

<b>Thema:</b>	Die „letzte“ Minute
<b>Kategorie:</b>	Tipps und Tricks
<b>Erstellt am:</b>	31.05.2005

**Das Szenario:** 83 zu 87 leuchtet es von der Anzeigetafel. Es sind noch 54 Sek. zu spielen und ich habe nur noch eine Auszeit. Der Adrenalinpiegel steigt und damit auch die Unsicherheit. Die Fähigkeit die Lage richtig zu beurteilen sinkt und man wird mit jeder Sekunde ,die vergeht, nervöser. Wer kennt diese Situation nicht? Man hat sich viel zu selten mit solchen Situationen auseinander gesetzt und dementsprechend auch das Team nicht geschult. Im schlimmsten Fall überträgt sich die eigene Unsicherheit auch noch auf das Team. Man muss innerhalb kürzester Zeit viele Entscheidungen treffen. Z.B. Wer soll auf das Feld, wer ist nervenstark? Welches System spielen wir? Wie verteidigen die anderen? Wer soll den Abschluss nehmen? Wo bekommen wir den sichersten Abschluss? Wann soll ich die Auszeit nehmen? Das ließe sich beliebig fortführen. Und wer unvorbereitet solch einer Situation gegenüber steht, gewinnt nur durch Glück oder weil er als Coach und sein Team sehr gut vorbereitet sind. Natürlich ist jedes knappe Spiel immer anders, aber es gibt ein paar Gesetzmäßigkeiten, die man berücksichtigen bzw. wissen sollte. Im nachfolgenden habe ich mal eine Tabelle mit Richtlinien erstellt, die auf viele Situationen passen.

**Prämisse ist immer, dass noch ca. eine Minute zu spielen ist und die Punktedifferenz < 7 Punkte ist.**

<b>Das Team liegt knapp hinten</b>	<b>Das Team führt knapp</b>
Ball „einrollen“	Zeit ausspielen
Versuchen, schnelle Punkte zu erzielen (Fast Break)	Gute Freiwurfschützen bekommen den Ball
Den Einwurf beim Gegner zum schlechtesten Freiwurfschützen zulassen und den dann foulern	100%ig sichere Punkte durch einen Fast Break werden auch realisiert
Versuchen den sichersten Abschluss in der Offense zu generieren und das so schnell wie möglich	Früh anfangen zu verteidigen, damit der Ballvortrag lange dauert, aber nicht überlaufen lassen!
Presse spielen	Besonders schlechte Freiwurfer foulern
Wenn gefoult wird, dann richtig. Keine Fouls im Wurf begehen, die zu einem „Drei-Punkt-Spiel“ führen.	Wenn eigene Freiwürfe verwandelt werden, immer Werferwechsel machen, um den Fast Break der Gegner zu verhindern
Zwei Shooting Guards auf dem Feld haben, da die Defense eher den Drive verhindern wird	Versuchen den sichersten Abschluss in der Offense zu generieren
	Zwei Leute zur Fast Break-Absicherung abstellen

## Auszeiten:

Davon kann man nie genug haben, wenn es knapp ist und nur noch wenig Zeit bleibt. Man nimmt eine Auszeit und versucht sein Team auf die Situation einzustellen. Doch wie es so ist, kassiert man plötzlich einen Dreier oder etwas anderes Unvorhergesehenes passiert und schon ist die gesamte Taktik hinfällig und man müsste schon wieder eine Auszeit nehmen. Generell rate ich dazu, einen Teil der Auszeit darauf zu verwenden, den Spielern Mut zu machen und ihnen einen Teil der Angst oder Nervosität zu nehmen. Dies passt auf jede Situation. Sind es nur noch wenige Sekunden und ein letzter Spielzug wird gebraucht, dann kann man den auch bis in Detail erläutern, ich rate aber dringend davon ab, Konstrukte zu benutzen, wie „Wenn der Ball rein geht machen wir das und wenn wir ihn daneben werfen, machen wir das und wenn wir einen Turn-over haben machen wir das...“ Das stiftet nur Verwirrung und das kann sich auch kein Spieler merken.

Als Regel könnte man folgendes formulieren:

„Je weniger Zeit noch verbleibt, desto genauer müssen die Anweisungen werden“.

In Spielen, in denen ihr schon alle drei Auszeiten nehmen musstet, um euer Team überhaupt im Spiel zu halten, wird es dann ganz schwierig. Es ist überaus wichtig als Coach einen guten Draht zum Point Guard zu haben. Nutzt Situationen wie z.B. Freiwürfe, um noch Einfluss auf das Spiel zu nehmen. Holt euch dann den Point Guard und je nach Situation noch weitere Spieler an die Seitenlinie und gebt dann kurze und prägnante Anweisungen. Auch hier zahlt es sich wieder aus, das Team auf solche Situationen grundsätzlich vorbereitet zu haben. Denn ihr habt nur 10 – 15 Sekunden bei Freiwürfen, um Anweisungen zu geben.

## Die Vorbereitung:

Wie kann man jetzt „last minute situation games“ trainieren? Als erstes muss die Grundlage und damit das grundlegende Verständnis entwickelt werden. Ihr könnt euch mit eurem Team zusammensetzen und die obige Tabelle in der Gruppe erarbeiten. Vielleicht wisst ihr ja noch weitere Punkte. Redet auch über die Ängste, so dass die Spieler vorher schon wissen, was auf sie zukommt. Und gebt ihnen Tipps wie sie sich in den wichtigen Momenten eines Spiels verhalten sollen. Was sie z.B. gegen Nervosität machen können. Bei Freiwürfen immer ganz tief durchatmen und die Zeit zur Regeneration nutzen, den Coach ansehen, ob der noch was anzeigt und sich immer wieder seine Aufgabe vor Augen halten. Für einen Point Guard könnte folgendes gelten. „Kurze sichere Pässe, kein Risiko und in der Offense den Shooting Guard suchen“. Danach schafft ihr künstlich spielnahe Situationen. Beispiel: Team A ist 47 Sekunden zurück hat Ballbesitz und ist mit 4 Punkten in Führung. Die Mannschafts foulgrenze ist auf beiden Seiten erreicht. Dann lasst ihr 5 gegen 5 Full-Court spielen mit allen Regeln. Ist das Spiel vorbei, versammelt ihr euch im Mittelkreis und besprecht die einzelnen Situationen. Analysiert genau, was richtig war und was falsch war und vor allem wie man es besser machen sollte. Alle paar Wochen würde ich mir dafür ca. 20 min. Zeit nehmen, damit solche Situationen einen gewissen Routinecharakter erhalten. Ihr und euer Team werdet euch somit vieler Dinge bewusst und könnt wertvolle Erfahrungen schon im Training sammeln. In einem knappen Spiel seid ihr dann bestimmt besser gerüstet als euer Gegner.