

SHOOTER'S MENTALITY

Wie Du in 7 Schritten Deinen Basketballwurf auf das nächste Level bringst!

Einleitung

DU MÖCHTEST EIN HERAUSRAGENDER WERFER WERDEN? Nein, wir werden Dir nicht sagen, dass es leicht wird, das wird es nicht. Im Gegenteil, ohne harte Arbeit und viel Durchhaltevermögen geht es nicht. Und trotzdem: eine Reihe von Faktoren, die Du gut lernen kannst zu kontrollieren bestimmen, ob du schneller als andere vorankommst und ob Du überhaupt weit genug kommen kannst. Das Thema Wurftechnik haben wir an dieser Stelle ausgelassen. Bei basketball-skills.de wirst Du in Kürze dazu noch ganz viele Informationen bekommen. Mit diesem Ebook möchten wir Dir einen Wegweiser mitgeben, wie Du die mentale Stärke erlangen kannst, die Du brauchst, um ein besserer Werfer zu werden. Du wirst gleich lernen, wie Du ...

... in Deiner Trainingswoche Zeit für's Werfen freiräumst und über die Anzahl der Wiederholungen Dein Selbstvertrauen steigerst,

... das Erlernte im Spiel umsetzen kannst,

... Du gute Wurfentscheidungen im Spiel triffst,

... Du an der Freiwurflinie die Nerven behältst,

und welche entscheidenden Grundeigenschaften ein herausragender Werfer mitbringt.

1 WIE DU IN DEINER TRAININGSWOCHE ZEIT FÜR'S WERFEN FREIRÄUMST

Ein Werfer geht werfen! Ohne die Bereitschaft genug Zeit für Dein Wurftraining freizumachen und mehr werfen zu gehen, als andere, wirst Du dich nicht von den meisten Spielern und Spielerinnen unterscheiden. Denn nur die Würfe, die Du in Deinem Mannschaftstraining machst, werden nicht ausreichen.

Doch wie komme ich auf die entsprechenden Wiederholungen? Schule, Hausaufgaben, Mannschaftstraining, Athletiktraining, eventuell Physiotherapie, Familie, Freunde, zweites Hobby... Wie soll das nur gehen?

1.1 Setze Prioritäten: Auf dem Weg zu einem Spitzensportler gibt es einige Dinge, die Du vielleicht nicht genauso machen kannst, wie Deine Freunde. Das macht aber nichts. Trotzdem kannst Du ab und zu teilhaben. Deine Freunde werden dafür eventuell nicht das tolle Gefühl kennenlernen, wie es ist mit seinem Team ein spannendes Spiel zu gewinnen oder wie unglaublich der Zustand ist, wenn beim Werfen und im Spiel alles wie von selbst läuft und Du „on fire“ bist. Vergleiche Dich also nicht ständig mit Anderen, sondern gehe Deinen eigenen Weg. Natürlich hat das Lernen in der Schule höchste Priorität. Je besser Du dort organisiert bist und im Unterricht aufmerksam bist, desto mehr Zeit hast Du letztendlich am Nachmittag, um an Deinem Spiel zu arbeiten. Wo kannst Du noch Zeit freiräumen? Kannst Du Dein Handy mal in der Ecke liegen lassen und den Computer oder Fernseher auslassen und dafür auf den Freiplatz gehen. Zockst Du einfach nur locker auf dem Freiplatz herum oder lässt Du die anderen zocken und arbeitest auch alleine an Deinem Spiel, wenn kein Gegner da ist, der mit der notwendigen Ernsthaftigkeit gegen Dich spielt?

A person with short dark hair, seen from the back, is looking up at a basketball hoop. A basketball is suspended in the air above the hoop. The background is a bright blue sky with some clouds. The person is wearing a light blue long-sleeved shirt.

Nein, wir werden Dir nicht sagen,
dass es leicht wird, das wird es
nicht. Im Gegenteil, ohne harte
Arbeit und viel Durchhaltevermö-
gen geht es nicht. Und trotzdem:
eine Reihe von Faktoren, die Du
gut lernen kannst zu kontrollieren
bestimmen, ob du schneller als
Andere vorankommst.

(basketball-skills)

1.2 Trainiere intelligent: Es kommt nicht nur auf die Zeit an, die Du auf dem Platz verbringst. Vielmehr ist es wichtig, dass die Qualität des Trainings hoch ist. Du brauchst also hohe Konzentration, die Aufmerksamkeit für Kleinigkeiten und einen Plan, an was Du gerade arbeitest. Sind Deine Gedanken beim Training immer in der Gegenwart? Wenn Du Dich ärgerst über Fehlwürfe bekommst Du nur unnötig Stress und verlierst die Konzentration. Wenn Du das Feld betrittst, rufe Dir die 2-3 wichtigsten Dinge für Deinen Wurf ins Gedächtnis, an denen Du gerade arbeitest.

1.3 Nutze auch kleine Zeitfenster: z.B. nimmst Du Dir immer nach der Schule 15 Minuten Zeit um dort auf dem Freiplatz zu trainieren. Dazu musst Du Deinen Ball natürlich mit in die Schule nehmen. (Du könntest auch z.B. auf dem Schulweg mit Deiner schwachen Hand dribbeln).

5 Schultage mal 15 Minuten sind schon 1 Stunde und 15 Minuten mehr Wurftraining in der Woche und ganze 5 Stunden mehr als Andere im Monat. An Deiner Schule gibt es keinen Freiplatz? Kein Problem: Komme schon 10 Minuten vor Deinem Mannschaftstraining in die Halle und bleibe danach 10 Minuten länger. Angenommen Du hast drei Mal pro Woche Mannschaftstraining, dann wirfst Du immerhin schon eine Stunde mehr pro Woche, als Andere, also 4 Stunden mehr pro Monat. Kannst Du beides umsetzen? Noch besser, das macht 9 Stunden mehr pro Monat, ohne zusätzliche Würfe, für die Du vielleicht am Wochenende Zeit hast!

1.4 Keine Ausreden: Mach Dich auf dem Freiplatz nicht abhängig vom Wetter – auch bei Kälte oder leichtem Regen kann man durchaus werfen. Der Korb hat nicht ganz die richtige Höhe oder hängt etwas schief? Kein Problem: wirf etwas höher und konzentriere Dich darauf ohne Ringberührung zu treffen.

1.5 Trainiere auch ohne Ball und Korb: Nicht immer hast Du die Gelegenheit auf einen Korb zu werfen. Hier sind jedoch drei Trainingsmöglichkeiten, für die Du weder einen Korb, noch einen Ball brauchst.

... Trainiere Deine Wurfbewegung ohne Ball. Achte auf Dein Körpergefühl: Wie ist Deine Grundposition? Arbeiten Arme und Beine gut zusammen? Ist Dein „Follow Through“ (durchstrecken von Wurfarm und abklappen des Handgelenks – auch Deine Schutzhand spielt dabei eine Rolle) immer gleich? Nimm Dich dabei auf Video auf oder trainiere vor einem Spiegel.

... Trainiere Deinen Wurf mental: Setze oder lege Dich bequem hin und schließe am besten die Augen. Trainiere Deine Würfe, indem Du Dir vorstellst zu werfen. Stelle Dir dabei vor, wie Du den Wurf spürst. Wie riecht es in der Halle? Welche Geräusche hörst Du? Wie fühlt sich der Ball an? Je lebhafter Du den „Film“ in Deinem Kopf abspielst, desto besser. Du kannst Dich selbst aus Deiner eigenen Sicht visualisieren oder aus der Sicht eines Zuschauers. Achtung: diese Methode braucht Übung, es wird Dir am Anfang schwer fallen, sei geduldig. Du solltest außerdem schon etwas Erfahrung eine recht stabile Technik mitbringen, bevor Du Dich an diese Trainingsart wagst.

... Schau Dir Basketballwürfe auf Video an: a) Deinen eigenen Wurf – wenn Du ein Highlight Video hast, das Du immer wieder anschaust, wird das Deinem Selbstvertrauen enorm helfen (<http://www.basketball-skills.de/lebron/>) b) Schau Dir an, wie und in welchen Situationen die besten Werfer werfen (z.B. auf Youtube). So kannst Du ein gutes Gefühl für den allgemeinen Bewegungsablauf bekommen und Dein Spielverständnis verbessern, um so im Spiel bessere Entscheidungen zu treffen (lies hierzu auch unseren Artikel unter welchen Gesichtspunkten man sich ein Basketballspiel anschauen kann (<http://www.basketball-skills.de/blickwinkel-veraendern/>) c) Analysiere alle möglichen Würfe, auch von schwächeren Werfern. Kannst Du sehen, was diese an Ihrer Technik verbessern könnten?

2 WELCHE ENTSCHEIDENDEN GRUNDEIGENSCHAFTEN BRINGT EIN HERAUSRAGENDER WERFER MIT?

2.1 Leidenschaft: Vielleicht bist Du schon ein leidenschaftlicher Werfer. Dann bleib dran, auch wenn Dein Umfeld denkt, dass Du übertreibst (solange Du nicht die Schule vernachlässigst ;-)). Alle Topathleten, die besten Musiker und Künstler trainieren deutlich mehr als Andere und unterscheiden sich dadurch. Du spürst noch nicht die volle Leidenschaft für's Werfen, es wird Dir schnell langweilig? Setze Dir Herausforderungen (z.B. Wetten mit Dir selbst und anderen), die dich antreiben und lerne mit der Zeit das angenehme Gefühl kennen und schätzen, wenn man gedanklich komplett in der Gegenwart ist und alles, wie von selbst läuft.

2.2 Aufmerksamkeit für Kleinigkeiten: Bei der Wurftechnik sind Details wichtig. Halte Deine Aufmerksamkeit dafür hoch und konzentriere Dich auf Dein Körpergefühl. Du musst genau wissen, welche Technikpunkte in Deinem Training gerade im Vordergrund stehen. Bleib konzentriert, auch wenn Du erstmal nicht triffst, das ist normal. Das Treffen kommt später automatisch mit der verbesserten Technik.

2.3 Geduld: Hab Vertrauen in den Lernprozess. Es haben schon andere vor Dir geschafft. Hab Geduld mit Dir selbst und konzentriere Dich immer nur auf den nächsten Schritt!

2.4 Den Mut Fehler zu machen: Sei offen dafür neue Dinge auszuprobieren. Wenn Du z.B. ständig die hintere Ringkante triffst, könnte es sein, dass Du einfach nur zu flach wirfst. Jetzt wirfst Du also bewusst höher und wirfst plötzlich einen Airball. An dieser Stelle fallen viele Spieler lieber wieder in Ihre anderen Gewohnheiten zurück, um nicht einen weiteren Airball zu riskieren. „Das klappt nicht!“, hört man da oft. Nein, im Gegenteil. Einmal lang und einmal kurz geworfen gibt Deinem Gehirn die perfekten Anhaltspunkte, um eventuell schon beim nächsten Wurf genau genau die richtige Höhe und Weite zu finden, um einen „Swish“ zu werfen.

2.5 Spaß am Wettbewerb: Setze Dir Ziele, vereinbare Wurf Wettbewerbe mit Deinen Freunden und nimm die Herausforderung an!

2.6 Eigenverantwortung: Wie hart und genau trainierst Du, wenn Du alleine auf dem Platz bist oder Dein Trainer gerade nicht hinschaut. Wenn ich als Trainer vor der Saison ein neues Team zusammenstelle und wir try-outs haben, dann versuche ich immer herauszufinden, wie intensiv die Spieler in den Übungen arbeiten, wenn Sie denken, dass ich nicht hinschaue! Ich weiß, dass ich mit denen, die am besten auch alleine trainieren können, die besten Entwicklungschancen für mein Team habe. Lerne Dich selbst zu korrigieren. Wie Du oben schon gelesen hast, kommt es beim Werfen auf viele gute Wiederholungen an. Beim selbständigen Training musst Du in der Lage sein auch selbst Fehler zu bemerken und zu korrigieren.

„Ich habe in meiner Karriere mehr als 9000 Würfe verfehlt. Ich habe beinahe 300 Spiele verloren. 26 Mal wurde mir der Buzzerbeater anvertraut und ich habe nicht getroffen. Ich bin immer und immer wieder in meinem Leben gescheitert. Und das ist der Grund, warum ich gewinne.“

– Michael Jordan

Nutze auch kleine Zeitfenster:

z.B. nimmst Du Dir immer nach der Schule 15 Minuten Zeit um dort auf dem Freiplatz zu trainieren. Dazu musst Du Deinen Ball natürlich mit in die Schule nehmen. (Du könntest auch z.B. auf dem Schulweg mit Deiner schwachen Hand dribbeln).

(basketball-skills)



3 WIE SETZE ICH DAS NUN IM SPIEL UM?

3.1 Konzentriere Dich zunächst im Trainingsspiel und bei Wurfspielen darauf, dass Du nicht wieder in Deine alten Gewohnheiten verfällst. Hier gibt es weniger Druck und mehr Raum, um das neu gelernte zu testen. Bleib locker, wenn nicht gleich alles klappt. Hier holst Du Dir mit der Zeit das Selbstvertrauen für's Spiel.

3.2 Im Spiel ist es dann wichtig, dass Du Dich gut aufwärmst und so viele gute Würfe, wie möglich nimmst. Es kommt darauf an, dass Du mit einem guten Gefühl ins Spiel startest. Im zweiten Teil des warm-ups vor dem Spiel solltest Du dann spätestens aufhören über Deine Technik nachzudenken, sondern Dich mehr auf Wurfgefühl und Wurfrythmus konzentrieren und alles andere loslassen.

3.3 Bleib gelassen, wenn die ersten Würfe nicht reingehen. Wenn Du Dich aufregst und somit Stress bekommst, kannst Du nicht mehr gut auf Deine Feinmotorik zurückgreifen, die Du aber beim Werfen unbedingt brauchst! Lenke Deine Aufmerksamkeit auf andere Dinge, z.B. auf Deine Defense oder motiviere Deine Mitspieler (das wird Dich auch selbst motivieren).

3.4 Konzentriere Dich auf die Qualität Deiner Wurfentscheidungen (mehr dazu findest Du bei 4.)

3.5 Je länger das Spiel dauert, desto mehr hängt Deine Wurfgenauigkeit auch von Deinen athletischen Voraussetzungen ab. Arbeite konsequent und intensiv mit, wenn Dein Trainer mit Euch Lauftraining, Athletiktraining, Defensetraining etc. macht. Je besser Du in Form bist, je leichter kannst Du dann im Spiel auch in der Schlussphase oder nach intensiver Verteidigung noch auf Deine gute Wurftechnik zurückgreifen.

4 WIE TREFFE ICH GUTE WURFENTSCHEIDUNGEN?

4.1 Wirf, wenn Du frei bist! Eigentlich logisch, aber häufig fehlt die Geduld noch den entscheidenden zusätzlichen Pass zu spielen. Natürlich solltest Du dabei auch in Deiner Reichweite frei sein. Vielleicht brauchst Du noch etwas Zeit Deinen Dreipunktewurf zu verbessern und der beste Werfer in Deinem Team steht auch frei.

4.2 Wirf, wenn Du im Rhythmus bist! Vielleicht hast Du einen Moment gezögert oder der Pass, den Du erhalten hast war schlecht. In solchen Situationen sind die Alternativen den nächsten freien Mitspieler / Mitspielerin anzuspielen oder über eine zusätzliche Täuschung oder ein Dribbling den Rhythmus wieder zu finden.

4.3 Wirf, wenn die Spielsituation es verlangt! Die 24 Sekunden Uhr, bzw. Spieluhr spielt eine wichtige Rolle für Deine Entscheidungen. Lerne, sie unter Kontrolle zu haben. Manchmal ist ein freier Wurf nicht sinnvoll, weil Dein Team zum Beispiel den letzten Angriff hat oder eine Führung hat und eher die 24 Sekunden ausspielen möchte. Manchmal kann allerdings auch ein Wurf gegen den Mann, bei dem Du nicht ganz im Rhythmus warst und der Pass schlecht war nötig sein, wenn die Zeit ansonsten vorbei ist. Ist noch die Zeit zum Korb zu ziehen, dann mache eine überzeugende Wurftäuschung und versuche den Korbleger zu machen, oder das Foul zu ziehen, um dann in Ruhe von der Freiwurflinie die Punkte zu machen.



(basketball-skills)

Führe ein Trainingstagebuch:

Auch wenn es beim Techniktraining zunächst nicht auf das Treffen, sondern nur auf die Ausführung ankommt, solltest Du trotzdem die meisten Würfe, die Du nimmst, dokumentieren. Es motiviert zu sehen, wie viele Würfe Du nimmst und mit der Zeit wirst Du sehen, dass die Kurve immer weiter nach oben geht. (Hast Du Interesse unsere App für Deine Wurfresultate in der Beta Phase zu testen? Dann schreibe uns eine Email an: info@basketball-skills.de)

5 WIE BEHALTE ICH AN DER FREIWURFLINIE DIE NERVEN?

5.1 Je mehr Du Freiwürfe trainierst, desto eher bleibst Du gelassen. Du weißt was Du kannst und hast Selbstvertrauen!

5.2 Ein fester Rhythmus hilft Dir: vom Moment an, wenn der Schiedsrichter Dir den Ball übergibt, bis zu dem Moment, wenn der Ball Deine Hand verlässt, sollte immer die gleiche Zeit vergehen. Du erreichst das, in dem Du immer die gleiche Anzahl von Dribblings (am besten 2, 3 oder 4) machst und indem Du Dir eine Art „Jingle“ zurechtlegst, den Du immer gedanklich (im Training gerne auch laut!) vor Dir hersumst. Z.B. „Eins Zwei Dreiiiiih bereitundschusssss“

5.3 Setze Dich im Training unter Druck. Wette zum Beispiel mit einem Freund, dass Du irgendeine unangenehme Aufgabe übernimmst, wenn Du jetzt die nächsten beiden Freiwürfe nicht beide triffst.

5.4 Versuche möglichst häufig im Spiel an die Freiwurflinie zu gelangen, sodass es nichts Besonderes ist. Leider gibt es viel zu häufig gute Freiwurfschützen, die aber dem Kontakt aus dem Weg gehen und deshalb im Spiel nur selten an der Linie stehen.

6 WIE KANN ICH ERKENNEN, OB ICH MICH VERBESSERE?

6.1 Sprich mit Deinem Trainer, er verfolgt Deine Entwicklung. Manchmal gehen Dinge, die er Dir schon immer mal sagen wollte aus Zeitgründen verloren. Dein Trainer hat ja nicht nur Dich und nicht nur Deinen Wurf zu coachen. Ergreife selbst die Initiative und frage Deinen Trainer in regelmäßigen Abständen nach seinen Eindrücken von Dir.

6.2 Führe ein Trainingstagebuch. Auch wenn es beim Techniktraining zunächst nicht auf das Treffen, sondern nur auf die Ausführung ankommt, solltest Du trotzdem die meisten Würfe, die Du nimmst, dokumentieren. Es motiviert zu sehen, wie viele Würfe Du nimmst und mit der Zeit wirst Du sehen, dass die Kurve immer weiter nach oben geht. (Hast Du Interesse unsere App für Deine Wurfresultate in der Beta Phase zu testen, dann schreibe uns eine Email an: info@basketball-skills.de) Das Trainingstagebuch kannst Du natürlich auch nutzen um andere Dinge aufzuschreiben, die Du im Training gelernt hast, entweder zum Wurf und natürlich auch zu allem Anderen!

6.3 Filme Deinen Wurf in regelmäßigen Abständen. Du kannst dazu z.B. die App von „hudl technique“ nutzen. Hier kannst Du Dir Deinen Wurf in guter Qualität auch in Zeitlupe anschauen und die Würfe nach Wurfart und nach Datum sortieren.

7 WIE GEHT'S JETZT WEITER?

Jetzt geht es darum die Tipps auch wirklich umzusetzen und Durchhaltevermögen an den Tag zu legen. Es liegt jetzt an Dir: Raus auf den Freiplatz und trainieren!!! Viel Spaß und Erfolg!

Peter & Dimi

P.S.: Wenn Dir unser Ebook gefällt, freuen wir uns, wenn Du unseren Newsletter an Deine Mitspieler/ Mitspielerinnen und Freunde / Freundinnen weiterempfehlst!