

**KREATIVE SPIELER  
BRAUCHEN KREATIVE  
TRAINER!**

---



# MATTHIAS SONNENSCHN

---

- Referent für Sport und Nachwuchsentwicklung easyCredit BBL
- Jugendtrainer (LV, JBBL, U-Nationalmannschaft)
- Sportwissenschaftler
- [Mat.Sonnenschein@gmail.com](mailto:Mat.Sonnenschein@gmail.com)





WAS IST KREATIVITÄT  
FÜR DICH?  
(MENTIMETER 34 65  
45)



# DEFINITIONEN

- **Kreativität** ist die Fähigkeit, etwas zu erschaffen, was neu oder originell und dabei nützlich oder brauchbar ist.

## DEFINITIONEN

- Es wird zwischen alltäglicher (*small c*) und außergewöhnlicher (*Big C*) Kreativität unterschieden.<sup>[4]</sup> Außergewöhnliche Kreativität ist die herausragende (meist objektive) Kreativität wie auf der Ebene der Genies. Alltägliche Kreativität ist die (meist subjektive) Kreativität, die sich bei den meisten Menschen beobachten lässt, wie das Umgestalten eines Gartens oder das Improvisieren beim Kochen.



# DEFINITIONEN

- Winkelhofer unterscheidet zwischen Kreativität, die zur Lösung einer vorgegebenen Aufgabe erforderlich ist, und schöpferischer Kreativität, die der Erkundung künftiger Möglichkeiten dient. Er nennt diese beiden Formen „normative“ bzw. „erforschende“ Kreativität.

„ Kreativität bedeutet für mich eine Möglichkeit von Vorteilen auf dem Spielfeld für sich und für seine Mitspieler zu gestalten. Kreativität bedeutet für mich nicht inkonsequent und zu künstlerisch zu werden.“



Sebastian Gleim



Kreativität ist gleichzusetzen mit Lösungsfindung. Ein Spieler ist "kreativer", wenn er für Situationen auf dem Spielfeld schnell eine Lösung parat hat. Weichen diese Lösungen auch noch von den "Grundideen" ab, die wir Coaches im Grundlagentraining vermitteln, neigen wir dazu einen Spieler als kreativ zu bezeichnen. Das Denken "outside the box", welches nur wenige Spieler von Grund auf haben, hilft enorm dabei, neue Lösungen zu finden. Diese Denkweise ist aber durchaus ein Skill, den wir Coaches unseren Spielern entlocken können, indem wir einen geeigneten Rahmen in unseren Trainingseinheiten schaffen.



Robert Geier



„Eine unerwartete und nicht vom Coach vorher vorgegebene Antwort auf ein Problem geben zu können. Die Straßenspielhypothese besagt, dass Spieler auf der Straße (ohne Trainer!) eigene Lösungen für Probleme finden müssen. Konkret bedeutet das: Wenn ein Spieler versucht an einem anderen Gegenspieler vorbeizukommen, probiert er verschiedene Crossover aus, vielleicht versucht er ihm auch mal durch die Beine zu spielen und danach weiter zu dribbeln. Er bekommt danach ein direktes Feedback, indem er erfolgreich war oder nicht.“





“Aus den individuellen Fähigkeiten eines Spielers, wie die Wahrnehmung und Einschätzung einer Situation, das Finden eines guten Lösungsweges und die anschließende Anwendung von technischen Fertigkeiten auf hohem Niveau, stellt für mich die Grundlage für eine gute Spielfähigkeit dar. Wenn der Akteur dann noch die Freiheit besitzt sich in diesen Situation mutig ausprobieren zu können, sind wir auf einem guten Weg Kreativität zu fördern!”

Fabian Villmeter





# WAS BEDEUTET DAS IM BASKETBALL?

---



**WER IST FÜR DICH  
DER KREATIVSTE  
BASKETBALLER?  
(MENTIMETER)**

---







# JAMES VS JORDAN



---

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

# DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

---

- Wenn körperliche und technische Voraussetzungen gleich sind entscheiden kognitive Prozesse über Sieg oder Niederlage.



(What learning environments help improve decision making? / Physical Education and Sport Pedagogy 2017)





# DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

---

- Spielformen > Übungsformen
- Anregen zu Eigenständigkeit
- Feedback & Reflexion
- Unbewusstes, beiläufiges selbstentdeckendes Lernen





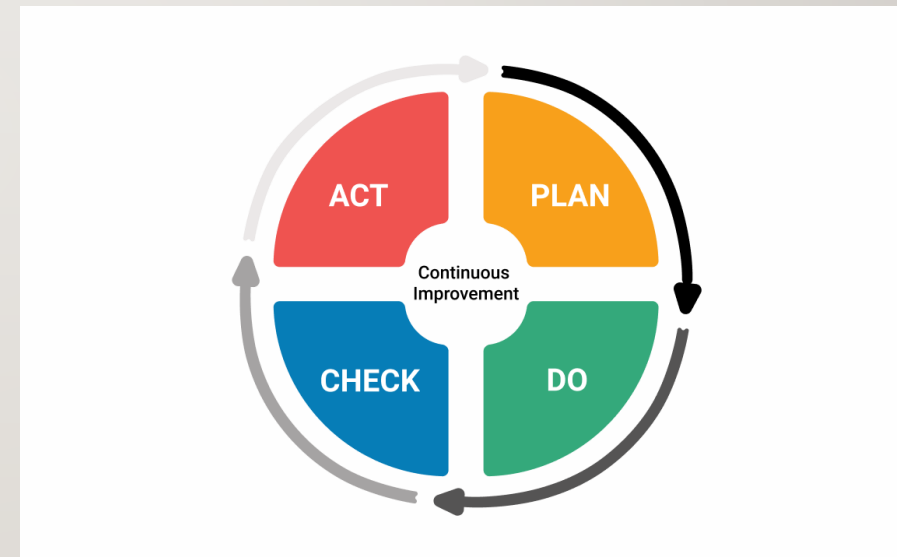
# DIE ZWEI GROßENT'S

---

## TRAINERVERHALTEN



## TRAININGSPLANUNG





**POSTE EIN BILD VON  
DIR BEIM COACHEN**

---



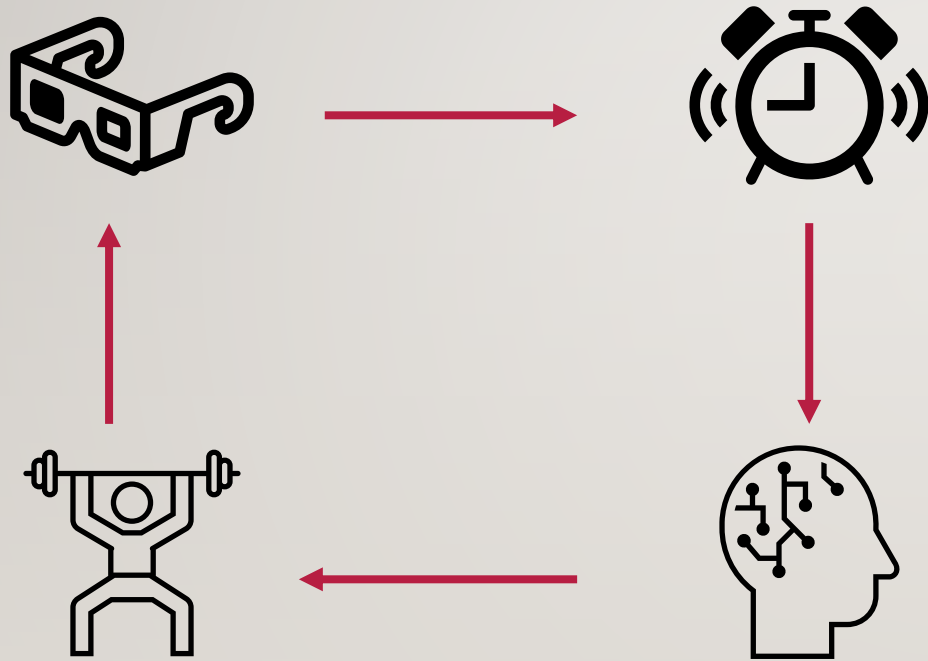
# TRAINERVERHALTEN

- Entscheidungsverhalten durch Fragen fördern
- Reflexion (Individuell oder mit Gruppe)
- Begeistern & Begeistert sein
- I Minute Coachings



# WAS PASSIERT IM SPIELER?

---



- Spielsituation wahrnehmen
- Information unter Zeitdruck verarbeiten
- gedanklich eine geeignete Lösung finden & vorausschauend eine Entscheidung treffen
- Umsetzung in motorische Handlung

# HEURISTIKEN (FAUSTREGELN)

---



HELFE INFORMATIONEN  
ZU SORTIEREN UND ZU  
IGNORIEREN



SUCHE NACH BEKANNTEN  
LÖSUNGEN



GEWISSER GRAD AN  
UNSICHERHEIT



TAKE THE FIRST VS. TAKE  
THE BEST



# SYSTEM 1

# SYSTEM 2



SCANNEN DES  
UMFELDES  
(DURCHGEHEND)



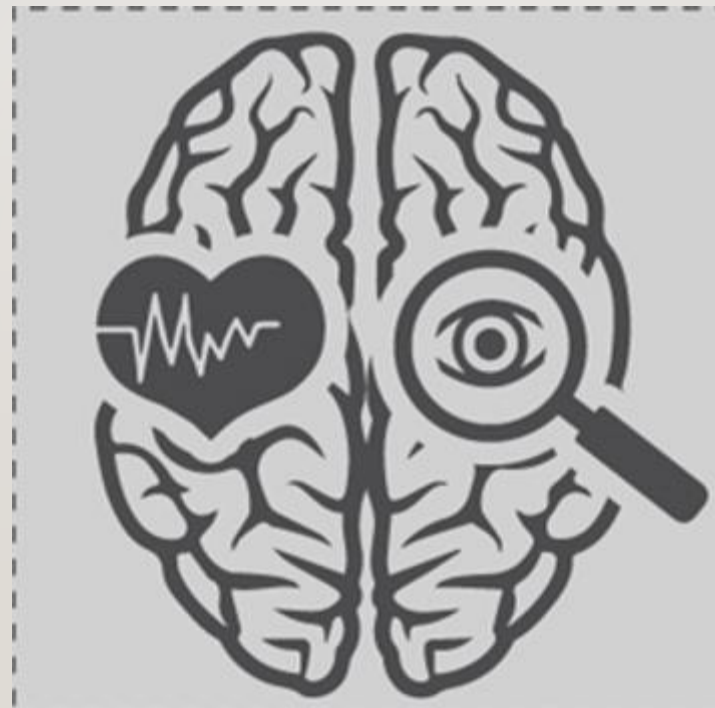
SCHNELL ABER  
FEHLERANFÄLLIG



ARBEITET  
AUTOMATISCH &  
MIT GERINGER  
ANSTRENGUNG



SHORTCUTS,  
INTUITION...



SPEZIFISCHE  
PROBLEME



RESSOURCENAUF-  
WENDIG



KOMPLEXE  
PROBLEME



LANGSAM ABER  
ZUVERLÄSSIG

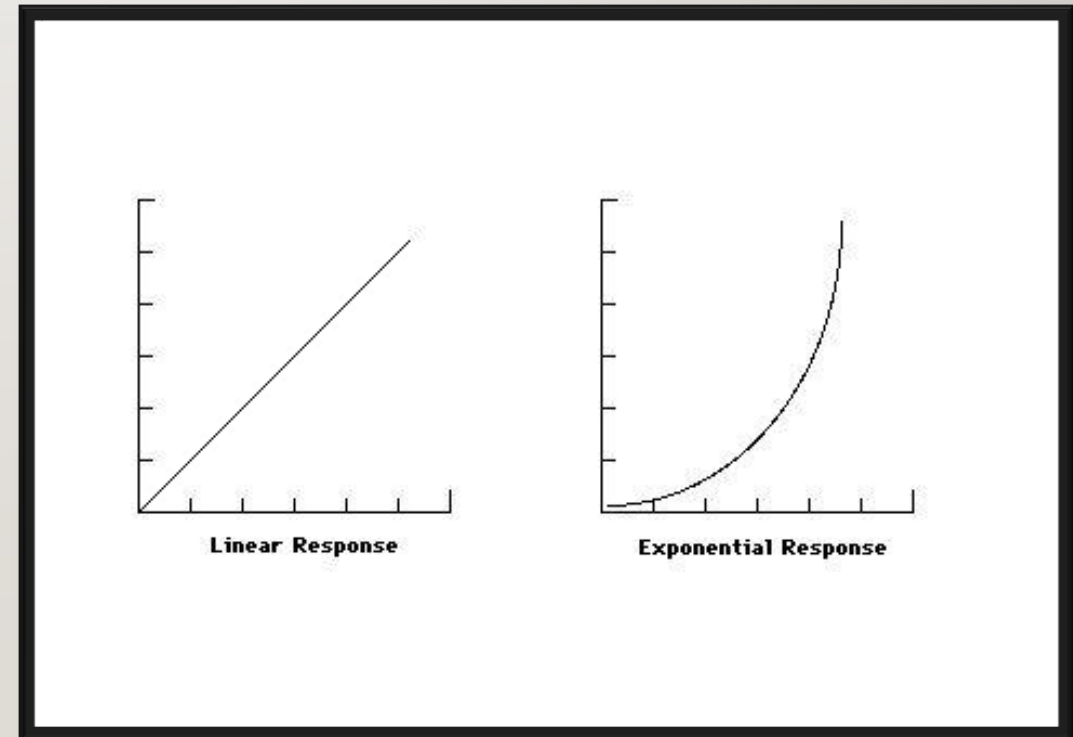
# KLEINES BEISPIEL

- *In einem See breitet sich ein kleines Feld von Seerosen aus. Jeden Tag verdoppelt sich die Größe des Feldes. Wenn es 48 Tage dauert, bis die Seerosen den ganzen See bedecken, wie lange dauert es dann, bis sie die Hälfte des Sees bedecken?*



# KLEINES BEISPIEL

- In einem See breitet sich ein kleines Feld von Seerosen aus. Jeden Tag verdoppelt sich die Größe des Feldes. Wenn es 48 Tage dauert, bis die Seerosen den ganzen See bedecken, wie lange dauert es dann, bis sie die Hälfte des Sees bedecken?*



# FEEDBACK

---

- Lenkt die Aufmerksamkeit auf etwas hin
- Lenkt die Aufmerksamkeit von etwas weg
- Einsatz mit Bedacht



[poundingtherock.com](http://poundingtherock.com)



# Schau mir in die Augen!

## Das Fixationsverhalten des Verteidigers im Basketball im Spiel Eins gegen Eins

Karsten Schul, Matthias Sonnenschein

Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik, Abteilung II Kognitions- und Sportspielforschung

**Eins gegen Eins im Basketball** Die vorliegende Studie untersuchte welche, Bereiche in verschiedenen Angriffsphasen von männlichen Basketballspielern unterschiedlicher Leistungsniveaus in einer komplexen Eins-gegen-Eins-Spielsituation fokussiert werden.



Abbildungen 1 und 2: Darstellungen von Eins gegen Eins Situationen im Basketball zur Verdeutlichung von Handlungsanweisungen für den Verteidiger (Online Lernplattform [wikihow](https://www.wikihow.com), 2018).





Abbildung 3: Screenshot einer Eyetracker-Aufnahme (Blick aus der Verteidigungsperspektive) mit Fixationspunkt (Kopf des Angreifers).

**Methodik** Die Studie folgte dem Experten-Novizen-Paradigma, wobei die Gruppe der Experten (N = 15) aus Jugendnationalspielern des Deutschen Basketball Bundes DBB und Spielern aus der zweiten deutschen Profiligen ProB gebildet wurde. Die Gruppe der Novizen bestand aus Sportstudenten ohne Vereinerfahrung (N = 15). Ein Angreifer mit Ball spielte von einer festgelegten Position zwanzig Angriffe Eins gegen Eins gegen einen mit einem mobilen Eyetracker ausgestatteten Verteidiger (jeweils maximal drei Dribblings und nur ein Wurfversuch).

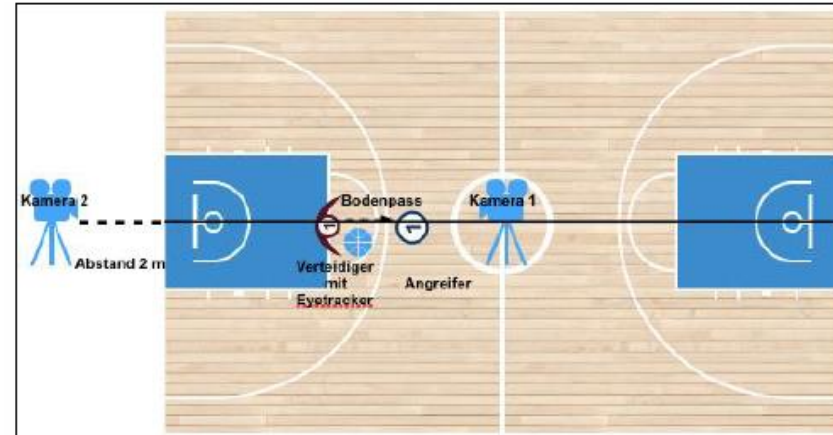


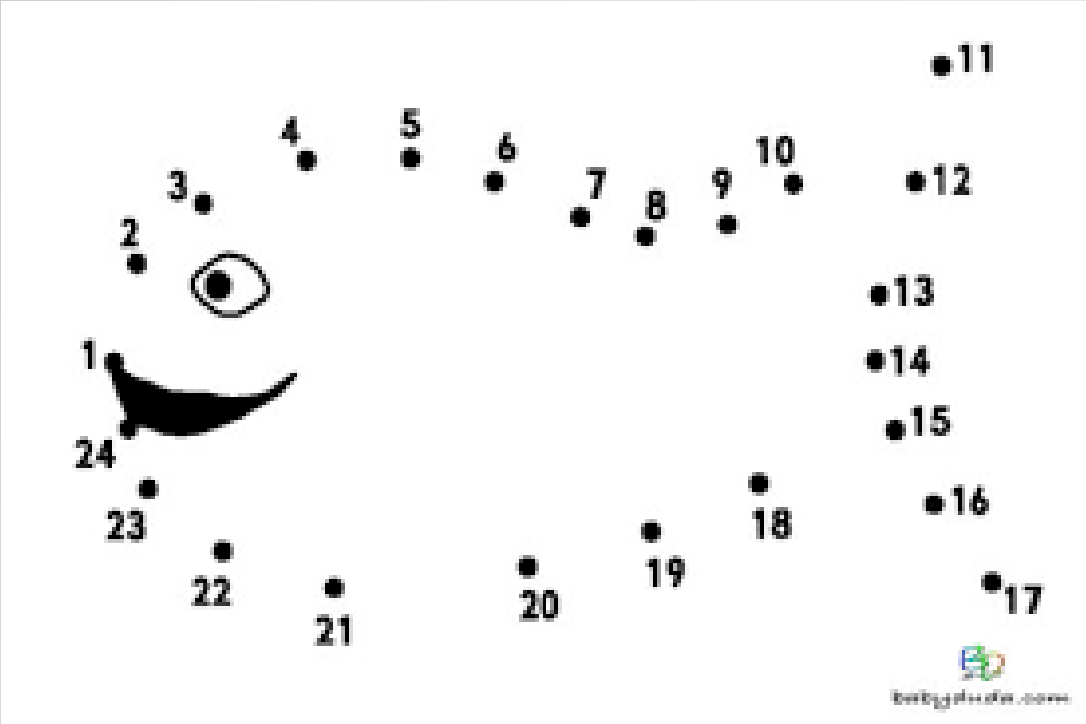
Abbildung 4: Grafische Darstellung des Übungsaufbaus.

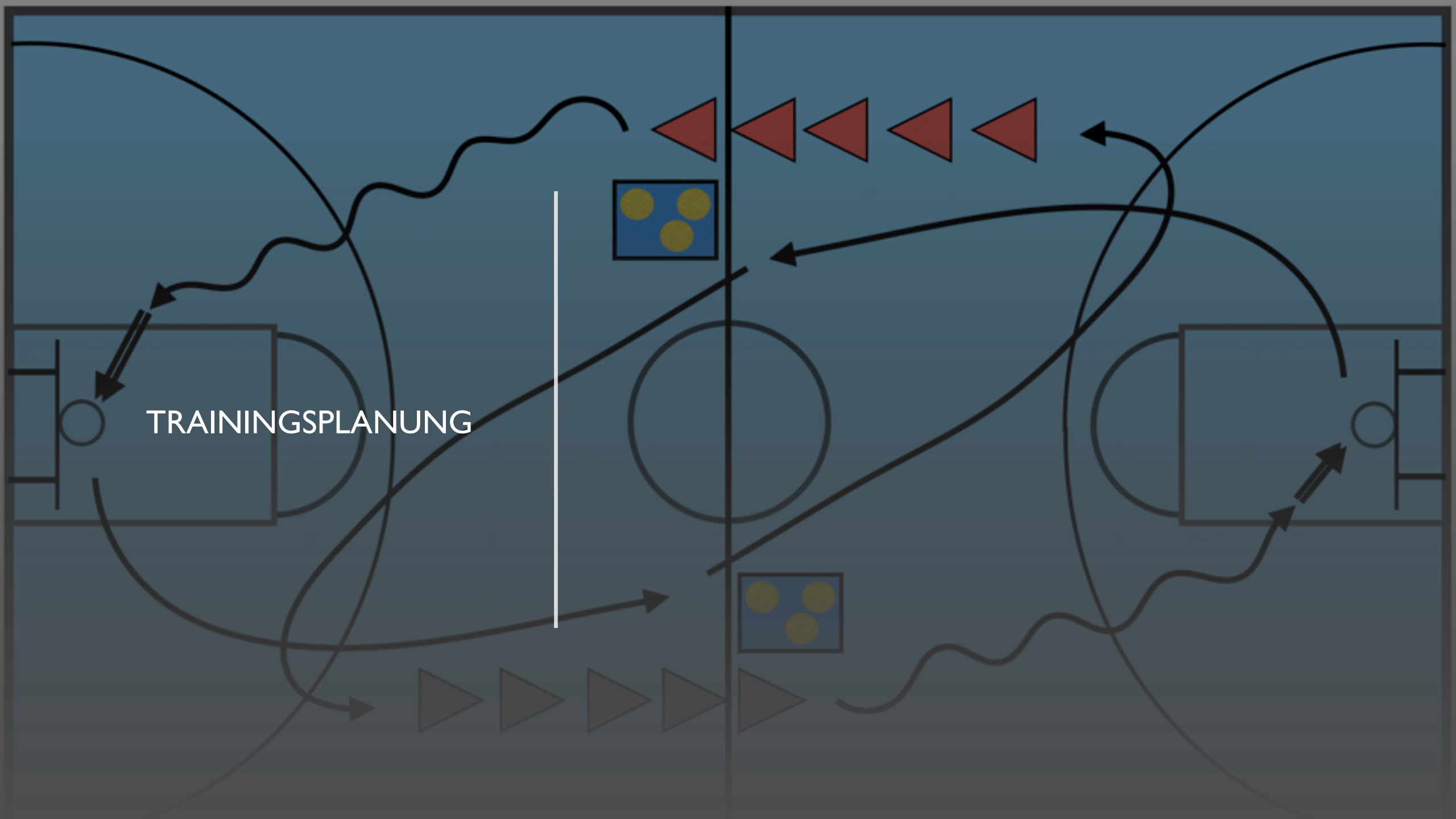
**Während Novizen** in den Phasen Ballerhalt ( $M = 45.83\%$  der Gesamtblickzeit) und Dribbling ( $M = 45.05\%$ ) eher den Ball fixierten, folgte der Blick der Experten in beiden Phasen meistens dem Kopf des Angreifers (Ballerhalt  $M = 58.75\%$ ; Dribbling  $M = 54.00\%$ ). In der Phase des Wurfs fokussierten sowohl Experten ( $M = 91.92\%$ ) als auch Novizen ( $M = 96.84\%$ ) fast ausschließlich den Ball. Eine 2 (Expertise) x 4 (Blickzone) ANOVA mit Messwiederholung auf den Faktor Blickzone zeigte einen Haupteffekt für Blickzone  $F(3,29) = 4.803, p = .004$ . Die Interaktion von Expertise und Blickzone war ebenfalls signifikant  $F(3,29) = 6,535, p = .000$ .

**Experteninterviews mit Auswahltrainern** des Deutschen Basketball Bundes belegen, dass Verteidiger in Eins gegen Eins Situationen instruiert werden, die Körpermitte des Angreifers zu fixieren. Die Ergebnisse der durchgeführten Studie zeigen jedoch, dass die erfassten Fixationsbereiche der Augen in der ausgewählten Eins-gegen-Eins-Spielsituation in anderen Bereichen liegen, somit der herrschenden Lehrmeinung klar widersprechen und wertvolle Hinweise für Sportpraxis bieten.



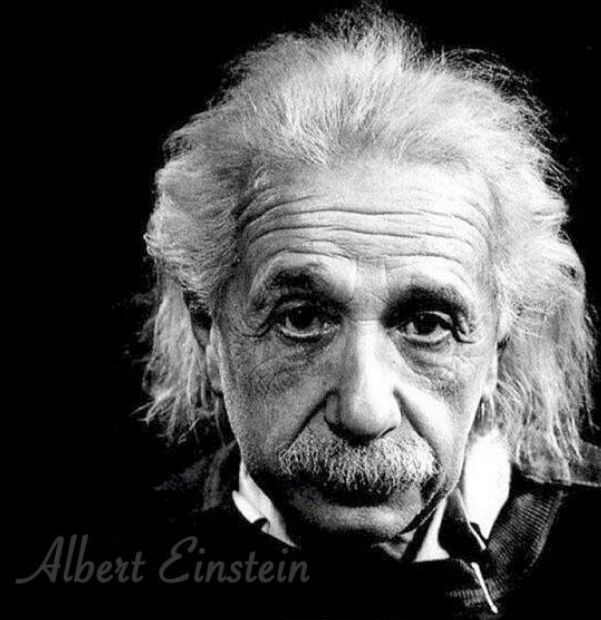
# WELCHER TRAINER WILLST DU SEIN?







Kreativität ist  
Intelligenz,  
die Spaß hat.



*Albert Einstein*

# RAHMENBEDINGUNGEN ABKLÄREN

---



Warum?



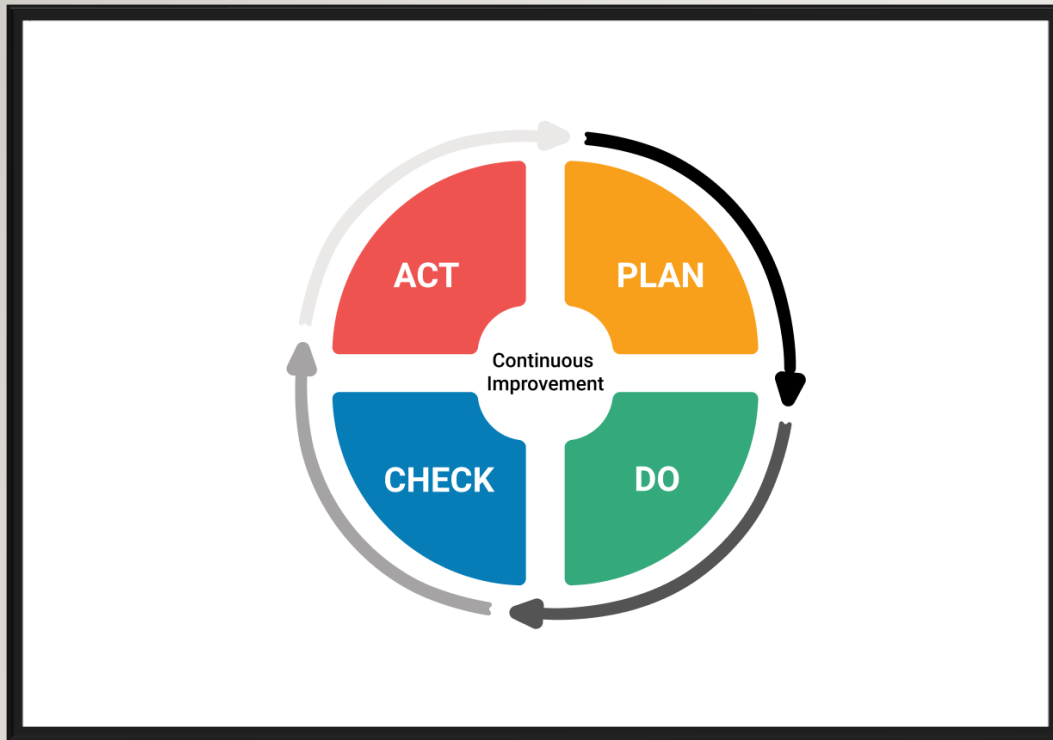
Ziele / Identität



Allgemeine  
Verhaltensregeln /  
Gewohnheiten



# PLANEN



- Ziele formulieren
- Anpassungsoptionen vorbereiten  
/Eventualitäten bedenken
- Rahmenbedingungen

# DURCHFÜHREN

---



Kurze Erklärung



Machen lassen –  
Neugierig sein



Anpassungsoptionen  
im Kopf durchspielen



Wissen zurück halten





# ÜBERPRÜFEN

---



**SPIELER FRAGEN!**



**KURZER INNERER  
ZIELCHECK**



**ÜBUNG  
ÜBERPRÜFEN**



**! KURZ & KNAPP !**

# ANPASSEN

---

Druckbedingungen

Binnendifferenzieren

Gruppenzusammensetzung

Belastung

Komplexität





# WEITERE MAßNAHMEN

---

Spieler  
coachen  
lassen

Lösungen  
finden lassen

Aktive  
Lernzeit

Einbezug  
Feedback /  
Planung

Musik



# ÜBUNGSIDEEN

---

- Spiel auf 6 Körbe
  - 2 Teams / 6 Teams
  - Mit / ohne Dribbling
  - 1,2,3 Bälle
  - Offensiver / Defensiver Fokus





# ÜBUNGSIDEEN

---

- Überzahlspiele
  - 3-2 Shooting (warm up / Pre-Practice)
  - 4-3 / 5-4
    - Nur freie 3er oder 1:0 Lay ups
    - Dunking geht immer ;-)
    - Defensiver / Offensive Fokus
  - Monkeyball



# TRANSITION, TRANSITION, TRANSITION

---

- Hohe Belastung
- Schnelle Entscheidungen
- 1 Drill – 1000 Optionen
- 3-3 → 5-5
- Startsituation vorgeben / auswählen





„Für mich ist der Einsatz von zahlreichen, verschiedene Spielformen das Gerüst, um Spieler immer wieder vor neue, unterschiedliche, unvorhergesehene Aufgaben zu stellen. Im Coaching dieser Übungen versuche ich den Spielern die Möglichkeit zu lassen, selbst den Umgang mit der Situation zu finden, nicht detailliert Lösungen zu präsentieren. Es ist unsere Aufgabe als Coaches, die Spieler im Jugendalter auf diese gemeinsame Reise mitzunehmen, unser eigenes Wissen zunächst zurückzuhalten und den Akteuren die Chance zu geben die Anforderungen unseres Spiels selbst erfahren zu können.“

Fabian Villmeter





„ Gestaltung von Offensiven und Defensiven Vorteilsituation, Übungen in Überzahlsituationen und eigenständiges Individualtraining mit Freiraum und Gedankenanstößen.“



Sebastian Gleim



Das Fördern des "Outside the box" - Denkens steht ganz weit oben auf meiner Agenda. Ich versuche meine Drills so zu gestalten, dass ich meinen Spielern keine komplette Lösung vorgebe. Oftmals fallen dabei Sätze wie "Create your own finish" oder "benutze einen Handwechsel deiner Wahl". Je nachdem wie sehr sich die Spieler schon an diese Denkweise gewöhnt haben fällt es ihnen leichter, mit diesen Vorgaben umzugehen. Je positiver wir die Versuche unserer Spieler bekräftigen, desto mehr trauen sie sich neue Dinge zu probieren. Dabei können die wildesten Aktionen entstehen, solange meine Spieler allerdings den Rahmen der Aufgabe (Creat a finish with your off-hand) einhalten, versuche ich sie in ihren Entscheidungen zu bestärken.

Robert Geier



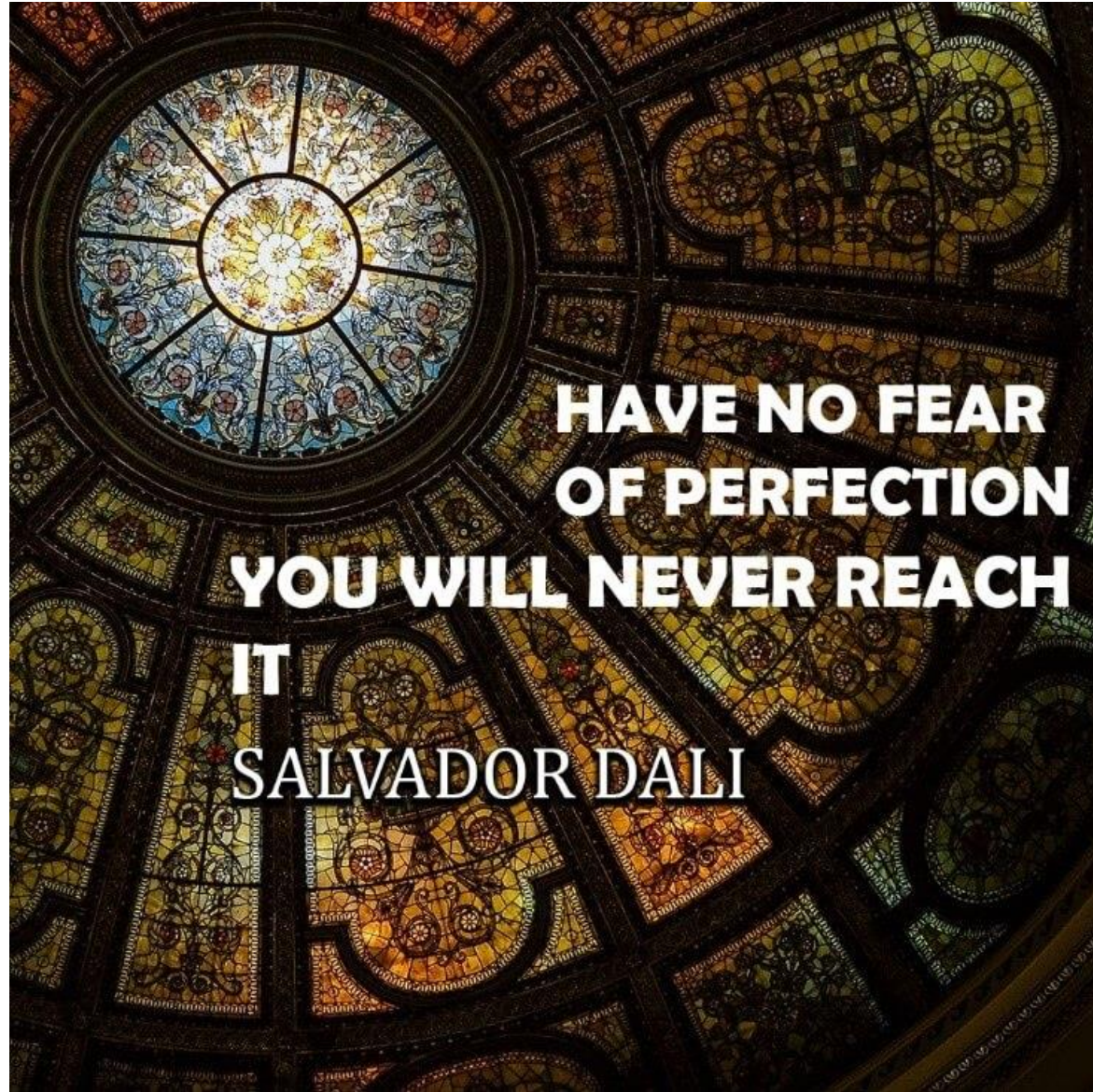
- 1) Aufgabe stellen
- 2) Neugierig sein und beobachten
- 3) Fachwissen zurückhalten
- 4) Fragen stellen
- 4) Lasst euch von neuen Lösungswegen der Spieler überraschen und nehmt ihnen die Angst Fehler zu begehen





# DER TRAINER

- MENTORING
  - SPIELER
  - ELTERN
  - TRAINER
- VIDEO
- AUSTAUSCH / NETZWERK / HOSPITATIONEN



**HAVE NO FEAR  
OF PERFECTION  
YOU WILL NEVER REACH  
IT**  
SALVADOR DALI



# KLEINE ÜBUNGEN

---



BLIND  
MALEN



MIND MAP



NOTIZBUCH



(TRAININGS)  
-TAGEBUCH

