



Wahrnehmung und Aufmerksamkeit im Basketball

DBB Coach Clinic

22.11.2010 Rhöndorf



Karsten Schul



Deutsche
Sporthochschule Köln
Institut für Kognitions- und Sportspielforschung

„HAVE FUN!“



**„Ich sag..., wenn der Kopf richtig funktioniert
dann ist der das dritte Bein...“**



???





Aufmerksamkeit (und Wahrnehmung)...

„...**Aufmerksamkeit**...erregen...“

„...**Aufmerksamkeit**...auf etwas lenken...“

„...**Aufmerksamkeit**...auf sich ziehen...“

„...**Aufmerksamkeit**...in Anspruch nehmen...“

„...**Aufmerksamkeit**...verlangen...“

„...**Aufmerksamkeit**...schenken...“

„...**Aufmerksamkeit**...verdienen...“

„...um **Aufmerksamkeit**...bitten...“

„... um **Aufmerksamkeit**...ringen...“

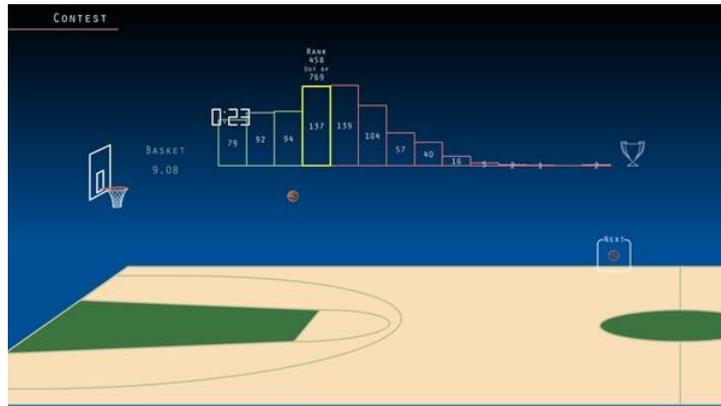
...etc.



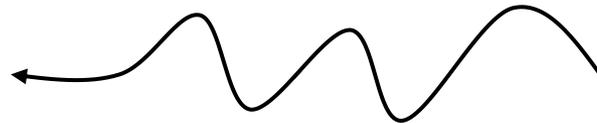
Perceiving Information



Analyzing



Execution

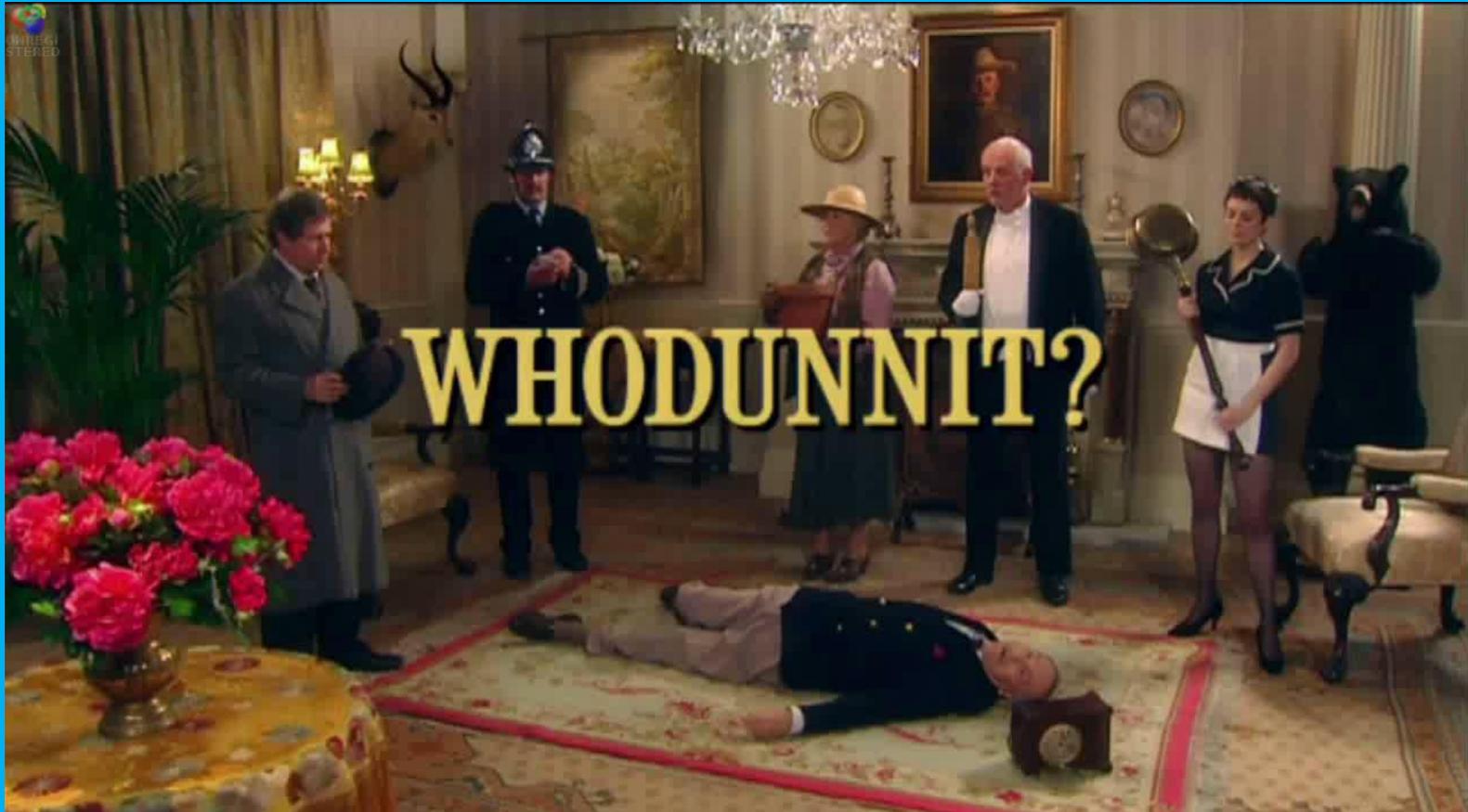


Making a Decision

Reaction









Fußball: Bundesligastart 2011

„...fitteste und lauffreudigste Mannschaft der Liga werden...
– *Thomas Tuchel*

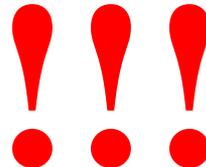
„...wir wollen die fitteste Mannschaft der Bundesliga werden...
– Felix Magath





„Durch die Müdigkeit einzelner Spieler fehlte deutlich die
Aufmerksamkeit im Spiel...“
– *JBBL News, Juni 2010*

„Wir haben nachgelassen... in unserer **Aufmerksamkeit** defensiv...“
– *Stefan Koch, Artland Dragons*





„ die Unterschiede in der Technik und der Athletik sind heutzutage minimal...der **Kopf** entscheidet...viel wichtiger ist es, möglichst schnell die richtigen Entscheidungen zu treffen...das **Entscheidungsverhalten** beim Abschluss ist in der Weltelite ganz wichtig“

- Dirk Bauermann, WM September 2010



Basketball WM 2010

Deutschland vs. Argentinien

Noch 10 Sekunden

Spielstand 74:75

Greene mit der Chance zum Sieg

Ballverlust



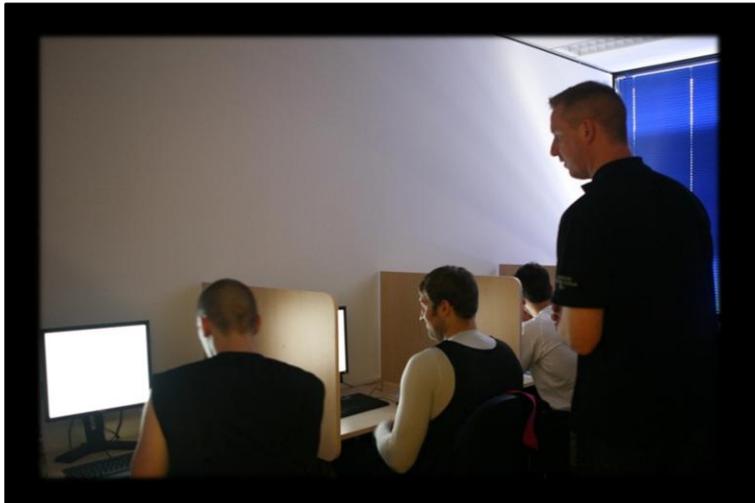


**Wie kann ich
Stärken oder Schwächen
feststellen?**



???

- Basketballspieler aus der BBL
- TischtennisspielerInnen aus der Nationalmannschaft
- Novizen





Durch Persönlichkeitstests / Im Bereich Aufmerksamkeit: TAIS

<u>Attentional Characteristics</u>	<u>You</u>	<u>Norm</u>	<u>Interpersonal Style</u>	<u>You</u>	<u>Norm</u>
Awareness	44	78	Extroversion	81	73
External Distractibility	24	32	Introversion	91	40
Analytical/Conceptual	37	72	Expression of Ideas	62	42
Internal Distractibility	68	34	Expression of Anger	96	42
Action/Focused	89	89	Expression of Support	87	79
Reduced Flexibility	85	48	Self-Critical	84	43
			Focus Over Time	84	74
			Performance Under Pressure	66	72
<u>Behavior Control</u>			<u>Profile Patterns</u>		
Information Processing	72	71	Confidence	87	82
Orientation to Rules and Risks	96	46	Energy	58	74
			Competitiveness	97	92
<u>Interpersonal Style</u>			Extroversion	61	74
Control	98	88	Critical	96	64
Self-Confidence	91	88	Anxiety	82	46
Physically Competitive	91	89			
Decision Making Style	99	68	Distractibility	61	26

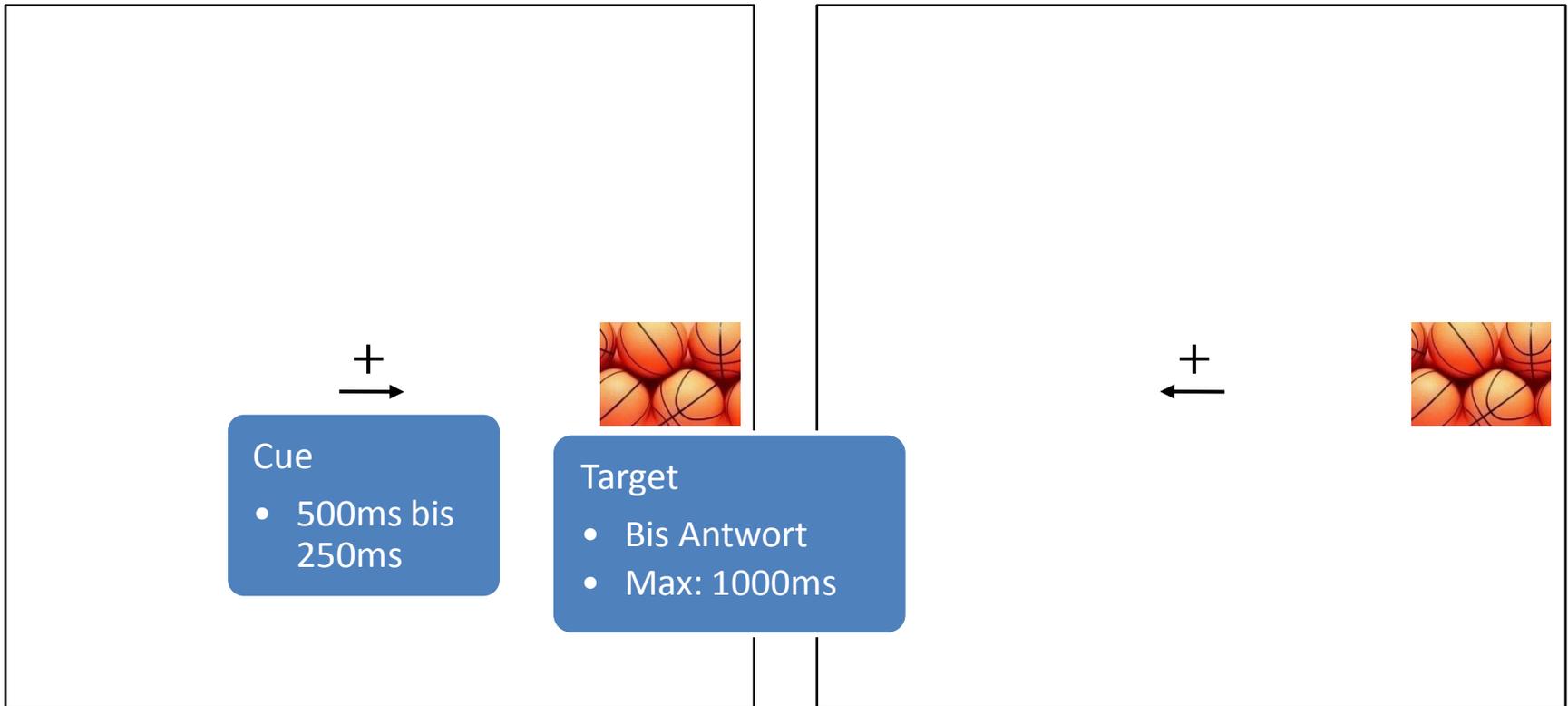


...pass or not?
...reputation?
...signs?





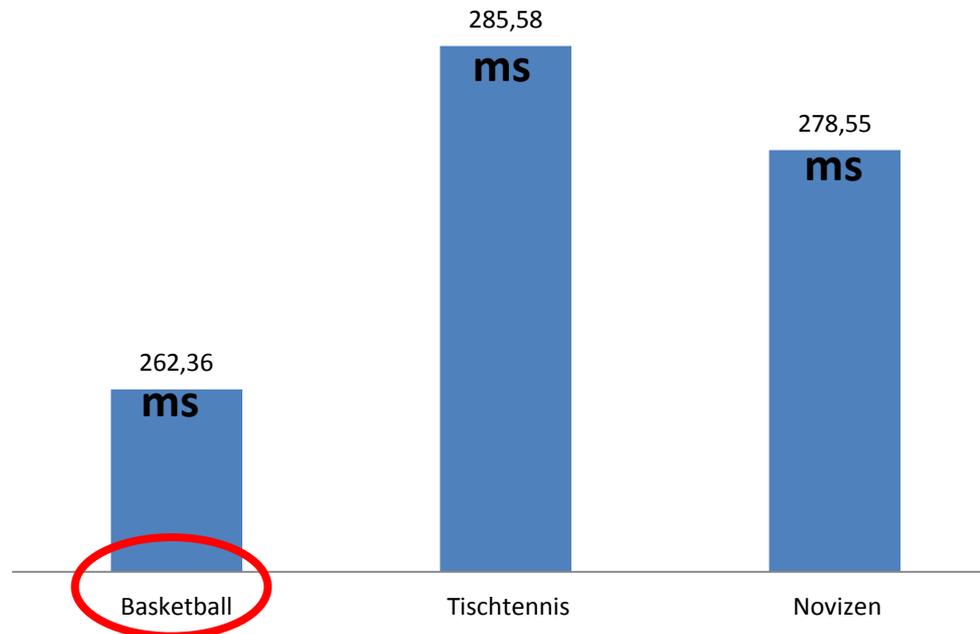
Aufmerksamkeitsorientierung /
Spatial Cueing





Aufmerksamkeitsorientierung /
Spatial Cueing

Vergleich Basketballer / Tischtennisspieler / Novizen



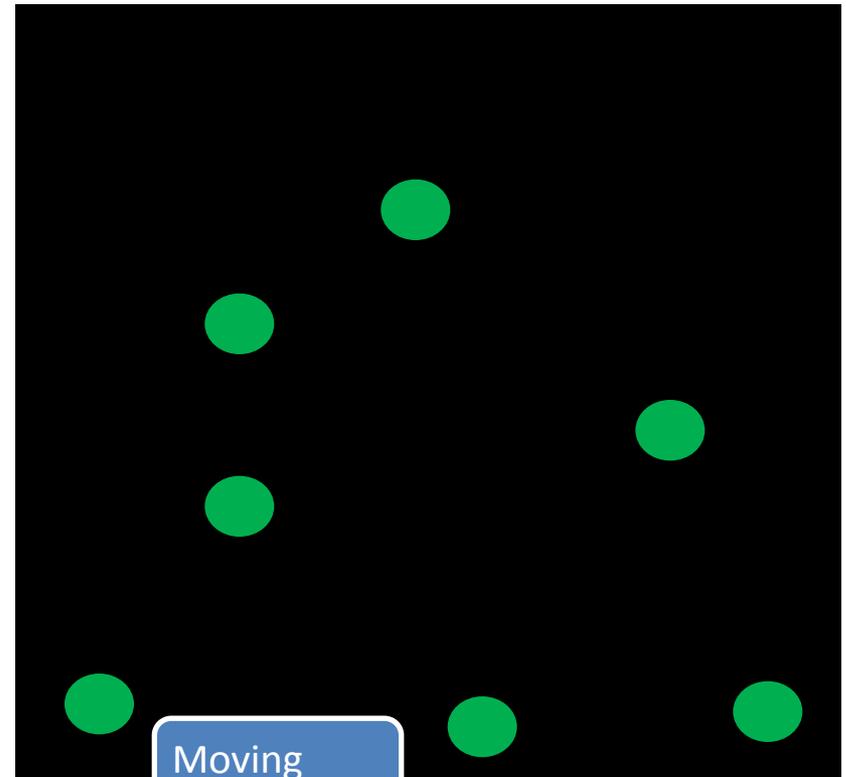
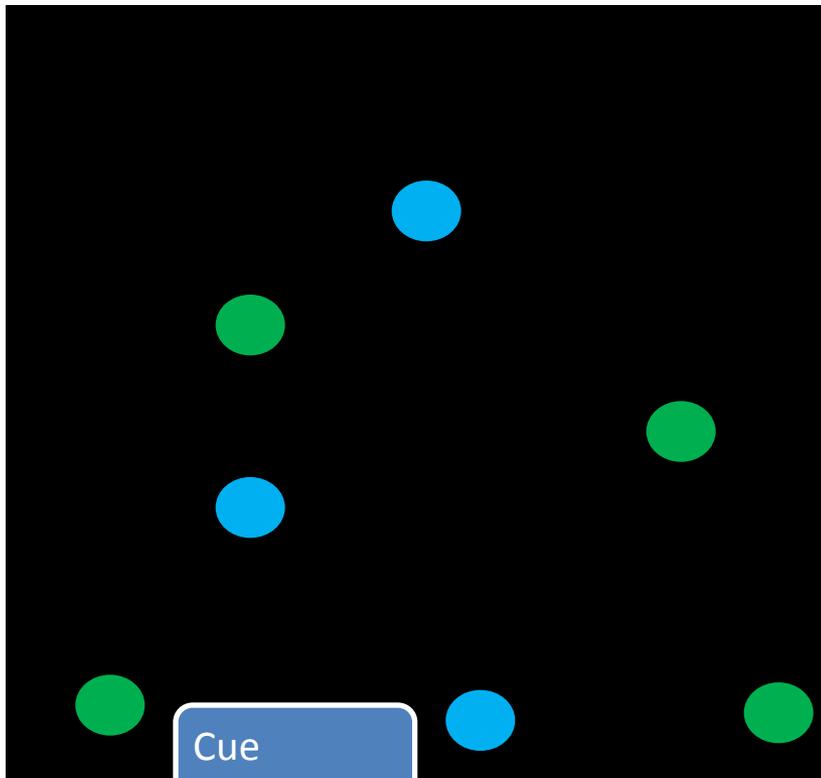
Interdisziplinärer Vergleich in einfachen Reaktionszeiten in ms

Hohe Werte = Langsame Reaktionszeiten

Niedrige Werte = Schnelle Reaktionszeiten



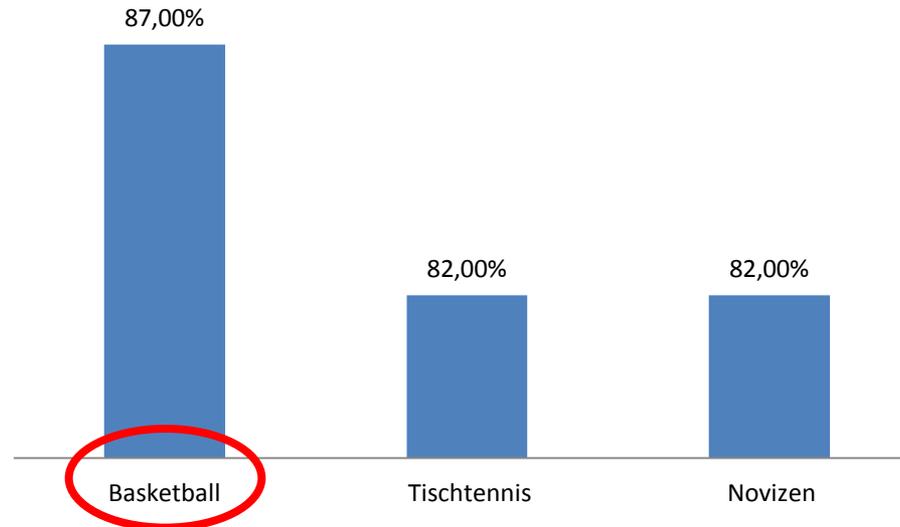
Geteilte Aufmerksamkeit /
Multiple Object Tracking





Geteilte Aufmerksamkeit /
Multiple Object Tracking

Vergleich Basketballer / Tischtennisspieler / Novizen



Interdisziplinärer Vergleich in der Fähigkeit die Aufmerksamkeit zu teilen.



...time out...
...you got it?

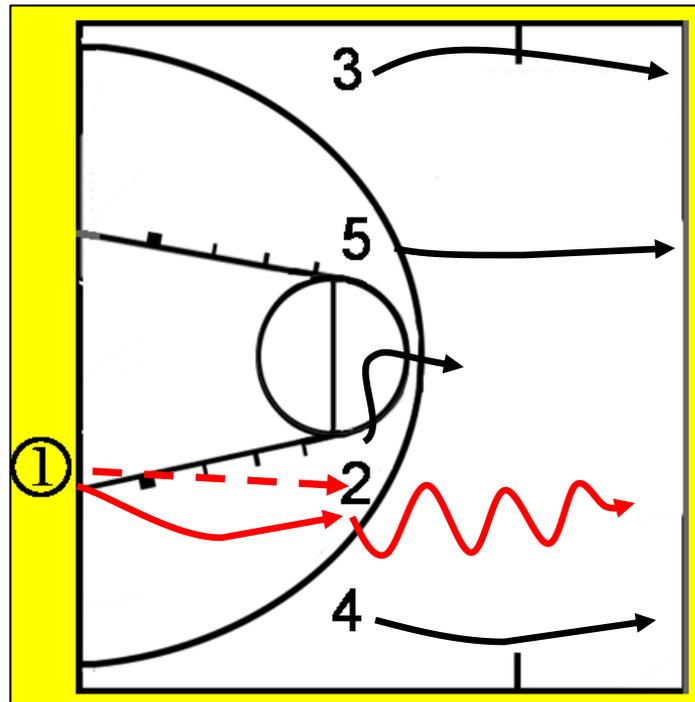




...Finale 2009...Oldenburg – Bonn...

- ...67:70...noch 22 Sekunden...2 Freiwürfe
...beide Freiwürfe daneben!?!?!?
- ...67:70...noch 22 Sekunden...Spielerwechsel...
- ...der letzte Angriff...Gardner pick & roll...

...67:70...noch 11 Sekunden...2. Auszeit Bonn...





...**DERSELBE** Spielzug...ein Jahr zuvor...

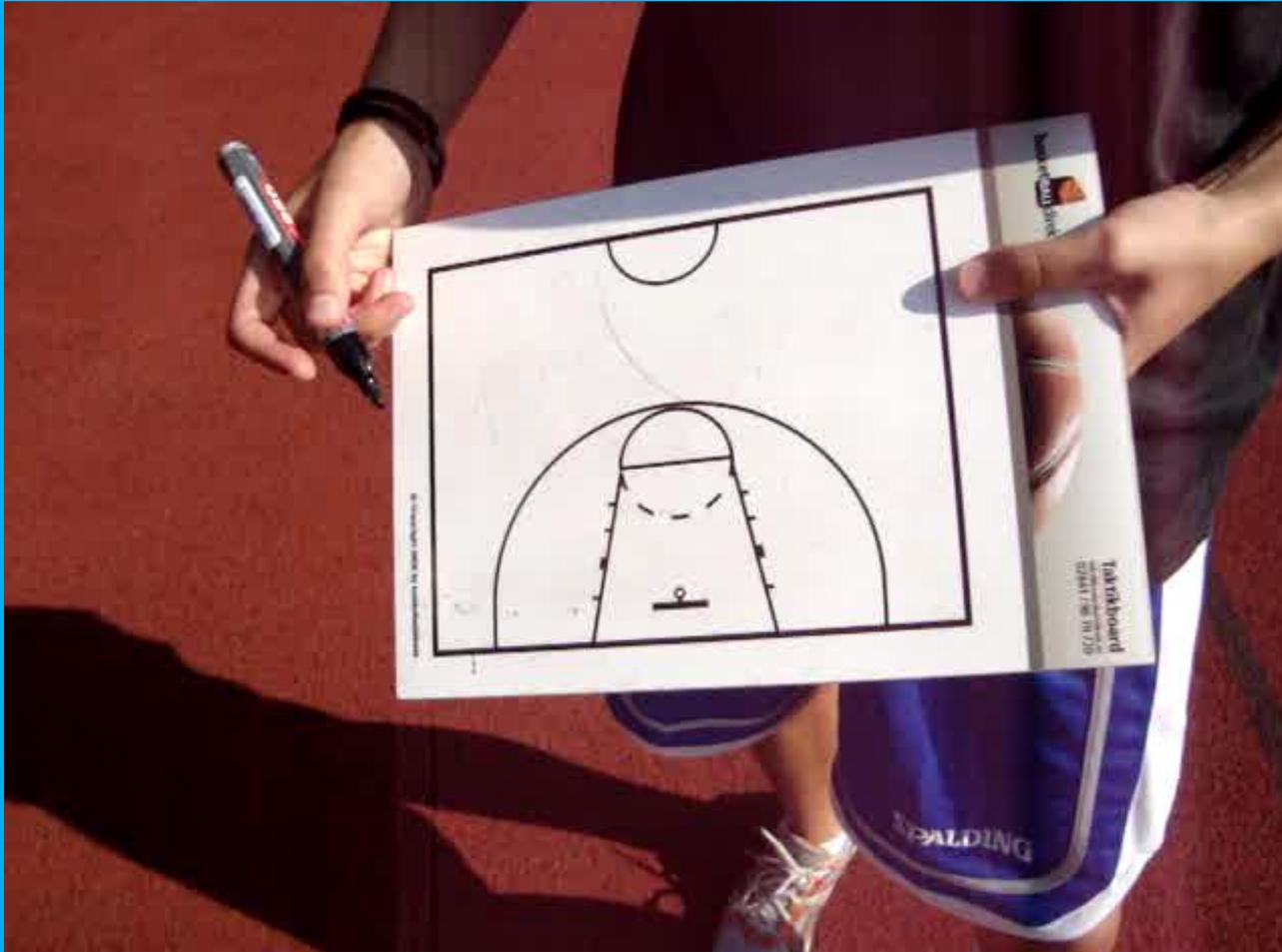
PlayOffs in Quakenbrück...



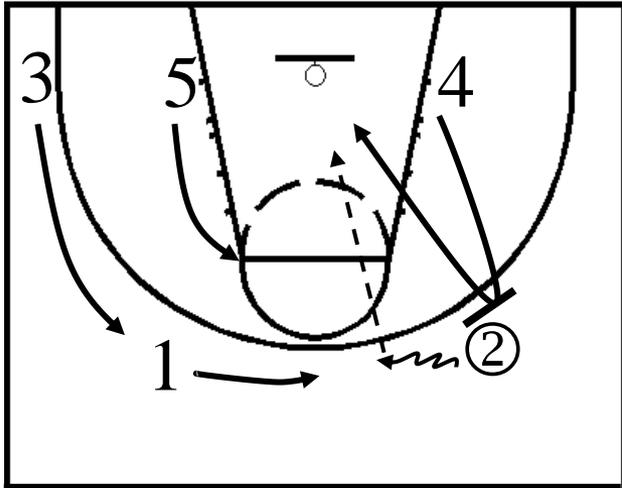


Warum?

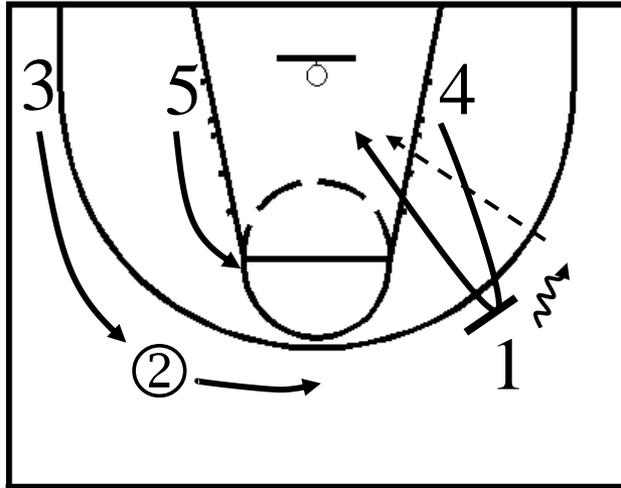




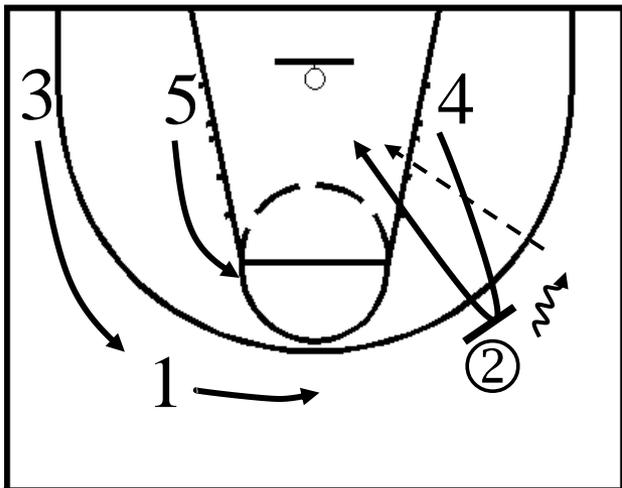
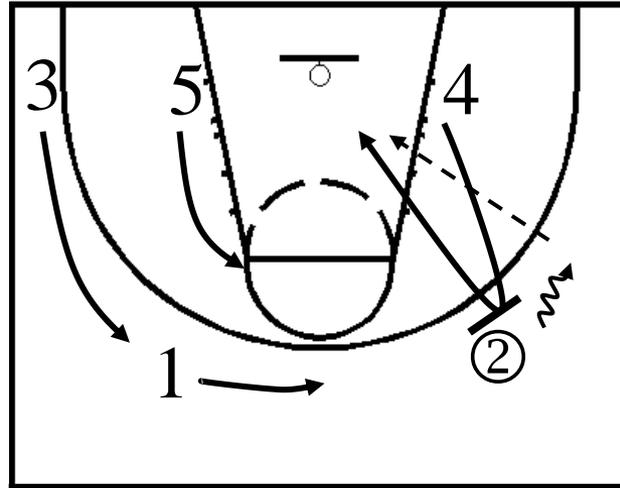
1



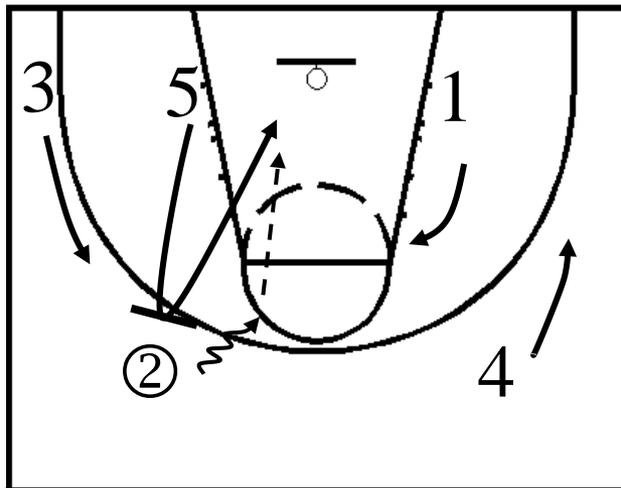
2



3

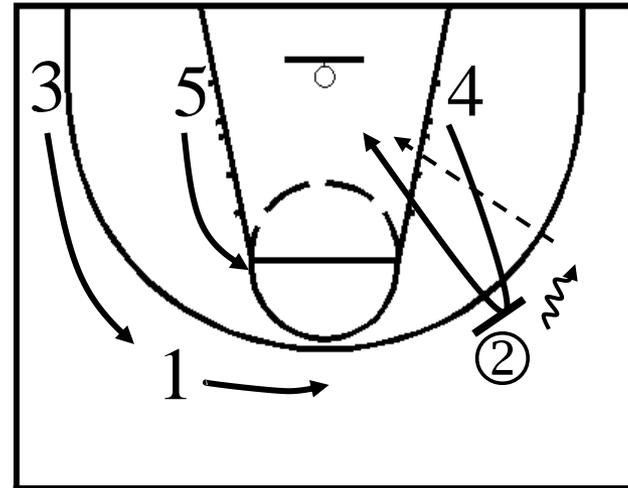
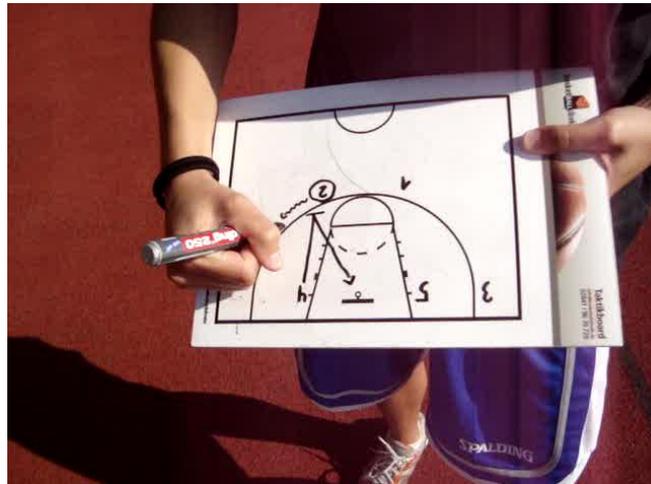


4



5

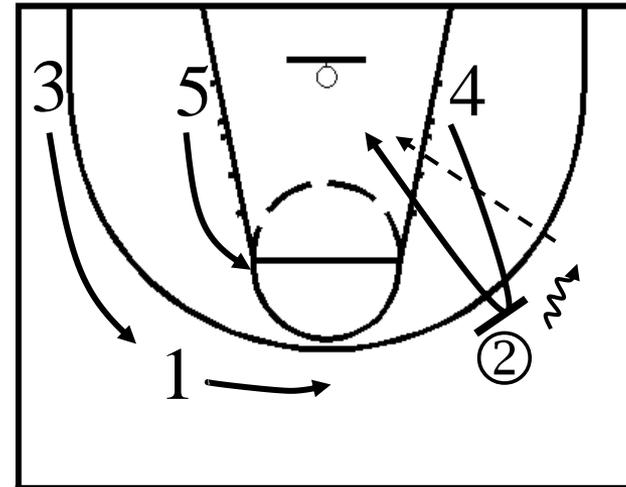




Merkfähigkeit für visuell-räumliche Stimuli

Fragestellung:

Welche Ergebnisse werden erzielt,
wenn das Video um 180° gespiegelt wird?





...und in der Praxis?



Feedback Training

- Training spezieller Spielsituationen mit unmittelbarem Video-Feedback





„If you fail to prepare you prepare to fail“

Be prepared!!!



Nicht „**WAS**“ ...

sondern „**WIE**“!!!

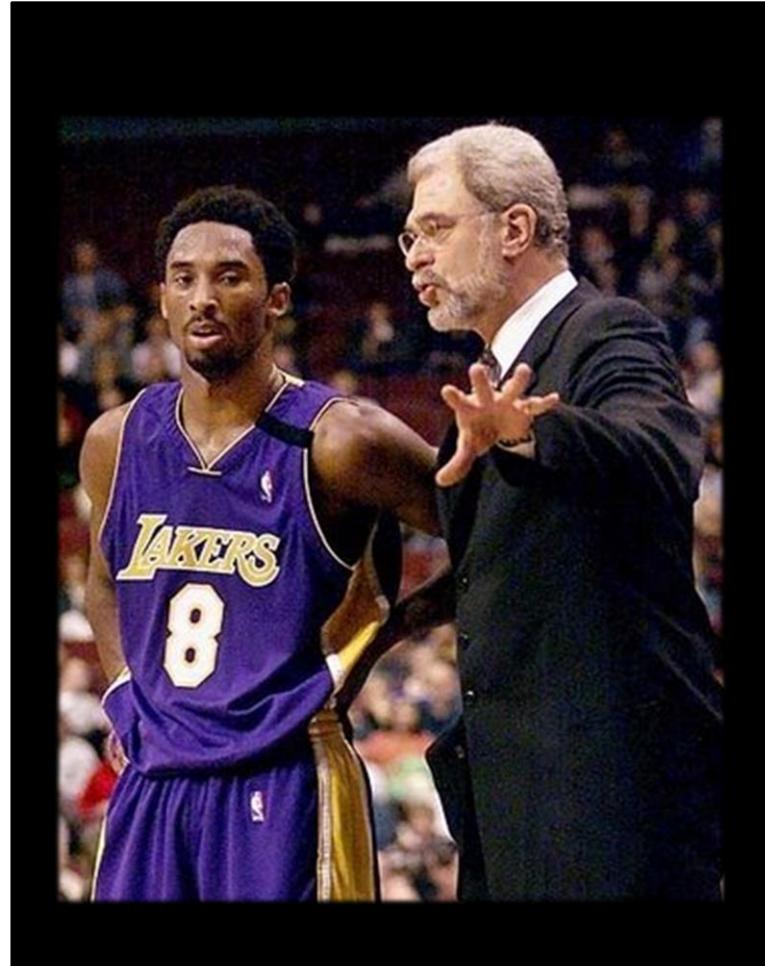
Entscheidend ist eine hohe Intensität und Qualität in der Bewegungsausführung!
Der Wert der simpelsten Übung kann durch eine **kognitive Zusatzaufgabe** deutlich gesteigert werden!



Zum Beispiel: zusätzliches Erkennen von Farben oder Zahlen; einfache Rechenaufgaben etc.



„ **LISTEN** & learn!





„HAVE FUN!“





Vielen Dank für Eure AUFMERKSAMKEIT!

Karsten Schul

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln . Deutschland
Telefon +49(0)221 4982-4292

k.schul@dshs-koeln.de

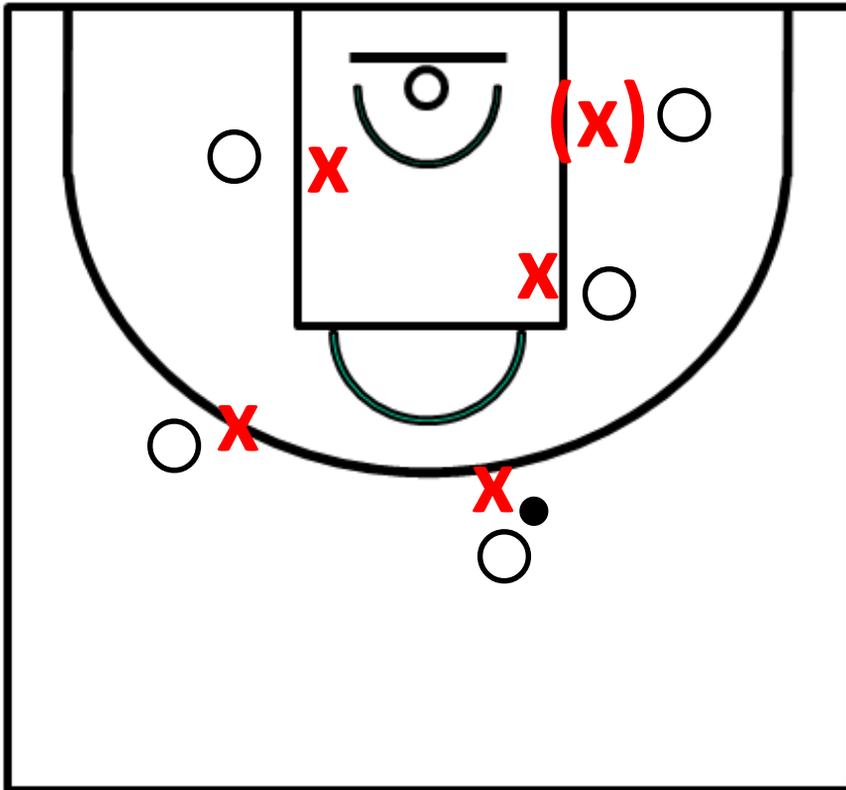




Aufmerksamkeitstraining im Basketball

Drills zum Aufmerksamkeitstraining

Silent-/Dark Halfcourt Passing Drill



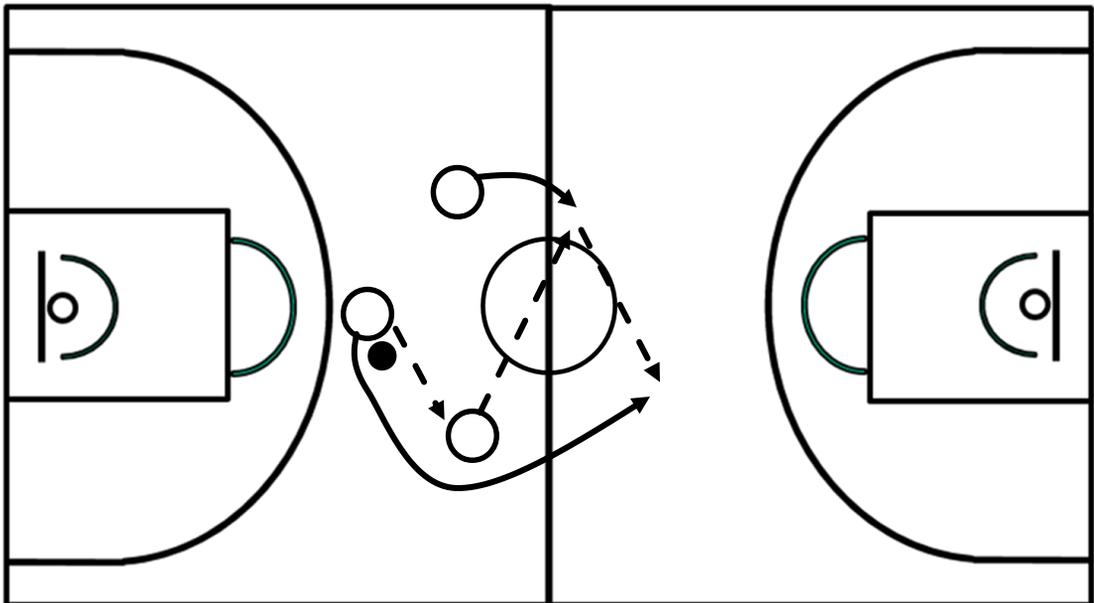
Note:

- Variation: verschiedene Bälle nutzen!
- Variation: Überzahlspiel.
- Anzahl der Pässe vorgeben.
- Lösungsmöglichkeiten vorgeben.

Aufmerksamkeitstraining im Basketball

Drills zum Aufmerksamkeitstraining

Differential Learning: Three-Men-Weave



Note:

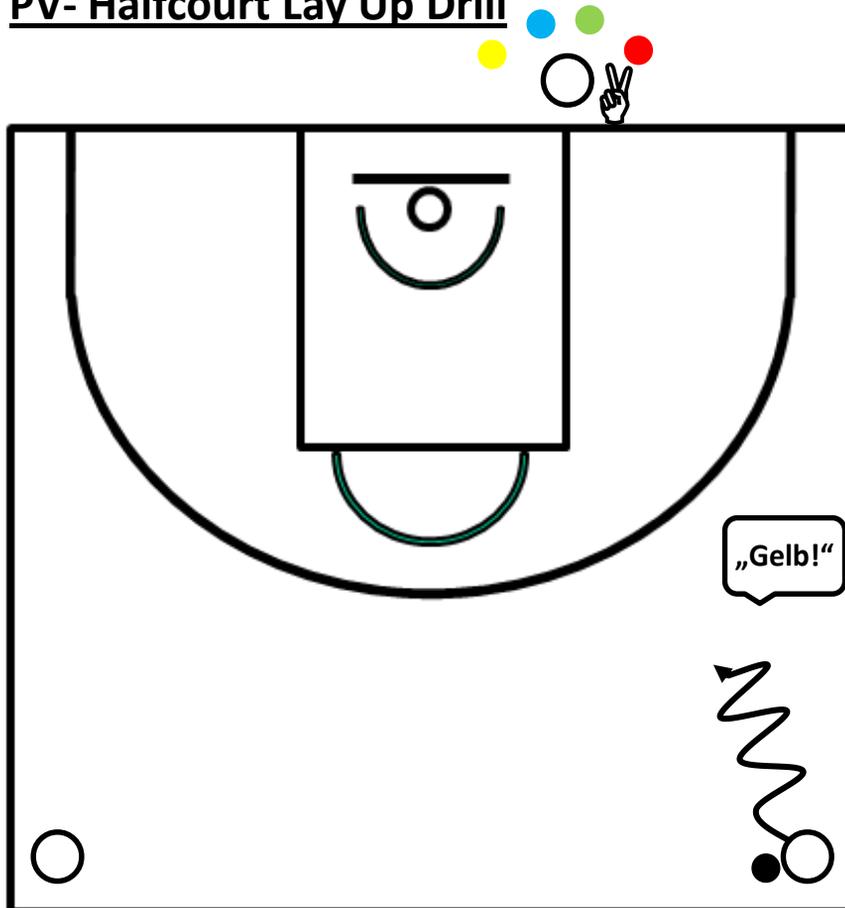
- Variation: eng oder weit laufen!
- Variation: verschiedene Anzahl von Pässen spielen!
- Variation: Pässe, Tipps oder Hand Offs!
- Variation: verschiedene Pässe!
- Variation: One Hand Passes nach einem Dribbling!



Aufmerksamkeitstraining im Basketball

Drills zum Aufmerksamkeitstraining

PV- Halfcourt Lay Up Drill



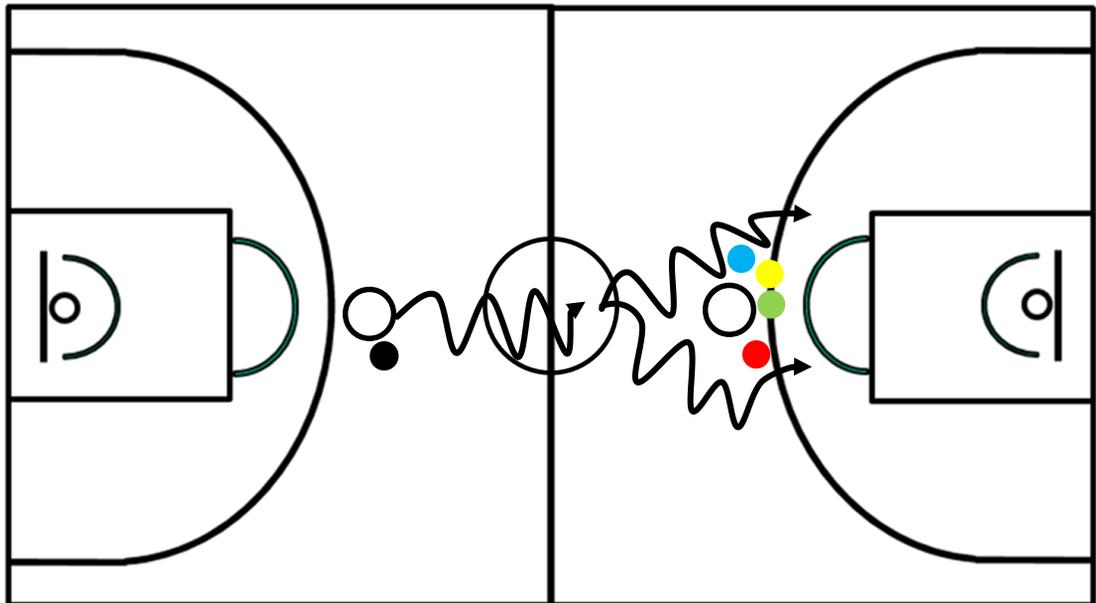
Note:

- Blick auf den Korb!
- Gezeigte Farbe, Zahlen, Ergebnisse etc. laut rufen!

Aufmerksamkeitstraining im Basketball

Drills zum Aufmerksamkeitstraining

PV- Fullcourt Running Reaction Drill



Note:

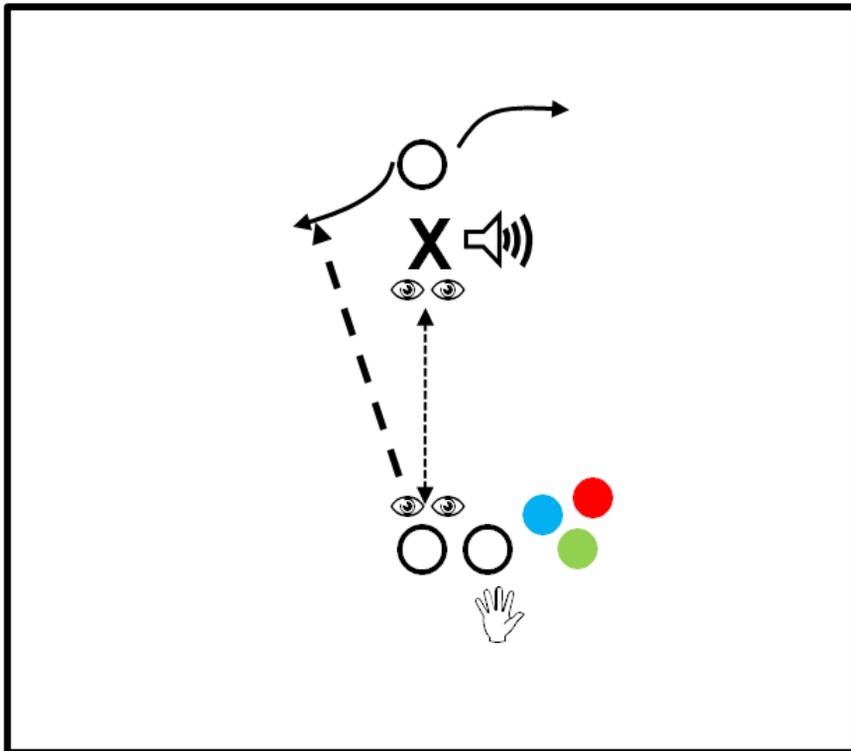
- Variation: verschieden Positionen!
- Variation: von beiden Seiten die Reize setzen!



Aufmerksamkeitstraining im Basketball

Drills zum Aufmerksamkeitstraining

PV- Defense Drill



Note:

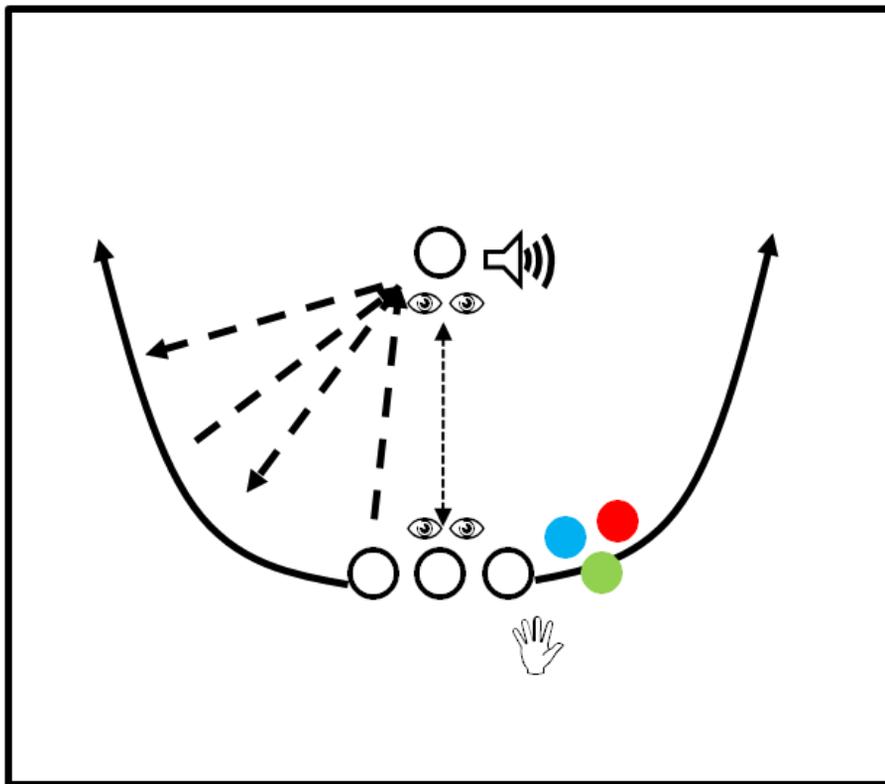
- Wichtig: ständiger Augenkontakt zwischen Verteidiger und Coach!



Aufmerksamkeitstraining im Basketball

Drills zum Aufmerksamkeitstraining

PV- Passing Drill



Note:

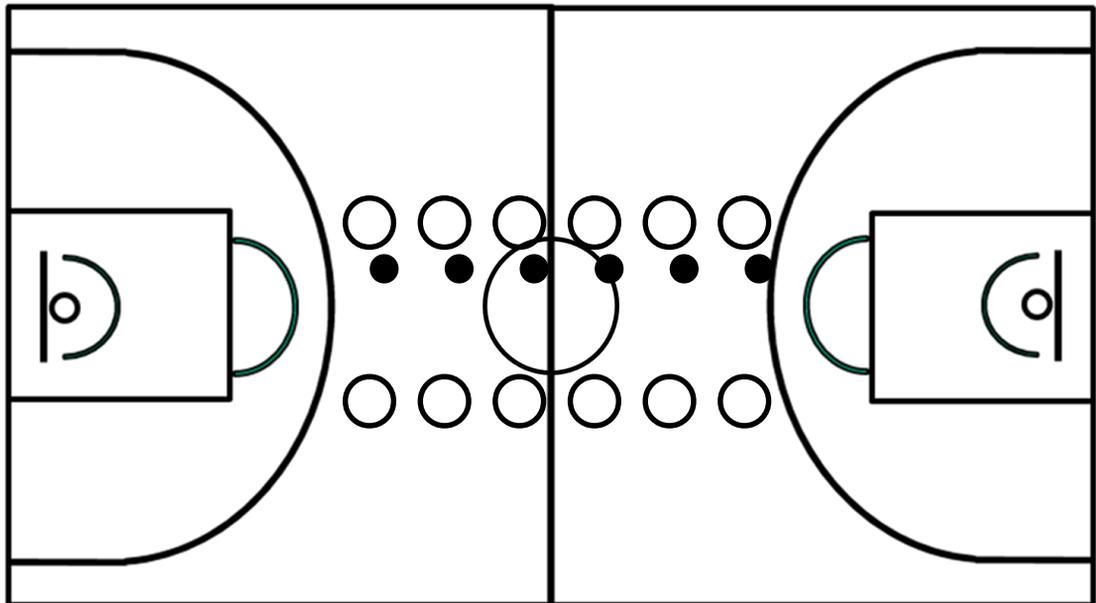
- Wichtig: ständiger Augenkontakt zwischen Verteidiger und Coach!



Aufmerksamkeitstraining im Basketball

Drills zum Aufmerksamkeitstraining

Two Lane Passing Drill



Note:

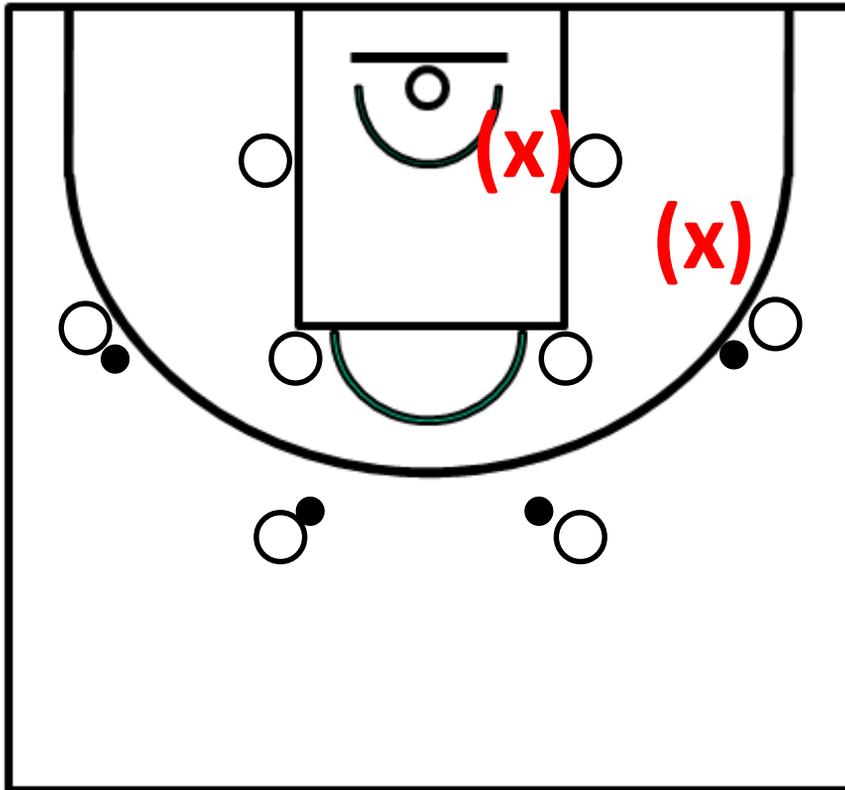
- Wichtig: Game like trainieren!
- Wichtig: es kommt auf die Intensität und die Qualität der Bewegungsausführung an!



Aufmerksamkeitstraining im Basketball

Drills zum Aufmerksamkeitstraining

PV- Passing Drill



Note:

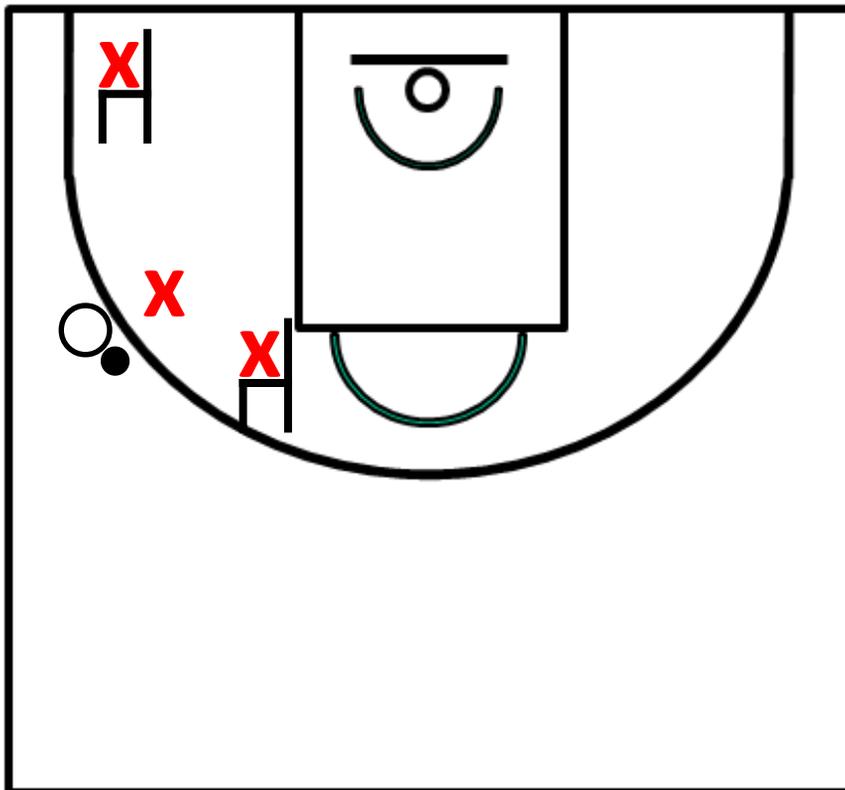
- Optional mit Verteidiger/mehreren Verteidigern.



Aufmerksamkeitstraining im Basketball

Drills zum Aufmerksamkeitstraining

1-1 Chair Drill



Note:

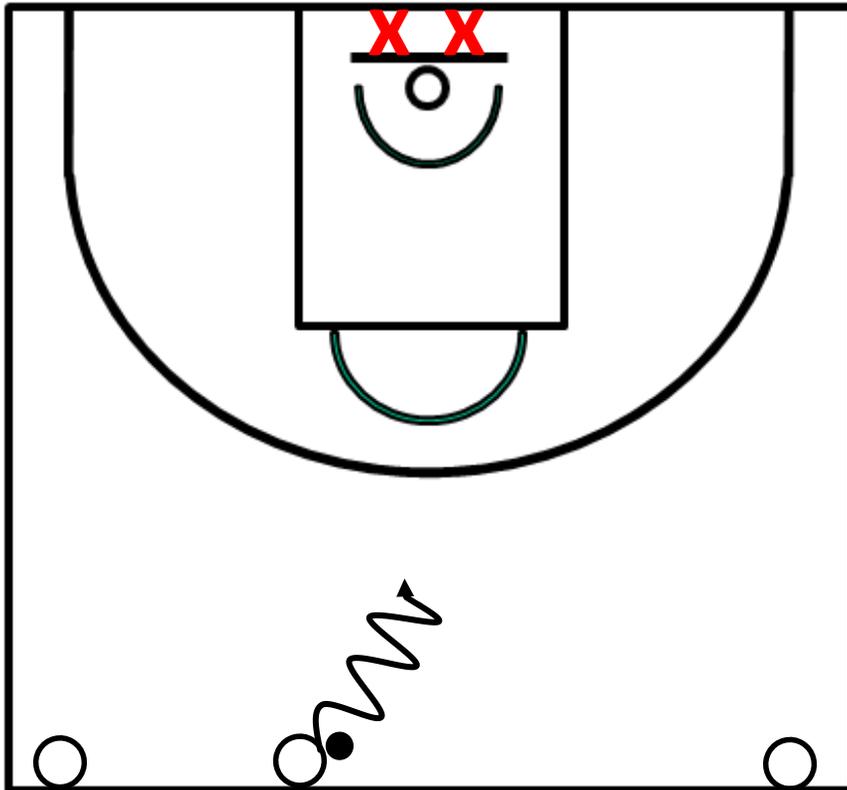
- Anzahl der Dribblings limitieren!
- Verschiedene Korridore bilden.



Aufmerksamkeitstraining im Basketball

Drills zum Aufmerksamkeitstraining

3-2 Half Court Decision Making Drill



Note:

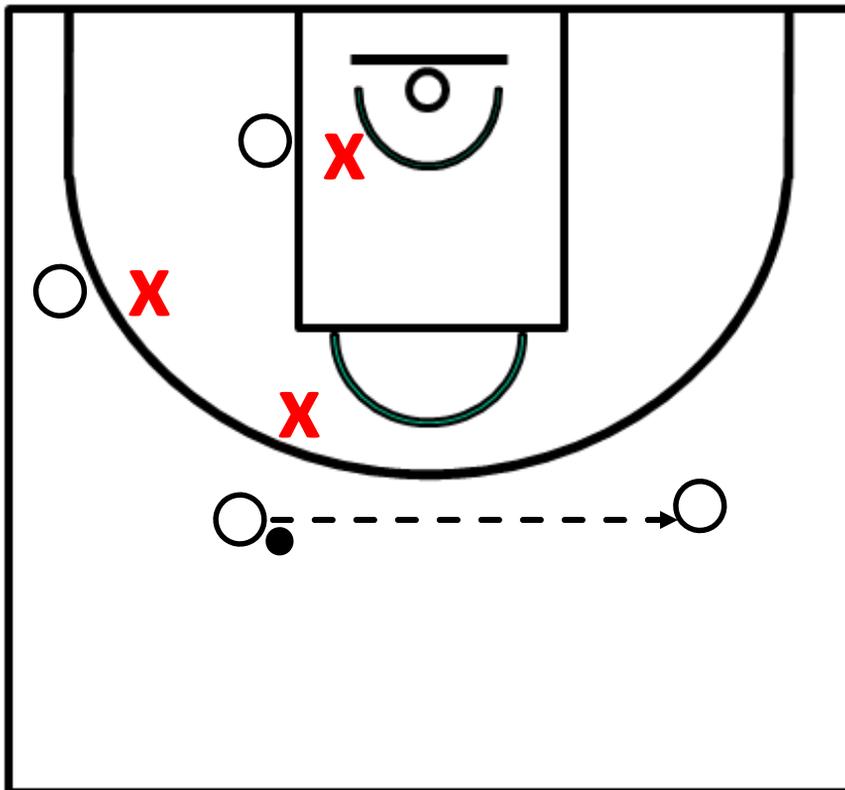
- Variation: ohne Dribbling!
- Variation: Anzahl der Dribblings beschränken!
- Variation: Zeitvorgabe! 5, 7, 11, Sekunden.



Aufmerksamkeitstraining im Basketball

Drills zum Aufmerksamkeitstraining

4-3 Half Court FLEX Drill



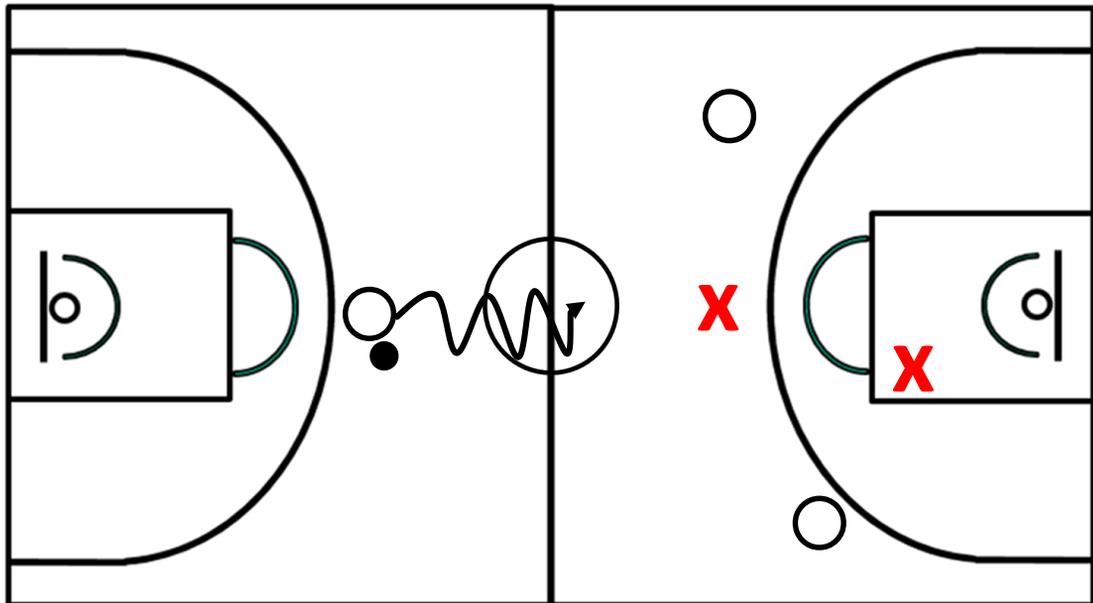
Note:

- Variation: ohne Dribbling!
- Variation: Anzahl der Dribblings beschränken!
- Variation: Zeitvorgabe!

Aufmerksamkeitstraining im Basketball

Drills zum Aufmerksamkeitstraining

3-2 / 2-1 Fullcourt Decission Making Drill

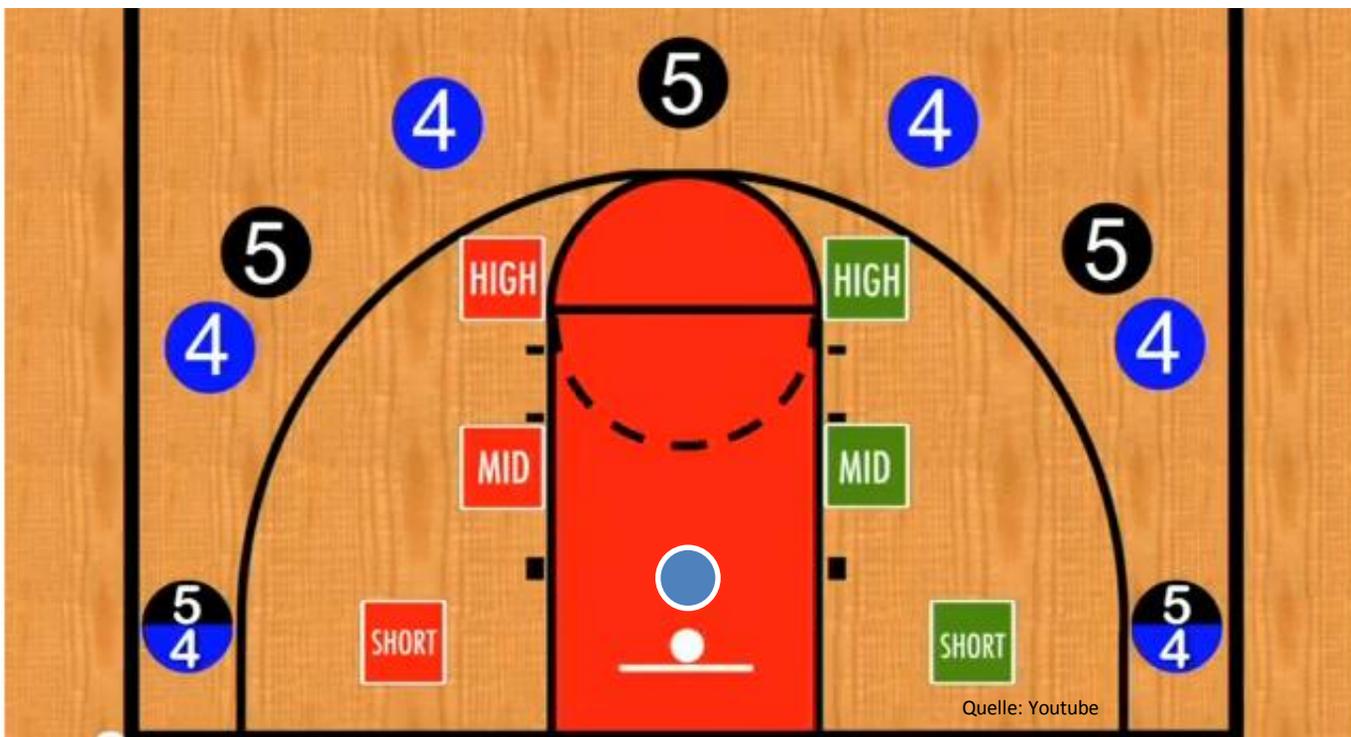


Note:

- Variation: ohne Dribbling!
- Variation: Anzahl der Pässe einschränken!
- Den Verteidigern werden bestimmte Verteidigungsformation und Verteidigungsaktionen vorgegeben (Taktikboard).

Read and React

Drills for the Read and React Offense



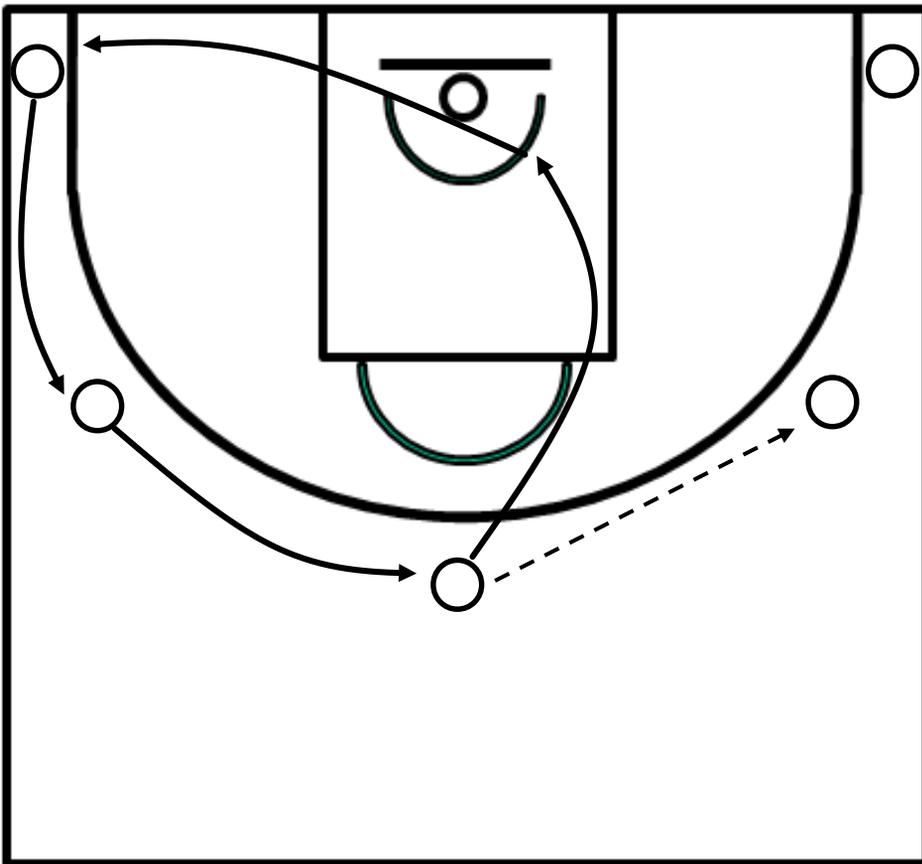
- Circle Movement
- Read Line
- Warm up
- Penetration: Natural Pitch /
Natural Pitch & Dish / Weakside Pitch & Dish / Natural Pitch & Safety Valve
- Corner Pass
- Post Feed: Laker Cut High & Low / X-Cut
- Ballside Drive & Post Move
- Dribble: Speed Dribble / Counter Move / Hand Off



Read and React

Drills for the Read and React Offense

Circle Movement



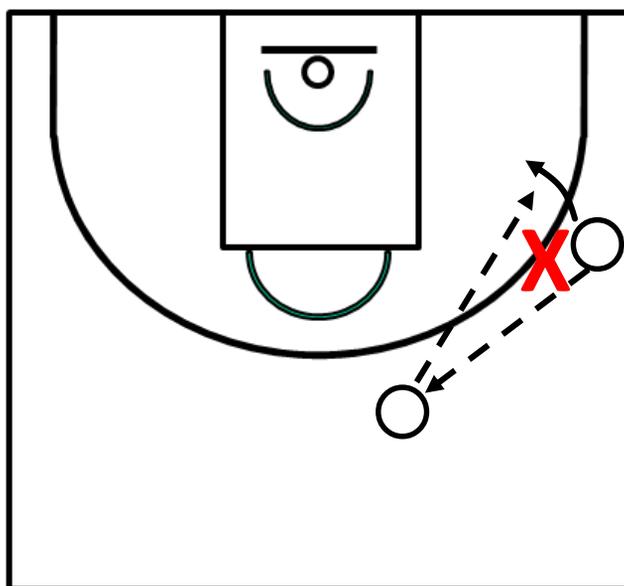
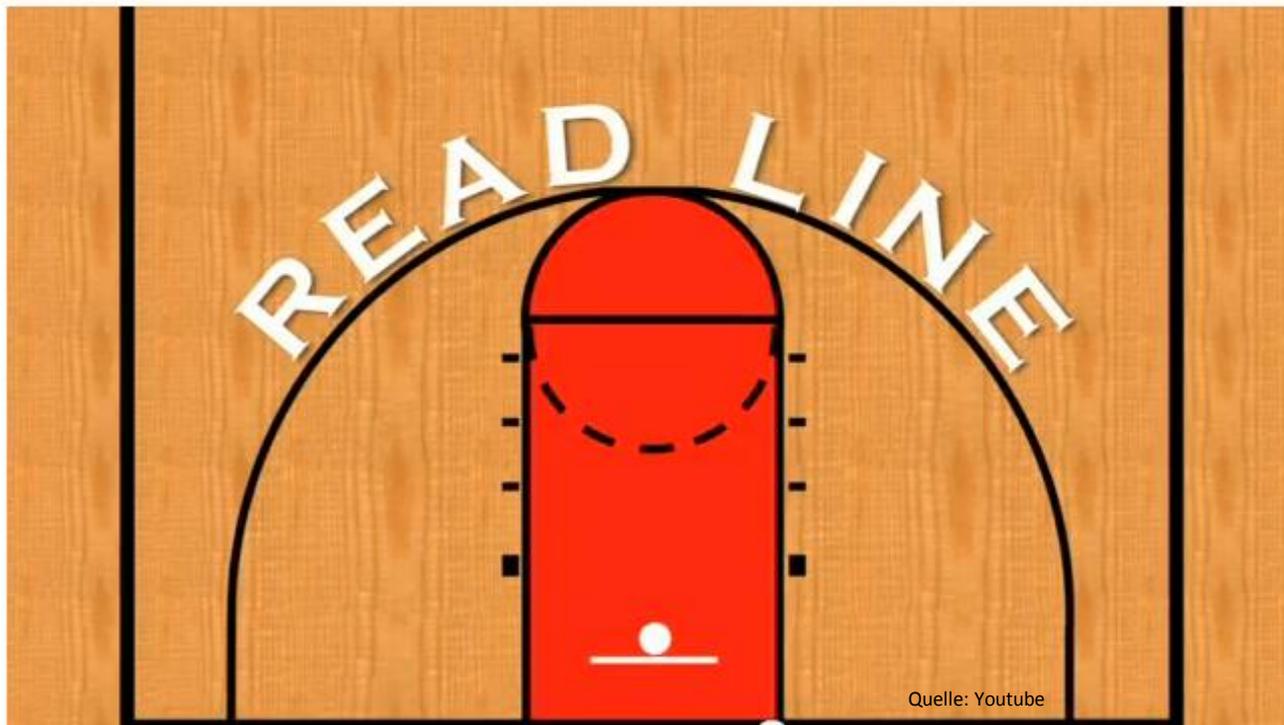
Note:

- Die Spieler ohne Ball bewegen sich im Kreis („Circle Movement“) um die Dreipunkte-Linie um die freigewordenen Spots wieder zu besetzen.
- Die Bewegung verläuft immer in der Bewegung des Passes/des Penetrierens
- Ausnahme: Baseline-Penetration



Read and React

Drills for the Read and React Offense

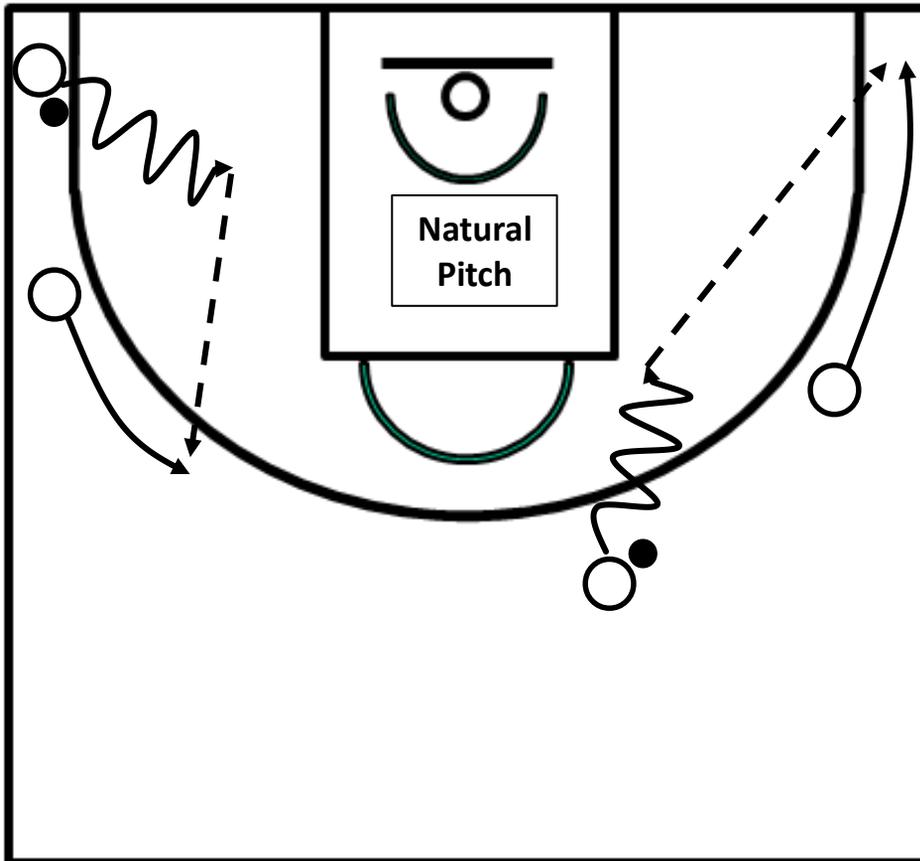




Read and React

Drills for the Read and React Offense

Natural Pitch



Note:

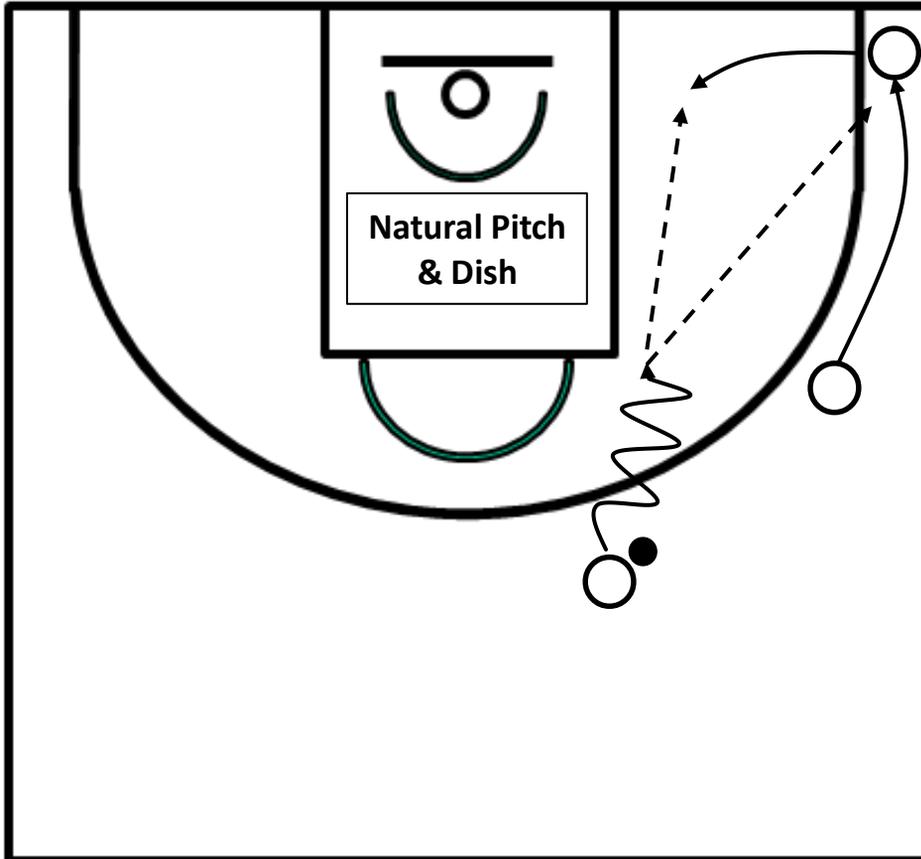
- Variation: mit Verteidiger am Ball oder am Werfer



Read and React

Drills for the Read and React Offense

Natural Pitch & Dish



Note:

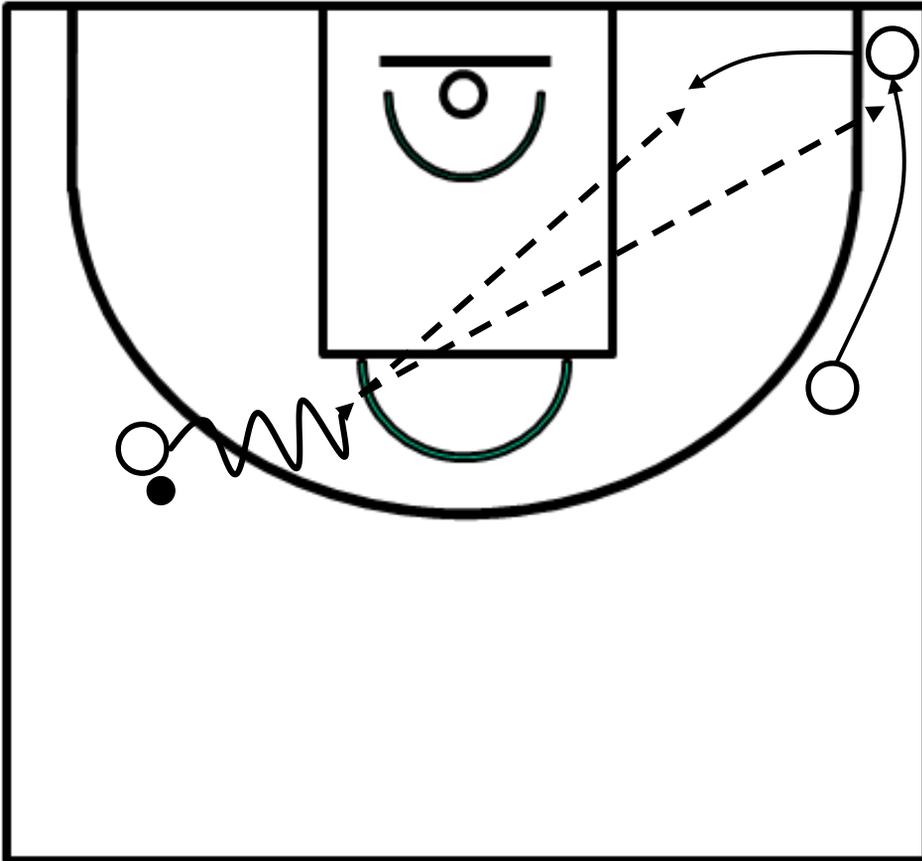
- Variation: mit Verteidiger am Ball oder am Werfer



Read and React

Drills for the Read and React Offense

Weakside Pitch & Dish



Note:

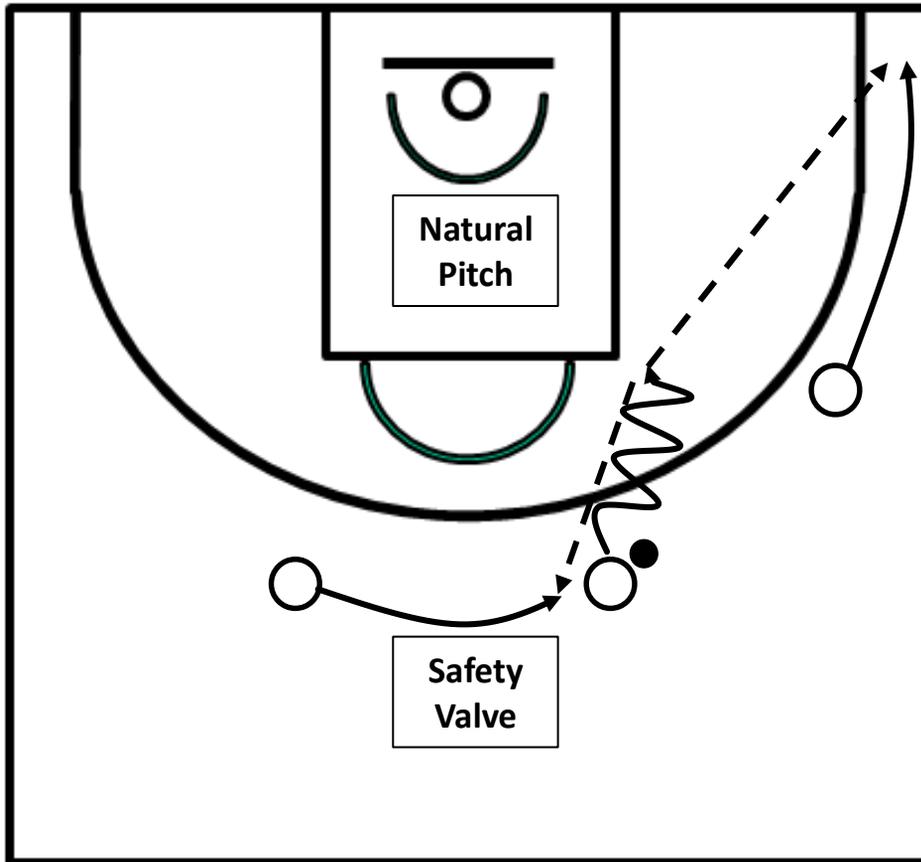
- Variation: mit Verteidiger am Ball oder am Werfer



Read and React

Drills for the Read and React Offense

Natural Pitch & Safety Valve



Note:

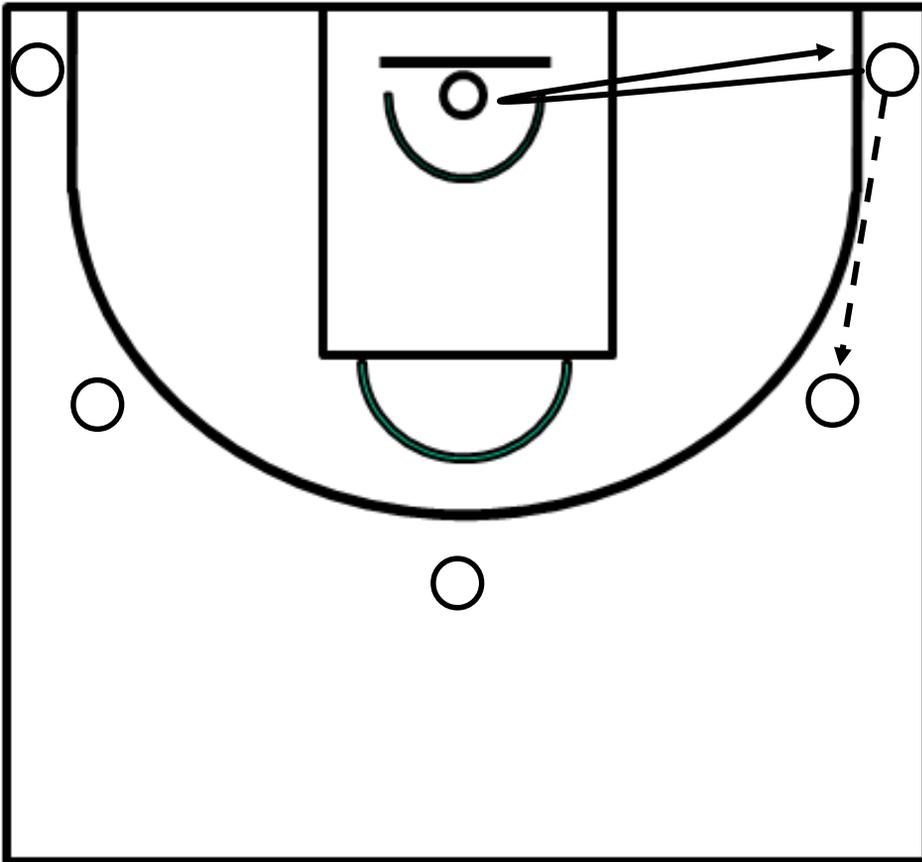
- Optional Pass zum Flügel „Natural Pitch“ oder Pass zurück auf die Ausgangsposition → „Safety Valve“!
- Optional: Penetration aus der Mitte nach rechts ODER links
- Optional: mit Verteidiger am Dribbler/Werfer



Read and React

Drills for the Read and React Offense

Corner Pass



Note:

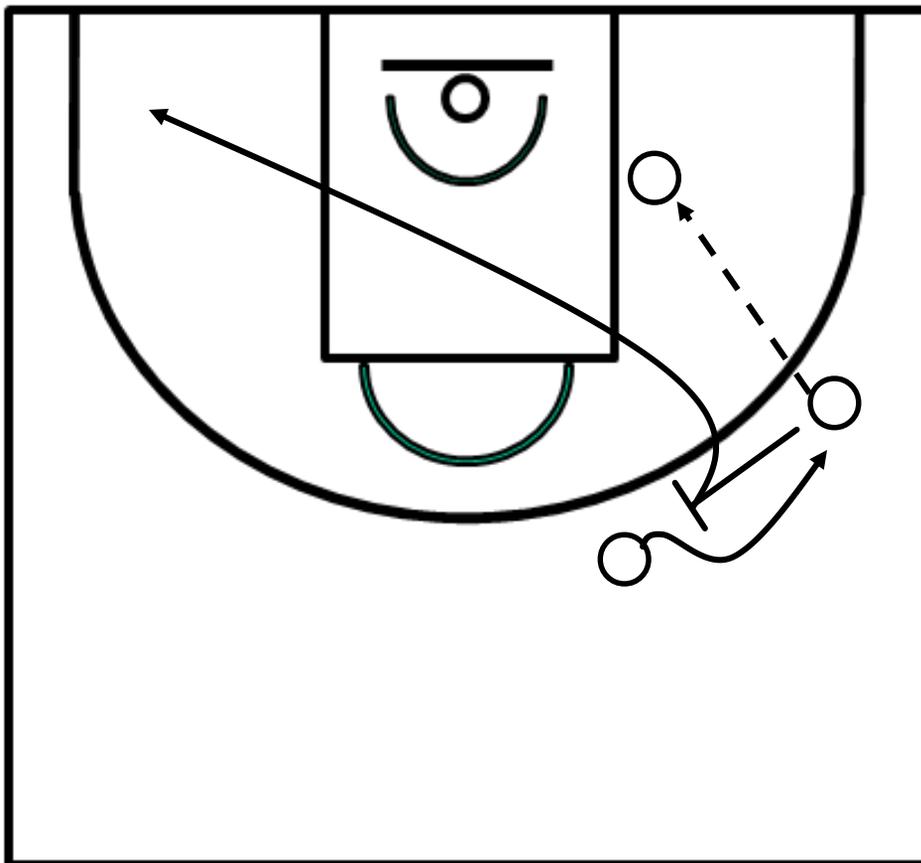
- Pass zum Flügel aus der Ecke: keine Bewegung der Mitspieler
- ➔ In and Out vom Passgeber!



Read and React

Drills for the Read and React Offense

X-Cut



Note:

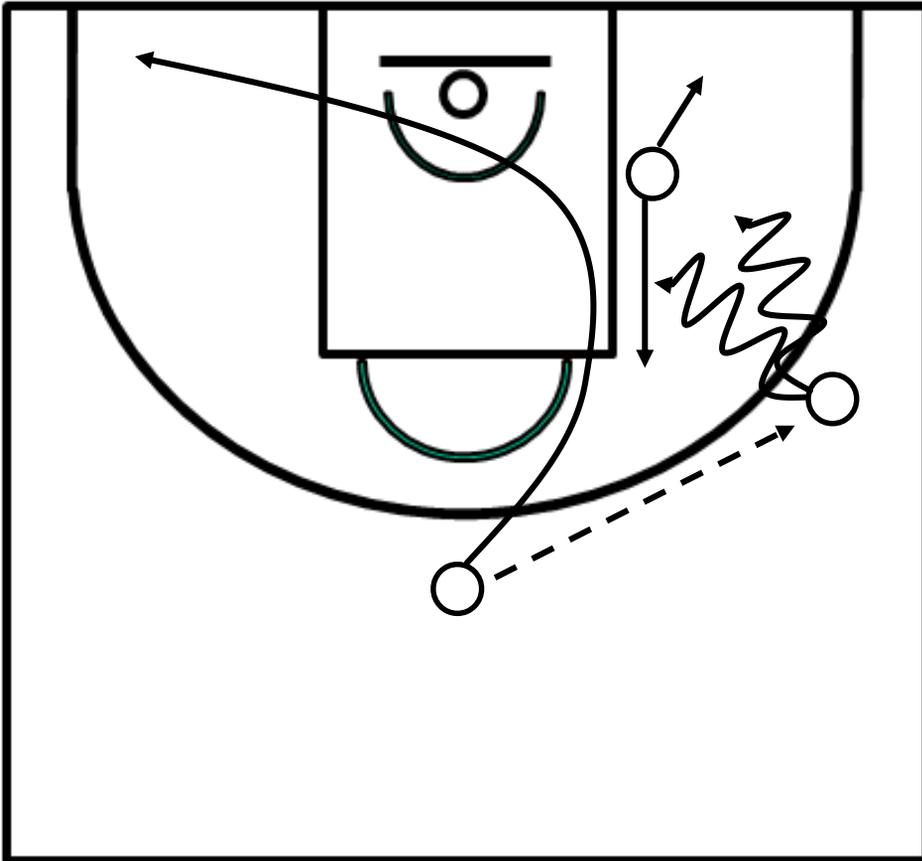
- Pass zum Post → Screen Up → Basket Cut!



Read and React

Drills for the Read and React Offense

Ballside Drive & Post Move



Note:

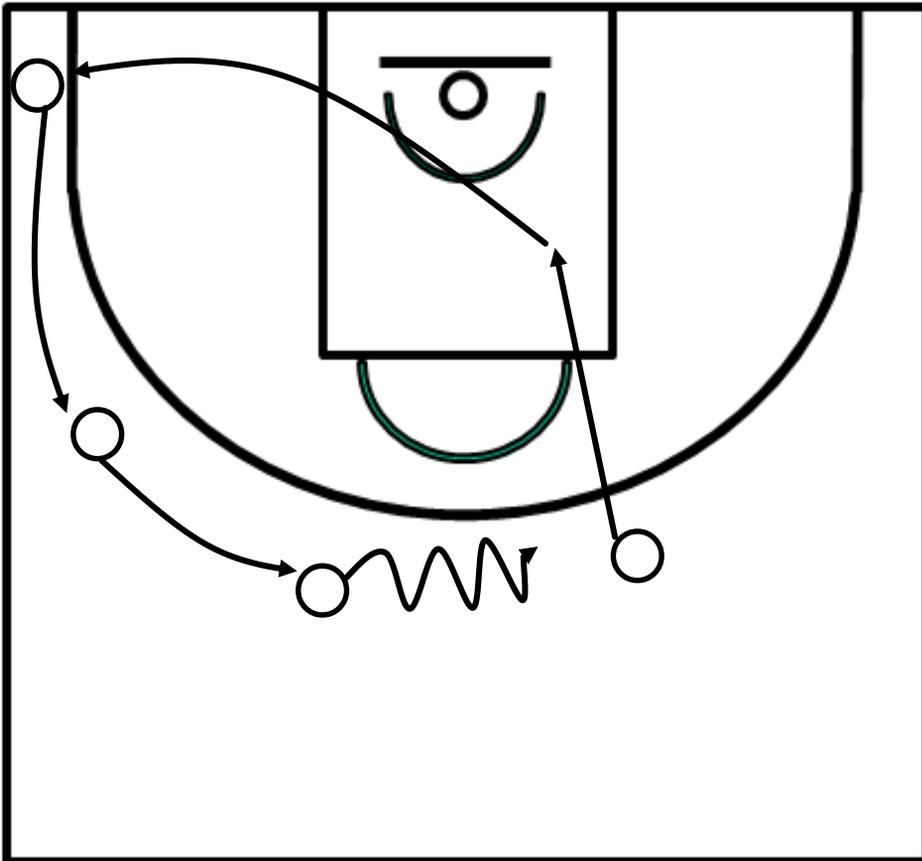
- Pass zum Flügel → Basket Cut!
- Baseline Penetration → Cut zum High Post!
- Middle penetration → Cut zur Short Corner!



Read and React

Drills for the Read and React Offense

Speed Dribble



Note:

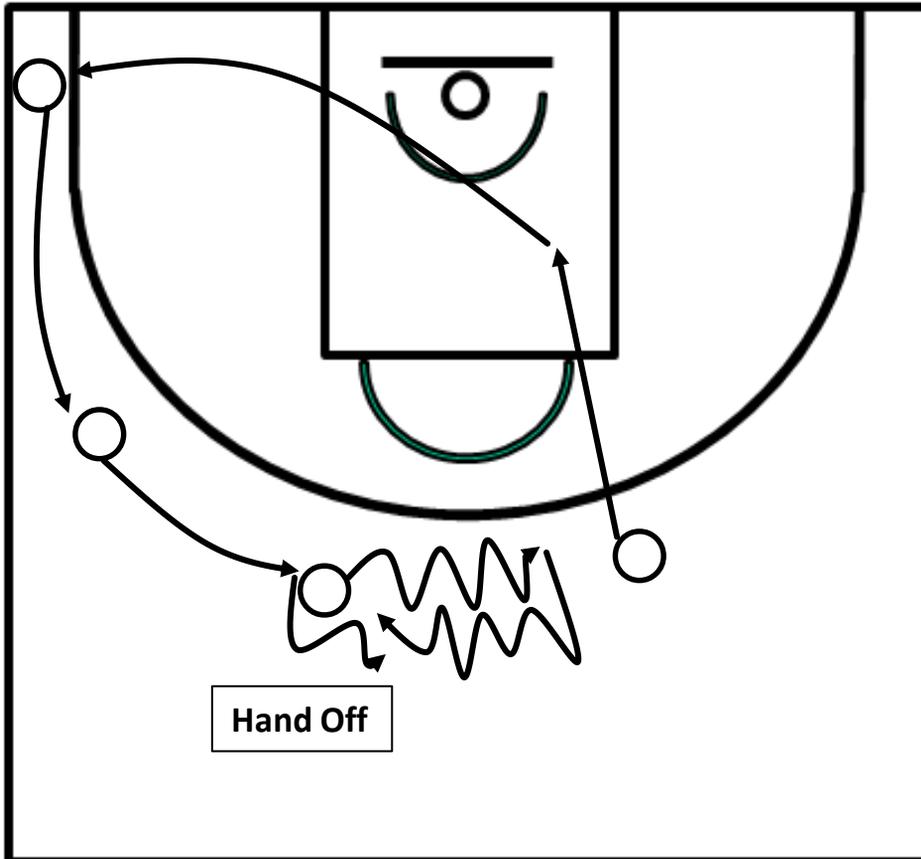
- (East-West)-Dribbling auf einen Mitspieler zu → Basket Cut!
- Safety Valve!



Read and React

Drills for the Read and React Offense

Speed Dribble, Counter, Hand Off



Note:

- (East-West)-Dribbling auf einen Mitspieler zu → Basket Cut!
- Counterdribbling → Hand Off!