



# Trainerfortbildung des Berliner Basketball Verband

## ZUSAMMENSPIEL INNEN- UND AUßENSPIELER

### ALS BASIS DER DBB - SPIELKONZEPTION



#### Einführung

Das Spiel 2 – 2 als Basis des gruppentaktischen Zusammenspiels beinhaltet agieren und reagieren mit den Mitteln penetrate & pass, give & go, direktes Blockspiel (pick & roll) und unser heutiges Thema, das Zusammenspiel von je einem Innen- und Außenspieler.

Wir haben uns dabei für das Zusammenspiel eines low post Innenspielers (Center) und eines Flügel entschieden. Die Situation high post (Innen)Spieler („Vorcenter“) und Aufbau- / Flügelspieler bleibt hier Außen vor.

Im internationalem Spitzenbasketball gilt nach wie vor die Regel, dass der Ball so oft wie möglich nach „Innen“ soll, damit man einfache Körbe aus der Nahdistanz machen kann. Oder nach dem collapse der defense oder dem double team am low post durch ein inside & out Spiel Außen freie Wurfsituationen schafft. Oder auch eine einfache drives gegen die wieder herausrotierende defense bekommt.

Moderne Center auf Topniveau sind nicht nur reine klassische Innenspieler mit „Kraft am Brett“, sondern sollten auch aus der Distanz eine Bedrohung darstellen, schnell und beweglich und vor allem auch gute Passgeber sein! Vergleiche hierzu MILAN MACVAN den Center der Serbischen U18 EM / U19 WM Mannschaft diesen Jahres, der dies für sein Alter außergewöhnlich komplett repräsentiert!

Die Basis des Spiels in leistungssportlicher Sicht im 2 – 2 ist also die Ausführung (execution) des Zusammenspiels zwischen Innen- & Außenspieler und deren Lösungsmöglichkeiten.

#### Vorbemerkungen

- Im Rahmentrainingsplan des BBV wird die Einführung des positionsspezifische Ausbildung des Innenspielers und das Zusammenspiel mit dem Center ab der Altersstufe U14 empfohlen, die Automatisierung sollte in der U15, die Festigung zur Anwendung in der Altersstufe U16 – U17 erfolgen.
  - Egal bei welcher Altersstufe man beginnt, die Grundschule sollte erst absolviert werden! Centerschulung sollte erst beginnen, wenn die Spieler die Grundtechniken beherrschen und mit dem Gesicht zum Korb spielen können.
- Center sind abhängig von ihren Mitspielern (= Anspielern), Passen ist ein großes Problem im Deutschen Basketball und Innenspieler anspielen in diesem Zusammenhang eine "verkümmerte Kunst". Anspielschulung gehört zum Centertraining!
- Wenn also das Innenanspiel so wichtig ist und von vielen Trainern auf jedem Niveau immer wieder im Training und Spiel eingefordert wird, so müssen sich alle Trainer hinterfragen, ob sie diesen wichtigen Pass den auch genug trainieren lassen? → Meist ist dies nicht der Fall!
- Jeder Spieler sollte eine Innenspielerschulung bekommen haben, Gründe dafür sind:
  - Außenspieler erhalten so mehr "Gefühl" für das Spiel, kennen dann die Probleme der Innenspieler, geben dadurch fast immer auch bessere Pässe und erkennen Situationen für den Innenspieler schneller.
  - Mismatches von Innen- oder Außenspielern gegenüber ihren Gegenspielern können so leicht zu hochprozentigen Würfen & provozierten Fouls am Brett genutzt werden.
  - Jeder muss auch am Brett verteidigen können.
  - Je vielseitiger ein Spieler ausgebildet ist, desto größer sind seine langfristigen Entwicklungschancen & Chancen auf "Spielzeit".
    - Aber noch mal bitte beachten(!): Früh bzw. total festgelegte Spieler, die wegen ihrer körperlichen Akzeleration nur auf Center "getrimmt" werden beraubt man damit ihrer späteren Entwicklungschance!
- Begriffsklärung: Offense automatics sind Angreiferbewegungen, die abhängig Angriffs- und den resultierenden Verteidigungsaktionen automatisch, also unabhängig vom Angriffssystem, quasi in jeder set offense, ablaufen. Sie helfen, immer wiederkehrende Situationen geplant und organisiert und nicht nur instinktiv und spontan zu lösen.

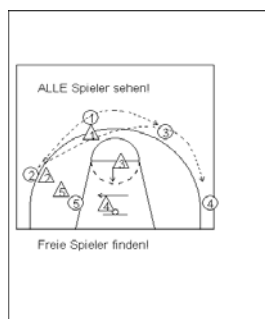
#### Zum Passen und Fangen

- Anbieten im post up
  - Biete dich tief und weit an, sei mit deinem Körperschwerpunkt unter dem des Verteidigers!
  - Pin & seal („halte“) deinen Gegner auf einer Seite, öffne dir mit weiter Fuß- und Armposition ein (Anspiel) „Fenster“, denke immer daran: Kontakt ist der Vorteil der offense!
    - Ist er „unten“, halte ihn dort und biete deine obere Hand als Ziel an.
    - Ist er „oben“, halte ihn dort und biete die untere Hand als Ziel an.
    - Ist er hinter dir, mach dich möglichst breit und halte ihn hinter dir, biete deine Hände als Ziel weit vorne an.

- Hat der Gegner es geschafft, dich zu fronten, so pin ihn und biete den Lobpass als Ziel an. Achtung: Pin erst lösen, wenn der Ball über dir hinweg ist, sonst kann der Gegner evtl. noch an den Ball kommen!
  - Geht der Ball wieder „raus“, so biete dich sofort wieder an. Oft ist ein sofortiges aggressives „repost“ sehr erfolgreich bei der Gewinnung einer noch besseren Position!
- **Pässe in das post up**
    - Deutlich unten oder oben, keine Pässe in die „Mitte“ (zwischen Hals und Hüfte → Achtung dort viele Fehlpässe wg. einfacher Defense!)
    - Nutze Bodenpässe, speziell den Hakenbodenpass!
    - Pässe immer auf die Seite, wo der Verteidiger nicht ist! („Pass den Ball nicht nur nach Innen, sondern auch weg vom Verteidiger!“)
    - Pässe auf die freie Position / Hand mit der gegenüberliegenden Hand.
    - Schaffe die richtigen Passwinkel, nutze dafür ggfs. das Dribbling! Ziel: Bringe den Innenspieler auf die Linie Ball – Korb!
    - Spacing: Halte ungefähr den Abstand 1m hinter der Dreipunktlinie zur Zonengrenze zum Innenspieler. Bringe deinen Verteidiger dazu, dass er dich „ernst“ nimmt, zu dir kommt und mglst. eng verteidigt!
    - Timing: Nimm den „richtigen“ Zeitpunkt vorweg & passe etwas früher, also eigentlich kurz bevor der Empfänger komplett frei ist! Bereite den Pass mit deinen Finten (s.o.) also auch deutlich vor dem Pass vor! Passe den Ball scharf, die defense darf nicht viel Zeit haben, ihre Position zu korrigieren!
    - Verantwortung für den Ball: Sieh die anderen Verteidiger, die dein Innenspieler ggfs. hinter sich nicht sieht!
      - → Lauert also ein helpside Verteidiger schon auf deinen Lob oder dein Anspiel auf die freie Seite zum steal oder double team, so schätze die Situation genau ein und finde ggfs. lieber den Angreifer des abgesunkenen Verteidigers mit einem Skip etc.
      - → Ist es ggfs. besser den Ball über ein Anspieldreieck lieber über direkte Pässe nach innen zu passen, also den Ball um den Center „wandern“ zulassen?



Lob!



Anspieldreieck!

#### Wenn der Ball „Innen“ ist – Bewegungen des Flügels ohne Ball

- Ziele
  - Defense „bewegen“ & das double down erschweren
  - Seite räumen & low post isolieren
  - Hand off / give & go Anspiele



→ Ballside cuts!



→ Cuts auf d. weakside!

→ Exkurs: Side post