



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

BBV COACHES CLINIC

BBV Trainer Community!

Austausch an Ideen, Philosophien & Erfahrungen

Zusammenarbeit & Kooperation fördern

Interaktiv – Browser bereit haben, Chat Funktionen



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Spielfähigkeit

Was ist es und wie kann man es trainieren?

Markus Klusemann – BBV Landestrainer



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Was ist Spielfähigkeit für dich?

Go to www.menti.com and use the code 57 93 12

Nenne 3 Elemente, die für dich zur Spielfähigkeit gehören

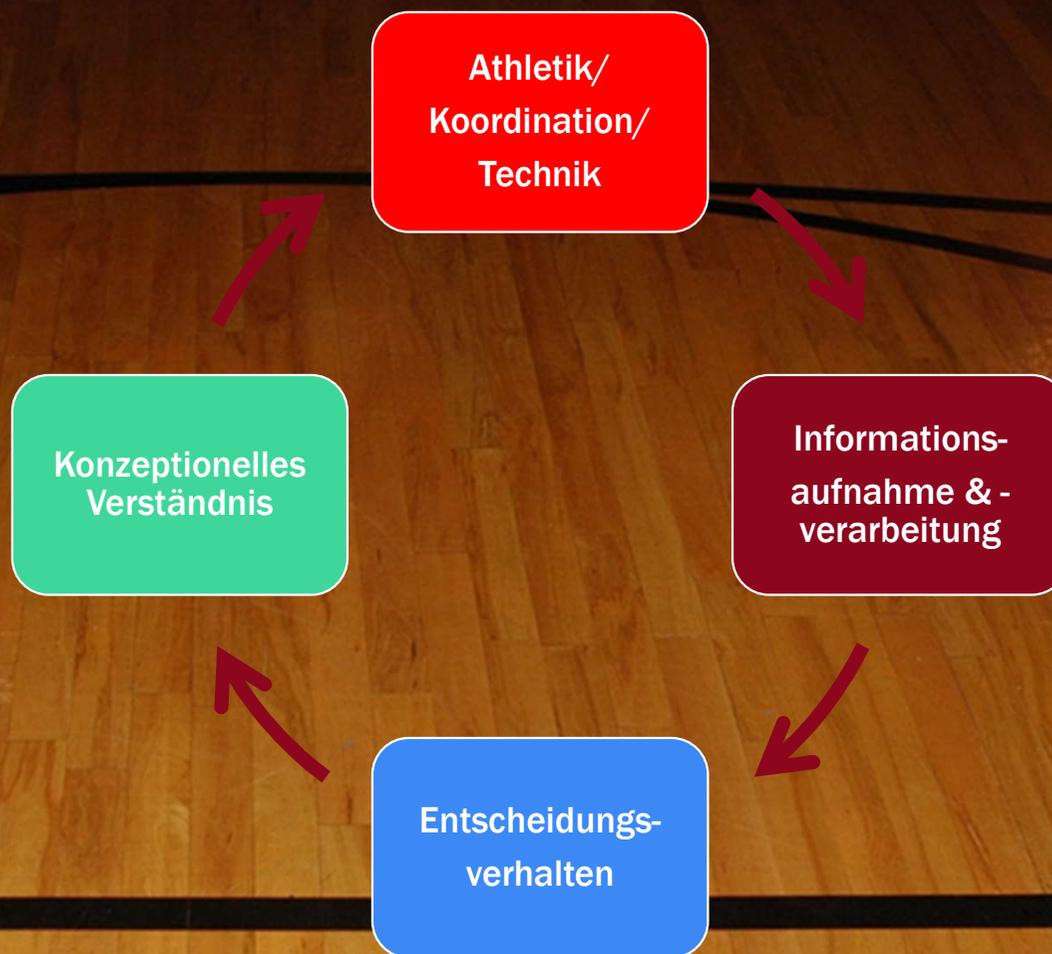
 Mentimeter

 0



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Elemente der Spielfähigkeit





BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Informationsaufnahme & -verarbeitung



Aufmerksamkeitssteuerung



Exekutiven Prozesse



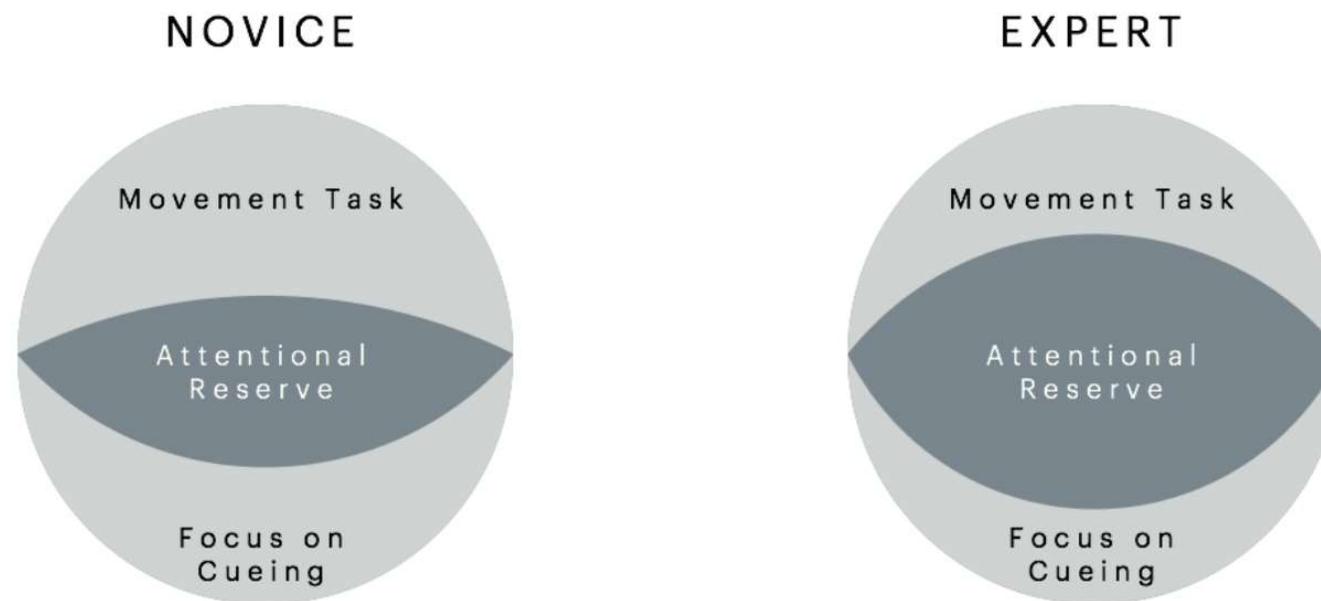
BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Informationsaufnahme & -verarbeitung

Aufmerksamkeitssteuerung



Informationsaufnahme & -verarbeitung



ADAPTED FROM MAGILL, R. (2011) MOTOR LEARNING AND CONTROL –
CONCEPTS AND APPLICATIONS 9TH EDITION



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Informationsaufnahme & -verarbeitung

Was bedeutet das für uns als Coaches?

Wo lenke ich die Aufmerksamkeit von Spielern hin?





BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Informationsaufnahme & -verarbeitung



extern

„auf den Bullseye“

„Swish zu werfen“



eng



weit

„Grazil wie eine Gazelle“

„Locker wie ein Lachs“

„eine flüssige, rhythmische Bewegung“

„wie dein Handgelenk umklappt“



intern

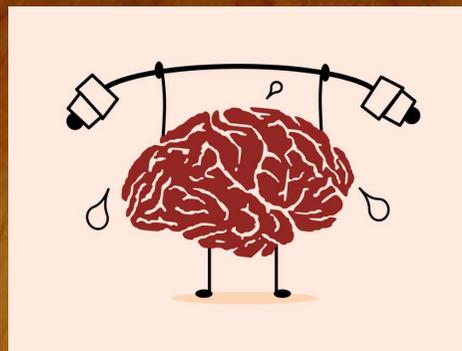
Quelle: Wulf 2013

Informationsaufnahme & -verarbeitung

Exekutiven Prozesse



Arbeitsgedächtnis



Inhibition



Kognitive Flexibilität





BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Informationsaufnahme & -verarbeitung

Exekutiven Prozesse

Arbeitsgedächtnis

AUFGABE:

Du hast gleich 5 Sekunden Zeit, die Aufgabe zu lesen.

Danach 5 Sekunden Zeit das Ergebnis laut auszusprechen

Quelle: Sport im Fokus 2017



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Informationsaufnahme & -verarbeitung

Exekutiven Prozesse

Arbeitsgedächtnis

Dividiere den 5. Teil von 200 durch 2 und addiere dann 15

Quelle: Sport im Fokus 2017



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Informationsaufnahme & -verarbeitung

Exekutiven Prozesse

Arbeitsgedächtnis

Ergebnis:

35

Quelle: Sport im Fokus 2017

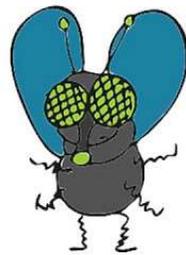


BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

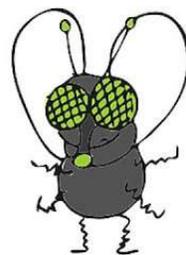
Informationsaufnahme & -verarbeitung

Exekutiven Prozesse

Inhibition



LINKE HAND



RECHTE HAND



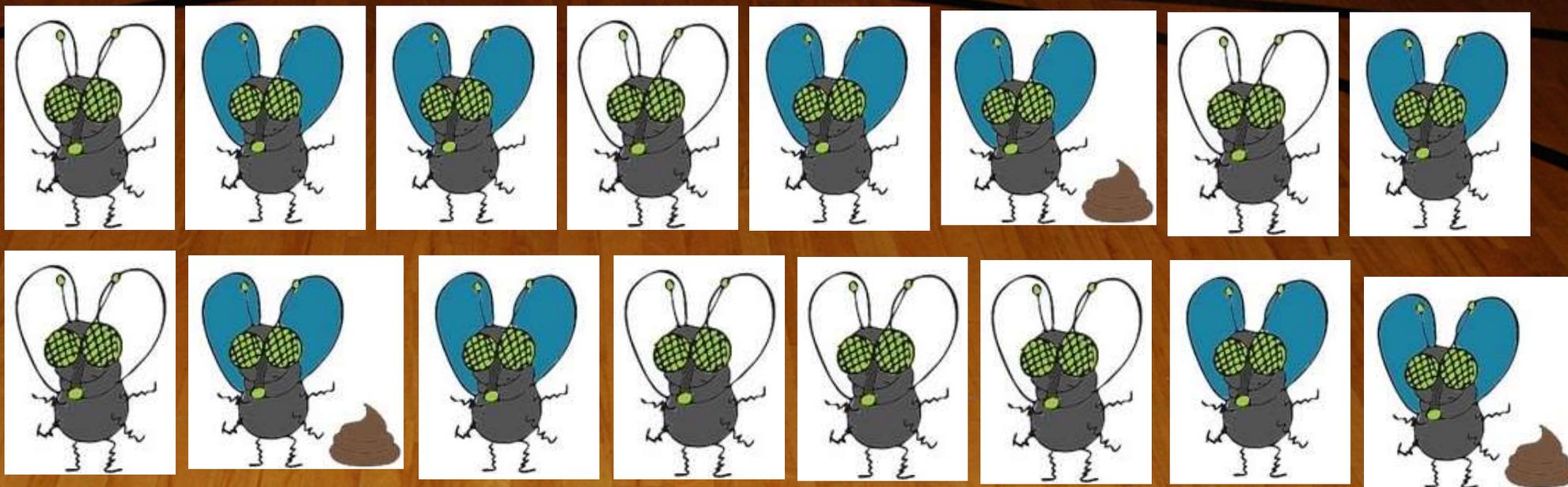
NICHT SCHLAGEN

Quelle: Sport im Fokus 2017

Informationsaufnahme & -verarbeitung

Exekutiven Prozesse

Inhibition





BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Informationsaufnahme & -verarbeitung

Exekutiven Prozesse

Inhibition

Übungsbeispiele:

Zwei oder mehr Signale – eins unterdrücken

Freiwürfe mit Ablenkung



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Informationsaufnahme & -verarbeitung

Exekutiven Prozesse

Kognitive
Flexibilität



Quelle: Sport im Fokus 2017



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Informationsaufnahme & -verarbeitung

Exekutiven Prozesse

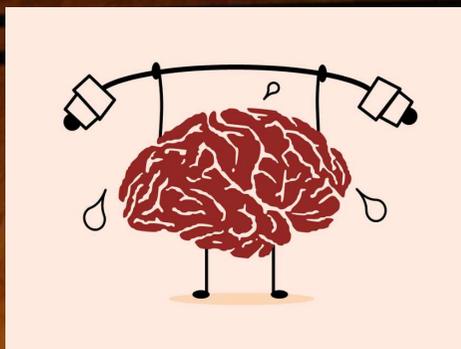
Kognitive
Flexibilität



Quelle: Sport im Fokus 2017

Informationsaufnahme & -verarbeitung

Exekutiven Prozesse



Signale
merken
erkennen
ausführen



Impuls
unterdrücken
Reize
ausblenden



Aufmerksamkeit
wechseln
Verhalten
umschalten



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Entscheidungsverhalten

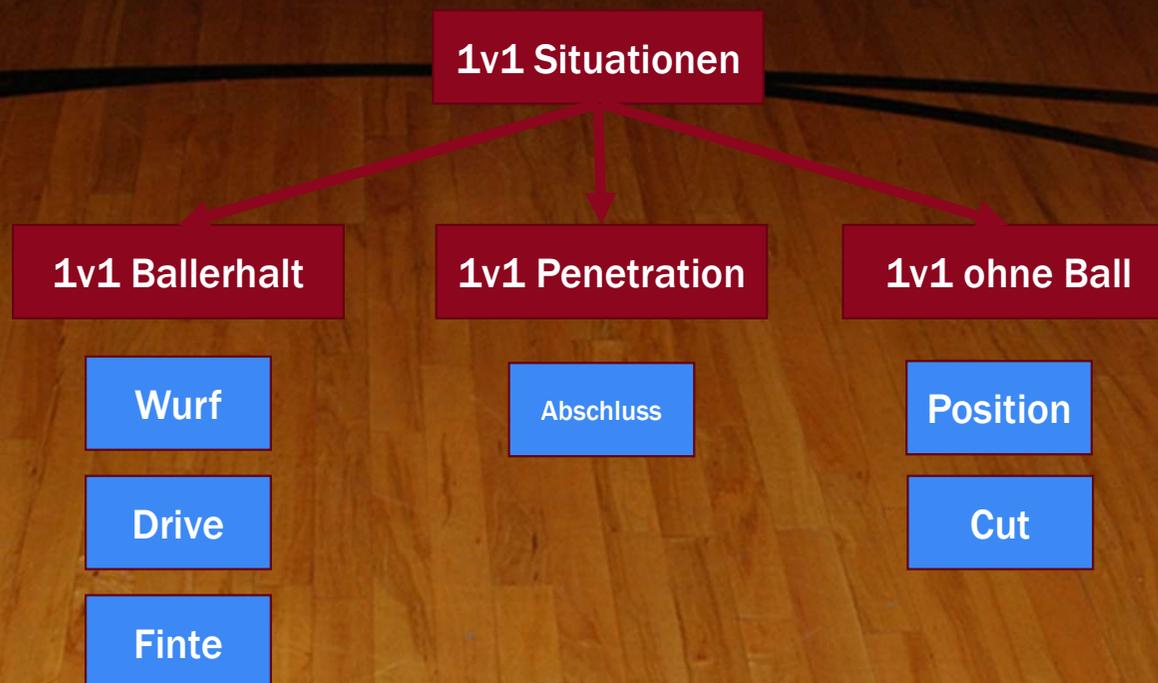
Entscheidungsbaum





Entscheidungsverhalten

Entscheidungsbaum



Entscheidungsverhalten



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.



Entscheidungsverhalten



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.





Entscheidungsverhalten

Entscheidungsbaum



Entscheidungsverhalten

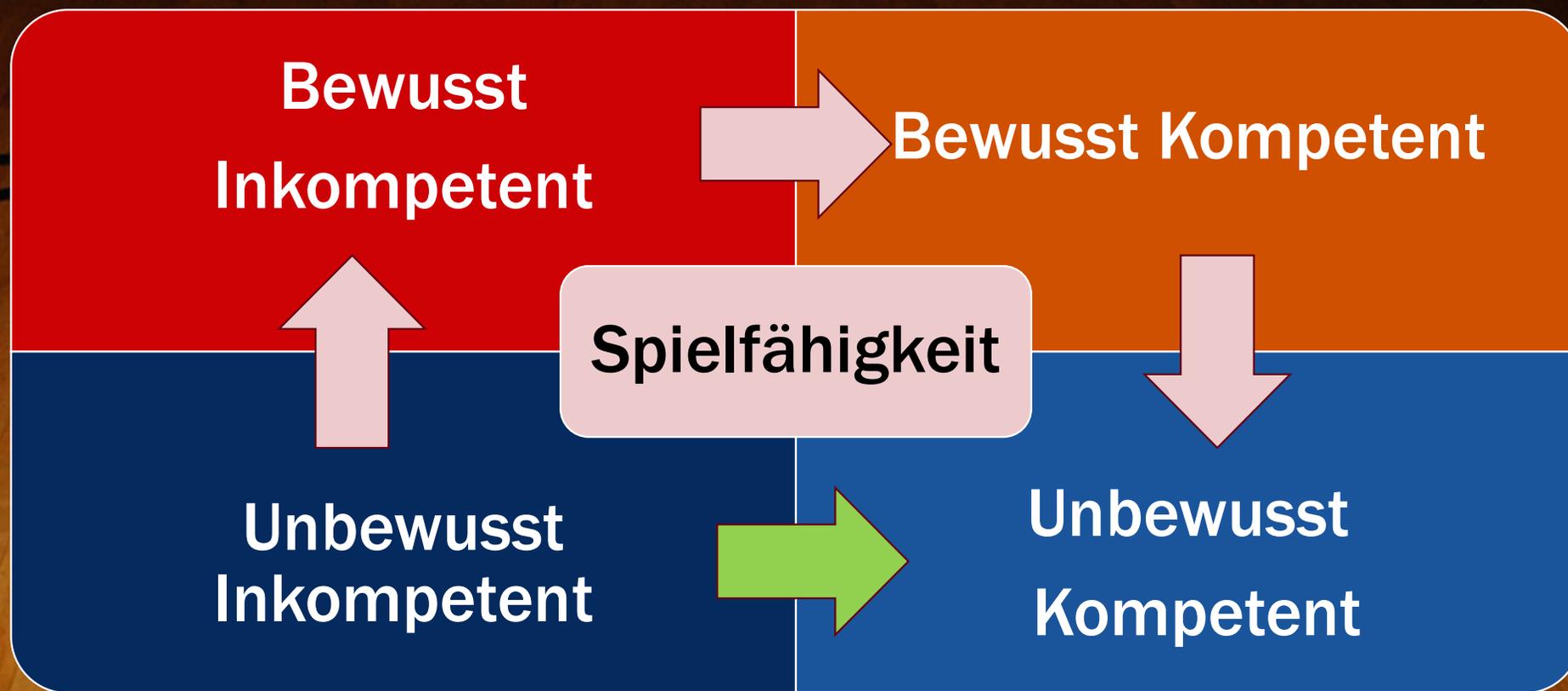


BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.





Konzeptionelles Verständnis





Konzeptionelles Verständnis

Offense

Morphische Resonanz – „als Einheit bewegen“

Spacing – „zieh deinen Verteidiger weg vom Ball“, „suche einen Spot“

Timing – „heiße Kartoffel“, „Augenkontakt“, „in der Bewegung/Luft fangen“

Lücken erkennen – „Fenster“ sehen

Passlinien herstellen – „finde die Lücke“, „steh in der Sonne“, „Anspielbar sein“

Überzahlsituationen/Wurfauswahl – „finde den freien Spieler“, „sei der freie Spieler“

Vorteile erkennen/kreieren – „Finde den Vorteil“, „Foto schießen“



Konzeptionelles Verständnis

Defense

Morphische Resonanz – „als Einheit bewegen“, „schützt euren Schloss“

Spacing – „mach den Raum eng“, „Spring zum Ball“

Timing – „Komm mit dem Ball an“

Passlinien wegnehmen - „schau dem Gegner in die Augen“

Nachteile erkennen/lösen – „HELP oder BLEIB“, „Lösche die Flamme“ =
Triple Switch, Scram Switch, Doppeln

Vorteile erkennen/kreieren – „Trap Box“, „Muck Guy“

Konzeptionelles Verständnis

Morphische Resonanz



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.





BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

Konzeptionelles Verständnis

SPACING REGELN – Beispiele

Zonensystem: Mitteldistanz = „LAVA ZONE“ = TURNOVER

Punktesystem: Korbleger/3er von Spots sind 4 Punkte, rest nur 1 Punkt

Abhängig von Mitspieler: 2 Spieler in derselben „Box/Zone“ = KONSEQUENZ



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

TAKE HOME

AUFMERKSAMKEIT BEWUSST LENKEN

EXEKUTIVEN FUNKTIONEN EINBAUEN/TRAINIEREN

**ENTSCHEIDUNGSVERHALTEN mit SITUATIONEN
SCHULEN**

**RAHMENBEDINGUNGEN KREIEREN =
SPIELKONZEPTIONEN TRAINIEREN**



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

VIELEN DANK

Fragen??

Markus Klusemann – BBV Landestrainer

markus.klusemann@bbv-online.de

NÄCHSTEN TERMINE:

Fr. 10 April – Razvan Munteanu – Passen

Fr. 17 April – Stefan Merkl/Jakob Burger – Minibasketball neu gedacht

Do. 23 April – Marcus Busch – Athletiktraining Badminton