%

Wichtige Ziele:

- Verstärkung des positionsspezifischen Trainings
- Größerer Fokus auf Athletik als bisher
- Weiterentwicklung gruppentaktischer Strukturen
- Erhöhte Ernsthaftigkeit, Disziplin und Leistungsbereitschaft fordern, dabei aber nicht zu viel Drill, damit Spaßfaktor erhalten bleibt
- Unterstützung bei der Koordinierung von Schule und Sport

Allgemein werden kaum neue Techniken erlernt, da das „goldene Lernalter“ vorbei ist. Es werden verstärkt neue taktische Lösungen präsentiert, die den Spielern ermöglichen sollen, einen schlaun und variablen Basketball zu spielen. Wichtig ist, dass alle bisher bekannten Techniken durch hohe Wiederholungszahl und unter hoher physischer Belastung (hohem Puls) gedriillt werden müssen, um der zunehmend körperbetonten, athletischen Spielweise gerecht zu werden. Es soll also eine starke Belastungstoleranz aufgebaut werden.

Wurf	Einführung	Schulung
Alle Korbleger Variationen		X
Sprungwurf Mitteldistanz		X
Sprungwurf Weitdistanz (Dreier)		X
Sprungwurf aus dem Pass und aus dem Dribbling		X
Sprungwurf unter hoher körperlicher Belastung		X
Dribbling (R&L)		
Alle bekannten Dribbelstarts aus der SPD		X
Alle Dribbelarten		X
Kombinationen von Dribbelmoves		X
Passen und Fangen		
Alle bekannten Passarten		X
Freimachen, Lösen vom Gegenspieler		
Alle bekannten Cuts		X
Post-up		X
Rebound		
Ausboxen		X
Outletpass		X
Zum Offensivrebound gehen (Angewohnheit)		X
Transition und Fastbreak		
Off. Transition (Rebound, Outlet, langer Pass)		X
Def. Transition (1&2 Safety, 3/4/5 zum Offenserebound)		X
Überzahlspiel bis 5-4		X
Secondary Fastbreak (zweite Welle mit Trailer)		X
Simple Early Offense*	X	
Unterzahlverteidigung bis 4-5 (Tandem, Dreieck, Viereck)		X
Individualtaktik 1-1 mit Ball		
Abstand durch Finten verändern		X
Vorderen Fuß attackieren		X
Finten nach Dribbelende (Up and Under, etc)		X

Bewegung – Gegenbewegung, Read and react		x
Closeout zur Mitte attackieren		x
Positionsspezifisches Training		x
Verteidigung 1-1 ohne Ball		
Alles bisher bekannte		x
2-2 Angriff		
Alle Inhalte		x
Pick and Roll		x
Angriffstaktik gegen Pick and Roll Verteidigungen	x	x
Pick and Pop		
Drive and Kick diagonal zur und gegen Laufrichtung		x
2-2 Verteidigung		
Blockbekämpfung Hedge and over (Help and recover)		x
Doppeln des Pick and Rolls	x	x
3-3 Angriff		
Indirekte Blocknutzung - Entscheidungsverhalten		
- Gerader Cut		x
- Curl		x
- Flare		x
- Abrollen und Slip des Blockstellers		x
High – Low* Anspiel	x	
Pass in den Post und Cut (nach DBB)		x
Eigene Erweiterungen	x	
3-3 Verteidigung		
Helpside und rotieren		x
Kommunikation		x
Zweierrotation durch Hedge and over (Help and recover)		x
Teamoffense Personalabhängig		
DBB Automatismen		x
Nutzung u12 Inhalte		x
Direkte und indirekte Blocks		x
Verwendung eigener, alternativer Aufstellungen	x	
Teamdefense		
Ganzfeldpresse, kein Doppeln		x
Helpside, Rotation nach DBB (Aufbau einer Teamdefense)		x

3.4 U18 Anschlusstraining

Trainingszeit:
 Kondition: 30% Koordination:
 Basketballspezifische Techniken: 30% spielerische und taktische Kenntnisse: 40%

Wichtige Ziele:

- Verstärkung und Perfektionierung des positionsspezifischen Trainings
- Hohe athletische Belastung
- Weiterentwicklung gruppentaktischer Strukturen
- Erhöhte Ernsthaftigkeit, Disziplin und Leistungsbereitschaft fordern, dabei aber nicht zu viel Drill, damit Spaßfaktor erhalten bleibt
- Unterstützung bei der Koordinierung von Schule und Sport
- Heranführung an den Seniorensport, aber dabei Spielpraxis sicher stellen

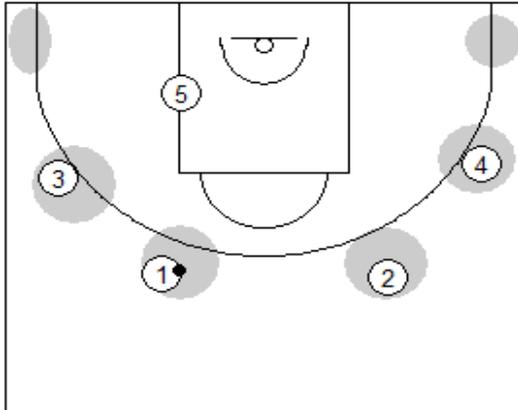
Die Inhalte der u18 sollten neben der großen athletischen Komponente auch viele Komponenten der Seniorenteams beinhalten. Die nahtlose Überführung von u18 Spielern in die erste oder zweite Herrenmannschaft ist von hoher Bedeutung. Bei der Einführung in den Seniorenbereich ist allerdings sicherzustellen, dass die jungen Spieler an dringend nötige Spielpraxis kommen. Die Athleten sind noch nicht an ihrem Leistungsoptimum und müssen im Rahmen der Spielerentwicklung noch gefördert werden (die langfristige Spielerentwicklung plant bis zu 15 Jahren bis zum Leistungsoptimum ein). Ein dauerhafter Einsatz auf der Bank eines Herrenteams ist dabei kontraproduktiv für die Entwicklung des Athleten.

Wurf	Einführung	Schulung
Alle Korbleger Variationen		x
Sprungwurf Mitteldistanz		x
Sprungwurf Weitdistanz (Dreier)		x
Sprungwurf aus dem Pass und aus dem Dribbling		x
Sprungwurf unter hoher körperlicher Belastung		x
Dribbling (R&L)		
Alle bekannten Dribbelstarts aus der SPD		x
Alle Dribbelarten		x
Kombinationen von Dribbelmoves		x
Passen und Fangen		
Alle bekannten Passarten		x
Freimachen, Lösen vom Gegenspieler		
Alle bekannten Cuts		x
Post-up		x
Rebound		
Ausboxen		x
Outletpass		x
Zum Offensivrebound gehen (Angewohnheit)		x
Transition und Fastbreak		
Off. Transition (Rebound, Outlet, langer Pass)		x
Def. Transition (1&2 Safety, 3/4/5 zum Offensivrebound)		x
Überzahlspiel bis 5-4		x
Secondary Fastbreak (zweite Welle mit Trailer)		x
Simple Early Offense		x

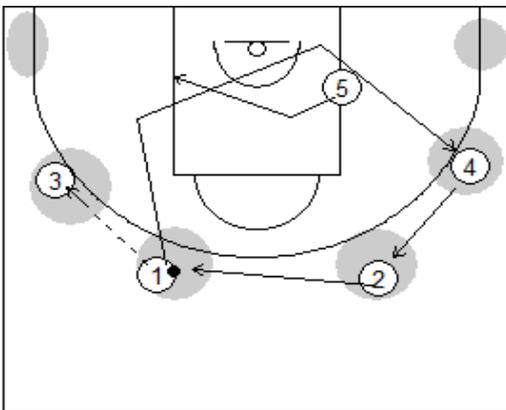
Unterzahlverteidigung bis 4-5 (Tandem, Dreieck, Viereck)		x
Individualtaktik 1-1 mit Ball		
Alle erlernten Fähigkeiten kombinieren		x
Verteidigung 1-1 ohne Ball		
Alles bisher bekannte		x
2-2 Angriff		
Alle Inhalte		x
Pick and Roll		x
Angriffstaktik gegen Pick and Roll Verteidigungen		x
Pick and Pop		x
Drive and Kick diagonal zur und gegen Laufrichtung		x
2-2 Verteidigung		
Blockbekämpfung Hedge and over (Help and recover)		x
Doppeln des Pick and Rolls		x
3-3 Angriff		
Indirekte Blocknutzung - Entscheidungsverhalten		
- Gerader Cut		x
- Curl		x
- Flare		x
- Abrollen des Blockstellers		x
High – Low Anspiel		x
Pass in den Post und Cut – Post Split (nach DBB)		x
Eigene Erweiterungen	x	x
3-3 Verteidigung		
Helpside und rotieren		x
Kommunikation		x
Zweierrotation durch Hedge&over (Help&recover)		x
Teamoffense Personalabhängig		
DBB Automatismen		x
Nutzung aller Inhalte		x
Direkte und indirekte Blocks		x
Verwendung alternativer Aufstellungen (bei Bedarf)	x	x
Teamdefense		
Ganzfeldpresse		x
Helpside, Rotation nach DBB (Aufbau einer Teamdefense)		x
Alle Zonenverteidigungen	x	
Schwerpunkt 2-3 Zone	x	x
Zonenpresse 1-2-1-1 (Diamond press)	x	x

4. Taktische Grundlagen

4.1 Die 4 out 1 in Grundaufstellung

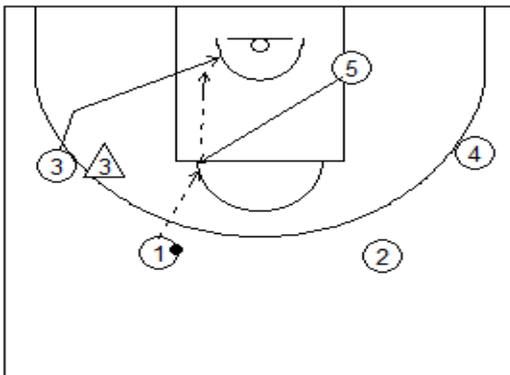


Von den sechs markierten Spots sind stets 3, aber nie mehr als 4 besetzt. Einer spielt immer innen und einer cuttet. Spieler 4 (Power Forward) kann nach persönlicher Präferenz und seinen Stärken ausschließlich von außen spielen oder sich auch im Zwei-Punkte-Bereich aufhalten.



lange Rotation. Normales Cut&fill und Give&Go, wenn möglich

kurze Rotation: 1 schneidet nicht weg, sondern in die Ballside Corner.



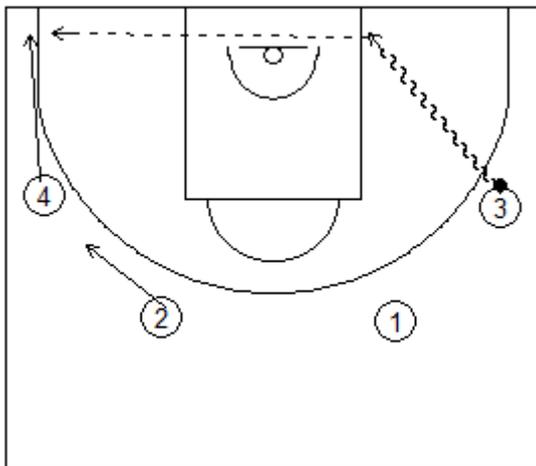
wenn Verteidiger am Flügel aggressiv überspielt, dann Backdoor Cut. 1 kann direkt den Pass spielen oder zu 5 passen und 5 spielt den Backdoor Pass.

Alle zusätzlichen Erweiterungen stehen den Trainern frei, solange sie die Inhalte ihrer Altersstufe einbauen ohne es unnötig kompliziert zu machen (bei u12 primär Give and Go und Handoffs, bei u14 Blocks).

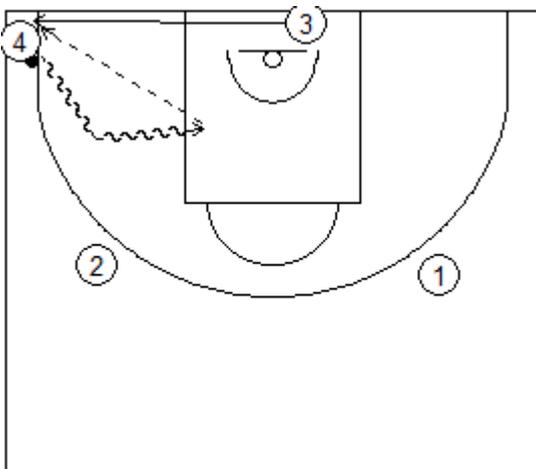
4.2 Offensive Automatismen

Die offensiven Automatismen sind vorab abgesprochene Verhaltensregeln, die im freien Spiel bei immer wieder auftretenden Standardsituationen angewendet werden müssen, sodass sich alle Spieler blind darauf verlassen können, wo sich ihre Mitspieler bei diesen Situationen auf dem Spielfeld befinden. Die Automatismen sind ab der u14 zu vermitteln und gehören danach in allen Mannschaften regelmäßig geschult.

Situation Baseline Drive – Baseline Drift

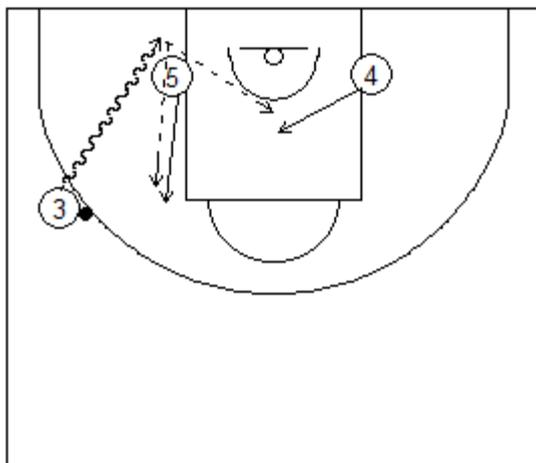


Zieht ein Spieler zur Baseline, so muss der Flügel auf der Weakside in die Ecke rotieren. 2 füllt auf. 3 kann 4 oder 2 anspielen



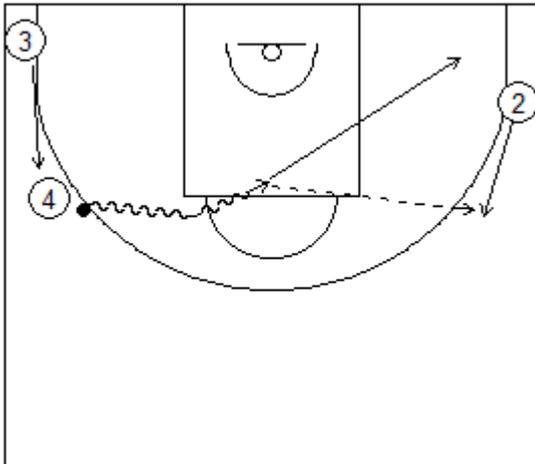
Nach dem Kick in in die Ecke, attackiert 4 das Closeout zur Mitte. 3 läuft seinem Pass nach. 4 kann wieder zurück zu 3 für einen freien Wurf passen, wenn Mitte zu.

Baseline Drie mit Innenspielern



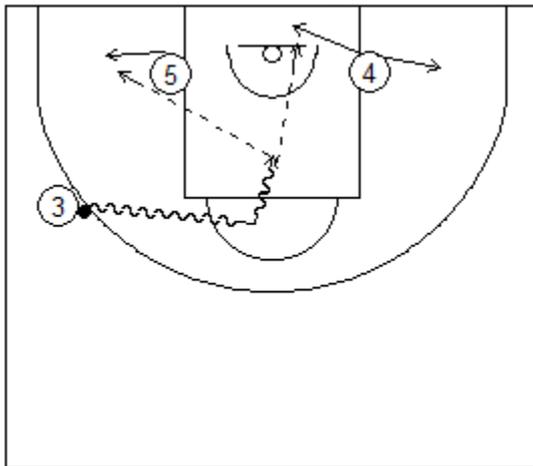
3 zieht zur Baseline, strongside Center muss zum erweiterten Ellbow laufen, 4 muss in sich die Mitte der Zone bewegen.

Middle Drive



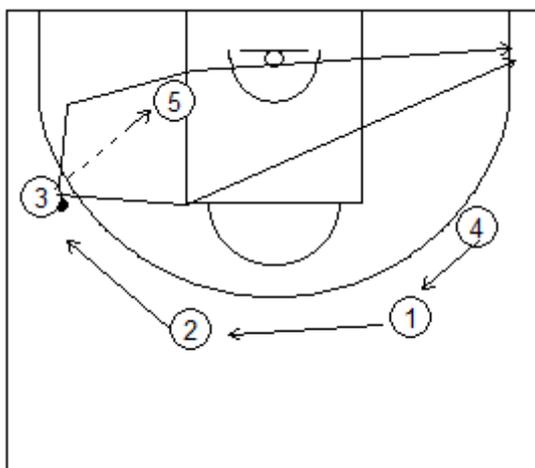
Spieler zieht zur Mitte, dann muss Weakside Spieler hochkommen über die Verlängerung der Freiwurflinie. Nach dem Pass muss 4 weiter in die Ecke laufen. 2 kann wieder attackieren. 3 muss den Spot von 4 füllen (siehe auch side Pick and Roll).

Middle Drive mit Innenspielern



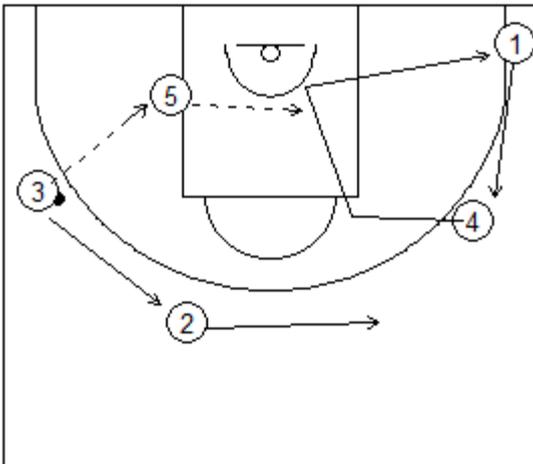
3 zieht in die Mitte, strongside Center muss freimachen und in Short Corner laufen. 4 bietet in der Mitte der Zone unterm Brett an oder kann auch in die Short Corner.

Anspiel in den Post – Post Split



Wenn 3 den Ball zum Center spielt, cuttet 3 über den Ellbow mit einem Banana Cut, wenn 5 unterhalb der Ball-Korb Linie stand oder 3 cuttet unten am Center vorbei, wenn 5 überhalb der Ball-Korb Linie stand. Alle anderen füllen auf.

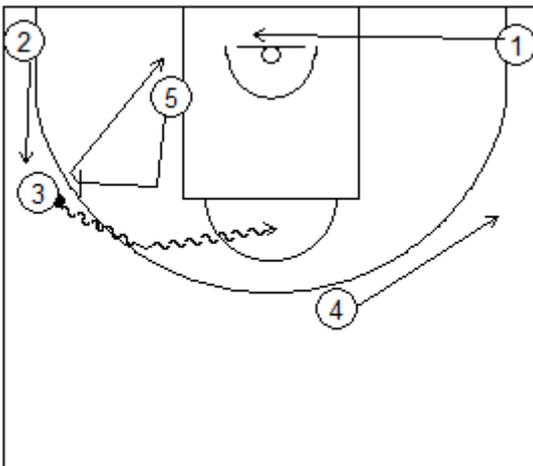
Alternativer Post Split mit besetzter Ecke



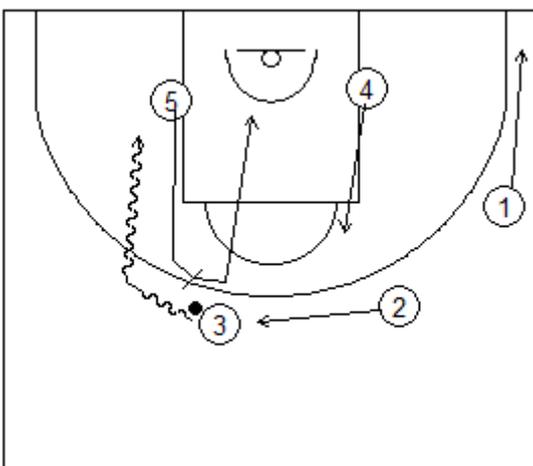
Wenn der Ball im Post ist und die Ecke schon besetzt ist, läuft 4 einen Backdoor Cut in die Zone und dreht in die Ecke ab, während 1 seinen Platz nimmt. 3 und 2 füllen die oberen Positionen.

3 und 2 können sich auch gegenseitig Blocks stellen, sodass 5 für einen Wurf rauspassen kann.

Pick and Roll Automatics



Beim Side P&R zur Mitte **muss** der Mann in der strongside Corner für 3 auffüllen. Wenn 4 oben steht, driftet er nach außen auf den Flügel, 1 in der Ecke **kann** einen Backdoor Cut laufen **oder** in der Ecke bleiben.



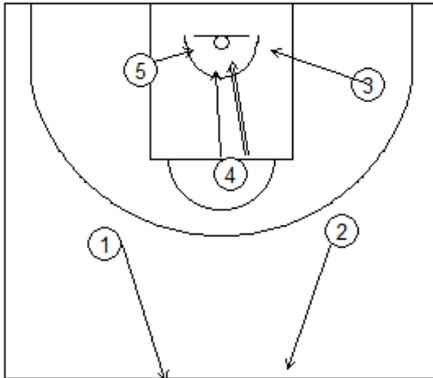
Beim P&R mit zwei Centern kommt der tiefe Center hoch, während der blockstellende Center nach unten abrollt.

Nach einem Pass von 3 zu 4 können 4 und 5 High-Low spielen.

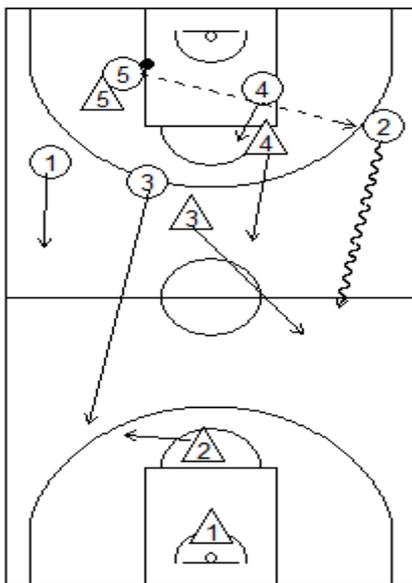
Nochmals, jeder Spieler ab der u14 muss diese Inhalte kennen, sie umsetzen können und sich blind darauf verlassen können, dass seine Mitspieler es auch tun. So wird ein freier und schnellerer Spielfluss erzeugt und die Spieler haben ein Mittel, auf das sie immer zurückgreifen können, wenn ein angesagtes System keinen Abschluss mehr ermöglicht.

4.3 Transition

Defensive Transition

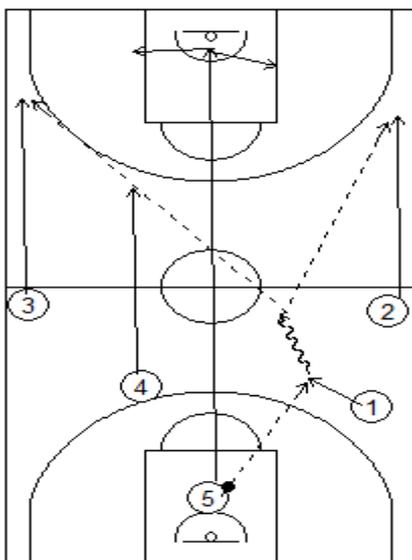


4 und 5 gehen immer zum offensiv Rebound, 3 entscheidet basierend auf seiner Position, 1 und 2 sind Safety und sprinten zurück



5 stört den Outletpass, 1 und 2 sind zurückgelaufen und schützen den Korb bis alle da sind, 3 stoppt ab der Mittellinie den Ball, wenn der Fastbreak gestoppt ist wird die normale Zuordnung aufgenommen

Offensive Transition – vollständiger Fastbreak mit 5 Bahnen

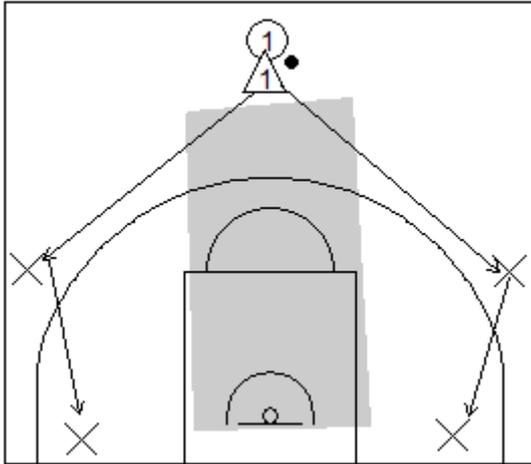


Nach dem Rebound bekommt der Aufbau den Outletpass möglichst weit nach vorne, 2 und 3 besetzen die äußeren Spuren, 4 läuft auf der Spur gegen über vom Aufbau, 5 ist der Rim Runner und postet sich auf der Seite auf, wo der Ball hingespielt wurde.

Alle stehen direkt in 4-1 Offense und eine Early Offense lässt sich nach Belieben laufen.

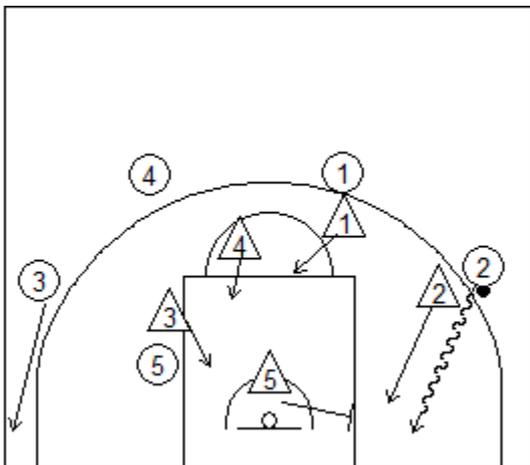
4.4 Defensive Prinzipien

Linien Konzept



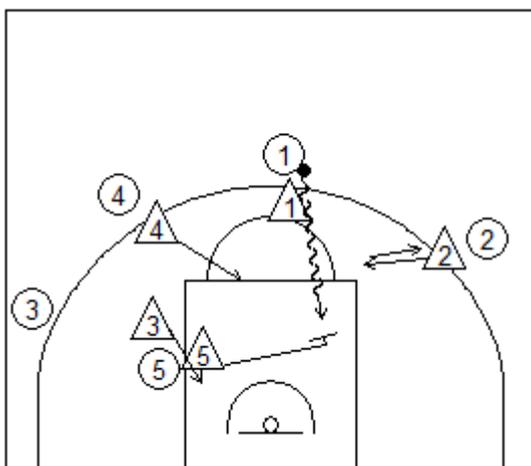
Der Verteidiger des Ballführers versucht aktiv den Mann aus der Mitte zu halten und ihn von einem Checkpoint (X) zum Nächsten zu zwingen.

Ziehen über die Baseline



5 hilft zuerst und verhindert Korbleger
3 übernimmt 5, 4 sinkt weiter ab und übernimmt nächsten Pass,
sobald 2 wieder an seinem Mann ist, löst 5 3 ab und 3 geht zurück zu seinem Mann.

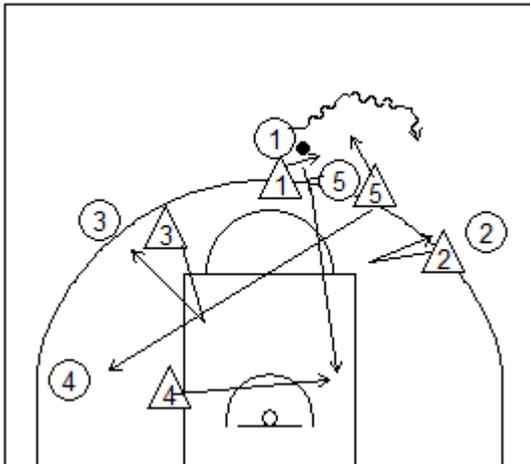
Ziehen durch die Mitte



Sollte möglichst nicht passieren.

Wenn 1 geschlagen ist, übernimmt 5 in der Zone den Ball, aber nie zu früh. 3 übernimmt 5, 2 faked nur kurz die Hilfe. Nie harte Hilfe bei einem Passweg Entfernung. 4 sinkt in Zone ab.

Zweierrotation Hedge&over bei P&R

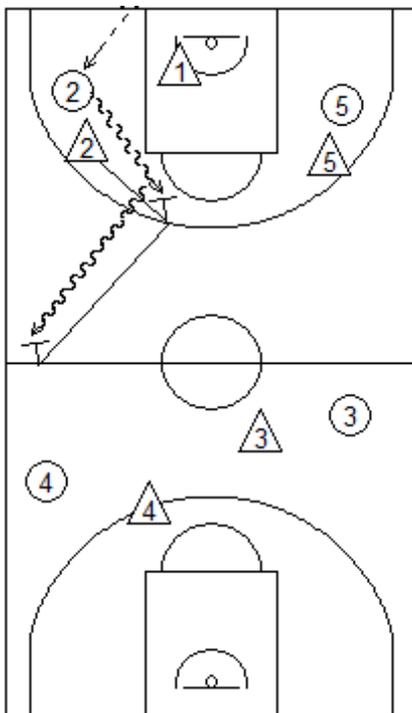


5 sagt den Block und die Blockbekämpfung an, beim P&R tritt 5 hart raus zum Hedge, 1 kämpft bei guten Werfern über den Block, 4 sinkt ab und kann früh zum abrollenden 5er rotieren, dann übernimmt 5 den Mann von 4

Alternativ kann auch gar nicht rotiert werden, dann muss 5 schnell zurück und 4 hilft nur kurz aus.

Zwischen gleich großen Spielern kann auch immer gewischt werden.

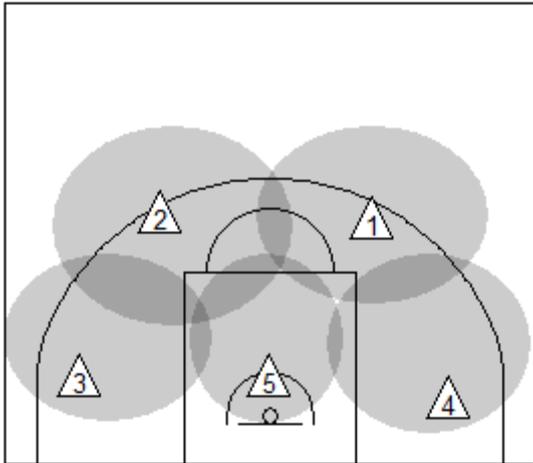
Ganzfeld Mann-Mann Verteidigung



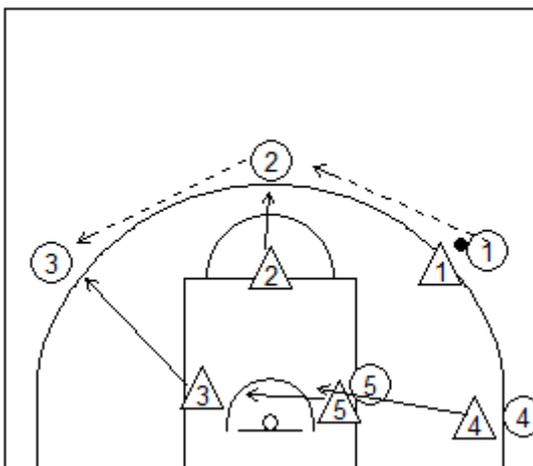
Es soll vor allem im Training immer über das ganze Feld verteidigt werden. Dabei werden keine speziellen taktischen Interessen verfolgt (kein Doppeln etc.), sondern lediglich die Absicht eine herausragende Einzelleistung im defensiven 1-1 zu entwickeln. Der Verteidiger soll den Ball aus der Mitte raushalten und den Dribbler im Ballvortrag zwingen mindestens zwei Mal die Richtung zu wechseln. Dabei soll er die Step-Release (Sprintschritt)Technik anwenden, bei der der Verteidiger die ersten ein bis zwei Dribblings mit kontrollierten, defensiven Sidesteps verteidigt und dann seinen Körper dreht (ein Schritt über Kreuz), um im Sprint wieder in den Laufweg des Dribblers zu kommen und ihn zu einem Richtungswechsel zu zwingen. Die Arme sind dabei seitlich nach außen und weg vom Dribbler gestreckt, um kein Foul zu begehen.

In der U12 darf nur über das $\frac{3}{4}$ Feld verteidigt werden.

4.5 Zonenverteidigung



Grobe Zuständigkeitsbereiche der 2-3 Zone

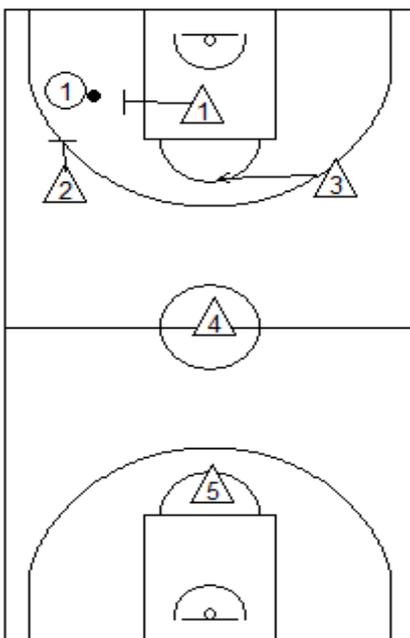


2-3 Zone

Die Verteidiger bewegen sich mit dem Ball
Wird der Ball geswingt, muss der Mann von unten hochrotieren.

Nicht starr in „seinem Bereich“ bleiben.

1-2-1-1 (Diamond Press) Zonenpresse



Aggressive Ganzfeldpresse

Häufiges Doppeln (Trap on Turn oder Trap on Dribble)

Keine langen Lobpässe zulassen, keinen Pass in die Mitte zulassen

5 schützt den Korb (letzter Mann) und lässt keine Korbleger zu

4.6 Begriffserklärungen

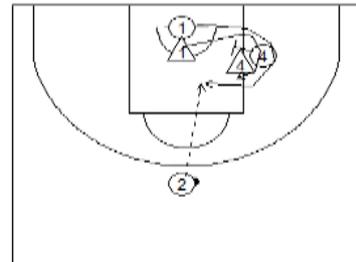
Backdoor: Wenn ein Außenspieler stark vom Verteidiger mit Deny Defense (s. Deny) überspielt wird und der direkte Passweg geschlossen ist, kann der Angreifer im Rücken des Verteidiger in Richtung Korb laufen, um einen schnellen Pass in den Lauf zu kriegen.

Backup Dribbling: Der Dribbler dribbelt mit seitlichen Krabbenschritten und Blick nach oben zurück, um sich Platz zu schaffen und eventuell einen Pass spielen zu können. Häufig gegen das Hedge beim Pick&Roll verwendet.

Bump the Cut: Der Verteidiger verhindert jegliche Bewegungen zum Ball oder in die Zone zum Korb, in dem er früh den Laufweg des Gegners erkennt und sich vorher in diesen Weg stellt, um den Angreifer mit Kontakt aufzunehmen (bump) und in eine Richtung weg vom Ball zu drängen.

Closeout: Der Verteidiger verringert im Sprint seinen Abstand auf den Gegenspieler mit Ball, um einen Wurf und einen Zug zum Korb zu verhindern. Um dabei nicht Überlaufen zu werden, macht er zwei Meter vor dem Mann kurze, schnelle Bremsschritte zur Entschleunigung und hat beide Arme oben, um den Wurf zu stören.

Curl: Ein Cut in Form einer stark gekrümmten Kurve. Bei indirekten Blocks immer, wenn der Verteidiger dem Angreifer um den Block hinterherläuft.



Deny: Der Verteidiger setzt den Angreifer eine Passstation vom Ball entfernt unter Druck, sodass dieser keinen Ball erhalten kann.

Early Offense: vorgeschriebene Laufwege am Ende des Fastbreaks innerhalb der ersten 10 Sekunden der Shot Clock, um entweder zu leichten Punkten zu kommen oder nach dem Durchlaufen der Early Offense direkt in seiner Grundaufstellung zu stehen. Übergang von Fast Break zu Set-Play.

Flare: Ein Cut weg vom Ball. Bei indirekten Blocks, immer wenn der Verteidiger schon frühzeitig unter den Block geht und versucht den Weg zu verkürzen. Der Angreifer setzt sich weg vom Ball und weg vom Block ab.



Floater: Wurf wie beim Korbleger, aber der Werfer wirft den Ball in einem extrem hohen Bogen über den größeren Gegenspieler.

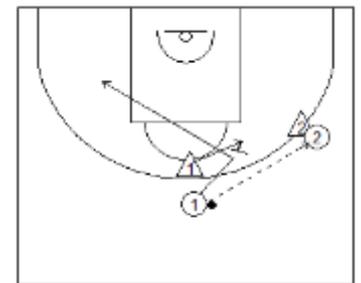
Handoff: Der Dribbler übergibt im Lauf seinen Ball an seinen Mitspieler, der ihm ebenfalls entgegen gelaufen kommt. Dabei läuft der Mann ohne Ball oben (weiter weg vom Korb) und der Dribbler unten (näher am Korb).

Helpside: Der Verteidiger rückt einen gewissen Abstand von seinem Gegenspieler ab, der sich zwei oder mehr Passstationen vom Ball entfernt befindet und orientiert sich in Richtung des Balles.

High-Low: Pass vom High Post auf den Low Post. Wenn der Center von vorne verteidigt wird (fronting), sodass das direkte Anspiel vom Flügel nicht möglich ist, kann 4 zum High Post cutten und dann schnell einen Lobpass zum Low Post spielen, der seinen Verteidiger pinnt und somit die Innenposition behauptet.



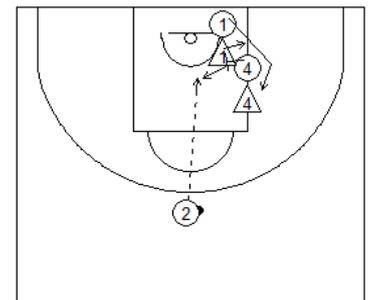
Jump with the Pass: Der Verteidiger des Passgebers springt zeitgleich mit dem Pass auf die neue Ballhöhe und leicht in Richtung des Balles, um die Räume enger zu machen und um bereits in der Position zu sein einen bevorstehenden Cut des Passgebers (Give and Go) besser bumpen zu können.



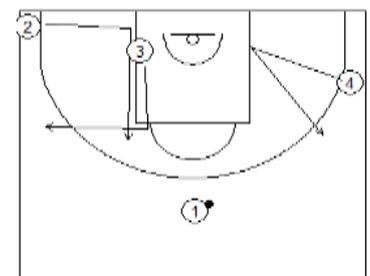
Pinnen: Der Innenspieler versucht sich nach einem Abrollen die innere Position, näher am Korb zu sichern, also seinen Verteidiger nach außen zu drücken (pinnen). Dabei steht der Angreifer in einer T-Stellung zum Verteidiger und dem rechten (linken) Bein und dem rechten (linken) angewinkelten Arm. Mit der freien Hand fordert er einen Lobpass. Häufig nach indirekten Block oder bei High-Low (s. High-Low)

Pocket Pass: Wenn die Defense bei der Pick&Roll Verteidigung zu große Räume offen lässt, bildet sich eine Lücke (Tasche), durch die der Aufbauspieler mit einem schnellen Innenhandpass (Bodenpass mit der inneren Hand) zum Blocksteller passen kann.

Slip: Wenn der Verteidiger des Blockstellers gegen den Curl aushilft (bump) oder zu früh switcht, kann der Blocksteller frühzeitig den Block beenden und sich in der Mitte anbieten.



V- und L-Cut: 2 und 3 führen beide einen L-Cut aus. 4 demonstriert einen V-Cut



5. Umsetzung

Hauptverantwortliche für die Umsetzung der HTV Jugendkonzeption sind die jeweiligen Trainer der Jugendmannschaften. Dabei achtet der Jugendwart der Basketballabteilung auf die konsequente Umsetzung in allen Mannschaften und steht mit den Trainern in engem Kontakt, um bei Problemen und möglichen Änderungen der Konzeption von Hilfe zu sein. Außerdem achtet er darauf, dass die konzeptionellen Inhalte bei Bedarf auch an das richtige Niveau der jeweiligen Spieler angepasst werden und auch besonders darauf, dass talentierte Spieler angemessene Förderung und Betreuung erhalten (in Form von Individualtraining, Empfehlungen am Stützpunkttraining teilzunehmen oder sich für die JBBL bzw. NBBL anzumelden). Neue Jugendtrainer, die mit der Konzeption nicht vertraut sind, werden auch vom Jugendwart unterstützt und „eingearbeitet“. In regelmäßigen Abständen treffen sich die Jugendtrainer mit dem Vorstand, um den Erfolg der Konzeption zu evaluieren und über positive wie negative Erfahrungen zu beraten.

6. Literatur

- Bauermann, D. (2016) Basketballtraining. Aachen: Meyer&Meyer Verlag
- Bösing, L., Bauer, C., Remmert, H. & Lau, A. (2012). Handbuch Basketball. Aachen: Meyer&Meyer Verlag.
- Blümel, K., Ibrahimagic, A., Menz, F., Stein, H. (2015) „Leitfaden und Rahmentrainingsplanung für das Training mit Kindern und Jugendlichen“
- Fleming, C. (2015) „Spielkonzeption männlich – Angriffsprinzipien“
- Science City Jena Basketball Nachwuchskonzept (2015)
- Menz, F., Blümel, K., Stein, H., Ibrahimagic, A. (2015) „Spielvorgaben zum BJL 2016“