

Hallo Martin,

du sprichst ein wichtiges und sehr interessantes Thema an. Schon bei der Fortbildung zum Sportmentaltrainer in Bad Honnef wurde dieses Thema heiß diskutiert.

Zu den Grundtechniken und zum individualtaktischen Verhalten fallen mir spontan einige bildliche Hinweise ein, die Verhaltensweisen und Techniken ansteuern können:

Löwenkampf:

Beim frontalen Dribbling (der Dribbler steht dribbelnderweise frontal zu seinen Gegner) könnte die Vorstellung eines „Löwenkampfes“ helfen, den Dribbler auf die frontale Situation hinzuweisen (falls er wieder mit dem Rücken zum Gegner dribbelt). Denn dreht ein Löwe seinem Gegner im Kampf den Rücken zu, wird er in den Nacken gebissen.

Brot schneiden:

Beim Vorbeidribbeln am Gegner könnte die Vorstellung von „Brotschneiden“ helfen. Denn Brot schneidet man mit der scharfen Kante und nicht mit der breiten Klinge. Genauso muss du mit der Schulter voran am Gegner vorbeiziehen (Rücken zum Gegner).

Magnet:

In der 1-1-Situation beim frontalen Dribbling könnte die Vorstellung eines „Magneten“ helfen. Man muss (als Pluspol) eine so geringe Entfernung zum Gegner haben, dass er (Minuspol) reagiert bzw. einen Fehler macht.

Katz´ und Maus, Tom und Jerry:

Die Locksituation im Spiel 1-1 (frontale Situation) könnte für die Kleinen auch verglichen werden mit einem Stück Käse (der Ball), das der Maus (Verteidiger) vom Dribbler (Katze) angeboten wird.

Stoß:

In der Situation des Rückwärtsdribblings (etwa in einer Doppelsituation oder gegen eine intensive Verteidigung) könnte die Vorstellung eines „Stoßes“ helfen. Gib´ deinem Gegner einen Stoß, meint drück´ dich schnell und intensiv mit den Beinen vom Boden nach hinten ab.

Nähmaschine:

Bei einer Dribbelübung wie das Nachdribbeln von auf dem Boden aufgemalten Zahlen könnte der Vergleich „Dribble so wie eine Nähmaschine“ helfen.

Gasgeben und Bremsen:

Beim Tempodribbling kann schneller (niedrigere Dribbelfrequenz) und langsamer (höhere Dribbelfrequenz) gedribbelt werden. Der Hinweis von „Gasgeben“ und „Bremsen“ soll auf die entsprechende Handstellung und Fußstellung hinweisen. Beim Dribbeln und Stoppen kann der Hinweis: „Fahr´ nicht wie Michael Schumacher gegen die Wand“ helfen.

Zusammendrücken einer elastischen Feder:

Beim Positionswurf könnte die Stoßphase durch die bildliche Vorstellung des Zusammendrückens einer in Abwurfrichtung befindliche Feder weiterhelfen. Weitere Hilfe beim Wurf: „Drücke“ den Ball in die Abwurfrichtung.

Fliegen und Tauchen:

Für einen Rückwärtskorbleger oder andere Korblegern unter dem Korb könnte der Begriff „Tauchen“ helfen. Auch „Fliegen“ kann die Flugphase bei Korblegern verdeutlichen.

Luftkissenboot:

Um die Fußarbeit in der Verteidigung zu beschreiben, könnte der bildliche Vergleich eines „Luftkissenbootes“ helfen. Schweben über den Boden wie ein Luftkissenboot.

V:

Im der Spielsituation 2-1 könnte der Hinweis für den Nichtballbesitzer helfen: Bilde ein „V“ mit dem Ballbesitzer und dem Verteidiger. Die Anweisung: „Biete dich an“, „Steh´ nicht im Deckungsschatten“ oder „geh´ ins Fenster“ wird so konkretisiert.

Es wundert mich im Übrigen nicht, dass du im Internet bzw. in der Basketballliteratur kaum Hinweise für eine bildliche Darstellung bei der Beschreibung von Bewegungsabläufen im Basketball findest. Um Metaphern zu finden, die beim Erlernen von Bewegungen helfen können, muss eine genaue und exakte Analyse der Basketballtechniken (mit allen wichtigen Knotenpunkten) stattfinden. Hier gibt es in der Basketballliteratur allerdings großen Ergänzungsbedarf.

Hallo,

habe ein Problem und ich glaube das ich über diese Seite kompetente Leute finden kann.

Ich bin Sportstudent und halte ein Referat über Metaphern im Basketball.

Und jetzt brauche ich Metaphern. Das heißt bildliche Vorstellungen die dem Anfänger das Erlernen von Bewegungsabläufen verdeutlichen.

Zum Beispiel: Die Kobra beißt zu. (beim "Abklappen" des Handgelenks beim Schuss) oder: Tu so als wolltest du denn Ball wegschupsen (beim Druckpass).

Meine Frage ist jetzt: Kennt irgendjemand derartige Metaphern, die man im Anfängerbereich sinnvoll einsetzen könnte. Habe im Internet nichts gefunden, hoffe ihr könnt mir helfen.

P.S. Es eilt....

Danke, Martin

maganja(at)gmx.de