



Deutscher Basketball Bund e.V.



*Trainingskonzeption
weiblicher Bereich
(Entwurf)*

Inhalte und Drillbook
Richtlinien zur Spielerinnenentwicklung D bis D/C

Alexandra Maerz



Inhaltliche Entwicklung der Spielerinnen BJL bis EM-Sommer

Eckpunkte:

Für die inhaltliche Ausrichtung sind durch das Sichtungskonzept die zeitlichen Eckpunkte Bundesjugendlager, Leistungscamp, „U15-Sommer“ mit Turnier oder Lehrgang im August und der Beginn des Sommerprogramms vorgegeben. Hierbei fällt der erste Vorbereitungszeitraum (bis zum BJL) in die Verantwortung der Landestrainer, der zweite große Vorbereitungszeitraum in die gemeinsame Vorbereitung durch Landes- und Bundestrainer in Kooperation. Beginnend mit dem Auftaktlehrgang übernehmen schließlich die Bundestrainer die Vorbereitung auf die Europameisterschaft. Flankierend werden die Perspektivspielerinnen ganzjährig durch die Bundestrainer im Rahmen der dezentralen Maßnahmen begleitet.

1. Eckpunkt: Bis Bundesjugendlager U14 (Oktober)

Offensive Trainingsinhalte:

- Motion Basic-Movement inclusive Pick and Roll Option „Faust“.
- Spiel PnR vs. HnR als Entry / Isolation.
- Automatics nach Inside Game (Split und Dive) und durch Penetrate and Pass, hierbei sollen das Spacing sowie die Passoptionen zur Weakside beherrscht werden. Hierfür kann analog zum männlichen Bereich das T-Game als Entry genutzt werden.

Defensive Trainingsinhalte:

- 1-1 Verteidigung mit hohen Intensitäten, Grundlagen der Team-Verteidigung (Positioning).
- Help'and'Recover mit hoher Hilfe als Pick'and'Roll Verteidigungsvariante. Kernqualitäten: hartes Hatch und kämpfen über den Block.
- Court Balance (Tandem) und Safety-Verhalten in der Transition Defense inclusive Auslösen des Safety.

2. Eckpunkt: Bis Leistungscamp U14 (Dezember)

- Individuelle Förderung und athletische Vorbereitung der Athletinnen für das Camp.

3. Eckpunkt: Bis Turnier / Lehrgang U15 (August)

Offensive Trainingsinhalte:

- Motion „Corner“ Option und Innenrotation durch indirekten Block (Downscreen).
- Lösungsmöglichkeiten im Spiel Pick'and'Roll im 3-3 (4-4) gegen Help'and'Recover durch zusätzlich Post- (ballferne Seite) und Flügel (Ballseite).
- Automatics aus Penetrate'and'Pass, hierbei sollen auch die Passoptionen auf der Ballseite sowie der Extra Pass beherrscht werden

Defensive Trainingsinhalte:

- Box-Out von allen mit physischen Kontakt, v.a. auch Front Box. Betonung des Box-Out auf der ballfernen Seite.
- Help'and'Recover als Pick'and'Roll Verteidigung mit Rotationen. Over'and'Under sowie Hilfe und Recovern / Rotieren am Abroller.
- Defensive Rotationen aus Hilfssituationen, Drop-Down und closest man Prinzipien sollen beherrscht werden.



Individuelle Trainingsinhalte:

- Nach den Trainingsempfehlungen durch die Bundestrainer aus dem Leistungscamp.

4. Eckpunkt: Bis Beginn Vorbereitungsprogramm D/C Kader U16 (Mai / Juni)

Offensive Trainingsinhalte:

- Beherrschung aller Motion Optionen inklusive Horns-Entry, Lösungsmöglichkeiten im Downscreen mit Schwerpunkt auf dem Shape-Up und einem isolierten Pick'and Roll bzw. Pick'and Pop im 2-2.
- Lösungsmöglichkeiten im Spiel Pick'and'Roll 2-2 bis 3-3 (4-4) gegen Jam'and'Under als Verteidigungs-Variante.
- Motion Zonen Offense (Multi Purpose) „Zone rechts“ (PnR Entry).

Defensive Trainingsinhalte:

- Jam'and'Under als 2. Verteidigungsvariante im Spiel Pick'and'Roll.
- Verteidigung indirekter Blöcke durch Kämpfen über den Block bzw. „Follow“ und Curl Hilfe.
- Transition Defense komplett: Beherrschung der Wide-Rebounder und Rebounder Aufgaben („Jam“) bis zum Match-Up und Übergang in die Set-Verteidigung.

Individuelle Trainingsinhalte:

- Nach den Trainingsempfehlungen durch die Bundestrainer aus dem Turnier / Lehrgang August.

Trainingsziele und inhaltliche Vorgaben

Im Folgenden sollen die wichtigsten inhaltlichen Trainingsvorgaben sowie eine exemplarische Auswahl von Standard Drills aus dem DBB Programm vorgestellt werden. Auch wenn hier nur eine Auswahl dargestellt ist, sollen die Spielerinnen bei den o.a. Trainingsmaßnahmen die wichtigsten Korrekturschwerpunkte sowie die Organisationsformen beherrschen.

1. „Offensive Automatics“

- Schulung des Zusammenspiels von Innen- und Außenspielerinnen durch Penetrate and Pass Automatismen sowie Automatismen nach Inside Game.
- Die Schulung des Zusammenspiels nach Inside Game soll im Rahmen der *Motion Offense* erfolgen. Für die Automatismen bei Penetration sollen vorwiegend Situationen aus 1-2-2 Aufstellungen gewählt werden.
- Die Übungen sollen aus 2-0 / 3-0 (plus Verteidiger am Passgeber) bis in das 4-4 entwickelt werden.
- Auch wenn die Spielerinnen noch kein Vertrauen in ihren Distanzwurf haben, immer Spacing einfordern.
- Wenn sich aus den Vorgaben der Übungen nichts ergibt, IMMER Pick'n'Roll spielen (Position des Blocks und Spacing organisieren, Absicht signalisieren (Faust)). Diszipliniert weiter spielen!

Für das Zusammenspiel nach Inside Game sollen Post-Split, Dive, und der Diagonal-Pass zur Weakside nach Dive erarbeitet werden:

| | | |
|-------------------------------------|--|----------------------------------|
| | | |
| <p>3-3 +1 Dive und Diagonalpass</p> | <p>3-3 Post Split, es soll zunächst immer der Cut über den Ellbow gespielt werden.</p> | <p>4-4+1 in-out-over Prinzip</p> |

Beim Zusammenspiel in Penetration-Situationen im 3-3 zwischen 2 Außen / 1 Innen und 1 Außen / 2 Innen variieren.

Bei einem Middle-Penetration ist das Verhalten des WS Flügels abhängig davon, wo die Hilfe gespielt wird bzw. wie stark die Verteidigung collapsed. Bei Mädchen zunächst den Backdoor Cut forcieren.

Insbesondere beim Baseline Penetration zunächst sicheres Abstoppen auf beiden Füßen forcieren. Immer (Middle und Baseline) den Extra Pass suchen.

| | | |
|--------------------|---------------------------------|-------------------------|
| | | |
| <p>Frühe Hilfe</p> | <p>Späte Hilfe / Collapsing</p> | <p>Suche Extra-Pass</p> |

2. „Pick'n'Roll“

- Schulung des Spiels Pick'n'Roll und ggf. Pick'n'Pop (je nach Stärke der Gruppe, Priorität hat das PnR) im Rahmen der DBB Motion Offense.
- Die Übungen sollen aus 2-0 / 3-0 (plus 1) bis in das 4-4 entwickelt werden.
- Es soll zunächst ausschließlich der Angriff gegen Help'n'Recover (hohe Hilfe) geschult werden, bis dies offensiv und defensiv beherrscht wird.
- Wichtigste Techniken sind Crab Dribble, Slip, Split (Pass und Dribbling), Back-Up und Überkopfpass (Feld lang machen), Durchbruch weg vom Block (Verteidiger schummelt), Durchbruch zur Mitte beim Recover oder nach Slip.
- Gegen das Jam'and'Under dann sofortiges „Rollen“ zum Korb unter Zuhilfenahme des Kontaktes durch den Verteidiger beim jammern und Re-Screen.

Für das Zusammenspiel im Pick'n'Roll sollen verschiedene Positionen zusätzlich zum Spiel 2-2 (ggf. zunächst in „plus 1“ Übungen) erarbeitet werden.

Zur Herstellung des Spacings cuttet in den folgenden Darstellungen exemplarisch die 2 auf die hohe Position. Ebenfalls soll der Cut von 4 auf diese Position geschult werden

| | | |
|---|--|-----------------|
| | | |
| <p>2-2 +1 PnR, Einstieg auch aus Transition möglich (ab ML)</p> | <p>3-3 PnR, als Kontinuum spielen.</p> | <p>4-4 PnR.</p> |

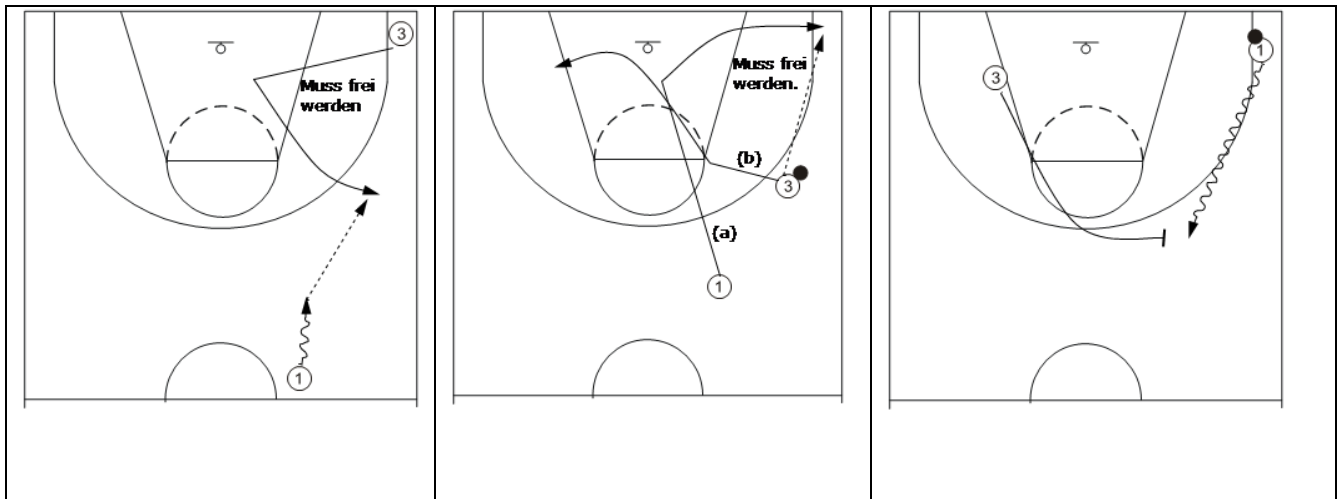
Die Übungen sollen auch als Breakdowns innerhalb der Motion Offense erfolgen. Hierbei auch auf korrekte Grundlagen wie Freilauftechniken und Backdoor-Konter, Finten und Spacing / Timing achten!

| | | |
|--|--|---|
| | | |
| <p>3-3 Breakdown Faust im Zusammenspiel mit der ballfernen Seite</p> | <p>3-3 +1 Breakdown (a). Passtechniken, Freilauftechniken und Backdoor Optionen sehen!</p> | <p>3-3+1 Breakdown (b). Der Coach ist auch nach dem Block anspielbar.</p> |

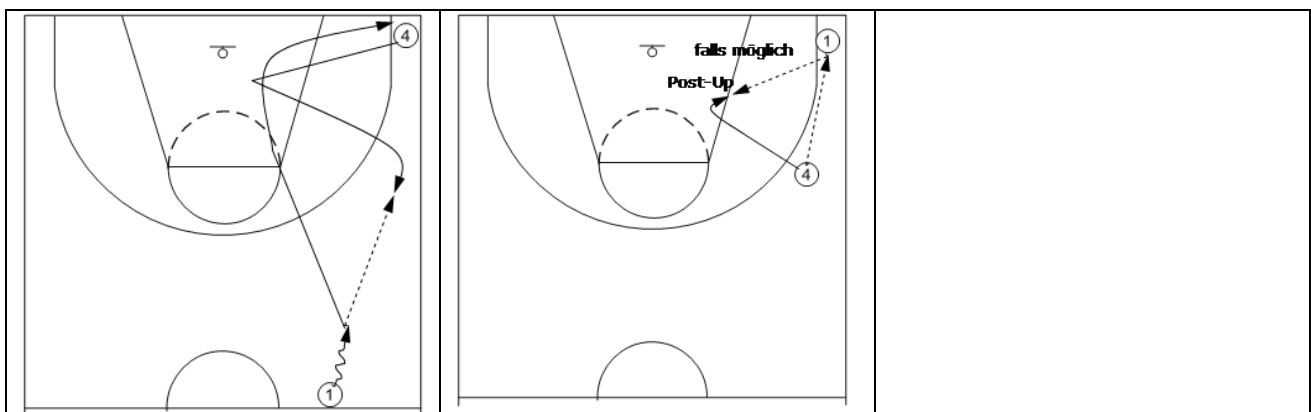
| | | |
|--|---|--|
| | | |
| <p>3-3 Breakdown Faust für das Zusammenspiel mit der Ballseite</p> | <p>4-4 Breakdown Faust zum Entscheidungstraining, wohin der Ball gepasst wird</p> | <p>Der Ball soll zu 2 (oder 4) gepasst werden, wenn entweder durch die Hilfe am Abroller durch X2 (X4) ein freier Wurf entsteht, oder, wie hier, wenn durch den Pass ein besserer Winkel bei schlechter Position von Hilfe durch X4 (X2) entsteht.</p> |

Im 4-4 variieren zwischen 2 Außen / 2 Innen oder 3 Außen / 2 Innen.

Das Spiel Pick'n'Roll soll immer bei Stress auf der Uhr eingefordert werden. Deshalb auch Übungsformen wählen, die andere gruppentaktische Aufgaben voranstellen.



Beispiel für eine komplexe Übungsform hin zum PnR. Die Spielerinnen sollen alle klaren Cut und 1-1 nutzen und müssen sich mit hoher Qualität freilaufen. Wenn sich nichts ergibt, wird automatisch PnR gespielt.



Alternative mit Post-Up, kann im 3-3 zur Corner Option ausgebaut werden.

Weiter wie oben.4 stellt den Block aus dem Post-Up.

Es ist entscheidend, dass mit Nutzung des Blocks ein gutes Spacing organisiert wird. Grundsätzlich befinden sich dazu 4 Spielerinnen außen und eine Spielerin (5) innen.

| | | |
|---|--|---|
| | | |
| <p>Einfaches Spacing aus Motion Faust n.d. Swing.</p> | <p>Alternativ, je nach Verteidigerverhalten.</p> | <p>Als klassisches 2-man-game, hier Pick'n'Pop. Hierfür muss zuvor beim Swing 3 ihren Cut zur WS abrechnen und in die Ecke der alten BS cutten.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| <p>Als Entry für 1. Das Verhalten von 4 und 2 ist austauschbar(s.o.).</p> | <p>Motion Option, um die 1 ins PnR zu bekommen (a).</p> | <p>Motion Option, um die 1 ins PnR zu bekommen (b).</p> |

V.a. zu Beginn ist das Spacing deutlich einfacher durch den Cut von 4 in die Ecke herzustellen.

3. „Grundlagen m2m Verteidigung“

- Schulung der DBB m2m Verteidigung. Voraussetzungen sind 1-1 Defense am Ball (Fußarbeit und Intesität) und Deny-Techniken
- Schlagworte: Positioning, Antizipation, Helfen & Rotieren, Rebound, Kommunikation.

In allen vorbereitenden Übungen spielen alle Spielerinnen jede Position in einem entsprechenden Match-Up.

| | |
|---|--|
| <p>Vor dem Ball, zu HW zwingen</p> <p>Check und "five", Dreieck verteidigen</p> | <p>(b) Helpside</p> <p>(a) Bump und Deny</p> |
| <p>1-1 Defensive Grundprinzipien, immer Druck aber 1-1 Kontrolle. Zunächst HW im Vorfeld verbieten.</p> | <p>2-2 Positioning (a).</p> |

| | | |
|---|--|-----------------------------|
| | | |
| <p>2-2 Positioning (b). Es werden 2 Skip-Pässe gespielt, Verteidiger sprinten i.d. neue Positionen. Wenn die Spielerinnen noch keine Passqualitäten haben, kann ein Coach auf den Swingspot</p> | <p>2-2 Positioning, Helfen, Rotieren (c)</p> | <p>3-3 Positioning (a).</p> |

| | | |
|-----------------|--|--|
| | | |
| 3-3 Defense (b) | | |

In 4-4 Situationen ist der „Shell-Drill“ Standard Drill. Nach dem klassischen Shell Help und Cut Drill (4 außen) zunehmend positionsspezifischer arbeiten.

Zur Schulung der Post-Verteidigung zunächst 1-1 / 2-2 +2 /4 arbeiten.

Bei Middle Penetration gibt es KEINE Lösungen (Helfen und Rotieren). Alle Verteidiger weg vom Ball sprinten in die Deny-Positionen, die Verteidigerin macht den Wurf so schwer wie möglich ohne zu foulern.

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| <p>4-4 Positioning, Helfen, Rotieren (3xSkip). Korrektur SP: Kommunikation, Antizipation bei Skip, Hilfs- und Roationsprinzipien. Keine Hilfe von X5!</p> | <p>4-4 Positioning, Helfen, Rotieren (2xSkip). Zusätzlicher Korrektur SP: Keine Hilfe von der Ballseite (X1)!</p> | <p>4-4 Positioning, Helfen, Rotieren (3xSkip). Hier wird zusätzlich das Besetzen des tiefen (X2) und Hohen (X3) I nach Rotation geschult.</p> |

5. „Pick and Roll Defense“ am Beispiel Help'and'Recover

- Schulung des Help'and'Recover als zunächst alternativlose Verteidigungsvariante.
- Keine Switches, kein Ausweichen unterhalb des Blocks. In einem solchen Fall sofort zeigen, wie die Offense das bestrafen kann.
- Priorität hat zunächst eine harte aggressive Hilfe sowie konsequentes Arbeiten über den Block. Dann erst over and und sowie erste Rotationen schulen.

Bei der PnR Verteidigung zunächst so lange im 1-2 oder 2-2 verweilen. Bis eine aggressive und harte Hilfe sowie konsequentes Kämpfen über den Block etabliert sind.

Es muss nicht sofort zwingen 100% Tempo der Offense gefordert werden! Korrekte Ausführung und Technik hat Priorität.

Kommunikation (Block, Name, später Art der Verteidigung) immer einfordern! Dies ist Grundlage für jede Form der Blockverteidigung, alles andere ist Körperverletzung.

Zur Schulung der Rotationen zunächst im 3-3 / 4-4 einfach lösbare Situationen schaffen, die analog zu den grundlegenden Verteidigungsprinzipien gespielt werden können.

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| <p>3-3 HnR Rotation. X4 und X5 recovern.</p> | <p>Bei erfolgreichem Pass tauschen X4 und X5</p> | <p>4-4 HnR Rotation. Beim Recover Auslösen beachten: X5 vor X4 vor X3.</p> |

6. „Breakdown-Drills *Motion Offense*“

- Schulung von Techniken (Pass, Cuts, Durchbruch-Optionen), Timing und Spacing in reduzierten (2-2 bis 4-4) Situationen.
- Schwerpunkt sind Breakdowns zu *Motion Basic Movement* und *Motion Corner*.
- Freilauf und v.a. Durchbruch-Techniken werden sollen grundlegend im positionsgebundenen bzw. Individual-Training erarbeitet werden, aber auch ein Schwerpunkt der Breakdowns sein.

Die grundlegenden Bewegungen (Timing und Spacing) werden zunächst separat für Außen- und Innenspielerinnen erarbeitet. Hier soll zunächst jede Spielerin jede Position spielen.

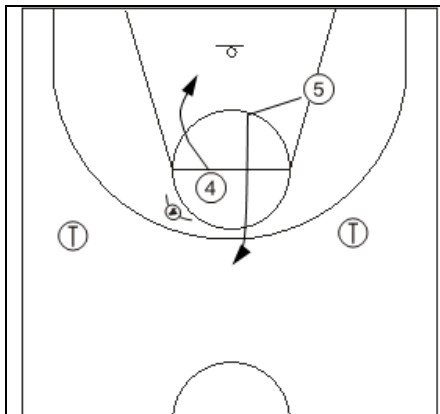
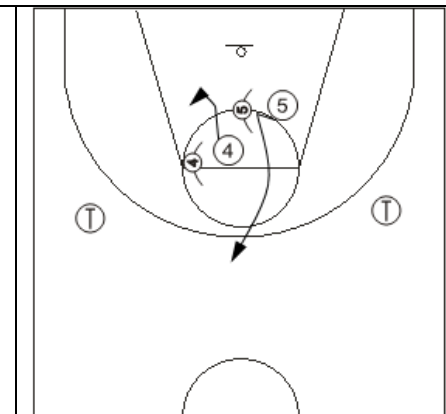
| | | |
|--|--|--------------------------------|
| | | |
| <p>2-2+1 Pass and Move (Zusammenspiel der Außenspielerinnen)</p> | <p>Pass & Move</p> | <p>3-3+1 Pass and Move (a)</p> |
| | | |
| <p>3-3 Pass and Move (b)</p> | <p>Swing the Wings bei Corner Pass (a)</p> | <p>Swing the Wings (b).</p> |

Bei der Innenrotation zunächst auf konsequentes, hartes Cut & Fill konzentrieren. Als Lösungsmöglichkeiten für Downscreens zunächst nur Standard, Curl & Comeback, Attackieren der Baseline.

Zunächst 2-1 und 2-2 mit klaren Verteidigungsvorgaben, dann 2 Optionen vorgeben zum Entscheidungstraining.

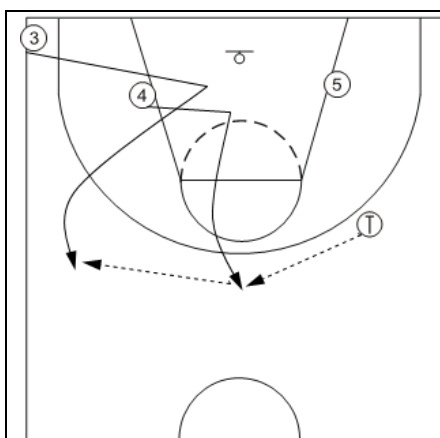
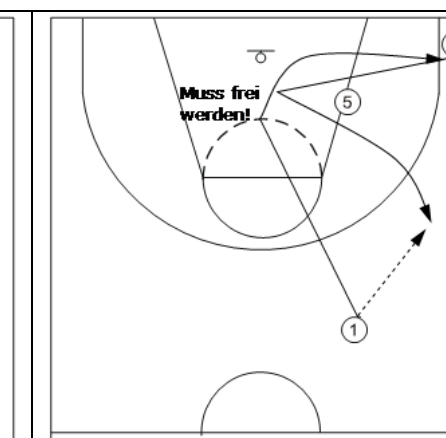
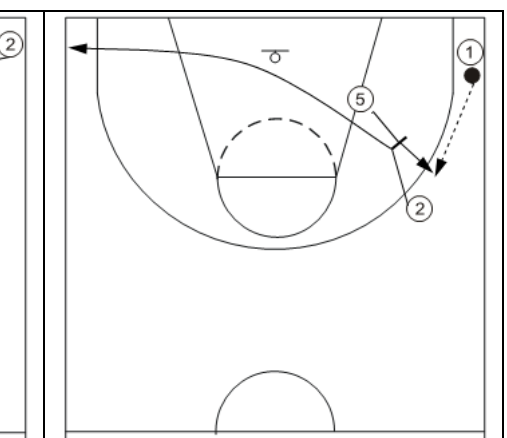
Dabei immer den Blick genauso zur Blockstellerin wie zur Blocknutzerin. Im Anschluss Räume schaffen durch Split the Defense. Slip Option bei Fehler der Defense einfordern!

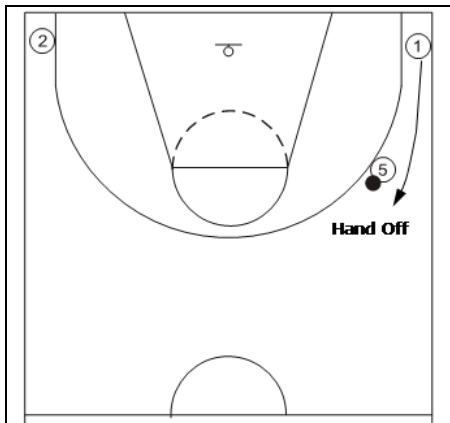
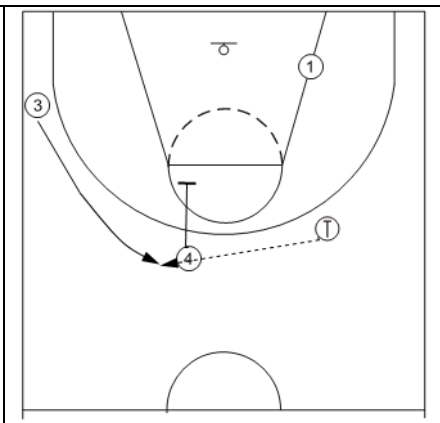
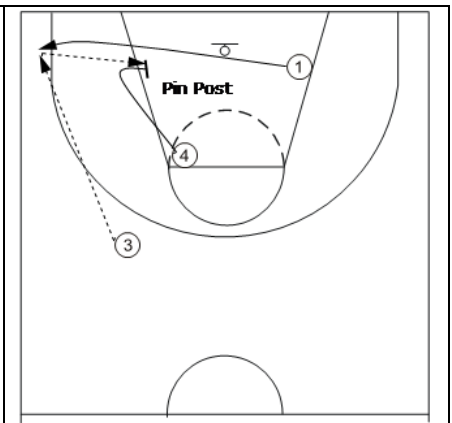
| | | |
|--|--|---|
| | | |
| <p>2-2+2 Innenspielerinnen. Als Kontinuum spielen.</p> | <p>Cut & Fill</p> | <p>Downscreen</p> |
| | | |
| <p>Curl & Comback</p> | <p>Baseline attackieren, wenn Verteidiger "schummelt".</p> | <p>Optionen bei Overplay: Backdoor oder Skip und Pin.</p> |

| | | |
|---|--|--|
|  |  | |
| <p>Slip, wenn Verteidiger hinterher läuft</p> | <p>Shape-Up nutzen, wenn immer eine Lücke zwischen den Verteidigern entsteht, vor allem vs. Switch</p> | |

Das Zusammenspiel von Außen- und Innenspielerinnen soll in reduzierten Situationen aus der Motion Offense entstehen (3-3 bis 4-4 (+1)).

Wenn sich aus den Übungen nichts ergibt, ab hier IMMER PnR einfordern! (Position und Spacing organisieren. Kommunikation!)

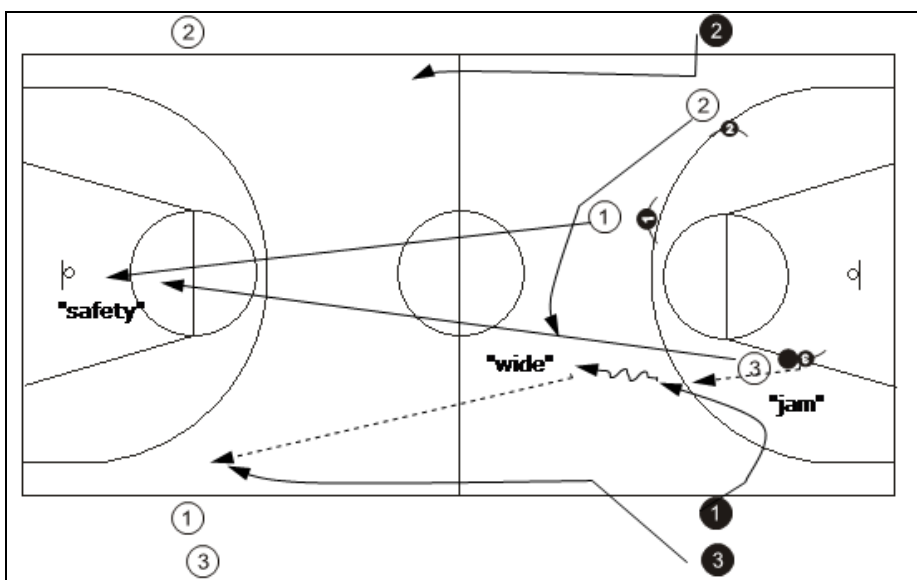
| | | |
|--|--|---|
|  |  |  |
| <p>3-3+1 Breakdown Basic Movement 2 Innen 1 Außen. Im Anschluss Innenrotation, dann PnR.</p> | <p>3-3 Breakdown Corner Entry (a). Erst nach dem Leistungscamp!</p> | <p>3-3 Breakdown Corner Entry (b).</p> |

| | | |
|---|--|---|
|  |  |  |
| <p>3-3 Corner Entry (c)</p> | <p>3-3+1 Corner Weakside Optionen (a). Aus diesem Block soll nicht gelesen werden, er dient nur als Freilaufhilfe!</p> | <p>3-3+1 Corner Weakside Optionen (b).</p> |

Unbedingt nach Einführung durch 3 / 4 -0 Aufgaben vorab (Up an Back) oder in Form von Spielen 3-3-3 / 4-4-4 das Transition Moment integrieren.

7. Transition Defense

- Standard Drill zur Schulung der Transition Defense ist der „Transition Delay Drill“ 3-3-3 oder 4-4-4.
- Nach Erlernen der Organisationsform sukzessive Korrekturschwerpunkte einfordern (inklusive Kommunikation): „Safety“, Auslösen des Safety, „Wide“, Match-Up Verhalten des Wide Rebounders, „Jam“, Match-Up Verhalten bis zur Set-Defense.
- Nur „jammen“, wenn Kontakt beim Rebound vorhanden. Nicht in Einwurf-Situationen.

| | |
|--|--|
|  | |
| <p>3-3-3 Transition Delay</p> | |



Positionen: Technisches und Taktisches Standard Repertoire D/C

Position #1:

Durchbruchtechniken und Finten (aus dem Dribbling):

- Hesitation, in-out Finte, HW.

Abschlusstechniken:

- KL-Variationen: Unterhand, Jump-Penetration, Reverse, Floater.
- S'o'Dr, Step-Back.
- C'n'S Distanzwürfe

Befreiungstechniken:

- Aus der Motion und in Einwurfsituation.
- Front- Back-Cut, Pin/Flare, Slash Arm, Spin Move. Betonung des Rhythmuswechsels beim Freilaufen.

Passtechniken:

- Außenhand, Pocket-Pass, Überkopf / Skip (über das Halbfeld), Hakenbodenpass. Brustpass auf den ersten Kontakt über das $\frac{3}{4}$ -Feld.

Gruppentaktik:

- Penetrate and Pass Außenspielerinnen.

Position # 2/3

Durchbruchtechniken und Finten (a.d. Stand, nach Freilaufen und vs. Close-Out):

- Dribbelfinten (Jab-Step und Anreißfinte), Wurffinten
- Kreuzschritt und Passgang

Abschlusstechniken:

- KL-Variationen: Unterhand, Jump-Penetration, Reverse, Spin-Move.
- S'o'Dr, Step-Back.
- C'n'S Distanzwürfe

Befreiungstechniken:

- Aus der Motion. Betonung der Posting Optionen beim Freilaufen.
- Front- Back-Cut, Pin/Flare, Slash Arm, Spin Move.

Passtechniken:

- Außenhand, Pocket-Pass, Überkopf / Skip (über das Halbfeld), Hakenbodenpass. Brustpass auf den ersten Kontakt über das $\frac{3}{4}$ -Feld.

Gruppentaktik:

- Penetrate and Pass Außenspielerinnen.



Deutscher Basketball Bund e.V.



Position 4/5

Post-Up Techniken:

- Pin (Körper, nicht Unterarm), Distanz zum Verteidiger schaffen.
- Kontakt lösen und neu posten.
- High-Low Game: Frühzeitig Position für den nächsten logischen Pass einnehmen.

Freilauftechniken:

- Für den Swingspot. Backdoor Konter.
- Front- und Back-Cut Slash Arm, Spin Move. Betonung der Posting-Optionen beim Freilaufen.

Durchbruchtechniken:

- Rücken zum Korb: Drop-Step, Step-Through, Spin-Move (als Konter).
- Gesicht zum Korb: Kreuzschritt, Passgang. Wurffinte.
- Vs. Close-out auch aus Pick'n'Pop. Wurffinte.

Abschlusstechniken:

- Beidbeinige Abschlüsse forcieren.
- Druckwurf, halber Haken, Reverse.

Passtechniken:

- Entscheidendes Element für eine erfolgreiche Motion! Für Swing Und High-Low:
- Außenhand, Überkopf, Lob, Rückhand-Bodenpass.

Gruppentaktik:

- Cut & Fill, Downscreen Optionen.
- High-Low Game!

Anlagen (aus dem weiblichen Bereich):

- DBB Motion Offense.
- DBB Zonen Offense „Zone rechts“.
- DBB Verteidigungskonzeption.
- DBB Transition Defense Konzept.

Anlagen (aus dem männlichen Bereich)

- DBB Vorgaben für das BJL (2).
- DBB Spielkonzeption für das BJL (T-Game).