



MANUAL

CONSTRAINTS-LED APPROACH (CLA) IM BASKETBALL
SPIELERISCHES LERNEN DURCH CONSTRAINTS

Hanno Stein | DBB, Referent Lehr- und Trainerwesen | hanno.stein@basketball-bund.de

DBBCOACHING

SPIELERISCHES LERNEN DURCH CONSTRAINTS

1. WAS IST DER CONSTRAINTS-LED APPROACH (CLA)?

Der Constraints-Led Approach (CLA) ist ein moderner Trainingsansatz, bei dem gezielt Bedingungen im Training angepasst werden, um bestimmte Verhaltensweisen oder Techniken zu fördern. Statt Technik isoliert zu vermitteln, werden Spielsituationen so gestaltet, dass Spieler selbst passende Lösungen entwickeln.

Kernidee: Spieler lernen durch Ausprobieren in spielnahen Situationen – nicht durch Vormachen oder langes Erklären.

Praxisbeispiel: Im 3-gegen-3 wird Dribbeln verboten ➤ Die Spieler müssen sich ohne Ball bewegen, besser passen und Räume erkennen.

2. WARUM CLA IM BASKETBALLTRAINING NUTZEN?

- Spieler entwickeln Spielintelligenz, Kreativität und Handlungsschnelligkeit
- Die Trainingsinhalte sind spielnah und dadurch motivierend
- Lernprozesse verlaufen automatisch, weil die Situation das Verhalten beeinflusst



3. ÜBERSICHT: TYPISCHE CONSTRAINTS IM BASKETBALLTRAINING

Constraint-Typ	Beispiel	Lernziel / Effekt
Spielfeldgröße	Nur in der Zone spielen	Weniger Platz > schnellere Entscheidungen
Zeitdruck	Abschluss in 5 Sekunden	Handlungsschnelligkeit unter Druck
Spieleranzahl	4 gegen 3 (Überzahlspiel)	Lücken erkennen, Defense rotieren
Regelmodifikation	Kein Dribbling / max. 2 Ballkontakte	Passspiel fördern, Freilaufverhalten
Scoring-Regeln	Linker Korbleger zählt doppelt	Schwache Hand einsetzen und stärken

4. PRAXISBAUSTEIN: CLA-ÜBUNGEN RICHTIG GESTALTEN

So baust du eine gute CLA-Übung:

- Ziel klären: Was möchtest du fördern? (z. B. Ballbewegung, Help-Defense, Wurfauswahl)
- Passenden Constraint wählen: Welche Veränderung provoziert das gewünschte Verhalten?
- Spielnahe Form: Kleine Teams, begrenzte Felder, klare Regeln
- Beobachten & Anpassen: Welche Lösungen zeigen sich?
- Reflexion einbauen:
Was war schwierig? Was hat geholfen? Was habt ihr gelernt?

5. MERKSATZ FÜR TRAINER:INNEN

So wenig wie möglich vormachen und reden! Mehr ausprobieren lassen. Trotzdem korrigieren, anleiten und motivieren!

Der Constraints-Led Approach ermöglicht kreative, motivierende und effektive Trainingseinheiten. Spieler erleben reale Spielsituationen, treffen Entscheidungen selbstständig und lernen nachhaltig. Der Coach darf aber hier nicht fehlen! Fehlerkorrektur, Anleitung und Demonstration, ohne dabei Kreativität und Exploration zu zerstören, helfen den Spieler:innen sehr! Die richtige Mischung ist entscheiden.



VERGLEICHENDE ANALYSE DER INDIVIDUELLEN CONSTRAINTS VON FRANZ WAGNER & ANDREAS OBST (CLA, BASKETBALL).



1. Einführung: Der Constraints-Led Approach (CLA)

Leistung ergibt sich aus dem Zusammenspiel von:

- Individuellen Constraints (z. B. Technik, Physis, Kognition)
- Aufgaben-Constraints (z. B. Rolle im Team, Taktik)
- Umwelt-Constraints (z. B. Liga, Trainer, Teamstruktur)
- Ziel: Spielerentwicklung & Performance im System besser verstehen

2. Technische Constraints

Franz Wagner

- Vielseitig: Drive, Pass, Catch-and-Shoot
- Schwankende Dreierquote (2023/24: 28,1 %)
- Starke Abschlussquote am Ring (>65 %)

Andreas Obst

- Elite-Dreierschütze (EuroLeague: ~39,5 %)
- Schnell im Release, effektiv nach Screens
- Limitierung: Kaum Shot Creation abseits des Wurfs

3. Taktische Constraints

Franz Wagner

- Allrounder: Scorer, Playmaker, Defender
- Rollenwechsel je nach Lineup (NBA vs. Nationalteam)

Andreas Obst

- Klare Rolle als Shooter & Spacing-Geber
- Im Nationalteam X-Faktor, taktisch gut eingebunden

4. Physische Constraints

Franz Wagner

- 2,08 m, robust, positionsflexibel
- Keine Top-Explosivität, kompensiert durch Technik

Andreas Obst

- 1,91 m, solide, aber körperlich limitierter
- Gute Ausdauer, aber defensiv anfällig

5. Kognitive Constraints

Franz Wagner

- Hohe Spielintelligenz, ruhig unter Druck
- Entwickelt sich zum Leader

Andreas Obst

- Mentale Stärke, Wurf-Selbstvertrauen
- Klare Entscheidungen, auch nach Fehlwürfen

6. Umwelt-Constraints

Franz Wagner

- Viel Verantwortung, Freiraum zur Entwicklung
- Muss sich im Nationalteam anpassen

Andreas Obst

- Harter Weg zur Starterrolle
- Nationalteam bietet optimale Plattform für Stärken

7. Fazit: Zwei Erfolgstypen im selben System

- Franz Wagner = Alleskönner mit breitem Skillset
- Andreas Obst = Spezialist mit maximaler Effizienz im Fokus
- Im Nationalteam: perfekte Ergänzung
- CLA verdeutlicht: Unterschiedliche Constraints können koexistieren und zum Teamerfolg beitragen