



#UnserSpiel!



**LEISTUNGSSPORT
KONFERENZ'26**



Vom **Konzept** zur Halle – Feet First
*Footwork als Fundament der
Talententwicklung*

Sebastian Campos Flores
Landestrainer Basketball



Kontext & Ziel

Worum ging es im Workshop?

- kein Techniklehrgang
- kein „richtig / falsch“
- **Perspektiven öffnen**
- Footwork als Grundlage für:
 - Wahrnehmung
 - Entscheidung
 - Ausführung unter Druck

Feet first – alles andere folgt.



Ausgangspunkt (WHY)

Warum Footwork?

- viele Fehler entstehen **vor** der Entscheidung
- Schritte $\neq$ Regelproblem, sondern **Positionsproblem**
- Spieler wissen oft **nicht warum** etwas schiefgeht

Trainerfrage:

Was lösen die Füße – bevor der Kopf entscheidet?



Core Idea

Feet First

- Zeitgewinn
- Balance
- Korrekturfähigkeit
- Schiri-Lesbarkeit

**Footwork ist kein Detail –
Footwork ist Kontextmanagement.**



Bewegungslogik (Basketball Yoga)

In Anlehnung an Kokoškov und eigene Ideen:

- Balance
- Rhythmus
- Wiederholbarkeit

✗ Moves lernen

✓ Bewegungen verstehen



Basis-Footwork

Universelle Grundlagen (alle Positionen):

- Athletic Stance
- Squat-Patterns
- Lunge-Patterns
- Pivots = **korrigierbar**, nicht starr

Angriff & Defense sprechen dieselbe Sprache.



Pivot-Diskussion (Praxisbeispiel)

Hacke vs. Vorfuß

- Stabilität vs. Gleitfähigkeit
- Kontakt & Pysis
- Bigs:
 - mehr Kontakt
 - weniger Fouls
 - häufiger „Graubereich“ (Foul / Schritte)

Abwägen statt Dogma

Meine Linie: Füße vorne, mehr Optionen.



Wahrnehmung vor/während/nach Move

Beispiele aus der Praxis:

•Face-Up im Low Post / nach dem Iverson Cut

- Feld sehen
- Helfer erkennen
- Entscheidung vor Aktion

•Reverse Layup

- Profil öffnen
- weniger Flugzeit
- mehr Kontrolle

Was sieht der Spieler – und wann?



Moves als Werkzeuge

Up-and-Under / Kobe-Spin

- nicht für alle
- abhängig von:
 - Körperkontrolle
 - Timing
 - Entscheidungsqualität

 oder 

Nicht jeder Move passt jedem Spieler.

Trainerrolle:

- Zeigen
- Beobachten
- auswählen



Moves als Werkzeuge

Zentrale Idee

Follow the ball vs. Shift (Body separation vom Ball)

Anwendungsbereiche:

- Bei Dribbeln Moves
- Bei Finishing Moves
- Bei Shooting Moves

Praxisbeispiele:

- Berliner Auswahl (2012m) :

„Spam“ von Cross Jabs als Vorteilsschaffung

- Hifi (Paris Basketball /Euroleague):

Side Step las Maximalbeispiel

Kombi aus Follow + Hüftöffnung



- [Hifi Highlights Link](#) + [Hifi Breakdown Euroleague Link](#)



Transfer auf alle Positionen

Gleiche Prinzipien bei:

- Guards → Closeout-Attack
- Wings → Finishing
- Bigs → Pivot / Face-Up

Ein Körper – ein Footwork-Regelwerk.



Coaching Takeaways

- Begrifflichkeit spart Zeit
- kurze, klare Namen
- weniger Erklären – mehr Verstehen
- Footwork bewusst **mitdenken**, nicht nebenbei



Abschluss

Ich trainiere keine Moves.

Ich trainiere Lösungen.

Und jede Lösung beginnt bei den Füßen.

Feet first.



Danke fürs Zuhören!

M. Sc. Sebastian Campos Flores
Landestrainer Basketball Nachwuchsleistungssport
E-Mail: campos-flores@nbv-basketball.de
Tel.: + 49 175 76 13 674

