

Basketball: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Die Erscheinungsformen beschreiben typische Bewegungs-, Spiel- und Verhaltensmuster. Sie definieren den angestrebten Zustand, auf den die Ausbildung ausgerichtet ist und auf dessen Grundlage du konkrete Lernziele formulierst.



In diesem Sinne weisen dir die Erscheinungsformen den Weg, den du als Trainerin oder Trainer einschlägst. Sie sind eine wichtige Grundlage für das Planen und Durchführen deiner Aktivitäten als Basketballtrainerin oder -trainer.

In der Folge sind die in der Praxis bewährten Spielformen und Übungsideen (F3) aufgeführt; sie helfen dir, die gewünschten Erscheinungsformen im Basketball angemessen aufzubauen und zu trainieren. Die vorgeschlagenen Trainingsformen für die Phase F3 sind hier in drei Bereiche gegliedert:

Zur Spielphase «Wir sind in Ballbesitz»

- Den Angriff situationsangepasst und zielstrebig aufbauen
- Den Angriff erfolgreich abschliessen
- Offensive Duelle erfolgreich bestreiten

Zur Spielphase «Das gegnerische Team ist in Ballbesitz»

- Kompakt und situationsangepasst verteidigen / Defensive Duelle erfolgreich

bestreiten

Zur Spielphase «Transition»

- Nach Ballgewinn rasch eine Überzahl schaffen und erfolgreich angreifen
- Nach Ballverlust sofort die gegnerische Transition verlangsamen

Methodisch-didaktische Hinweise

Weil in den Trainingsformen unter dem Titel «Progression» aus Platzgründen nicht alle Schritte beschrieben sind, gelten folgende Merkmale/Regeln/Empfehlungen:

- Eine Option nach der andern aufbauend durchführen
- Alle Optionen frei wählbar durchführen
- Angeleitetes Spiel (Coach) heisst: Coach spielt in der Verteidigung
- Angeleitetes Spiel (Spieler/innen) heisst: Spieler/innen spielen in der Verteidigung
- Spielsituation vorgeben heisst: Spielsituation mittels Bevorteilung des Angriffs oder der Verteidigung vereinfachen/beeinflussen
- Spielsituation mit Constraints

Alle Übungen mit simulierten Spielsituationen enden mit einem Rebound, einem Steal oder einem erfolgreichen Korb durch das gegnerische Team.

Die Übung läuft nach dem System Winner's Ball weiter, wonach das ballgewinnende Team in der nächsten Aktion angreifen darf.

Quelle: Frey, D. (2023): Manual Basketball. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO