

Minitrainer-Offensive

Fortbildung 19.09.2015

Schulung von Grundtechniken

im Altersbereich U12 und jünger – Teil 1



Mirko Petrick
ALBA Berlin

„Die Kinder sollen mit Basketball aufwachsen“

Ziele im Minibasketball: Spielintelligenz-Team-Individualität-Score-Tempo

Werte:

Freude-Begeisterung
Mannschaft-Freundschaft
Ehrgeiz-Mut entwickeln
Kreativität fördern
Basketballträume wecken

Auch im Techniktraining müssen sich Ziele und Werte abbilden.

- „Techniklernen als Koordinationstraining“ – vielseitig, altersgerecht, horizonterweiternd (wir bieten den Kindern viel an / Neugier & Bewegungsdrang nutzen / ausprobieren)
- Ontogenese: Bildliches Lernen, Lernen am Vorbild, Goldenes motorisches Lernalter (Koordinative Empfehlungen auch im technischen Bereich)
- Grundlage: allgemeines Koordinationstraining
- Basketball = Ballspiel
- Keine Lösungen vorgeben – Fragen stellen, damit Kinder selbst Lösungen erkennen
- Erst machen/probieren lassen, dann mit Korrekturen anfangen
- Kind in seiner Bewegungswelt
- Von allein lernen lassen – Kinder autonom werden lassen

Minitrainer-Offensive

Fortbildung 19.09.2015

Schulung von Grundtechniken

im Altersbereich U12 und jünger – Teil 1



Mirko Petrick
ALBA Berlin

1. Fußarbeit

- Fußarbeit als Wurzel von Techniktraining

- Kein stabiler Wurf, ohne Fußarbeit
- Kein kluger Pass, ohne Fußarbeit
- Kein zielgerichtetes Dribbling, ohne Fußarbeit
- Eine Menge Pfiffe, ohne Fußarbeit
- Eine Menge Freiheiten mit Fußarbeit

Basisfußarbeit: Abstoppen nach Ballerhalt

- nach Dribble (Dribblestarts, siehe Teil II)
(Füße, Hüfte und Schultern als ein Trio = Balance)

0-Musik-Linien-Sprünge (Sprungstop, 1-2-Stop)

1-Schnürsenkel-Kampf (Sternschritt – „Ferse über Zehe“/„Nagel“)

2-Ball-Push (Sternschritt – „Balance“)

3-Tossups (Basketball-Grundposition – „über Ferse abrollen“ – Sprung- und Schrittstopp)

- 1-0 (o.Dribble/m.Dribble)
- 2-0 – Drehe Dich zum Mitspieler (Front-/Reversepivot)
- 1-1+1 im Käfig + Ballschutz
- 2-2+2 im Käfig + Ballschutz

4-Passen („Dribble-Pitch“/Shooting aus Dribble (alle Körbe nutzen)

5-Fußarbeit im freien Spiel (Mattenball/Korbwächterball/Parteiball/AmericanFootball-Basketball (o.Dribble/m.Dribble), Frisbee

Minitrainer-Offensive

Fortbildung 19.09.2015

Schulung von Grundtechniken

im Altersbereich U12 und jünger – Teil 1



Mirko Petrick
ALBA Berlin

2. Passen und Fangen (Passen lernen durch spielerisches Anwenden)

1. Inselball (Fangen & Schlagball-Methode)

2. Ein-Hand-Rondo (Einhand-Pässe) – 5on2, 6on2, 7on3

Besonderheit:

- nach links mit linker Hand, nach rechts mit rechts – durch die Mitte freie Wahl
- Start mit 2sec halten/später 1sec Entscheidungszeit
- wichtig: schnelle, selbstorganisierte Organisation und Reflektion

3. Dummer Hans 1.0/2.0 (Beid-/Einhand-/Überkopf-Pässe) – Spielform entwickeln

4. Prellball (1-Hand-Pässe aus Dribble) – „Ansaugen“/„Hinter Ball kommen“

5. Zauber-Passing (2on0) – „Reporter-Herzattacke“

6. Torwart-Training/-spiel (Passen-Genauigkeit+Schärfe/Fangen/Auge-Hand-Koordination)

3. Dribble: ZISCH (Zaubern, Ins Getümmel, Schlau sein)

- Neue Dribblespiele („Fuchs und Hase“, „Holzfäller und Ritter“, „Anhocken“, Kastenball)
- 2-Hand-Ballhandling:
 1. Variationen (Tu alles mit 2 Bällen, was Du mit 1 Ball können willst) – von Korb zu Korb
 2. Herr der Bälle 1on1
 3. Herr der Bälle 2on2
- Dribble-Parcours – viel anbieten
 1. Dribble-Moves
 2. vw-sw-rw (Denken/Fußarbeit/Dribble)
 3. Hindernis
 4. Dribblerounds
- 1on0-In & Out-Kontinuum – bis 1on1 (passiv, aktiv)
- Türsteher (20on0), (1on1)
- King off the Ring
- Speed-Dribble (Alaska, Speed-Dribble vs. Coaches)

Minitrainer-Offensive

Fortbildung 28.11.2015

Schulung von Grundtechniken

im Altersbereich U12 und jünger – Teil 2



Mirko Petrick
ALBA Berlin

4. Dribblestarts

- A) Balancespiele (Treppensteigen – Kreuzschritt/Nadelöhr-Passgang)
- B) Leiter/Ringe/Hütchen – Koordination mit Ball – Dribblestarts abbilden (3 Hütchen diagonal (Dribblestart-Schritt-Stopp))

Dribblestarts-Varianten:

Techniken:

1. x-step (Schritt über ein Kreuz am Boden, Dribble+Schritt gleichzeitig, Ball-Hand-Haltung, Start von Hüfte),
2. onside-variations (standbeinwechsel mit dribble (m./o.hesitation), Passgang klassisch,

Methodik:

1. Klassisch: Hütchen in Halle aufstellen
 - vor dem Hütchen aus Dribble abstoppen und jeweils mit entsprechender Dribblestarttechnik vorbeigehen
 - 2 Farben (1 Farbe für re.B/1 Farbe für Li.Bein)
 - Hand wird vorher entsprechend vorgegeben/dazu etliche Variationen/Betonung auf Schritt-Dribble/Fußarbeit/Basketballposition
2. Anwendung in kleinem Spielchen (bswp. „Gruselkabinett“ o. „Anstellen“, „Buntes Fangen“)
3. 1on1-Defense gibt PLATZ vor – mit entsprechender Dribblestarttechnik vorbeigehen
4. 1on1 klassisch nach Check von FW-Linie/später 3Pktlinie
1&2 auch simultan

Minitrainer-Offensive

Fortbildung 28.11.2015

Schulung von Grundtechniken

im Altersbereich U12 und jünger – Teil 2



Mirko Petrick
ALBA Berlin

Spiele:

„Gruselkabinett“

Alle Spieler stehen mit Ball im Spielfeld (Grusler) – 1, 2, 3 Spieler befinden sich mit Ball im Feld und dribbeln (Dribbler). Ziel des Spiels besteht darin, dass die Grusler die Dribbler mit einem Dribble fangen. Nach jedem Dribble, müssen die Grusler dabei wieder abstoppen und einmal den Ball um die Hüfte drehen, bevor sie wieder dribbeln können.

„Anstellen“

funktioniert wie Anhocken/Anlegen: 1 (2, 3) Jäger, 1 (2, 3) Hasen – dabei jeder mit Ball – Hase kann sich an in Basketballpos. Stehenden Spieler anstellen, dieser startet mit vorgegebener Dribbletechnik und wird neuer Fänger/neuer Hase.

„Buntes Fangen“

3o.4 Teams mit entsprechender Farbe fangen sich in bestimmter Reihenfolge. Jedes Team kann sich selbst befreien durch erlösen. Gefangene Spieler stehen in Basketballposition (Dribblestart)

„Steh-Geh“

Perfektes Spiel zum vermitteln von Dribblestarts im Spiel – alle Spieler entweder „Steh“-Abtippen oder „Geh“ - erlösen

„Mattenball mit 1 Dribble/Ballbesitz“

„Defend the Zone“

Dribblestart-Spiel (wie Mattenball)-erlaubt 1 Dribble/Ballbesitz, Ziel: Ball von außerhalb 3 Punktlinie via Penetration in der Zone ablegen (mit 1 Dribble max.).....Offense darf zwar ohne Ball durch die Zone cutten, aber nicht angepasst werden: Defense darf verteidigen

Minitrainer-Offensive

Fortbildung 28.11.2015

Schulung von Grundtechniken

im Altersbereich U12 und jünger – Teil 2



Mirko Petrick
ALBA Berlin

5.Score (niedrige Körbe) – „ohne Balance kein Korbleger“

Startspiel:

Holzfäller und Ritter (Scorevariante) – jeder Team hat Scorer, der Gefangene befreien kann (siehe Teil 1)

„Korblegertraining Mix aus Koordinations- und Techniktraining“

Einige Korblegervarianten:

- Korbleger (Oberhand, Unterhand, Power-Move, nach Rebound-Footwork/Babyhook, Layup nach Pass o. Dribble, Nowitzkimoves/-korbleger – richtiges Bein, Postmove - Experiment?)
- sobald eine „Korblegerbasis“ besteht, breites Spektrum anbieten – lernen durch „Abschauen, probieren, verstehen, Bewegungsgefühl entwickeln“

Exkurs:

Wurf (Wurf hat lange Entwicklungszeit – Grundbasics: Abstoppen/Stand, Hüfte, Ellenbogen, „Unter Ball“, Arm zum Ziel, Abklappen – „natürlichen Rhythmus entwickeln lassen“)

„Rhythmus kommt von Lernen im Prozess, nicht Zerbrechen in Teillernen.
Teillernen als Betonen. Rhythmus ist Erfahrung, ist Bewegungserfahrung.“

Wurfspiele:

„Feuer-gelöscht 2 for 1“ zu „Angezündet-Feuer-gelöscht 3 for 1“, Jackpot, Beat MJ/Dirk etc., Tennis

Wie Einführung Korbleger?

Fußarbeit/-rhythmus:

...Farbenhütchen zum Orientieren für Schrittsetzung, Hütchen zum drüber steigen, Armhaltung/Handhaltung
Verschiedenste Korbleger (1.1 schritt, 2.schritte, 3.Schritte mit 1Dribble)

-Oberhand, Unterhand

....nur 1 Hütchen als Orientierung für letztes Dribble: OH mit Var., UH mit Var., Powermove, Reverselayup (Orientierungen), Fußarbeitsvariationen (Parker, Ginobili, Wade etc.), Floater

Minitrainer-Offensive

Fortbildung 28.11.2015

Schulung von Grundtechniken

im Altersbereich U12 und jünger – Teil 2



Mirko Petrick
ALBA Berlin

Exkurs:

Teillernmethode:

- Treppensteigen (OH, UH), „Boule“ (UH), Schrittlängenrace (OH, UH) – viele Hütchen und nun mit 3 Schritten zum Korb kommen, Kniehub (durch 1.Dribble-1 Step-Layup)
Teillernmethode lediglich als ZUSATZ oder als Betonungsvariante – da Korbleger/Wurf rhythmisch sind

Weitere typische Spielsituationen abbilden:

- Score nach Offense Rebound, Score nach Cut-nach Passerhalt (Layup/Powermove)

Korblegerspiele: Feuer-gelöscht, Beat MJ, Horse, Jackpot, Tennis

6. Defensive Grundtechniken

- OnBall: versch. Spiele (Mattenball/Kastenball)/Basketball/Türsteher
- Deny: „Deny-Cage“
- Antizipation weg vom Ball - „Dummer Hans 2.0“

Verbindungsspiele zum spielerischen Anwenden/Entscheidungsstraining

Beispiele:

- 1 on 1-Entscheidung nach Check (Wurf or go) – aufbauen (1-2 Dribbles max.)
- 1 on 1-Entscheidung nach Passerhalt – Pass von Coach (Defensegrundtechniken schulen, Offense schulen: Abstoppen, Dribblestart, Wurf, Korbleger, Dribblemoves)
- Drag-step 1 on 1 (sowohl spacing kreieren, als auch erkennen, wann vorbei gehen)
- 1 on 1 Flamingo (nur einbeinige Abschlüsse erlaubt) – Layups, Reverse-Layups, Floater, Stepbacks usw.)