

Einige Gedanken zu einer 35-jährigen Trainertätigkeit

1. Teil

Die „Spielerintelligenz“.

Die **Spielerintelligenz** ist das Sprungbrett zu einer höheren, spielerischeren, mentaleren, konditionelleren und koordinativeren Leistung.

Die Summe der technischen Variabilität eines Spielers bestimmt den Grad der Spielerintelligenz.

Je besser ein Spieler, z.B. das Täuschen während des Dribblings beherrscht, je sicherer er aus hohem Tempo abstoppen und werfen kann, je höher seine Angriffseffektivität ist, desto höher ist der Grad seiner Spielerintelligenz.

Fazit:

Der Grad der technischen Variabilität bestimmt die Höhe der sportsspezifischen Kondition und Spielerintelligenz.

Jedes **Angriffskonzept** sollte das Verhalten des Verteidigers bzw. der verteidigenden Mannschaft (betrifft die räumliche Positionierung des gegnerischen Teams) bestimmen und nicht umgekehrt!

Das ist das Ziel jeder taktischen Angriffsüberlegung.

Die spezielle, konditionelle und koordinative Qualität eines Spielers wird bestimmt von seiner technischen Variabilität.

Die spezielle basketballspezifische Kondition kann nur effektiv gesteigert werden, wenn gleichzeitig eine Verbesserung der technischen Grundlagen stattfindet. Ein Beispiel soll diese Überlegung verdeutlichen: Zum Täuschen während des Dribblings werden bestimmte Muskeln beansprucht, die nur effektiv *während* der technischen Ausführung trainiert werden können. Diese Überlegung kann auf alle technischen Bereiche der Offensive übertragen werden.

Überlegungen zur Leistungssteuerung im Basketball

Ein großes Problem im speziellen Konditions- und Koordinationstraining beim Basketball besteht in der Heterogenität der Gruppe. Wie kann man das Training so steuern, dass das individuelle Leistungsvermögen des einzelnen Spielers berücksichtigt wird?

Hier habe ich eine elektronische Steuerungseinheit entwickelt und erprobt, die über akustische und visuelle Signale, Zeitintervalle für Bewegungssequenzen im Angriff und in der Verteidigung vorgibt. Die Leistung des Spielers wird in einem Trainingsausweis festgehalten.

Dieses Trainingssteuerungssystem wartet auf eine wissenschaftliche Überprüfung.

Wer interessiert ist, den wissenschaftlichen Beweis zu erbringen, melde sich unter: elinas@web.de

Verteidigung

Im modernen Basketball gilt:

Wir spielen nicht 1-1, sondern 1-5! Das Ziel der Verteidigung ist, den Angreifer psychisch zu destabilisieren!

Das Trainingskonzept sollte das Mikro- und Makro- Trainingsziel den Spielern vor Augen führen.

Zur Taktik:

Um einen 5-beinigen Tisch zu destabilisieren müsste man, zwei oder mehrere Beine absägen. Die Frage lautet: welche der 2 Beine müssen abgesägt werden, um einen 5- beinigen Tisch zu destabilisieren? Diese Frage ist leicht zu beantworten: die 2 peripheren Beine. Auf der Basis dieser Überlegungen organisieren bekannte Trainer ihre Offensivtaktik (s. Journal /Artikel von 01.02.2009/ Gegenwart und Zukunft offensiver Taktiken)

Leitsprüche :

- Hinter der eigenen Leistungsgrenze und darüber hinaus beginnt die Professionalität!
-
-
- Die Spielerintelligenz ist das Sprungbrett zu höherer spielerischer, mentaler, konditioneller und koordinativer Leistung.
-
-
- Die soziale und emotionale Säule des Spielers, sowie die sachliche und fachliche Autorität des Trainers sind die Basis für die Leistung des Athleten.

Verhalten des Trainers

Macht $1+1=2$, dann ist nicht die Zeit des Diskutierens, sondern des Handelns angesagt!

Es geht darum, die Eigenverantwortung des Spielers zu fördern. Die emotionale und soziale Ebene ist die Basis jeder Leistung. Die fachliche und sachliche Stellungnahme des Trainers vermeidet jede überflüssige Diskussion. Der moderne Basketball verlangt eine

Leistungsdefinition des Trainers und nicht des einzelnen Spielers. Dies schließt die

Kooperation mit dem Spieler nicht aus. Denn eine der wichtigsten Kriterien zur Bildung eines Teams sind die individuellen Charaktere der Spieler!

Theo Kritik

P.S.: Du kannst diese Überlegung ergänzen oder argumentativ in Frage stellen.