

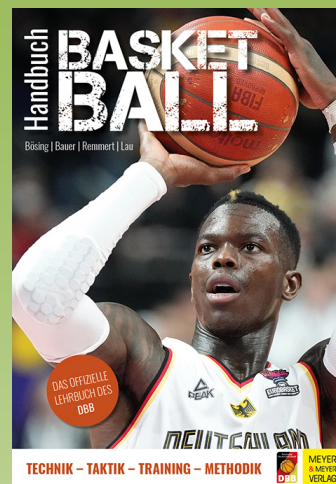
# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Handbuch Basketball*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung.....</b>	<b>12</b>
<b>2</b>	<b>Grundlagen des Basketballsports .....</b>	<b>15</b>
2.1	Sportspiel Basketball – von den Anfängen bis heute.....	15
2.1.1	Ursprünge .....	15
2.1.2	Erfindung durch Naismith 1891/92 .....	15
2.1.3	Weltweite Verbreitung .....	16
2.1.4	Entwicklung in Deutschland .....	18
2.2	Anforderungsstruktur des Basketballsports .....	20
2.2.1	Basketballspezifisches Anforderungsprofil.....	20
2.2.2	Anforderungen und Beanspruchung .....	23
2.2.3	Anforderungen an Spielerpositionen .....	28
2.2.4	Psychosoziale Anforderungen .....	30
<b>3</b>	<b>Trainingsbereiche im Basketball.....</b>	<b>35</b>
3.1	Konditionstraining .....	36
3.1.1	Ausdauer und Ausdauertraining.....	38
3.1.2	Kraft und Krafttraining .....	52
3.1.3	Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining .....	71
3.1.4	Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining .....	85
3.2	Koordinations- und Techniktraining .....	96
3.2.1	Koordination und Technik im langfristigen Trainingsaufbau .....	97
3.2.2	Aufgaben des Koordinationstrainings .....	99
3.2.3	Methoden des Koordinationstrainings.....	101
3.2.4	Arten des Techniktrainings .....	103
3.2.5	Prinzipien und Methoden des Techniktrainings .....	104
3.3	Taktiktraining .....	106
3.3.1	Begriffsbestimmung: Taktik und Strategie.....	106
3.3.2	Inhalte der Taktik.....	106
3.3.3	Formen des Taktiktrainings .....	108
3.3.4	Methodik des Taktiktrainings .....	109

<b>4</b>	<b>Grundlagen der Spielvermittlung</b> .....	<b>115</b>
4.1	Methoden der Vermittlung .....	117
4.2	Allgemeine Leitlinien und Prinzipien .....	120
4.3	Vermittlungskonzepte .....	121
4.3.1	Grundlegende Spielvermittlungskonzepte .....	121
4.3.2	Beispielhafte Basketball-Vermittlungskonzepte .....	122
4.3.3	Kernfragen der Basketball-Vermittlung .....	125
<b>5</b>	<b>Sportpsychologische Grundlagen</b> .....	<b>127</b>
5.1	Motivation und Selbstvertrauen .....	129
5.2	Kognitionen .....	134
5.2.1	Empfinden und Wahrnehmen .....	135
5.2.2	Aufmerksamkeit und Konzentration .....	136
5.2.3	Denken und Entscheiden .....	137
5.3	Emotionen .....	139
5.4	Mannschaftspsychologie .....	142
5.4.1	Gruppenzusammenhalt .....	142
5.4.2	Trainerverhalten und Führungsstil .....	144
5.5	Mentales Training .....	147
5.5.1	Grundsätze und Ziele des Mentalen Trainings .....	148
5.5.2	Überblick zu den Bereichen des Mentalen Trainings .....	149
5.5.3	Formen des Mentalen Trainings .....	151
5.5.4	Sportpsychologische Beratung und Betreuung .....	159
<b>6</b>	<b>Technik</b> .....	<b>163</b>
6.1	Ballhandling .....	163
6.2	Dribbeln .....	165
6.3	Stoppen und Sternschritt .....	166
6.4	Fangen und Passen .....	167
6.4.1	Passtechniken .....	169

6.5	Korbwürfe .....	171
6.5.1	Standwurf .....	172
6.5.2	Druckwurfkorbleger .....	174
6.5.3	Unterhandkorbleger .....	176
6.5.4	Floater .....	176
6.5.5	Sprungwürfe .....	177
6.5.6	Hakenwürfe .....	180
6.6	Grundstellung und Grundbewegung in der Verteidigung .....	182
6.6.1	Grundstellung .....	182
6.6.2	Grundbewegung .....	185

## **7 Taktik .....** **189**

7.1	Spiel 1 gegen 1 im Angriff .....	192
	<i>(unter Mitarbeit von Matthias Haller)</i>	
7.1.1	Handlungs- und Entscheidungsstruktur des 1 gegen 1 .....	195
7.1.2	Offensive Fußarbeit .....	196
7.1.3	Täuschungen/Finten .....	197
7.1.4	Anbieten/Befreien .....	199
7.1.5	Offensive Grundpositionen .....	203
7.1.6	Grundlegende „Wenn-dann“-Entscheidungen im 1 gegen 1 .....	205
7.1.7	Offensivrebound .....	208
7.1.8	Trainingsziele und Methodik .....	209
7.2	Spiel 1 gegen 1 in der Verteidigung .....	211
7.2.1	Verteidigung gegen den Ballbesitzer .....	211
7.2.2	Verteidigung gegen den Angreifer ohne Ball .....	214
7.2.3	Ausblocken und Rebound .....	215
7.3	Spiel 2 gegen 2 im Angriff .....	218
7.3.1	Penetrate-and-pass .....	219
7.3.2	Schneidebewegungen (Cuts) .....	220
7.3.3	Direkter Block .....	220
7.3.4	Spiel 2 gegen 2 mit Aufbau- und Flügelspieler .....	222
7.3.5	Spiel 2 gegen 2 mit Aufbau- und Centerspieler (High-post) .....	226
7.3.6	Spiel 2 gegen 2 mit Flügel- und Centerspieler (Low-post) .....	227

7.4	Spiel 2 gegen 2 in der Verteidigung	229
7.4.1	Helfen	230
7.4.2	Verteidigung von Schneidebewegungen (Cuts)	231
7.4.3	Verteidigung des direkten Blocks	234
7.5	Spiel 3 gegen 3 im Angriff	238
7.5.1	Äußeres Dreieck (Aufbau-Flügel-Flügel)	238
7.5.2	Oberes seitliches Dreieck (Aufbau-High-post-Flügel)	240
7.5.3	Unteres seitliches Dreieck (Aufbau-Low-post-Flügel)	243
7.5.4	Unteres Dreieck (Flügel-Low-post-Low-post)	246
7.6	Spiel 3 gegen 3 in der Verteidigung	248
7.6.1	Verteidigung des indirekten Blocks	248
7.6.2	Helfen und Rotieren	251
7.7	Spiel 4 gegen 4 im Angriff (von Armin Sperber)	252
7.7.1	Transition, Secondary-break und Early-offense im 4 gegen 4	254
7.7.2	Set-play gegen Mann-Mann-Verteidigung im 4 gegen 4	257
7.7.3	Set-play im 4 gegen 4 als Vorstufe des Angriffs gegen Ball-Raum-Verteidigung	259
7.7.4	Automatics	261
7.8	Spiel 5 gegen 5	264
7.8.1	Mann-Mann-Verteidigung	264
7.8.2	Angriff gegen Mann-Mann-Verteidigung	269
7.8.3	Ball-Raum-Verteidigung (Zonenverteidigung)	274
7.8.4	Angriff gegen Ball-Raum-Verteidigung	279
7.8.5	Pressverteidigung	282
7.8.6	Angriff gegen Pressverteidigung	292
7.8.7	Kombinierte Verteidigung	295
7.8.8	Angriff gegen kombinierte Verteidigung	298
7.9	Transition und Schnellangriff	300
7.9.1	Grundlagen	300
7.9.2	Vom 1 gegen 0 zum 4 gegen 3	301
7.9.3	Transition- und Unterzahlverteidigung	306

## **8 Leistungssteuerung in Training und Wettkampf.....311**

8.1	Trainingsplanung .....	312
8.1.1	Langfristiger Trainingsaufbau .....	312
8.1.2	Periodisierungsmodelle und Trainingszyklen.....	315
8.1.3	Trainingswoche und Trainingseinheit .....	320
8.1.4	Trainingssteuerung auf mittlerem Leistungsniveau .....	323
8.2	Diagnostik und Analyse der Spielleistung.....	324
8.2.1	Methoden der Spielbeobachtung und Spielanalyse.....	324
8.3	Digitale Medien .....	328
	<i>(unter Mitarbeit von Michael Bühnen)</i>	
8.3.1	Internet .....	328
8.3.2	Organisationssoftware.....	330
8.3.3	Digitales Video .....	331
8.4	Tests konditioneller Leistungsfaktoren.....	333
8.4.1	Sportmotorische Tests .....	333
8.4.2	Komplexe Basketballtests .....	335
8.5	Coaching .....	336
8.5.1	Ablauf und Maßnahmen der Wettkampfsteuerung .....	336
8.5.2	Trainerverhalten .....	343

## **9 Sportmedizinische Grundlagen.....349**

9.1	Sportverletzungen.....	349
9.2	Aspekte der Ernährung .....	353
	<i>(von Wolfgang Friedrich)</i>	
9.3	Bekämpfung des Dopings .....	359
9.3.1	Abgrenzung zwischen Doping und Medikamentenmissbrauch ...	359
9.3.2	Warum und in welchem Bereich wird gedopt? .....	359
9.3.3	Maßnahmen des DBB zur Bekämpfung des Dopings .....	360
9.3.4	Dopingdefinition aus Sicht des Leistungssports .....	361
9.3.5	Wie erfolgt eine Dopingkontrolle? .....	363
9.3.6	Was ist bei einer ärztlichen Behandlung zu beachten? .....	366
9.3.7	Informationsmöglichkeiten bei der NADA .....	366

<b>10</b>	<b>Sportorganisation .....</b>	<b>369</b>
10.1	Deutscher Basketball Bund (DBB) .....	369
10.2	Verband Deutscher Basketball Trainer (vdbt) .....	370
10.3	Fédération Internationale de Basketball (FIBA) .....	371
10.4	Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) .....	372
<b>11</b>	<b>Basketball für spezielle Zielgruppen .....</b>	<b>375</b>
	<i>(unter Mitarbeit von Tim Brentjes)</i>	
11.1	Mini-Basketball .....	375
11.2	Schulsport Basketball .....	378
11.3	FIBA 3x3 .....	381
	<i>(von Matthias Weber)</i>	
11.4	Mixed-Basketball .....	390
11.5	Beach-Basketball .....	391
11.6	Senioren-Basketball .....	392
11.7	Rollstuhl-Basketball .....	393
	<i>(von Andreas Joneck)</i>	
<b>12</b>	<b>Spezielle Themen .....</b>	<b>397</b>
12.1	Talentfindung und -förderung .....	397
12.1.1	Allgemeine Prinzipien der Talentförderung .....	398
12.1.2	Rahmenbedingungen des Nachwuchsleistungssports .....	400
12.1.3	Nachwuchsleistungssport im Deutschen Basketball Bund .....	400
12.2	Leistungssportkonzeption des DBB .....	404
12.2.1	Spielkonzeptionen des DBB .....	404
12.3	Aus- und Fortbildungen im DBB .....	405
12.3.1	Grundlagen der Aus- und Fortbildung für Trainer .....	405
12.3.2	Aufbau der Theorieausbildung .....	406
12.3.3	Aufbau der Praxisausbildung .....	407

12.3.4	Ziele der Ausbildung .....	407
12.3.5	Lernerfolgskontrolle/Befähigungsnachweis .....	408
12.3.6	Sonderregelungen .....	408
12.3.7	Fortbildung .....	408
12.3.8	Qualitätssicherung .....	408
12.3.9	Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung der Qualifizierungsmaßnahmen .....	409
<b>13</b>	<b>Basketball-Regeln .....</b>	<b>411</b>
	<b>Anhang.....</b>	<b>419</b>
<b>1</b>	<b>Glossar .....</b>	<b>419</b>
<b>2</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>427</b>
<b>3</b>	<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>443</b>
<b>4</b>	<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>451</b>
<b>5</b>	<b>Bildnachweis .....</b>	<b>453</b>
<b>6</b>	<b>Autorenverzeichnis .....</b>	<b>454</b>
<b>7</b>	<b>Fakten zum Spiel .....</b>	<b>455</b>



## 2 Grundlagen des Basketballspiels

### 2.1 Sportspiel Basketball – von den Anfängen bis heute

#### 2.1.1 Ursprünge

Im Leben anderer Völker und Kulturen gab es bereits vor vielen Jahrhunderten Spiele, die dem modernen Basketball vergleichbare Inhalte aufwiesen, insbesondere die Idee, einen Ball durch einen erhöhten Ring zu werfen. Historiker haben solche basketball-ähnlichen Spiele sowohl in Amerika als auch in Europa nachgewiesen. So spielten die Normannen bereits vor etwa 1.000 Jahren „soule picarde“. Das war ein Spiel, bei dem die Mannschaften einen Ball durch den vom Gegner verteidigten Reifen warfen. Auch bei den Mayas, Inkas und Azteken gab es zwischen dem neunten und 15. Jahrhundert Spiele, bei denen zwei Mannschaften im Wettkampf versuchten, einen schweren Kautschukball durch einen in 6 m Höhe senkrecht an einer Seitenwand des Spielfeldes befestigten Steinring zu befördern.

#### 2.1.2 Erfindung durch Naismith 1891/92

Die Grundprinzipien für das Basketballspiel in der heutigen Form wurden 1891/92 von James Naismith, einem Sportlehrer am Springfield College des YMCA<sup>2</sup> in Massachusetts, entwickelt. Ausgangspunkt war ein Lehrauftrag in einer schwierigen Klasse, die durch das bekannte Sportprogramm nicht zu motivieren war. Er versuchte zunächst, die Klasse durch Regeländerungen der damals bekannten Spiele zu gewinnen. Nach zahlreichen erfolglosen Anläufen analysierte er diese Spiele dann genauer und erarbeitete die nachfolgenden Grundprinzipien, die das neue Spiel erfüllen sollte.

Grundprinzipien des Basketballspiels von Naismith:

- There must be a ball; it should be large, light and handled with the hands.
- There shall be no running with ball.
- No man on either team shall be restricted from getting the ball at any time that it is in play.
- Both teams are to occupy the same area, yet there is to be no personal contact.
- The goal shall be horizontal and elevated.

*(Naismith, S. 62)*

---

2 Young Men's Christian Association.

ge in der Energiestoffwechselaktivität der unterschiedlichen Sportspiele zu erkennen. Je höher die Anteile intensiver Belastungsphasen mit anaerob-laktazider Stoffwechsellage sind, desto mehr Energie wird insgesamt umgesetzt. Basketball befindet sich damit im Bereich sportlicher Spitzenleistung, was auch von Ainsworth (2008) gestützt wird, die den Energieverbrauch im (Trainings-)Spiel mit 8,0 MET<sup>8</sup> angibt.

Mit dem Energieverbrauch einher geht ein Gewichtsverlust von bis zu 0,29 g/kg/min Spielzeit, was bei einem 90 kg schweren Athleten mit 40 min Einsatzzeit bereits über 2 kg ausmacht. Diese immensen Gewichtsreduktionen sind hauptsächlich auf Flüssigkeitsverluste zurückzuführen und steigen unter ungünstigen Bedingungen (hohe Temperaturen und Luftfeuchtigkeit) sogar bis zu 3 kg an (Hagedorn et al., 1996).

Die Dehydration wirkt sich insbesondere durch die hochintensive Beanspruchung der Muskulatur deutlich negativ auf die akute Spielleistungsfähigkeit aus. Sprungleistungen verringern sich im Laufe eines Spiels um über 10 %, sodass der laufenden und akuten Regeneration durch einen angemessenen Flüssigkeitsausgleich Rechnung getragen werden muss (Díaz-Castro et al., 2017).

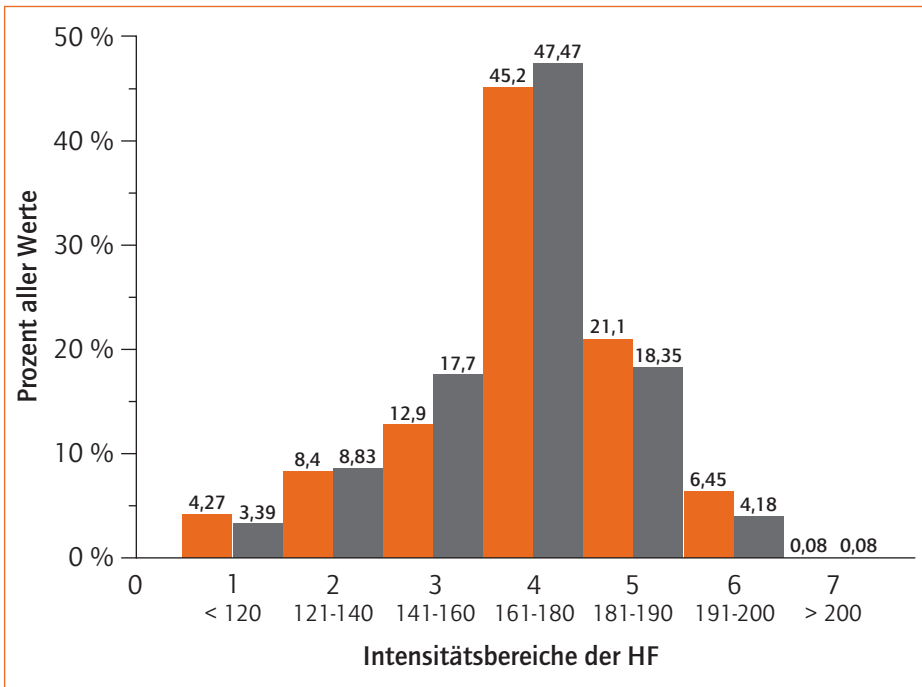


Abb. 2.1: Prozentuale Anteile der Herzfrequenz in sieben Intensitätsbereichen während zweier Trainingsspiele 15-jähriger Basketballspieler (mod. nach Zimmermann et al., 2006, S. 294)

8 MET (Metabolisches Äquivalent): Das Verhältnis der metabolischen Rate von Aktivität zu Ruhe. 1 MET ist definiert als Energieverbrauch von 1 kcal/kg/h und ist mit Inaktivität (ruhiges Sitzen) gleichzusetzen. Der Sauerstoffverbrauch bei 1 MET beträgt 3,5 ml/kg/min.

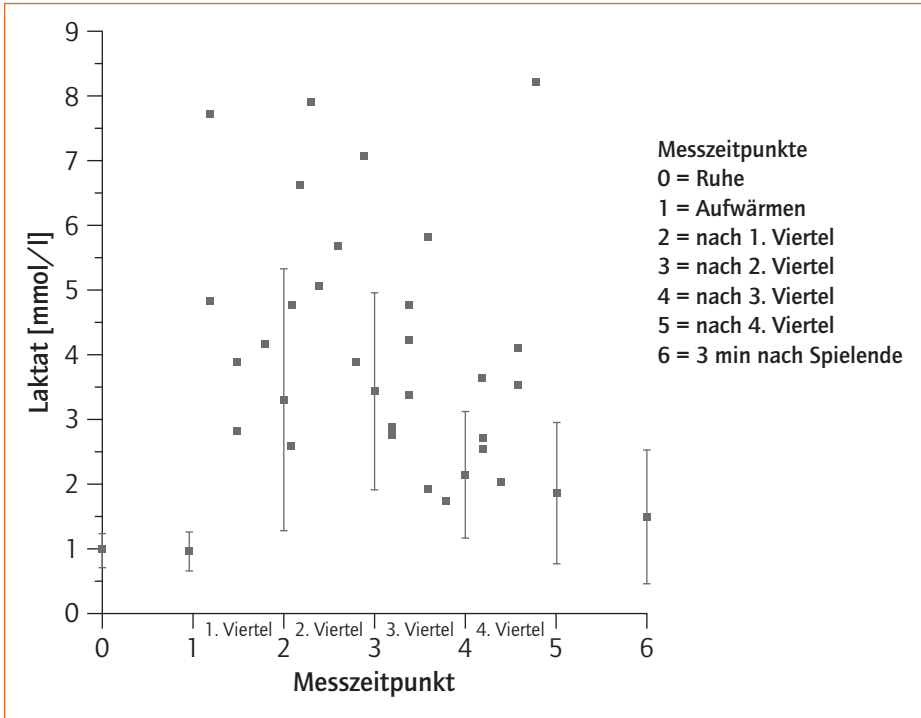


Abb. 2.2: Durchschnittliche Laktatkonzentrationen in Spielunterbrechungen und Einzelwerte nach Auswechslungen im Trainingsspiel 15-jähriger Basketballspieler (mod. nach Zimmermann et al., 2006, S. 295)

schnitt zu finden ist. Spielerinnen und Spieler mit gut ausgeprägter Grundlagenausdauer erreichen diese Schwelle erst bei höherer Arbeitsintensität als weniger gut Trainierte. Als Sollwerte für männliche Basketballspieler werden Laufgeschwindigkeiten an der 4-mmol-Schwelle von mehr als 4,0 m/s angegeben (Jost et al., 1996). Spielerinnen und Spieler einem höheren maxLass als 4 mmol/l sind in der Lage, einen höheren Laktat-spiegel über eine längere Arbeitsdauer zu tolerieren.

Bis Mitte der 1990er Jahre wurde bei Basketballspielern eine vorrangig aerobe und anaerobalaktazide energetische Beanspruchung mit moderaten Laktatkonzentrationen im aerobanaeroben Übergangsbereich angenommen. Neuere Analysen bestätigen jedoch die zunehmende Intensivierung und Athletisierung des Spielgeschehens zugunsten der anaerobalaktaziden Energiebereitstellung. Heute müssen Männer mehr als 6 mmol/l und Frauen bis zu 5,3 mmol/l über die gesamte Spieldauer tolerieren, wobei kurzzeitige Spitzenbelastungen von bis zu 13,2 mmol/l bei Männern und 11,8 mmol/l bei Frauen ermittelt wurden<sup>11</sup>.

11 Ben Abdelkrim et al., 2006; Matthew & Delestrat, 2009; Metcalfe et al., 1999; Rodríguez-Alonso et al., 2003; Power et al. 2022; Stojanovic et al. 2018.

## 3 Trainingsbereiche im Basketball

Die Basketball-Wettkampfleistung setzt sich aus den Leistungsfaktoren *Taktik, Koordination* und *Technik, Kondition, Konstitution, psychische Dispositionen* und *soziale Kompetenzen* zusammen (Abb. 3.1). Angesichts dieser Vielfalt besteht die Kunst von Trainerinnen und Trainern darin, eine auf die optimale Spielleistungsfähigkeit gerichtete Formentwicklung zu gewährleisten<sup>13</sup>. Dabei müssen individuelle Besonderheiten



Abb. 3.1: Hierarchisches Leistungsprofil des Basketballspielers

13 Je nach Trainingszielen und -inhalten sind in Mannschaftssportarten unterschiedliche Strategien vom Individual-, Kleingruppen- und Mannschaftstraining zu verfolgen, um eine optimale Gesamtleistung herauszubilden.

Tab. 3.2: Exemplarischer Aufbau des Ausdauertrainings in der Saisonvorbereitung (ohne alaktazide Schnelligkeits- und Schnellkraftbelastungen)

Woche	Inhalte	Methode	Anzahl x Dauer, Reizdauer
1	Dauerlauf	extensive Dauermethode	3 x 40 min
2	Dauerlauf	extensive Dauermethode	2 x 45 min
		intensive Dauermethode	1 x 35 min
3	Dauerlauf	extensive Dauermethode	1 x 45 min
		intensive Dauermethode	2 x 40 min
4	Dauerlauf	intensive Dauermethode	2 x 40 min
	variabler Dauerlauf	Fahrtspiel	1 x 40 min
5	Dauerlauf	intensive Dauermethode	1 x 40 min
	variabler Dauerlauf	Fahrtspiel	2 x 40 min
6-7	Dauerlauf	intensive Dauermethode	1 x 35 min
	variabler Dauerlauf	Fahrtspiel	2 x 40 min
	Intervalltraining	extensive Intervallmethode	1 x 40 min, Reizdauer 120-180 s
8	Dauerlauf	intensive Dauermethode	1 x 35 min
	variabler Dauerlauf	Fahrtspiel	1 x 40 min
	Intervalltraining	extensive Intervallmethode	2 x 50 min, Reizdauer 90-120 s
9	Dauerlauf	intensive Dauermethode	1 x 35 min
	variabler Dauerlauf	Fahrtspiel	1 x 40 min
	Intervalltraining	extensive Intervallmethode	1 x 60 min, Reizdauer 60-90 s
		intensive Intervallmethode	1 x 30 min, Reizdauer 15-30 s
10	Dauerlauf	intensive Dauermethode	1 x 35 min
	variabler Dauerlauf	Fahrtspiel	1 x 40 min
	Intervalltraining	intensive Intervallmethode	2 x 30 min, Reizdauer 15-45 s
11-12	Dauerlauf	extensive Dauermethode	1 x 45 min
	Intervalltraining	intensive Intervallmethode	2 x 35 min, Reizdauer 15-60 s
1 x 40 min, Reizdauer 90 s			
in der Saison	Dauerlauf	je nach Spielbelastung extensive oder intensive Dauermethode	1 x 35-45 min
	Intervalltraining	intensive Intervallmethode	1 x 30-40 min, Reizdauer 15-60 s

Verantwortungsvoll handelnde Trainer müssen dabei mitunter auch gegen den Zeitgeist arbeiten: Zum Ausdauertraining wurde und wird in vielen sport- und populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen das sogenannte *High Intensity (Interval)*

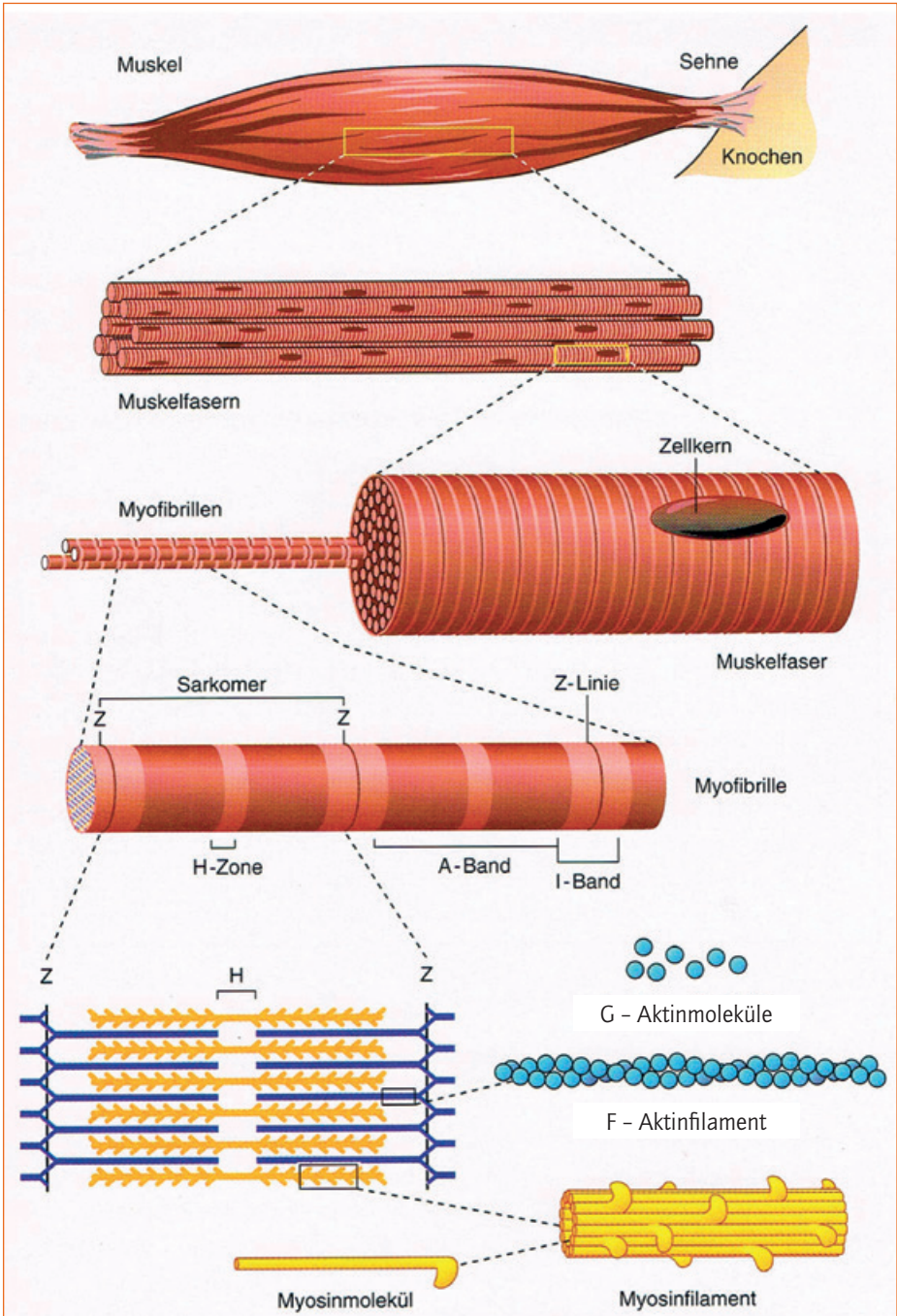


Abb. 3.8: Aufbau des Skelettmuskels (Olivier et al., 2008, S. 40)

Tab. 3.8: Trainingsziele und empfohlene Trainingsübungen

Trainingsziel	Hauptübungen	Ergänzende Übungen
Rumpfstabilisierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crunches (Rumpfbeugen) OZ, HS</li> <li>• Rumpfeitheben OZ, HS</li> <li>• Beckenheben in Rückenlage (Hüft- und Kniegelenk 90° abgewinkelt) OZ</li> <li>• Arm- und Beinabheben in Bauchlage OZ, KH</li> <li>• Rückenstrecken dynamisch OZ, HS</li> <li>• Kreuzheben LH</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpfdrehen in Rückenlage OZ</li> <li>• Unterarmstütz vor- und rücklings (statisch) OZ</li> <li>• Seitstütz auf Unterarm (statisch) OZ</li> <li>• Seitstütz auf Handfläche (statisch) OZ</li> <li>• Crunches an Schrägbank OZ, HS</li> <li>• Rückenstrecken statisch mit Armseitheben (KH)</li> </ul>
allgemeine Kräftigung und Massezunahme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniebeuge tief LH</li> <li>• Kniebeuge halb (90° Kniewinkel) LH</li> <li>• Kniebeuge halb einbeinig LH</li> <li>• Beinpresse KG</li> <li>• Wadenheben einbeinig KH, HS</li> <li>• Bankdrücken LH</li> <li>• Bankziehen LH (Ruderzug KG, SZ)</li> <li>• Nackendrücken (alternierend) KH</li> <li>• Klimmzug OZ (Latzug SZ, KG)</li> <li>• Schrägbankdrücken 45° LH, KH</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniebeugung isoliert KG</li> <li>• Beinadduktion KG</li> <li>• Beinabduktion KG</li> <li>• Überzüge SZ-Stange</li> <li>• Armheben seitlich (alternierend) KH</li> <li>• Armheben frontal (alternierend) KH</li> <li>• Trizepsdrücken SZ</li> <li>• Außenrotation Schulter KH, SZ</li> <li>• Innenrotation Schulter KH, SZ</li> <li>• Auf- und Abrotation Schulter KH</li> </ul>
neuronale Aktivierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniebeuge tief und halb (90° Kniewinkel) LH</li> <li>• Wadenheben KH</li> <li>• Bankdrücken LH</li> <li>• Bankziehen LH</li> </ul>	
Schnellkraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzen aus hoher und tiefer Position LH</li> <li>• Ausfallschritte vorn und seitlich (Lunges) OZ, KH</li> <li>• Kastenaufsteiger (kleiner Kasten) OZ, KH</li> <li>• Kastenaufsprünge (kleiner und hoher Kasten) OZ</li> <li>• Medizinballstöße</li> <li>• Medizinballwürfe vor- und rückwärts</li> <li>• Antritte, Sprünge vor-, rück-, seitwärts</li> </ul>	
spezifische Schnellkraft, Reaktivkraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prellende Hüpf- und Sprungserien (Linien, Bricks, Hürden, kleine Kästen)</li> <li>• Sprungläufe vorwärts und lateral</li> <li>• Hot steps (Wechselsprünge)</li> <li>• Seilchensprünge ein- und beidbeinig</li> <li>• Niederhochsprünge (kleiner Kasten)</li> </ul>	

LH: Langhantel; KH: Kurzhantel; KG: Krafttrainingsgerät; SZ: Seilzug;  
 HS: mit Hantelscheibe; OZ: ohne Zusatzlast

Die Zusammenstellung mehrerer Übungen zu einem Durchgang wird beim Kraftausdauertraining als Circuit- oder Kreistraining genutzt. Hier wird nach dem Intervallprinzip eine Aufstockung der energetischen Ermüdung erreicht.

zwangsläufig ab. Ziel ist es, über eine sukzessive Erweiterung der Anforderungen bis hin zu spieltypischen Aktivitätsmustern (s. Kap. 2.2) eine hinreichende Ermüdungswiderstandsfähigkeit auszuprägen. Dazu werden auch komplexe basketballspezifische Drills und Spielformen (Wurfdrills mit Zusatzbelastung, Schnellangriffscontinuum etc.) eingesetzt, die allerdings hinsichtlich ihrer konkreten Belastungs-Pausen-Dynamik nicht immer leicht zu steuern sind bzw. durch die Variation der Spielerzahl in ihrer Trainingswirkung stark veränderlich sind.

## Diagnostik der Schnelligkeitsfähigkeiten

Die für Basketballspieler wichtigen Beschleunigungsleistungen auf kurzen Distanzen bis zu 20 m lassen sich verlässlich nur mithilfe elektronischer Zeitmessungen (Lichtschrankensysteme) ermitteln. Tab. 3.12 zeigt die Veränderung der durchschnittlichen 5- und 20-m-Sprintleistungen im Altersverlauf am Beispiel von Kaderspielerinnen und -spielern, die als Normorientierung im Nachwuchsbereich dienen können. Anhand dieser Daten wird deutlich, dass die mittleren (entwicklungs- und trainingsbedingten) Verbesserungen relativ klein sind und Bestleistungen sich im Altersverlauf nicht immer linear entwickeln, sodass Messwerte bei Handstopppung wahrscheinlich von der dabei nicht zu vermeidenden Ungenauigkeit überlagert würden<sup>50</sup>.

Tab. 3.12: 5-m- und 20-m-Sprintzeiten jugendlicher Kaderspielerinnen und -spieler im Jahr 2008 (in s)

		U-16		U-15		U-14		U-13	
männlich	n	146		272		58		84	
		Best	Mittel	Best	Mittel	Best	Mittel	Best	Mittel
	5 m	0,90	1,10	0,94	1,12	1,00	1,15	0,97	1,17
	20 m	2,90	3,20	2,90	3,34	3,11	3,47	3,11	3,62
weiblich	n	127		166		80		30	
		Best	Mittel	Best	Mittel	Best	Mittel	Best	Mittel
	5 m	1,02	1,16	0,97	1,16	0,97	1,15	1,07	1,19
	20 m	3,14	3,47	3,20	3,50	3,29	3,52	3,35	3,70

In der Regel steht in der Trainingspraxis keine Lichtschranke zur Verfügung, um Linearsprints in eine Richtung verlässlich zu erfassen. Bedeutender ist für Spielerinnen und Spieler sowieso die Erfassung multipler Beschleunigungsleistungen in Richtungswechselsprints als physiologischer Komponente der Agility (siehe Kap. 3.1.3). Im beispielhaften 20-m-Agility-Drill nach Foran (1994, Tab. 3.13) kann dabei zumindest die Problematik der Distanz zwischen Start- und Ziellinie ausgeschaltet und eine verlässlichere

50 Die Fehlerwahrscheinlichkeit bei Handstopppung liegt aufgrund der Wahrnehmungs- und Reaktionsleistung des Zeitnehmers bei  $\pm 0,1-0,2$  s, was die Ermittlung von Veränderungen im Hundertstelbereich unmöglich macht.



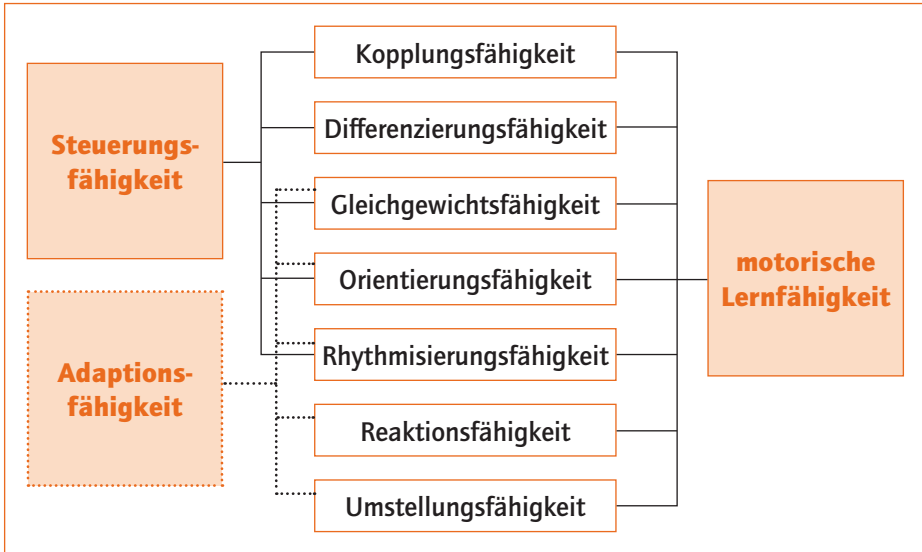


Abb. 3.20: Modell koordinativer Fähigkeiten (mod. nach Joch & Ückert, 1999, S. 170)

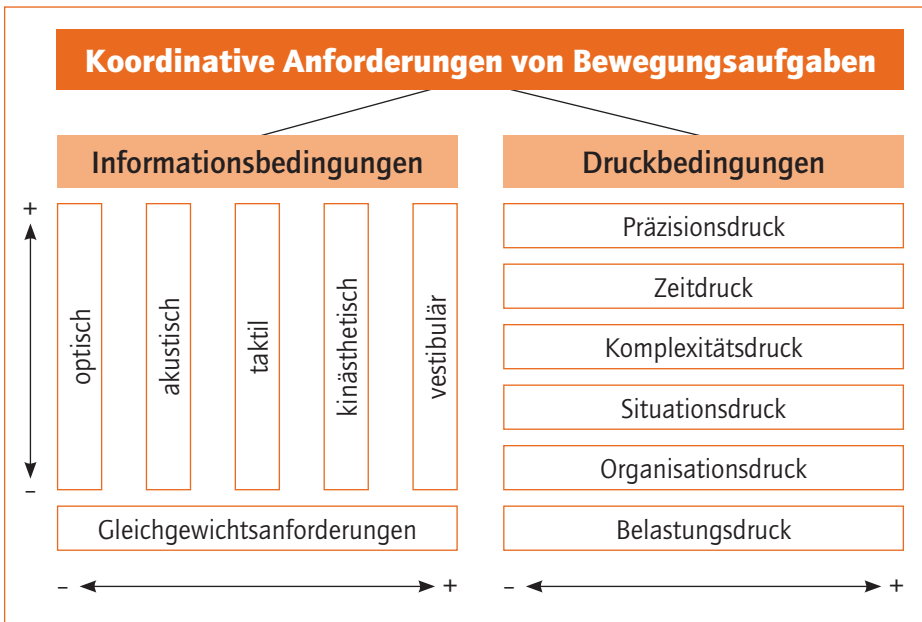


Abb. 3.21: Modell der koordinativen Informationsanforderungen und Druckbedingungen (mod. nach Neumaier, 2003 und Kröger & Roth, 1999)

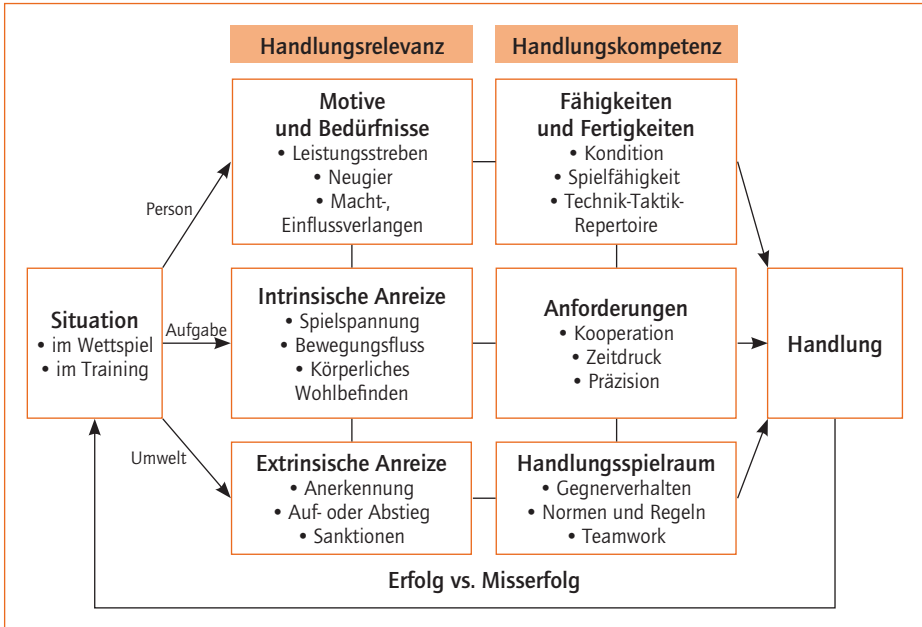


Abb. 5.1: Grundaspekte subjektiver Situationsdefinitionen (mod. nach Nitsch, 2004, S. 16)

Bei der Bestimmung des Anforderungsprofils Basketball (vgl. Kap. 2.2) wurde schon deutlich, dass es vor allem die komplexen Anforderungen an die sportliche Spieltätigkeit sind, die Maßstäbe für die psychische Leistungsfähigkeit der Spieler setzen. Der psychosoziale Leistungsfaktor soll im Folgenden zum besseren Verständnis und zur differenzierten Bestimmung isoliert von den anderen Leistungsfaktoren (Kondition, Taktik, Technik-Koordination und Konstitution) betrachtet und funktional gegliedert werden.

Dabei muss bewusst bleiben, dass die sportliche Leistung in Training und Wettkampf stets ein Produkt der sich wechselseitig bedingenden Leistungsfaktoren ist. Die höchsten Ziele eines Spielers bleiben Utopien, wenn er nicht die dafür notwendigen Fähigkeiten und/oder Kompetenzen besitzt. Umgekehrt nützt einer Mannschaft der beste Spielmacher nichts, wenn er lustlos oder verunsichert im Spiel agiert.

Einerseits wird davon ausgegangen, dass psychische Fähigkeiten sich in der Auseinandersetzung mit den zu lösenden Aufgaben in Spielsituationen entwickeln, da die relevanten psychischen Regulationsprozesse in Anspruch genommen werden. Andererseits ermöglichen die psychischen Fähigkeiten des Spielers, sein Verhalten und Erleben bewusst zu reflektieren und zu bewerten. Durch das Aneignen psychologischer Fertigkeiten im Mentalen Training kann er selbst zur Optimierung seiner psychischen Belastbarkeit beitragen (vgl. Kap. 5.5).



Abb. 6.8: Druckwurfkorbleger

## Technische Ausführung des Druckwurfkorblegers

Nach Dribbling von der rechten Seite wird der Ball nach dem Abdrücken vom linken Bein mit beiden Händen gefangen. Im folgenden Zweierkontakt rechts – links befindet sich der Ball in der Wurftasche auf der gegnerfernen Seite. Der flache Schrittsprung von links nach rechts, bei dem die Ballaufnahme erfolgt, ist länger als der nachfolgende Stemmschritt zum Absprung mit links, der bei tiefem Körperschwerpunkt aus der Horizontal- in die Vertikalbewegung überleitet. Die Laufgeschwindigkeit wird durch den kürzeren Stemmschritt und das Abrollen des Absprungfußes über die Ferse in Sprunghöhe umgesetzt. Der Absprung vom linken Bein wird durch ein aktives Hochreißen des gebeugten rechten Schwungbeins unterstützt. Der Ball wird direkt nach der Ballannahme dicht vor die rechte Schulter geführt und mit dem abgewinkelten linken Ellenbogen geschützt. Mit Beginn des Absprungs wird er in die Wurfauslage gebracht. Der Wurfarm ist gegenüber dem Standwurf etwas stärker gestreckt, da die geringere Distanz zum Korb weniger Kraft zum Abwurf erfordert. Bei maximaler Sprunghöhe erfolgt die Wurfbewegung wie beim Standwurf. Die

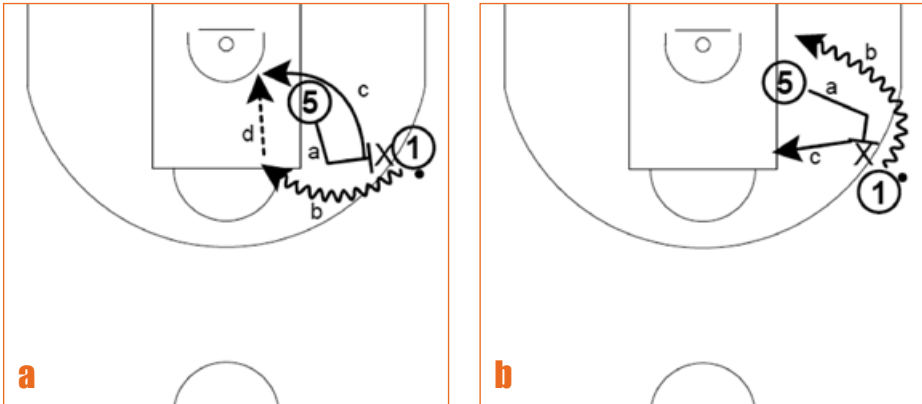


Abb. 7.25a, b: Direkter Block Low-post → Flügel zur Freiwurflinie (a), zur Grundlinie (b)

Obwohl der direkte Block grundsätzlich sowohl Richtung Grundlinie als auch Richtung Freiwurflinie gestellt werden kann, ist der Block Richtung Freiwurflinie günstiger, da für die Anschlussaktionen (Abrollen etc.) mehr Platz zur Verfügung steht als beim Block Richtung Grundlinie, wo die nahe Seiten- und Grundlinie der Verteidigung nützt. Im Spiel 5-5 bietet der Angriff über die Mitte darüber hinaus die besseren Abspielmöglichkeiten, z. B. bei Helferaktionen („Penetrate-and-pass“).

Wenn kein direkter Block auf den Flügel gespielt werden soll, befreit sich der Center auf der Low-post-Position durch die Posting-up-Technik (s. Kap. 7.1). Für das Anspiel des Centers muss der Flügelspieler je nach Position des eigenen Verteidigers den Passwinkel durch einen Sternschritt oder durch ein Dribbling verbessern, sodass der Pass sowohl für Flügelspieler als auch für den Center auf der vom Verteidiger abgewandten Seite gespielt wird (Abb. 7.26a, b).

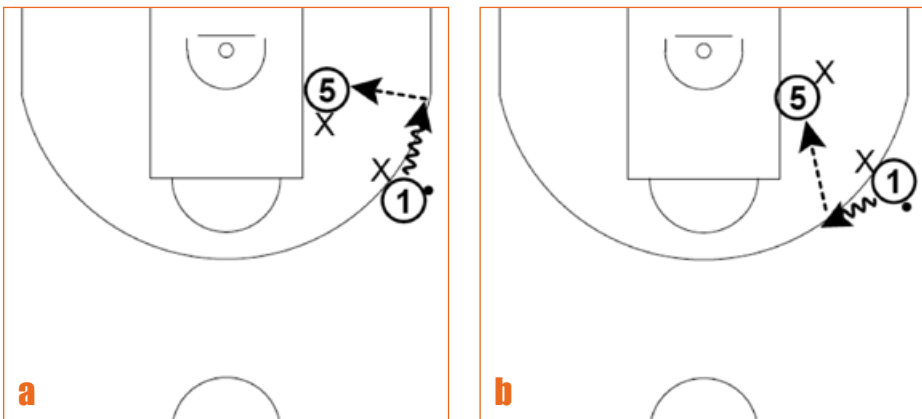


Abb. 7.26a, b: Passwinkelverbesserung durch den Flügel zum Anspiel ins Posting-up

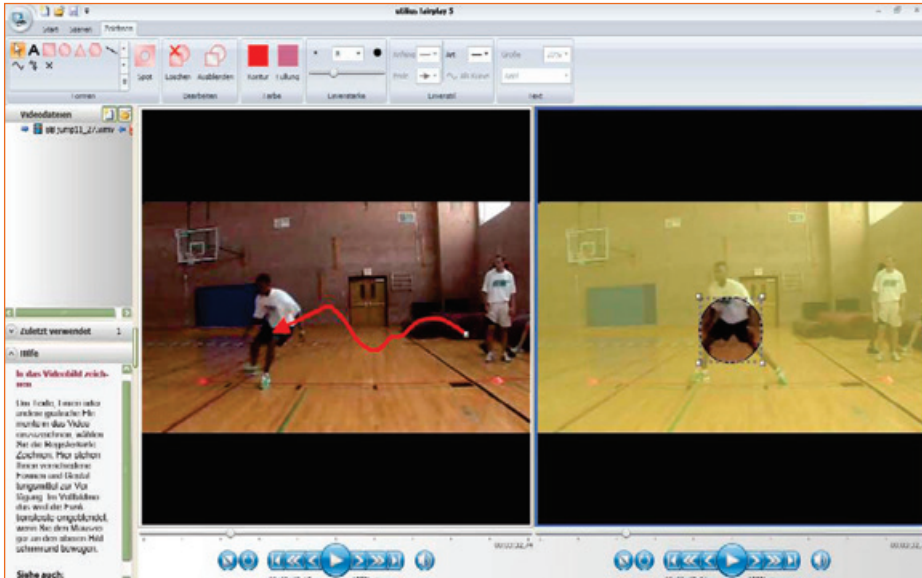


Abb. 8.13: Synchronisierte und markierte Videos in „utilius fairplay 5“

zen noch präsent ist (Schnellinformation; Krombholz, Kimmeskamp & Wesner, 2017). Entsprechende Softwarelösungen ermöglichen die weitgehend automatisierte Wiedergabe aufgenommener Videosequenzen nach voreingestellter Zeitverzögerung (Delay) und die schnelle Synchronisierung mehrerer Videos zum direkten Vergleich. Die zeitlich aufwendigeren, dafür detaillierteren Nachbearbeitungen gewinnen bei erfahrenen Athleten an Bedeutung, da sie die Überlagerung des Videobildes mit unterstützenden Grafikmarkierungen bis hin zum Übereinanderlegen mehrerer Videosequenzen erlauben und so eine Fülle von Bewegungsdetails bieten.

Kamera, Smartphone oder Tablet sollten bei jeder Form des Videofeedbacks auf einem Stativ oder einer anderen geeigneten Unterlage platziert werden und den Aktionsradius des Athleten vollständig erfassen.

## Videoeinsatz im Taktiktraining

Für die Spielbeobachtung gibt es zahlreiche Programme, die Analysen in Echtzeit (z. B. spielbegleitendes Scouting) oder per Nachbearbeitung ermöglichen. Bei aufwendigeren Spielanalysen wird die Aufnahme in einzelne Szenen, z. B. Angriffe, unterteilt und nach einem vorher definierten System aus Beobachtungskategorien und -merkmalen analysiert (s. Kap. 8.2.1). Die Erstellung eines Kategoriensystems folgt dabei den jeweiligen Interessen des verantwortlichen Trainers: Von der Erfassung einfach zu beobachtender Spielereignisse, wie Würfe oder Ballgewinne, bis hin zu komplexen taktischen Verhaltensweisen (Blockvarianten, Systeme) können z. B. folgende Parameter eines

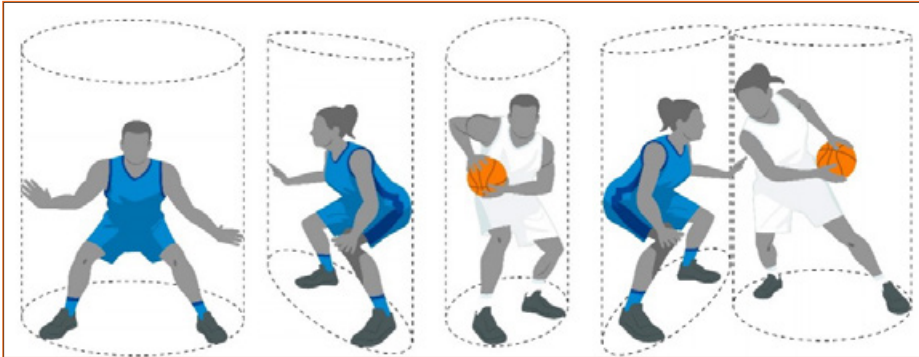


Abb. 13.2: Zylinderprinzip (FIBA, 2022, S. 38)

Zur Beurteilung von Kontaktsituationen, die im Basketball meist nicht zu vermeiden sind, gilt das *Zylinder-* und *Vertikalprinzip*. Jeder Spieler ist in einem durch seine legale Körperhaltung definierten zylindrischen Raum (Abb. 13.2) geschützt und hat das Recht, seine Position jederzeit auf dem Spielfeld einzunehmen, sofern diese noch nicht von einem Gegenspieler besetzt ist. Dieses Prinzip umfasst auch den Raum unter einem Spieler. Er darf beim Sprung ungehindert an der Absprungstelle landen. Verlässt er jedoch im Sprung seinen Zylinder, ist er im Falle eines Kontakts mit dem Gegner dafür verantwortlich. Diese Regelungen gelten für Angreifer und Verteidiger gleichermaßen, sodass es auch zu sogenannten *Doppelfouls* kommen kann. Als legale Verteidigungsposition gilt insbesondere, wenn ein Verteidiger frontal zu seinem Angreifer positioniert ist – unabhängig davon, ob er steht oder sich dabei bewegt.

Eine Ausnahme stellt der unmittelbare Korbraum im sogenannten „No-charge-Halbkreis“ dar (Abb. 13.1). Wenn sich darin eindringende Angreifer im Sprung befinden und dabei Kontakt mit Verteidigern verursachen, wird dann nicht auf Angreiferfoul entschieden, wenn sie sich in der Luft in Ballkontrolle befinden oder geworfen bzw. gepasst haben und der oder die Verteidiger Kontakt mit dem No-charge-Halbkreisbereich haben.

Versucht ein Verteidiger gar nicht erst, den Ball zu spielen, wird ein unsportliches Foul verhängt. Dies wird mit zwei Freiwürfen und zusätzlichem Ballbesitz für den Angreifer bestraft. Beim zweiten unsportlichen Foul wird ein Spieler disqualifiziert. Bei besonders schwerem unsportlichen Verhalten kann auch direkt ein disqualifizierendes Foul verhängt werden. Bei einer Disqualifikation muss der betreffende Spieler oder Trainer den inneren Hallenbereich verlassen.

Neben persönlichen Fouls gibt es technische Fouls, wenn vorsätzlich oder wiederholt gegen die „Grundsätze der Zusammenarbeit oder Inhalt und Absicht der Regeln“ (DBB, 2022, S. 44) verstoßen wird: Respektlosigkeiten gegenüber Schiedsrichtern, Kampf-

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Handbuch Basketball*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

