



Basketball-Talente

Übungsübersicht zum
psychologischen Training im Basketball

Sebastian Altfeld, Heiner Langenkamp & Michael Kellmann



Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Basketballtrainerinnen und Basketballtrainer,

die vorliegende Broschüre beschäftigt sich eingehend mit dem psychologischen Training im Basketball. Übersichtlich, anwenderfreundlich und sehr detailliert stellen die Autoren die Bedeutung dieses Bereiches für das Training im Basketball dar. Ein Spieler oder eine Spielerin kann noch so hochspringen, noch so schnell laufen oder noch so ausdauernd sein - eine Höchstleistung kann er bzw. sie nur erbringen, wenn auch die mentale Seite optimiert ist. In entscheidenden Phasen oder gar Sekundenbruchteilen eines Spieles ist es erforderlich, einen in jeder Hinsicht klaren Kopf zu bewahren.

Der (positive) Umgang mit schwierigen Situationen im Training, im Spiel und auch im gesamten Umfeld ist ein wesentlicher Baustein für eine (erfolgreiche) Karriere im und auch außerhalb des Sports. Die Broschüre "Basketball-Talente: Übungsübersicht zum psychologischen Training im Basketball" ist im Rahmen des Projektes „Basketball-Talente“ konzipiert worden, das sich mit der individuellen Leistungssteuerung junger Basketballtalente beschäftigt hat. In der Broschüre finden engagierte und interessierte Trainerinnen und Trainer eine Vielzahl an Anregungen und praktischen Übungen für das Team-, aber auch und besonders für das Individualtraining.

Ich bin sicher, dass das vorliegende Heft eine interessante Unterstützung für Trainerinnen und Trainer darstellt und kann es daher nur sehr empfehlen. Dem Autorenteam danke ich für die akribische und leidenschaftliche Arbeit, die von ihm in dieses Projekt eingebracht wurde.

Ich wünsche viel Spaß bei der Lektüre und beim Anwenden der Übungen.

Prof. Lothar Bösing

DBB-Vizepräsident Bildung

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Inhalt

Vorwort	3
Inhalt.....	4
Vorbemerkung	6
Theoretischer Hintergrund.....	8
Diagnostik.....	11
Der Kopf steuert den Arm - richtige Talente ticken anders.....	19
Die psychologisch-orientiert gestalteten Basketball-Übungen	20
Legende:.....	27
Grundtechniken	28
GT1: Positive Selbstgespräche	28
GT2: Mobilisation (Psyching up)	28
GT3: Zielsetzung.....	28
GT4: Routinen.....	29
GT5: Rationalisierung	30
GT6: Gedankenstopp.....	30
GT7: Selbstinstruktion	31
GT8: Atementspannung.....	31
Offense-Übungen.....	32
O1: Transition Drill	32
O2: „Take-it“ Transition Drill.....	34
O3: Der zuschauende Spieler.....	36
O4: 2-2-Kontinuum	39
O5: Prognose im Halbfeld	41
O6: Transition Drill.....	42
Defense-Übungen	45
D1: Zick-Zack-Drill	45
D2: Transition Delay.....	47
D3: 3-2+1 Transition Drill.....	49
D4: Lay-up Transition Drill.....	52
Wurf/Spiele	54
WS1: 5-5 mit Belohnung.....	54
WS2: Prognosetraining beim Wurftraining	57

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



WS3: Freiwurf mit Rebound	59
WS4: „All around the world“shooting drill.....	62
WS5: Shooting mit negativen Kommentaren	66
WS6: „Give and go“-Shooter	68
WS7: King of the hill.....	72
WS8: Korbleger-Kreislauf.....	76
WS9: Zirkeltraining in Eigenverantwortung	82
WS10: Dribbelkönig	84
WS11: Dribbelweltmeisterschaft mit Zu- und Wegnahme einer Sanktion.....	87
Zusammenfassung: Dont's and Do's des Coachings.....	90
Literatur	91
Praxisbezogene Literatur	92
Informationen zum Inhalt und zu den Autoren	93
Impressum	94

Vorbemerkung

Psychische Faktoren bestimmen entscheidend mit, wenn Basketballspieler¹ kritische Situationen im Spiel erfolgreich lösen wollen oder müssen (Altfeld, Holst, Kellmann & Langenkamp, 2012). So gilt ein Spieler wie Heiko Schaffartzik als jemand, der in heiklen Situationen die Verantwortung übernimmt und oftmals den Belastungen standhält.

Ein eindrucksvolles Beispiel stellt das entscheidende Vorrunden-Spiel der Europameisterschaft 2011 dar. In diesem Spiel versenkte er innerhalb von 26 Sekunden zwei Dreipunktewürfe zum wichtigen Sieg über Lettland. Nur wenige Spieler würden in dieser oder ähnlichen Situationen gerne den entscheidenden Wurf nehmen und auch tatsächlich treffen. Eine ähnliche Nervenstärke bewies Heiko Schaffartzik im Spiel 4 der Playoffs 2014 zwischen dem FC Bayern München und ALBA Berlin. Als Münchener Aufbauspieler trug er an alter Wirkungsstätte in Berlin maßgeblich zum Gewinn der Meisterschaft bei. Und das, obwohl er während des Spiels lautstark durch das Publikum ausgepiffen wurde.

Diese Beispiele zeigen, dass Spieler wie Heiko Schaffartzik bestimmte Fähigkeiten zu besitzen scheinen, die sie von anderen Spielern unterscheiden. Dabei handelt es sich weniger um athletische oder technische Vorteile als vielmehr um mentale.

Basketball: Hohe Anforderungen an Psyche und Körper

Aus der Sicht eines Basketballspielers bedingt das moderne, schnelle Basketballspiel zahlreiche Situationen, in denen der Athlet sich mit negativen Erlebnissen auseinandersetzen muss. Sei es ein selbstverschuldeter Ballverlust im Angriff, ein Fehlwurf, eine misslungene Verteidigungsaktion oder eine vermeintlich ‚falsche‘ Entscheidung durch den Schiedsrichter. Derartige negative Ereignisse können sich leistungsmindernd auf die Konzentration oder Aufmerksamkeit eines Spielers und damit auch auf seine spielerische Performance auswirken (Anshel, 1996).

Des Weiteren setzen die hohen athletischen Anforderungen ein erhebliches Maß an Disziplin, Durchhaltevermögen und Eigenverantwortung bei einem Spieler voraus. Die harten und zeitintensiven Einheiten im Zuge der Wettkampfvorbereitung kosten Kraft und stellen die Motivation von Spielern oftmals auf die Probe. Es ist die Fähigkeit, sein Ziel im Auge zu behalten und darauf hin zu trainieren, was oftmals erfolgreiche Spieler von weniger erfolgreichen Spielern unterscheidet. Dabei schaffen es Spieler wie Dirk Nowitzki, sich vollkommen auf ihr Ziel zu konzentrieren und auch harte Einheiten für dieses Ziel zu meistern. Ganz nach dem Motto „Der Weg ist das Ziel ...!“.

¹ Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Folgenden auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet und die männliche Form verwendet. Im Sinne der Gleichbehandlung sind diese Bezeichnungen als nicht geschlechtsspezifisch zu betrachten und gelten demnach für beide Geschlechter gleichermaßen.

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Demnach wird ersichtlich, dass mentale Eigenschaften (z. B. Umgang mit schwierigen Situationen, Selbstmotivation) zu den wichtigen Einflussfaktoren für die Entwicklung der Leistungsstärke eines Spielers zählen. Folglich wurden diese Leistungsfaktoren in der Rahmentrainingskonzeption des *Deutschen Basketball Bundes* (Braun, Brill, Kasch & Blümel, 2007) berücksichtigt und sollten in der Entwicklung junger Talente eine wichtige Rolle spielen. Beispiele wie Dirk Nowitzki oder Heiko Schaffartzik stellen dies Woche für Woche unter Beweis.

Leider fehlen allerdings vielen Spielern die Kompetenzen, mit Fehlern, Rückschlägen oder mangelnder Motivation umzugehen. Das Fehlen dieser nötigen *volitiven Selbstregulationsstrategien* kann das Leistungsvermögen limitieren und verhindern, dass ein Talent sein Potential ausschöpft. Aus dem Forschungsprojekt „*Basketball-Talente*“² wurde ein innovatives Werkzeug für Trainer geschaffen, um die mentale Entwicklung von jungen Talenten in Deutschland zu optimieren.

Am Anfang eines Weges steht meist eine Idee

Die vorliegende Broschüre umfasst die praxisorientierten, weiterführenden, psychologischen Trainingsempfehlungen des Projekts „*Basketball-Talente*“. Die Idee von „*Basketball-Talente*“ war es, die individuelle Leistungssteuerung eines jungen Basketballtalents zu erleichtern und zu optimieren. Im Rahmen dieses Projekts wurden sportwissenschaftliche und psychologische Testverfahren entwickelt und wichtige Erkenntnisse gesammelt. Weitere Informationen zu Inhalten und Ergebnissen können in der Broschüre „*Basketball-Talente: Leitlinien und Empfehlungen zum Weg an die Spitze*“ (Ferrauti, Holst, Kellmann, Langenkamp, Remmert & Stadtmann, 2015) entnommen werden.

Die vorliegende Broschüre „*Basketball-Talente: Übungsübersicht zum psychologischen Training im Basketball*“³ bietet erprobte Trainingshilfen für Trainer, die mentale Komponenten ihrer Athleten auf Basis von diagnostischen Ergebnissen verbessern und optimieren wollen. Einer kurzen theoretischen Einführung sowie Übersicht über die zugrundeliegenden diagnostischen Werkzeuge, folgt eine nach Trainingsinhalten geordnete Auswahl an Übungen, die im Mannschafts- bzw. Individualtraining durchgeführt werden können⁴.

² Förderung und Initiative des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp-Fördernr. IIA1-080703/06-11) in Kooperation der Lehr- und Forschungsbereiche Trainingswissenschaft und Sportpsychologie der Ruhr-Universität Bochum (RUB) und dem Deutschen Basketball Bund (DBB).

³ Förderung und Initiative des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp-Fördernr. IIA1-071604/10-11) in Kooperation mit dem Lehr- und Forschungsbereichs Sportpsychologie der Ruhr-Universität Bochum.

⁴ Die Wirksamkeit der Übungen wurde in der wissenschaftlichen Studie von Altfeld, Langenkamp, Beckmann und Kellmann (eingereicht) untermauert.

Theoretischer Hintergrund

Motivation allein ist nicht alles

Um Experte in einer Tätigkeit zu werden, hat Ericsson die Rechnung aufgestellt, dass man etwa 10 Jahre oder 10.000 Stunden trainieren muss, um dieses Level zu erreichen (Ericsson, Krampe & Tscheche-Romer, 1993). In der Alltagssprache spricht man davon, dass ein Spieler ‚hoch motiviert‘ sein muss, wenn er sich über einen so langen Zeitraum einem Ziel widmet und sich von Training zu Training oder Saison zu Saison verbessern möchte.

In der Motivationspsychologie wird die Motivation definiert als „[...] eine aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zielzustand“ (Rheinberg & von Salisch, 2008, S. 15). Der Zielzustand stellt somit einen Anreiz dar, der unser Handeln sowohl leitet, als auch uns veranlasst, Energie zu investieren (Beckmann, Fröhlich & Elbe, 2008). Dennoch kommt es vor, dass die Motivation eines Spielers nicht ausreicht, um beispielsweise vor der Schule die angesetzte freiwillige Wurfeinheit durchzuführen. Obwohl der Spieler hoch motiviert ist, kann er sich nicht dazu bewegen, aufzustehen und in die Halle zu gehen. Dem Spieler fehlen Kompetenzen, seine Motivation auch in schwierigen Situationen zu bewahren.

An dieser Stelle setzen volitionale bzw. Willensprozesse ein, die dabei helfen sollen, eine vorgenommene Absicht auch tatsächlich in die Tat umzusetzen (Beckmann & Elbe, 2006). Es reicht somit nicht nur aus, die Motivation zu haben vor der Schule die erste Wurfeinheit zu absolvieren, sondern es müssen Willensprozesse aktiviert werden, die den Spieler zum frühen Aufstehen bewegen und in die Halle gehen lassen.



DBB-Nationalspieler Bastian Doreth zeigt sich kämpferisch.

Foto: DBB/Camera 4

Umgang mit störenden Gedanken

Diese Willensprozesse bzw. Fähigkeiten zur Selbstregulation helfen dem Spieler, seine Motivation aufrecht zu erhalten und dienen gleichzeitig dazu, seinen Fokus auf dieser Tätigkeit zu belassen. Zu diesen Fähigkeiten zählt neben der Selbstmotivierung oder Aufmerksamkeitssteuerung auch die Selbstberuhigung. Zweckmäßig wird die Selbstberuhigung, wenn ein Spieler durch nicht-förderliche Gedanken an seinem Weiterspielen gehindert wird. So kann es sein, dass ein Spieler sich nach einem verworfenen Lay-up noch in der darauffolgenden Verteidigungsaktion über diesen ärgert und im selben Moment sein Gegenspieler an ihm vorbeizieht. Das ‚Grübeln‘ über den Fehlwurf und die fehlende Aufmerksamkeit für die aktuelle Situation verhindern somit das ‚Stoppen‘ des Gegenspielers. Daher sollte ein Spieler in der Lage sein, Gedanken über vergangene Fehler oder andere nicht-förderliche Gedanken (z. B. während eines Freiwurfs) zu kontrollieren und gegen leistungsfördernde Gedanken zu ersetzen.

Fehlende Fähigkeiten führen zum Drop-Out

Die Grundmechanismen für die volitionalen Kompetenzen werden bereits im Kindesalter erlernt und durch zukünftige Erfahrungen weiterentwickelt. Etwa im Alter von 13-15 Jahren lässt sich der größte Entwicklungsschub der Selbstregulation beobachten (Beckmann, Szymanski & Elbe, 2004). Allerdings nur, wenn ein adäquates Umfeld mit entsprechenden Erfahrungen für die Jugendlichen vorhanden ist.

Ohne Kompetenzen wie der Selbstmotivierung, Selbstberuhigung oder Aufmerksamkeitssteuerung, die den Athleten bei der Umsetzung von Absichten (z. B. vorgenommenes Training) unterstützen und diese Vorhaben gegenüber anderen Motiven (z. B. Schwimmbad mit Freunden) abschirmen, ist ein zielgerichtetes Handeln von Spielern nicht möglich. Fehlt die Fähigkeit sich seine eigenen Ziele zu vergegenwärtigen, so sieht der Spieler nicht den Sinn für eine anstrengende Trainingseinheit und es fehlt die eigene Motivation. Die Folge ist, dass er Training nicht mit der nötigen Intensität oder nur auf äußeren Druck (z. B. Eltern, Trainer) durchführt. Durch die fehlende Umsetzung der eigenen Zielvorgaben bzw. die häufige Ausübung unter extrinsischem, d.h. von außen motiviertem Training, kann es früher oder später zum Verlust des Spaßes an einer Tätigkeit kommen (Kuhl, 2001). Die Konsequenz kann der Drop-out des Spielers sein (Elbe, Beckmann & Szymanski, 2003). Folglich sollte ein Sportler in den volitionalen Fähigkeiten geschult werden, um eine frühzeitige Aufgabe mittel- oder langfristiger Ziele oder gar des Sports zu verhindern und junge Talente für den Basketball zu sichern.

Was kann getan werden?

Nicht jeder Spieler verfügt automatisch über derartige selbstregulative Werkzeuge, sondern muss sich diese über Lernerfahrungen aneignen. Somit sollte ein gezieltes und regelmäßiges Training der selbstregulativen Fähigkeiten stattfinden. Dabei wäre es sinnvoll, das psychologische Training in sportspezifische Übungsformen zu integrieren. Zur Verbesserung der Selbstmotivation können Strategien wie positive Selbstgespräche, Zielsetzung oder Selbstbefehle bzw. Selbstinstruktionen verwendet werden. Entspannungsverfahren (z. B. Atementspannung) dienen der Selbstberuhigung

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



und dem Stimmungsmanagement. Aktivierungstechniken sollen die psychischen Prozesse anregen, sowie Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit verstärken.

Die Motivierung bei einer Aufgabe ist dann am größten, wenn die Aufgabe mit den eigenen Zielen zusammenhängt und somit intrinsisch motiviert ist (Baumann, 2009). So ist ein Spieler motiviert, für die erste Trainingseinheit in einem Trainingslager um sechs Uhr morgens aufzustehen, wenn sie der Vorbereitung auf die Jugendeuropameisterschaft dient, auf die er sich schon lange freut. Persönliche Leistungsziele können die intrinsische Motivation eines Spielers fördern und seinen Einsatz erhöhen (Beckmann et al., 2008).

Kombiniert werden kann die Zielsetzung mit dem Einsatz von Selbstgesprächen. Es besteht ein sehr enger Zusammenhang zwischen dem Selbstgespräch und der sportlichen Leistung (vgl. Immenroth, Eberspächer & Hermann, 2008). Laut Eberspächer (2007) wird bei sportlicher Aktivität das Selbstgespräch⁵ umso intensiver, je härter die körperliche Beanspruchung erlebt wird. Der Spieler kann seine Selbstgespräche nutzen und so erfolgszuversichtlich formulieren, dass er bspw. eine anstrengende Krafteinheit beginnt und erfolgreich abschließt. Zusätzlich zum motivierenden Aspekt können noch Handlungsanweisungen gegeben werden, die bei der Umsetzung unterstützend wirken (Eberspächer, 2007; Hardy, Gammage & Hall, 2001). So denkt ein Spieler bei einer anstrengenden Verteidigungsübung *„Ich beende diese Übung!“* oder *„Ich schaffe das! Ich will mein Ziel erreichen!“*. Eng verbunden mit den positiven Selbstgesprächen ist die Selbstinstruktionstechnik. Sie dient dazu, Schwächephasen zu überwinden und die Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten. Durch Selbstbefehle werden Verhaltensziele vorgegeben, neue Impulse gesetzt oder verstärkt. Beispielsweise motiviert sich ein Spieler dadurch, dass er nach einem Misserfolg sich die Anweisung gibt *„ich muss jetzt schnell zurücklaufen und verteidigen. Ich hole mir den Ball zurück“*.

Allerdings müssen all diese Techniken zunächst erlernt und systematisch trainiert werden. Dabei helfen sollen die entwickelten Basketballübungen zur Offense, Defense oder Transition, die einen Rahmen geben, um Spielern die Wichtigkeit dieser Fähigkeiten zu vermitteln und diese einzuüben (Altfeld et al., eingereicht).



Maodo Lo im Nationaltrikot. Foto: DBB/Camera 4

⁵ Während einer Handlung sind Selbstgespräche oder innere ‚laute Gedanken‘ nicht immer voll bewusst, sind aber bewusstseinsfähig, also (auch später) abrufbar und daher auch durch Reformulierungen veränderbar.

Diagnostik

Diagnostik dient der Sammlung von Informationen, um die passenden Interventionen und Empfehlungen abzuleiten, die das Handeln und die Leistungen eines Spielers verbessern. Anhand geeigneter Instrumente sollen Trainer somit feststellen können, in welchen Bereichen ihre Spieler optimiert werden sollen und entsprechende Trainingsmaßnahmen auswählen.

Für die Basketballübungen in dieser Broschüre wurden Informationen der psychologischen Diagnostik von Spielern ausgewertet. Die abgeleiteten Übungen schulen und trainieren Leistungskomponenten der Spieler hinsichtlich ihrer Leistungsmotivation, sportlichen Orientierung, Formen ihrer psychischen Verarbeitung von Misserfolgen, bei Entscheidungen und konzentriertem Handeln sowie auf Formen und Ausmaß ihrer Fähigkeiten zur willensbezogenen Handlungssteuerung. Folgende Instrumente können von Ihnen als Trainer oder Betreuer zur Diagnostik eingesetzt werden:

- *Volitionale Komponenten Sport* (VKS; Wenhold, Elbe & Beckmann, 2009a): Instrument zur Erfassung von Fertigkeiten und Defiziten bei der Zielverfolgung
- *Fragebogen zur Handlungsorientierung im Sport – Basketball* (HOSP-BB; Beckmann & Wenhold, 2009): prozessorientiertes Instrument zur Erfassung der Handlungs- und Lageorientierung im Sport, adaptiert an Basketball
- *Achievement-Motives-Scale Sport* (AMS-Sport; Wenhold, Elbe & Beckmann, 2009b): Instrument zur Erfassung der zwei Leistungsmotivationskomponenten Hoffnung auf Erfolg (HE) und Furcht vor Misserfolg (FM)
- *Sports Orientation Questionnaire* (SOQ-B; Elbe, Wenhold & Beckmann, 2009): erfasst die Komponenten im Sport, die zur Beurteilung der eigenen Leistung herangezogen werden, adaptiert an Basketball

Die Fragebögen können zusammen mit den Anwendungshinweisen auf der Seite des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) heruntergeladen werden⁶. Wir raten Ihnen als Trainer dazu, vor der Anwendung der Basketballübungen zu prüfen, welche Bereiche bei den Spielern optimiert werden sollten. Im Nachfolgenden beschreiben wir die Fragebogen und erläutern anhand von Fallbeispielen mögliche Ergebnisse und leiten die geeigneten Übungen ab.

Falls Sie eine intensivere Diagnostik für Ihre Spieler durchführen möchten oder eine sportpsychologische Betreuung gewünscht ist, so finden Sie auf der Seite des BISp eine Liste mit sportpsychologischen Experten⁷.

⁶ www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Diagnostikportal/diagnostikportal_node.html

⁷ http://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Kontaktportal/kontaktportal_node.html

Volitionale Komponenten Sport (VKS)

Manchmal reicht bei einem Spieler die Motivation allein nicht aus, ein Training zu beginnen oder sich durchweg auf die Übungen konzentrieren zu können. Ablenkungen durch störende Gedanken (z. B. nach einem Fehler, stressiger Tag) wirken sich auf die Leistung aus und können die Verbesserung von Spielern hemmen. Dabei können einige Spieler besser und einige weniger mit störenden Gedanken und Aktivierungsmangel umgehen.

Der Fragebogen wurde konzipiert, um Fertigkeiten und Defizite im Bereich der Selbststeuerung bzw. des Willens speziell für den Sport zu erfassen. So kann der Trainer erkennen, ob der Spieler über die nötigen Fähigkeiten verfügt mit störenden Gedanken umzugehen oder Probleme hat, sich für Trainingseinheiten zu motivieren.

Aufbau:

- 60 Fragen mit Antwortskala „3“ = „trifft ausgesprochen zu“ bis „0“ = „trifft gar nicht zu“

Skalen:

- **Selbstoptimierung (29 Fragen; maximal 87 Punkte)**
 - Eine hohe Ausprägung des Fertigungsfaktors Selbstoptimierung deutet auf eine hohe Kompetenz des Spielers hin, Willensprozesse und Strategien zu aktivieren, die bei der Zielverfolgung und Handlungsumsetzung helfen. Der Spieler möchte sich verbessern und kann sich in einen Modus versetzen, in dem er sich voll und ganz auf diese Tätigkeit konzentriert. Je höher desto besser ist hier das Motto.
- **Selbstblockierung (9 Fragen; maximal 27 Punkte)**
 - Ein hoher Score beim Defizitfaktor Selbstblockierung deutet darauf hin, dass die Handlungsrealisation des Spielers vermehrt durch negative Gedanken und Emotionen beeinträchtigt ist. Dadurch fällt es dem Athleten schwer, auf sein Wissen zurückzugreifen und Positives im Training und Wettkampf wahrzunehmen. Hier ist weniger mehr.
- **Aktivierungsmangel (13 Fragen; maximal 39 Punkte)**
 - Hat ein Athlet eine hohe Ausprägung des Defizitfaktors Aktivierungsmangel, so scheinen dem Spieler Strategien zu fehlen, die ihn dabei unterstützen, beabsichtigte Handlungen zu beginnen und auszuführen. Der Spieler hat Probleme anstrengende bzw. unangenehme Trainingseinheiten und Wettkämpfe anzugehen. Ein niedriger Score ist wünschenswert.
- **Fokusverlust (9 Fragen; maximal 27 Punkte)**
 - Bei einem hohen Wert des Faktors Fokusverlust fehlen dem Spieler die Kompetenzen störende Gedanken ausreichend auszublenden, um sich dann auf die aktuelle Handlung zu konzentrieren. Ein niedriger Wert steht für mehr Fokus an dieser Stelle.

Das nachfolgende Beispiel zeigt, wie ein Profil eines Athleten dargestellt und interpretiert werden kann.

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING

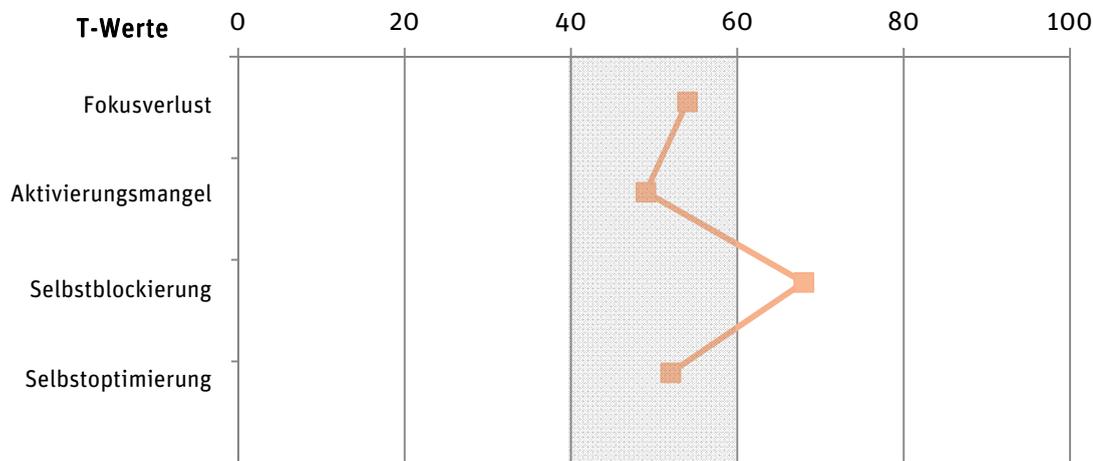


Abbildung 1. Profil der volitionalen Komponenten eines männlichen U16-Nationalspielers in den vier Skalen des VKS.

Die Abbildung 1 zeigt, dass der Spieler in der VKS-Skala *Selbstblockierung* einen überdurchschnittlichen hohen Wert aufweist. Der Spieler beschreibt durch seine Antworten, dass er sich und seine Leistungen durch das ständige Nachdenken und Grübeln über Misserfolg oder Ängste hemmt. Es sollte mit diesem Spieler daran gearbeitet werden, dass er besser in der Lage ist mit negativen Gedanken umzugehen, um den aufwändigen Trainingsalltag zu meistern und auf lange Sicht erfolgreich sein zu können. Es sollten somit Übungen aus dem Pool gewählt werden (siehe Übungsübersicht auf S. 19), die speziell diese Problematik aufgreifen.

Fragebogen zur Handlungsorientierung im Sport – Basketball (HOSP-BB)

Neben der Fähigkeit zur Selbstregulation, stellt die Handlungsorientierung ein wichtiges Merkmal für einen Spieler dar. Die Handlungsorientierung lässt sich – vereinfacht – an den beiden Verhaltensrichtungen erkennen, die ein Spieler einnehmen kann: Handlungs- bzw. Lageorientierung. Dabei neigt ein Spieler in bestimmten Situationen eher zu dem einen als zu dem anderen Zustand. Diese persönliche Neigung, bei der Mehrzahl von zu lösenden Aufgaben handlungsorientiert oder lagebezogen zu denken und zu handeln, beruht auf Lernerfahrungen des Spielers, aber auch auf den Eigenschaften der Persönlichkeit. Ein Spieler im handlungs-orientierten Zustand setzt seine verfügbaren Energien ein, um sein Vorhaben umzusetzen und denkt nicht weiter darüber nach. Er handelt einfach.

Dieser Zustand ist vor allem im Umgang mit Misserfolg (Handlungsorientierung nach Misserfolg) oder während der Handlungsausführung (Handlungsorientierung während der Tätigkeitsausführung) förderlich.

Spieler im lageorientierten Zustand bleiben in oder an einer gegebenen oder eingetretenen Situation (z. B. Fehlpass, Niederlage) hängen. Sie analysieren oder beurteilen die gegebene Situation (eben die ‚Lage‘) mehr und brauchen länger, um eine (lösungsbezogene) Handlung zu

initiieren. Dieser Zustand kann während der Handlung oder nach einem Fehler hinderlich sein, da vermehrt über diese Situation nachgedacht wird, obwohl bspw. das Spiel gerade läuft. Hingegen kann es für einen Aufbauspieler förderlich sein, vermehrt Situationen zu analysieren und in die Planung des nächsten Angriffs einfließen zu lassen. Hier ist eine zweckmäßige Lageorientierung bei der Handlungsplanung (Handlungsorientierung bei der Handlungsplanung/-entscheidung) von Vorteil.

Der Fragebogen erfasst die Ausprägung der Handlungsorientierung (HO) in den drei unterschiedlichen Bereichen HO nach Misserfolg (HOM), HO bei der Handlungsplanung/-entscheidung (HOP) und HO während der Tätigkeitsausführung (HOT). Die Fragen sind so konzipiert, dass jeweils eine handlungsorientierte und eine lageorientierte Antwortalternative zur Auswahl stehen, die der Athlet durch Ankreuzen auswählt. So kann der Trainer am Ergebnis erkennen, ob der Spieler jeweils eher handlungs- oder lageorientiert agiert und somit eher dazu tendiert zu handeln oder nachzudenken.

Aufbau:

- 36 Fragen mit einer handlungs- und einer lageorientierten Antwortmöglichkeit

Skalen:

- Handlungsorientierung nach Misserfolg (HOM; 12 Fragen; maximale 12 Punkte)
 - Ein hoher Gesamtscore im Bereich HOM lässt sich so interpretieren, dass diese Spieler schnell Misserfolge ausblenden können (Handlungsorientierung). Spieler mit einem geringen Score befassen sich hingegen über einen längeren Zeitraum mit Niederlagen oder misslungenen Aktionen (Lageorientierung). Ein hoher Score ist hier wünschenswert.
- Handlungsorientierung bei der Handlungsplanung/-entscheidung (HOP; 12 Fragen; maximale 12 Punkte)
 - Eine hohe Punktzahl im Bereich HOP sagt aus, dass der Spieler handlungsorientiert agiert und daher schnelle Entscheidungen trifft. Eine geringe Punktzahl steht hingegen für eine längere, lageorientierte Auseinandersetzung mit Handlungsalternativen. Ein höherer Score kann hilfreich sein.
- Handlungsorientierung während der Tätigkeitsausführung (HOT; 12 Fragen; maximale 12 Punkte)
 - Athleten mit einer hohen Ausprägung auf der Skala HOT lassen sich weniger durch Gedanken von ihrer Handlung ablenken. Hier ist ein hoher Score das Ziel.

Das nachfolgende Beispiel zeigt, wie ein Profil eines Athleten dargestellt und interpretiert werden kann.

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING

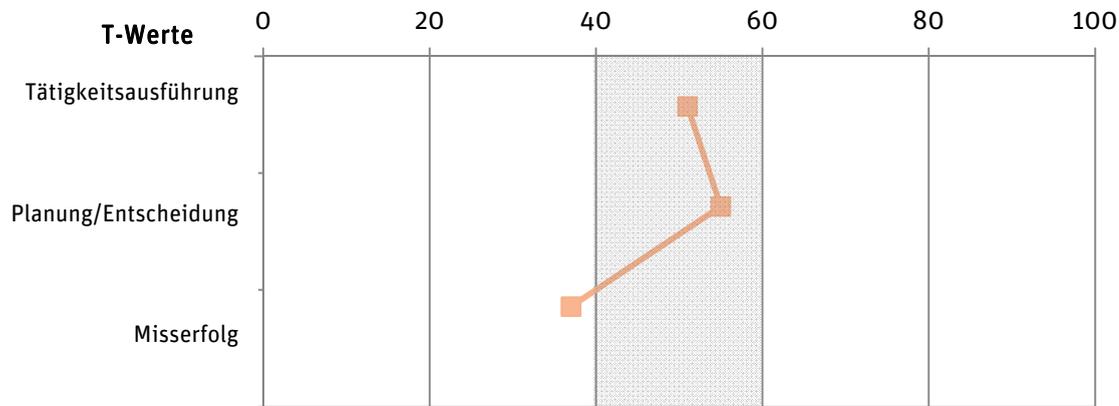


Abbildung 2. Profil der Handlungs- und Lageorientierung eines männlichen U16-Nationalspielers in den drei Skalen des HOSP-BB.

In der Abbildung 2 ist zu erkennen, dass der Spieler sich nach Misserfolg vermehrt mit der Situation auseinandersetzt und gedanklich verharrt (Lageorientierung). Dieser Zustand des Verharrens ist wenig förderlich für anstehende Leistungen, da er womöglich noch während der nächsten Defense- oder Wurfaktion über den Fehler nachdenkt und dadurch eine Entscheidung trifft, die er womöglich sonst nicht getroffen hätte. Es sollte hier eine Veränderung zur Handlungsorientierung angestrebt werden, indem der Spieler mit Misserfolg durch Selbst-regulation umzugehen lernt und dies in entsprechenden Übungen anwendet und trainiert.

Achievement-Motives-Scale Sport (AMS-Sport)

Bislang wurden Willenskomponenten eines Spielers beschrieben. Diese Willensprozesse wirken unterstützend, wenn die Motivation nicht ausreicht bzw. sich Hindernisse auftun. Zuvor hat der Spieler jedoch einen Grund, also ein Motiv, wieso er Sport treibt. Dabei ist die Ausprägung des Leistungsmotivs maßgeblich daran beteiligt, wie und wieso wir uns auf einen sportlichen Wettkampf vorbereiten.

Das Leistungsmotiv hat zwei Ausprägungen, die sich unabhängig voneinander entwickeln können: Hoffnung auf Erfolg und Furcht vor Misserfolg. Athleten mit einer hohen Hoffnung auf Erfolg gehen mit großer Zuversicht in einen Wettkampf und haben das Gefühl, gut abzuschneiden. Spieler mit einer hohen Furcht vor Misserfolg trainieren gegebenenfalls sehr hart, um ‚nicht zu verlieren‘. Für sie steht somit nicht der Sieg im Vordergrund, sondern die Vermeidung einer Niederlage. Spieler mit einer hohen Ausprägung beider Skalen, trainieren um Erfolg zu haben, fürchten sich aber vor Misserfolg. Diese Athleten investieren sehr viel Zeit ins Training, um sich perfekt vorzubereiten. Mit dieser Ausprägung geht die Gefahr von Übertraining einher (Kellmann & Altfeld, 2014; Weinhold et al., 2009b) weil Erholungsnotwendigkeiten nicht erkannt bzw. realisiert werden. Athleten mit einer geringen Ausprägung in beiden Skalen zeigen hingegen keine Motivation. Sie betreiben den Sport ohne inneren Leistungsansporn bzw. die Verfolgung von Zielen. Dieser innerliche Anreiz kann jedoch durch das Setzen von Zielen und zunehmende Erfahrungen verändert werden.

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Die AMS-Sport erfasst die beiden Leistungsmotivkomponenten und zeigt, wieso ein Spieler motiviert wirkt oder eben nicht. Anhand der Ergebnisse kann dann das Coaching angepasst und eine mögliche Intervention durchgeführt werden, um eine förderliche Art der Motivausprägung zu bahnen.

Aufbau:

- 30 Fragen mit Antwortskala „3“ = „trifft genau auf mich zu“ bis „0“ = „trifft überhaupt nicht auf mich zu“

Skalen:

- Hoffnung auf Erfolg (15 Fragen; maximale 45 Punkte)
 - Ein hoher Score steht für eine ausgeprägte Zuversichtlichkeit und Hoffnung auf Erfolg. Der Spieler geht zuversichtlich in einen Wettkampf und trainiert, um erfolgreich zu sein. Eine hohe Ausprägung ist hier wünschenswert.
- Furcht vor Misserfolg (15 Fragen; maximale 45 Punkte)
 - Ein hoher Score steht für eine starke Furcht vor Misserfolg. Der Spieler fürchtet sich davor, erfolglos zu agieren und zeigt womöglich zögerliche Handlungstendenzen oder die Vermeidung von Wettkämpfen. Eine niedrige Furcht vor Misserfolg ist für einen Spieler wünschenswert.

Das nachfolgende Beispiel zeigt, wie ein Profil eines Athleten dargestellt und interpretiert werden kann.

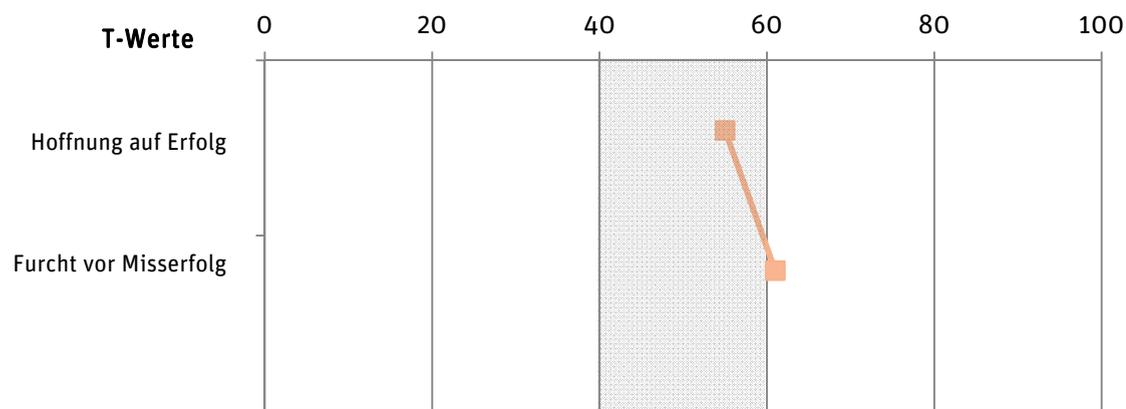


Abbildung 3. Profil der Leistungsmotivkomponenten eines männlichen U16-Nationalspielers in den zwei Skalen des AMS-Sport.

In der Abbildung 3 ist erkennbar, dass der Spieler eine überdurchschnittliche Furcht vor Misserfolg hat und seine Anstrengungen zum größeren Teil darauf beruhen, diese zu verhindern. Er zeigt Angst vor Fehlern und geht daher selten potentielle leistungs- oder selbstwertmindernde Risiken ein. Die Ausprägung der Hoffnung auf Erfolg liegt im Durchschnittsbereich. Eine Erhöhung dieser Hoffnung wäre vorteilhaft für zukünftige Aufgaben. Es wäre für den Spieler daher hilfreich, anhand von Übungen seine Leistungsstärke kennen zu lernen und durch den Trainer ein positives Trainingsklima zu erfahren.

Sports Orientation Questionnaire Basketball (SOQ-B)

Motivation ist die antreibende Kraft eines Sportlers. Sei es zur Erfahrung von Erfolg, zur Vermeidung von Misserfolg oder aufgrund anderer Motive (z. B. unbedingt zur Mannschaft gehören wollen - Anschlussmotiv). Die Motivation kann auf unterschiedliche individuell bedeutsame Werte gerichtet sein. Ein Spieler möchte sich immer im Wettkampf messen und hat großen Spaß daran. Ein anderer Spieler sieht sich nur als erfolgreich, wenn er gewinnt und beurteilt auch ein Spiel mit einer guten eigenen Leistung eher als schlecht, wenn dieses verloren ging. Wiederum andere versuchen einzig sich selbst zu übertreffen und sind auch mit einer Niederlage zufrieden, wenn sie selbst eine gute Leistung abgeliefert haben.

Für eine leistungssportlich gute Entwicklung hat es sich als vorteilhaft erwiesen, wenn ein Spieler seine eigenen Leistungen im Wettkampf mit anderen übertreffen möchte und trotz einer Niederlage auch gute Leistungen von sich anerkennt.

Der SOQ misst die Komponenten, die zur Beurteilung der eigenen Leistung herangezogen werden. Er erfasst somit, ob ein Spieler seine Leistung nur dann als gut bewertet, wenn der Wettkampf oder das Spiel gewonnen wurde oder ob auch die eigene Leistung entscheidend ist. Der Trainer kann durch Kenntnisse des SOQ-B ggf. auf das bewertende Denken des Spielers Einfluss nehmen, welches ihn möglicherweise in Wettkämpfen oder Training frustriert und dadurch Verbesserungen hemmt.

Aufbau:

- 25 Fragen mit Antwortskala „5“ = „stimme sehr zu“ bis „1“ = „stimme überhaupt nicht zu“

Skalen:

- Zielorientierung (6 Fragen; maximale 30 Punkte)
 - Zielorientierte Athleten sind bestrebt, eigene Leistungen zu übertreffen. Dieses Streben nach Verbesserung ist der zentrale Bezugspunkt zur Leistungsbewertung. Es ermöglicht dem zielorientierten Spieler, auch einen negativen Wettkampfausgang als Erfolg zu werten, da beispielsweise eine persönliche Bestleistung erreicht wurde. Eine hohe Zielorientierung ist somit förderlich für die Entwicklung.
- Gewinnorientierung (6 Fragen; maximale 30 Punkte)
 - Eine hohe Ausprägung der Gewinnorientierung bedeutet, dass der Spieler nur mit sich zufrieden ist, wenn er gewinnt. Dabei lässt er seine eigene Leistung außen vor. Eine zu hohe Gewinnorientierung ist für Spieler nicht förderlich, da sie nicht die eigene Entwicklung in den Vordergrund stellt und hohes Frustrationspotential birgt. Etwas weniger ist hier mehr.
- Wettkampforientierung (13 Fragen; maximale 65 Punkte)
 - Ein hoher Score steht dafür, dass der Spieler sich gerne in Wettkämpfen mit anderen und sich selbst misst. Dies ist eine wichtige Eigenschaft für einen Nachwuchsspieler.

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Das nachfolgende Beispiel zeigt, wie ein Profil eines Athleten dargestellt und interpretiert werden kann.

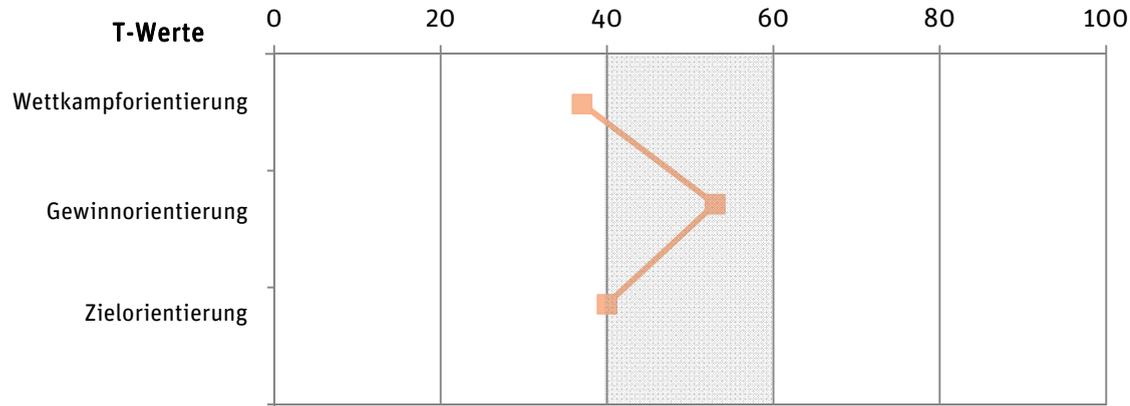


Abbildung 4. Profil der drei Skalen des SOQ eines männlichen U16-Nationalspielers.

Den Testwerten nach beschreibt sich der Spieler in Abbildung 4 ähnlich, wie die Mehrzahl seiner Basketballkollegen. Das individuelle Profil lässt aber als Tendenz erkennen, dass der Spieler eine unterdurchschnittliche Ausprägung der Ziel- sowie Wettkampforientierung aufweist. Dem Athleten ist das Erreichen eigener Leistungsziele nicht so wichtig. Zudem vergleicht er sich offenbar ungern mit anderen Spielern in Wettkämpfen. Diese Komponenten sind wenig hilfreich für die Erreichung von Zielen bzw. Leistungsverbesserungen. Daher sollte der Fokus vermehrt auf das Finden relevanter Ziele für den Spieler liegen. Zudem sollte unter anderem durch Spielformen die Wettkampforientierung des Spielers erhöht werden.

Der Kopf steuert den Arm - richtige Talente ticken anders

Wissenswerte Ergebnisse einer Erhebung im Rahmen des Projekts „Basketball-Talente“

- Geschlechtsunterschiede bestehen in fast allen Skalen. Mädchen sehen sich bezüglich der psycho-mentalenen Leistungskomponenten generell kritischer als Jungen. Dies zeigt sich insbesondere in der Verarbeitung von Misserfolgen (z. B. Ballverlust), der damit einhergehenden Selbstblockierung durch Gedanken (z. B. Ärger über Fehlwurf), der Misserfolgsschuld (z. B. Angst vor Fehlern) und der Gewinnerorientierung (z. B. nur ein Sieg bedeutet ein gutes Spiel). Auffällig lageorientiert agieren die weiblichen Altersklassen U16-U21, wobei dies speziell für weibliche Center gilt.
- Bezüglich der Spielpositionen lassen sich keine allgemeinen Aussagen machen. Tendenziell haben die Aufbauspieler beider Geschlechter die günstigsten Werte, schätzen also die Nutzung ihrer mentalen Ressourcen am effektivsten ein.
- Bedeutsame Unterschiede zwischen den Sichtungsstufen zeigen sich bei der Leistungsorientierung. National gesichtete Athleten weisen eine stärkere Zielorientierung auf als regional gesichtete Spieler. Sie sind also bestrebt, ihre Leistung stetig zu verbessern und nutzen diese als Bezugspunkt für die eigene Leistungsbewertung. Nationalspieler unterscheiden sich von regional gesichteten Talenten in der Wahrnehmung der Wettkampfsituation als Herausforderung und dem Spaß, sich mit anderen zu messen.

Weitere Informationen zu Inhalten und Ergebnissen können in der Broschüre *Basketball-Talente: Leitlinien und Empfehlungen zum Weg an die Spitze* von Ferrauti et al. (2015) entnommen werden.



Danilo Barthel fokussiert an der Freiwurflinie.

Foto: DBB/Camera 4

Die psychologisch-orientiert gestalteten Basketball-Übungen

Nachfolgend wird eine Übersicht der psychologisch-orientiert gestalteten Übungen gegeben. Dabei sind die Übungen nach Trainingsbereichen geordnet, so dass eine gezieltere Auswahl und Einbettung in das Training ermöglicht wird.

Nach der Beschreibung der Grundtechniken zur Selbstregulation, sind Übungen zu den Themen Offense, Defense, Wurf und Individualtraining dargestellt, die in ihrer Ausarbeitung von den Konstrukten der Fragebögen abgeleitet wurden. Die Beschreibungen beinhalten den Aufbau und den Ablauf der Übungen. Dabei werden technische und taktische Anmerkungen bewusst außen vorgelassen, da der Schwerpunkt auf der Entwicklung psychischer Fähigkeiten liegt.

Falls die Übungen nicht den gewünschten Effekt herbeibringen oder eine intensivere sportpsychologische Betreuung notwendig oder erwünscht ist, so finden Sie auf der Seite des BISp eine Liste mit sportpsychologischen Experten⁸.

Grundtechniken

Kurztitel	Übung	Kurzbeschreibung
GT1	<i>Positive Selbstgespräche</i>	Diese Technik soll dazu dienen, die Motivation und Intensität während der Übung durch positives Zureden aufrecht zu erhalten.
GT2	<i>Mobilisation (Psyching up)</i>	Mittels dieser Technik kann der Spieler seine Trägheit bzw. Antriebslosigkeit beseitigen und eine Aktivierungssteigerung erreichen.
GT3	<i>Zielsetzung</i>	Durch das Setzen von Zielen soll Motivation aufgebaut und aufrechterhalten werden.
GT4	<i>Routinen</i>	Mit gleichbleibenden Handlungsrouinen bereitet sich der Spieler auf bevorstehende Trainings- und Wettkampfsituationen vor.
GT5	<i>Rationalisierung</i>	Mittels dieser Technik kann man die Bedeutsamkeit eines als beanspruchend/negativ erlebten Ereignisses verringern.
GT6	<i>Gedankenstopp</i>	Diese Technik dient dazu, negative Gedanken oder Selbstgespräche zu stoppen, die den Bewegungsfluss unterbrechen oder beeinflussen.

⁸ http://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Kontaktportal/kontaktportal_node.html

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- GT7 ***Selbstinstruktion*** Bei dieser Technik richtet der Spieler seine Aufmerksamkeit durch Selbstgespräche wieder auf die eigentliche Tätigkeit.
- GT8 ***Atemschnellentspannung*** Diese Technik dient der Entspannung, ohne dabei dem Spieler die nötige Wettkampfspannung zu nehmen. Durch die Konzentration auf die Ausatmung können störende und belastende Gedanken, sowie Nervosität (z. B. unmittelbar vor einem Spiel, vor einem wichtigen Freiwurf) reduziert oder gar beseitigt werden.

Offense-Übungen

Kurztitel	Übung	Fragebogenskalen	Kurzbeschreibung
01	<i>Transition Drill</i>	VKS Aktivierungsmangel (hoch) Selbstoptimierung (niedrig) SOQ-B Zielorientierung (gering) Wettkampforientierung (gering)	3-2-Transition-Übung: Spieler werden mit Wettkampfsituation konfrontiert und durch Feedback dazu bewegt, sich mehr für die eigene Entwicklung einzusetzen
02	<i>“Take it” Transition-Drill</i>	VKS Aktivierungsmangel (hoch) Selbstoptimierung (niedrig) SOQ-B Zielorientierung (gering) Wettkampforientierung (gering)	2-1-Transition- Übung mit Belohnungscharakter: Spieler werden mit Wettkampfsituation konfrontiert und durch Feedback dazu bewegt, sich mehr für die eigene Entwicklung einzusetzen
03	<i>Der „zuschauende“ Spieler</i>	VKS Aktivierungsmangel (hoch) Selbstoptimierung (niedrig) SOQ-B Zielorientierung (gering) Wettkampforientierung (gering)	3-2-Transition-Übung: Spieler soll Spannung für die Übung aufbauen, indem er beim ersten Durchgang nicht teilnehmen darf

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



04	<i>2-2-Kontinuum</i>	SOQ-B Gewinnorientierung (hoch) Zielorientierung (gering)	2-2-Übung: Spieler sollen lernen, mit Niederlagen umzugehen und die persönliche Leistung zu bewerten
05	<i>Prognose im Halbfeld</i>	VKS Selbstblockierung (hoch) Fokusverlust (hoch) HOSP-BB Lageorientierung nach Misserfolgen AMS-Sport Furcht vor Misserfolg (hoch) Hoffnung auf Erfolg (niedrig)	4-4 im Halbfeld: Spieler sollen Vertrauen in eigene Fähigkeiten und ein realistisches Bild von sich bekommen
06	<i>Transition Drill</i>	SOQ-B Zielorientierung (gering) Wettkampforientierung (gering)	3-2-Transition-Übung: Spieler sollen lernen, mit Niederlagen umzugehen und die persönliche Leistung zu bewerten

Defense-Übungen

Kurztitel	Übung	Konstrukt	Kurzbeschreibung
D1	<i>Zick-Zack-Drill</i>	VKS Aktivierungsmangel (hoch) Selbstoptimierung (niedrig) SOQ-B Zielorientierung (gering) Wettkampforientierung (gering)	1-1-Übung: Spieler sollen lernen, Eigenverantwortlichkeit für eigene Lernfortschritte zu entwickeln
D2	<i>Transition Delay</i>	VKS Selbstblockierung (hoch) Fokusverlust (hoch) HOSP-BB Lageorientierung nach Misserfolgen	2-2-Transition-Übung: Spieler sollen lernen, mit Fehlern und Fehlwürfen umzugehen und diese Techniken trainieren
D3	<i>3-2+1 Transition Drill</i>	VKS Aktivierungsmangel (hoch)	Transition-Übung:

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



		Selbstoptimierung (niedrig) SOQ-B Zielorientierung (gering) Wettkampforientierung (gering)	Spieler sollen lernen, selbst Spannung für die Übung aufzubauen und sich für die eigene Entwicklung anzustrengen
D4	<i>Lay-up Transition Drill</i>	VKS Selbstblockierung (hoch) Fokusverlust (hoch) HOSP-BB Lageorientierung nach Misserfolgen	Umschalt-Übung: Spieler sollen lernen, mit Fehlern umzugehen und diese schnell abzuhaken

Wurf/Spiele

Kurztitel	Übung	Konstrukt	Kurzbeschreibung
WS1	<i>5-5 mit Belohnung</i>	VKS Aktivierungsmangel (hoch) Selbstoptimierung (niedrig) SOQ-B Zielorientierung (gering) Wettkampforientierung (gering)	Übung für die Bewusstmachung von Eigenverantwortlichkeit: Spieler sollen lernen, dass sie aus eigenem Antrieb sich verbessern müssen und nicht vom Trainer angetrieben werden sollten
WS2	<i>Prognosetraining beim Wurftraining</i>	VKS Selbstblockierung (hoch) AMS-Sport Furcht vor Misserfolg (hoch)	Wurfübung: Durch Vorgabe von Trefferanzahl muss Spieler sich mit Druck auseinandersetzen und erfährt eine realistischere Leistungseinschätzung
WS3	<i>Freiwurf mit Rebound</i>	VKS Selbstblockierung (hoch) Fokusverlust (hoch) HOSP-BB Lageorientierung nach Misserfolgen AMS-Sport Furcht vor Misserfolg (hoch)	Wurfübung: Mitspieler versuchen beim Rebound durch Kommentare den Werfer unter Druck zu setzen. Spieler soll dadurch Umgang mit Ablenkung erlernen

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



WS4	<i>„All around the world“ shooting drill</i>	<p>Schwerpunkt 1: VKS Selbstblockierung (hoch) Fokusverlust (hoch) SOQ-B Gewinnorientierung (hoch) Zielorientierung (gering)</p> <p>Schwerpunkt 2: VKS Aktivierungsmangel (hoch) Selbstoptimierung (niedrig) SOQ-B Zielorientierung (gering) Wettkampforientierung (gering)</p>	<p>Wurfübung:</p> <p>Schwerpunkt 1: Spieler sollen lernen, dass es unabhängig von Sieg oder Niederlage um die eigene Leistung geht</p> <p>Schwerpunkt 2: Spieler sollen lernen, dass sie sich aus eigenem Antrieb verbessern müssen und nicht vom Trainer angetrieben werden sollten</p>
WS5	<i>Shooting mit negativen Kommentaren</i>	<p>VKS Selbstblockierung (hoch) Fokusverlust (hoch) HOSP-BB Lageorientierung nach Misserfolgen AMS-Sport Furcht vor Misserfolg (hoch)</p>	<p>Wurfübung:</p> <p>Spieler sollen lernen mit äußerem Druck und Ablenkungen umgehen zu können</p>
WS6	<i>“Give and Go“-Shooter</i>	<p>Schwerpunkt 1: VKS Selbstblockierung (hoch) Fokusverlust (hoch) SOQ-B Gewinnorientierung (hoch) Zielorientierung (gering)</p> <p>Schwerpunkt 2: VKS Aktivierungsmangel (hoch) Selbstoptimierung (niedrig) SOQ-B Zielorientierung (gering)</p>	<p>Wurfübung:</p> <p>Schwerpunkt 1: Spieler sollen lernen, dass es unabhängig von Sieg oder Niederlage um die eigene Leistung geht</p> <p>Schwerpunkt 2: Spieler sollen lernen, dass sie sich aus eigenem Antrieb verbessern müssen und nicht vom Trainer</p>

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



		Wettkampforientierung (gering)	angetrieben werden sollten
WS7	<i>King of the hill</i>	Schwerpunkt 1: VKS Selbstblockierung (hoch) Fokusverlust (hoch) SOQ-B Gewinnorientierung (hoch)	1-1-Turnier: Schwerpunkt 1: Spieler sollen lernen, dass es unabhängig von Sieg oder Niederlage um die eigene Leistung geht
		Schwerpunkt 2: VKS Aktivierungsmangel (hoch) Selbstoptimierung (niedrig) SOQ-B Zielorientierung (gering) Wettkampforientierung (gering)	Schwerpunkt 2: Spieler sollen lernen, dass sie sich aus eigenem Antrieb verbessern müssen und nicht vom Trainer angetrieben werden sollten
WS8	<i>Korbleger-Kreislauf</i>	Schwerpunkt 1: VKS Selbstblockierung (hoch) Fokusverlust (hoch) SOQ-B Gewinnorientierung (hoch)	Korbleger-Team-Übung: Schwerpunkt 1: Trainer gibt eine unrealistische Trefferzahl vor. Spieler sollen dabei lernen, dass es unabhängig von Sieg oder Niederlage um die eigene Leistung geht
		Schwerpunkt 2: VKS Selbstblockierung (hoch) Fokusverlust (hoch) HOSP-BB Lageorientierung nach Misserfolgen	Schwerpunkt 2: Trainer gibt eine realistische Trefferzahl vor. Spieler sollen mit Fehlern und Druck umgehen lernen
		Schwerpunkt 3: AMS-Sport Furcht vor Misserfolg (hoch)	Schwerpunkt 3: Das Team legt eine Trefferanzahl fest und erhält eine realistische

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



			Leistungseinstufung
WS9	<i>Zirkeltraining in Eigenverantwortung</i>	VKS Aktivierungsmangel (hoch) Selbstoptimierung (niedrig)	Übung für die Bewusstmachung von Eigenverantwortlichkeit: Spieler sollen lernen, dass sie aus eigenem Antrieb sich verbessern müssen und nicht vom Trainer angetrieben werden sollten
WS10	<i>Dribbelkönig</i>	Schwerpunkt 1: VKS Selbstblockierung (hoch) Fokusverlust (hoch) SOQ-B Gewinnorientierung (hoch) Zielorientierung (gering)	Dribbelwettkampf: Schwerpunkt 1: Spieler sollen lernen, dass es unabhängig von Sieg oder Niederlage um die eigene Leistung geht
		Schwerpunkt 2: VKS Aktivierungsmangel (hoch) Selbstoptimierung (niedrig) SOQ-B Zielorientierung (gering) Wettkampforientierung (gering)	Schwerpunkt 2: Spieler sollen lernen, dass sie sich aus eigenem Antrieb verbessern müssen und nicht vom Trainer angetrieben werden sollten
WS11	<i>Dribbelweltmeisterschaft</i>	VKS Aktivierungsmangel (hoch) Selbstoptimierung (niedrig) SOQ-B Zielorientierung (gering) Wettkampforientierung (gering)	Dribbelwettkampf: Spieler sollen lernen, dass sie sich aus eigenem Antrieb verbessern müssen und nicht vom Trainer angetrieben werden sollten

Legende:



: Spieler Nr. 1



: Spieler Nr. 1



: Spieler Nr. 1



: Fahne



: Hütchen



: Ball



: Laufweg in Pfeilrichtung



: Pass in Pfeilrichtung



: Dribbling in Pfeilrichtung



: Markierte Fläche

Grundtechniken

GT1: Positive Selbstgespräche

Diese Technik soll dazu dienen, die Motivation und Intensität während der Übung durch positives Zureden aufrecht zu erhalten. Der Trainer kann dem Jugendlichen bewusst machen, dass er sicherlich in vielen Leistungssituationen innerlich mit sich spricht. Diese Selbstgespräche kann der Spieler auch gezielt, also als Technik nutzen. Der Nutzen tritt dann ein, wenn das Selbstgespräch durch positiv formulierte Impulse motiviert. Beispiele:

- *„Ich mache das hier für mich und will die Übung für mich beenden!“*
- *„Auf geht's, jetzt zieh ich die Übung durch!“*
- *„Die Übung hilft mir, dass ich besser werde, also gib 100%! Auf geht's!“*

GT2: Mobilisation (Psyching up)

Durch Anwendung dieser Technik kann der Spieler seine körperliche Aktivierung kurzfristig erhöhen, um seinen inneren Schweinehund zu überwinden und sich anstrengenden und herausfordernden Trainings- und Wettkampfsituationen stellen zu können. Diese Technik führt zur positiven Einstimmung auf eine bevorstehende sportliche Herausforderung. Dazu kann der Spieler bspw.:

- schnelle und abrupte Bewegungen ausführen
- seine Atmungsfrequenz erhöhen
- sich ein aktivierendes Lied oder eine aktivierende Situation vorstellen (z. B. Eye of the tiger)
- aktivierende Selbstgespräche führen (bspw. *„Auf geht's, jetzt zieh das Spiel durch“* oder *„das Spiel hilft mir besser zu werden, also steigere dich!“*)

GT3: Zielsetzung

Durch das Setzen eigener Ziele wird die eigene Motivation für Trainingseinheiten aufgebaut bzw. aufrechterhalten. Hinzukommend vergegenwärtigt sich der Spieler, dass die Anstrengungen für das eigene Ziel und somit für ihn selbst sind. Das Setzen von Ergebnis-, Leistungs- und Prozesszielen unterstützt den Athleten, seine Energie gezielt einzusetzen und dadurch sich stetig weiterzuentwickeln.

Im Nachfolgenden werden die wichtigsten Zielsetzungen für einen Spieler erläutert. Diese sollten mit dem Spieler im Gespräch erarbeitet werden. Beachten sollte man dabei, dass man zur Erreichung von Ergebniszielen, diverse Fertigkeiten verbessern oder ändern muss. Daher liegt die beste Strategie der Zielsetzung darin, sich die passenden Leistungs- und Prozessziele zu setzen, um die am Ende stehenden Ergebnisziele zu erreichen.

a) Ergebnisziel:

Ergebnisziele sind sehr wichtige Energiequellen, um die Motivation über einen bestimmten Zeitraum aufrechtzuerhalten. Bei dieser Art von Zielen stehen die Ergebnisse (z. B. Sieg, Platzierung) im Vordergrund. Dabei muss man zwischen kurz- und langfristigen Ergebniszielen unterscheiden.

Beispiel: Ein langfristiges Ziel könnte für einen Jugendspieler die erste Basketball-Bundesliga darstellen, die er im späteren Verlauf seiner Karriere erreichen möchte. Ein kurzfristiges Ergebnisziel wäre für denselben Athleten in der kommenden Saison in den Kader der Mannschaft in der Jugend-Basketball-Bundesliga zu kommen.

b) Leistungsziel:

Ein Leistungsziel beinhaltet eine angestrebte Leistung, die zu einem durch den Athleten oder Trainer festgelegten Gütemaßstab in Verbindung gesetzt wird. Diese Art der Ziele zeigt Fortschritte auf und stärkt das Selbstvertrauen.

Beispiel: Ein Leistungsziel für die Saison, die kommenden Spiele oder Trainingseinheiten könnte die Steigerung der Freiwurfquote um 20% darstellen.

c) Prozessziel:

Prozessziele konzentrieren sich auf die Ausführung bestimmter Fertigkeiten oder Strategien. Sie dienen dazu, die Aufmerksamkeit auf diese Elemente zu richten und dadurch die gesetzten Leistungs- und Ergebnisziele umzusetzen.

Beispiel: Ein Spieler konzentriert sich in den kommenden vier Wochen darauf, seine Defense-Position beim Close-Out zum Ball zu finden. Dabei achtet er auf die erarbeitete Fußarbeit.

GT4: Routinen

Als Technik zu nutzende Routinen sind stets gleich ablaufende Verhaltensweisen, die erarbeitet wurden, um sich in eine günstige Leistungsbereitschaft zu bringen. Sind sie einmal gefestigt, werden sie vom Spieler sicher und automatisch ausgeführt. Mit dieser Technik kann sich der Spieler auf bevorstehende Trainings- und Wettkampfsituationen vorbereiten (z. B. Freiwurfroutine).

Beispiel: Der Spieler richtet sich auf, sprintet kurz auf der Stelle, führt ein paar Sprünge durch, ballt seine Fäuste, um eine Muskelspannung zu erzeugen, klatscht daraufhin in die Hände, wobei er sich gedanklich ein Startsignal gibt (z. B. „Go“) und beginnt unmittelbar mit der Übung.

GT5: Rationalisierung

Mittels dieser Technik kann man die Bedeutsamkeit eines als beanspruchend/negativ erlebten Ereignisses verringern. Durch Relativieren einer bevorstehenden schwierigen Situation/Aufgabe oder einer befürchteten negativen Konsequenz aus einer eigenen Handlung, kann man ihre Bedeutsamkeit angemessen einschätzen. Diese Technik können Sie dem Spieler nahebringen, indem Sie die Informationen aus der Nachbesprechung der Übung aufgreifen.

Beispiel: „... wie du sagst, hast du dir Gedanken darüber gemacht, dass du und deine Mitspieler Strafbahnen laufen müssen, wenn du nicht triffst. Dabei können deine Mitspieler, wenn sie sich richtig anstrengen, noch den Rebound nach deinem Fehlwurf holen und somit selbst dazu beitragen, dass ihr nicht laufen müsst. Du musst nicht allein für deine Spieler denken, die sind auch gefordert.“

Der Spieler kann diese Technik in Form von Selbstgesprächen anwenden, wenn bei ihm solche ungünstigen/störenden Gedanken auftreten. Dabei kann er diese hinterfragen und bspw. in Beziehung zu seinen Erfahrungen setzen („Was ist denn beim letzten Mal passiert, als ich meine Freiwürfe nicht getroffen habe? Gab es negative Reaktionen?“).

GT6: Gedankenstopp

Diese Technik dient dazu, negative Gedanken oder Selbstgespräche zu stoppen, die den Bewegungsfluss unterbrechen oder beeinflussen. Der Gedankenstopp ist eine sehr effektive, kognitive Fertigkeit, die einem Spieler wie folgt vermittelt werden könnte:

1. Den Spieler fragen, welche Gedanken ihm bei der Übung durch den Kopf gegangen sind.
2. Störende Gedanken identifizieren und dem Spieler rückmelden (z. B. „*ich kann das nicht*“). Dabei kann dem Spieler aufgezeigt werden, welche Verhaltensbeobachtungen der Trainer bei der Übungsausführung gemacht hat, um dadurch den nachteiligen Effekt von negativen Gedanken aufzuzeigen („*Ich habe beobachtet, dass du beim Wurf gezögert hast*“)
3. Spieler soll daraufhin die Augen schließen und sich diese störenden Gedanken noch einmal vorsprechen. Dann ruft der Trainer laut „*STOPP*“, so dass der Spieler sich erschreckt
4. Anschließend den Spieler fragen, ob er weiterhin an den Gedanken gedacht hat. Normalerweise berichtet der Spieler daraufhin, er sei nicht mehr in der Lage gewesen, den Gedanken weiter zu denken. Der Trainer bringt dem Spieler nahe, dass dieses Vorgehen zum Ziel hat, den unerwünschten Gedanken zu unterbrechen.
5. Im nächsten Schritt soll der Spieler selbst laut „*STOPP*“ rufen, während ihm störende Gedanken durch den Kopf gehen
6. Am Ende soll der Spieler das „*STOPP*“ nur noch im Kopf sagen, wenn die störenden Gedanken auftauchen. Dabei kann die Technik mit einem positivem Selbstgespräch („*du schaffst das*“) kombiniert werden

Um diese Technik effektiv einsetzen zu können, sollten Sie diese mit dem Spieler ausreichend einüben und wiederholen.

GT7: Selbstinstruktion

Bei dieser formuliert der Spieler Instruktionen, die ihm dabei helfen sollen schwierige Situationen zu überwinden, negative Gedanken auszublenden und seine Aufmerksamkeit wieder auf die zu bewältigende Aufgabe (Übung im Training, Wettkampf etc.) zu richten. Dies können Instruktionen sein wie: „Hol den Rebound“, „Schließ die Mitte“, „Pass den Ball“. Diese Sätze kann er sich so lange mental vorsagen, bis er wieder voll und ganz in die Übung vertieft ist. Der Spieler sollte die Selbstgespräche erproben, gegebenenfalls mit seinem Trainer besprechen und bei Bedarf umformulieren. Bis diese Technik wirkungsvoll eingesetzt werden kann, muss sie über einen längeren Zeitraum eingeübt werden.

GT8: Atementspannung

Diese Technik dient der Entspannung, ohne dabei dem Spieler die nötige Wettkampfspannung zu nehmen. Durch die Konzentration auf die Ausatmung können störende und belastende Gedanken, sowie Nervosität (z. B. unmittelbar vor einem Spiel, vor einem wichtigen Freiwurf) reduziert oder gar beseitigt werden. Die Einatmung führt zur Anspannung im Brustkorb. Daher konzentriert sich der Spieler auf die Ausatmung, welche mit Entspannung assoziiert wird. Die Entspannung könnte wie folgt vermittelt werden (vgl. auch Beckmann & Elbe, 2008):

1. Spieler stellt oder setzt sich in eine aufrechte Position (auf dem Spielfeld, in der Kabine, ruhigen Ort etc.). Dabei kann der Spieler die Augen schließen, um sich bei einer lauten Umgebung mehr auf die Atmung konzentrieren zu können
2. Nun beginnt der Spieler automatisch mit der Einatmung
3. Die Konzentration liegt eher auf der Ausatmung. Diese wird leicht ‚gezügelt‘, so dass die Ausatmung doppelt so lange dauert als die Einatmung
4. Nach der Ausatmung erfolgt eine kurze Pause, bevor die Einatmung automatisch wiedereinsetzt
5. Dies sollte zwei bis vier Atemzüge wiederholt werden
6. Den Übergang zur bevorstehenden Handlung herstellen (z. B. Freiwurf) und so anpassen, dass diese Technik im Training/Wettkampf durchgeführt werden kann

Unterstützend zur Atmung kann der Spieler sich vorstellen, dass mit der Einatmung frische, neue Energie aufgebaut wird und mit der Ausatmung die Spannung oder Nervosität entweicht. Verknüpft werden kann diese Vorstellung durch folgende Gedanken:

- *Ausatmung: „ruhig“ oder „entspann“*
- *Einatmung: „das fühlt sich gut an“ oder „ich fühle mich frisch“*

Offense-Übungen

O1: Transition Drill

Übung geeignet bei:

- Selbstoptimierung niedrig im VKS
- Aktivierungsmangel hoch im VKS
- Zielorientierung gering im SOQ-B
- Wettkampforientierung gering im SOQ-B

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Fehlender Wille in schwierigen/anstrengenden Situationen
- Motivationsprobleme im Training
- Wettkampf wird nicht unbedingt als Herausforderung, sondern eher als Bestandteil der Sportart angesehen
- Neigung, Dinge nicht zu Ende zu bringen
- Aufschiebung von unangenehmen Trainingseinheiten
- Vermeidung von anstrengenden Trainingseinheiten und schwierigen Spielen



Korbleger nach schneller Transition.

Foto: DBB/Camera 4

Ziele der Übung:

- Vermittlung an Spieler, dass seine Anstrengung und Übungsausführungen zur eigenen Entwicklung beitragen
- Entstehung/Steigerung des eigenen Antriebs zur Selbstoptimierung
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führen

Aufbau der Übung:

- Drei Spieler mit Ball an der Mittellinie
- In beiden Halbfeldern stehen jeweils zwei Verteidiger (z. B. Tandem-Stellung)
- Restliche Spieler stehen rechts und links auf Höhe der Freiwurflinie an der Seitenlinie
- Hinweis: Die Übung kann auch als 2-1 oder 4-3 durchgeführt werden. Zudem sind Aufbau (z. B. Startpunkt der Spieler) und Regeln durch den Trainer anpassbar

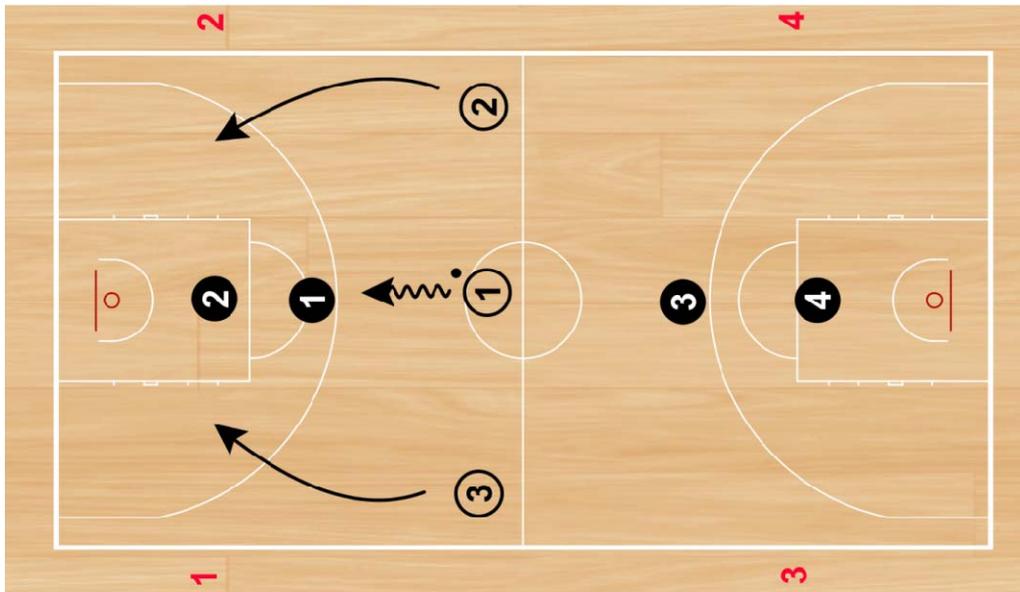


Abbildung 5. Aufbau der Übung O1: Transition Drill.

Ablauf der Übung:

- Jeder Angriff wird bis zum Korberfolg, Foul oder Ballverlust ausgespielt
- Danach spielt einer der Verteidiger den Pass als Outlet zu einem der beiden Spieler an der Freiwurflinie
- Diese beiden Spieler an der Freiwurflinie (rote 1 und 2) und Passgeber (z. B. schwarze 1) spielen nun auf den anderen Korb
- Aus dem alten Offense-Team bildet der Spieler, der auf den Korb geworfen (z. B. 2) oder den Ball verloren hat zusammen mit dem Spieler, der den letzten Pass gegeben hat (z. B. 3), das neue Defense-Team
- Die beiden übrigen Spieler gehen an die Seitenlinie
- Nach einem Testdurchlauf beginnt die eigentliche Übung
- Übung wird so lange gespielt bis ein Spieler 5 Punkte hat (Spieler bekommt 1 Punkt, wenn er in einem Team ist, das erfolgreich einen Korb erzielt)

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler hat kaum Körperspannung und zeigt kaum den Drang das Spiel gewinnen zu wollen
- Spieler macht schwache Pässe und hat vermehrt Ballverluste
- Spieler fehlt in der Verteidigung die nötige Spannung und Einsatz

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. „*Habe gesehen, dass zwei Spieler stehen geblieben sind*“)
3. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch z. B.
 - „*Wie kommt es denn dazu, dass du/ihr dich/euch nicht so anstrengt/konzentriert?*“
 - „*Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dieses zu erreichen?*“
 - „*Solltest du auf die anderen achten oder wer ist entscheidend?*“
4. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Mobilisation/Psyching-up (GT2)
 - Routinen (GT4)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Zudem sollten mit den Spielern vorab individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein.
5. Erneute Durchführung der Übung
6. Abschlussbesprechung (z. B. „*Was lief gut?*“ oder „*Was war anders als vorher?*“)

O2: „Take-it“ Transition Drill

Übung geeignet bei:

- Selbstoptimierung niedrig im VKS
- Aktivierungsmangel hoch im VKS
- Zielorientierung gering im SOQ-B
- Wettkampforientierung gering im SOQ-B

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Fehlender Wille in schwierigen/anstrengenden Situationen
- Motivationsprobleme im Training
- Wettkampf wird nicht unbedingt als Herausforderung, sondern eher als Bestandteil der Sportart angesehen
- Neigung, Dinge nicht zu Ende zu bringen
- Aufschiebung von unangenehmen Trainingseinheiten
- Vermeidung von anstrengenden Trainingseinheiten und schwierigen Spielen

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Ziele der Übung:

- Vermittlung an Spieler, dass seine Anstrengung und Übungsausführungen zur eigenen Entwicklung beitragen
- Entstehung/Steigerung des eigenen Antriebs zur Selbstoptimierung
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führen

Aufbau der Übung:

- Zwei Spieler mit Ball an der Mittellinie
- In beiden Halbfeldern steht jeweils ein Verteidiger
- Restliche Spieler stehen rechts und links auf Höhe der Freiwurflinie an der Seitenlinie
- Hinweis: Die Übung kann auch im 3-2 oder 4-3 durchgeführt werden. Zudem sind Aufbau (z. B. Startpunkt der Spieler) und Regeln durch den Trainer anpassbar

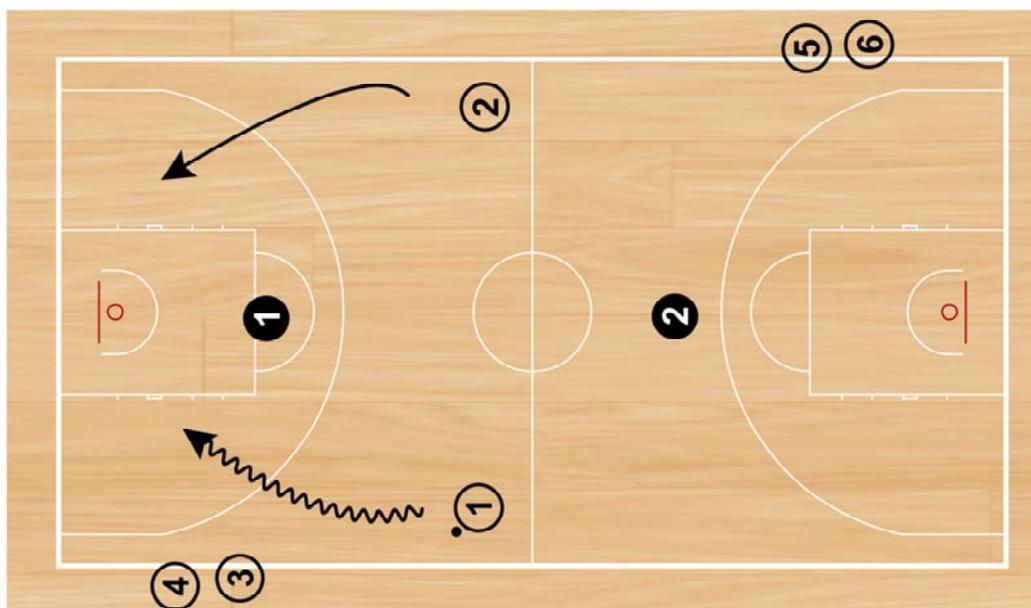


Abbildung 6. Aufbau der Übung O2: „Take it“ Transition Drill.

Ablauf der Übung:

- Jede angreifende Mannschaft hat nur einen Angriffsversuch
- Danach kämpfen alle 3 Spieler gegeneinander um den Ball (unabhängig davon, ob der Ball versenkt wurde)
- Der Spieler, der den Ball bekommt, spielt nun zusammen mit dem Spieler an der Außenlinie den Fastbreak in die andere Richtung
- Der neue Defense-Spieler (z. B. Werfer wird Verteidigung) geht in das Halbfeld
- Der andere Spieler geht an die Seitenlinie und stellt sich an
- Nach einem Testdurchlauf beginnt die eigentliche Übung

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- Übung wird so lange gespielt, bis ein Spieler 5 Punkte hat (Spieler bekommt 1 Punkt, wenn er in einem punktenden Angreifer-Team ist)

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler kämpft nicht oder nur halbherzig um den Ball
- Spieler hat kaum Körperspannung und zeigt kaum den Drang das Spiel gewinnen zu wollen
- Spieler fehlt in der Verteidigung die nötige Spannung und Einsatz

Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. „Habe gesehen, dass zwei Spieler stehen geblieben sind“)
3. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch z. B.
 - „Wie kommt es denn dazu, dass du/ihr dich/euch nicht so anstrengt/konzentriert?“
 - „Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dieses zu erreichen?“
 - „Solltest du auf die anderen achten oder wer ist entscheidend?“
4. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Mobilisation/Psyching-up (GT2)
 - Routinen (GT4)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Zudem sollten mit den Spielern vorab individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein.
5. Erneute Durchführung der Übung
6. Abschlussbesprechung (z. B. „Was lief gut?“ oder „Was war anders als vorher?“)

O3: Der zuschauende Spieler

Übung geeignet bei:

- Selbstoptimierung niedrig im VKS
- Aktivierungsmangel hoch im VKS
- Zielorientierung gering im SOQ-B
- Wettkampforientierung gering im SOQ-B



DBB-Nationalspielerin Sonja Greinacher.

Foto: DBB/Camera 4

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Fehlender Wille in schwierigen/anstrengenden Situationen
- Motivationsprobleme im Training
- Wettkampf wird nicht unbedingt als Herausforderung, sondern eher als Bestandteil der Sportart angesehen
- Neigung, Dinge nicht zu Ende zu bringen

Ziele der Übung:

- Spieler erfährt Drang nach Bewegung und Teilnahme am Training/Wettkampf
- Spieler lernt, dass seine Anstrengungen und Übungsausführungen zu der eigenen Entwicklung beitragen
- Beim Spieler entsteht/steigert sich Antrieb zur Selbstoptimierung
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampftag, die zu einer Leistungsverbesserung führt

Aufbau der Übung:

- Drei Spieler mit Ball an der Mittellinie
- In beiden Halbfeldern stehen jeweils zwei Verteidiger (Tandem-Stellung)
- Restliche Spieler stehen rechts und links auf Höhe der Freiwurflinie an der Seitenlinie
- Betroffener Spieler schaut Übung zusammen mit Trainer
- Hinweis: Die Übung kann durch den Trainer frei variiert werden (z. B. 2-1, 2-2 oder 3-3). Zudem sind Aufbau (z. B. Startpunkt der Spieler) und Regeln durch den Trainer anpassbar

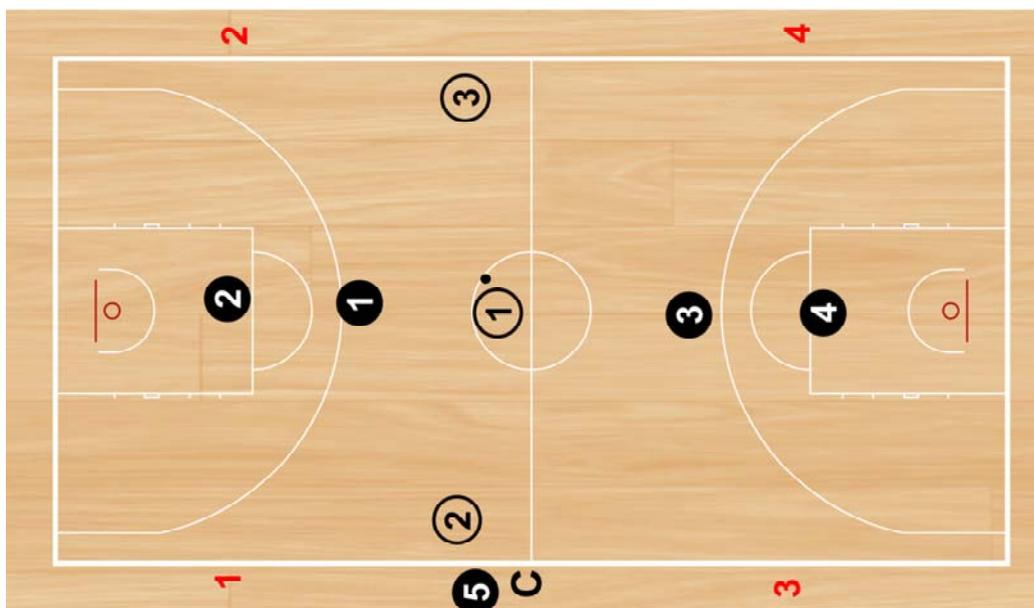


Abbildung 7. Aufbau der Übung O3: Der zuschauende Spieler.

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Ablauf der Übung:

- Jeder Angriff wird bis zum Korberfolg, Foul oder Ballverlust ausgespielt
- Danach spielt einer der Verteidiger den Pass als Outlet zu einem der beiden Spieler an der Freiwurflinie
- Diese beiden Spieler an der Freiwurflinie (rote 1 und 2) und Passgeber (z. B. schwarze 1) spielen nun auf den anderen Korb
- Aus dem alten Offense-Team bilden der Spieler, der auf den Korb geworfen (z. B. 2) oder den Ball verloren hat zusammen mit dem Spieler, der den letzten Pass gegeben hat (z. B. 3), das neue Defense-Team
- Die beiden übrigen Spieler gehen an die Seitenlinie
- Übung wird so lange gespielt, bis ein Spieler 5 Punkte hat (Spieler bekommt 1 Punkt, wenn er in einem punktenden Angreifer-Team ist)
- Betroffener Spieler (5) steht neben dem Trainer (C)
- Wichtig: Betroffenenem Spieler klarmachen, dass das Aussetzen in der Übung keine Bestrafung ist

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler wirkt zunehmend nervöser und „tippelt“ von einem Fuß auf den anderen
- Spieler guckt konzentriert auf das Spielfeld
- Spieler fragt vermehrt, ob er endlich an der Übung teilnehmen darf

Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

1. Reflektion mit dem aussetzenden Spieler, restlichen Spieler 5x2 Freiwürfe
2. Trainer fragt betroffenen Spieler nach dessen Einschätzung („Wofür war die Übung? Wie hast du dich gefühlt?“)
3. Mögliche Einschätzungen des Spielers zur Übungsausführung
 - a. Spieler meldet zurück, dass er gerne spielen möchte
 - b. Spieler meldet zurück, dass er nervös wurde
4. Trainer sammelt Gründe für mögliche fehlende Motivation des Spielers und vermittelt, dass der Spieler das empfundene Gefühl spielen zu wollen, gleich im Spiel umsetzen soll
5. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Mobilisation/Psyching-up (GT2)
 - Routinen (GT4)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Zudem sollte mit dem Spieler vorab individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein.
6. Erneute Durchführung der Übung mit Einbindung des Spielers
7. Abschlussbesprechung (z. B. „Was lief gut?“ oder „Was war anders als vorher?“)

O4: 2-2-Kontinuum

Übung geeignet bei:

- Gewinnerorientierung hoch im SOQ-B
- Zielorientierung gering im SOQ-B

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Spieler möchte möglichst immer gewinnen
- Für den Spieler zählt nur der Sieg
- Spieler ist unzufrieden, wenn er oder sein Team nicht gewinnt (unabhängig davon, ob er und/oder das Team eine gute oder schlechte Leistung gezeigt haben)

Ziele der Übung:

- Verbesserung des Umgangs mit Leistungssituationen
- Spieler soll lernen, dass die persönliche Entwicklung und Leistung nicht allein abhängig von Sieg oder Niederlage zu bewerten ist
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag

Aufbau der Übung:

- Zwei Spieler mit Ball an der Mittellinie
- In beiden Halbfeldern stehen jeweils zwei Verteidiger
- Die restlichen Spieler stehen rechts und links außen auf Höhe der Freiwurflinie
- Hinweis: Die Übung kann auch im 3-3 oder 4-4 durchgeführt werden. Zudem sind der Aufbau (z. B. Startpunkt der Spieler) und Regeln durch den Trainer anpassbar

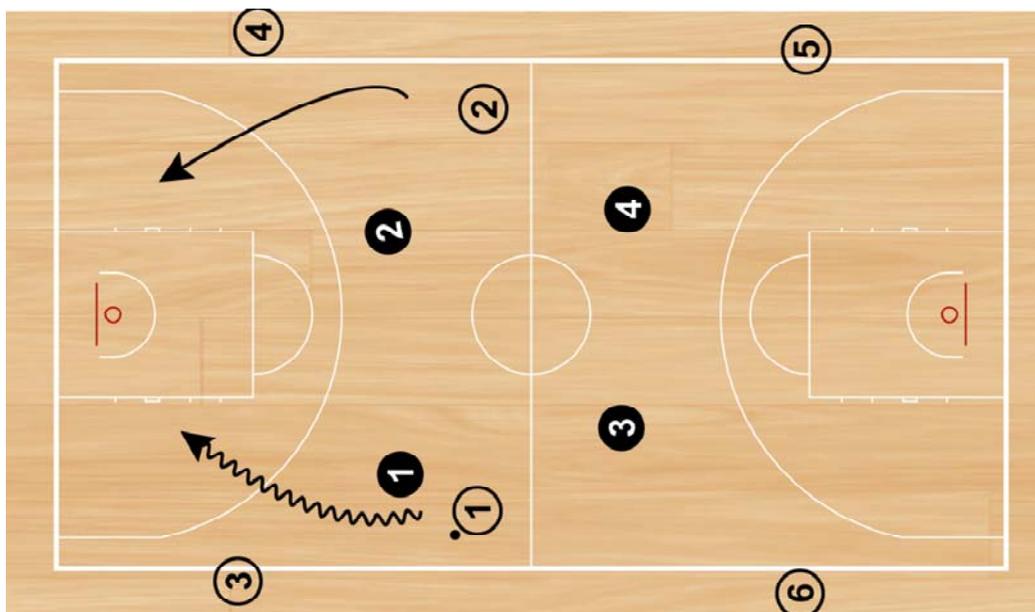


Abbildung 8. Aufbau der Übung O4: 2-2-Kontinuum.

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Ablauf der Übung:

- Jeder Angriff wird bis zum Korberfolg, Foul oder Ballverlust ausgespielt
- Danach spielt ein Verteidiger den Pass als Outlet zu einem Spieler an der Freiwurflinie
- Der angepasste Spieler an der Freiwurflinie und der Spieler auf der gegenüberliegenden Seite spielen nun gemeinsam auf den anderen Korb gegen den wartenden Verteidiger
- Das alte Offense-Team werden die neuen Verteidiger in diesem Halbfeld und warten auf die neuen Angreifer.
- Die verteidigenden Spieler gehen raus und stellen sich nach dem Outlet an die Gruppen an der Seitenlinie an
- Nach einem Testdurchlauf beginnt die eigentliche Übung
- Übung wird so lange gespielt, bis ein Spieler 5 Punkte hat (Spieler bekommt 1 Punkt, wenn er in einem punktenden Angreifer-Team ist)

Konkretes Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler ist am Anfang motiviert, lässt aber bei Realisierung, dass er das gesetzte Ziel nicht mehr erreichen kann, mit zunehmender Übungsdauer nach
- Nach dem Nichtgewinnen der Übung ist der Spieler enttäuscht
- Spieler hadert mit Mitspielern

Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. „*Habe gesehen, dass zwei Spieler stehen geblieben sind*“)
3. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch z. B.
 - „*Wie kommt es denn dazu, dass du/ihr dich/euch nicht so anstrengt/ konzentriert?*“, „*Welche Faktoren beeinflussen ob ich gewinne oder verliere?*“
 - Ziel ist es, herauszustellen, dass ein Spiel auch verloren werden kann, wenn man sein Bestes gegeben hat. Deswegen sollte ein Spieler sich auf seine Leistung konzentrieren
4. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Mobilisation/Psyching-up (GT2)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Zudem sollten mit dem Spieler individuelle Ziele (GT3) vereinbart werden
5. Erneute Durchführung der Übung
6. Abschlussbesprechung (z. B. „*Was lief gut?*“ oder „*Was war anders als vorher?*“)

05: Prognose im Halbfeld

Übung geeignet bei:

- Lageorientierung nach Misserfolg im HOSP-BB
- Selbstblockierung hoch im VKS
- Fokusverlust hoch im VKS

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Der Spieler hält sich lange mit Misserfolgen auf
- Der Spieler ärgert sich über vergangene Situationen und Fehler
- Der Spieler wirkt durch seine Gedanken gehemmt und träge

Ziele der Übung:

- Spieler soll Umgang mit störenden Gedanken verbessern
- Das Abhaken von Misserfolgen und Fehlern soll verbessert werden
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führt

Aufbau der Übung:

- 4 gegen 4 in einem Halbfeld
- Hinweis: Der Trainer kann unterschiedliche Aufstellungen wählen (z. B. 4 Außenspieler; 3 Außen- und 1 Innenspieler)



Abbildung 9. Aufbau der Übung 05: Prognose im Halbfeld.

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Ablauf der Übung:

- Jede angreifende Mannschaft hat 10 Angriffe und muss vor dem Start angeben, wie viele Angriffe sie erfolgreich abschließen werden
- Trainer kann gesonderte Regeln festlegen (z. B. bestimmte Dribbelanzahl pro Spieler, Start nach Swing-Pass)

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler hadert mit sich oder seinen Mitspielern nach Fehlversuch
- Spieler agiert zunehmend nervöser bzw. unsicherer
- Spieler zeigt zunehmend frustrierende Reaktionen

Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
 - *„Wie war die Übung für dich?“*
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass zwei Spieler sich sehr geärgert haben“*)
3. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch Fragen wie z. B.
 - *„Wozu führt das Ärgern bei euch? Welche Konsequenz hat das Nachdenken über den Fehler?“*
 - Ziel ist es, herauszustellen, dass das negative Selbstgespräch (z. B. *„wir verlieren“* oder *„Verdammt!“*) negative Auswirkungen auf die Spielleistung hat und es eher hinderlich im Spiel ist. So entstehen weitere Fehler bzw. Fehlwürfe durch fehlende Konzentration oder mangelndes Selbstvertrauen
 - *„Was solltet ihr stattdessen tun?“*
4. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Rationalisieren (GT5)
 - Gedankenstopp (GT6)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Atementspannung (GT8)
5. Erneute Durchführung der Übung
6. Abschlussbesprechung (z. B. *„Was lief gut?“* oder *„Was war anders als vorher?“*)

O6: Transition Drill

Übung geeignet bei:

- Gewinnorientierung hoch im SOQ-B
- Zielorientierung gering im SOQ-B

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Spieler möchte möglichst immer gewinnen
- Für den Spieler zählt nur der Sieg
- Spieler ist unzufrieden, wenn er oder sein Team nicht gewinnt (unabhängig davon, ob er und/oder das Team eine gute oder schlechte Leistung gezeigt haben)

Ziele der Übung:

- Verbesserung des Umgangs mit Leistungssituationen
- Spieler soll lernen, dass die persönliche Entwicklung und Leistung nicht allein abhängig von Sieg oder Niederlage zu bewerten ist
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampftag, die zu einer Leistungsverbesserung führt

Aufbau der Übung:

- Drei Spieler stehen an der Grundlinie als Angreifer
- In Höhe der Freiwurflinie stehen drei Verteidiger gegenüber den angreifenden Spielern
- Restliche Spieler stehen hinter der Grundlinie und wechseln als nächste angreifende Mannschaft ein
- Hinweis: Die Übung kann auch im 2-2 oder 4-4 durchgeführt werden. Zudem sind der Aufbau (z. B. Startpunkt der Spieler) und Regeln durch den Trainer anpassbar

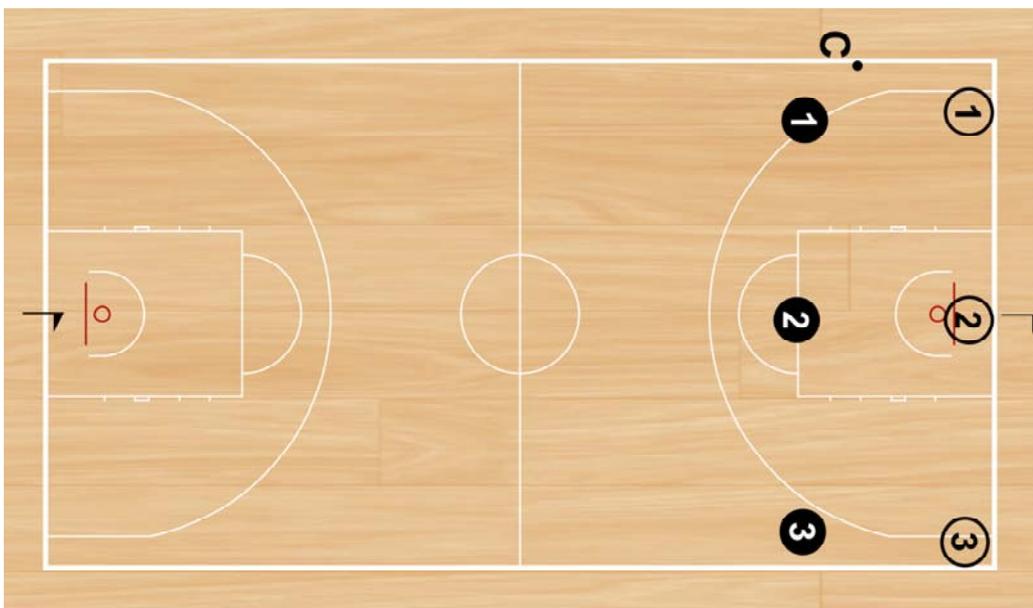


Abbildung 10. Aufbau der Übung O6: Transition Drill

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Ablauf der Übung:

- Der Trainer hat einen Ball und passt diesen zu einem Angreifer seiner Wahl
- Der gegenüberstehende Verteidiger muss daraufhin um eine Fahnenstange hinter der Grundlinie laufen, ehe er verteidigen darf
- In dieser Zeit spielen die drei Angreifer eine 3-2 auf den gegenüberliegenden Korb
- Jeder Angriff wird bis zum Korberfolg, Foul oder Ballverlust ausgespielt
- Danach wird die angreifende Mannschaft Verteidigung gegen die nächste angreifende Mannschaft
- Die Verteidigung geht raus
- Nach einem Testdurchlauf beginnt die eigentliche Übung
- Übung wird so lange gespielt, bis ein Spieler 5 Punkte hat (Spieler bekommt 1 Punkt, wenn er in einem punktenden Angreifer-Team ist)
- Hinweis: Die Übung kann auch zusammengespielt werden. Das bedeutet, dass der Spieler der angreifenden Mannschaft, der gepunktet, verworfen oder den Ball verloren hat, um die zweite Fahnenstange hinter der Grundlinie laufen muss.

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler ist am Anfang motiviert, lässt aber bei Realisierung, dass er das gesetzte Ziel nicht mehr erreichen kann, mit zunehmender Übungsdauer nach
- Spieler stellt sich seltener als angreifender Spieler an und setzt vermehrt aus
- Nach dem Nichtgewinnen der Übung ist der Spieler enttäuscht
- Spieler hadert mit Mitspielern

Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. „*Habe gesehen, dass zwei langsam zurückgelaufen sind*“)
3. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch z. B.
 - „*Wie kommt es denn dazu, dass du/ihr dich/euch nicht so anstrengt/ konzentriert?*“
 - „*Welche Faktoren beeinflussen ob ich gewinne oder verliere?*“
 - Ziel ist das Herausstellen, dass ein Spiel auch verloren werden kann, wenn man sein Bestes gegeben hat. Deswegen sollte ein Spieler sich auf seine Leistung konzentrieren
4. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Mobilisation/Psyching-up (GT2)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Zudem sollten mit dem Spieler individuelle Ziele (GT3) vereinbart werden
5. Erneute Durchführung der Übung
6. Abschlussbesprechung (z. B. „*Was lief gut?*“ oder „*Was war anders als vorher?*“)

Defense-Übungen

D1: Zick-Zack-Drill

Übung geeignet bei:

- Selbstoptimierung niedrig im VKS
- Aktivierungsmangel hoch im VKS
- Zielorientierung gering im SOQ-B
- Wettkampforientierung gering im SOQ-B



Bastian Doreth fokussiert in der Defense.

Foto: DBB/Camera 4

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Fehlender Wille in schwierigen/anstrengenden Situationen
- Motivationsprobleme im Training
- Wettkampf wird nicht unbedingt als Herausforderung, sondern eher als Bestandteil der Sportart angesehen
- Neigung, Dinge nicht zu Ende zu bringen
- Aufschiebung von unangenehmen Trainingseinheiten
- Vermeidung von anstrengenden Trainingseinheiten und schwierigen Spielen

Ziele der Übung:

- Vermittlung an Spieler, dass seine Anstrengung und Übungsausführungen zur eigenen Entwicklung beitragen
- Entstehung/Steigerung des eigenen Antriebs zur Selbstoptimierung
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führen
- Wichtig: Die Übung deckt neben der psychologischen Komponente auch technische, sowie konditionelle Bereiche ab. Es ist bei der Übungsstrukturierung jedoch darauf zu achten, dass die Übungsquantität an das Niveau der jeweiligen Trainingsgruppe angeglichen wird

Aufbau der Übung:

- Zwei Spieler mit Ball an der Grundlinie
- Beide Grundlinien können als Startpunkt verwendet werden (Kreislauf)
- Restliche Spieler stehen jeweils hinter der ersten Gruppe
- Spielfeld befindet sich zwischen Seitenlinie und der Verbindungslinie zwischen den beiden Zonenrändern der beiden Körbe
- Der Korridor, in dem die Übung abläuft kann zusätzlich markiert werden (Fahnenstange, Tapestreifen)

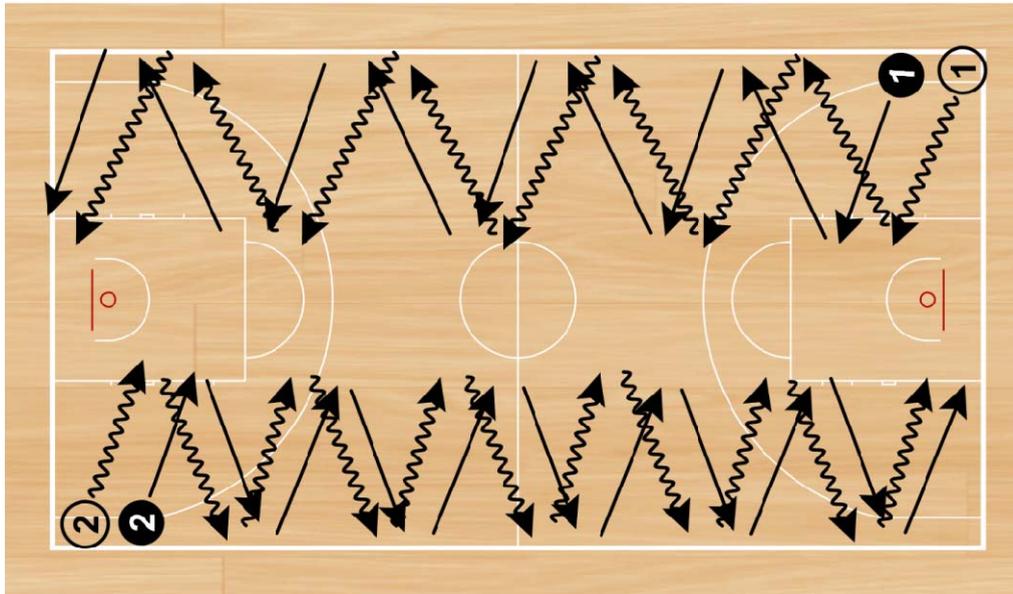


Abbildung 11. Aufbau der Übung D1: Zick-Zack-Drill.

Ablauf der Übung:

- Der Spieler mit Ball (Offense-Spieler) dribbelt den Ball von einer Seitenlinie zur anderen Seitenlinie (bei dem verkleinerten Feld, die Verlängerung des Zonenrandes)
- Dabei bekommt dieser die Anweisung immer bis zur Seitenlinie zu dribbeln und erst dort einen Handwechsel seiner Wahl (je nach Trainervorstellung und Fähigkeits-/Fertigkeitsniveau des Spielers) zumachen
- Der Spieler ohne Ball (Defense-Spieler) verteidigt den angreifenden Spieler von Seitenlinie zur Seitenlinie mit Push-/Sidesteps
- Der Spieler bekommt die Anweisung, an jeder Seitenlinie die Linie zu schließen. Dieser Punkt wird in der Übungserklärung für die Spieler extra erwähnt, da hier die spätere Intervention ansetzt
- Für Jugendspieler (z. B. U12) kann der Hinweis „Tür schließen“ („*Close the door*“) hilfreich sein
- Das ‚klauen‘ (‚stealen‘) des Balles ist untersagt
- Die technischen Anweisungen können durch den Trainer beliebig verändert werden
- Die Übung endet auf der anderen Seite des Spielfeldes, wo im Anschluss die Rollen getauscht werden und die Übung in dem anderen Korridor zurück gemacht wird

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler fehlt in der Verteidigung die nötige Spannung und Einsatz
- Spieler hört bereits vor der Seitenlinie mit der Aufgabe auf
- Spieler beendet bereits vor der anderen Grundlinie die Übung
- Spieler scheint zu prüfen, wann der Trainer auf ihn schaut und erhöht nur dann die Intensität

Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass zwei Spieler früher aufgehört haben“*)
3. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch z. B.
 - *„Wie kommt es denn dazu, dass du/ihr dich/euch nicht so anstrengt/konzentriert?“*
 - *„Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dieses zu erreichen?“*
 - *„Solltest du auf die anderen achten oder wer ist entscheidend?“*
4. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Mobilisation/Psyching-up (GT2)
 - Routinen (GT4)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Zudem sollten mit den Spielern vorab individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein
5. Erneute Durchführung der Übung
6. Abschlussbesprechung (z. B. *„Was lief gut?“* oder *„Was war anders als vorher?“*)

D2: Transition Delay

Übung geeignet bei:

- Lageorientierung nach Misserfolg im HOSP-BB
- Selbstblockierung hoch im VKS
- Fokusverlust hoch im VKS

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Der Spieler hält sich lange mit Misserfolgen auf
- Der Spieler ärgert sich über vergangene Situationen und Fehler
- Der Spieler wirkt durch seine Gedanken gehemmt und träge

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Ziele der Übung:

- Spieler soll Umgang mit störenden Gedanken verbessern
- Das Abhaken von Misserfolgen und Fehlern soll verbessert werden
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führen

Aufbau der Übung:

- 2 gegen 2 in einem Halbfeld
- Trainer kann unterschiedliche Aufgaben wählen (z. B. Pick and Roll)
- Die restlichen Spieler verteilen sich auf beiden Halbfeldseiten auf Höhe der Freiwurflinie (Rote Zahlen 1-4; optional an Schnittstelle Seitenlinie-Grundlinie)
- Hinweis: Die Übung kann auch im 3-3 oder 4-4 durchgeführt werden. Zudem sind der Aufbau (z. B. Startpunkt der Spieler) und Regeln durch den Trainer anpassbar

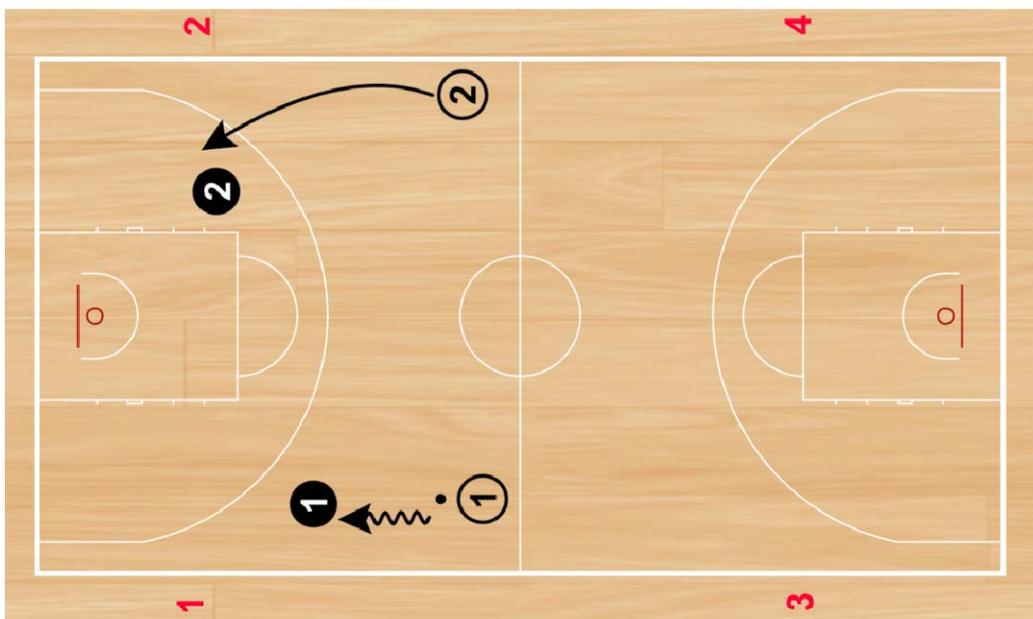


Abbildung 12. Aufbau der Übung D2: Transition Delay.

Ablauf der Übung:

- Jeder Angriff wird bis zum Korberfolg, Foul oder Ballverlust ausgespielt
- Danach spielt einer der Verteidiger den Pass als Outlet zu einem der beiden Spieler an der Freiwurflinie
- Diese beiden Spieler an der Freiwurflinie (rote 1 und 2) spielen nun auf den anderen Korb
- Das vorherige Offense-Team wird Verteidigung und muss gegen das neue Team verteidigen
- Das vorherige Defense-Team geht raus und stellt sich hinter die restlichen Spieler auf Höhe der Freiwurflinie

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- Nach einem Testdurchlauf beginnt die eigentliche Übung
- Übung wird so lange gespielt, bis ein Spieler 7 Punkte hat (Spieler bekommt 1 Punkt, wenn er in einem punktenden Angreifer-Team ist). Dabei kann der Trainer weitere Regeln festlegen (z. B. Fastbreak-Punkte zählen 2 Punkte)

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler hadert mit sich oder seinen Mitspielern nach Fehlversuch
- Spieler agiert zunehmend nervöser bzw. unsicherer
- Spieler zeigt zunehmend frustrierende Reaktionen
- Spieler vergisst umzuschalten

Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass zwei Spieler sich sehr geärgert haben und nicht zurückgelaufen sind“*)
3. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch Fragen wie z. B.
 - *„Wozu führt das Ärgern bei euch? Welche Konsequenz hat das Nachdenken über den Fehler?“*
 - Ziel ist es, herauszustellen, dass das negative Selbstgespräch (z. B. *„wir verlieren“* oder *„Verdammt!“*) negative Auswirkungen auf die Spielleistung hat und es eher hinderlich im Spiel ist. So entstehen weitere Fehler bzw. Fehlwürfe durch fehlende Konzentration oder mangelndes Selbstvertrauen
 - *„Was solltet ihr stattdessen tun?“*
4. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Rationalisieren (GT5)
 - Gedankenstopp (GT6)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Atementspannung (GT8)
5. Erneute Durchführung der Übung
6. Abschlussbesprechung (z. B. *„Was lief gut?“* oder *„Was war anders als vorher?“*)

D3: 3-2+1 Transition Drill

Übung geeignet bei:

- Selbstoptimierung niedrig im VKS
- Aktivierungsmangel hoch im VKS
- Zielorientierung gering im SOQ-B
- Wettkampforientierung gering im SOQ-B

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Fehlender Wille in schwierigen/anstrengenden Situationen
- Motivationsprobleme im Training
- Wettkampf wird nicht unbedingt als Herausforderung, sondern eher als Bestandteil der Sportart angesehen
- Neigung, Dinge nicht zu Ende zu bringen
- Aufschiebung von unangenehmen Trainingseinheiten
- Vermeidung von anstrengenden Trainingseinheiten und schwierigen Spielen

Ziele der Übung:

- Vermittlung an Spieler, dass seine Anstrengung und Übungsausführungen zur eigenen Entwicklung beitragen
- Entstehung/Steigerung des eigenen Antriebs zur Selbstoptimierung
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führen

Aufbau der Übung:

- Drei Spieler mit Ball an der Mittellinie
- In beiden Halbfelder stehen jeweils zwei Verteidiger (z. B. Tandem-Stellung)
- Die restlichen Spieler stehen auf einer Seite auf Höhe der Mittellinie hintereinander
- Hinweis: Die Übung kann auch im 2-1 oder 4-3 durchgeführt werden. Zudem sind Aufbau (z. B. Startpunkt der Spieler) und Regeln durch den Trainer anpassbar

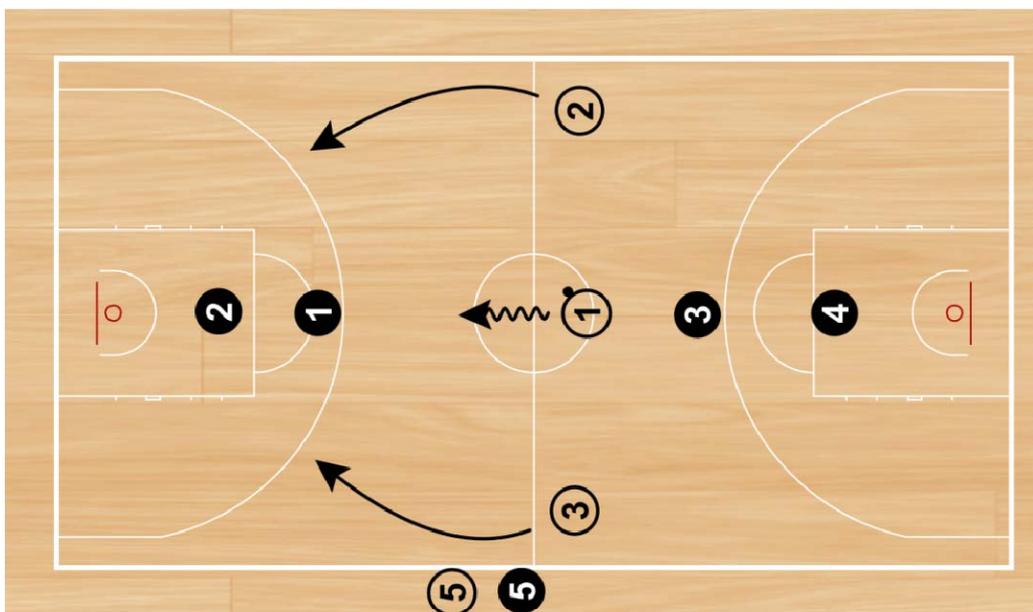


Abbildung 13. Aufbau der Übung D3: 3-2+1 Transition Drill.

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Ablauf der Übung:

- Die angreifende Mannschaft mit Ball (Spieler 1, 2 und 3) starten hinter der Mittellinie. Sobald der Ball die Mittellinie überquert (per Pass oder Dribbling), kommt der erste Spieler der Gruppe auf Höhe der Mittellinie als dritter Verteidiger dazu
- Jeder Angriff wird bis zum Korberfolg, Foul oder Ballverlust ausgespielt
- Nach Abschluss des Angriffs geht der Werfer oder der Spieler, der den Ball verloren hat aus dem Feld und stellt sich an der Gruppe der restlichen Spieler an. Die beiden anderen angreifenden Spieler werden Verteidiger in diesem Halbfeld
- Die verteidigende Mannschaft spielt als neue angreifende Mannschaft auf den anderen Korb. Sobald der Ball die Mittellinie überquert (per Pass oder Dribbling), kommt der erste Spieler der Gruppe auf Höhe der Mittellinie als dritter Verteidiger dazu
- Nach einem Testdurchlauf beginnt die eigentliche Übung
- Übung wird so lange gespielt, bis ein Spieler 7 Punkte hat (Spieler bekommt 1 Punkt, wenn er in einem Defense-Team ist, dass den Korberfolg der Angreifer verhindert). Jeder Spieler zählt seine eigenen Punkte
- Das Augenmerk der Übung liegt auf den Spielern, die an der Mittellinie stehen und als dritter Verteidiger hineinlaufen, sobald der Ball die Mittellinie überquert hat

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler läuft mit unzureichender Intensität ins Spielfeld
- Spieler kämpft nicht oder nur halbherzig um den Ball
- Spieler hat kaum Körperspannung und zeigt kaum den Drang das Spiel gewinnen zu wollen

Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. „*Habe gesehen, dass zwei Spieler langsam in das Spielfeld gelaufen sind*“)
3. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch z. B.
 - „*Wie kommt es denn dazu, dass du/ihr dich/euch nicht so anstrengt/konzentriert?*“
 - „*Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dieses zu erreichen?*“
 - „*Solltest du auf die anderen achten oder wer ist entscheidend?*“
4. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Mobilisation/Psyching-up (GT2)
 - Routinen (GT4)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Zudem sollten mit den Spielern vorab individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein.

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



5. Erneute Durchführung der Übung
6. Abschlussbesprechung (z. B. „Was lief gut?“ oder „Was war anders als vorher?“)

D4: Lay-up Transition Drill

Übung geeignet bei:

- Lageorientierung nach Misserfolg im HOSP-BB
- Selbstblockierung hoch im VKS
- Fokusverlust hoch im VKS

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Der Spieler hält sich lange mit Misserfolgen auf
- Der Spieler ärgert sich über vergangene Situationen und Fehler
- Der Spieler wirkt durch seine Gedanken gehemmt und träge

Ziele der Übung:

- Spieler soll Umgang mit störenden Gedanken verbessern
- Das Abhaken von Misserfolgen und Fehlern soll verbessert werden
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führt

Aufbau der Übung:

- Die Spieler stellen sich in einer Reihe an beiden Grundlinien rechts vom Korb auf
- Jeweils die ersten vier Spieler der Reihen haben einen Ball
- Ein Spieler steht unter dem Korb ohne Ball (Spieler 5)



Maodo Lo verteidigt gegen Moritz Lanegger (Österreich).

Foto: DBB/Camera 4

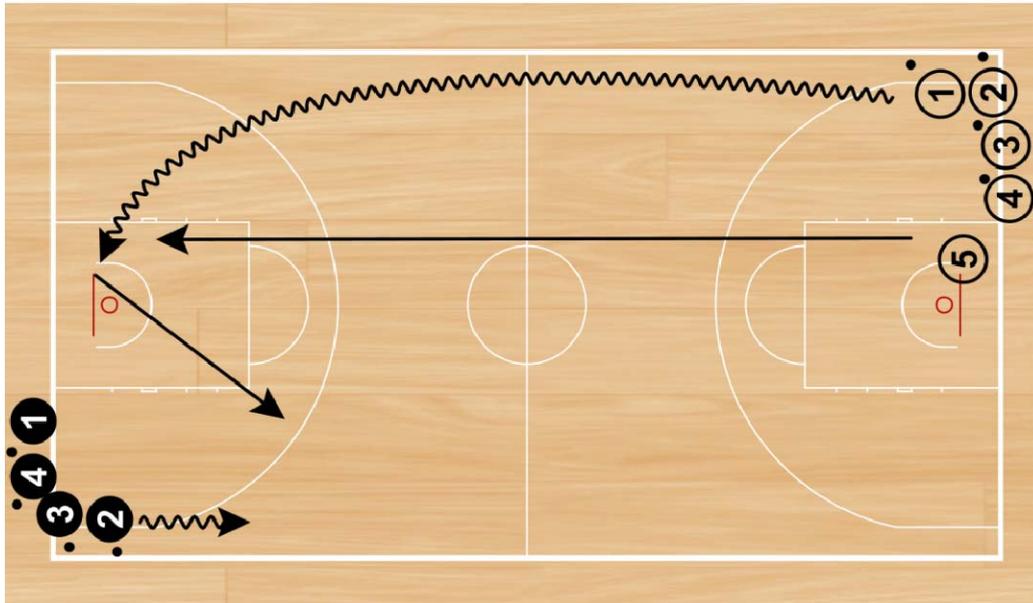


Abbildung 14. Aufbau der Übung D4: Lay-up Transition Drill.

Ablauf der Übung:

- Spieler eins dribbelt so schnell wie möglich zum gegenüberliegenden Korb und versucht mit einem Lay-up abzuschließen (Die Abschlüsse können variiert werden). Es gibt nur einen Wurfversuch
- Spieler 5 sprintet als Verteidiger hinterher und versucht den Abschluss zu verhindern
- Nach dem Abschluss von Spieler 1, dribbelt der erste Spieler der anderen Reihe los (Spieler 2) und versucht ebenfalls auf der gegenüberliegenden Seite abzuschließen
- Spieler 1 muss direkt umschalten und nach seinem Abschluss hinter dem neuen Angreifer her sprinten
- Der vorherige Verteidiger holt den Rebound und stellt sich an
- Es entsteht ein Korblegerkreislauf
- Nach einem Testdurchlauf beginnt die eigentliche Übung
- Übung wird so lange gespielt, bis ein Spieler 7 Treffer hat

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler hadert mit sich oder seinen Mitspielern nach Fehlversuch
- Spieler agiert zunehmend nervöser bzw. unsicherer
- Spieler zeigt zunehmend frustrierende Reaktionen
- Spieler vergisst umzuschalten

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. „*Habe gesehen, dass zwei Spieler sich sehr geärgert haben und nicht zurückgelaufen sind*“)
3. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch Fragen wie z. B.
 - „*Wozu führt das Ärgern bei euch? Welche Konsequenz hat das Nachdenken über den Fehler?*“
 - Ziel ist es, herauszustellen, dass das negative Selbstgespräch (z. B. „*Bloß nicht verwerfen*“ oder „*Verdammt!*“) negative Auswirkungen auf die Spielleistung hat und es eher hinderlich im Spiel ist. So entstehen weitere Fehler bzw. Fehlwürfe durch fehlende Konzentration oder mangelndes Selbstvertrauen
 - „*Was solltet ihr stattdessen tun?*“
4. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Rationalisieren (GT5)
 - Gedankenstopp (GT6)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Atementspannung (GT8)
5. Erneute Durchführung der Übung
6. Abschlussbesprechung (z. B. „*Was lief gut?*“ oder „*Was war anders als vorher?*“)

Wurf/Spiele

WS1: 5-5 mit Belohnung

Übung geeignet bei:

- Selbstoptimierung niedrig im VKS
- Aktivierungsmangel hoch im VKS
- Zielorientierung gering im SOQ-B
- Wettkampforientierung gering im SOQ-B

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Fehlender Wille in schwierigen/anstrengenden Situationen
- Motivationsprobleme im Training
- Wettkampf wird nicht unbedingt als Herausforderung, sondern eher als Bestandteil der Sportart angesehen
- Neigung, Dinge nicht zu Ende zu bringen
- Aufschiebung von unangenehmen Trainingseinheiten
- Vermeidung von anstrengenden Trainingseinheiten und schwierigen Spielen

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Ziele der Übung:

- Vermittlung an Spieler, dass seine Anstrengung und Übungsausführungen zur eigenen Entwicklung beitragen
- Spielern soll bewusst gemacht werden, dass sie selbst für die Intensität verantwortlich sind
- Entstehung/Steigerung des eigenen Antriebs zur Selbstoptimierung
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führen

Aufbau der Übung:

- Zwei Teams werden gebildet (5x5 oder 4x4)
- Ein Ball, ein Ganz- oder Halbfeld
- Beide Grundlinien können als Startpunkt verwendet werden (Kreislauf)

Ablauf der Übung:

- Beide Mannschaften spielen drei Durchgänge hintereinander
- Jeder Durchgang geht bis 16 Punkte
- Eine Mannschaft erhält einen Punkt, wenn sie die Mannschaft gestoppt hat. Die Zählform ist jedoch durch den Trainer wählbar (z. B. Punkte, Fastbreaks, Rebounds)
- 1. Durchgang:
 - Der Trainer weist beide Teams vor dem ersten Durchgang darauf hin, dass die gewinnende Mannschaft die „Belohnung“ erhält, den Ausdauerblock im Anschluss an den Durchgang nicht laufen zu müssen
 - Der Ausdauerblock wird im Anschluss an das Spiel durchgeführt und ist an Level und Alter der Athleten angepasst
- Nach der Erläuterung der Übung, verweist der Trainer nochmals darauf, dass der Ausdauerblock sehr anstrengend sein wird
- Nach einigen Angriffen sollte der Trainer nochmal in die Übung reingehen und kurzes Feedback an die Spieler hinsichtlich der Belohnung geben (z. B. *„das ist noch zu wenig. Ihr müsst schneller Umschalten und den Ball langsam machen. Denkt an die Belohnung“*). Dabei sollten eventuell auch einzelne Spieler angesprochen werden (z. B. *„Max, du bist zu aufrecht in deiner Close out. Komm tiefer mit kleineren Schritten raus! Das ist noch zu wenig, um deinen Gegenspieler zu halten und deiner Mannschaft zu helfen“*)
 - Nach dem ersten Durchgang läuft die verlierende Mannschaft den Ausdauerblock
- 2. Durchgang:
 - Ablauf wie Durchgang 1
 - Der Trainer verweist erneut mehrmals auf die Belohnung und den anstrengenden Ausdauerblock
 - Nach dem Durchgang läuft die verlierende Mannschaft den Ausdauerblock

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- 3. Durchgang:
 - Dieselben Regeln wie in Durchgang 1 und 2. Allerdings fällt der Ausdauerblock und somit der Druck von außen weg

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler fehlt im 3. Durchgang in der Verteidigung die nötige Spannung und Einsatz
- Spieler kämpft im 3. Durchgang nicht oder nur halbherzig um den Ball
- Spieler hat im 3. Durchgang kaum Körperspannung und zeigt kaum den Drang das Spiel gewinnen zu wollen

Ablauf der Intervention nach dritten Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass bei einigen Spielern im 3. Durchgang die Intensität heruntergegangen ist“*)
3. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch z. B.
 - *„Wie kommt es denn dazu, dass du/ihr dich/euch nicht so anstrengt/konzentriert?“*
 - *„Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dieses zu erreichen?“*
 - *„Brauchst du Druck von außen, um dein Ziel erreichen zu wollen?“*
4. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Mobilisation/Psyching-up (GT2)
 - Routinen (GT4)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Zudem sollten mit den Spielern vorab individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein
5. Erneute Durchführung des Spiels
6. Abschlussbesprechung (z. B. *„Was lief gut?“* oder *„Was war anders als vorher?“*)

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



WS2: Prognosetraining beim Wurftraining

Übung geeignet bei:

- Selbstblockierung hoch im VKS
- Furcht vor Misserfolg hoch im AMS-Sport

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

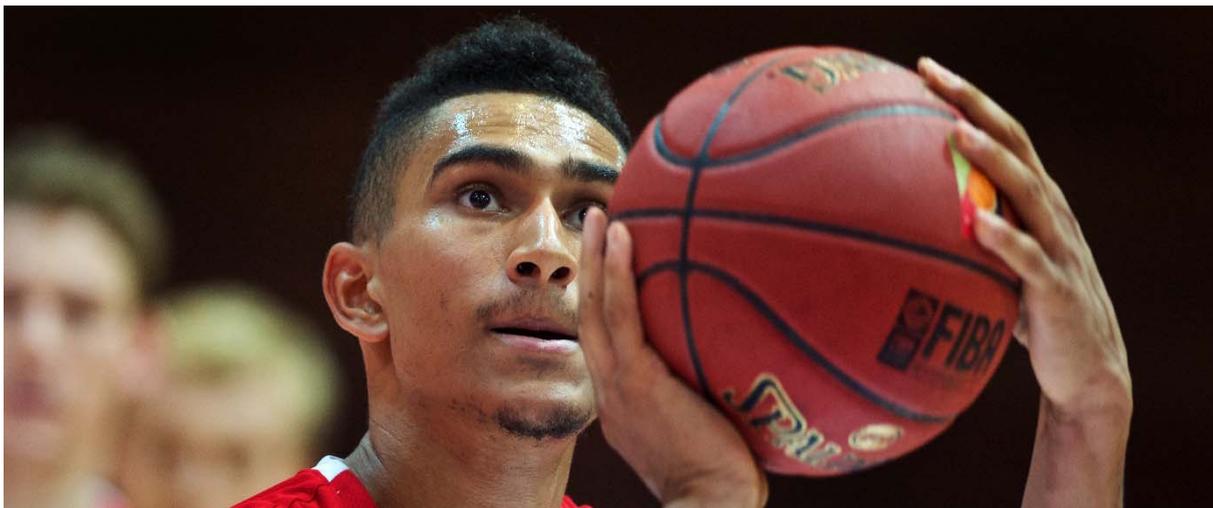
- Spieler geht Vergleichen aus dem Weg
- Spieler stellt sich schlechter dar, als er von seinen Fähigkeiten her ist
- Der Spieler wirkt durch seine Gedanken gehemmt und träge

Ziele der Übung:

- Spieler soll Vertrauen in seine Fähigkeiten aufbauen und ein realistischeres Bild erhalten
- Der Umgang mit Zweifeln und störenden Gedanken soll verbessert werden
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führt

Aufbau der Übung:

- Die Übung kann sowohl im Individual- oder auch Mannschaftstraining durchgeführt werden
- Der Trainer kann die Wurfaufgabe und Übungsstruktur frei wählen. In diesem Beispiel haben wir zwei Spieler mit einem Ball. Zusätzlich haben wir einen Kasten als Blocksteller (Down-Screen)
- Spieler 1 steht unter dem Korb. Spieler 2 steht mit Ball auf der Aufbauposition
- Hinweis: Die Übung kann durch den Trainer frei gestaltet werden (z. B. Wurf aus dem Dribbling, Dreipunktwurf)



Den Korb fest im Blick – Maodo Lo.

Foto: DBB/Camera 4

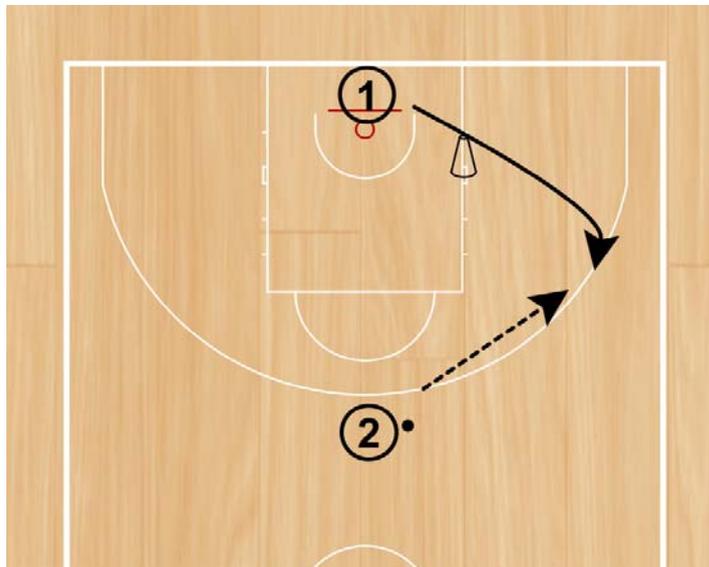


Abbildung 15. Aufbau der Übung WS2: Prognosetraining im Wurftraining.

Ablauf der Übung:

- Spieler 1 kommt aus dem Block und bekommt den Pass von Spieler 2 (z. B. Außenhandpass). Spieler 1 fängt den Ball und wirft (z. B. Jump-Stop mit Drehung und anschließendem Sprungwurf)
- Spieler 2 holt den Rebound und passt den Ball zu Spieler 1. Es kommt zum Rollenwechsel
- Nach einem Testdurchlauf beginnt die eigentliche Übung
- Jeder Spieler erhält 15 Würfe und muss vor der Übung angeben, wie viele Würfe er von den 15 trifft. Diese Zahl wird durch den Trainer vermerkt
- Die Spieler führen die Übung durch und die erzielten Treffer werden vermerkt und besprochen

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler hadert mit sich nach Fehlversuch
- Spieler agiert zunehmend nervöser bzw. unsicherer
- Spieler zeigt zunehmend frustrierende Reaktionen
- Wurfbewegung wirkt zunehmend vorsichtiger oder verkrampter

Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. „Habe gesehen, dass du zunehmend verkrampt bist und dich über Fehlwürfe geärgert hast“ oder „Habe gesehen, dass du ohne Probleme die Prognose erreicht hast“)

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- Bei Nichterreichen der angegebenen Prognose, erfragt der Trainer mögliche Gründe
 - „Wie kam es dazu, dass du weniger Würfe als deine Prognose getroffen hast?“
 - „Hast du deine Prognose zu hoch gesteckt?“
 - „Hast du angefangen nachzudenken? Wie kannst du diese Gedanken stoppen?“
 - Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Routinen (GT4)
 - Rationalisieren (GT5)
 - Gedankenstopp (GT6)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Atementspannung (GT8)
 - Bei Erreichen eines höheren Ergebnisses als bei der Prognose angegeben, wird das positive Ergebnis gelobt, aber nachgehakt, wieso die Prognose so niedrig angesetzt wurde
 - „Anscheinend wirfst du ja besser? Wieso hast du denn eine so niedrige Vermutung abgegeben? Was wäre jetzt sinnvoll?“ (Ziel: Spieler soll eine höhere Prognose abgeben)
3. Vor dem zweiten Durchgang müssen die Spieler eine angepasste Prognose abgeben
 4. Nach dem zweiten Durchgang, erneute Besprechung der Ergebnisse und Anpassung der Prognose vor dem dritten Durchgang
 5. Durchführung dritter Durchgang
 6. Abschlussbesprechung (z. B. „Was lief gut?“, „Was war anders als vorher?“ oder „Was nimmst du mit aus der Übung?“)

WS3: Freiwurf mit Rebound

Übung geeignet bei:

- Lageorientierung nach Misserfolg im HOSP-BB
- Selbstblockierung hoch im VKS
- Fokusverlust hoch im VKS
- Furcht vor Misserfolg hoch im AMS-Sport

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Der Spieler hält sich lange mit Misserfolgen auf
- Der Spieler ärgert sich über vergangene Situationen und Fehler
- Der Spieler wirkt durch seine Gedanken gehemmt und träge

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Ziele der Übung:

- Spieler soll Umgang mit störenden Gedanken verbessern
- Das Abhaken von Misserfolgen und Fehlern soll verbessert werden
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampftag, die zu einer Leistungsverbesserung führt

Aufbau der Übung:

- 2 Teams mit jeweils 3 Spielern
- Die Teams stellen sich zum Freiwurf auf. Dabei bestimmt das angreifende Team den ersten Schützen

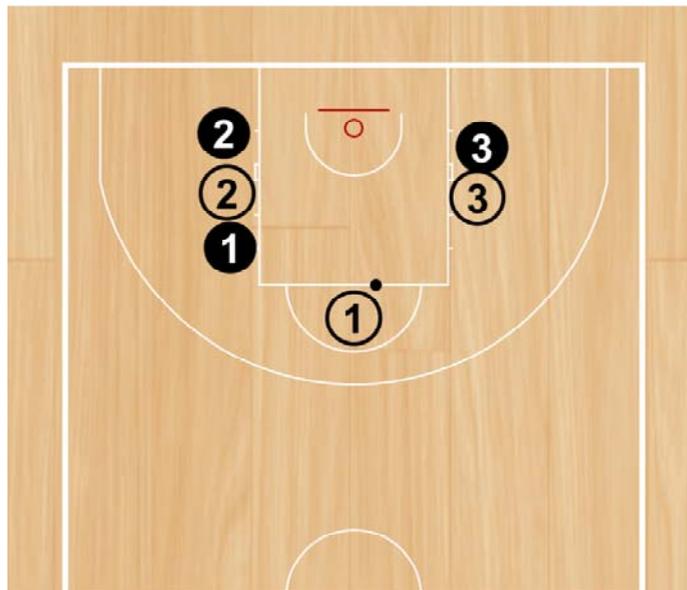


Abbildung 16. Aufbau der Übung WS3: Freiwurf mit Rebound

Ablauf der Übung:

- Der Freiwurfer bekommt 6 Freiwürfen zugesprochen
- Jeder getroffene Freiwurf zählt 3 Punkte
- Die Mitspieler der angreifenden Mannschaft (!) werden durch den Trainer instruiert immer wieder Druck auf den werfenden Spieler auszuüben. Dies kann von Seiten der Mitspieler in Form folgender Aussagen/Kommentare geschehen:
 - „Komm schon, mach das Ding rein, ich hab keinen Bock zu laufen“
 - „Den musst du machen, streng dich an“
- Bei einem Fehlwurf gehen die Spieler zum Rebound und spielen den Punkt aus. Ist die angreifende Mannschaft erfolgreich, erhält sie, unabhängig von der Art des Korberfolgs (z. B. 2er, 3er) 1 Punkt
- Anschließend wirft der Freiwurfer den nächsten Freiwurf seiner Serie
- Nach Beendigung der Serie ist ein Spieler des anderen Teams an der Reihe

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- Das Spiel ist beendet, sobald alle Spieler beider Teams an der Reihe gewesen sind
- Das Team mit den meisten Punkten gewinnt den Durchgang
- Der Trainer kann die Übung als Wettspiel durchführen (z. B. um einen Liniensprint)

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler hadert mit sich oder seinen Mitspielern nach Fehlversuch
- Spieler agiert zunehmend nervöser bzw. unsicherer
- Spieler zeigt zunehmend frustrierende Reaktionen
- Wurfbewegung wirkt zunehmend vorsichtiger oder verkrampter

Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
 - *„Wie war die Übung für dich? Was hast du gefühlt/gedacht als dein Mitspieler gesagt hat, dass du treffen musst?“*
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass du zunehmend verkrampt bist und dich über Fehlwürfe geärgert hast“*)
3. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch Fragen wie z. B.
 - *„Wozu führt der Druck bei dir? Welche Konsequenz hat das Nachdenken über den Druck?“*
 - Ziel ist es, herauszustellen, dass das negative Selbstgespräch (z. B. *„ich muss jetzt treffen“* oder *„Verdammt!“*) negative Auswirkungen auf die Spielleistung hat und es eher hinderlich im Spiel ist. So entstehen weitere Fehler bzw. Fehlwürfe durch fehlende Konzentration, Verkrampfung oder mangelndes Selbstvertrauen
 - *„Was solltet ihr stattdessen tun?“*
4. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Routinen (GT4)
 - Rationalisieren (GT5)
 - Gedankenstopp (GT6)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Atementspannung (GT8)
5. Erneute Durchführung der Übung
6. Abschlussbesprechung (z. B. *„Was lief gut?“* oder *„Was war anders als vorher?“*)

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



WS4: „All around the world“ shooting drill

Übung geeignet bei:

Schwerpunkt 1:

- Gewinnerorientierung hoch im SOQ-B
- Zielorientierung gering im SOQ-B
- Selbstblockierung hoch im VKS
- Fokusverlust hoch im VKS

Schwerpunkt 2:

- Selbstoptimierung niedrig im VKS
- Aktivierungsmangel hoch im VKS
- Zielorientierung gering im SOQ-B
- Wettkampforientierung gering im SOQ-B

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

Schwerpunkt 1:

- Spieler möchte möglichst immer gewinnen
- Für den Spieler zählt nur der Sieg
- Spieler ist unzufrieden, wenn er oder sein Team nicht gewinnt (unabhängig davon, ob er und/oder das Team eine gute oder schlechte Leistung gezeigt haben)
- Der Spieler ärgert sich über vergangene Situationen und Fehler
- Der Spieler wirkt durch seine Gedanken gehemmt und träge

Schwerpunkt 2:

- Motivationsprobleme im Training
- Wettkampf wird nicht unbedingt als Herausforderung, sondern eher als Bestandteil der Sportart angesehen
- Der Spieler vergleicht sich kaum mit anderen, um seine Leistung zu bewerten

Ziele der Übung:

Schwerpunkt 1:

- Vermittlung an Spieler, dass seine Anstrengung und Übungsausführungen zur eigenen Entwicklung beitragen
- Entstehung/Steigerung des eigenen Antriebs zur Selbstoptimierung
- Spieler soll Umgang mit störenden Gedanken verbessern

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



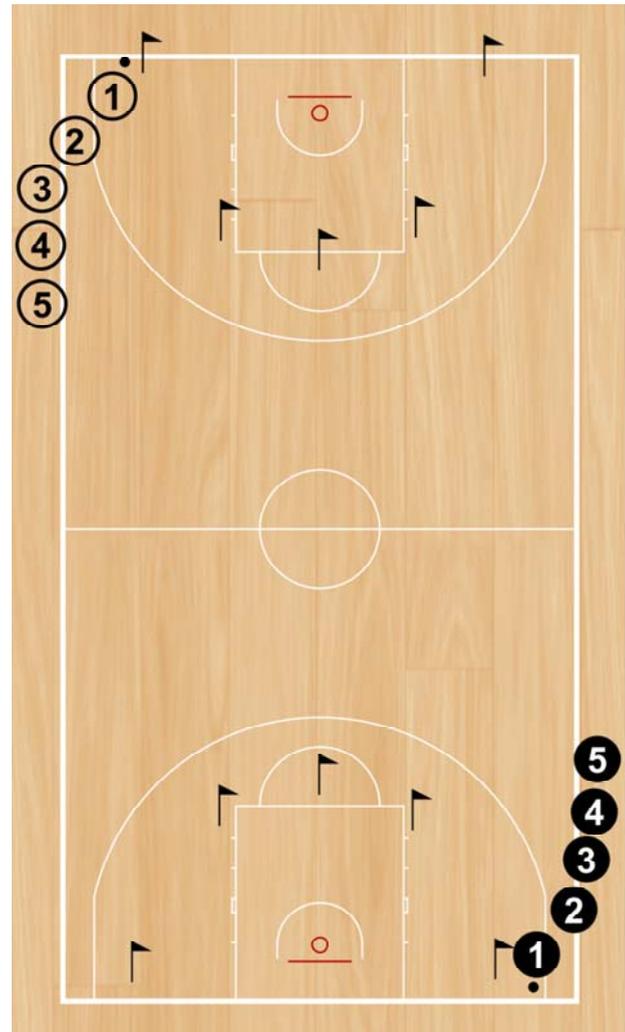
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führt

Schwerpunkt 2:

- Spieler erfährt Drang zur Teilnahme am Training/Wettkampf
- Spieler lernt, dass seine Anstrengungen und Übungsausführungen zu der eigenen Entwicklung beitragen
- Beim Spieler entsteht/steigert sich Antrieb zur Selbstoptimierung

Aufbau der Übung:

- 2 (oder mehr) Teams werden gebildet
- Jedes Team steht an einem Korb
- Es werden fünf Wurf-Positionen durch den Trainer benannt (z. B. Short Corner links, Elbow links, Freiwurf, Elbow rechts, Short Corner rechts). Das Team steht in einer Reihe an der ersten Position
- Technische Anweisungen (z. B. Sprungwurf nach Jump-Stop) sind durch den Trainer frei wählbar
- Jedes Team hat einen Ball
- Hinweis: Die Übung kann durch den Trainer frei verändert werden (z. B. andere Wurfposition, Wurf nach Täuschung)



Ablauf der Übung:

- Auf Kommando geht das Spiel los
- An jeder Wurfposition müssen fünf Treffer erzielt werden, ehe die Mannschaft zur nächsten Position darf
- Jeder Spieler holt nach seinem Wurf den eigenen Rebound, spielt den Ball zum nächsten Werfer und stellt sich an das eigene Team wieder an
- Das Team, das zuerst alle Positionen erfolgreich abgeschlossen hat (25 Treffer) gewinnt.
- Die Treffer müssen laut gezählt werden, damit der Druck auf die andere Mannschaft ansteigt

Abbildung 17. Aufbau der Übung WS4: „All around the world“ shooting drill

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- Die verlierende Mannschaft müssen Liniensprints absolvieren, deren Anzahl an das Ergebnis geknüpft sind (z. B. Differenz der Treffer der verlierenden Mannschaft bis 25 multipliziert mit 2)
- Nach dem ersten Durchgang und der absolvierten Liniensprints gibt es eine Änderung durch den Trainer. Der Trainer wählt im zuvor unterlegenen Team 2 Spieler, deren Treffer im nächsten Durchgang doppelt zählen
- Der Ablauf der Übung und die Regelung bezüglich des Einsatzes (Liniensprints) bleiben für den zweiten Durchgang ansonsten die selben

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

Schwerpunkt 1:

1. Durchgang:

- Spieler ist am Anfang motiviert, lässt aber bei Realisierung, dass er das gesetzte Ziel nicht mehr erreichen kann, mit zunehmender Übungsdauer nach
- Spieler hadert mit sich und Mitspielern

2. Durchgang:

- Spieler aus Gewinnerteam protestiert gegen Nachteil
- Im Spiel wirkt lethargisch und unmotiviert
- Spieler ist am Anfang motiviert, lässt aber bei Realisierung, dass er das gesetzte Ziel nicht mehr erreichen kann, mit zunehmender Übungsdauer nach
- Spieler hadert mit sich und Mitspielern
- Trefferquote lässt beim Spieler deutlich nach

Schwerpunkt 2:

1. Durchgang:

- Spieler fehlt in der Übung die nötige Spannung und Einsatz
- Spieler scheint zu prüfen, wann der Trainer auf ihn schaut und erhöht nur dann die Intensität

2. Durchgang:

- Spieler im unterlegenen Team erhöht im 2. Durchgang durch den Anreiz mit den doppelten Treffern die Intensität
- Spieler wirkt motivierter und agiler in seinen Bewegungen

Ablauf der Intervention nach zweitem Durchgang:

Schwerpunkt 1:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
 - „Wie war die Übung für dich? Was hast du gefühlt/gedacht als das andere Team den Vorteil erhalten hat?“

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass du zunehmend langsamer geworden bist und dich über Fehlwürfe geärgert hast“*)
3. Mögliche Einschätzungen des Spielers zur Übungsausführung
 - Spieler meldet zurück, dass er sich benachteiligt gefühlt habe und deswegen das Anstrengen ja keinen Sinn gemacht hätte
 - Spieler meldet zurück, die ganze Zeit sich mit dem Nachteil mental beschäftigt zu haben
4. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch Fragen wie z. B.
 - *„War der Ausgang des Spiels durch die Benachteiligung vorgegeben? Inwiefern hattet ihr denn Chancen das Spiel zu gewinnen? Wie ist das im normalen Spiel? Gibt es hier auch ungerechte Situationen? Inwieweit ist es zielführend die eigene Intensität runter zu schrauben?“*
 - Ziel ist es, herauszustellen, dass es immer wieder schwierige Spielsituationen gibt (z. B. Foulpfeif, Verletzung eines wichtigen Spielers), mit denen umgegangen werden muss und dennoch die bestmögliche Leistung abgerufen werden kann
 - *„Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dich zu verbessern?“*
 - Zudem soll herausgestellt werden, dass es um die Entwicklung des Spielers geht und dieser auch in einer aussichtsloserscheinenden Situation viel für sich lernen kann
 - *„Was solltet ihr stattdessen tun?“*
5. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - *„Auch wenn das unfair ist kann ich gewinnen“*
 - Routinen (GT4)
 - Rationalisieren (GT5)
 - Gedankenstopp (GT6)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - *„Konzentrier dich auf deine Aufgabe. Du willst besser werden“*
 - Zudem sollte mit dem Spieler vorab individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein
6. Erneute Durchführung der Übung
7. Abschlussbesprechung (z. B. *„Was lief gut?“* oder *„Was war anders als vorher?“*)

Schwerpunkt 2:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
 - *„Wie war die Übung für dich? Wie war es für dich, dass du einen Vorteil hattest?“*
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass du im ersten Durchgang wenig und im zweiten Durchgang viel Spannung hattest“*)
3. Mögliche Einschätzungen des Spielers zur Übungsausführung
 - Spieler meldet zurück, die doppelten Punkte hätten ihn angespornt
4. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch z. B.

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- „Wie kommt es denn dazu, dass du/ihr dich/euch im ersten Durchgang nicht so anstrengt/konzentriert?“
 - „Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dich zu verbessern?“
 - „Solltest du auf die anderen achten oder wer ist entscheidend?“
 - „Was solltest du stattdessen tun?“
5. Vermittlung folgender Techniken möglich
- Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Mobilisation/Psyching-up (GT2)
 - Routinen (GT4)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Zudem sollten mit den Spielern vorab individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein
6. Erneute Durchführung der Übung
7. Abschlussbesprechung (z. B. „Was lief gut?“ oder „Was war anders als vorher?“)

WS5: Shooting mit negativen Kommentaren

Übung geeignet bei:

- Lageorientierung nach Misserfolg im HOSP-BB
- Selbstblockierung hoch im VKS
- Fokusverlust hoch im VKS
- Furcht vor Misserfolg hoch im AMS-Sport

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Der Spieler hält sich lange mit Misserfolgen auf
- Der Spieler ärgert sich über vergangene Situationen und Fehler
- Der Spieler wirkt durch seine Gedanken gehemmt und träge

Ziele der Übung:

- Spieler soll Umgang mit störenden Gedanken verbessern
- Das Abhaken von Misserfolgen und Fehlern soll verbessert werden
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führt
-

Aufbau der Übung:

- 2er Teams mit 1 Ball
- 1 Spieler ist der Rebounder und Passgeber, der andere Spieler ist der Werfer
- Trainer gibt die Position und den Abschluss vor (z. B. Pendeln zwischen zwei Positionen und Abschluss mit Sprungwurf nach Step-In-Bewegung)

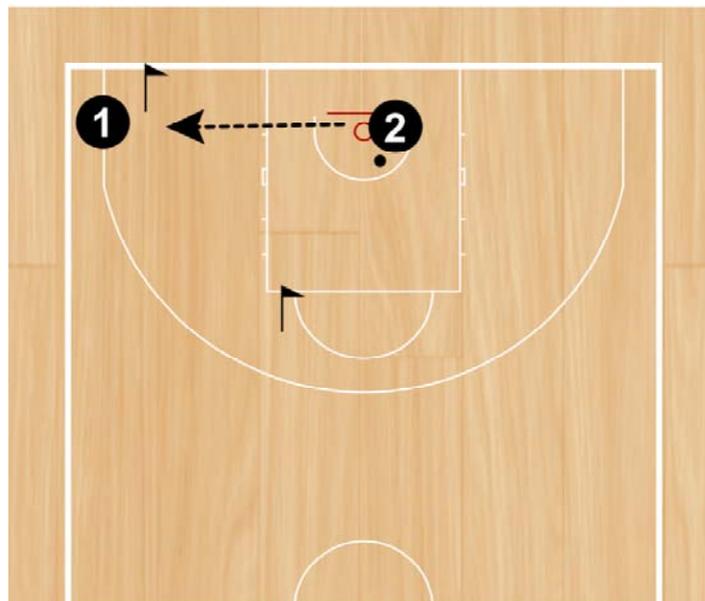


Abbildung 18. Aufbau der Übung WS5: Shooting mit negativen Kommentaren

Ablauf der Übung:

- Der Werfer hat 10 Wurf. Danach ist der Partner an der Reihe
- In diesem Beispiel pendelt der Spieler zwischen den beiden Positionen und bekommt den Pass vom Rebounder für den Wurf
- Der Rebounder wird durch den Trainer instruiert, immer wieder negative Kommentare gegenüber dem werfenden Spieler zu äußern. Dies kann von Seiten des Mitspielers in Form folgender Aussagen/Kommentare geschehen:
 - „Och Mann, scheint heute nicht dein Tag zu sein“
 - „Schon wieder ein Fehlwurf. Was ist da los?“
 - „Der Wurf sah aber übel aus“
- Die Übung ist beendet, sobald beide Spieler an der Reihe gewesen sind
- Variation: Der Trainer kann die Übung als Wettspiel durchführen (z. B. um einen Liniensprint), um eine zusätzliche Druckkomponente einzuführen, mit der die Spieler umgehen sollen. Dies sollte jedoch erst mit Spielern gemacht werden, die bereits Techniken zum Umgang mit negativen Gedanken beherrschen

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler hadert mit sich oder seinen Mitspielern nach Fehlversuch
- Spieler agiert zunehmend nervöser bzw. unsicherer
- Spieler zeigt zunehmend frustrierende Reaktionen
- Wurfbewegung wirkt zunehmend vorsichtiger oder verkrampter

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
 - „Wie war die Übung für dich? Was hast du gefühlt/gedacht als dein Mitspieler gesagt hat, dass du komisch wirfst?“
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. „Habe gesehen, dass du zunehmend verkrampft bist und dich über Fehlwürfe geärgert hast“)
3. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch Fragen wie z. B.
 - „Wozu führt der Druck bei dir? Welche Konsequenz hat das Nachdenken über den Wurf?“
 - Ziel ist es, herauszustellen, dass das negative Selbstgespräch (z. B. „ich muss jetzt treffen“ oder „Verdammt!“) negative Auswirkungen auf die Spielleistung hat und es eher hinderlich im Spiel ist. So entstehen weitere Fehler bzw. Fehlwürfe durch fehlende Konzentration, Verkrampfung oder mangelndes Selbstvertrauen
 - „Was solltest du stattdessen tun?“
4. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Routinen (GT4)
 - Rationalisieren (GT5)
 - Gedankenstopp (GT6)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Atementspannung (GT8)
5. Erneute Durchführung der Übung
6. Abschlussbesprechung (z. B. „Was lief gut?“ oder „Was war anders als vorher?“)

WS6: „Give and go“-Shooter

Übung geeignet bei:

Schwerpunkt 1:

- Gewinnorientierung hoch im SOQ-B
- Zielorientierung gering im SOQ-B
- Selbstblockierung hoch im VKS
- Fokusverlust hoch im VKS

Schwerpunkt 2:

- Selbstoptimierung niedrig im VKS
- Aktivierungsmangel hoch im VKS
- Zielorientierung gering im SOQ-B
- Wettkampforientierung gering im SOQ-B

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

Schwerpunkt 1:

- Spieler möchte möglichst immer gewinnen
- Für den Spieler zählt nur der Sieg
- Spieler ist unzufrieden, wenn er oder sein Team nicht gewinnt (unabhängig davon, ob er und/oder das Team eine gute oder schlechte Leistung gezeigt haben)
- Der Spieler ärgert sich über vergangene Situationen und Fehler
- Der Spieler wirkt durch seine Gedanken gehemmt und träge

Schwerpunkt 2:

- Motivationsprobleme im Training
- Wettkampf wird nicht unbedingt als Herausforderung, sondern eher als Bestandteil der Sportart angesehen
- Der Spieler vergleicht sich kaum mit anderen, um seine Leistung zu bewerten

Ziele der Übung:

Schwerpunkt 1:

- Vermittlung an Spieler, dass seine Anstrengung und Übungsausführungen zur eigenen Entwicklung beitragen
- Entstehung/Steigerung des eigenen Antriebs zur Selbstoptimierung
- Spieler soll Umgang mit störenden Gedanken verbessern

Schwerpunkt 2:

- Spieler erfährt Drang zur Teilnahme am Training/Wettkampf
- Spieler lernt, dass seine Anstrengungen und Übungsausführungen zu der eigenen Entwicklung beitragen
- Beim Spieler entsteht/steigert sich Antriebs zur Selbstoptimierung

Aufbau der Übung:

- Mind. 6 Spieler pro Korb. Je nach Anzahl können auch mehrere Körbe verwendet werden
- Jeweils die Hälfte der Spieler stehen an der Grundlinie parallel zum Zonenrand
- Alle Spieler haben einen Ball bis auf der erste auf der linken Seite
- Der Spieler ohne Ball läuft auf die Freiwurflinie, bekommt den Ball vom ersten Spieler aus der anderen Reihe und schließt mit einem Wurf (z. B. Sprungwurf nach Jump-Stop) ab. Der Spieler holt seinen eigenen Rebound und schließt sich an der Reihe an, aus der er den Pass für den Wurf bekommen hat

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- Anschließend läuft der Passgeber auf die Freiwurflinie und bekommt den Ball vom nächsten Spieler aus der anderen Reihe
- Der Trainer kann den Abschluss variieren (z. B. Sprungwurf nach Wurf­täuschung und anschließendem Crossover-Dribbling)

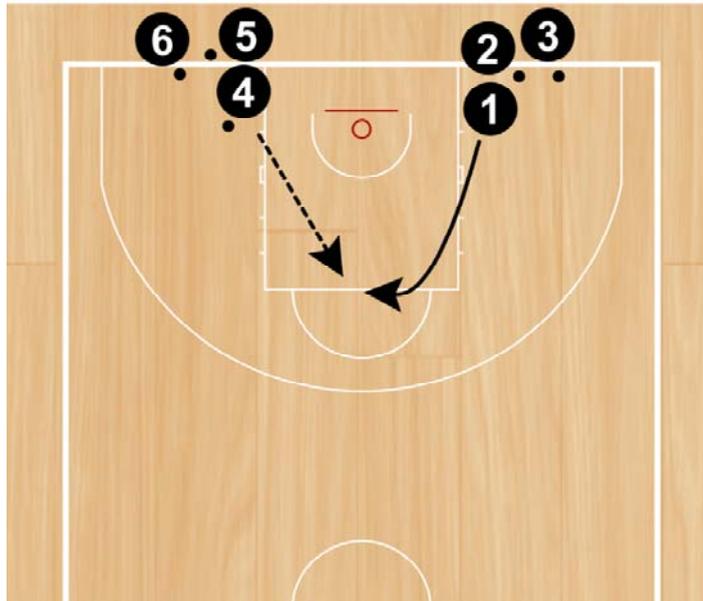


Abbildung 19. Aufbau der Übung WS6: „Give and go“-Shooter

Ablauf der Übung:

Schwerpunkt 1:

- Nach einem Probedurchgang beginnt die eigentliche Übung
- Der Trainer gibt eine Zieltrefferzahl vor, die in einer bestimmten Zeit erreicht werden soll. Diese Trefferzahl wird so angesetzt, dass diese möglich erscheint, jedoch eher unwahrscheinlich ist. Dadurch soll bei dem Team absichtlich ein Misserfolg provoziert werden, damit die anschließende Intervention durchgeführt werden kann
- Bei Nicht-Erreichen der Vorgabe muss die Mannschaft einen wählbaren Ausdauerblock (z. B. Linienpendel) absolvieren
- Die Spieler sollen während der Aufgabe laut die Treffer zählen

Schwerpunkt 2:

- Nach einem Probedurchgang beginnt die eigentliche Übung
- Der Trainer gibt eine Zieltrefferzahl vor, die in einer bestimmten Zeit erreicht werden soll. Diese Trefferzahl wird so angesetzt, dass diese hinsichtlich Leistungsstärke, Position und Abschluss realistisch zu erreichen ist
- Bei Nicht-Erreichen der Vorgabe muss die Mannschaft einen wählbaren Ausdauerblock (z. B. Linienpendel) absolvieren

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

Schwerpunkt 1:

- Spieler hadert über den Trainer und die Zielvorgabe
- Spieler ist am Anfang motiviert, lässt aber bei Realisierung, dass er das gesetzte Ziel nicht mehr erreichen kann, mit zunehmender Übungsdauer nach
- Spieler hadert mit sich und Mitspielern

Schwerpunkt 2:

- Spieler fehlt in der Übung die nötige Spannung und Einsatz
- Spieler geht oder läuft nur in langsamen Tempo zu Positionen und zum Rebound
- Würfe des Spielers scheinen ohne Spannung
- Spieler scheint zu prüfen, wann der Trainer auf ihn schaut und erhöht nur dann die Intensität

Ablauf der Intervention nach zweitem Durchgang:

Schwerpunkt 1:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
 - *„Wie war die Übung für dich? Wie war es, als du gemerkt hast, dass ihr die Übung nicht mehr schaffen könnt?“*
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass du zunehmend langsamer geworden bist und dich über Fehlwürfe geärgert hast“*)
3. Mögliche Einschätzungen des Spielers zur Übungsausführung
 - Spieler meldet zurück, dass er enttäuscht war, dass sie die Aufgabe nicht geschafft haben
4. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch Fragen wie z. B.
 - *„War der Ausgang des Spiels von Anfang an klar? Inwiefern hattet ihr denn Chancen das Spiel zu gewinnen? Hat man immer schlecht gespielt, wenn man verliert?“*
 - Ziel ist es, herauszustellen, dass man auch verlieren kann, wenn man gut gespielt hat. Dies kann aber zur eigenen positiven Entwicklung beitragen
 - *„Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dich zu verbessern?“*
 - Es soll herausgestellt werden, dass es um die Entwicklung des Spielers geht und dieser auch in einer aussichtslos erscheinenden Situation viel für sich lernen kann
 - *„Was solltet ihr stattdessen tun?“*
5. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - *„Auch wenn das unfair ist kann ich gewinnen“*
 - Routinen (GT4)

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- Rationalisieren (GT5)
 - Gedankenstopp (GT6)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - „Konzentrier dich auf deine Aufgabe. Du willst besser werden“
 - Zudem sollte mit dem Spieler vorab individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein
6. Erneute Durchführung der Übung
7. Abschlussbesprechung (z. B. „Was lief gut?“ oder „Was war anders als vorher?“)

Schwerpunkt 2:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
 - „Wie war die Übung für dich? War das Ziel ein Ansporn für dich?“
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. „Habe gesehen, dass du in der Übung eher weniger Spannung hattest“)
3. Mögliche Einschätzungen des Spielers zur Übungsausführung
 - Spieler meldet zurück, dass ihm der Ausgang egal gewesen sei
 - Spieler sagt, er konnte sich nicht auf den Wurf konzentrieren
4. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch z. B.
 - „Wie kommt es denn dazu, dass du/ihr dich/euch nicht so anstrengt/ konzentriert?“
 - „Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dich zu verbessern?“
 - Zudem kann herausgestellt werden, dass zur Erreichung des Teamziels jeder einzelne Spieler notwendig ist (z. B. „Inwieweit braucht dich das Team in dieser Übung? Was passiert, wenn du die Übung nicht so ernst nimmst? Wie ist das in einem Spiel?“)
 - „Was solltest du stattdessen tun?“
5. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Mobilisation/Psyching-up (GT2)
 - Routinen (GT4)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Zudem sollten mit den Spielern vorab individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein
6. Erneute Durchführung der Übung
7. Abschlussbesprechung (z. B. „Was lief gut?“ oder „Was war anders als vorher?“)

WS7: King of the hill

Übung geeignet bei:

Schwerpunkt 1:

- Gewinnorientierung hoch im SOQ-B
- Selbstblockierung hoch im VKS

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- Fokusverlust hoch im VKS

Schwerpunkt 2:

- Selbstoptimierung niedrig im VKS
- Aktivierungsmangel hoch im VKS
- Zielorientierung gering im SOQ-B
- Wettkampforientierung gering im SOQ-B

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

Schwerpunkt 1:

- Spieler möchte möglichst immer gewinnen
- Für den Spieler zählt nur der Sieg
- Spieler ist unzufrieden, wenn er oder sein Team nicht gewinnt (unabhängig davon, ob er und/oder das Team eine gute oder schlechte Leistung gezeigt haben)
- Der Spieler ärgert sich über vergangene Situationen und Fehler
- Der Spieler wirkt durch seine Gedanken gehemmt und träge

Schwerpunkt 2:

- Motivationsprobleme im Training
- Spieler ist das Erreichen eigener Ziele egal
- Wettkampf wird nicht unbedingt als Herausforderung, sondern eher als Bestandteil der Sportart angesehen
- Der Spieler vergleicht sich kaum mit anderen, um seine Leistung zu bewerten

Ziele der Übung:

Schwerpunkt 1:

- Vermittlung an Spieler, dass seine Anstrengung und Übungsausführungen zur eigenen Entwicklung beitragen
- Entstehung/Steigerung des eigenen Antriebs zur Selbstoptimierung
- Spieler soll Umgang mit störenden Gedanken verbessern
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führt

Schwerpunkt 2:

- Spieler erfährt Drang zur Teilnahme am Training/Wettkampf
- Spieler lernt, dass seine Anstrengungen und Übungsausführungen zu der eigenen Entwicklung beitragen
- Beim Spieler entsteht/steigert sich Antriebs zur Selbstoptimierung

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Aufbau der Übung:

- Optimalerweise wird die Übung in einer Mehrfachsporthalle mit mehreren Korbanlagen durchgeführt. Die Übung ist aber auch auf 2 Körben durchführbar
- Auf jeder Korbanlage steht ein Angreifer und ein Verteidiger zum 1 vs.1
- Jede Gruppe hat einen Ball

Ablauf der Übung:

- Zum Beispiel beginnt der jüngere Spieler als Angreifer mit einem Check (Ball übergeben). Es können aber auch andere Startregeln festgelegt werden (z. B. Auswerfen)
- Anzahl der Dribblings, Position und Zählform werden durch den Trainer bestimmt (z. B. 1 vs. 1 von der linken Flügelposition, max. 3 Dribblings, bis 2 Punkte, alles zählt 1 Punkt, „Make it, take it“)
- Gespielt wird ein Angriff bis der Verteidiger den Ball hat, der Angreifer punktet oder bis zum Foul
- Nachdem ein Spieler 2 Punkte hat, bekommt dieser einen Punkt durch den Trainer gutgeschrieben. Der Trainer sammelt die Punkte der Spieler (z. B. auf dem Taktikboard)
- Das nächste Pärchen beginnt auf dem Korb ihr 1 vs. 1
- Die beiden Spieler suchen sich zwei neue Gegner
- Gespielt wird, bis alle Spieler einmal gegeneinander gespielt haben
- Der Spieler mit den meisten Siegen am Ende gewinnt und muss einen Ausdauerblock (z. B. Linienpendel) nicht absolvieren

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

Schwerpunkt 1:

- Spieler hadert über den Trainer und die Zielvorgabe
- Spieler ist am Anfang motiviert, lässt aber bei Realisierung, dass er mehr erreichen gewinnen kann, zunehmend nach
- Spieler hadert mit sich und Mitspielern

Schwerpunkt 2:

- Spieler fehlt in der Übung die nötige Spannung und Einsatz
- Spieler geht oder läuft nur in langsamen Tempo zu Positionen und zum Rebound
- Würfe des Spielers scheinen ohne Spannung
- Spieler scheint zu prüfen, wann der Trainer auf ihn schaut und erhöht nur dann die Intensität

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

Schwerpunkt 1:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
 - *„Wie war die Übung für dich? Wie war es, als du gemerkt hast, dass du nicht mehr gewinnen konntest?“*
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass du zunehmend langsamer geworden bist und dich über Fehlwürfe geärgert hast“*)
3. Mögliche Einschätzungen des Spielers zur Übungsausführung
 - Spieler meldet zurück, dass er enttäuscht war, dass er mehrere Spiele verloren hatte und so keine Chance mehr auf den Sieg hatte
4. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch Fragen wie z. B.
 - *„Was heißt denn Erfolg? Ist Erfolg immer gleich gewinnen? Kann man auch gut spielen und trotzdem verlieren?“*
 - Ziel ist es, herauszustellen, dass man auch verlieren kann, wenn man gut gespielt hat. Dies kann aber zur eigenen positiven Entwicklung beitragen
 - *„Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dich zu verbessern?“*
 - Es soll herausgestellt werden, dass es um die Entwicklung des Spielers geht und dieser auch in einer aussichtslos erscheinenden Situation viel für sich lernen kann
 - *„Was solltest du stattdessen tun?“*
5. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - *„Gib dein Bestes“*
 - Routinen (GT4)
 - Rationalisieren (GT5)
 - Gedankenstopp (GT6)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - *„Konzentrier dich auf deine Aufgabe. Du willst besser werden“*
 - Zudem sollte mit dem Spieler vorab individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein
6. Erneute Durchführung der Übung
7. Abschlussbesprechung (z. B. *„Was lief gut?“* oder *„Was war anders als vorher?“*)

Schwerpunkt 2:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
 - *„Wie war die Übung für dich? Hattest du den Wunsch zu gewinnen?“*
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass du in der Übung eher weniger Spannung hattest“*)
3. Mögliche Einschätzungen des Spielers zur Übungsausführung
 - Spieler meldet zurück, dass ihm der Ausgang egal gewesen sei
 - Spieler sagt, er konnte sich nicht auf das Spiel konzentrieren

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



4. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch z. B.
 - „Wie kommt es denn dazu, dass du/ihr dich/euch nicht so anstrengt/ konzentriert?“
 - „Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dich zu verbessern?“
 - Wichtig: Mit dem Spieler sollten individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein
 - „Was solltest du stattdessen tun?“
5. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Mobilisation/Psyching-up (GT2)
 - Routinen (GT4)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - „Ich versuche jetzt den Ball zu klauen und den Punkt zu machen“
6. Erneute Durchführung der Übung
7. Abschlussbesprechung (z. B. „Was lief gut?“ oder „Was war anders als vorher?“)

WS8: Korbleger-Kreislauf

Übung geeignet bei:

Schwerpunkt 1:

- Gewinnorientierung hoch im SOQ-B
- Selbstblockierung hoch im VKS
- Fokusverlust hoch im VKS

Schwerpunkt 2:

- Lageorientierung nach Misserfolg im HOSP-BB
- Selbstblockierung hoch im VKS
- Fokusverlust hoch im VKS

Schwerpunkt 3:

- Furcht vor Misserfolg im AMS-Sport

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

Schwerpunkt 1:

- Spieler möchte möglichst immer gewinnen
- Für den Spieler zählt nur der Sieg
- Spieler ist unzufrieden, wenn er oder sein Team nicht gewinnt (unabhängig davon, ob er und/oder das Team eine gute oder schlechte Leistung gezeigt haben)
- Der Spieler ärgert sich über vergangene Situationen und Fehler
- Der Spieler wirkt durch seine Gedanken gehemmt und träge

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Schwerpunkt 2:

- Der Spieler hält sich lange mit Misserfolgen auf
- Der Spieler ärgert sich über vergangene Situationen und Fehler
- Der Spieler wirkt durch seine Gedanken gehemmt und träge

Schwerpunkt 3:

- Spieler wählt meist leichte Aufgaben, die einfach zu meistern sind, um Misserfolg zu vermeiden
- Spieler wählt zu schwere Aufgaben, damit er hinterher sagen kann, dass das Ziel nicht möglich war und somit der Misserfolg nicht auf ihn und seine Leistung zurückfällt

Ziele der Übung:

Schwerpunkt 1:

- Vermittlung an Spieler, dass seine Anstrengung und Übungsausführungen zur eigenen Entwicklung beitragen
- Entstehung/Steigerung des eigenen Antriebs zur Selbstoptimierung
- Spieler soll Umgang mit störenden Gedanken verbessern
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führt

Schwerpunkt 2:

- Spieler soll Umgang mit störenden Gedanken verbessern
- Das Abhaken von Misserfolgen und Fehlern soll verbessert werden
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führt

Schwerpunkt 3:

- Spieler soll sich und seine Leistung einschätzen lernen
- Spieler soll positive Erfahrungen sammeln
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führt

Aufbau der Übung:

- 2 Spieler haben einen Ball und verteilen sich auf die beiden Körbe (je nach Spieleranzahl kann die Anzahl der Spieler mit Ball erhöht werden)
- Die übrigen Spieler verteilen sich entlang beider Seitenlinien und bilden jeweils drei Reihen in Höhe der beiden Freiwurflinien und der Mittellinie als Passstationen

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- Hinweis: Die Übung kann durch den Trainer frei gestaltet werden (z. B. Abschluss mit Reverse-Lay-up)

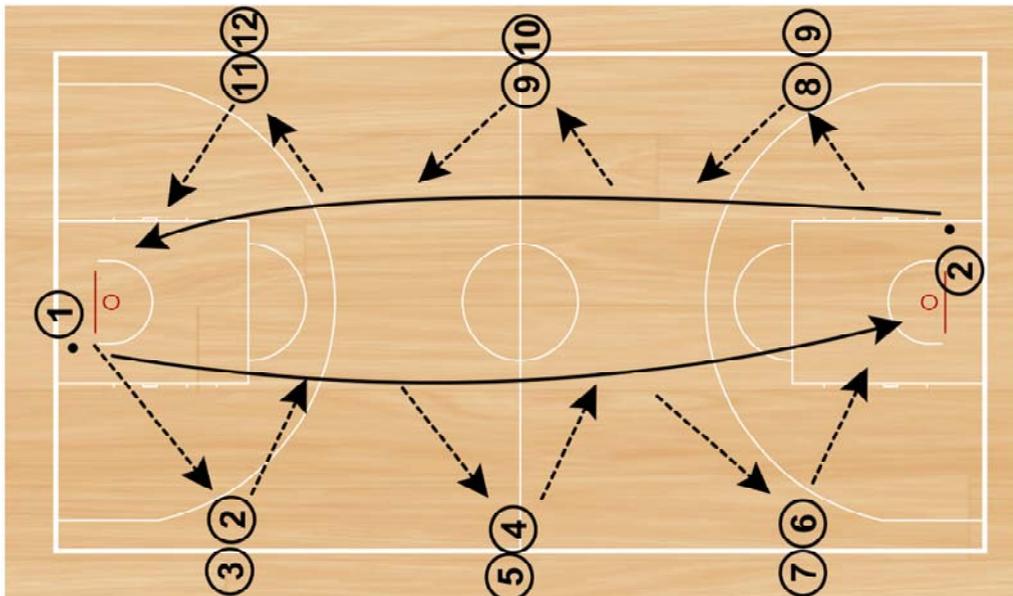


Abbildung 20. Aufbau der Übung WS8: Korbleger-Kreislauf.

Ablauf der Übung:

- Die Spieler unter dem Korb passen jeweils den Ball zur ersten Passstation. Sie besetzen die leicht versetzte Mittellinie und laufen mit dem Ziel eines Korblegers zum anderen Korb
- Der erste Spieler in der Reihe erhält den Ball und passt zurück zum laufenden Spieler
- Nach Erhalt des Balles passt der laufende Spieler den Ball zur nächsten Passstation an der Mittellinie und anschließend zur letzten Passstation. Nachdem er den Ball von der letzten Passstation auf Höhe der Freiwurflinie erhalten hat, schließt er mit einem Korbleger ab
- Nach dem Abschluss schließt sich der Werfer der ersten Passstation auf Höhe der Freiwurflinie an
- Die Spieler der ersten beiden Passstationen gehen eine Station weiter und stellen sich in der Reihe an
- Der Spieler, der den letzten Pass gibt holt den Rebound und wird der nächste laufende Spieler
- Hinweis: Passform (z. B. Bodenpass, Brustpass), Dribblings, Positionen (z. B. Corner) oder weitere Änderungen (z. B. letzte Station muss ein Face-up vor dem Pass machen) können durch den Trainer variiert werden

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Schwerpunkt 1:

- Nach einem Probedurchgang beginnt die eigentliche Übung
- Der Trainer gibt eine Zieltrefferzahl vor, die in einer bestimmten Zeit erreicht werden soll. Diese Trefferzahl wird so angesetzt, dass diese möglich erscheint, jedoch doch eher unwahrscheinlich ist. Dadurch soll bei dem Team absichtlich ein Misserfolg provoziert werden, damit die anschließende Intervention durchgeführt werden kann
- Bei Nicht-Erreichen der Vorgabe muss die Mannschaft einen wählbaren Ausdauerblock (z. B. Linienpendel) absolvieren
- Die Spieler sollen während der Aufgabe laut die Treffer zählen

Schwerpunkt 2:

- Nach einem Probedurchgang beginnt die eigentliche Übung
- Der Trainer gibt eine Zieltrefferzahl vor, die in einer bestimmten Zeit erreicht werden soll. Diese Trefferzahl wird so angesetzt, dass diese hinsichtlich Leistungsstärke, Position und Abschluss realistisch zu erreichen ist
- Bei Nicht-Erreichen der Vorgabe muss die Mannschaft einen wählbaren Ausdauerblock (z. B. Linienpendel) absolvieren

Schwerpunkt 3:

- Nach einem Probedurchgang beginnt die eigentliche Übung
- Der Trainer gibt die Anweisung, dass das Team zusammengehen soll und sich gemeinsam eine Anzahl von Treffern überlegen soll, die das Team in einer bestimmten Zeit erreichen soll
- Bei Nicht-Erreichen der Vorgabe muss die Mannschaft einen wählbaren Ausdauerblock (z. B. Linienpendel) absolvieren

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

Schwerpunkt 1:

- Spieler hadert über den Trainer und die Zielvorgabe
- Spieler ist am Anfang motiviert, lässt aber bei Realisierung, dass er mehr erreichen gewinnen kann, zunehmend nach
- Spieler hadert mit sich und Mitspielern

Schwerpunkt 2:

- Spieler hadert mit sich oder seinen Mitspielern nach Fehlversuch
- Spieler agiert zunehmend nervöser bzw. unsicherer
- Spieler zeigt zunehmend frustrierende Reaktionen
- Spieler vergisst den Rebound zu holen oder zu passen

Schwerpunkt 3:

- Spieler wählen ein sehr niedriges Ziel, welches mit Sicherheit erreicht werden kann
- Spieler wählen ein sehr hohes Ziel, dass unrealistisch ist

Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

Schwerpunkt 1:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
 - *„Wie war die Übung für dich? Wie war es, als du gemerkt hast, dass du nicht mehr gewinnen konntest?“*
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass du zunehmend langsamer geworden bist und dich über Fehlwürfe geärgert hast“*)
3. Mögliche Einschätzungen des Spielers zur Übungsausführung
 - Spieler meldet zurück, dass er enttäuscht war, dass sie nicht gewinnen konnte und die Aufgabe unfair fand
4. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch Fragen wie z. B.
 - *„War der Ausgang des Spiels durch die Aufgabe vorgegeben? Inwiefern hattet ihr denn Chancen das Spiel zu gewinnen? Wie ist das im normalen Spiel? Gibt es hier auch ungerechte Situationen? Inwieweit es zielführend die eigene Intensität runter zu schrauben?“*
 - Ziel ist es, herauszustellen, dass es immer wieder schwierige Spielsituationen gibt (z. B. Foulpiff, Verletzung eines wichtigen Spielers), mit denen umgegangen werden muss und dennoch die bestmögliche Leistung abgerufen werden kann
 - *„Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dich zu verbessern?“*
 - Zudem soll herausgestellt werden, dass es um die Entwicklung des Spielers geht und dieser auch in einer aussichtslos erscheinenden Situation viel für sich lernen kann
 - *„Was solltet ihr stattdessen tun?“*
5. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - *„Auch wenn das unfair ist kann ich gewinnen“*
 - Routinen (GT4)
 - Rationalisieren (GT5)
 - Gedankenstopp (GT6)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - *„Konzentrier dich auf deine Aufgabe. Du willst besser werden“*
 - Zudem sollte mit dem Spieler vorab individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein
6. Erneute Durchführung der Übung
7. Abschlussbesprechung (z. B. *„Was lief gut?“* oder *„Was war anders als vorher?“*)

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Schwerpunkt 2:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass zwei Spieler sich sehr geärgert haben“*)
3. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch Fragen wie z. B.
 - *„Wozu führt das Ärgern bei euch? Welche Konsequenz hat das Nachdenken über den Fehler?“*
 - Ziel ist es, herauszustellen, dass das negative Selbstgespräch (z. B. *„wir verlieren“* oder *„Verdammt!“*) negative Auswirkungen auf die Spielleistung hat und es eher hinderlich im Spiel ist. So entstehen weitere Fehler bzw. Fehlwürfe durch fehlende Konzentration oder mangelndes Selbstvertrauen
 - *„Was solltet ihr stattdessen tun?“*
4. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Rationalisieren (GT5)
 - Gedankenstopp (GT6)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - Atementspannung (GT8)
5. Erneute Durchführung der Übung
6. Abschlussbesprechung (z. B. *„Was lief gut?“* oder *„Was war anders als vorher?“*)

Schwerpunkt 3:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass ihr ohne Probleme die Prognose erreicht habt“* oder *„Hatte das Gefühl, dass die Prognose eher unrealistisch war“*)
 - Bei Nichterreichen der angegebenen Prognose, erfragt der Trainer mögliche Gründe
 - *„Wie kam es dazu, dass ihr weniger Würfe als eure Prognose getroffen habt?“*
 - *„Habt ihr die Prognose zu hoch gesteckt?“*
 - *„Wie kommt es, dass ihr die Prognose so hoch steckt? Inwieweit ist es sinnvoll, sich unrealistische Ziele zu setzen?“*
 - Bei Erreichen eines höheren Ergebnisses als bei der Prognose angegeben, wird das positive Ergebnis gelobt, aber nachgehakt, wieso die Prognose so niedrig angesetzt wurde
 - *„Anscheinend werft ihr ja besser? Wieso habt ihr denn eine so niedrige Vermutung abgegeben? Was wäre jetzt sinnvoll?“* (Ziel: Spieler sollen eine höhere Prognose abgeben)
3. Vor dem zweiten Durchgang müssen die Spieler eine angepasste Prognose abgeben
4. Nach dem zweiten Durchgang, erneute Besprechung der Ergebnisse und Anpassung der Prognose vor dem dritten Durchgang

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



5. Durchführung dritter Durchgang
6. Abschlussbesprechung (z. B. „Was lief gut?“, „Was war anders als vorher?“ oder „Was nimmst du mit aus der Übung?“)

WS9: Zirkeltraining in Eigenverantwortung

Übung geeignet bei:

- Selbstoptimierung niedrig im VKS
- Aktivierungsmangel hoch im VKS

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Fehlender Wille in schwierigen/anstrengenden Situationen
- Motivationsprobleme im Training
- Aufschiebung von unangenehmen Trainingseinheiten
- Vermeidung von anstrengenden Trainingseinheiten und schwierigen Spielen

Ziele der Übung:

- Vermittlung an Spieler, dass seine Anstrengung und Übungsausführungen zur eigenen Entwicklung beitragen
- Entstehung/Steigerung des eigenen Antriebs zur Selbstoptimierung
- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führen

Aufbau der Übung:

- Der Trainer ist in der Auswahl und Reihenfolge der Übungsinhalte und Stationen vollkommen frei. So könnte der Inhalt beispielsweise einen Basketball-Schwerpunkt oder eine Athletik-Schwerpunkt besitzen
- Beispiel für Basketball-Schwerpunkt: Station 1: Wurfserie 10x 3er; Station 2: 1x Dribbelparcour; Station 3: 20x Passen an Wand; Station 4: 5x Lay-up-Kreislauf; Station 5: 1x Dribbelaufgabe mit zwei Bällen
- Beispiel für Athletik-Schwerpunkt: Station 1: 4x Sprints von Seitenlinie zu Seitenlinie; Station 2: 20x Liegestütz; Station 3: 15x Hocksprung; Station 4: 20x Sit-up; Station 5: 4x Defense-Pushsteps entlang der Freiwurflinie
- Wichtig: Inhalt und Dauer der Übung sollte an das Leistungs- und Athletiklevel der Spieler angepasst sein

Ablauf der Übung:

- Der Trainer erklärt allen Spielern die einzelnen Stationen
- Anschließend weist er die Spieler darauf hin, dass es kein Zeitlimit für die Übungen gibt und die Reihenfolge der Übungen durch die Spieler frei gewählt werden kann. Es sei nur wichtig, dass alle Übungen erledigt werden

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- Wichtig: Kurz vor dem Start der Übung teilt der Trainer den Spielern mit, dass sie diese Übung selbstständig durchführen, da der Trainer noch Vereinsunterlagen prüfen müsse. Daraufhin nimmt der Trainer am Rande der Halle auf einer Bank (oder im Büro mit Blick auf die Spieler) Platz. Die Spieler sollen das Gefühl haben, nicht kontrolliert/beobachtet zu werden
- Der Trainer beobachtet dennoch die Spieler verdeckt und macht Notizen

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler benötigt viel Zeit, um überhaupt mit der Übung zu beginnen
- Spieler macht sehr lange Pausen zwischen den Durchgängen/Stationen
- Spieler führt die Übung nur halbherzig aus, wirkt wenig motiviert
- Spieler wartet lange an überfüllten Stationen, anstatt mit einer anderen Station fortzufahren (außer natürlich, im weiteren Verlauf der Übung, wenn es seine letzte Station ist)
- Spieler braucht deutlich mehr Zeit zum Absolvieren des Zirkeltrainings als die anderen Trainingsteilnehmer
- Spieler führen Gespräche untereinander, anstatt sich auf die Übungen zu konzentrieren
- Spieler hat kaum Spannung bei der Ausführung der Übung

Ablauf der Intervention nach erstem Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass einige von euch viel Pause gemacht haben“*)
3. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch z. B.
 - *„Wie kommt es denn dazu, dass du/ihr dich/euch nicht so anstrengt/konzentriert?“*
 - *„Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dieses zu erreichen?“*
 - *„Solltest du auf die anderen achten oder wer ist entscheidend?“*
4. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Mobilisation/Psyching-up (GT2)
 - Routinen (GT4)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - *„Konzentrier dich auf deine Aufgabe. Du wirst besser werden“*
 - Zudem sollten mit den Spielern vorab individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein
5. Abschlussfrage: *„Was heißt das für zukünftige Übungen?“* oder *„Was nimmst du aus der Übung für dich mit?“*

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



WS10: Dribbelkönig

Übung geeignet bei:

Schwerpunkt 1:

- Gewinnorientierung hoch im SOQ-B
- Zielorientierung gering im SOQ-B
- Selbstblockierung hoch im VKS
- Fokusverlust hoch im VKS

Schwerpunkt 2:

- Selbstoptimierung niedrig im VKS
- Aktivierungsmangel hoch im VKS
- Zielorientierung gering im SOQ-B
- Wettkampforientierung gering im SOQ-B

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

Schwerpunkt 1:

- Spieler möchte möglichst immer gewinnen
- Für den Spieler zählt nur der Sieg
- Spieler ist unzufrieden, wenn er oder sein Team nicht gewinnt (unabhängig davon, ob er und/oder das Team eine gute oder schlechte Leistung gezeigt haben)
- Der Spieler ärgert sich über vergangene Situationen und Fehler
- Der Spieler wirkt durch seine Gedanken gehemmt und träge

Schwerpunkt 2:

- Motivationsprobleme im Training
- Wettkampf wird nicht unbedingt als Herausforderung, sondern eher als Bestandteil der Sportart angesehen
- Der Spieler vergleicht sich kaum mit anderen, um seine Leistung zu bewerten

Ziele der Übung:

Schwerpunkt 1:

- Vermittlung an Spieler, dass seine Anstrengung und Übungsausführungen zur eigenen Entwicklung beitragen
- Entstehung/Steigerung des eigenen Antriebs zur Selbstoptimierung
- Spieler soll Umgang mit störenden Gedanken verbessern

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- Übertragung der Techniken und Erfahrungen in den Trainings- und Wettkampfalltag, die zu einer Leistungsverbesserung führt

Schwerpunkt 2:

- Spieler erfährt Drang zur Teilnahme am Training/Wettkampf
- Spieler lernt, dass seine Anstrengungen und Übungsausführungen zu der eigenen Entwicklung beitragen
- Beim Spieler entsteht/steigert sich Antrieb zur Selbstoptimierung

Aufbau der Übung:

- Das Spiel findet im Halbfeld statt. Das Spielfeld sollte aber an die Anzahl der Spieler angepasst werden
- Jeder Spieler hat einen Ball und befindet sich im Spielfeld

Ablauf der Übung:

- Sobald die Übung beginnt, müssen alle Spieler anfangen zu dribbeln. Der Trainer kann orientiert an den Fähigkeiten der Spieler Aufgaben vorgeben (z. B. nur mit der schwachen Hand dribbeln, nach jedem dritten Dribbling einen Handwechsel)
- Das Ziel des Spiels ist es, den Ball der anderen Spieler so wegzuschlagen, dass dieser das Spielfeld verlässt oder der Spieler den Ball nicht mehr kontrollieren kann
- Der Spieler, der den Ball verliert muss das Spielfeld verlassen und muss warten bis das Spiel vorbei ist. Das Spielfeld kann bei abnehmender Spieleranzahl durch den Trainer verkleinert werden
- Das Spiel ist beendet, sobald nur noch ein Spieler mit Ball übrig ist
- Auf Kommando geht das Spiel los
- Nach dem ersten Testdurchlauf beginnt der erste Durchgang

Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

Schwerpunkt 1:

- Spieler ist am Anfang motiviert, ist aber nach Ausscheiden frustriert
- Spieler hadert mit sich und Mitspielern

Schwerpunkt 2:

- Spieler fehlt in der Übung die nötige Spannung und Einsatz
- Spieler scheint zu prüfen, wann der Trainer auf ihn schaut und erhöht nur dann die Intensität

Ablauf der Intervention nach zweitem Durchgang:

Schwerpunkt 1:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
 - *„Wie war die Übung für dich? Was hast du gefühlt/gedacht als von einem anderen Spieler rausgeworfen wurdest?“*
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass du dich geärgert hast“*)
3. Mögliche Einschätzungen des Spielers zur Übungsausführung
 - Spieler meldet zurück, dass er sich geärgert habe, weil er nicht gewonnen hat
4. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch Fragen wie z. B.
 - *„Was heißt denn Erfolg? Ist Erfolg immer gleich gewinnen? Kann man auch gut spielen und trotzdem verlieren?“*
 - Ziel ist es, herauszustellen, dass man auch verlieren kann, wenn man gut gespielt hat. Dies kann aber zur eigenen positiven Entwicklung beitragen
 - *„Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dich zu verbessern?“*
 - Es soll herausgestellt werden, dass es um die Entwicklung des Spielers geht und dieser auch in einer aussichtslos erscheinenden Situation viel für sich lernen kann
 - *„Was solltest du stattdessen tun?“*
5. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - *„Gib dein Bestes“*
 - Routinen (GT4)
 - Rationalisieren (GT5)
 - Gedankenstopp (GT6)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - *„Konzentrier dich auf deine Aufgabe. Du willst besser werden“*
 - Zudem sollte mit dem Spieler vorab individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein
6. Erneute Durchführung der Übung
7. Abschlussbesprechung (z. B. *„Was lief gut?“* oder *„Was war anders als vorher?“*)

Schwerpunkt 2:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
 - *„Wie war die Übung für dich? Hattest du den Wunsch zu gewinnen?“*
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. *„Habe gesehen, dass du in der Übung eher weniger Spannung hattest“*)
3. Mögliche Einschätzungen des Spielers zur Übungsausführung
 - Spieler meldet zurück, dass ihm der Ausgang egal gewesen sei
 - Spieler sagt, er konnte sich nicht auf das Spiel konzentrieren
4. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch z. B.

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- „Wie kommt es denn dazu, dass du/ihr dich/euch nicht so anstrengt/ konzentriert?“
 - „Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dich zu verbessern?“
 - Wichtig: Mit dem Spieler sollten individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein
 - „Was solltest du stattdessen tun?“
5. Vermittlung folgender Techniken möglich
- Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Mobilisation/Psyching-up (GT2)
 - Routinen (GT4)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - „Ich versuche jetzt den Ball zu klauen und mein Bestes zu geben“
6. Erneute Durchführung der Übung
7. Abschlussbesprechung (z. B. „Was lief gut?“ oder „Was war anders als vorher?“)

WS11: Dribbelweltmeisterschaft mit Zu- und Wegnahme einer Sanktion

Übung geeignet bei:

- Selbstoptimierung niedrig im VKS
- Aktivierungsmangel hoch im VKS
- Zielorientierung gering im SOQ-B
- Wettkampforientierung gering im SOQ-B

Mögliche beobachtbare Verhaltensweisen der Spieler:

- Motivationsprobleme im Training
- Wettkampf wird nicht unbedingt als Herausforderung, sondern eher als Bestandteil der Sportart angesehen
- Der Spieler vergleicht sich kaum mit anderen, um seine Leistung zu bewerten

Ziele der Übung:

- Spieler erfährt Drang zur Teilnahme am Training/Wettkampf
- Spieler lernt, dass seine Anstrengungen und Übungsausführungen zu der eigenen Entwicklung beitragen
- Beim Spieler entsteht/steigert sich Antrieb zur Selbstoptimierung

Aufbau der Übung:

- Das Spielfeld wird in drei Felder unterteilt (z. B. Markierung mit Fahnenstangen oder Nutzung des Volleyballfeldes).
- Jeder Spieler hat einen Ball und befindet sich im ersten Feld

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



- Es sollten mindestens 6 Spieler für die Übung zur Verfügung stehen

Ablauf der Übung:

- Sobald die Übung beginnt, müssen alle Spieler anfangen zu dribbeln. Der Trainer kann orientiert an den Fähigkeiten der Spieler Aufgaben vorgeben (z. B. nur mit der schwachen Hand dribbeln, nach jedem dritten Dribbling einen Handwechsel)
- Ein Durchgang dauert 90 Sekunden. Der Trainer sagt während der Übung die verbleibende Zeit an
- Das Ziel des Spiels ist es, den Ball der anderen Spieler so wegzuschlagen, dass dieser das Spielfeld verlässt oder der Spieler den Ball nicht mehr kontrollieren kann
- Sobald ein Spieler den Ball eines anderen Spielers weggeschlagen hat, darf dieser in das nächste Feld (z. B. von grau zu rot oder rot zu gelb). Falls ein Spieler bereits im gelben Feld ist, bleibt dieser in diesem Feld, wenn er einem anderen Spieler den Ball wegschlägt
- Verliert ein Spieler seinen Ball, muss dieser ein Feld zurück (z. B. gelb zu rot oder rot zu grau). Verliert der Spieler einen Ball im grauen Feld, so muss er zunächst eine Aufgabe (z. B. 10 Burpees) erledigen, bevor er wieder in das Feld darf
- Nach dem ersten Testdurchlauf beginnt der erste Durchgang
- Der Trainer gibt den Spielern den Hinweis über die Sanktion nach dem Durchgang. Diese orientiert sich danach, in welchem Feld die Spieler sich befinden. Zum Beispiel:
 - Grau = 30 Dribblings hinterm Rücken und 3x Grundlinie und zurück
 - Rot = 20 Dribblings hinterm Rücken und 2x Grundlinie und zurück
 - Gelb = keine Sanktion
- Im Anschluss folgt ein zweiter Durchgang. Der Trainer weist die Spieler darauf hin, dass es dieses Mal keine Sanktion gibt

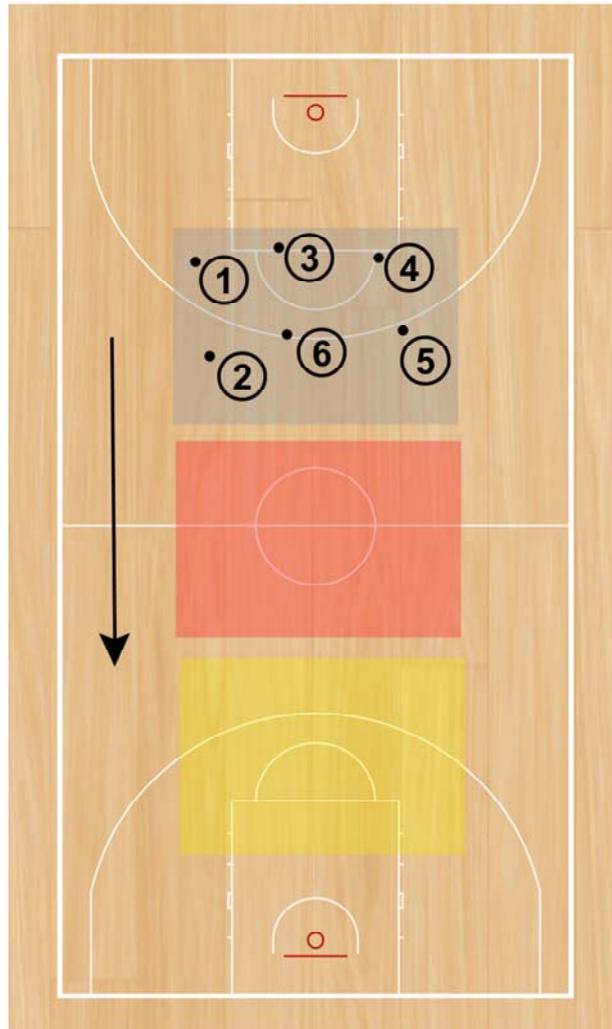


Abbildung 21. Aufbau der Übung WS11: Dribbel-Weltmeisterschaft

BASKETBALL-TALENTE ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING



Mögliches Verhalten der betroffenen Spieler:

- Spieler fehlt im zweiten Durchgang die nötige Spannung und Einsatz
- Die Intensität ist deutlich geringer als im ersten Durchgang
- Spieler scheint zu prüfen, wann der Trainer auf ihn schaut und erhöht nur dann die Intensität

Ablauf der Intervention nach zweitem Durchgang:

1. Einschätzung der Spieler zur Übungsausführung
 - „Wie war die Übung für dich? Hattest du den Wunsch zu gewinnen?“
2. Trainerfeedback anhand eigener Verhaltensbeobachtung (z. B. „Habe gesehen, dass du in der Übung eher weniger Spannung hattest“)
3. Mögliche Einschätzungen des Spielers zur Übungsausführung
 - Spieler meldet zurück, dass ihm der Ausgang egal gewesen sei
 - Spieler sagt, er konnte sich nicht auf das Spiel konzentrieren
4. Nachdenken bei Spielern erzeugen durch z. B.
 - „Wie kommt es denn dazu, dass du/ihr dich/euch nicht so anstrengt/ konzentriert?“
 - „Was ist denn dein Ziel? Reicht diese Intensität aus, um dich zu verbessern?“
 - Wichtig: Mit dem Spieler sollten individuelle Ziele (GT3) vereinbart worden sein
 - „Was solltest du stattdessen tun?“
5. Vermittlung folgender Techniken möglich
 - Positive Selbstgespräche (GT1)
 - Mobilisation/Psyching-up (GT2)
 - Routinen (GT4)
 - Selbstinstruktion (GT7)
 - „Ich versuche jetzt den Ball zu klauen und mein Bestes zu geben“
6. Erneute Durchführung der Übung
7. Abschlussbesprechung (z. B. „Was lief gut?“ oder „Was war anders als vorher?“)

Zusammenfassung: Dont's and Do's des Coachings

Mentale Eigenschaften bestimmen entscheidend mit, ob ein Sportler seine investierten Trainingsstunden auf dem Spielfeld zeigen kann oder nicht. Die dargestellten Übungen in dieser Broschüre sollen Trainer dabei unterstützen, in diesem Bereich Hilfestellungen zu geben, damit Spieler lernen mit Misserfolg, fehlender Motivation und Druck umzugehen. Die Spieler, die die hier angesprochenen mentalen Grundtechniken bereits einsetzen, erfahren durch den Einsatz der Übungen eine Bestätigung. Für eine individuelle Betreuung und das Training mentaler Skills ist es über die hier dargestellten Übungen hinaus ratsam, mit einem angewandten Sportpsychologen bzw. sportpsychologischen Experten zusammenzuarbeiten⁹.

Dabei ist jedoch abschließend hervorzuheben, dass auch das Coachingverhalten eines Trainers erheblichen Einfluss auf die mentalen Fähigkeiten eines Spielers hat. Demnach möchten wir nachfolgend einige allgemeine Hinweise¹⁰ geben, wie Trainer gute Rahmenbedingungen schaffen, damit ein Spieler auch die Fähigkeiten erfolgreich trainieren kann

Do's des Coachings 👍

- Offenheit und Verständnis gegenüber Spielern
- Spieler positiv verstärken (z. B. Lob)
- Spieler Vertrauen spüren lassen
- Ausreichend Kommunikation auf und neben dem Spielfeld
- Eigene Spieler kennen (z. B. Ängste, Motive, Ziele)
- Unterschied zwischen Leistung der Spieler und Gewinnen herausstellen
- Transparenz und Struktur im Training
- Unterstützung anbieten

Dont's des Coachings 🙅

- Regelmäßiges Bestrafen nach Fehlern
- Anschreien und Beleidigen von Spielern
- Abfällige Gesten nach Fehlern
- Keine Kommunikation mit Spielern
- Fehlende Erklärungen nach Sanktionen zur Förderung des Verständnisses
- Übermäßig kontrollierender Coachingstil (z. B. keine Freiräume für Spieler)
- Fehlende Empathie des Trainers
- Negative Emotionsausbrüche
- Fehlende Struktur im Training



Bundestrainer Chris Fleming (Herren, li.) und Bastian Werthaler (Damen, re.). Fotos: DBB/Camera 4

⁹ http://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Kontaktportal/kontaktportal_node.html

¹⁰ Diese Hinweise sind als allgemeine Grundregeln zu verstehen und sind situationsangemessen anzuwenden

Literatur

- Altfeld, S., Holst, T., Kellmann, M. & Langenkamp, H. (2012). Basketball. In D. Beckmann-Waldenmayer & J. Beckmann (Hrsg.), *Handbuch sportpsychologischer Praxis: Mentales Training in den olympischen Sportarten* (S. 203–213). Balingen: Spitta-Verlag.
- Altfeld, S., Langenkamp, H., Beckmann, J. & Kellmann, M. (eingereicht). Psychological orientated basketball exercises in team practice for improving volitional self-regulation.
- Anshel, M. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. *The Journal of Social Psychology, 136*, 311–323.
- Baumann, S. (2009). *Psychologie im Sport*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2006). Motiv- und Motivationstheorien. In M. Tietjens & B. Strauß (Hrsg.), *Handbuch Sportpsychologie* (S. 136–145). Schorndorf: Hofmann.
- Beckmann, J., Elbe, A.-M. & Szymanski, B. (2004). Persönlichkeits- und Leistungsentwicklung von Sportinternatschülern in Potsdam. In Bundesinstitut für Sportwissenschaften (Hrsg.), *BISp-Jahrbuch 2004* (S. 337–342). Bonn: BISp.
- Beckmann, J., Fröhlich, S. M. & Elbe, A.-M. (2008). Motivation und Volition. In W. Schlicht & B. Strauß (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie. Grundlagen der Sportpsychologie* (S. 511–562). Göttingen: Hogrefe.
- Braun, R., Brill, D., Kasch, M. & Blümel, K. (2007). *Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport: Basketball*. Wiebelsheim: Limpert.
- Eberspächer, H. (2007). *Mentales Training: Ein Handbuch für Trainer und Sportler*. München: Copress Sport.
- Ericsson, K., Krampe, R. & Tscheche-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*(3), 363–406.
- Elbe, A.-M., Beckmann, J. & Szymanski, B. (2003). Das Dropout Phänomen an Eliteschulen des Sports - ein Problem der Selbstregulation? *Leistungssport, 33*, 46–49.
- Ferrauti, A., Holst, T., Kellmann, M., Langenkamp, H., Remmert, H. & Stadtmann, T. (2015). *Basketball Talente. Leitlinien und Empfehlungen auf dem Weg zur Spitze*. Köln: Sportverlag Strauß.
- Hardy, J., Gammage, K. & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist, 15*, 306–318.
- Immenroth, M., Eberspächer, H. & Hermann, H.-D. (2008). Training kognitiver Fertigkeiten. In J. Beckmann & M. Kellmann (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie. Anwendung der Sportpsychologie* (S. 119–176). Göttingen: Hogrefe.
- Kellmann, M. & Altfeld, S. (2014). Overtraining syndrome. In R.C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 510–512). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Rheinberg, F. & Salisch, M. von. (2008). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer.

Praxisbezogene Literatur

- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta Verlag.
- de Shazer, S. & Dolan, Y. (2011). *Mehr als ein Wunder: Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie heute*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Engbert (2011). *Mentales Training im Leistungssport*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Hermann, H.-D. & Mayer J. (2015). *Make them go!*. Hamburg: Murmann Verlag.
- Linz, L. (2004). *Erfolgreiches Teamcoaching*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Mayer J. & Hermann, H.-D. (2014). *Sportpsychologie im Nachwuchsleistungsfußball: Mentale Fertigkeiten entwickeln und trainieren*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Prior, M. (2011). *MiniMax-Interventionen: 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Rasche, F. (2011). *Sportpsychologie im Triathlon: Mit innerer Stärke zu Höchstleistungen im Ausdauersport*. Hamburg: Spomedis.
- Sauerland M., Ullrich, M.-C., Gaukel, S. Frank, A. & Ufer, M. (2013). *Selbstmotivierung für Sportler: Motivationstechniken zur Leistungssteigerung im Leistungssport*. Balingen: Spitta Verlag.

Informationen zum Inhalt und zu den Autoren

DER INHALT

Die Broschüre dient als Trainingshilfe für Trainer, die mentale Komponenten ihrer Athleten auf Basis von diagnostischen Ergebnissen verbessern und optimieren wollen. Enthalten ist die komprimierte Praxisessenz eines Forschungsprojekts mit dem Kurztitel „*Basketball-Talente*“. Die Grundlage hierfür entstand im Zeitraum von 2006 bis 2011 durch die Förderung und Initiative des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp-Fördernr. IIA1-080703/06-11 bzw. IIA1-071604/10-11) in Kooperation der Lehr- und Forschungsbereiche Trainingswissenschaft und Sportpsychologie der Ruhr-Universität Bochum (RUB) und dem Deutschen Basketball Bund (DBB).

DIE AUTOREN



Dr. Sebastian Altfeld war wissenschaftlicher Mitarbeiter des Lehr- und Forschungsbereichs Sportpsychologie der Fakultät für Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum. In seiner praktischen Tätigkeit als Sportpsychologe ist er unter anderem in der DBB-Trainerausbildung sowie für die Pro-A- und Pro-B-Schiedsrichter-Weiterbildung aktiv. Zudem ist er Inhaber einer Basketball-B-Trainerlizenz und arbeitet als Trainer im Jugendleistungsbereich.



Dr. Heiner Langenkamp war Mitarbeiter der Lehr- und Forschungsbereich Sportpsychologie der Fakultät für Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum und unterstützt mit seiner langjährigen praktischen Erfahrung als Sportpsychologe die Trainerausbildung des DBB.



Prof. Dr. Michael Kellmann ist Leiter des Lehr- und Forschungsbereichs Sportpsychologie der Fakultät für Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum. Zudem ist er als Referent in der Trainerausbildung diverser Verbände tätig. Mit seiner wissenschaftlichen Arbeit im Bereich Erholung und Beanspruchung im Sport, trug er wichtige Erkenntnisse für die Trainingssteuerung im Leistungssport bei.

BASKETBALL-TALENTE

ÜBUNGSÜBERSICHT ZUM PSYCHOLOGISCHEM TRAINING



Impressum:



Deutscher Basketball Bund e. V. (Hrsg.)
Schwanenstr. 6-10
58089 Hagen
Tel. 02331 – 106-0
Fax 02331 – 106139

www.basketball-bund.de

Inhaltliche Gestaltung:

Dr. Sebastian Altfeld
Dr. Heiner Langenkamp
Prof. Dr. Michael Kellmann

1. Auflage (Oktober 2016), Hagen

ISBN 978-3-00-053113-2

Hauptsponsor



printed by

