

DER AUFBAUSPIELER (point guard)

Der Aufbauspieler ist der verlängerte Arm des Coaches auf dem Spielfeld. Er beeinflusst wie kein anderer Spieler das Spielgeschehen. Ihm obliegt sowohl die Führung der Mannschaft als auch die Führung einzelner Mitspieler (daher auch der Name *playmaker* oder *quarterback* im amerikanischen Basketball).

Kennzeichnend für den Aufbauspieler sind überdurchschnittliche Spielübersicht, Spielverständnis und Spielgestaltungsfähigkeit. Er muß Wurfmöglichkeiten für sich und seine Mitspieler kreieren können. Seine Ballhandling- und Paßfähigkeiten sind besonders ausgeprägt.

Bedingt durch seine geringere Körperlänge ist es wichtig, daß der Aufbauspieler über Stärken im Transitionangriff und in der Transitionverteidigung verfügt, um Überzahlsituationen für seine Mannschaft zu ermöglichen.

Mentale Disposition

Aufgrund seiner Rolle trägt er meistens mehr Verantwortung als seine Mitspieler und hat somit eine besondere Vorbildfunktion für die Mannschaft.

Seine Fähigkeit zur Kommunikation und sein positiv unterstützender Aufforderungscharakter sind kennzeichnend für seine Position.

In besonderen Streßsituationen müssen seine Konzentrationsfähigkeit und psychische Belastbarkeit außergewöhnlich hoch sein, da er in besonderem Maße kognitive Leistungen erbringen muß. Seine Wahrnehmungsfähigkeit für das Geschehen auf dem gesamten Spielfeld muß stark ausgeprägt sein.

Motorische Grundeigenschaften

Bedingt durch seine geringere Körperlänge hat der Aufbauspieler Nachteile beim Spiel in Korbnähe. Auch wenn er außergewöhnlich sprungkräftig ist, können größere Spieler dies durch ihre Länge und Körperkraft kompensieren. Daher zeichnen sich seine Aktionen im korbnahen Bereich durch einen besonderen Spielwitz verbunden mit Schnelligkeit aus.

Für die Überbrückung des Mittelfeldes (*open court*) sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung benötigt der Aufbauspieler ein besonderes Maß an Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer.

Technische und individualtaktische Fähig- und Fertigkeiten

Der Aufbauspieler muß Druck am Dribbler erzeugen können, um eine Verunsicherung des Gegenspielers und eine Störung der Spielgestaltung zu erreichen.

Der Aufbauspieler muß gegen maximalen Verteidigungsdruck den Ball vortragen, das Spieltempo bestimmen und das Spiel gestalten können. Daher sind seine Paß- und Dribbeltechniken besonders ausgeprägt.

Der Aufbauspieler ist ein sicherer Mittel- und Weitdistanzschütze.

Der Aufbauspieler muß über eine überdurchschnittliche Variabilität beim Penetration und den möglichen Anschlußbewegungen Werfen und Passen verfügen.

Taktisch- kognitive Fähig- und Fertigkeiten

Der Aufbauspieler dirigiert und organisiert seine Mannschaft situationsangepaßt sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung.

Der Aufbauspieler spielt eine wesentliche Rolle bei Überzahl- und Unterzahlsituationen im Transitionangriff und in der Transitionverteidigung.

Im Angriffsspiel ist der Aufbauspieler dafür verantwortlich, das Spieltempo zu regulieren.

KLEINER FLÜGELSPIELER (*shooting guard l off guard*)

Der kleine Flügelspieler ist häufig der beste Außenschütze seiner Mannschaft. Neben seiner Korbgefährlichkeit aus der Mittel- und Weitdistanz muß er auch über Stärken beim Penetration verfügen, um sich oder seinen Mitspielern Korbchancen zu ermöglichen.

Der kleine Flügelspieler besitzt außerdem überdurchschnittliche Ballhandling- und Paßfähigkeiten, um Angreifer in Korbnähe optimal einsetzen zu können.

Bedingt durch seine geringere Körperlänge ist es wichtig, daß der kleine Flügelspieler über Stärken bei Transitionangriff und Transitionverteidigung verfügt, um Überzahlsituationen für seine Mannschaft zu ermöglichen.

Kennzeichnend für den kleinen Flügelspieler ist ein überdurchschnittlicher Korbdrang (daher auch der Name Shooting Guard im amerikanischen Basketball).

Mentale Disposition

Der kleine Flügelspieler muß häufig den Aufbauspieler bei der Spielgestaltung unterstützen. Daher ist es notwendig, daß auch er in möglichst großem Maße die für den Aufbauspieler kennzeichnende Disposition besitzt.

Aufgrund seiner speziellen Rolle als Korbschütze müssen sein Selbstvertrauen und seine Konzentrationsfähigkeit in Wurfsituationen besonders ausgeprägt sein.

Motorische Grundeigenschaften

Bedingt durch seine geringere Körperlänge hat der kleine Flügelspieler Nachteile beim Spiel in Korbnähe. Auch wenn er außergewöhnlich sprunghaft ist, können größere Spieler dies durch ihre Länge und Körperkraft kompensieren. Daher zeichnen sich seine Aktionen im korbnahen Bereich durch einen besonderen Spielwitz verbunden mit Schnelligkeit aus.

Für die Überbrückung des Mittelfeldes (*open court*) sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung benötigt der kleine Flügelspieler ein besonderes Maß an Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer.

Technische und individualtaktische Fähig- und Fertigkeiten

Der kleine Flügelspieler muß Druck am Dribbler erzeugen können, um eine Verunsicherung des Gegenspielers und eine Störung der Spielgestaltung zu erreichen.

Der kleine Flügelspieler muß gegen maximalen Verteidigungsdruck den Ball vortragen, das Spieltempo bestimmen und das Spiel gestalten können. Daher sind seine Dribbel- und Paßtechniken stark ausgeprägt.

Der kleine Flügelspieler ist ein sicherer Mittel- und Weitdistanzschütze.

Der kleine Flügelspieler muß durch seine variablen Wurfmöglichkeiten sowohl aus Mittel- und Weitdistanz sowie beim Penetration besonders korbgefährlich sein.

Der kleine Flügelspieler muß über eine überdurchschnittliche Variabilität beim Penetration und den möglichen Anschlußbewegungen Werfen und Passen verfügen.

Taktisch- kognitive Fähig- und Fertigkeiten

Der kleine Flügelspieler spielt eine wesentliche Rolle bei Überzahl- und Unterzahlsituationen im Transitionangriff und -verteidigung.

Der kleine Flügelspieler muß über eine besonders variable Paßfähigkeit verfügen, um Angreifer in Korbnähe anzuspülen.

Der kleine Flügelspieler muß in der Lage sein in besonderen Situationen die Rolle des Aufbauspielers als Dirigiert und Organisator seiner Mannschaft in die Hand zu nehmen.

GROßER FLÜGELSPIELER (*small / swing / balance forward*)

Der große Flügelspieler muß über Fähig- und Fertigkeiten verfügen, die es ihm ermöglichen, sich in korbfernen und korbnahen Positionen durchzusetzen. Je nachdem, welche Eigenschaften seine Gegenspieler haben, muß er seine Größenvor- oder -nachteile im Angriffspiel richtig einsetzen. Der große Flügelspieler ist das Bindeglied zwischen dem Innen- und Außenspiel im Rahmen einer Mannschaftstaktik (daher außer *small forward* auch der Name *swing-* oder *balance forward* im amerikanischen Basketball). In verschiedenen Spielsituationen verschiebt sich der Schwerpunkt seiner Aufgaben mehr zu denen eines Innen- oder zu denen eines Außenspielers.

Bedingt durch seine Körperlänge ist es wichtig, daß der große Flügelspieler über Stärken beim Transitionangriff und Transitionverteidigung verfügt, um Überzahlsituationen für seine Mannschaft zu ermöglichen.

Aufgrund seiner Aufgaben ist er ein wichtiger Faktor bei den Reboundmöglichkeiten seiner Mannschaft.

Kennzeichnend für den großen Flügelspieler ist, daß er aus der Weitdistanz mit dem Gesicht zum Korb (im facing) agieren kann und auch in Korbnähe mit dem Rücken zum Korb korbgefährlich ist.

Mentale Disposition

Aufgrund seiner Funktion als Bindeglied zwischen Innen- und Außenspiel sollte der große Flügelspieler die besonderen Anforderungen der Außenspieler- und Innenspielerrollen möglichst weitgehend erfüllen.

Die mentale Disposition der Außenspieler wurde schon beim Aufbau- und kleiner Flügelspieler aufgeführt. Für die Innenspieler, d.h. kleiner Center und Centerspieler entsteht durch die enge körperliche Auseinandersetzung mit Gegenspielern in Korbnähe in der Verteidigung und im Angriff die Notwendigkeit, trotz physischer Härte eine kontinuierliche mentale Stabilität zu bewahren.

Motorische Grundeigenschaften

Bedingt durch seine Körperkonstitution hat der große Flügelspieler Vorteile oder Nachteile auf seiner Position. Größen- und Kräftevorteile versucht er, in Korbnähe auszunutzen, während er Vorteile in der Beweglichkeit und Schnelligkeit auf der Außenspielerposition nutzt.

Längen und Kraftvorteile der Innenspieler kompensiert der große Flügelspieler häufig durch eine außergewöhnliche Sprungkraft.

Für die Überbrückung des Mittelfeldes (open court) sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung ist für den großen Flügelspieler ein besonderes Maß an Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer von Vorteil.

Technische und individualtaktische Fähig- und Fertigkeiten

Der große Flügelspieler versteht es, seine konstitutionellen Vorteile in der Verteidigung richtig einzusetzen und Außen- und Innenspieler entsprechend aggressiv zu verteidigen.

Seine konstitutionellen Vorteile im Angriff nutzt er auf der Außenspielerposition durch Penetration aus der Mittel- und Weitdistanz zum Korb und als sicherer Mittel- und Weitdistanzschütze.

Auf der Innenspielerposition beherrscht er posting-up Techniken, um mismatch Vorteile in Korbnähe auszunutzen.

Der große Flügelspieler hat einen ausgeprägten Drang zum Rebound und beherrscht Wurftechniken trotz starker Verteidigung in Korbnähe.

Taktisch- kognitive Fähig- und Fertigkeiten

Bedingt durch die Rolle als Bindeglied zwischen Innen- und Außenspiel einer Mannschaft muß der große Flügelspieler von seiner Spielfähigkeit sehr variabel sein und seine Vorteile in der Verteidigung und im Angriff erkennen und ausnutzen können.

Individualtraining für Guards

Die nachfolgend aufgeführten Trainingsinhalte sind nur Stichpunktartig aufgeführt und dienen als Checkliste für den Trainer. Genaue Technik- und Taktikanweisungen können je nach den Zielen des jeweiligen Trainers sehr stark variieren.

Trainingsinhalte *DEFENSE*

1. Verteidigung am Ball im Vorfeld (pressure against player in triple threat position)
2. Verteidigung am Dribbler im Vor-+Rückfeld (Druck erzeugen) (slides, release, etc.)
3. overplay wing Position (pass denial)
4. Hilfspositionen
5. Helfen aus der Hilfsposition (taking the charge on penetration) 6.
Rotieren als Helfershelfer
7. weak side boxing out on rotations
8. close out
9. pressuring the shooter (lead hand pressures shot)
10. Bewegungskopplung overplay Position zur Hilfsposition und zurück
11. cut defense
12. push over & squeeze thru on indirect screens
13. bump & recover on back screens
14. jump switch on indirect screens
15. trapping in der low post Position
16. trapping bei pick'n'roll
17. help and recover bei pick'n'roll
18. on the ball funnel or turn defense
19. safety defense .
20. point guard pick-up & pressure on transition defense

Trainingsinhalte OFFENSE

1. ballhandling
2. dribble variations (f.e. speed, escape, back-up dribble)
3. free throw
4. jump shot off pass
5. tuck - pivot - shoot aus Mitteldistanz & Weitdistanz (all pivots)
6. lay-up
7. power lay-up
8. drop step & power shot
9. hook shot
10. power hook shot
11. penetration- jump shot
12. penetration - shot variations
13. shoot & follow (put back)
14. back-in dribble & create shot
15. einhändiges Passen aus dem Sternschritt (Innenspieler-Anspiel)
16. einhändiges Passen aus dem Dribbling
17. give & go
18. back-up dribble to release pressure & control game
19. Passen aus penetration
20. skills for getting open at the wing position
21. two man game (in & out)
22. pick'n'roll
23. pick'n'roll back-up dribble
24. indirect screens; screen away (screener: look, call, sprint, set screen, roll; user: positioning, fake, read defense, cut)
25. curl move
26. back screen and release (inside - out)
27. back screen and backdoor (on switching defense)
28. fake screen & flash cut
29. communication & leadership skills to control the game
30. outlet pick-up to speed dribble or pass

Individualtraining (Center-Training)

Der kleine *center* (*strong forward*) und große *center* müssen über Fähig- und Fertigkeiten verfügen, die es ihnen ermöglichen, aus der Mitteldistanz und korbnahe Positionen zu agieren. Je nachdem, welche Eigenschaften ihre Gegenspieler haben, müssen Sie ihre, Größenvor- oder -nachteile im Angriffsspiel richtig einsetzen. Der Name *power-* oder *strong forward* resultiert im amerikanischen Basketball aus der Fähigkeit, sich am und zum Korb durchzusetzen. Aufgrund ihrer Nähe zum Korb sind sie wichtige Faktoren bei den Reboundmöglichkeiten ihrer Mannschaft.

Kennzeichnend für den *power forward* und den *center* sind, daß sie sowohl aus der Mitteldistanz mit dem Gesicht zum Korb im *facing* als auch in Korbnahe mit dem Rücken zum Korb im *posting-up* korbgefährlich sind. Ihre Positionsreichweite erstreckt sich häufig nicht bis zur Mitteldistanz oder Dreipunktlinie.

1) Mentale Disposition

Aufgrund ihrer Korbnahe in Angriff und Verteidigung müssen der *power forward* und der *center* den Willen haben, die enge körperliche Auseinandersetzung mit Gegenspielern aufzunehmen. In diesen Kontaktsituationen müssen sie trotz physischer Härte mentale Stabilität bewahren.

2) Motorische Grundeigenschaften

Bedingt durch überlegene Körperlänge haben der *power forward* und der *center* häufig Vorteile beim Spiel in Korbnahe. Außergewöhnliche Sprungkraft verstärkt diese Vorteile. Je kleiner die Innenspieler sind, desto wichtiger ist die Ausprägung ihrer Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer, um Vorteile im offenen Feld (*open court*) beizubehalten.

Um im Kampf am Korb erfolgreich zu sein, benötigen der *power forward* und der *center* im gesamten Rumpfbereich sehr viel Kraft, um sich durchzusetzen.

3) Technische und individualtaktische Fähig- und Fertigkeiten

Der *power forward* und der *center* sind besonders kontaktfreudige Verteidiger.

Der *power forward* und der *center* sind besonders gute Hilfsverteidiger.

Der *power forward* und der *center* haben starken Rebounddrang in der Verteidigung.

Der *power forward* und der *center* verfügen über gute *shot blocking* Qualitäten.

Der *power forward* und der *center* sind sichere Mittel- und Nahdistanzschützen.

Der *power forward* und der *center* beherrschen die variable Anwendung von Powerwürfen.

Der *power forward* und der *center* verstehen es, konstitutionelle Vorteile auszunutzen, indem sie aus der Mittel- und Nahdistanz *penetration* zum Korb erfolgreich ausnutzen können.

Der *power forward* und der *center* beherrschen *posting-up* Techniken, um *mismatch* Vorteile in Korbnähe ausnutzen zu können.

Der *power forward* und der *center* haben einen besonderen Offensivrebounddrang und beherrschen Wurftechniken unter starker Bedrohung der Verteidigung in Korbnähe.

Ihr Durchsetzungsvermögen aus dem *facing* und aus einer Position mit dem Rücken zum Korb ist daher stark ausgeprägt.

Die nachfolgend aufgeführten Trainingsinhalte sind nur Stichpunktartig aufgeführt und dienen als Checkliste für den Trainer. Genaue Technik- und Taktikanweisungen können je nach den Zielen des jeweiligen Trainers sehr stark variieren.

Trainingsinhalte *DEFENSE*

1. Verteidigung am Ball in den *high post & wing* Positionen
2. Verteidigung am Ball in der *low post* Position
3. *overplay high post & wing* Position
4. *overplay low post* Position (*posting-up defense*)
5. Hilfsposition
6. Helfen aus der Hilfsposition (*taking the charge on penetration*)
7. Rotieren als Helfershelfer
8. *Pressurage the shooter (lead hand pressures shot)*
9. *shot blocking* am eigenen Gegenspieler
10. *shot blocking* am Angreifer eines Mitspielers
11. Bewegungskopplung; *overplay* Position zur Hilfsposition und zurück
12. *close out*
13. *cut defense*
14. *front court pressure the outlet pass defense*
15. *front court recover defense skills (f. e. slowing the ballhandler down(pinch))*
16. Ein- und beidhändige *pull downs - pivots - outlets*
17. *rebound - escape Dribbling - outlet*
18. Ausboxen am Werfer - *rebound - outlet*
19. *strong side* Ausboxen am Mann - *rebound – outlet*
20. *weak side* Ausboxen - *rebound - outlet*
21. *bump & recover on back screens*
22. *push over and squeeze thru on indirect screens*
23. *jump switch on indirect screens*
24. *trapping* in der *low post* Position
25. *trapping* bei *pick'n'roll*
26. *help and recover* bei *pick'n'roll*
27. *free throw sweep*

Trainingsinhalte *OFFENSE*

1. Wurftechniken
2. *free throw*
3. *jump shot*
4. *spot shooting* aus der Mitteldistanz
5. *tuck - pivot - shoot* aus der Mitteldistanz (*front & reverse pivots*)
6. *lay-up*
7. *power lay-up*
8. *drop step & power shot*
9. *hook shot*
10. *power hook shot*
11. Anbieten in der *low post* Position (*balance & center of mass & center of gravity*)
12. Einhändiges Fangen und einhändiges Halten des Balles
13. Fangen nach dem *cut* & Ball oben lassen zur Wurfvorbereitung
14. *seal /pin move (spin move)*
15. *moves* aus initial positioning in der *low post* Position
16. *fake - drop-step / power dribble -power lay-up (spin move)*
17. *fake - on-side / power dribble -power hook*
18. *fake - pivot -jump shot*
19. *fake - pivot - fake jumper - step thru (up & under) -power shot*
20. *fake - on-side step thru -power shot*
21. *back-in dribble & create shot*
22. *Pivot to shoot & penetrate from high post and wing positions*
23. Passen
24. Passen von der *high post* Position
25. Einhändiges Passen aus der *low post* Position
26. Einhändiges Passen aus dem *trap* in der *low post* Position
27. Offensiv Rebound und Wurf
28. *tip shot*
29. *tip dunk*
30. *shoot & follow (put back)*
31. Anbieten - *step-in on weak side defense*
32. Einwurf nach erfolgreichen Korb des Gegners
33. *two man game (in & out)*
34. *pick'n'roll*
35. *pick'n'roll early release*
36. *pick'n'roll hand off*
37. *pick'n 'roll - fake hand off & penetration*
38. *screen away (screener: look,call,sprint,set screen,roll;user:positioning,fake,read defense, cut)*
39. *back screen and release (inside - out)*
40. *back screen and backdoor (on switching defense)*
41. *fake screen & post-up*

Desweiteren empfehle ich folgende Literatur:

Band 9: Basketball Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport, LSB NRW, Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg, Tel.: 0203/7381-01
Basketball Handbuch, Hagedorn/Niedlich/Schmidt, Rowohlt 1996
Playing the Post, Paye, B., Human Kinetics 1996
Secrets of Winning Post Play, Grawer, R., Parker 1980 Video:
Ausgewählte Angreifertechniken für Centerspieler, Clauss, S., RWA des DBB Hagen.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.