



Deutscher Basketball Bund e.V.

Trainingsinhalte U15



Verteidigung (siehe Verteidigungskonzeption):

1. Besonderer Schwerpunkt: Verteidigung am Ball im Spiel 1-1
 - Grundstellung (tief, weite Basis, "Ferse-Zeh")
 - Position zum Angreifer (Entfernung, Winkel) ⇒ Linienkonzept
 - Fußposition/-arbeit ("Zeh-Zeh", "release")
 - Armpositionen (Wurfbekämpfung, Pässe erschweren, Dribbelbeginn erschweren)
 - Penetration bekämpfen
 - Defensive Präsentation (hohe Intensität und Aufmerksamkeit)
2. Verteidigung weg vom Ball/Verteidigung 2-2/3-3
 - Verteidigungsposition zum Ball, zum eigenen Angreifer
 - Hilfen erkennen und geben (Sprintschritt)
 - Technik bei Close-Outs
 - Bei Turn-Out Situationen weg vom Ball (Ballside "am Trikot", Weakside "Abkürzen")
 - Linienkonzept einhalten
 - Rotationen
3. Verteidigung des Pick-&-Roll / -Pop.
 - Schwerpunkte: Reden, Kleiner über den Block in 3-Punkte Nähe, großer Spieler springt raus oder hilft flach.
 - Schnelles Zurückkehren zum eigenen Mann und Pässe erschweren, Positionen der Helfer

Angriff:

1. Besonderer Schwerpunkt: Positionswurf, Drei-Punkte-Wurf (bei Außenspielern)
2. Wurf-, Körpertäuschungen als Vorbereitung für das 1-1
3. Verschiedene Passtechniken
 - Schwerpunkt: Passen aus Penetration (Außenhand, Bodenpässe)
 - Anspiele in den Low Post
 - Anspiele aus dem Low-Post
 - Fast Break Pässe (kurz und lang / aus dem Dribbling und ohne Dribbling, nach dem Rebound, bzw. Outlet-Pass.
4. Korblegervariationen
 - Unterhand hoch ans Brett
 - "Floater"
 - Korbleger/halber Haken aus "Spin-move"
 - "Reverse"-Korbleger





Deutscher Basketball Bund e.V.

Trainingsinhalte U15



5. Angriff 1-1 gegen bewegten Verteidiger mit verschiedenen Abschlüssen
 - Betonung des Rhythmus-/Tempowechsels
 - "knee-lift" und Mitte attackieren
 - tiefes "sweep" und Grundlinie attackieren
 - "Spin" zur Grundlinie gegen schnellen Verteidiger
 - backdoor-Bewegung
 - Rückwärtssternschritt, Wurf
 - Rückwärtssternschritt, Wurf Täuschung, Penetration mit Kreuzschritt zur Mitte
 - Rückwärtssternschritt, Wurf Täuschung, Penetration mit seitlichem Passgang zur Grundlinie
6. Angriff 1-1 gegen stehenden Verteidiger
 - Ballhandling zur Vorbereitung eines Durchbruchs oder Wurfes
 - Dribbeltäuschungen
 - Wurffinten
 - Großer und schneller erster Schritt
7. Angriff 1-1 im Low-Post
 - Post-Up-Position erkämpfen und behaupten (Pin und Passfenster öffnen)
 - Ball schützen, Verteidiger lesen, Sicherheit ausstrahlen.
 - Mit Ballbewegung neue Position suchen und entsprechende Fußarbeit (Pivot)
 - Drop-Step und Power-Bewegung/halber Haken
 - Drop-Step, Spin und Power-Bewegung/halber Haken
 - Step-Back und Wurf
 - Step-Back, Wurffinte und Penetration
8. Offensive Automatics (siehe Spielkonzeption männlich)
9. Pick-&-Roll/-Popp (Techniken des Ballführers)
 - Warten bis der Block steht
 - Verteidiger vorbereiten und eng am Block vorbei ziehen
 - Separation kreieren
 - Verzögern und Attackieren
 - Verzögern und Werfen
 - Pocket-Pass
 - Pass mit der Außenhand
 - halbhoher Lob
 - Backup und Lob
 - Backup, Pivotieren und Pass mit der Außenhand
 - allgemein: Verteidigung lesen und entsprechend reagieren
 - Pässe zu den Mitspielern, von denen geholfen wird





Deutscher Basketball Bund e.V.

Trainingsinhalte U15



10. Pick-&-Roll/-Popp (Techniken des Blockstellers)

- in den Block sprinten
- Kontakt
- Separation kreieren (hohes Tempo)
- Abrollen (traditionell und mit Sprintschrift vorwärts)
- Verteidiger, wenn möglich, auf den Rücken nehmen
- Ball sehen und Ziel geben
- allgemein: Verteidigung lesen und entsprechend reagieren (roll oder popp)

Athletik (wird gesondert durch den Athletiktrainer erstellt):

