

**Leistungsüberprüfungen  
des WBV-Kaders  
93er männlich  
(1. und 2. Leistungsebene)**

## **Inhaltsverzeichnis**

Informationen zu den Leistungsüberprüfungen des 93er Kaders männlich	S. 3
Testübungen der ersten Leistungsebene (Basisleistungstest) (L1-B)	S. 5
Testübungen der zweiten Leistungsebene – positionsbezogene Technik (L2-PT)	S. 8
Testübungen der zweiten Leistungsebene – Positionswurftechnik (L2-W)	S. 12
Testübungen der zweiten Leistungsebene – Schnellangriff (L2-SA)	S. 13
Testübungen der zweiten Leistungsebene – Individualtaktik (L2-I)	S. 15
Laufzettel zum Basisleistungstest	S. 20

## Informationen zu den Leistungsüberprüfungen des 93er Kaders männlich

Liebe Spieler, liebe Trainer und liebe Eltern,

bevor ich skizziere, wie der Bereich der Leistungsüberprüfung für den 93er Kader männlich inhaltlich strukturiert ist, möchte ich betonen, dass diese objektiven Tests nicht nur der Kaderbildung dienen. Die Überprüfungen haben insbesondere die pädagogische Aufgabe, dem Spieler und Trainer die erreichte Leistung des Athleten zu veranschaulichen.

Dieses Konzept zur Leistungsüberprüfung berücksichtigt ausgewählte Bereiche des Basketballspiels, die entscheidend sind für die jetzige und die zukünftige Leistung eines Basketballers auf nationalem und internationalem Spitzenniveau. Die Leistungsüberprüfungen sind in drei Leistungsebenen gegliedert. Dabei bauen die drei Ebenen aufeinander auf und haben von einer Ebene zur nächsten einen erhöhten Anforderungsbereich.

**Nur ein Spieler, der die Testübungen einer Leistungsebene in hohem Maße beherrscht, hat Chancen, die nächste Leistungsstufe erfolgreich zu bewältigen! Diese Leistungsüberprüfungen sind ein objektives Kriterium für die Kaderbildung und werden u.a. ergänzt durch Kriterien wie Körpergröße, mentale und soziale Disposition sowie allgemeine Athletik eines Spielers. Diese objektive Säule bildet zusammen mit subjektiven Beobachtungen der Kadertrainer („Zeige uns, was du gut kannst!“) die Basis für die Zusammensetzung des Kaders.**

In der *ersten Leistungsebene* werden mit Hilfe des Basisleistungstests (L1-B) grundlegende technische und koordinative Grundlagen sowie deren Anwendung im Spiel 1-1 (offensiv) geprüft. Im Spiel 1-1 (defensiv) werden darüber hinaus insbesondere auch konditionelle und mentale Fähigkeiten getestet.

In der *zweiten Leistungsebene* liegt der Schwerpunkt auf ausgewählten technischen, individualtaktischen und gruppentaktischen Elementen, die stets auch die basketballspezifische Koordination und Kondition ansprechen. Hierzu zählen Testübungen zur positionsspezifischen Technik (L2-PT), zur Positionswurftechnik unter psychischer Belastung (L2-W), zum Verteidigungs- und Angriffsverhalten im Schnellangriff (L2-SA) sowie zur Individualtaktik eines Spielers (L2-I).

Im individualtaktischen Bereich werden positionsspezifische Elemente des Spieles 1-1 getestet, die zum Spiel 2-2 und 3-3 hinführen. Hierzu zählen u.a.

- die Fähigkeit des Aufbauspielers, den Flügelspieler anzuspielen (Hinführung zum Spiel 2-2),
- die Fähigkeit des Aufbauspielers/Flügelspielers, seinen Gegner zu destabilisieren, um durchzuziehen oder zu assistieren („penetrate and pitch“, Hinführung zum Spiel 2-2/3-3),
- das Angriffsverhalten in der Centerposition sowie
- das Verhalten im Spiel 1-1 ohne Ball in unterschiedlichen Positionen.

In der *dritten Leistungsebene* (L3) werden individualtaktische und gruppentaktische Elemente im Spiel 2-2 und 3-3 überprüft. Dazu zählt insbesondere das situations- und positionsbezogene Kooperieren unterschiedlicher Positionen.

In der Sichtungsphase bis zum Frühjahr 2007 (Kadergröße: ca. 40 Spieler) werden schwerpunktmäßig Trainingsüberlegungen der 2. Leistungsebene angesprochen. Ab dem Frühjahr 2007 (Kadergröße ca. 20-25 Spieler) wird sich dieser Schwerpunkt immer mehr auch in den gruppentaktischen Bereich (3. Leistungsebene) verlagern.

**Sollte ein Spieler innerhalb der ersten Leistungsebene (Basisleistungstest) oder zu Beginn der zweiten Leistungsstufe seine aktuelle Grenze erreichen und zur nächsten Maßnahme nicht eingeladen werden, kann er sich erneut vorstellen, wenn er glaubt, dass er alle Testübungen der ersten und der zweiten Leistungsebene (diese Übungen sind zugleich motivierende Trainingsformen!) gut bewältigen kann. In diesem Fall bitte ich den Spieler, vorher mit mir Kontakt aufzunehmen!**

So werden insbesondere auch Spieler berücksichtigt, die noch nicht so lange Basketball spielen oder in ihrer körperlichen Entwicklung verzögert sind. Die Möglichkeit für den Athleten, jederzeit seine Leis-

tung unter Beweis zu stellen, erfüllt darüber hinaus die wertvolle pädagogische Funktion, willensstarke Spieler kontinuierlich zu fördern und zu fordern.

**Die nächste für alle Kinder offene Nachsichtung findet im Frühjahr 2007 statt. Sie hat das Niveau der im Vergleich zum Basisleistungstest deutlich anspruchsvolleren zweiten Leistungsebene.**

Die Testübungen der ersten beiden Leistungsebenen können bei mir per E-Mail als Word-Datei unter [joernmeyer@web.de](mailto:joernmeyer@web.de) angefordert werden. Wer mir einen frankierten Rückumschlag (Umschlaggröße 25 cm x 35 cm mit 1,45 €Porto) zusendet (Jörn Meyer, Nibelungenstraße 43c, 42653 Solingen, 0212-3806689), kann auch eine ausgedruckte Form der Testübungen (oder nach Wahl eine CD mit der Word-Datei) zugeschickt bekommen.

**Ich würde mich sehr freuen, auch interessierte Basketballtrainer bei den Sichtungen und Lehrgängen begrüßen zu können. Es empfiehlt sich, mich vorher über die Teilnahme zu informieren, damit ich die Trainer auf die inhaltliche Schwerpunktsetzung des Lehrgangs vorbereiten und gegebenenfalls organisatorisch mit einbinden kann.**

Sollte es Fragen oder Anregungen geben, stehe ich gerne zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

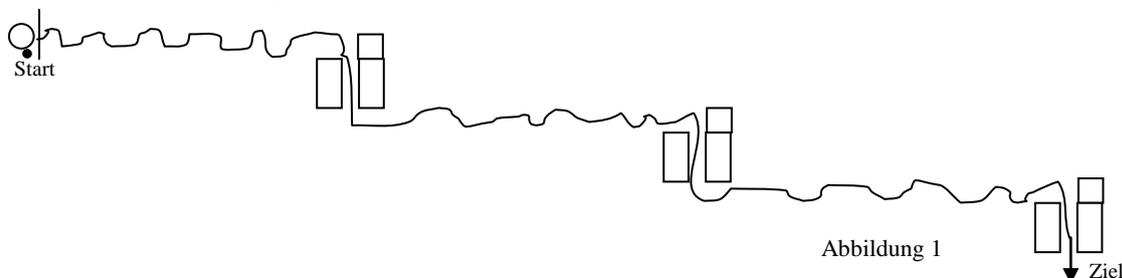
Viele Grüße

Jörn Meyer

## Testübungen der ersten Leistungsebene (Basisleistungstest) (L1-B)

### 1. Übung: Tempodribbling (L1-B1)

**Aufgabe:** Von der Startlinie aus dribbelt der Spieler mit Tempodribblings eine 10 m lange Strecke bis zum ersten Kasten, dann mit einem Seitwärtsdribbling durch eine Mattengasse. Anschließend dribbelt er die zweite 10 m lange Strecke bis zum nächsten Kasten, führt ein Seitwärtsdribbling durch die zweite Mattengasse aus. Auf der dritten Strecke führt der Spieler den gleichen Vorgang ein drittes Mal bis zum Ziel durch. Der Spieler dribbelt ausschließlich mit der rechten Hand (vgl. Abbildung 1).



**Bewertung:** Es wird die benötigte Zeit mit der Anzahl der ausgeführten Dribblings multipliziert. Z. B. hat ein Spieler bei 9 Dribblings und 9 Sekunden  $9 \times 9 = 81$  Punkte. Er erreicht somit 2 von 3 möglichen Bewertungspunkten. Wenn ein Umbau der Station aus Zeitgründen nicht möglich ist, werden Linkshändern 3 Dribblings abgezogen. Ein Linkshänder, der 12 Dribblings in 10 Sekunden bräuchte, bekäme  $9 \times 10 = 90$  Punkte. Dies sind 2 Bewertungspunkte. Die Bewertungspunkte errechnen sich folgendermaßen:

0 Bewertungspunkte	1 Bewertungspunkt	2 Bewertungspunkte	3 Bewertungspunkte
Mehr als 132 Punkte	103 – 132 Punkte	73 – 102 Punkte	Weniger als 73 Punkte

### 2. Übung: Slalomdribbling (L1-B2)

**Aufgabe:** Von der Start-Ziel-Linie aus dribbelt der Spieler um 8 im Abstand von 2,5 m stehende Slalomstangen hin und dann wieder zurück bis zur Start-Ziel-Linie (vgl. Abbildung 2).



Abbildung 2

**Bewertung:** Es wird die benötigte Zeit mit der Anzahl der ausgeführten Dribblings multipliziert. Z.B. erreicht ein Spieler bei 14 Dribblings in einer Zeit von 9,9 Sekunden gerundet 139 Punkte. Dieser Punktwert entspricht 3 Bewertungspunkten.

0 Bewertungspunkte	1 Bewertungspunkt	2 Bewertungspunkte	3 Bewertungspunkte
Mehr als 175 Punkte	156 – 175 Punkte	140 – 155 Punkte	Weniger als 140 Punkte

### 3. Übung: Reversedribbling (L1-B3)

**Aufgabe:** Der Spieler dribbelt mit seiner starken Hand von einer Startlinie aus mit 2 Vorwärtsdribblings zu einer 3 m entfernten zweiten Linie, überquert sie mit beiden Füßen, führt ein Reversedribbling mit einer 180-Grad-Drehung aus und dribbelt erneut mit zwei Vorwärtsdribblings zur Startlinie zurück. Nachdem sich auch hier beide Füße hinter der Linie befinden, wird erneut eine Reversedribbling mit 180-Grad-Drehung ausgeführt. Dieser Vorgang wird 15 Sekunden wiederholt. Anschließend wird der Vorgang mit der schwachen Hand durchgeführt

**Bewertung:**

1 Bewertungspunkt	1 Bewertungspunkt	1 Bewertungspunkt
richtiges Stoppen aus dem Vorwärtsdribbling mit beiden Füßen hinter der Linie	Reversedribbling ohne Verzögerung und Führung, wobei die 180-Grad-Drehung um das der Dribbelhand entgegengesetzte Bein erfolgen muss.	Schnelligkeit und Dynamik

Die **Maximalpunktzahl** beträgt also  $2 \times 3 = 6$  Bewertungspunkte

#### 4. Übung: Seilspringen (L1-B4)

**Aufgabe:** Der Seilspringer soll vom 1er-Rhythmus (einmal schlagen und einmal springen) in den 2er-Rhythmus (einmal schlagen und zweimal springen), dann in den 3er-Rhythmus (einmal schlagen und dreimal springen), zurück in den 2er-Rhythmus und anschließend in den 1er-Rhythmus wechseln. Abschließend soll er das Seil doppelschlagen (zweimal schlagen und einmal springen).

##### Bewertung:

0 Bewertungspunkte	1 Bewertungspunkt	2 Bewertungspunkte	3 Bewertungspunkte
Kein Rhythmuswechsel erkennbar	Wechsel von 1er-, 2er-, 3er Rhythmus erkennbar	1/2/3/2/1-Pyramide geschafft	1/2/3/2/1-Pyramide + Doppelschlagen geschafft

#### 5. Übung: Wurfgenauigkeit (L1-B5)

**Aufgabe:** Der Werfer steht seitlich vom Brett und versucht zunächst aus einer Brettentfernung von 1 m (Linie 1) 5-mal in Folge so gegen die Brettkante zu werfen, dass der Ball nach dem Zurückprallen gefangen werden kann. Hat er dies geschafft, versucht er das gleiche 4-mal in Folge von einer Brettentfernung von 2 m (Linie 2). Von Linie 3 (3 m Brettentfernung) muss der Werfer anschließend 3-mal in Folge zielgenau die Kante treffen. Nun soll er von Linie 4 (4 m Brettentfernung) 2-mal hintereinander so gegen die Brettkante werfen, dass der Ball gerade zurückprallt. Abschließend versucht er aus 5 m Brettentfernung (Linie 5) ohne seitliche Winkelabweichung zu werfen (vgl. Abbildung 3).

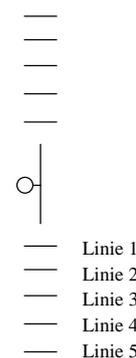


Abbildung 3

##### Bewertung:

1 BP	2 BP	3 BP	4 BP	5 BP
5 x 1 m in Folge	5 x 1 m + 4 x 2 m in Folge	5 x 1 m + 4 x 2 m + 3 x 3 m in Folge	5 x 1 m + 4 x 2 m + 3 x 3 m + 2 x 4 m in Folge	5 x 1 m + 4 x 2 m + 3 x 3 m + 2 x 4 m in Folge + 1 x 5m

#### 6. Übung: Stoppen und Korbleger (L1-B6)

**Aufgabe:** Der Spieler steht unter dem Korb und passt den Ball zu einem an der Birne stehenden Passgeber. Dann läuft er auf die linke Flügelposition (5 m Korbentfernung markiert durch 2 Hütchen), nimmt dort den zurückgepassten Ball im Einkontaktstopp an, und führt nach einem rhythmischen Durchbruchdribbling durch die Mitte einen Korbleger rechts aus. Anschließend holt er seinen Rebound und führt den gleichen Bewegungsablauf auf der rechten Seite (4 m Korbentfernung markiert durch 2 Hütchen) aus (Einkontaktstopp, rhythmisches Durchbruchdribbling durch die Mitte und Korbleger links) (vgl. Abbildung 4).

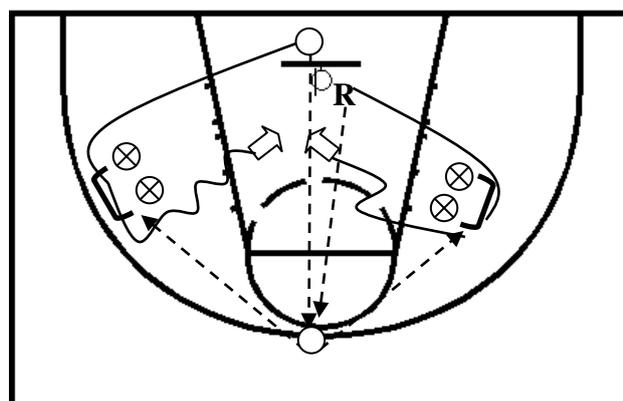


Abbildung 4

##### Bewertung:

1 Bewertungspunkt	1 Bewertungspunkt	1 Bewertungspunkt	2 Bewertungspunkte
Ballannahme mit Einkontaktstopp von links	Rhythmischer Dribbling durchbruch mit Korbleger rechts durch die Mitte	Ballannahme mit Einkontaktstopp von rechts	Rhythmischer Dribbling durchbruch mit Korbleger links durch die Mitte

Bei Linkshändern wird die Punktzahl für den Korbleger rechts verdoppelt.

**Maximalpunktzahl** = 5 Bewertungspunkte.

### 7. Übung: 1-1+1 (offensiv) (L1-B7)

**Aufgabe:** Der Angreifer bekommt den Ball nach einer Befreiungsaktion auf der Flügelposition von einem Passgeber zugespielt (Abbildung 5). Dann versucht er den Verteidiger zu destabilisieren und einen Korb zu erzielen. Der Angreifer hat stets nur einen Wurfversuch. Der jeweilige Verteidiger reboundet den Ball und passt ihn sofort zum Passgeber zurück. Der nächste Verteidiger versucht sofort das Anspiel zum Angreifer zu erschweren.

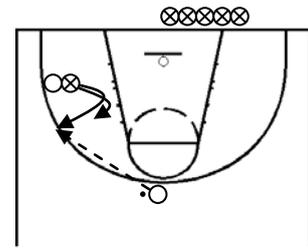


Abbildung 5

**Bewertung:** Der Flügelspieler hat 6 Angriffsversuche. Nach jedem Angriffsversuch muss der Angreifer gegen einen „frischen“ Verteidiger spielen. Die Punkteverteilung erfolgt folgendermaßen:

- Jeder Treffer zählt einen Punkt.
- Es gibt einen Zusatzpunkt, falls der Angreifer versucht, seinen Gegenspieler durch Täuschungen während des Dribblings zu destabilisieren.

Die **maximale Punktzahl** beträgt also 7 Punkte.

### 8. Übung: 1-1+1 (defensiv) (L1-B8)

**Aufgabe:** Der Verteidiger verteidigt sechsmal hintereinander jeweils gegen einen „frischen“ Angreifer (Abbildung 6). Die Angreifer bekommen den Ball nach einer Befreiungsaktion von einem Passgeber zugespielt. Der Passgeber soll mit dem Pass kurz warten, bis der Verteidiger im Passweg steht. Es wird so lange gespielt, bis der Ball im Korb ist, oder der Verteidiger den Rebound geholt hat. Der Verteidiger passt den Ball zurück zum Passgeber.

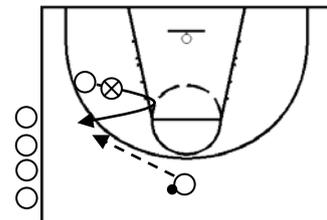


Abbildung 6

**Bewertung:** Kassiert der Verteidiger keinen Treffer, erhält er 5 Bewertungspunkte. Kassiert er 1 Treffer, erhält er 3 Punkte. Bei 2 kassierten Treffern bekommt er 2 Punkte, bei 3 Treffern 1 Punkt. Bei 4 oder mehr Treffern erhält er keinen Punkt. Für einen überdurchschnittlichen Kampfgeist und eine gute Verteidigungstechnik gibt es jeweils 1 Zusatzpunkt. Die **Maximalpunktzahl** beträgt also 7 Punkte.

## Testübungen der zweiten Leistungsebene – positionsbezogene Technik (L2-PT)

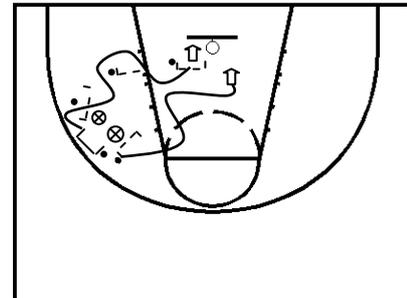
### 1. Übung: Dribbeldurchbruch mit Korbleger von der Flügelposition (L2-PT1)

**Ausgangsposition:** Der Spieler steht in der Basketballgrundstellung (ca. doppelschulterbreit) dribbelnderweise so vor zwei Hütchen (Hütchen stehen ca. 1 m auseinander und sind ca. 5 m vom Korb entfernt), dass sich jeder Fuß unmittelbar hinter einem Hütchen befindet. Dabei wird von links mit der rechten Hand und von rechts mit der linken Hand gedribbelt (vgl. Abbildung 1).

**Variation 1:** Auf Pfiff dribbelt der Spieler mit einem rhythmischen Dribbling durch die Mitte am rechten Hütchen vorbei und schließt mit einem einbeinigen Unterhandkorbleger ab. Der Spieler soll nach dem Pfiff nur noch *ein* Dribbling zum Korb ausführen.

**Variation 2:** Auf Pfiff führt der Spieler ein Drehdribbling (Reverse) zur Grundlinie aus (Ball zwischen den Beinen), macht ein Zwischendribbling mit der anderen Hand, ohne die Beine dabei zu überkreuzen (Galoppdribbling), stoppt möglichst im Einkontaktstopp und führt einen beidbeinig gesprungenen Korbleger (Powermove) aus. Der Spieler soll nach dem Pfiff nur noch *zwei* Dribblings ausführen.

Abbildung 1



#### **Bewertung:**

	1 Punkt	1 Punkt	1 Punkt
Variation 1	Schnelles Reagieren auf den Pfiff mit richtiger Koordination von Ball, Hand und Fußarbeit beim ersten Dribbling	Ein rhythmisches Durchbruchdribbling verwendet	Richtige Koordination beim Korbleger
Variation 2		Drehdribbling und Galoppdribbling geschafft	Richtige Koordination beim Stoppen und beim Powermove

Die beiden Testübungen werden von beiden Seiten ausgeführt. Die **Maximalpunktzahl** beträgt also 4 x 3 Punkte = 12 Punkte.

**Erhöhung der Anforderung:** Vergrößerung der Korbentfernung, Arbeiten unter Zeitdruck (vgl. L2-PT4), Unterhandkorbleger mit Brett ausführen.

### 2. Übung: Dribbeldurchbruch mit Korbleger von der Aufbauposition (L2-PT2)

**Ausgangsposition:** Der Spieler steht dribbelnderweise in der Basketballgrundstellung (ca. doppelschulterbreit), sodass sich ein einzelnes Hütchen entweder vor (Abbildung 2a) bzw. hinter (Abbildung 2b) dem Spieler befindet. Das einzelne Hütchen befindet sich ca. 6 m bzw. ca. 4,50 m vom Korb entfernt. Zwei weitere Hütchen sind in einer Korbentfernung von ca. 5 m in einem Abstand von ca. 2 m aufgestellt (vgl. Abbildung 2a und 2b).

**Variation 1:** Auf Pfiff führt der Spieler mit der rechten Hand *ein* Vorwärtsdribbling aus, sodass sich das einzelne Hütchen während der Vorwärtsbewegung zwischen den Beinen befindet (Beine dürfen nicht überkreuzt werden!). Anschließend dribbelt der Spieler mit *einem* rhythmischen Dribbling am rechten vorderen Hütchen vorbei und schließt mit einem Korbleger ab (Abb. 2a).

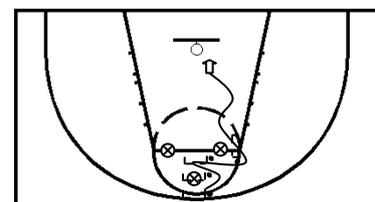


Abbildung 2a

**Variation 2:** Auf Pfiff führt der Spieler mit der rechten Hand *ein* Rückwärtsdribbling aus, sodass sich das einzelne Hütchen während der Rückwärtsbewegung zwischen den Beinen befindet (Beine dürfen nicht überkreuzt werden!). Anschließend dribbelt der Spieler mit *einem* rhythmischen Dribbling am rechten vorderen Hütchen vorbei und schließt mit einem Korbleger ab (Abb. 2b).

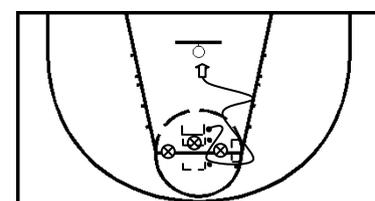


Abbildung 2b

**Bewertung:**

	1 Punkt	1 Punkt	1 Punkt
Variation 1	Schnelles Reagieren auf den Pfiff mit richtiger Koordination von Ball, Hand und Fußarbeit beim ersten Dribbling	Korrekt Dribbelablauf (1 Vorwärtsdribbling mit dem einzelnen Hütchen zwischen den Beinen + 1 rhythmisches Dribbling)	Richtige Korblegerkoordination
Variation 2		Korrekt Dribbelablauf (1 Rückwärtsdribbling mit dem einzelnen Hütchen zwischen den Beinen + 1 rhythmisches Dribbling)	Richtige Korblegerkoordination

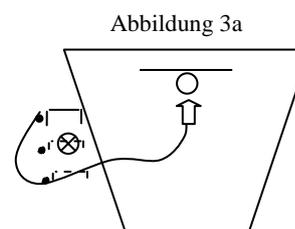
Die Übung wird mit beiden Händen ausgeführt. Die **Maximalpunktzahl** beträgt also 4 x 3 Punkte = 12 Punkte.

**Erhöhung der Anforderung:** Vergrößerung der Korbentfernung, Arbeiten unter Zeitdruck(vgl. L2-PT5), Rückwärtskorbleger ausführen.

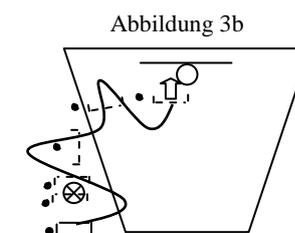
**3. Übung: Dribbeldurchbruch mit Korbleger/Hakenwurf von der Centerposition (L2-PT3)**

**Ausgangsposition:** Der mit dem Rücken zur Grundlinie stehende Spieler dribbelt in der (ca. doppel-schulterbreiten) Basketballgrundstellung hinter (Abbildung 3a) bzw. vor (Abbildung 3b) einem einzelnen Hütchen. Das einzelne Hütchen befindet sich etwa auf der Midpostposition (Abbildung 3a) bzw. zwischen Midpostposition und Ellenbogen (Abbildung 3b).

**Variation 1:** Auf Pfiff führt der Spieler mit der rechten Hand *ein* Vorwärtsdribbling aus (Beine dürfen nicht überkreuzt werden!), sodass sich das Hütchen während der Vorwärtsbewegung zwischen den Beinen befindet. Anschließend dribbelt der Spieler mit *einem* rhythmischen Dribbling (Beine dürfen nicht überkreuzt werden!) zum Korb und schließt mit einem Hakenwurf (einbeinig oder beidbeinig gesprungen) ab (Abbildung 3a).



**Variation 2:** Auf Pfiff führt der Spieler mit der rechten Hand *ein* Rückwärtsdribbling aus, sodass sich das einzelne Hütchen während der Rückwärtsbewegung zwischen den Beinen befindet (Beine dürfen nicht überkreuzt werden!). Anschließend dribbelt der Spieler mit *einem* Drehdribbling (Reverse) zur Grundlinie (Ball zwischen den Beinen), dann mit *einem* Galoppdribbling mit der anderen Hand (Beine nicht überkreuzen) zum Einkontaktstopp, um mit einem beidbeinig gesprungenen Korbleger (Powermove) abzuschließen (Abbildung 3b).



**Bewertung:**

	1 Punkt	1 Punkt	1 Punkt
Variation 1	Schnelles Reagieren auf den Pfiff mit richtiger Koordination von Ball, Hand und Fußarbeit beim ersten Dribbling	Korrekt Dribbelablauf ohne Überkreuzen der Beine	Richtige Hakenwurfkoordination
Variation 2		Korrekt Dribbelablauf ohne Überkreuzen der Beine	Richtige Koordination beim Stoppen und beim Powermove

Die beiden Testübungen werden jeweils von beiden Seiten ausgeführt. Die **Maximalpunktzahl** beträgt also 4 x 3 Punkte = 12 Punkte.

**Erhöhung der Anforderung:** Vergrößerung der Korbentfernung, Arbeiten unter Zeitdruck (vgl. L2-PT6), Korblegervariationen (z.B. beidbeiniger Hakenwurf, Powermove unter dem Korb hindurch) ausführen.

#### 4. Übung: Dribbeldurchbruch mit Korbleger von der Flügelposition unter Zeitdruck (L2-PT4)

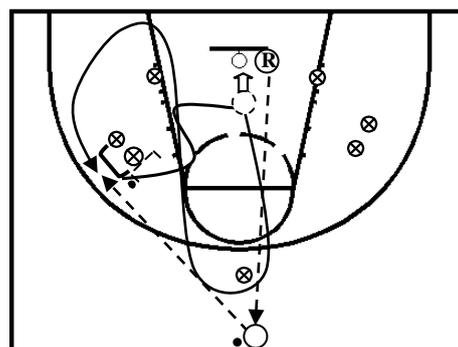
Der Flügelspieler erledigt folgende Aufgabenstellungen (Ausgangsposition wie in L2-PT1):

1. Rhythmischer Dribbeldurchbruch von links mit einem Dribbling zum Korbleger mit rechts (Variation 1 aus L2-PT1),
2. Sprint um das Hütchen oberhalb der Birne mit anschließendem Sprint unter dem Korb her erneut zur linken Flügelposition,
3. Ballannahme im Einkontaktstopp mit anschließendem Drehdribbling (reverse) zur Grundlinie, Zwischendribbling (ohne die Beine zu überkreuzen), Einkontaktstopp und powermove (Variation 2 aus L2-PT1),
4. Sprint um das Hütchen oberhalb der Birne mit anschließendem Sprint unter dem Korb her zur rechten Flügelposition,
5. Ballannahme im Einkontaktstopp und rhythmischer Dribbeldurchbruch von rechts mit einem Dribbling zum Korbleger mit links (Variation 1 aus L2-PT1),
6. Sprint um das Hütchen oberhalb der Birne mit anschließendem Sprint unter dem Korb her erneut zur rechten Flügelposition,
7. Ballannahme im Einkontaktstopp mit anschließendem Drehdribbling (Reverse) zur Grundlinie, Zwischendribbling (ohne die Beine zu überkreuzen), Einkontaktstopp und Powermove (Variation 2 aus L2-PT1).

Dabei passt der Rebounder den Ball zum Passgeber auf der Aufbauposition, der den Ball weiterpasst zum herauskommenden Flügelspieler (vgl. Abbildung 4).

**Bewertung:** Jede der beiden Variationen von links und von rechts wird mit 0 Punkten bewertet, wenn sie nicht erfüllt wird, mit 1 Punkt, wenn sie teilweise erfüllt wird und mit 2 Punkten, wenn sie völlig erfüllt wird. Zusätzlich gibt es bis zu 4 Zusatzpunkte, falls der Spieler für die Aufgaben 1 bis 7 weniger als 30 Sekunden braucht. Die **Maximalpunktzahl** beträgt also  $4 \times 2 + 4 = 12$  Punkte.

Abbildung 4



#### 5. Übung: Dribbeldurchbruch mit Korbleger von der Aufbauposition unter Zeitdruck (L2-PT5)

Der Aufbauspieler erledigt hintereinander folgende Aufgaben (Ausgangsposition wie in L2-PT2):

1. Der Spieler führt mit der rechten Hand *ein* Vorwärtsdribbling aus, sodass sich das einzelne Hütchen während der Vorwärtsbewegung zwischen den Beinen befindet (Beine dürfen nicht überkreuzt werden!). Anschließend dribbelt der Spieler mit *einem* rhythmischen Dribbling am rechten vorderen Hütchen vorbei und schließt mit einem Korbleger ab (vgl. Variation 1 aus L2-PT2).
2. Der Spieler sprintet um ein Hütchen oberhalb der Birne herum, bekommt den Ball von einem Passgeber zugespielt, stoppt im Einkontaktstopp.
3. Der Spieler führt mit der linken Hand *ein* Vorwärtsdribbling aus, sodass sich das einzelne Hütchen während der Vorwärtsbewegung zwischen den Beinen befindet (Beine dürfen nicht überkreuzt werden!). Anschließend dribbelt der Spieler mit *einem* rhythmischen Dribbling am linken vorderen Hütchen vorbei und schließt mit einem Korbleger rechts ab (vgl. Variation 1 aus L2-PT2).
4. Der Spieler reboundet seinen Ball, dribbelt mit rechts rückwärts in Richtung Freiwurflinie über das einzelne Hütchen hinweg und mit einem rhythmischen Dribbling am rechten Hütchen vorbei zum Korbleger rechts (vgl. Variation 2 aus L2-PT2).
5. Anschließend reboundet der Spieler seinen Ball erneut,

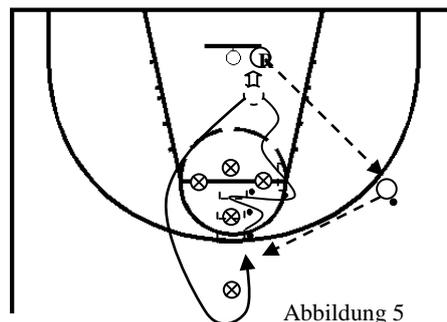


Abbildung 5

dribbelt mit links rückwärts in Richtung Freiwurflinie über das einzelne Hütchen hinweg und mit einem rhythmischen Dribbling am linken Hütchen vorbei zum Korbleger links (vgl. Variation 2 aus L2-PT2).

Dabei passt der Rebounder den Ball zum Passgeber auf der Flügelposition, der den Ball weiterpasst zum herauskommenden Aufbauspieler (vgl. Abbildung 5).

**Bewertung:** Jeder der beiden Variationen mit der linken und mit der rechten Hand wird mit 0 Punkten bewertet, wenn sie nicht erfüllt wird, mit 1 Punkt, wenn sie teilweise erfüllt wird und mit 2 Punkten, wenn sie völlig erfüllt wird. Zusätzlich gibt es bis zu 4 Zusatzpunkte, falls der Spieler für die Aufgaben 1 bis 5 weniger als 24 Sekunden braucht. Die **Maximalpunktzahl** beträgt also  $4 \times 2 + 4 = 12$  Punkte.

## 6. Übung: Dribbeldurchbruch mit Korbleger/Hakenwurf von der Centerposition unter Zeitdruck (L2-PT6)

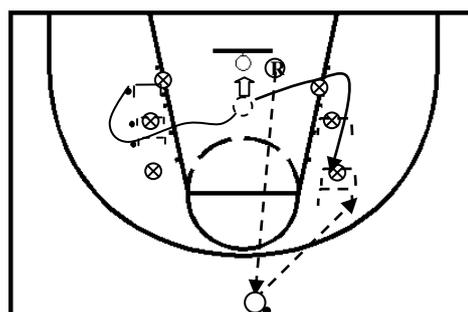
Der Centerspieler erledigt nacheinander folgende Aufgaben (Ausgangsstellung wie in L2-PT3a):

1. Der Spieler führt von der Lowpostposition auf der linken Seite mit der rechten Hand *ein* Vorwärtsdribbling aus (Beine dürfen nicht überkreuzt werden!), sodass sich das Hütchen während der Vorwärtsbewegung zwischen den Beinen befindet. Anschließend dribbelt er mit *einem* rhythmischen Dribbling (Beine dürfen nicht überkreuzt werden!) zum Korb und schließt mit einem Hakenwurf (einbeinig oder beidbeinig gesprungen) ab (vgl. Variation 1 in L2-PT3).
2. Der Spieler sprintet zum rechten Ellenbogen, wobei er sich vor der Ballannahme mit Grätschritten (Beine nicht überkreuzen!) über das oberste Hütchen auf der rechten Seite bewegt.
3. Nach der Ballannahme im Einkontaktstopp führt der Spieler mit der linken Hand *ein* Rückwärtsdribbling aus, sodass sich das oberste Hütchen während der Rückwärtsbewegung zwischen den Beinen befindet (Beine dürfen nicht überkreuzt werden!). Anschließend dribbelt der Spieler mit *einem* Drehdribbling (Reverse) zur Grundlinie (Ball zwischen den Beinen), dann mit *einem* Galoppdribbling mit der anderen Hand (Beine nicht überkreuzen) zum Einkontaktstopp, um mit einem beidbeinig gesprungenen Korbleger (Powermove) abzuschließen (vgl. Variation 2 in L2-PT3).
4. Der Spieler sprintet zum linken Ellenbogen, wobei er sich vor der Ballannahme mit Grätschritten (Beine nicht überkreuzen!) über das oberste Hütchen auf der linken Seite bewegt.
5. Nach der Ballannahme im Einkontaktstopp führt der Spieler mit der rechten Hand *ein* Rückwärtsdribbling aus, sodass sich das oberste Hütchen während der Rückwärtsbewegung zwischen den Beinen befindet (Beine dürfen nicht überkreuzt werden!). Anschließend dribbelt der Spieler mit *einem* Drehdribbling (Reverse) zur Grundlinie (Ball zwischen den Beinen), dann mit *einem* Galoppdribbling mit der anderen Hand (Beine nicht überkreuzen) zum Einkontaktstopp, um mit einem beidbeinig gesprungenen Korbleger (Powermove) abzuschließen (vgl. Variation 2 in L2-PT3).
6. Nun gleitet der Spieler zur Lowpostposition auf der rechten Seite, um den Ball dort vom Aufbauspieler zugespielt zu bekommen.
7. Er führt mit der linken Hand *ein* Vorwärtsdribbling aus (Beine dürfen nicht überkreuzt werden!), sodass sich das mittlere Hütchen während der Vorwärtsbewegung zwischen den Beinen befindet. Anschließend dribbelt der Spieler mit *einem* rhythmischen Dribbling (Beine dürfen nicht überkreuzt werden!) zum Korb und schließt mit einem Hakenwurf (einbeinig oder beidbeinig gesprungen) ab (vgl. Variation 1 in L2-PT3).

Dabei passt der Rebounder den Ball zum Aufbauspieler, der den herauskommenden Centerspieler anpasst (vgl. Abbildung 6).

**Bewertung:** Jede der beiden Variationen von links und von rechts wird mit 0 Punkten bewertet, wenn sie nicht erfüllt wird, mit 1 Punkt, wenn sie teilweise erfüllt wird und mit 2 Punkten, wenn sie völlig erfüllt wird. Zusätzlich gibt es bis zu 4 Zusatzpunkte, falls der Spieler für die Aufgaben 1 bis 7 weniger als 18 Sekunden braucht. Die **Maximalpunktzahl** beträgt also  $4 \times 2 + 4 = 12$  Punkte.

Abbildung 6



## Testübungen der zweiten Leistungsebene – Positionswurftechnik (L2-W)

### 1. Übung: Wurfgenauigkeit unter erhöhter psychischer Belastung (L2-W1)

**Aufgabe:** Der Werfer steht seitlich vom Brett und versucht zunächst aus einer Brettentfernung von 1 m (Linie 1) 3-mal in Folge so gegen die Brettkante zu werfen, dass der Ball nach dem Zurückprallen vom Brett *ohne Ausfallschritt* gefangen werden kann (vgl. Abbildung 1). Hat er dies geschafft, versucht er das Gleiche 2-mal in Folge von einer Brettentfernung von 2 m (Linie 2). Sollte er dies nicht direkt im Anschluss schaffen, muss er wieder von Linie 1 beginnen. Schafft er 3 Treffer von Linie 1 und 2 Treffer von Linie 2 in Folge (also insgesamt 5 Treffer in Folge), darf er von Linie 3 (3 m Brettentfernung) werfen, von wo er 2-mal zielgenau die Kante treffen muss. Schafft er dies nicht, muss er erneut von Linie 1 starten. Bei 3 Treffern von Linie 1, 2 Treffern von Linie 2 und 2 Treffern von Linie 3 in Folge (also insgesamt 7 Treffern in Folge) darf der Werfer zu Linie 4 (4 m Brettentfernung) wechseln, von wo er 1-mal zielgenau gegen die Brettkante werfen muss. Andernfalls startet er wieder bei Linie 1.

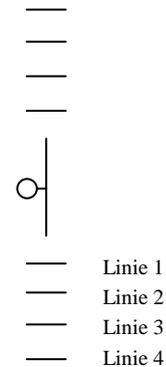


Abbildung 1

**Dauer der Übung:** 3 Minuten.

**Bewertung:**

1 Punkt	4 Punkte	8 Punkte	12 Punkte
3 x 1 m in Folge	3 x 1 m + 2 x 2 m in Folge (insgesamt 5 Treffer in Folge)	3 x 1 m + 2 x 2 m + 2 x 3 m in Folge (insgesamt 7 Treffer in Folge)	3 x 1 m + 2 x 2 m + 2 x 3 m + 1 x 4 m in Folge (insgesamt 8 Treffer in Folge)

### 2./3. Übung: Positionswürfe von der Seite und von vorne (L2-W2 und L2-W3)

**Aufgabe:** Der Werfer steht in einer seitlichen bzw. frontalen Position zum Brett (vgl. Abbildungen 2a und 2b) und versucht aus einer Korbentfernung von 1 m (Linie 1) 3-mal in Folge zu treffen. Schafft er dies, darf er von Linie 2 (2 m Korbentfernung) werfen, um von dort direkt im Anschluss 2-mal in Folge zu treffen. Schafft er von dort keine 2 Treffer in Folge, muss er wieder bei Linie 1 anfangen. Schafft er 3 Treffer von Linie 1 und 2 Treffer von Linie 2 in Folge (also insgesamt 5 Treffer in Folge), darf er von Linie 3 (3 m Korbentfernung) werfen, von wo er 1-mal treffen muss. Schafft er dies nicht, muss er erneut von Linie 1 starten. Bei 3 Treffern von Linie 1, 2 Treffern von Linie 2 und 1 Treffer von Linie 3 in Folge (also insgesamt 6 Treffer in Folge) darf der Werfer zu Linie 4 (4 m Korbentfernung) wechseln, um von dort 1-mal zu treffen. Trifft er nicht, muss er wieder bei Linie 1 starten.

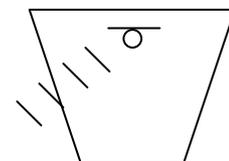


Abbildung 2a

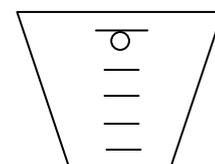


Abbildung 2b

**Dauer der Übung:** 3 Minuten.

**Bewertung:**

1 Punkt	4 Punkte	8 Punkte	12 Punkte
3 x 1 m in Folge	3 x 1 m + 2 x 2 m in Folge (insgesamt 5 Treffer in Folge)	3 x 1 m + 2 x 2 m + 1 x 3 m in Folge (insgesamt 6 Treffer in Folge)	3 x 1 m + 2 x 2 m + 1 x 3 m + 1 x 4 m in Folge (insgesamt 7 Treffer in Folge)

## Testübungen der zweiten Leistungsebene – Schnellangriff (L2-SA)

### 1. Übung: Übergang vom Spiel 2-1 zum Spiel 2-2 (L2-SA1)

**Aufgabe:** In der Ausgangsposition spielen 2 Angreifer gegen 1 Verteidiger 2-1. 4 weitere Verteidiger warten an der Grundlinie. Ein Hütchen steht an der Volleyballangriffslinie 3 m von der Mittellinie entfernt (vgl. Abbildung 1a). Es wird so lange gespielt bis der Ball im Korb ist oder die Verteidigung den Rebound geholt hat. Bekommt die Verteidigung den Ball, passt sie ihn möglichst schnell zu einem Angreifer. Nun versuchen die Angreifer möglichst schnell mit Doppelpässen die VL zu überwinden, um dann erneut 2-1 anzugreifen. Fällt ein Korb, wirft ein Angreifer den Ball möglichst schnell von der Grundlinie ein, um mit Doppelpässen möglichst schnell die VL zu überwinden. In dem Augenblick, in dem ein Angreifer nach dem Korbwurf den Ball bekommt (als Einwurf nach Korberfolg oder von einem Verteidiger zugepasst), sprintet der erste wartende Verteidiger an der Grundlinie um das Hütchen herum in die Gasse zwischen den beiden Angreifern. So entsteht aus einer 2-1- eine 2-2-Spielsituation (vgl. Abbildung 1b). Nach einem Korbwurf gehen alle Spieler zum Rebound. Nun startet der nächste Verteidiger an der Grundlinie. Der erste Verteidiger stellt sich hinten an die „Verteidigerschlange“ an.

**Dauer der Übung:** 2 Minuten.

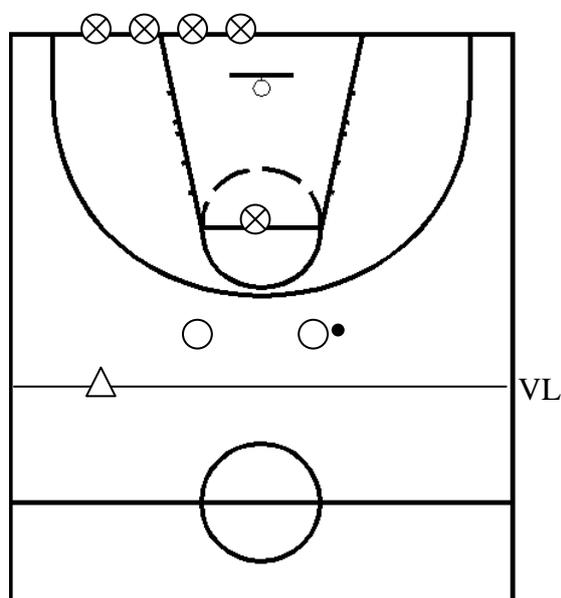


Abbildung 1a

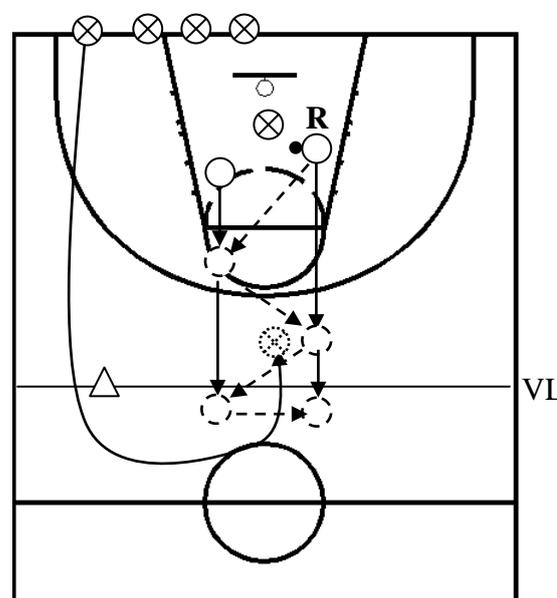


Abbildung 1b

#### **Bewertung:**

Der *2-1-Verteidiger* wird nach folgenden Kriterien bewertet:

- Fähigkeit, das Tempo der Angreifer durch Verteidigungsschritte und Verteidigungsfinten zu verringern (Close-out-Bewegung),
- Reboundverhalten.

Der *nachlaufende Verteidiger* wird nach folgenden Kriterien bewertet:

- hohe Schnelligkeit, mit der der Verteidiger in die Gasse zwischen den beiden Angreifern läuft,
- richtiges Einfügen in die Spielsituation,
- Reboundverhalten.

Die *beiden Angreifer* werden nach folgenden Kriterien bewertet:

- schnelles Umschalten von der 2-2-Situation zur Doppelpasssituation sowie sicheres und schnelles Doppelpassspiel mit möglichst wenig Pässen zur VL,
- richtiges Einnehmen der Spuren im Hinblick auf das 2-2,
- effektives Angriffsverhalten im Spiel 2-1 und später 2-2 mit und ohne Ball.

Die Spieler werden jeweils auf einer Punkteskala von 0 bis 6 bewertet (0: Kriterien nicht erfüllt, 6: Kriterien völlig erfüllt). Jeder Spieler kann also **maximal** 18 Punkte erreichen, wenn er die drei Positionen durchlaufen hat.

## 2. Übung: Übergang vom Spiel 2-2 zum Spiel 3-2 (L2-SA2)

**Aufgabe:** In der Ausgangsposition spielen 2 Angreifer gegen 2 Verteidiger 2-2. 4 weitere Angreifer (seitliche „Trailor“) warten an der Grundlinie. Ein Hütchen steht etwa 1,5 m von der Mittellinie entfernt (zwischen Mittellinie und Volleyballangriffslinie (VL)) (vgl. Abbildung 2a). Es wird so lange gespielt bis der Ball im Korb ist oder die Verteidigung den Rebound geholt hat. Bekommt die Verteidigung den Ball, passt sie ihn möglichst schnell zu einem Angreifer. Nun versuchen die Angreifer möglichst schnell mit Doppelpässen die VL zu überwinden, um dann erneut 2-2 anzugreifen. Fällt ein Korb, wirft ein Angreifer den Ball möglichst schnell von der Grundlinie ein, um mit Doppelpässen möglichst schnell die VL zu überwinden. In dem Augenblick, in dem ein Angreifer nach dem Korbwurf den Ball bekommt (als Einwurf nach Korberfolg oder von einem Verteidiger zugepasst), sprintet der erste wartende „Trailor“ an der Grundlinie um das Hütchen herum auf die rechte Angriffsspur. So entsteht aus einer 2-2- eine 3-2-Spielsituation (vgl. Abbildung 2b). Nach einem Korbwurf gehen alle Spieler zum Rebound. Nun startet der zweite Angreifer an der Grundlinie als seitlicher Trailor. Der erste seitliche Trailor stellt sich hinten an die „Angriffsschlange“ an der Grundlinie an (vgl. Abbildung 2b).

**Dauer der Übung:** 2 Minuten.

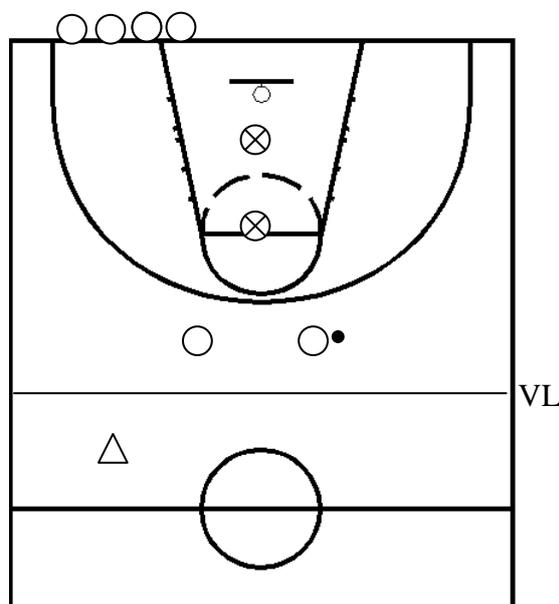


Abbildung 2a

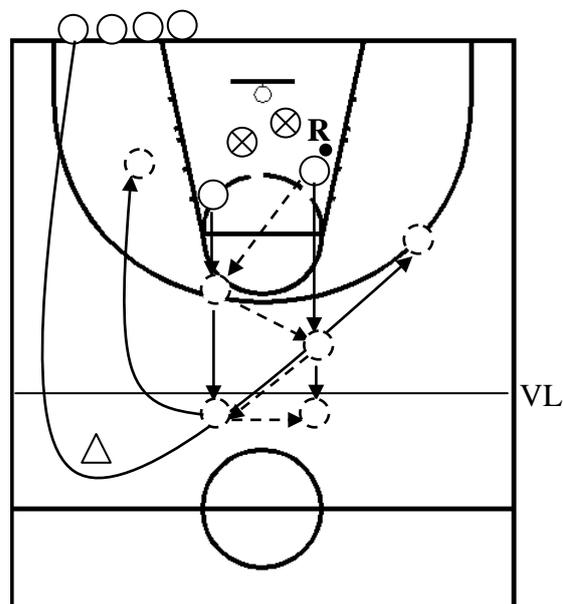


Abbildung 2b

### **Bewertung:**

Die *seitlichen Trailor* werden nach folgenden Kriterien bewertet:

- hohe Schnelligkeit, mit der der Trailor in den Angriff läuft,
- sichere Ballannahme und stabiles Stoppen aus hohem Tempo,
- effektive Anschlussaktion (Pass, Durchziehen, Wurf).

Die *beiden Angreifer*, die zu Beginn auf dem Feld stehen, werden nach folgenden Kriterien bewertet:

- schnelles Umschalten von der 3-2-Situation zur Doppelpasssituation sowie sicheres und schnelles Doppelpassspiel mit möglichst wenig Pässen zur VL,
- richtiges Einnehmen der Spuren im Hinblick auf das 3-2,
- effektives Angriffsverhalten im Spiel 3-2 mit und ohne Ball.

Die *beiden Verteidiger* werden nach folgendem Kriterium beurteilt:

- Fähigkeit, das Tempo der Angreifer durch Verteidigungsschritte und Verteidigungsfinten zu verringern (Close-out-Bewegung),
- Reboundverhalten.

Die Spieler werden jeweils auf einer Punkteskala von 0 bis 6 bewertet (0: Kriterien nicht erfüllt, 6: Kriterien völlig erfüllt). Jeder Spieler kann also **maximal** 18 Punkte erreichen, wenn er die drei Positionen durchlaufen hat.

## Testübungen der zweiten Leistungsebene – Individualtaktik (L2-I)

### 1. Übung: Kooperation von Aufbau- und Flügelspieler (L2-I1)

**Aufgabe:** Ein Aufbauspieler versucht gegen einen Verteidigungsspieler den Ball zum Flügelspieler zu passen. Der Flügelspieler muss den Ball im markierten Flügelraum (Abbildung 1a) aus der Bewegung heraus (möglichst im Einkontaktstopp) annehmen. Der Pass muss aus dem markierten Anspielraum des Aufbauspielers erfolgen (Abbildung 1a). Dabei muss der Aufbauspieler dem Flügelspieler durch Seitwärts- und/oder Rückwärtsdribblings weg vom Gegenspieler signalisieren, auf welcher Seite er sich anbieten soll (Abbildung 1b). Sollte der Pass auf dieser Seite nicht möglich sein, kann er sich nach einem Richtungswechsel für die andere Seite entscheiden, wo sich der nächste Flügelspieler anbietet. Wenn ein Flügelspieler nicht angespielt wird, läuft er wieder unter den Korb, um sich später erneut anzubieten (Abbildung 1c). Nach jedem Pass bekommt der Angreifer sofort von einem „Libero“ an der Freiwurflinie einen neuen Ball zugespielt. Dabei muss der Angreifer gegen einen „frischen“ Verteidiger angreifen. Der angespielte Flügelspieler passt den Ball sofort zum „Libero“ und läuft unter den Korb. Der „alte“ Verteidiger stellt sich an die „Verteidigerschlange“ an (Abbildung 1d).

**Dauer der Übung:** Der Spieler hat zweimal 30 Sekunden Zeit, möglichst viele Pässe zu spielen.

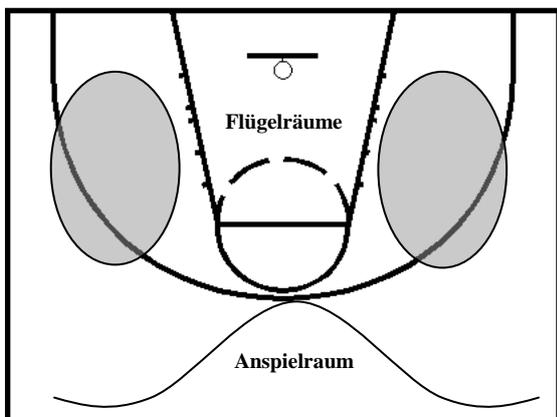


Abbildung 1a

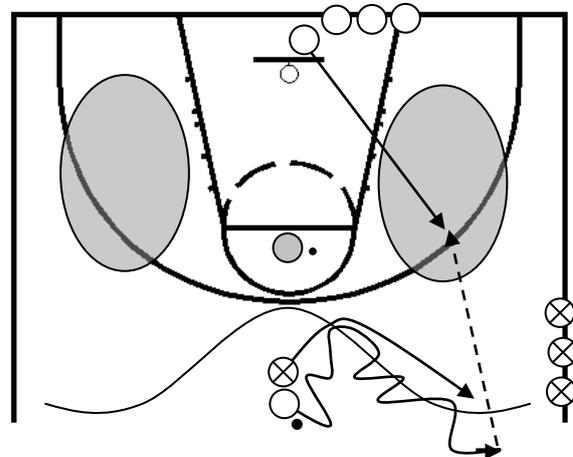


Abbildung 1b

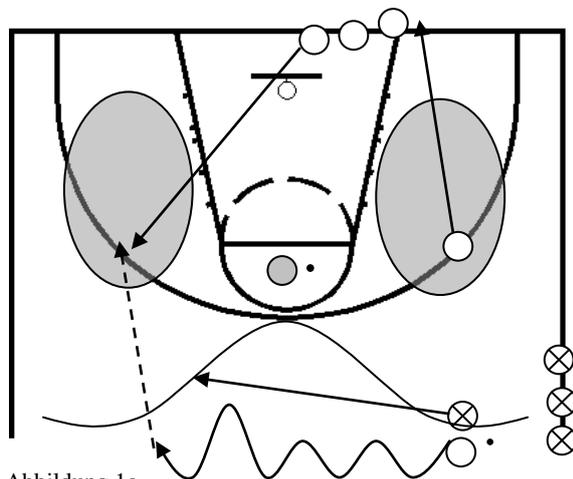


Abbildung 1c

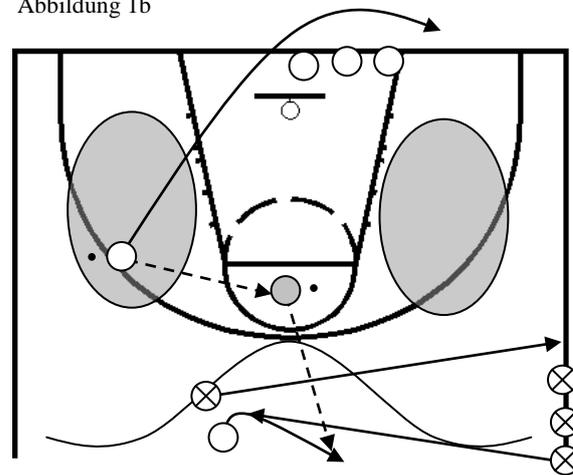


Abbildung 1d

**Bewertung:** Es werden die erfolgreichen Pässe gezählt. Ein Pass gilt als erfolgreich, wenn folgende drei Kriterien erfüllt sind:

- Der Aufbauspieler passt den Ball möglichst mit der Außenhand aus dem Anspielraum heraus.
- Der Aufbauspieler signalisiert durch Seitwärts- und/oder Rückwärtsdribblings die Seite, auf der sich der Flügelspieler befreien soll.
- Der Flügelspieler kann den Ball in der Bewegung (möglichst im Einkontaktstopp) im Flügelraum annehmen (d.h. er darf dort nicht warten!).

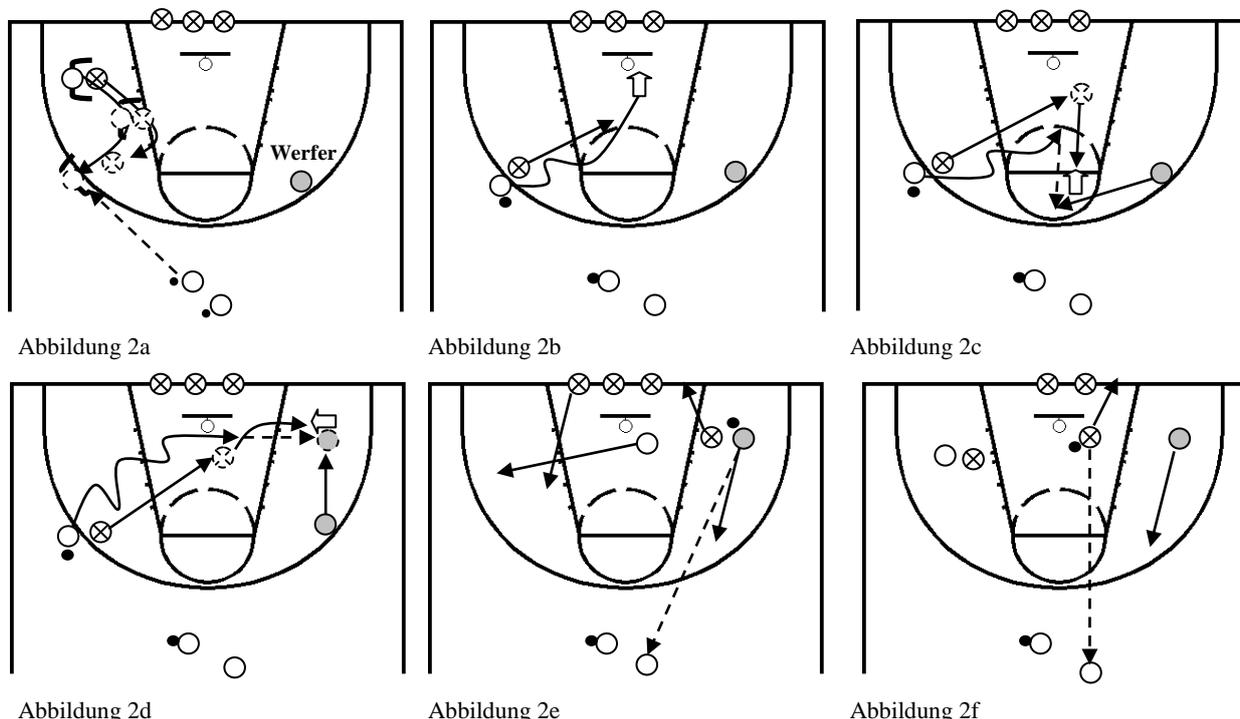
Jeder erfolgreiche Pass zählt zwei Punkte. *Wer schafft die meisten Punkte in 2 x 30 Sekunden?*

**Hinweis für die Verteidiger:** Verteidige eng am Aufbauspieler! Halte die Nase auf dem Ball!

## 2. Übung: Kooperation von Flügelspieler und Werfer (L2-I2)

**Aufgabe:** Ein Flügelspieler versucht sich gegen seinen Verteidiger zu befreien und den vom Aufbauspieler zugespielten Ball in der Flügelposition im Einkontaktstopp anzunehmen (Abbildung 2a). Nach der Ballannahme muss er seinen Gegenspieler destabilisieren, um einen direkten Durchbruch zum Korb zu schaffen und mit einem Korbleger abzuschließen (Abbildung 2b). Ist für den Angreifer kein direkter Durchbruch möglich, kann er den sich anbietenden Werfer auf der anderen Seite anspielen (Abbildungen 2c und 2d). Der Verteidiger hat nun eine Doppelfunktion. Zuerst verteidigt er den Flügelspieler. Nach einem Pass zum Werfer versucht er den Wurf zu stören (Abbildung 2c und 2d). Kann der Werfer nicht ungestört werfen, passt er den Ball zum Aufbauspieler zurück. Der Flügelspieler bietet sich erneut an, wobei er von einem „frischen“ Verteidiger gedeckt wird und vom zweiten Aufbauspieler angepasst werden kann. Der Werfer nimmt seine Ausgangsposition ein, und der „alte“ Verteidiger stellt sich hinten in der „Verteidigungsschlange“ an (Abbildung 2e). Falls der Werfer auf den Korb wirft, holt der „alte“ Verteidiger den Rebound, passt ihn zum ersten Aufbauspieler zurück und stellt sich hinten an die „Verteidigerschlange“ an. Der Werfer nimmt seine Ausgangsposition in Höhe der Freiwurflinie ein (Abbildung 2e und 2f).

**Dauer der Testübung:** 2 x 30 Sekunden.



**Hinweis für die Verteidiger:** Verteidigt aggressiv am Ball, und versucht den Angreifer nicht in die Zone zu lassen!

**Bewertung:** Für jeden erfolgreichen Korbleger erhält der *Flügelspieler* 3 Punkte. Kommt er nicht zu einem direkten Durchbruch und passt den Ball zum sich anbietenden Werfer, bekommt der Angreifer 1 Punkt. *Wer schafft die meisten Punkte in 30 Sekunden?*

Darüber hinaus kann der *Werfer* beurteilt werden nach folgenden Kriterien:

- richtiges Anbieten,
- gute Wurfauswahl (evt. Treffer).

Die *Verteidiger* werden auf ihre Intensität und Schnelligkeit beobachtet, wobei insbesondere die Passwegverteidigung, die Verteidigung am Ball und das Stören des Wurfes berücksichtigt werden.

## 3. Übung: Verhalten in der Centerposition (L2-I3)

**Aufgabe:** Ein Centerspieler versucht gegen seinen Verteidiger den Ball anzunehmen und einen Korb zu erzielen. Dabei kann er durch vier Passgeber angespielt werden. Die Passgeber nehmen eine 2-2-Aufstellung ein (Abbildung 3a). Sollte eine Passschneise nicht frei sein, so kann durch schnelles Passen und Positionsänderung des Centerspielers eine neue freie Passschneise erarbeitet werden (Abbil-

dung 3b). Ein Ziel des Centerspielers ist es, den Ball anzunehmen und einen Korb zu erzielen. Darüber hinaus soll der Centerspieler seine Angriffshandlungen so ausrichten, dass er sich beim Korbwurf zwischen Korb und Gegner befindet (Abbildung 3c). Der Centerspieler hat nur einen Wurfversuch. Der Verteidiger reboundet den Ball und passt ihn direkt zu den Außenspielern zurück.

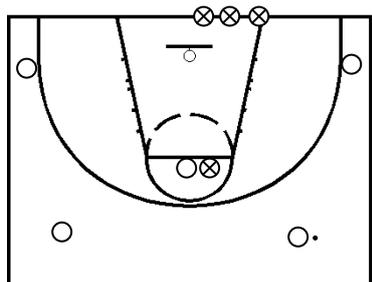


Abbildung 3a

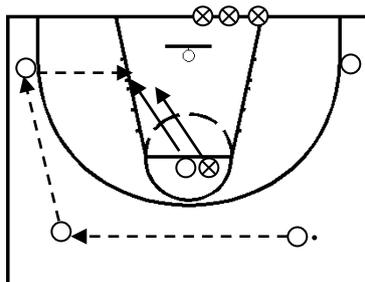


Abbildung 3b

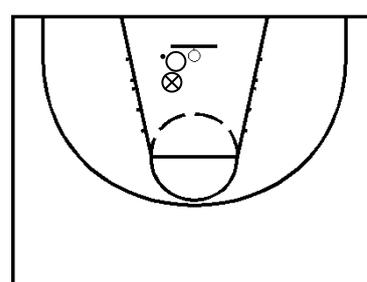


Abbildung 3c

**Hinweis für den Centerspieler:** Halte stets die Position des Balles im Auge!

**Hinweis für die Außenspieler:** Ist ein Passweg in eine Richtung gesperrt, passe den Ball schnell weiter in die andere Richtung!

**Bewertung:** Der Centerspieler hat 2 x 30 Sekunden Zeit, möglichst viele Angriffsversuche zu starten. Kann er nicht werfen, darf er den Pass wieder zu den Außenspielern zurückspielen und sich neu anbieten. Nach jedem Korbwurf muss der Angreifer gegen einen „frischen“ Verteidiger spielen. Die Punkteverteilung erfolgt für jeden Angriffsversuch nach folgenden Kriterien:

- Der Centerspieler nimmt den Ball am Zonenrand an (1 Punkt).
- Der Centerspieler befindet sich beim Korbwurf zwischen Gegner und Korb (1 Punkt).
- Der Centerspieler erzielt einen Korb (2 Punkte).

#### **4. Übung: Befreien und Destabilisieren auf der Flügelposition (L2-I4)**

**Aufgabe:** Der Angreifer bekommt so wie in Übung L2-I2 den Ball nach einer Befreiungsaktion auf der Flügelposition von einem Aufbauspieler zugespielt (Abbildung 4). Dann versucht er den Verteidiger zu destabilisieren und einen Korb zu erzielen. Der Angreifer hat stets nur einen Wurfversuch. Der jeweilige Verteidiger reboundet den Ball und passt ihn sofort zum Passgeber zurück und stellt sich hinten an die „Verteidigerschlange“ an. Der nächste „frische“ Verteidiger versucht sofort das Anspiel von einem zweiten Aufbauspieler zu erschweren.

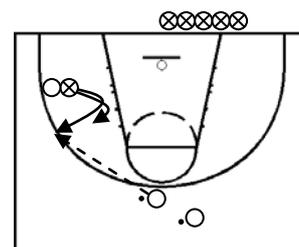


Abbildung 4

**Bewertung:** Der Flügelspieler hat 2 x 30 Sekunden Zeit, möglichst viele Körbe zu erzielen. Jeder erfolgreiche Korb zählt 3 Punkte.

#### **5. Übung: Befreien und Destabilisieren auf der Aufbauposition (L2-I5)**

**Aufgabe:** Der Angreifer bekommt den Ball nach einer Befreiungsaktion auf der Aufbauposition von einem Flügelspieler zugespielt (Abbildung 5). Dann versucht er den Verteidiger zu destabilisieren und einen Korb zu erzielen. Der Angreifer hat stets nur einen Wurfversuch. Der jeweilige Verteidiger reboundet den Ball und passt ihn sofort zum Passgeber zurück und stellt sich hinten an die „Verteidigerschlange“ an. Der nächste „frische“ Verteidiger versucht sofort das Anspiel von einem zweiten Flügelspieler zu erschweren.

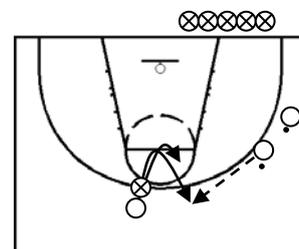


Abbildung 5

**Bewertung:** Der Aufbauspieler hat 2 x 30 Sekunden Zeit, möglichst viele Körbe zu erzielen. Jeder erfolgreiche Korb zählt 3 Punkte.

#### **6. Übung: Befreien und Destabilisieren auf der Centerposition (L2-I6)**

**Aufgabe:** Der Centerspieler muss sich in der 3 Sekunden Zone befreien, um den Ball vom Aufbauspieler zugespielt zu bekommen (Abbildung 6). Dann versucht er den Verteidiger zu destabilisieren



- schnelle und technisch saubere Verteidigung am Ball erkennbar (vorhanden: 0 Minuspunkte, teilweise vorhanden: 1 Minuspunkt, nicht vorhanden: 2 Minuspunkte),
- Ausboxen/Rebound (vorhanden: 0 Minuspunkte, teilweise vorhanden: 1 Minuspunkt, nicht vorhanden: 2 Minuspunkte).

### **9. Übung: Verteidigung auf der Centerposition (L2-I9)**

**Aufgabe:** Der Verteidiger spielt 1-1 gegen einen Centerspieler. Er soll zunächst das Anspiel verhindern, bei Ballerhalt des Angreifers den Wurf stören, anschließend den Durchbruch verhindern und ausboxen sowie den Rebound holen. Es wird so lange gespielt, bis der Ball im Korb ist oder der Verteidiger den Rebound geholt hat. Holt der Verteidiger den Rebound, legt er ihn sofort auf dem Boden ab. Der Angreifer passt in jedem Fall den Ball zurück zum ersten Passgeber und stellt sich hinten an die „Angreiferschlange“ an. Nach jedem Angriff bietet sich ein „frischer“ Angreifer an (Abbildung 9).

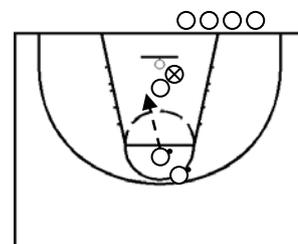


Abbildung 9

**Bewertung:** Der Verteidiger verteidigt 2 x 30 Sekunden. Die Maximalpunktzahl beträgt 12 Punkte. Es werden Punkte abgezogen nach folgenden Kriterien:

- erfolgreicher Wurf durch den Angreifer (1 Minuspunkt),
- Passwegverteidigung (vorhanden: 0 Minuspunkte, teilweise vorhanden: 1 Minuspunkt, nicht vorhanden: 2 Minuspunkte),
- Kampfgeist (vorhanden: 0 Minuspunkte, teilweise vorhanden: 1 Minuspunkt, nicht vorhanden: 2 Minuspunkte),
- schnelle und technisch saubere Verteidigung am Ball erkennbar (vorhanden: 0 Minuspunkte, teilweise vorhanden: 1 Minuspunkt, nicht vorhanden: 2 Minuspunkte),
- Ausboxen/Rebound (vorhanden: 0 Minuspunkte, teilweise vorhanden: 1 Minuspunkt, nicht vorhanden: 2 Minuspunkte).

Die Übungen der **Spezialposition** eines Spielers werden **dreifach** gewertet.

# Laufzettel beim Basisleistungstest am \_\_\_\_\_

Nummer: _____	Name: _____	Vorname _____	Geburtsdatum: _____
Größe: _____	Gewicht: _____	Heimatverein: _____	
Adresse: _____			
Telefonnummer: _____	Handy: _____	E-Mail: _____	

	Station	Ergebnis	Erreichte Bewertungspunktzahl	Mögliche Bewertungspunktzahl
1	<b>Tempodribbling</b>	<input type="radio"/> ... Spieler ist Linkshänder (ggf. 3 Dribblings abziehen) Punktzahl: _____	<input type="radio"/> 0 Punkte: >132 <input type="radio"/> 1 Punkt: 103-132 <input type="radio"/> 2 Punkte: 72-102 <input type="radio"/> 3 Punkte: <72	<b>3</b>
2	<b>Slalomdribbling</b>	Punktzahl: _____	<input type="radio"/> 0 Punkte: >175 <input type="radio"/> 1 Punkt: 156-175 <input type="radio"/> 2 Punkte: 140-155 <input type="radio"/> 3 Punkte: <140	<b>3</b>
3	<b>Reversedribbling</b>	Starke Hand (je 1 Punkt): <input type="radio"/> Richtiges Stoppen <input type="radio"/> Reverse o. Verzögerung/Führung <input type="radio"/> gute Schnelligkeit und Dynamik	Schwache Hand (je 1 Punkt) <input type="radio"/> Richtiges Stoppen <input type="radio"/> Reverse o. Verzögerung/Führung <input type="radio"/> gute Schnelligkeit und Dynamik	<b>6</b>
4	<b>Seilspringen</b>	<input type="radio"/> 0 Punkte: keine Rhythmuswechsel erkennbar <input type="radio"/> 1 Punkt: Wechsel von 1er-, 2er-, 3er-Rhythmus erkennbar <input type="radio"/> 2 Punkte: 1/2/3/2/1-Pyramide geschafft <input type="radio"/> 3 Punkte: 1/2/3/2/1-Pyramide + Doppelschlagen geschafft		<b>3</b>
5	<b>Wurfgenauigkeit</b>	Testdauer beträgt 3 Minuten: <input type="radio"/> 1 Punkt: 5 x 1 m in Folge <input type="radio"/> 2 Punkte: 5 x 1 m + 4 x 2 m in Folge <input type="radio"/> 3 Punkte: 5 x 1 m + 4 x 2 m + 3 x 3 m in Folge <input type="radio"/> 4 Punkte: 5 x 1 m + 4 x 2 m + 3 x 3 m + 2 x 4 m in Folge <input type="radio"/> 5 Punkte: 5 x 1 m + 4 x 2 m + 3 x 3 m + 2 x 4 m in Folge + 1 x 5 m		<b>5</b>
6	<b>Stoppen und Korbleger</b>	<input type="radio"/> Ballannahme mit Einkontaktstopp von links = 1 Punkt <input type="radio"/> Dribbeldurchbruch mit Korbleger rechts durch die Mitte = 1 Punkt <input type="radio"/> Ballannahme mit Einkontaktstopp von rechts = 1 Punkt <input type="radio"/> Dribbeldurchbruch mit Korbleger links durch die Mitte = 2 Punkte		<b>5</b>
7	<b>1-1 (offensiv)</b>	Hintereinander gegen 6 Verteidiger angreifen (jeweils 1 Wurfversuch): Jeder Treffer zählt 1 Punkt. <input type="radio"/> Gute Technik = 1 Zusatzpunkt		<b>7</b>
8	<b>1-1 (defensiv)</b>	Hintereinander gegen 6 Angreifer verteidigen: <input type="radio"/> 0 Treffer kassiert = 5 Punkte <input type="radio"/> 1 Treffer kassiert = 3 Punkte <input type="radio"/> 2 Treffer kassiert = 2 Punkte <input type="radio"/> 3 Treffer kassiert = 1 Punkt <input type="radio"/> 4 und mehr Treffer kassiert = 0 Punkte <input type="radio"/> Gute Technik = 1 Zusatzpunkt <input type="radio"/> hoher Kampfgeist = 1 Zusatzpunkt		<b>7</b>
<b>Gesamtpunktzahl</b>				<b>39</b>