



TRAINER-NEWSLETTER

TRAINERBANK

1/2025

Neuigkeiten und Tipps für Trainer:innen
im Rollstuhlbasketball

HALLO COACHES,

der Teilbereich Trainer Aus- und Fortbildung wünscht ein frohes, erfolgreiches, neues Jahr.

Herzlich willkommen zur neuesten Ausgabe unseres Newsletters! Im Bereich Rollstuhlbasketball möchten wir euch mit praktischen Tipps und wertvollen Informationen unterstützen, um das Training für eure Teams noch effektiver und abwechslungsreicher zu gestalten.

In dieser Ausgabe erwartet euch:

- Drill-Ecke: eine kreative und herausfordernde Übung, die in verschiedenen Spiel- und Trainingsphasen eingesetzt werden kann.
- Trainingsvariation: wenn mal die Zeit für Trainingsvorbereitung fehlt.
- Termine: Aus- und Fortbildungstermine
- Literaturhinweise

Wir möchten euch ermutigen, euch weiterzubilden und neue Impulse für eure Trainingsarbeit zu gewinnen - für euch selbst und für eure Spieler:innen.

Viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg bei eurem nächsten Training!

Martin Kluck und euer Team der
Trainer Aus- und Fortbildung



Martin Kluck

Drill-Ecke

FULL COURT LAYUPS REVERSE

Dieser Drill ist einer meiner Lieblings-WarmUp-Drills. Er verbindet viele Elemente, die mir im Rollstuhlbasketball wichtig sind. Maßgebend sind Kommunikation, Timing und Passspiel. Auch als Vorübung zum Thema Pressbreak eignet sich der Drill aus meiner Sicht hervorragend.

Der Name ist eventuell dabei etwas verwirrend. ›Full Court LayUps‹ ist selbsterklärend. Den Zusatz ›Reverse‹ hingegen mag der ein oder die andere auf die Abschlussvariante beziehen. Mir geht jedoch um die Positionswechsel. Während bei vielen Drills die Spieler:innen dem Ball folgen, ist die Abfolge hier größtenteils entgegengesetzt. Sprich, der Ball wird in Abbildung 1 von Spieler 1 zu 2 zu 3 zu 4 von Nord nach Süd bewegt. Spieler 4 und 3 bewegen sich jedoch von Süd nach Nord. Sie fahren also dem nächsten Pass entgegen. Das führt zu einem sehr spielnahen Flow des Drills.

Spieler 1, der den ersten Outletpass auf 2 spielt, startet durch übers Feld zum gegenüberliegenden Korb. 2 verfolgt 1 nach seinem Pass auf 3. 3 passt den Ball weiter zu 4 und nimmt die Outletposition von 2 ein. 4 passt den Ball auf 1 zum Korbleger. Nach dem Assist nimmt 4 zügig Position 3 ein. 1 dreht nach dem Korbleger direkt nach rechts ab und nimmt Position 4 ein, während 2 den Rebound sichert. 2 ist jetzt in der Ausgangsposition, um den neuen Ablauf auf den anderen Korb einzuleiten. Dieser startet mit einem Outletpass.

Der Drill wird dann effizient, wenn er auf beide Körbe gespielt wird. Mit zehn Spielern und drei Bällen sind nach etwas Übung und guter Kommunikation alle Spieler in Bewegung. Die Ausgangspositionen sind in Abbildung 2 zuerkennen. Aber auch zu acht mit zwei Bälle funktioniert es wirklich gut. Bei dieser Variante fallen die Positionen 5 und 6 (Abbildung 2) weg.

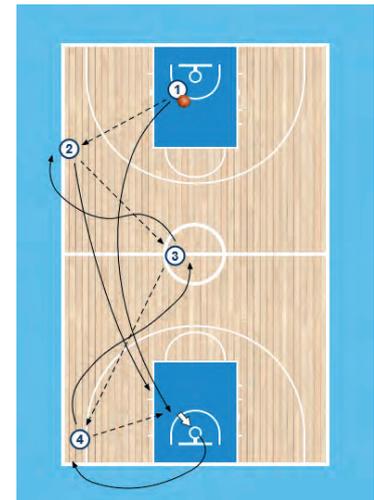


Abb. 1

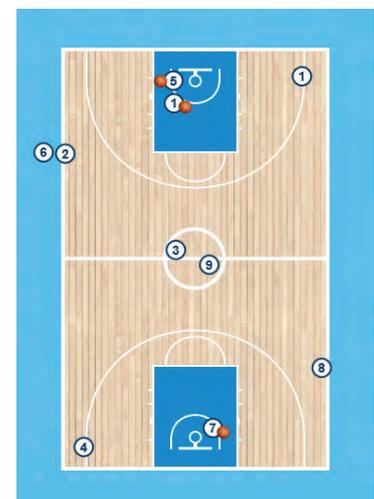


Abb. 2

Martin Kluck - Full Court LayUps Reverse

Lasst euch nicht entmutigen, wenn ihr diesen Drill bei eurer Gruppe einführt. Die Bewegungsmuster und Positionsfolgen sind am Anfang ungewohnt. Ich appelliere, wenn ich diesen Drill bei einer Gruppe neu einführe immer sehr vehement an die Kommunikation. Wer so früh wie möglich Bälle einfordert vom nächsten Passgeber, hilft diesem sehr. Langsam starten. Mit drei Bällen muss man gegebenenfalls auch mal etwas zögern, selbst wenn der erst Outletpass schon möglich ist.

Selbstverständlich kann der Drill auch mit Korblegern von links durchgeführt werden. Der Richtungswechsel und die Positionsabfolge stellt jedoch gerade zu Beginn viele Spieler vor große Herausforderungen.

Die Korrekturmöglichkeiten sind:

- Als Outlet den Ball im Feld annehmen. Gleiches gilt für Position 4.
- Spieler 3 muss darauf achten, dass er nicht bei der Ballannahme ins Rückfeld fährt. (rechtzeitig vor oder nach der Mittellinie den Ball annehmen.)
- Die teilweise langen Passdistanzen müssen nicht mit direkten Pässen überwunden werden. (Mit Bodenpässen starten. Nimmt zu Beginn viel Hektik aus dem Drill.)
- Nach dem Korbleger direkt bereit sein für die nächste Aufgabe. Direkt abdrehen.



Martin Kluck

FRISCHER WIND

Und täglich grüßt das Murmeltier – den Hollywood-Klassiker mit Bill Murray verbinden nicht viele Rollstuhlbasketballtrainer mit einer wesentlichen Problematik, die deutschlandweit im Austausch mit Spielern und Trainer immer wieder an mich herangetragen wird. Dann heißt es oft: »Wir machen im Training immer dasselbe.« Oder »nach dem WarmUp spielen wir nur.«

Klar haben wir alle bei unserer Trainerausbildung gelernt, wie man eine Trainingseinheit methodisch aufbaut. Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen, usw. – in der Praxis sieht es aber meist anders aus. Nach einem stressigen Arbeitstag sind es noch 45 Minuten bis zum Trainingsstart. Und davon sitzt man noch 20 Minuten im Auto zur Halle. Schnell die Tasche packen und los. Kein Wunder, dass man dann zum Bewährten greift. Korbleger zum WarmUp, vielleicht den Stern, Wurfspiel und dann spielen lassen, 5-5 oder 4-4 oder wenn noch einer kurzfristig absagt, halt 3-3 mit Auswechselspieler. Das hier schnell Frust aufkommt bei allen Beteiligten ist nur verständlich.

Ich möchte euch heute ein paar Varianten vorstellen, wie ihr mit einfachsten Mitteln für eine gesunde Abwechslung sorgt und nicht nur den Körper, sondern auch den Geist eurer Spielerinnen und Spielern fordert. Dabei zielt jede Variante auf einen speziellen Bereich des Spiels ab.

Backpickgame

Bei dieser Variante liegt der Fokus auf Überzahl. Es wird regulär gespielt. 5-5 oder 4-4 je nachdem wie viele Spieler zur Verfügung stehen. Die Besonderheit ist das der letzte Werfer einer Mannschaft nach dem Angriff auf dem Weg in die Verteidigung die Mittellinie erst überqueren darf, wenn die andere Mannschaft den Ball über die Mittellinie gebracht hat. Der letzte Werfer darf sich dabei frei im Rückfeld bewegen. Die gegnerische Mannschaft kann zurückhalten und in Überzahl angreifen.

Spiel ohne Dribbling

Eine Variante, die sich vor allem als Aufwärmspiel eignet, ist wenn komplett auf Dribbling verzichtet werden muss. Wer dribbelt verliert den Ball an den Gegner. Um es etwas zu entschärfen kann man beispielsweise Dribblestopps zulassen.

Stummes Spiel

Wenn ich mal wieder mit der fehlenden Kommunikation meines Teams hadere, bietet sich diese Variante hervorragend an, um das Thema ins Bewusstsein zu rücken. Niemand auf dem Feld darf verbal kommunizieren. Wie plötzlich Blickkontakt, Gestik, Mimik und die Köpfe oben sind, ist schon faszinierend.

Martin Kluck – Frischer Wind

Begrenztes Spielfeld

Wenn es mal wieder nicht für 5-5 reicht. Dann schlägt in der Regel die Stunde der Highpointer. Mismatches, 1-1, viel Platz auf dem Feld – das Teamplay leidet massiv. Warum nicht also mit acht oder sechs Spielern das Spielfeld verkleinern und die Ausgangslage wieder zu bereinigen. Je nachdem, welche Bereiche tabu sind, ergeben sich unterschiedliche Schwerpunkte. Eine sehr unterhaltsame Variante ist zum Beispiel die Freiwurflinie als angreifende Mannschaft nicht Richtung Korb überfahren zu dürfen. Wer dies dennoch tut, verliert den Ballbesitz. Gleichzeitig schränkt man das Spielfeld hierbei nicht ein. Denn der Raum jenseits der Freiwurflinie darf bespielt werden. Passen, Werfen und natürlich verteidigen ist erlaubt. Ich habe ein paar Skizzen von möglichen Spielfeldern beigefügt.



Extra Ballbesitz

Bei dieser Variante erhält eine Mannschaft nach erfolgreichem Angriff erneut Ballbesitz und kann Punkte auf das Scoreboard bringen. Gerade wenn man Einwurfsysteme verinnerlichen will, ist das eine spielerische Variante.

Insgesamt kann man hier wirklich kreativ sein. Varianten mit Augenklappen (eingeschränktes Sichtfeld), Treffer mit der nicht-dominaten Hand zählen dreifach oder einem sechsten Verteidiger bis zur Mittellinie, um den Druck einer Presse zusätzlich zu erhöhen sind sehr spezifisch und nicht jedermanns Sache, aber es sorgt ohne Vorbereitung für neue Impulse und Austausch im Training. Was ich besonders an leicht veränderten Spielformen mag, ist die Tatsache, dass man sein Team schult lösungsorientiert zu denken. Und das ist eine Fähigkeit, die schon manches Ligaspiel in die eine oder andere Richtung entschieden hat.

Deshalb seid kreativ, auch wenn mal wieder die Zeit fehlt, das Training bis ins letzte Detail vorzubereiten. Eure Spielerinnen und Spieler werden es euch danken. Da bin ich mir sicher.

AUS- UND FORTBILDUNGEN

GRUNDLAGENSCHHEIN (FB RBB-GLS 001)

Teil 1	04.05.2025	digital - 16:00 - 18:30 Uhr
Teil 2	29.05. - 01.06.2025	Sport- und Tagungszentrum Hachen, Sundern
Teil 3	21.06.2025	digital - 8:30 - 16:30 Uhr
Teil 4	27.06. - 29.06.2025	Sportschule Wedau, Duisburg

C-LIZENZ BEI VORHANDENEM GLS (FB RBB-C 001)

Teil 4	11.07. - 13.07.2025	Manfred-Sauer-Stiftung Lobbach
Teil 5	Datum noch offen	digital
Teil 6	29.08. - 31.08.2025	Manfred-Sauer-Stiftung, Lobbach

SONDERLEHRGANG C-LIZENZ

Teil 1	04.05.2025	digital - 16:00 - 18:30 Uhr
Teil 2	30.05. - 01.06.2025	Landessportschule Hessen, Frankfurt/Main
Teil 3	04.06.2025	digital - 18:00 - 22:00 Uhr
Teil 4	11.06.2025	digital - 18:00 - 22:00 Uhr
Teil 5	20.06. - 22.06.2025	Fit-In Freizeitanlage Elxleben

FORTBILDUNG

Leistungsorientiertes Rollstuhlbasketballtraining

FB1 23.05. - 25.05.2025 Warendorf

Breitensportorientierte Fortbildung (Kinder-, Jugend-, und Nachwuchs)

FB2 20.09. - 21.09.2025 Hamburg

ONLINE-FORTBILDUNG zur Lizenzverlängerung

Prävention Sexualisierter Gewalt (PSG) 2 LEs

OFB1 04.05.2025 digital - 16:30 - 18:30 Uhr

Ausschreibungen und Anmeldung:

rollstuhlbasketball.de/trainer-ausbildung

FORTBILDUNGEN DRS

**Schwimmen und Life-Kinetik
im Reha- und Breitensport**

25006 26.04. - 27.04.25 Hamburg

**Promowork-Fortbildung/Zertifikat
Mobilitäts-Coach**

13.06. - 15.06.25 Lobbach

**Rollstuhlversorgung und Mobilitätsförderung bei
Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen**

28.06. - 29.06.25 Köln

**Grundlagen Boccia im Sport mit
Mehrfachbehinderungen**

25004 28.06. - 29.06.25 Bad Vilbel

**Fortbildung Übungsleitung von
Kinder- und Jugend-Rollstuhlsportgruppen**

27.09. - 28.09.25 Köln

**Rollstuhltennis
in Verein und Rehasport**

25003 08.11. - 09.11.25 Mainz

**Rollstuhltennis
in Verein und Rehasport**

25006 08.11. - 09.11.25 N.N.

LITERATURHINWEISE



ANDREAS LAU & RAINER SCHLIERMANN
Mentaltraining im Basketball und Rollstuhlbasketball
Ein Handbuch für Trainer und Spieler
2012 Hamburg Czwalina



DIRK LÖSEL
Stark im Rollstuhl
Athletiktraining für Rollstuhlfahrer
2022 München Pflaum Verlag



HORST LUTZ
Life Kinetik
Gehirntraining durch Bewegung.
2023 München BLV



DEUTSCHER ROLLSTUHL-SPORTVERBAND (HRSG.)
DRS-Lehrbrief
3. Auflage, Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V.,
Herausgeber der Erstauflage: Horst Strohkendl (†)
Duisburg 2023: Eigenverlag DRS



TRAINER-NEWSLETTER 1/2025

Herausgeber:

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V.,
Fachbereich Rollstuhlbasketball
Großenbaumer Allee 270 A
47249 Duisburg
rollstuhlbasketball.de

Redaktion:

Stefanie Rabert

Satz und Herstellung

Pleißmann Design, Gregor Pleißmann

Fotos:

Objektfoto/Ballasch, Hannah Schraudt/
rollt.Agentur, Archiv FB RBB



**ROLLSTUHL
BASKETBALL
DEUTSCHLAND**