

ROLLSTUHL  
BASKETBALL  
DEUTSCHLAND

---

# TRAINERNEWSLETTER

1/2023



# Hallo Coaches,

Nach längerer Pause wollen wir den Newsletter „Trainerbank“ wieder aufleben lassen. Wenn ich von „wir“ spreche, sind das Anna-Maria Müller, Landestrainerin in Hessen und ich, Martin Kluck, Annas Pendant in Niedersachsen

Neben unseren Beiträgen wollen wir auch in den nächsten Ausgaben diverse Expert\*innen mit Gastbeiträgen zu Wort kommen lassen. Wir wollen Inhalte rund um die Themenfelder „Training und Coaching“ liefern, unerfahrenen Trainer\*innen Ansätze geben und alten Hasen helfen sich neu zu erfinden.

Ansonsten bleiben wir unserem Konzept treu. Wir möchten euch stets eine große Bandbreite an Themen liefern. Dazu haben wir die drei Kategorien Drill-Ecke, in der wir euch neue oder bekannte Drills in neuen Varianten vorstellen. Wir haben die Taktik-Ecke, wo wir Einblicke in verschiedene taktische Ansätze geben. In der Technik-Ecke liegt der Fokus auf dem Detail. Die Bereiche sind dabei vielfältig. Von speziellen Bewegungen, die wir auf dem Spielfeld brauchen bis hin zu Ideen zur Rollstuhlanpassung und Trainingsequipment kann da alles dabei sein.

Wir hoffen euch Trainer\*innen im Rollstuhlbasketball unabhängig von eurem persönlichen Coaching-Level oder Trainerschein anzuregen neue bzw. unbekannte Dinge auszuprobieren. Vielleicht erkennt ihr euch in dem ein oder anderen Beitrag wieder und kommt bei nächster Gelegenheit in den Austausch mit anderen Trainer\*innen.

Ich habe bei einer Trainerfortbildung von einem Kollegen aus dem Rollstuhlbasketball folgenden Satz mitgenommen:

**„Wenn man mit anderen Trainern zusammen kommt,  
geht man nie dümmer, als man gekommen ist.“**

Und genau darum geht es.

Viel Spaß auf der Trainerbank!

# Technik-Ecke: Unterhandkorbleger



Der Unterhandkorbleger - von vielen gehasst von anderen perfektioniert.

Für mich ist er die sicherste Korblegervariante überhaupt. Er ermöglicht es idealerweise die Geschwindigkeit, die Rollstuhl und Spieler\*in in Richtung Korb mitbringen, während der Wurfbewegung zu kontrollieren bzw. anzupassen. Korbleger aus hoher Geschwindigkeit sind deutlich hochprozentiger abzuschließen. Gleichzeitig bringt man sich selbst zwischen Ball und Gegner und ist nur schwer zu blocken.

Denn wenn man sich mal vor Augen führt, wann es hauptsächlich zu klassischen Korblegerchancen kommt, dann ist dies in Transition oder aus dem Setplay heraus, aber immer mit freiem Weg zum Korb (Bsp. Abrollen aus dem Pick and Roll). Die Gegenspieler\*innen befinden sich dann in den meistens Fällen hinter der Spieler\*in mit Ball, möglicherweise direkt dahinter (wie beim Fastbreak), schräg dahinter (häufig im Pick and Roll) oder maximal seitlich. In diesen Situationen habe ich beim Unterhandkorbleger die Chance meinen Stuhl und mich selbst zwischen Ball und Gegner zu bringen. Habe ich eine Gegner\*in direkt vor mir ist der Korbleger an sich schwer und zu meist keiner im klassischen Sinne, da mich der Gegner stoppt und sich dann der Abschluss als PostUp-Schuss ergibt.

Jetzt habe ich lange erklärt, warum ich den Unterhandkorbleger für ein probates Mittel halte. Aber wie sieht der ideal Unter-handkorbleger aus?

Die Bewegung beginnt je nach Sitzposition mit dem Ball über dem Schoß oder seitlich neben dem Rad. Die Wurfhand liegt unter dem Ball. Lowpointer\*innen, die die Bewegung neben dem Rad beginnen, sollten sich mit der freien Hand am Rahmen, Knie oder dem anderen Antriebsrad stabilisieren. Highpointer\*innen die eine Stabilisation über den Rumpf erreichen können die Führungshand für in etwa das erste Drittel der Bewegung an den Ball legen. Zu Beginn der Bewegung ist der Ellenbogen leicht gebeugt (Winkel  $\geq 90^\circ$ ). Während nun die Wurfhand samt Ball nach oben geführt wird, bleiben Schulter, Ellenbogen und Handgelenk in einer Ebene. Nach dem ersten Drittel der Bewegung beginnt die Streckung des Ellenbogens. Wenn dieser fast die Streckung erreicht hat, beginnt der Ball über die Finger abzurollen. Hier verbirgt sich eine weitere Fehlerquelle. Viele Spieler\*innen geben dem Ball hier einen Drall mit, der bei Brettkontakt für eine Richtungsänderung sorgt. Diese ist abhängig von der Beschaffenheit des Bretts und der Griffigkeit des Balls. Um Fehlerpotenziale zu reduzieren ist eine seitliche Rotation des Balls möglichst zu vermeiden.

Dem Ball soll bei der Bewegung so viel Energie mitgegeben werden, dass er am höchsten Punkt der Flugbahn das Brett berührt, um dann „abzutropfen“. Damit dies überhaupt möglich ist, ist die Bahn zum Korb ein wichtiger Faktor. Die letzten zwei Meter sollten auf möglichst geradem Weg und leicht versetzt zum Korb zurückgelegt werden. Insgesamt ist der Bewegungsablauf flüssig und kontrolliert. Um auf alle Situation im Spiel eine Antwort zu haben, sollte jede Spieler\*in die Technik mit rechts und links beherrschen und dabei auch mit rechts von links und mit links von rechts abschließen können.

Dazu gehört natürlich jede Menge Übung und Wiederholung, die sich jedoch lohnen. Wer sich in den Varianten sicher fühlt, überprüft sich nicht nur daran, ob der Ball durch den Ring geht, sondern auch ob dies konstant ohne Ringberührung klappt. Ebenso die Variante ohne Brett gehört dann zum Repertoire.

Perfektion kann man nicht erreichen und fertig wird man nie, aber man kann und muss es versuchen. Viel Spaß dabei!



Foto: Steffie Wunderl

# Taktik-Ecke: Triple Switch

Der Triple Switch ist ein Defensivelement in 3 gegen 3-Situationen. Er kommt überall da zum Einsatz, wo die Defense gezwungen wird eine gefährliche Schütz\*in der Offensive so stark unter Druck zu setzen, dass die Verteidigungsposition aufgegeben wird und mehrere Switches (Zuordnungswechsel) nötig sind.

Am Beispiel rechts lässt sich dieses taktische Element gut nachvollziehen. In Abbildung 1 ist die Zuordnung zunächst klar. Verteidiger\*in 1 verteidigt Postspieler\*in (Angreifer\*in 2). Verteidiger\*in 2 ist für Angreifer\*in 1 zuständig und Verteidiger\*in 3 für Angreifer\*in 3 auf der Mitte. Da sich Angreifer\*in 1 mit Ball in einer guten Wurfposition befindet, „jumpt“ Verteidiger\*in 2 aus ihrer Position. Ihr Ziel ist es Angreifer\*in 1 dazu zu zwingen sich samt Ball Richtung Grundlinie (Baseline) zu bewegen. Dabei gibt sie ihre Rollstuhlposition gegenüber Angreifer\*in 2 auf.

Dies kann sie in Kauf nehmen, da ihre Mitspieler\*in (V3) zur Hilfe kommt und die Verteidigungsposition gegenüber A2 einnimmt (erster Switch). Das gibt V1 die Chance die Grundlinie und Möglichkeit A1 samt Ball zu verteidigen (zweiter Switch). Sobald V2 liest, dass A1 Richtung Baseline dribbelt, muss sie „recovern“, also mit einer Außendrehung zurück in den Verteidigungsverbund kommen und Spieler\*in A3 übernehmen (dritter Switch). (Abbildung 2)

Grundsätzlich muss bei diesem taktischen Mittel die Abstimmung und das Timing zwischen den drei Verteidiger\*innen funktionieren. Die häufig erwähnte Kommunikation muss klar und präzise sein. „Jump“ und „Help“ sind die Begriffe von V2. V3 kommuniziert mit „bin da“ an V1, dass diese ihren Fokus weg von A2 auf A1 richten kann.

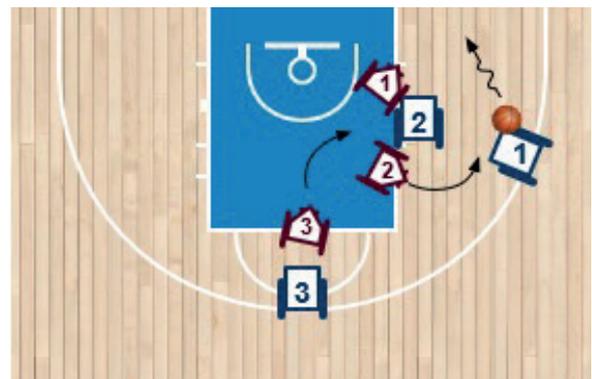


Abbildung 1



Abbildung 2



Abbildung 3

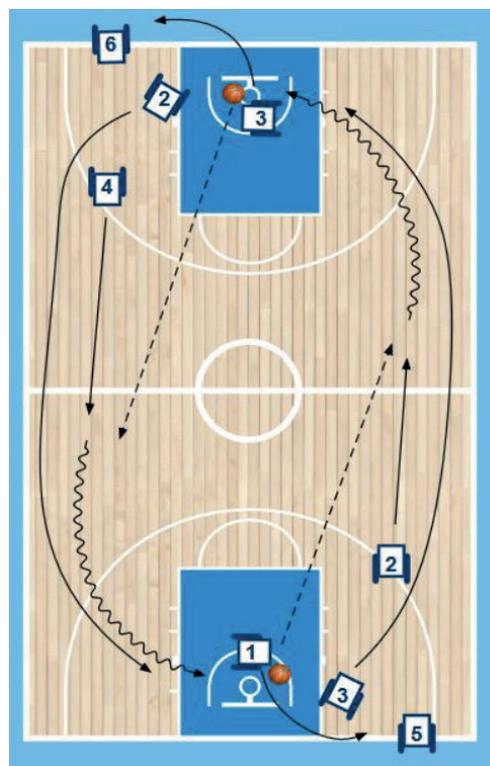
Der Triple Switch kann, sind die Abläufe einmal verinnerlicht, unterschiedlich aggressiv gespielt werden. Zum Beispiel kann man die Hilfe von der Mitte (V3) erst spät bringen, wenn die Postspieler\*in (A2) keine so große Gefahr darstellt. Oder man jumpet die Schütz\*in (A1) erst am Ende der Angriffsuhr oder nur, wenn sie im Angriff zuvor von dieser Position getroffen hat. Eine weitere Variante ist die Hilfe nicht von der Mitte, sondern von der Weakside (der Ball fernen Seite) zu bringen. Das ist sinnvoll, wenn eine gefährliche Spieler\*in auf der Mitte spielt (A3), die V3 nicht allein lassen kann.

Ich hoffe hiermit einen grundsätzlichen Ablauf verdeutlicht zu haben. Wie man als Coach den Triple Switch einsetzt, hängt sehr vom eigenen Team und eben vom Gegner ab.

# Drill-Ecke: Chase the layup

Der Chase-the-Lay-Up ist eine komplexe Lay-Up-Übung. Sie beinhaltet natürlich Lay-Up's, aber auch Sprints, Fahrwege, Pässe, Rebounds und - ganz wichtig - ein hohes Maß an Kommunikation. Die Rotation startet damit, dass Spieler\*in 1, nachdem Rebound einen langen Pass auf Spieler\*in 2 spielt, die in dem Moment des Rebounds ihre Fahrt in Richtung des gegenüberliegenden Korbs startet. Mit kurzer Verzögerung startet dann auch Spieler\*in 3, die Spieler\*in 2 auf dessen Weg zum Lay-Up „chased“. „Chasen“ bedeutet hier „Jagen“, das heißt Spieler\*in 3 jagt Spieler\*in 2 hinterher und macht Druck.

Der Druck kann auf verbaler Ebene erfolgen, indem, beispielsweise der Name der Mitspieler\*in oder kurz vorm Lay-Up „Shot“ oder ähnliches gerufen wird und auf körperlicher Ebene, dadurch, dass die Spieler\*in die jagt, die zu jagenden Spieler\*in möglichst nah kommt und gegebenenfalls Druck auf den Ball macht. Nachdem Spieler\*in 1 ihren Pass gespielt hat, stellt sie sich unten an der Grundlinie hinter Spieler\*in 5 an. Spieler\*in 3 holt den Rebound der Spieler\*in, die „gechased“ wurde (Spieler\*in 2), und gibt einen langen Pass auf Spieler\*in 4. Spieler\*in 2 „chased“ direkt nach seinem Lay-Up Spieler\*in 4. Nach gegebenem Pass stellt sich Spieler\*in 3 wiederum an der Grundlinie hinter Spieler\*in 6 an. Nach dem Lay-Up von Spieler\*in 4 holt Spieler\*in 2 den Rebound, gibt einen Pass auf die nächsten Spieler\*in die von der Grundlinie kommt (hier Spieler\*in 5) und stellt sich dann selbst an der Grundlinie an. Spieler\*in 4, die den Lay-Up gefahren ist, wird zum neuen „Chaser“ und „chased“ Spieler\*in 5.



Nachdem Lay-up geht es dann genauso weiter, nur das jetzt Spieler\*in 6 „gechased“ wird. Normalerweise startet unter jedem Korb gleichzeitig eine Rotation, sodass möglichst viele Spieler\*innen gleichzeitig eingebunden werden (aufgrund der besseren Übersicht ist also nur eine ganze Runde der vom unteren Korb startenden Seite dargestellt). Man fängt also mit einem Ball unter jedem Korb an und je mehr Spieler\*innen man hat oder je höher man die Komplexität und Intensität gestalten möchte, desto mehr Bälle kann man dazu nehmen. Um sowohl die dominante als auch die nicht dominante Hand zu schulen, ist es wichtig, bei der Rotation links herum Lay-Up, Pass und Dribbling mit der linken Hand zu machen und bei der Rotation rechts herum mit der rechten Hand.

# Aus- und Fortbildungen

Damit es im deutschen Rollstuhlbasketball vorwärts gehen kann, sind gute Trainerinnen und Trainer fundamental. Aus diesem Grund werden regelmäßig Ausbildungen und Fortbildungen für verschiedene Lizenzen angeboten – auch mit E-Learning-Anteilen.

## Ausbildungen

### GLS (Plätze auf der Warteliste)

E1-Learning – 23.04.2023 – 16:00 – 18:30 Uhr

A1 – 18.05. – 21.05.2023 – Sportcamp Nordbayern

E2-Learning – 10.06.2023 – 08:30 – 16:30 Uhr

A2 – 23.06. – 25.06.2023 – Sportcamp Nordbayern

### C-Lizenz (freie Plätze vorhanden)

A4 – 11.08. – 13.08.2023 – Manfred-Sauer-Stiftung Lobbach

E3-Learning – 27.08.2023 – 16:00 – 20:00 Uhr

A5 – 15.09. – 17.09.2023 – Manfred-Sauer-Stiftung Lobbach

## Fortbildungen (freie Plätze vorhanden)

Fortbildung 1 – 23. und 24.09.2023 Berlin

Thema: (breitensportorientiert) Jugend- und Nachwuchstraining im Rollstuhlbasketball

Fortbildung 2 – 19.05. – 21.05.2023 Akademie des Leistungssports Hannover

Thema: (leistungsorientiert) im Rahmen des Nationalmannschaftstrainingslagers der Herren

**Ausschreibung und Anmeldeformular:** [hier](#)

# Partnerangebote



DBB – [Schulsportsymposium 2023](#)

Am 7. Mai 2023 startet die [dritte Auflage des DBB-Schulsportsymposiums](#) in Frankfurt am Main. Eingeladen sind Vertreter\*innen von Vereinen, Verbänden aus Schule, Hochschule und Politik. Mit zwei Impulsvorträgen zum neuen Ganztagsförderungsgesetz (Prof. Dr. Jessica Süßenbach, Leuphana Lüneburg) und zum Grundschulwettbewerb der Deutschen Schulsportstiftung (Dominic Ullrich, DSSS/DLV) startet ein Tag mit einer breiten Auswahl an Themen, zu denen sich die Teilnehmenden austauschen und informieren können.

Von Kita-Sport über 3x3 bis zu Wettkampfformaten und Inklusion reicht die Auswahl. Natürlich werden auch die Kooperationsmöglichkeiten von Schulen und Vereinen thematisiert. Alle Teilnehmenden können zwei Themen auswählen und besuchen.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung und die Auswahl von Workshopthemen jedoch erforderlich. Beides ist bis zum **21. April 2023** über das [Online-Formular](#) möglich.

## Prävention für Rollstuhlfahrer und -fahrerinnen

Das Präventionskonzept „Fit im Rollstuhl – Kräftigung durch Functional Training“ ermöglicht, erstmalig in Deutschland, Physiotherapeut:innen, Sportwissenschaftler:innen, Fitnesstrainer:innen und Gymnastiklehrer:innen, zertifizierte Präventionskurse nach §20 der Primär Prävention und Gesundheitsförderung, für Rollstuhlfahrer und -fahrerinnen durchzuführen.

Dies ist ein Meilenstein der Integration von Menschen im Rollstuhl, aber auch derer mit Steh-oder Gehproblematiken, in der Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Diese unterstützen die Teilnehmer:innen der Kurse in der Regel mit 75 bis 90 Prozent der Kursgebühr.

Dirk Lösel, Physiotherapeut und Athletiktrainer der Deutschen Rollstuhlbasketball Nationalmannschaft der Herren wird ab Juli 2023 die ersten Konzepteinweisungen anbieten.

Die Fortbildung ist von der ZPP (Zentralen Prüfstelle Prävention) nach §20 zertifiziert und erlaubt den Gesundheitsanbietern im Anschluss die Durchführung von Präventionskursen zum Thema „Fit im Rollstuhl – Kräftigung durch Functional Training“ mit 8 Einheiten à 60 Minuten in Räumlichkeiten ihrer Wahl.

Die Fortbildungsteilnehmer:innen erhalten einen Nachweis der Konzepteinweisung und reichen diesen bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) ein. In der Folge können Präventionskurse auf der Grundlage des Konzeptes durchgeführt werden. Dabei amortisieren sich die Schulungskosten schon im Verlauf des ersten Kurses.

Für den ersten Schulungstermin, **in Gießen am Samstag, den 08.Juli 2023**, stehen 20 Plätze für qualifizierte Physiotherapeut:innen, Sportwissenschaftler:innen, Fitnesstrainer:innen und Gymnastiklehrer:innen zur Verfügung.

Die Anmeldung erfolgt über die Homepage: [www.fitimrollstuhl.de](http://www.fitimrollstuhl.de)



EDITION 

 PFLAUM  
VERLAG

# STARK IM ROLLSTUHL

Athletiktraining für Rollstuhlfahrer

Dirk Lösel

Von diesem Buch profitieren nicht nur Leistungssportler, sondern auch Freizeitsportler und Rollstuhlfahrer im Alltag – sei es präventiv gegen Überlastung im Rollstuhl oder für die Verbesserung der Athletik. Beginnend bei den Grundlagen der Anatomie über die optima-

le Haltung und Atmung, vom Warm-up über Krafttraining bis hin zu Agilität, Schnelligkeit und Regeneration: Trainer, Sportler, Therapeuten und sportlich Interessierte finden hier umfassende Informationen zur Trainingsphilosophie des erfahrenen Autors.

Foto: Dirk Lösel / Fotograf: Erik Przemüller



Direkt bestellen auf  
[buecher.pflaum.de](http://buecher.pflaum.de)

