



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Handbuch Basketball: Technik – Taktik – Training – Methodik

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

1	Einführung.....	12
2	Grundlagen des Basketballsports	15
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	27
2.2.4	Psychosoziale Anforderungen	30
3	Trainingsbereiche im Basketball.....	33
3.1	Konditionstraining	34
3.1.1	Ausdauer und Ausdauertraining.....	36
3.1.2	Kraft und Krafttraining	50
3.1.3	Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining	68
3.1.4	Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining	81
3.2	Koordinations- und Techniktraining.....	93
3.2.1	Koordination und Technik im langfristigen Trainingsaufbau	94
3.2.2	Aufgaben des Koordinationstrainings	96
3.2.3	Methoden des Koordinationstrainings.....	98
3.2.4	Arten des Techniktrainings	100
3.2.5	Prinzipien und Methoden des Techniktrainings	101
3.3	Taktiktraining	102
3.3.1	Begriffsbestimmung: Taktik und Strategie.....	102
3.3.2	Inhalte der Taktik	103
3.3.3	Formen des Taktiktrainings	104
3.3.4	Methodik des Taktiktrainings	106

4	Grundlagen der Spielvermittlung	111
4.1	Methoden der Vermittlung	113
4.2	Allgemeine Leitlinien und Prinzipien	116
4.3	Vermittlungskonzepte	117
4.3.1	Grundlegende Spielvermittlungskonzepte	117
4.3.2	Beispielhafte Basketball-Vermittlungskonzepte	118
4.3.3	Kernfragen der Basketball-Vermittlung	121
5	Sportpsychologische Grundlagen	123
5.1	Motivation und Selbstvertrauen	125
5.2	Kognitionen	130
5.2.1	Empfinden und Wahrnehmen	131
5.2.2	Aufmerksamkeit und Konzentration	132
5.2.3	Denken und Entscheiden	133
5.3	Emotionen	135
5.4	Mannschaftspsychologie	138
5.4.1	Gruppenzusammenhalt	138
5.4.2	Trainerverhalten und Führungsstil	140
5.5	Mentales Training	143
5.5.1	Grundsätze und Ziele des Mentalen Trainings	144
5.5.2	Überblick zu den Bereichen des Mentalen Trainings	145
5.5.3	Formen des Mentalen Trainings	147
5.5.4	Sportpsychologische Beratung und Betreuung	154
6	Technik	157
6.1	Ballhandling	157
6.2	Dribbeln	159
6.3	Stoppen und Sternschritt	160
6.4	Fangen und Passen	161
6.4.1	Passtechniken	163

6.5	Korbwürfe	165
6.5.1	Standwurf	166
6.5.2	Druckwurfkorbleger	168
6.5.3	Unterhandkorbleger	170
6.5.4	Sprungwürfe	170
6.5.5	Hakenwürfe	173
6.6	Grundstellung und Grundbewegung in der Verteidigung	176
6.6.1	Grundstellung	176
6.6.2	Grundbewegung	177

7 Taktik **181**

7.1	Spiel 1 gegen 1 im Angriff	184
	<i>(unter Mitarbeit von Matthias Haller)</i>	
7.1.1	Handlungs- und Entscheidungsstruktur des 1 gegen 1	187
7.1.2	Offensive Fußarbeit	188
7.1.3	Täuschungen/Finten	189
7.1.4	Anbieten/Befreien	191
7.1.5	Offensive Grundpositionen	195
7.1.6	Grundlegende „Wenn-dann“-Entscheidungen im 1 gegen 1	197
7.1.7	Offensivrebound	200
7.1.8	Trainingsziele und Methodik	201
7.2	Spiel 1 gegen 1 in der Verteidigung	203
7.2.1	Verteidigung gegen den Ballbesitzer	203
7.2.2	Verteidigung gegen den Angreifer ohne Ball	206
7.2.3	Ausblocken und Rebound	207
7.3	Spiel 2 gegen 2 im Angriff	210
7.3.1	Penetrate-and-pass	211
7.3.2	Schneidebewegungen (Cuts)	212
7.3.3	Direkter Block	212
7.3.4	Spiel 2 gegen 2 mit Aufbau- und Flügelspieler	214
7.3.5	Spiel 2 gegen 2 mit Aufbau- und Centerspieler (High-post)	218
7.3.6	Spiel 2 gegen 2 mit Flügel- und Centerspieler (Low-post)	219

7.4	Spiel 2 gegen 2 in der Verteidigung	221
7.4.1	Helfen	222
7.4.2	Verteidigung von Schneidebewegungen (Cuts)	223
7.4.3	Verteidigung des direkten Blocks	226
7.5	Spiel 3 gegen 3 im Angriff	230
7.5.1	Äußeres Dreieck (Aufbau-Flügel-Flügel)	230
7.5.2	Oberes seitliches Dreieck (Aufbau-High-post-Flügel)	232
7.5.3	Unteres seitliches Dreieck (Aufbau-Low-post-Flügel)	235
7.5.4	Unteres Dreieck (Flügel-Low-post-Low-post)	238
7.6	Spiel 3 gegen 3 in der Verteidigung	240
7.6.1	Verteidigung des indirekten Blocks	240
7.6.2	Helfen und Rotieren	243
7.7	Spiel 4 gegen 4 im Angriff (von Armin Sperber)	244
7.7.1	Transition, Secondary-break und Early-offense im 4 gegen 4	246
7.7.2	Set-play gegen Mann-Mann-Verteidigung im 4 gegen 4	249
7.7.3	Set-play im 4 gegen 4 als Vorstufe des Angriffs gegen Ball-Raum-Verteidigung	251
7.7.4	Automatics	253
7.8	Spiel 5 gegen 5	256
7.8.1	Mann-Mann-Verteidigung	256
7.8.2	Angriff gegen Mann-Mann-Verteidigung	261
7.8.3	Ball-Raum-Verteidigung (Zonenverteidigung)	266
7.8.4	Angriff gegen Ball-Raum-Verteidigung	271
7.8.5	Pressverteidigung	274
7.8.6	Angriff gegen Pressverteidigung	284
7.8.7	Kombinierte Verteidigung	287
7.8.8	Angriff gegen kombinierte Verteidigung	290
7.9	Transition und Schnellangriff	292
7.9.1	Grundlagen	292
7.9.2	Vom 1 gegen 0 zum 4 gegen 3	293
7.9.3	Transition- und Unterzahlverteidigung	298

8 Leistungssteuerung in Training und Wettkampf..... 303

8.1	Trainingsplanung	304
8.1.1	Langfristiger Trainingsaufbau	304
8.1.2	Periodisierungsmodelle und Trainingszyklen.....	307
8.1.3	Trainingswoche und Trainingseinheit	312
8.1.4	Trainingssteuerung auf mittlerem Leistungsniveau	315
8.2	Diagnostik und Analyse der Spielleistung	316
8.2.1	Methoden der Spielbeobachtung	317
8.3	Digitale Medien	320
	<i>(unter Mitarbeit von Michael Bühren)</i>	
8.3.1	Internet	320
8.3.2	Organisationssoftware	322
8.3.3	Digitales Video	323
8.4	Tests konditioneller Leistungsfaktoren.....	325
8.4.1	Sportmotorische Tests	325
8.4.2	Komplexe Basketballtests	327
8.5	Coaching	328
8.5.1	Ablauf und Maßnahmen der Wettkampfsteuerung.....	328
8.5.2	Trainerverhalten	335

9 Sportmedizinische Grundlagen..... 341

9.1	Sportverletzungen.....	341
9.2	Aspekte der Ernährung	345
	<i>(von Wolfgang Friedrich)</i>	
9.3	Bekämpfung des Dopings	351
9.3.1	Abgrenzung zwischen Doping und Medikamentenmissbrauch....	351
9.3.2	Warum und in welchem Bereich wird gedopt?	351
9.3.3	Maßnahmen des DBB zur Bekämpfung des Dopings.....	352
9.3.4	Dopingdefinition aus Sicht des Leistungssports	353
9.3.5	Wie erfolgt eine Dopingkontrolle?	355
9.3.6	Was ist bei einer ärztlichen Behandlung zu beachten?	358
9.3.7	Informationsmöglichkeiten bei der NADA.....	358

10	Sportorganisation	361
10.1	Deutscher Basketball Bund (DBB)	361
10.2	Verband Deutscher Basketball Trainer (vdbt)	362
10.3	Fédération Internationale de Basketball (FIBA)	363
10.4	Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)	364
11	Basketball für spezielle Zielgruppen	367
	<i>(unter Mitarbeit von Tim Brentjes)</i>	
11.1	Mini-Basketball	367
11.2	Schulsport Basketball	370
11.3	Streetball, FIBA 3x3	373
11.4	Mixed-Basketball	378
11.5	Beach-Basketball	379
11.6	Senioren-Basketball	380
11.7	Rollstuhl-Basketball	381
	<i>(von Andreas Joneck)</i>	
12	Spezielle Themen	385
12.1	Talentfindung und -förderung	385
12.1.1	Allgemeine Prinzipien der Talentförderung	386
12.1.2	Rahmenbedingungen des Nachwuchsleistungssports	387
12.1.3	Nachwuchsleistungssport im Deutschen Basketball Bund	388
12.2	Leistungssportkonzeption des DBB	392
12.2.1	Spielkonzeptionen des DBB	392
12.3	Aus- und Fortbildungen im DBB	393
12.3.1	Grundlagen der Aus- und Fortbildung für Trainer	393
12.3.2	Aufbau der Theorieausbildung	394
12.3.3	Aufbau der Praxisausbildung	395
12.3.4	Ziele der Ausbildung	395

12.3.5	Lernerfolgskontrolle/Befähigungsnachweis	396
12.3.6	Sonderregelungen	396
12.3.7	Fortbildung	396
12.3.8	Qualitätssicherung	396
12.3.9	Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung der Qualifizierungsmaßnahmen	397

13 Basketball-Regeln399

Anhang..... 406

1	Glossar	406
2	Literaturverzeichnis	414
3	Abbildungsverzeichnis	427
4	Tabellenverzeichnis	435
5	Bildnachweis	436
6	Autorenverzeichnis	437
7	Fakten zum Spiel	438

1 Einführung

Dieses Handbuch wurde erarbeitet, um Trainern¹, Schiedsrichtern, Lehrern und allen am Basketball Interessierten eine Übersicht zu vermitteln, was dieses fantastische Ballspiel ausmacht.

Es steht damit in der Nachfolge des *Basketball Handbuchs*, das die Herausgeber Hagedorn, Niedlich und Schmidt bereits 1972 erstmals veröffentlichten. Das Werk hat zahlreiche Überarbeitungen erfahren bis zur letzten Auflage im Jahr 1996. In der Zwischenzeit hat sich Basketball in vielen Bereichen weiterentwickelt, ist noch komplexer und auch vielfältiger geworden. Dieses Handbuch trägt dem Rechnung: Es fasst die wesentlichen Grundlagen des Basketballspiels zusammen. So erhält der Leser einen Überblick über die historischen Grundlagen des Basketballspiels. Aus der Zusammenfassung der Anforderungen, die ein Spieler für dieses Spiel benötigt, werden Trainingsinhalte abgeleitet und methodische Hinweise gegeben. Besondere Aufmerksamkeit wird dem sportpsychologischen Bereich eingeräumt, da diesem bis hin zum Spitzensport immer mehr Bedeutung zukommt.

Es werden die grundlegenden technischen und taktischen Voraussetzungen vorgestellt, die ein Spieler benötigt. Technisch wie taktisch bezieht das Spiel seinen Reiz aus der Grundidee, dass sich Angriff und Verteidigung gegenseitig bedingen. Um diese Komplexität in der Taktik handhabbar zu machen, werden die Situationen 1 gegen 1, 2 gegen 2 und 3 gegen 3 aus der Sicht der Angreifer wie auch aus der Sicht der Verteidiger dargestellt. Der Erfolg einer Mannschaft lässt sich nicht zuletzt darauf zurückführen, ob in Angriff und Verteidigung besser gearbeitet wurde als im gegnerischen Team.

Ein weiteres zentrales Thema ist die Trainings- und Wettkampfsteuerung. Der Analyse von Training und Wettkampf, insbesondere durch Videoarbeit und Scouting, kommt im modernen Basketball eine immer wichtigere Funktion zu.

Über Grundkenntnisse im sportmedizinischen Bereich zu verfügen, ist unverzichtbar, um in Notfällen schnell und richtig reagieren zu können. Daneben wächst die Bedeutung der Beratungsfunktion in Ernährungsfragen und im Leistungsbereich bei der Bekämpfung des Dopings. Jeder Trainer erhält im DBB seine neue Lizenz bzw. die Verlängerung seiner Lizenz nur noch, wenn er den Ehrenkodex unterschreibt. Mit seiner Unterschrift verpflichtet er sich zur Bekämpfung des Dopings.

¹ Zur besseren Lesbarkeit wird in der Regel nur die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind damit immer auch weibliche Personen eingeschlossen.

Informationen über die wichtigen Sportorganisationen im Zusammenhang mit Basketball gehört zum Grundwissen jedes Interessierten.

Für die Entwicklung unserer Sportart kommt dem Schulsport zentrale Bedeutung zu. Daher entwickelt der DBB auf diesem Feld zahlreiche Aktivitäten und Projekte, von der kostenfreien Nutzung einer Datenbank mit Übungen und Stundenbildern bis zur Broschüre zur Unterstützung von Kooperationen zwischen Vereinen und Schulen im Rahmen der Ganztagschule.

Bei den 1. Olympischen Jugendspielen ist es gelungen, das Spiel 3 gegen 3 als weitere Wettkampfform neben dem Spiel 5 gegen 5 zu präsentieren. Der Erfolg dieses Wettbewerbs führt zu einer Neubelebung des Streetballs auf allen Ebenen – vom lokalen, informellen Spiel bis zum internationalen Topturnier mit Regelkontrolle durch Schiedsrichter und Kampfgericht. Diese Spielform wird in den nächsten Jahren mit Sicherheit an Bedeutung gewinnen.

Mit Beach-Basketball oder Mixed-Basketball werden weitere spezielle Angebotsformen vorgestellt.

Ein besonderer Raum wird dem Rollstuhl-Basketball eingeräumt, einer sehr attraktiven Behindertensportart, die auch bei den Paralympics verankert ist.

Informationen zur Talentsuche und -förderung sowie zur Leistungssportkonzeption vermitteln einen Überblick über die Rahmenbedingungen für die leistungsorientierte Arbeit im DBB.

Der Bildungsarbeit kommt sowohl für die Gewinnung von Mitarbeitern als auch für die Mitgliederentwicklung ein besonderer Stellenwert zu. Hier werden die Grundlagen für eine qualitativ hochwertige Aus- und Fortbildung für alle am Basketball interessierten Personengruppen angeboten.

Die Zusammenfassung der wesentlichen Regeln und ein Glossar runden dieses Handbuch ab.

Die Herausgeber haben versucht, die Vielfalt der Beiträge inhaltlich wie stilistisch etwas zu vereinheitlichen. Auch die Struktur des Handbuches wurde verändert, damit die Komplexität des Spiels und der mit dem Spiel notwendig verbundenen Themenbereiche handhabbar werden.

Ein Dank gilt allen beteiligten Autoren, die nicht nur im theoretischen Bereich hohe Kompetenz aufweisen, sondern ohne Ausnahme auch in der Praxis erfolgreich tätig sind. Ohne das Engagement dieser Fachleute wäre es nicht möglich gewesen, dieses Handbuch zu schreiben.



Foto: © picture alliance

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 YMCA² 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.

Diese Prinzipien lassen sich auch heute noch in den gültigen Regeln wiederfinden. Dies darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es in der kurzen Geschichte des Spiels eine große Anzahl an Regeländerungen gab.

Am 2. Januar 1892 gab Naismith die ersten offiziellen Spielregeln heraus, die noch heute die Grundlage des offiziellen Regelwerks des Weltdachverbandes FIBA³ bilden.

Das erste Basketballspiel fand in der Turnhalle des Springfield-Colleges statt. Der Hausmeister befestigte zwei Pfersichkörbe an den Geländern der Balkone, musste dann aber den Ball immer wieder aus dem Korb holen. Daher wurde in der Folgezeit der Boden der Körbe entfernt. Um zu verhindern, dass Zuschauer von der Galerie aus den Flug des Balls beeinflussen, befestigte man schließlich hinter dem Korb ein Brett. Das Spiel wurde dadurch schneller, da Bälle, die das Ziel verfehlten, ins Spielfeld zurückprallten und sich somit deutlich weniger Spielunterbrechungen ergaben.

Die Regeln wurden bis heute immer wieder verändert, um das Spiel attraktiver zu gestalten. Einerseits können dadurch neue Entwicklungen im Basketballspiel beeinflusst werden – z. B. Aktivierung des Mittelfeldspiels durch die Einführung des Verbots, den Ball in die Verteidigungshälfte zurückzuspielen –, andererseits bringen diese Regeländerungen aber für den Zuschauer ständige Umstellungsschwierigkeiten mit sich. Dennoch gewann das Spiel in kurzer Zeit zahlreiche Anhänger.

2.1.3 Weltweite Verbreitung

Was war nun der Grund dafür, dass Basketball in den USA schon kurz nach der Jahrhundertwende so populär wurde? Eine Beantwortung dieser Frage ist möglich, wenn man die „Sportszene“ in den USA Ende des 19. Jahrhunderts betrachtet. Die Regeln des Basketballspiels standen im krassen Gegensatz zu denen des sehr körperbetonten American Footballs, der damals die am weitesten verbreitete und prestigeträchtigste Sportart in den USA war. Beim Football gab es in jedem Jahr zahlreiche Verletzte, ja sogar einige Tote. Dagegen galt im Basketball Fairness als das oberste Prinzip. Ferner bot Basketball als Hallensportart eine günstige Gelegenheit, die wettkampfarme Zeit der Wintermonate zu überbrücken. Es stellte so auch eine Winterbeschäftigung für die Footballspieler dar, bei dem sich die für das College so wertvollen Spieler kaum verletzen konnten.

Als man erkannte, dass dieses Spiel in besonderem Maße Schnelligkeit, Gewandtheit und Ausdauer erforderte und darüber hinaus auch amerikanisch-christliche Werte wie Leistungsfähigkeit, Teamfähigkeit oder Durchsetzungsfähigkeit vermitteln half,

3 Fédération Internationale de Basketball. Der Zusatz „Amateur“ wurde 1986 gestrichen.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Handbuch Basketball: Technik – Taktik – Training – Methodik

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

