Basketballskript des EMA-Gymnasiums Bergen

1. GESCHICHTE

Die Geschichte des Basketballspiels

Trotz aller kontroversen Theorien über die Herkunft der Sportart im Allgemeinen, bleibt die Geburtsstunde des **modernen** Basketballs unumstritten. Erfunden hat das Spiel der kanadische Sportlehrer *Dr. James Naismith*. Als der 29-jährige 1890 nach Springfield in die USA kam, um am dortigen YMCA (Christlicher Verein junger Männer) College zu unterrichten, sah er sich, wie seine Kollegen, in den Wintermonaten immer wieder mit dem gleichen Problem konfrontiert: Wie konnte man die Schüler in der Sporthalle zu der nötigen und pädagogisch wertvollen körperlichen Ertüchtigung bringen, ohne dass sich gleich Langeweile breitmachte? Im Sommer gab es das beliebte American Footballspiel, doch im Winter fehlte eine ähnlich populäre Sportart. So spielte man eben Football auch in Schnee und Schlamm, was nicht gerade ungefährlich war. Schuldirektor *Dr. Luther Halsey Gulik* erteilte deshalb 1891 die Order, ein Hallenspiel zu schaffen, das den Jugendlichen gefallen könnte. Das Spiel sollte aber in bewusstem Gegensatz zum rauen und groben Football stehen. *James Naismith* hatte zunächst Mühe etwas Neues zu kreieren. Erst die Idee, das Laufen mit dem Ball zu verbieten und nur das Spiel mit den Händen zu erlauben, brachte ihn weiter. Sein wohl genialster Einfall betraf jedoch die Art zu punkten: Der Ball musste durch einen in 10 Fuß (3,05 m) Höhe angebrachten hohen Korb (zunächst waren es zwei alte Pfirsichkörbe aus dem Altlager des Hausmeisters) geworfen werden. Bevor Naismith das Spiel mit seiner Klasse erprobte, stellte er **fünf Prinzipien** und **13 Grundregel** auf, die im Kern bis in unsere Tage **Gültigkeit** haben.

Die fünf Grundprinzipien (nach *Dr. James Naismith's* Prinzipien und Regeln von 1891)

1. Der Ball soll rund, groß und leicht sein. Er muss mit den Händen geführt werden.
2. Laufen mit dem Ball führt beim Football und Rugby zu „tackling", deshalb ist es verboten.
3. Der Ball darf beliebig oft hin und her geworfen werden. Jeder Spieler ist berechtigt, ihn zu fangen.
4. Beide Mannschaften dürfen die gesamte Spielfläche besetzen,
   körperlicher Kontakt ist aber zu vermeiden.
5. Das Ziel/ Tor, durch das der Ball geworfen werden muss, wird horizontal und erhöht angebracht.

Die 13 Grundregeln

1. Ziel ist es, den Ball in Korb des Gegners zu werfen, welcher in 10 Fuß Höhe befestigt ist.
2. Der Ball darf mit einer oder beiden Händen in jede beliebige Richtung geworfen werden.
3. Der Ball kann auch mit einer oder beiden Händen geschlagen werden, aber nie mit der Faust.
4. Es ist nicht erlaubt, mit dem Ball zu laufen.
5. Der Ball darf in oder mit den Händen gehalten werden, nie aber mit den Armen oder dem Körper.
6. Schultern, Halten, Stoßen, Beinstellen oder Schlagen sind verboten.

6.1 Die **erste** Regelverletzung wird als Foul gewertet.
6.2 Die **zweite** Verletzung führt zu einer Disqualifikation des Spielers bis zum nächsten Punkt.
6.3 **Absichtliches** Foul führt zum endgültigen **Spielausschluss**.

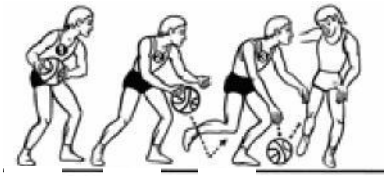
7. Ein Foul ist, wenn ein Spieler den Ball mit der Faust schlägt oder gegen die Regeln 3, 4 und 5 verstößt.

7.1 Drei aufeinanderfolgende Fouls einer Mannschaft werden als ein Punkt für den Gegner gezählt.

8. Ein Punkt wird gewertet, wenn der Ball vom Feld in den Korb geschlagen oder geworfen wird.
9. Bei einem Ausball muss der Ball innerhalb von 5 Sekunden wieder eingeworfen werden. Ansonsten wechselt der Ballbesitz.
10. Der Schiedsrichter kontrolliert die Einhaltung der Spielregeln und zeigt die Fouls an, die der Oberschiedsrichter (Anschreiber) notiert.
11. Der Schiedsrichter entscheidet über alle den Ball, das Spiel und das Ergebnis betreffenden Situationen.
12. Die Spielzeit ergibt sich aus zweimal 15 Minuten, mit 5 Minuten Pause.
13. Mannschaft mit den meisten Punkten ist Sieger. Bei Unentschieden kann das Spiel verlängert werden.

2. TECHNIK

Dribbling



1 2 3

2	Ball verlässt Hand bevor Standbein sich löst
1, 2, 3	Tiefe Körperhaltung
2, 3	Ballführen mit gespreizten Fingern
3	Körper schützt den Ball vor dem Gegner

Stoppen und Sternschritt

1 2

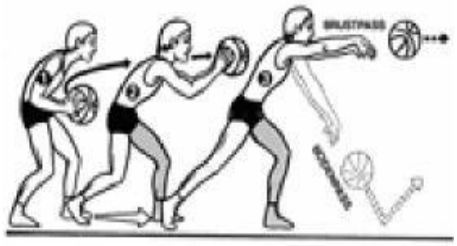
Schrittstopp

Flacher - weiter Schrittsprung
Schrittsprung - Füße landen nacheinander /rechts - links
Standbein - hinteres Bein/ rechtes Bein

Sprungstop

Flacher - weiter Sprung
- Füße landen gleichzeitig
Standbein - rechtes oder linkes Bein

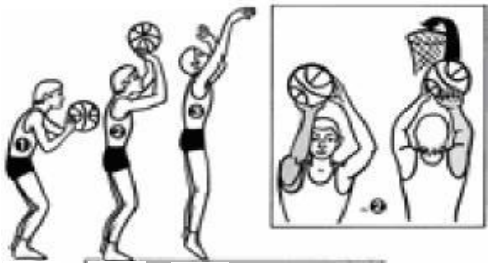
Passen - Druckpass (Alternativ: Bodenpass, Überkopfpass)



1 2 3

1	Ball vor der Brust, Finger spreizen
1	Ellbogen nahe am Körper
2, 3	Schnelles Strecken der Arme
3	Handgelenke abknicken

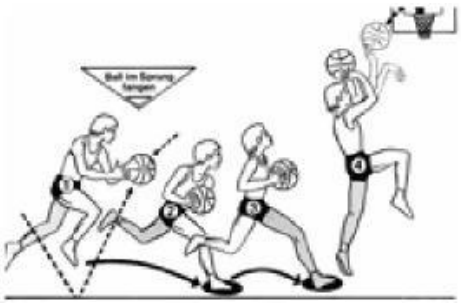
Werfen



1 2 3

1	Ball in Brusthöhe
2	Ball hochführen, Handrücken küssen
2	Ellbogen des Wurfarms zeigt auf den Korb
3	Beine und Wurfarm strecken
3	Handgelenke klappen nach

Korbleger – Zweierrhythmus



1 2 3 4

1	Ball fangen, linker Fuß hat Bodenkontakt
1	Ende - nach Dribbling
2, 3	Zwei Bodenkontakte – rechts … links
3, 4	Absprung steil nach oben
4	Ball im höchsten Punkt werfen, Arm strecken

3. TAKTIK

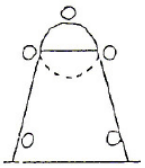
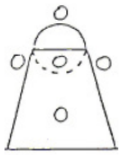
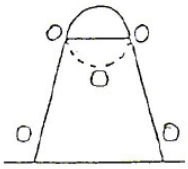
Verteidigung (Defense)

Verteidigungstipps:

- Lasse deinen Gegner nie machen, was er will!
- Bewege dich immer zwischen deinem Gegenspieler und deinem Korb!
- Beobachte immer deinen Gegenspieler und den Ball!
- Entferne dich nie weiter als eine Armlänge von deinem Gegner!
  Ausnahme: dein Gegenspieler greift nicht in den Angriff ein.
- Verteidige fair! Kein Halten, Blockieren, Stoßen u.a.,
  denn Basketball ist von der Idee her ein "körperloses Spiel".

Mannschaftstaktik:

- **Mann gegen Mann**
  Jeder muss vom Trainer zugewiesene Aufgabe erledigen
  und die Spieler müssen gut zusammenarbeiten
- **Zonenverteidigung**

	Vorteile	Nachteile
1 – 2 – 2 	■ offensive Aufstellung ■ gute Ballsicherung möglich ■ Ballverteiler wird markiert	■ Zone sehr offen ■ Flanken schlecht gedeckt gegen Weitwürfe
1 – 3 – 1 	■ starkes Zentrum ■ gut gegen Weitwürfe ■ Ballführer kann jederzeit angegriffen werden	■ unter dem Korb und an der Grundlinie sehr schwach
2 – 1 – 2 	■ starkes Zentrum mit guten Möglichkeiten gegen Center und beim Rebound	■ sehr große Anforderungen an den Mitspieler ■ anfällig gegen Weitwürfe von vorne und von den Flanken ■ Ballverteiler nicht markiert

Angriff (Offense)

Angriffstipps:

- Wenn du den Ball willst, laufe nicht zum Ball, sondern in den freien Raum!
- Bleibe immer in Bewegung!
- Passen ist immer schneller als Dribbeln!
- Der nächste Mitspieler ist die beste Anspielstation!
- Wenn du gepasst hast, laufe weiter und biete dich wieder an!
- Zeige deinem Verteidiger nie, was du machen willst!

4. REGELN

Abmessungen und Ausrüstung

- Das Spielfeld ist in den Sporthallen vorgegeben. Die Körbe sollten 3,05 m hoch sein.
- Die Linien gehören nicht zum Spielfeld.

Mannschaften

Eine Mannschaft besteht aus höchstens 10 Spielern, von denen immer fünf auf dem Spielfeld sein müssen. Im Schulbereich ist ein Wechsel bei jeder Spielunterbrechung durch einen Schiedsrichter möglich.

Schiedsrichter und Kampfgericht

Es gibt immer einen 1. und einen 2. Schiedsrichter.
Das Kampfgericht besteht aus einem…

- Anschreiber (notiert erzielte Würfe, Freiwürfe, Fouls, Auszeiten)
- dem Anschreiber-Assistenten (bedient die Anzeigentafel)
- einem Zeitnehmer (stoppt die Uhr, wenn der Schiedsrichter pfeift die Zeit)
- dem 24- Sekunden-Zeitnehmer

Zeitnahme

Beim Basketball wird im Gegensatz zum Fußball nur die tatsächlich gespielte Zeit gestoppt.
Der Zeitnehmer stoppt die Spieluhr…

- wenn die Zeit für eine Spielperiode abgelaufen ist
- wenn ein Schiedsrichter pfeift
- wenn das 24-Sekunden-Signal ertönt
- wenn ein Trainer eine Auszeit nimmt

Spielvorschriften

Spielzeit, Punktgleichheit und Verlängerung

Das Spiel besteht aus vier Spielperioden zu je 10 Minuten gestoppter Zeit und einer Pause zwischen den Spielperioden. Bei Punktegleichstand am Ende der Spielzeit wird um fünf Minuten verlängert.

10 Min Spiel — 2 Min Pause — 10 Min Spiel — 10 Min Pause- 10 Min Spiel — 2 Min Pause — 10 Min Spiel

Spielbeginn

Zu Spielbeginn müssen beide Mannschaften mit je fünf Spielern spielbereit auf dem Spielfeld sein.

Jede Spielperiode und jede Verlängerung beginnen jeweils mit einem Sprungball im Mittelkreis.

Sprungball - Jump

Beim Sprungball wirft der Schiedsrichter den Ball zwischen zwei Gegenspielern senkrecht hoch und zwar höher, als die Springer springen können. Der Ball wird von einem oder beiden Springern in der fallenden Phase getippt und darf nicht gefangen werden. Wird der Ball nicht berührt, so muss der Sprungball wiederholt werden.

Der Sprungball wird im nächstgelegenen Kreis ausgeführt, wenn:

- zwischen den beteiligten Spielern auf Halteball entschieden wird, d.h. wenn ein oder mehrere Spieler von gegnerischen Mannschaften eine Hand oder beide Hände so fest am Ball haben, dass kein Spieler ohne übermäßige Härte in Ballbesitz kommen kann.
- die Schiedsrichter sich nicht einig bzw. im Zweifel sind, wer beim Ausball den Ball zuletzt berührt hat.
- sich ein belebter Ball an der Korbbefestigung verfangen hat.

Wie der Ball gespielt wird

Der Ball wird mit den Händen gespielt. Es ist eine Regelübertretung mit dem Ball zu laufen, ihn mit irgendeinem Teil des Beines zu treten oder mit der Faust zu schlagen. Treten oder Stoppen des Balles mit einem Teil des Beines ist nur dann eine Regelübertretung, wenn es absichtlich geschieht.

Korberfolg und seine Wertung

Ein Korb ist erzielt, wenn er aus dem Spielverlauf von oben in den Korb geht und darin verbleibt oder durchfällt. Ein Feldkorb zählt 2 Punkte. Erfolgt ein direkter Wurf jenseits der 6,25m —Linie, so zählt er 3 Punkte. Ein Korb aus einem Freiwurf zählt 1 Punkt.

Einwurf

Nach einem Korberfolg aus dem Feldspiel oder einem erfolgreichen letzten Freiwurf bringt ein Spieler der anderen Mannschaft den Ball von einem Punkt von der Endlinie (nicht direkt unter/hinter dem Korb), an dem der Korb erzielt wurde, ins Spiel. Nach einer Regelverletzung bzw. einem Ausball wird der Ball an der Stelle, die dem Ort der Regelverletzung am nächsten liegt, bzw. wo der Ball ins Aus ging, eingeworfen, also auch von der Endlinie.

Regelübertretungen

Eine Regelübertretung ist eine Verletzung der Regeln und hat den Ballverlust für die Mannschaft, die die Regelübertretung begangen hat zur Folge.

Spieler im Aus — Ball im Aus

- Ein Spieler ist im Aus, wenn er den Boden auf oder außerhalb der Grenzlinie bzw. Gegenstände außerhalb des Spielfeldes berührt.
- Der Ball ist im Aus, wenn er einen im Aus stehenden Spieler, einen anderen Gegenstand außerhalb des Spielfeldes, die Stützpfosten oder Rückseite des Spielbrettes berührt.
- Der Ausball wird von einem Spieler verursacht, der den Ball zuletzt berührt hat, bevor der Ball ins Aus ging.

Dribbeln

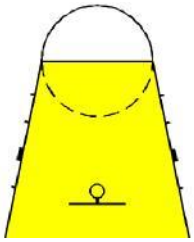
- Das Dribbling endet dann, wenn der Ball nach einem Dribbling wieder gleichzeitig mit beiden Händen berührt wird oder in einer oder beiden Händen zur Ruhe kommt.
- Ein Spieler darf nach Beendigung seines ersten kein zweites Dribbling in direkter Folge beginnen, es sei denn er hatte die Ballkontrolle infolge eines Korbwurfs, das Berühren des Balles durch einen Gegenspieler, eines Zuspiels oder Fumblings, wenn der Ball danach einen anderen Spieler berührt hat, verloren.
- Nicht als Dribbling zählen aufeinander folgende Korbwürfe sowie Fangfehler zu Beginn und am Ende eines Dribblings.

Schritte

Ein Spieler, der einen belebten Ball hält, führt einen Sternschritt aus, wenn er mit ein und demselben Fuß Schritte in beliebiger Richtung macht, während der andere Fuß an seiner Berührungsstelle auf dem Boden bleibt und nicht verrückt wird. Standfuß ist der Fuß, der als erster den Boden berührt. Landet ein Spieler mit beiden Füßen gleichzeitig, ist der Standfuß beliebig. Wird diese Regel nicht eingehalten, so wird ein Schrittfehler begangen.

Drei-Sekunden-Regel

Ein angreifender Spieler darf nicht länger als drei aufeinander folgende Sekunden in der begrenzten Zone (gelbe Fläche) des Gegners zwischen Endlinie und dem entfernten Rand der Freiwurflinie bleiben, während seine Mannschaft Ballkontrolle hat.



Fünf-Sekunden-Regel (Nahbewachter Spieler)

Ein nahbewachter Spieler (bis zu einem normalen Schritt), der den Ball hält, muss den Ball innerhalb von fünf Sekunden passen, werfen, rollen oder dribbeln.

Acht-Sekunden-Regel

Erlangt ein Spieler in seinem Rückfeld Kontrolle über einen belebten Ball, muss seine Mannschaft innerhalb von acht Sekunden versuchen, den Ball in ihr Vorfeld zu spielen.

24-Sekunden-Regel

Eine Mannschaft hat 24 Sekunden Zeit bis sie einen Korbwurfversuch unternehmen muss. Innerhalb dieser Zeit muss der Ball den Ring berührt haben.

Spielen des Balles ins Rückfeld

Ein Spieler, dessen Mannschaft einen belebten Ball im Vorfeld kontrolliert, darf den Ball nicht in sein Rückfeld spielen. Der Ball geht ins Rückfeld einer Mannschaft, wenn er einen Spieler dieser Mannschaft oder das Spielfeld jenseits der Mittellinie berührt. Eine Verletzung dieser Regel wird mit Ballverlust bestraft. Der Ball wird einem Gegenspieler, der je einen Fuß auf jeder Seite der

Fouls

Persönliches Foul

Ein persönliches Foul ist die Bezeichnung für ein Spielerfoul durch schuldhaften Körperkontakt mit einem oder mehreren Gegenspielern.

Ein Spieler darf nicht blockieren, halten, stoßen, rempeln, Bein stellen, die Fortbewegung eines Gegenspielers durch Ausstrecken von Hand, Arm, Schulter, Hüfte, Bein, Knie oder Fuß behindern, noch irgendeine rohe Spielweise anwenden.

Jedes persönliche Foul wird dem Spieler angeschrieben. Beim fünften Foul erfolgt der Ausschluss vom Spiel, allerdings darf ein anderer Spieler weiterspielen. Wird ein

Spieler bei einer Korbwurfaktion gefoult, kann es bis zu drei Freiwürfe geben.

Technische Fouls durch einen Spieler

Alle Spielerfouls, die keinen Kontakt mit einem Gegenspieler einschließen, sind technische Fouls. Es handelt sich um ein technisches Foul, wenn ein Spieler Ermahnungen des Schiedsrichters missachtet oder unsportliches Verhalten zeigt, wie:

- respektloses Anreden oder Berühren eines Schiedsrichters, der Kampfrichter oder des Gegners,
- Ärgernis erregende Redensarten oder Gesten,
- Provokation eines Gegenspielers,
- Festhalten am Ring, wobei das Gewicht des Spielers vom Ring gehalten wird.

Strafe:

Ein technisches Foul wird gegen den Täter verhängt und dem Gegner werden 2 Freiwürfe mit anschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt. Technische Fouls können auch gegen die Trainer und die Bank verhängt werden. Spätestens nach dem zweiten technischen Foul gegen den Trainer muss dieser die Halle verlassen.

Basketball: Schiedsrichter-Handzeichen

1 **Ein** Punkt

Abwärtsschlagen eines Fingers im Handgelenk

2 **Zwei** Punkte

Abwärtsschlagen von **zwei** Fingern im Handgelenk

3 **Drei** Punkte - Versuch

Drei ausgestreckte Finger

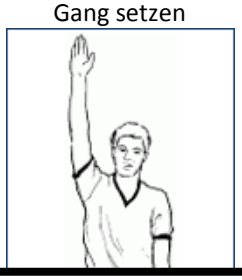
4 Drei Punkte – **Erfolgreicher** Versuch

Drei ausgestreckte Finger an **beiden** Händen

5 **Ungültiger** Korberfolg oder ungültiges Spiel

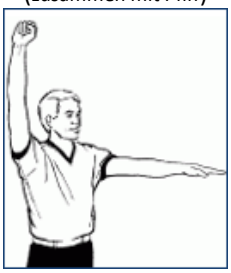
Scherenbewegung der Arme vor der Brust

6 **Uhr anhalten** (zusammen mit Pfiff) oder Uhr nicht in Gang setzen



Offene Handfläche

7 Uhr anhalten wegen **Foulspiels** (zusammen mit Pfiff)



Geschlossene Faust Handfläche zeigt nach unten zur Hüfte

8 Zeit an

Hack-Bewegung mit der Hand

9 **24 Sekunden** überschreiten der Angriffszeit

Hand auf- und abbewegen

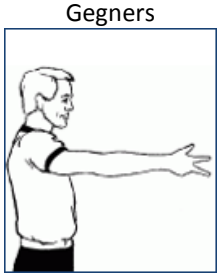
10 **Neue** 24 Sekunden für Angriff

Kreis-Bewegung mit der Hand mit ausgestrecktem Zeigefinger

11 **8 Sekunden** Überschreiten der Zeit – für Spielen ins Vorfeld

12 **5 Sekunden** Überschreiten der Halte-Zeit des Balles

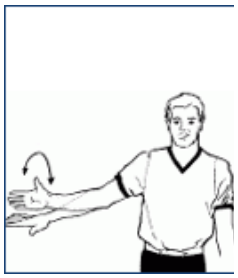
13 **3 Sekunden** Überschreiten der Zeit in der Zone des Gegners



14 **Schrittfehler** Umkreisen der Handgelenke

15 Regelwidriges Dribbeln oder **Doppel-Dribbling**

16 Regelwidriges **Führen** des Balles



17 Spielen des Balles ins **Rückfeld**

18 **Regelwidriger** Gebrauch der **Hände**

Halten

19 **Stoßen - Rempeln**

ohne Ball

mit Ball

20 **Sprungball**

Basketball – Schrittregel

Zentraler Teil der **Schrittregel** ist der **Sternschritt** (auch *Pivotieren* genannt).

Beim **Sternschritt** darf **ein** Fuß beliebig oft gehoben und aufgesetzt werden (Spielfuß).

Der **andere** Fuß (Standfuß) muss **auf** dem **Boden** bleiben.
Er darf gedreht, jedoch **nicht** nachgezogen werden.

Stand- und Spielfuß dürfen nicht gewechselt werden.

Vor dem Sternschritt gibt es **mehrere** Bewegungsmöglichkeiten.

1. Wenn der Ball aufgenommen wird, während ein Spieler mit beiden Füßen am Boden ist
   – Der Spieler darf einen beliebigen Fuß als *Pivotfuß* (Standfuß) benutzen.

2. Wenn der Ball nach einem Dribbling oder Sprung aufgenommen wird:

2.1 Der Spieler landet mit **beiden Füßen** (Sprungstopp) gleichzeitig auf dem Boden.

→ der Standfuß ist wählbar.
Sobald ein Fuß gehoben wird, ist der andere der Standfuß.

2.2 Der Spieler landet **auf einem Fuß** und setzt danach den anderen auf.

→ der **erste** Fuß ist **Standfuß**.

2.3 Der Spieler landet auf einem Fuß, springt mit diesem ab
und landet mit beiden Füßen gleichzeitig.

→ **beide** Füße sind **Standfuß**. (→ **kein** Sternschritt möglich)

Nach dem Sternschritt gibt es 2 Möglichkeiten:

1. Der Spieler passt oder wirft.

→ Der Standfuß **darf** gehoben werden.
Der Ball muss die Hand verlassen, bevor die Füße den Boden wieder berühren

2. Der Spieler beginnt zu dribbeln.

→ Der Standfuß **darf nicht** gehoben werden, bevor der Ball die Hand verlässt.

Basketball- Spielregeln (vereinfacht)

1 **Mannschaft:** Großfeld = 5 Feldspieler + 5 Auswechselspieler

2 **Spielzeit:** 4 Spielperioden á 10 Minuten;

3 **Pause:** jeweils 2 Minuten zwischen 1. und 2. Spielperiode und 3. und 4. Spielperiode,

15 Minuten Halbzeitpause nach der 2. Spielperiode

4 **Spielbeginn:** Zu jeder Spielperiode durch **Sprungball** im Mittelkreis.
Achtung: Ball muss **getippt** werden, **nachdem** der Ball höchsten Punkt erreicht hat

5 **Punkte:** Feldkorb = **2 Punkte**, aus der 3- Punkte- Zone = **3 Punkte**, Freiwurfkorb = **1 Punkt**

6 **Dribbling**: ist nur mit **einer** Hand erlaubt, rechte oder linke Hand.
Wer den Ball aufnimmt, darf nicht noch einmal dribbeln = Fehler/ **Doppeldribbling!!**
weiterer Fehler: Standbein wird vom Boden angehoben, bevor Ball die Hand verlassen hat

7 **Schrittfehler**: nur **2 Boden-Kontakte** sind mit dem Ball in der Hand erlaubt!!
Stehe ich, wenn ich den Ball erhalte, dann gilt dies bereits als **1** Bodenkontakt.
Dann darf ich nur noch **einen Fuß** vom Boden abheben...

...um **abzuspringen**, z.B zum Korbwurf oder um zum Mitspieler zu passen

...um einen **Sternschritt** anzuwenden - 1 Fuß (Spielbein) darf bewegt werden,
Standbein muss Kontakt zum Boden halten.

Fällt ein Spieler auf den Boden, darf er nicht aufstehen, er muss vom Boden aus zupassen
(Begründung: für das Aufstehen benötige ich 2 Bodenkontakte).

8 **Sprungball**: bei Spielbeginn, Haltebällen und bei allen unklaren Ausbällen

9 **3 Sekunden**-Regel: max. Aufenthalt in der begrenzten Zone des Gegners

5 Sekunden-Regel: Haltezeit des Balles, wenn Gegner sich im Nahbereich (ca. 1m) befindet

8 Sekunden-Regel: innerhalb dieser Zeit ist vom Rückfeld ins Vorfeld zu spielen

24 Sekunden-Regel: in dieser Zeit muss ein Korbwurfversuch erfolgt sein
(auch Ausball und Spielunterbrechungen zählen!!)

10 **Fußspiel**: das Spiel geht weiter, es sei denn der Ball wurde absichtlich gespielt

11 **Ausball**: ein Ball, der **jenseits** der Auslinie den **Boden** berührt,
oder von einem Spieler berührt wird, der **jenseits** der Auslinie den Boden berührt,
oder ein Ball, der die Stützpfosten oder die Rückseite des Spielbrettes berührt.!“

12 **Rückspiel**: der Ball in der gegnerischen Spielhälfte darf nicht mehr zurückgespielt werden

13 **Persönliches Foul**: der Gegner darf nicht gesperrt, „berührt“ oder gestoßen werden
Zylinder- oder Vertikalprinzip beachten!! In diesem Raum ist der Gegner unantastbar!

Bestrafung: Spieler erhält ein Spielerfoul, 5 Spielerfouls = Ausschluss vom Spiel

außerdem: Mannschaftsfoulgrenze - nach dem 4. Spielfoul innerhalb einer Spielperiode
= 2 Freiwürfe anstelle von Ballbesitz durch Einwurf

einfaches Foul: Einwurf von der Seitenlinie, Foul an Korbwerfer = 2 (bzw.3) Freiwürfe

14 **Technische Fouls**: Spielerfouls ohne Gegnerkontakt, z.B. unsportliches Verhalten
Strafe: 2 Freiwürfe + anschließendem Ballbesitz von der Mittellinie

15 **Schiedsrichter:** laufen an der Seitenlinie mit, immer auf Ballhöhe,
halten den Ball fest bei Unterbrechungen und erklären ihre Entscheidungen

Basketball – Passen und Fangen

1. Brustpass/ Druckpass

Weitere Passarten

2. Uberkopfpass

- Ball über den Kopf nehmen
- Arme leicht beugen
- aus den Handgelenken Ball passen mit Unterstützung der Arme
- Schritt nach vorne gibt mehr Schwung

3. Bodenpass

- Ball von der Hüfte aus über den Boden spielen
- Arme machen gleiche Bewegung wie beim Brustp nur schräg nach unten
- Ball soll nach zwei Dritteln der Strecke zum Partn Boden berühren

4. Handballpass

- nur Anwenden, um große Entfernungen zu überw
- aus der mittleren Schrittstellung mit einer Hand w
- Rechtshänder stellt linken Fuß vor

ÜBUNGEN

ÜBUNG 1 Ball vom Boden aufnehmen und auf richtige Hand- und Fingerhaltung achten.

ÜBUNG 2 Ball an die Wand passen (Abstand ungefähr 3 bis 4 m).

ÜBUNG 3 Wie Übung 2, aber jetzt Ziel an der Wand suchen (in Brusthöhe).

ÜBUNG 4 Paarweise zupassen und fangen (Abstand ungefähr 4 bis 5 m).

ÜBUNG 5 Wie Übung 4, aber jetzt verschiedene Pässe spielen (weich, fest, hoch, tief, genau, ungenau).

ÜBUNG 6 Zu viert passen, in Zweiergruppen gegenüber stehen (Abstand ungefähr 5 m), passen, dem Ball nachlaufen und auf der anderen Seite anstellen.

Basketball – Dribbling

Dribbel-Tricks

1. Amerikanische Wende – Handwechsel mit Körperdrehung

um vorderen Fuß drehen **Hand wechseln** **weiter dribbeln**

- Beim Dribbling unterscheidet man das **hohe** und das **tiefe** Dribbling
- Das **hohe Dribbling** wendest du an, um **schnell** nach vorn zu dribbeln.
  Den Ball dribbelst du dabei **hüfthoch** und leicht **vor dem Körper**.
- Das **tiefe Dribbling** dagegen, bei dem du den ungefähr in Kniehöhe dribbelst,
  hilft dir dich gegen einen **verteidigenden Spieler** durchzusetzen
  oder den Ball **vor dem Gegenspieler** zu schützen.
- Für das Erlernen der Technik des Dribblings ist es **sehr wichtig**,
  von Anfang an mit viel Kontrolle zu üben.
  Das bedeutet nicht nur **Ballkontrolle**, sondern auch **Körperkontrolle**.
- Im Stand dribbelst du in einer stabilen Position mit **leicht gebeugten Knien**,
  auch in der Bewegung darfst du **nie** aus dem Gleichgewicht kommen,
  um **stets** agieren und reagieren zu können.

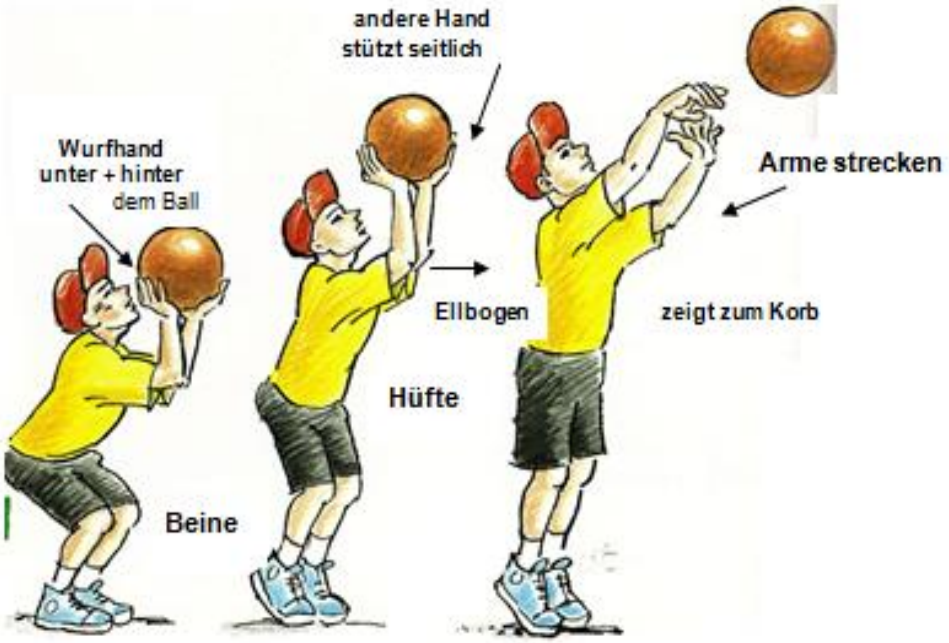
2. Handwechsel durch die Beine

3. Handwechsel hinter dem Körper

Basketball – Dribbling

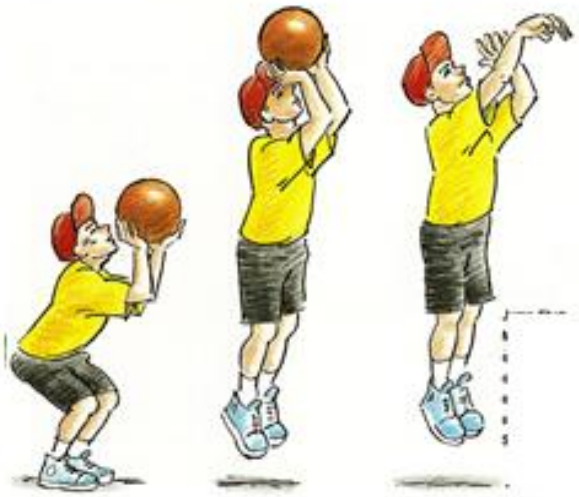
Korbwürfe

1. Standwurf
(set shot)

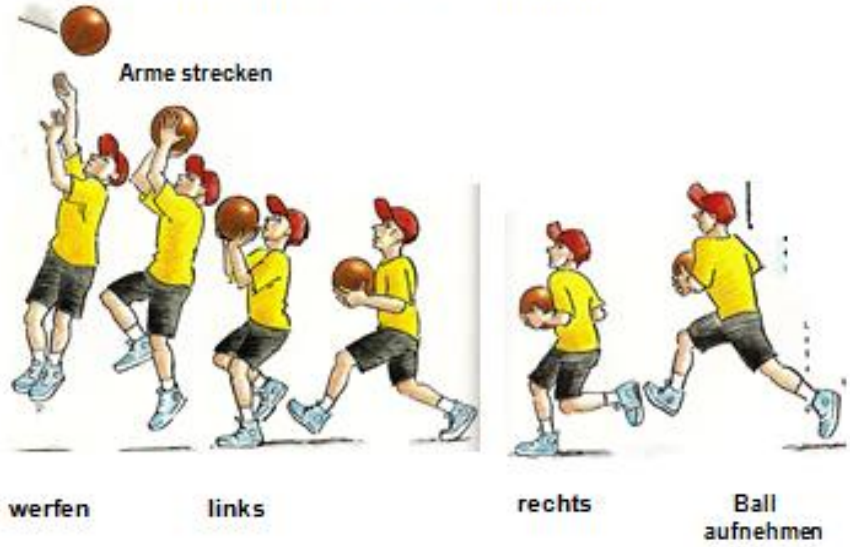


- ⇨ dieser Wurf aus dem Stand ist die einfachste Technik des Werfens
- ⇨ wird **nur** beim **Freiwurf** angewendet
- ⇨ **leichte** Schrittstellung,
  Füße **schulterbreit** auseinander
  Fuß der Wurfhand steht etwa eine halbe Fußlänge **weiter vorn**
  Fußspitzen zeigen **zum Korb**
- ⇨ Dein **Köpergewicht** ist gleichmäßig auf beide Füße **verteilt**
  Beide Knie sind leicht **gebeugt**
  der ganze **Körper** ist **angespannt**
- ⇨ Einsatz des **Handgelenks** gibt dem Ball entscheidene **Fahrt** und **Drall**
  Fingerspitzen von **Mittel-** und **Zeigefinger** geben letzten **Impuls**
  hierdurch erhält Ball eine **Rückwärtsdrehung** (back spin)

2. Sprungwurf (jump shot)



3. Korbleger (lay up) - Rechtshänder



Individualtaktik im Basketball 4.2

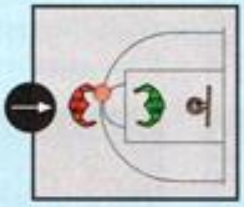
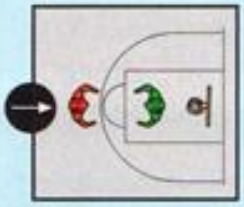
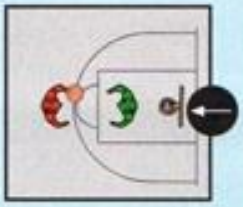
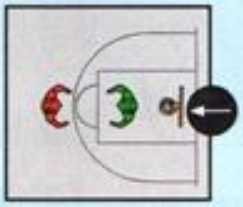
Individualtaktik ist die situationsgerechte Anwendung von technischen Fertigkeiten des Spielers und die wichtigste Voraussetzung für ein erfolgreiches gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten.

Das Spiel 1:1 ***(1)***

Spiel 1:1

Die meisten komplexen Taktikformen in Angriff und Verteidigung im Basketball beginnen und enden mit der Auseinandersetzung »Mann gegen Mann«. Dies macht erforderlich, dass erlernte technische Fertigkeiten im Spiel 1:1 intensiv geübt und erprobt werden. Die Umsetzung technischer Fertigkeiten in individualtaktisches Verhalten durch die einzelnen Spieler ist Voraussetzung für den Erfolg der gesamten Mannschaft.

Technische Voraussetzungen für das Spiel 1:1

Angreifer mit Ball gegen Verteidiger	Angreifer ohne Ball gegen Verteidiger	Verteidiger gegen Angreifer mit Ball	Verteidiger gegen Angreifer ohne Ball
			
Wurf-, Dribbel-, Durchbruch- und Passfinten	gute Beinarbeit, Finten ohne Ball, schnelle Tempo- und Richtungswechsel	Gleitschritt, Abdrängen zur Seitenlinie, Sperren, Blocken des Wurfs	möglichen Passweg decken, Schneiden zum Korb verhindern

Gruppentaktik im Basketball 4.3

Unter *Gruppentaktik* versteht man die Einbeziehung des Partners bei Angriff und Verteidigung. Grob unterscheiden kann man dabei zwischen *Gruppenangriffstaktik* und *Gruppenabwehrtaktik*.

Spiel 2:2

Beim Spiel 2:2 haben Angreifer und Verteidiger jeweils einen Partner als Helfer. Daraus ergeben sich vielfältige Möglichkeiten für den Angriff und für die Verteidigung.

Gegen eine Mannverteidigung wird durch den Block des Mitspielers die Möglichkeit zum Durchbruch geschaffen. ***(2)***

Gruppentaktik – 2:2

Beim *Angriff* sind es z. B. das *Schneiden zum Korb* vor oder hinter dem Verteidiger (»Give and go«), das *Blocken* (der Mitspieler bildet hier ein Hindernis für den Deckungsspieler) und *Abstreifen* mit oder ohne Ball.

Beim Schneiden zum Korb (hier vor dem Verteidiger) geht der Angreifer nach einem Pass zwischen seinem Verteidiger und seinem Mitspieler zum Korb, um den Ball dann wieder anzunehmen. ***(3, 4)***

Beim Blocken (Sperren) bildet ein Angreifer nach einem Pass ein Hindernis für den Verteidiger des Mitspielers, um so den Weg zum Korb für den Mitspieler mit Ball freizumachen. ***(5, 6)***

Beim Abstreifen ohne Ball läuft der Angreifer nach einem Pass sehr eng am Mitspieler vorbei und streift dabei seinen Verteidiger ab. Der Weg zum Korb ist frei, der Ball wird übergeben oder zurückgepasst. ***(7–9)***

Möglichkeiten der Blockabwehr sind z. B. das *Vorbeigleiten* (über den Block gehen), bei dem der geblockte Spieler den Block des Angreifers schnell umgeht, um an seinem direkten Gegenspieler bleiben zu können, und das *Übernehmen* (switch).

Beim Übernehmen wechseln die Verteidiger den zu deckenden Spieler, um ein Freilaufen nach dem Blocken durch die Angreifer ***(5, 6)*** *zu verhindern. Auch nach einem Abstreifen* ***(7–9)*** *bietet sich das Übernehmen als Verteidigungsmöglichkeit an.* ***(10, 11)***

Aus diesen Grundformen entwickeln sich sowohl beim Angreifer als auch beim Verteidiger weitere taktische Verhaltensweisen wie z. B. der Wurfschirm (als Maßnahme gegen das Durchgleiten oder Absinken der Verteidiger) oder das Abrollen (als Aktion gegen das Übernehmen durch die Gegenspieler).

Unter *Wurfschirm* versteht man einen Block, bei dem sich der Angreifer ohne Ball so zwischen seinen Mitspieler und dessen Verteidiger stellt, dass dieser ungehindert auf den Korb werfen kann.

Beim *Abrollen* dreht sich der blockende Angreifer durch einen Sternschritt rückwärts aus der engen Blockstellung (»er rollt über den Verteidiger ab«) und läuft in Richtung Korb, um angespielt zu werden.

Spiel 3:3

Die Spielvariante 3:3 bildet den Abschluss der Gruppentaktik. Sie bietet im Gegensatz zum Spiel 2:2 durch einen zusätzlichen Angreifer ohne Ball weitere taktische Möglichkeiten. Die Grundaufstellung dieser Angriffsform ist das Dreieck. Damit werden für den Spieler stets zwei Passmöglichkeiten geschaffen, was die Verteidigung erheblich erschwert. Zusätzlich wird das Aktionsfeld vergrößert.

Für den Sportunterricht eignen sich besonders das Kreuzen und der Gegenblock als Angriffsvarianten.

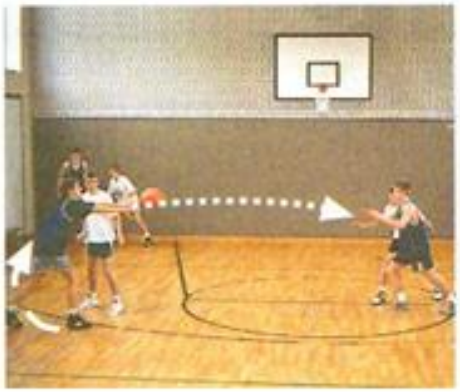
Beim *Kreuzen* versuchen 2 Außenspieler – meist am Vorcenter – ihre Verteidiger abzustreifen. Unmittelbar nach dem Pass zum Center schneidet zunächst der Passgeber, danach der zweite Außenspieler eng an ihm vorbei. Die mitlaufenden Verteidiger behindern sich dadurch gegenseitig. Der Center spielt dann einen der kreuzenden Mitspieler an.

3:3 – Grundaufstellung

Kreuzen **(12–14)**

Beim *Gegenblock* läuft der Angreifer nach seinem Pass nicht zum Ballbesitzer, sondern zum anderen Mitspieler ohne Ball, um dessen Verteidiger auszublocken. Nach einer Lauffinte startet dieser nach innen zum Korb, um vom Ballbesitzer einen Pass in den Lauf zu bekommen und anschließend zu werfen.

Gegenblock **(15–17)**



Überzahlsituation 2:1 oder 3:2

Besonders beim Schnellangriff werden Überzahlsituationen angestrebt. In der Regel sind dies die Formationen 2:1 oder 3:2.

Beim Spiel 2:1 sollte der Ballbesitzer versuchen, den Angriff alleine abzuschließen. Falls dies nicht möglich ist, muss er abspielen. Der Mitspieler postiert sich dann etwas hinter ihm, so dass er ohne Risiko den Ball aus dem Lauf fangen kann. Der Verteidiger sollte bis an die Grenze seines Freiwurfraumes zurückgehen, etwa gleichen Abstand zu den Angreifern halten und versuchen, den Angriff zu verzögern.

Die Aufstellung der Angreifer beim Überzahlspiel 3:2 ist meist eine Dreiecksformation, bei der es zwei Spitzen und einen Nachläufer gibt. Ziel des Angriffes ist es, die Verteidiger so zu binden, dass ein Spieler den Angriff abschließen kann.

Die Verteidiger sollten bei dieser Angriffsform hintereinander zum Angreifer mit Ball formiert sein (Tandemaufstellung). Ein Verteidiger greift den Ballbesitzer an, der andere deckt den Raum unter dem Korb. Nach einem Pass zu einem anderen Angreifer wechseln sie ihre Verteidigungsaufgaben.

Überzahlsituation 2:1 oder 3:2

aktiv!

① Welche Voraussetzungen sind für das Gelingen von gruppentaktischen Maßnahmen notwendig?
② Versuchen Sie in Videoaufzeichnungen von Bundesligaspielen Spielsituationen 1:1 oder 2:2 zu erkennen und zu analysieren.
③ Suchen Sie nach Spielsituationen, in denen Abstreifen, Schneiden zum Korb, Block usw. angewandt werden.

Mannschaftstaktik im Basketball 4.4

Unter *Mannschaftstaktik* versteht man einen auf Angriff oder Abwehr bezogenen Handlungsplan der ganzen Mannschaft. Darin eingebunden sind *gruppen-* und *individualtaktische* Verfahren.

Voraussetzung für mannschaftstaktisches Verhalten ist die Zuweisung von bestimmten Positionen und Aufgaben an die einzelnen Spieler für Angriff und Verteidigung. So gibt es *Aufbauspieler*, die beim Angriff im hinteren Bereich agieren, *Flügelspieler*, die im vorderen Bereich außerhalb der Zone eingesetzt sind, und sogenannte *Center*, die vorwiegend zentrale Positionen als Vor- oder Brettcenter einnehmen.

Auch in der Verteidigung sind die Aufgaben der Spieler genau verteilt. Bei der Mannverteidigung (Mann-Mann-Verteidigung) werden festgelegte Gegenspieler gedeckt, bei der Zonenverteidigung (Ball-Raum-Verteidigung) ganz bestimmte Räume.

Positionen im Basketballspiel

Der Center kann als Vorcenter, linker oder rechter Brettcenter eingesetzt werden.

Grundvarianten – Verteidigung

Beim Angriff gegen die Zonenverteidigung gelten andere Grundsätze. Diese Verteidigungsart hat schwache Stellen, die beim Angriff ausgenutzt werden müssen, um zum Korberfolg zu kommen.

Aufstellungsformen gegen Zonenverteidigung

Wenn die Verteidiger folgende Aufstellungsform wählen ...

... ergeben sich deckungsschwache Räume ...

... und es bietet sich diese Angriffsgrundaufstellung an ...

Abwehrsystem 2:1:2

Abwehrsystem 1:3:1

Abwehrsystem 1:2:2

... und zwar mit folgenden Angriffsmitteln:

- *sehr schnelles Passen, um die Verteidigungsformation in Bewegung zu halten,*
- *Weitwürfe, um durch das Herausziehen der Verteidiger freie Räume in der Zone zu schaffen,*
- *Überlagern der Verteidiger durch massives Einsetzen der Angreifer auf einer Seite, um anschließend einem freistehenden Mitspieler auf der Gegenseite einen Pass zu geben.*

Ziel des Schnellangriffs ist es, eine zahlenmäßige Überlegenheit zu schaffen und einen Angriff einzuleiten, bevor der Gegner Maßnahmen zur Verteidigung organisieren kann.

Der Schnellangriff kann von einem Spieler, von einer Gruppe von Spielern oder der ganzen Mannschaft durchgeführt werden.

Als Grundtechniken für die Ausführung des Schnellangriffs eignen sich schnelle Pässe und/oder das Dribbling.

Der Schnellangriff bietet sich an:
- *nach abgefangenen Bällen,*
- *nach eigenen Einwürfen,*
- *nach gegnerischem Korberfolg,*
- *nach einem Sprungball,*
- *nach einem Verteidigungsrebound.*

Mannschaftstaktiken für den Angriff

Bei der Mannschaftsangriffstaktik wird zwischen *Positionsangriff* und *Schnellangriff* unterschieden. Der Positionsangriff wird angewandt, wenn es der verteidigenden Mannschaft gelungen ist, ihre Verteidigungspositionen einzunehmen. Beim Schnellangriff wird versucht zu verhindern, dass der Gegner seine Verteidigung organisieren kann.

Ziel des Positionsangriffs ist es, nach Überwindung des Spielfeldes – unter Berücksichtigung der entsprechenden Zeitregeln (30-Sekunden-Regel, 10-Sekunden-Regel und 3-Sekunden-Regel) – durch das Zusammenwirken der Spieler zu einem Korberfolg zu gelangen. Dabei wird das *Angriffssystem* durch das *Abwehrsystem* des Gegners bestimmt. Gegen die Mannverteidigung können Angriffssysteme mit und ohne Centerspieler eingesetzt werden.

Die Zeitregeln haben die Aufgabe, die Spieler zu schnellen Spielaktionen zu zwingen. Spielverzögerungen werden dadurch ausgeschlossen. Basketball ist durch diese strengen Begrenzungen eines der aktionsreichsten Sportspiele, was sich in einem hohen Punktestand am Ende des Spiels ausdrückt.
Alle Regeln dazu werden genauer in Kapitel 8 erläutert.

Angriffssysteme gegen die Mannverteidigung

System 5:0

Positionsangriff ohne Center – für Schüler- und Anfängermannschaften

zwei Spieler auf der vorderen Außenposition, drei Spieler auf den hinteren Außenpositionen in Dreiecksform

Vorteil:
Einer frühzeitigen Spezialisierung wird entgegengewirkt.

Nachteil:
Besondere Spielstärken einzelner Spieler können nicht ausgenutzt werden.

System 4:1

Positionsangriff mit Center – für Anfänger- und Jugendmannschaften

zwei Spieler auf der vorderen, zwei auf der hinteren Außenposition, Center an der Freiwurflinie oder an der Seitenlinie der Zone

Vorteil:
klare Aufgabenverteilung

Nachteil:
Nur sinnvoll, wenn als Center eingesetzte Spieler groß sind und über Durchsetzungsvermögen verfügen.

System 3:2

Positionsangriff mit 2 Centern – für Leistungsmannschaften

Zwei Spieler übernehmen den Aufbau. Die beiden Center stehen diagonal an der Freiwurf- und Seitenlinie der Zone.

Vorteil:
sehr angriffswirksam

Nachteil:
Nur sinnvoll, wenn als Center eingesetzte Spieler groß sind, über Durchsetzungsvermögen verfügen und sich gut abstimmen können.

System 1:4

Positionsangriff mit Center – für Spitzenmannschaften

ein Aufbauspieler mit einer unterschiedlichen Zahl von Centern und universell einsetzbaren Spielern

Vorteil:
sehr angriffswirksam

Nachteil:
Nur möglich, wenn große und vielseitige Spieler zur Verfügung stehen.

Mannschaftstaktiken für die Verteidigung

Bei den Mannschaftstaktiken für die Verteidigung unterscheiden wir zwischen Mannverteidigung, Zonenverteidigung, Pressverteidigung und der Kombination von Mann- und Zonenverteidigung.

Bei der Mannverteidigung deckt jeder Verteidiger einen speziellen Angreifer. Diese Abwehrform kann sich über das ganze Spielfeld erstrecken oder erst im Rückfeld beginnen. Die aggressivste Form ist die Pressverteidigung.

Bei einer Entscheidung für die Manndeckung ist darauf zu achten, dass die Aufgaben für die einzelnen Spieler genau definiert werden und die Zuweisung eines Verteidigers zu einem bestimmten Angreifer abhängig sein muss von dessen Spielstärke und Körpergröße.

Bei dieser Verteidigungsform wird der Raum zwischen Ball und Korb von allen Spielern gemeinsam abgeschirmt.

Entsprechend der Spielerpositionen werden u.a. folgende gebräuchliche Verteidigungsformationen unterschieden: 2:1:2, 2:3, 3:2 und 1:2:2.

Eine wirkungsvolle Zonenverteidigung ist gekennzeichnet durch intensive Arm- und gute Fußarbeit (Gleitschrittechnik), eine rege Kommunikation innerhalb der verteidigenden Mannschaft und schnelles Einnehmen der Verteidigungspositionen nach Ballverlusten. Durch die ständigen Angriffe der Verteidiger auf den Ballbesitzer sollen Pässe verhindert werden. Außerdem werden die zum Korb schneidenden Angreifer immer begleitet.

Grundprinzipien bei der Mannverteidigung

Die Verteidiger haben bei der Mannverteidigung folgende Grundprinzipien zu beachten:

Der Verteidiger muss versuchen, eine Position zwischen Angreifer und Korb einzuhalten.

Der zugewiesene Angreifer muss genau beobachtet werden, ebenso der Angreifer, der in Ballbesitz ist.

Der dribbelnde Angreifer muss so gedeckt werden, dass er zur Seitenlinie abgedrängt bzw. gezwungen wird, den Ball mit der schwächeren Hand zu führen.

Der Verteidiger sollte sich in Korbnähe so bewegen, dass er eine Position zwischen dem Spieler mit Ball und einem Spieler ohne Ball einnimmt.

Der gedeckte Spieler muss vom Rebound ausgesperrt werden.

Möglichkeiten für die Zonenverteidigung

System 2:1:2

Vorteile:
- Stärke unter dem Korb
- gute Ausgangsposition für Schnellangriffe

Nachteile:
- Überforderung des Centers
- Anfälligkeit gegen Halbdistanz- und Seitenwürfe

System 2:3

Vorteile:
- Stärke unter dem Korb
- gute Abwehrmöglichkeit gegen starken Center

Nachteile:
- vordere Verteidiger haben großen Deckungsraum
- ungünstig für Schnellangriffe

System 3:2

Vorteile:
- guter Schutz vor Fernwürfen
- günstig für Schnellangriffe
- Abwehrarbeit gut verteilt

Nachteile:
- Schwächen unter dem Korb und an der Endlinie
- schwierige Reboundarbeit

System 1:2:2

Vorteile:
- Störung des Angriffaufbaus
- Stärke gegen fernwurfstarke Aufbauspieler

Nachteile:
- Erleichterung von Durchbrüchen und Centerspiel
- schwierige Reboundarbeit

Bei der Pressverteidigung soll die angreifende Mannschaft ständig unter Druck gesetzt werden, um sie bei der Ballabgabe und -annahme zu Fehlern zu zwingen. Sie kann schon beim Einwurf nach einem Korberfolg des Gegners (Ganzfeldpresse) erfolgen oder erst, wenn der Angreifer die Mittellinie überschritten hat (Halbfeldpresse). Die Pressverteidigung wird angewandt:

- um in den letzten Minuten, nach der Halbzeit oder nach Auszeiten einen Rückstand aufzuholen oder Spielverzögerungen entgegenzuwirken,
- um den Spielrhythmus des Gegners zu unterbrechen,
- um sichere Positionsangriffe zu stören,
- um die bessere Kondition der eigenen Mannschaft auszuspielen,
- um das eigene Spiel »anzukurbeln«.

Voraussetzungen für Pressverteidigung

- Schnelligkeit
- Reaktionsvermögen
- gute Beinarbeit (Gleitschrittechnik)
- Ausdauer
- Antizipationsvermögen
- Spielverständnis

Zusätzlich zu den Grundprinzipien bei der Mannverteidigung (informativ 4.9) ist bei der Pressverteidigung Folgendes zu beachten: Angreifer, die noch nicht gedribbelt haben, werden locker, die anderen, die bereits gedribbelt haben, hart gedeckt, eventuell sogar gedoppelt (zwei Verteidiger decken einen Angreifer). Wird der Ballbesitzer gedoppelt, rücken die übrigen Verteidiger auf und versuchen das Zuspiel zu unterbinden.

In besonderen Spielsituationen ist es möglich, die Mann- mit der Zonenverteidigung zu verbinden. Dies ist dann gegeben, wenn bei einer funktionierenden Zonenverteidigung ein besonders wurfstarker Aufbau- oder Flügelspieler am Wurf gehindert werden soll. Dieser wird entweder manngedeckt oder gedoppelt, während die restlichen Spieler ihre Deckungsaufgaben in der Zone erfüllen.

Gegen körperlich überlegene Spieler hilft eine gute Pressverteidigung, besonders wenn »gedoppelt« wird. ***(19)***

aktiv!

① Versuchen Sie herauszufinden, welche Verteidigungssysteme Bundesliga-Mannschaften anwenden.
② Beobachten Sie das Angriffsverhalten von Schulmannschaften und überlegen Sie sich, mit welcher Verteidigungstaktik man dagegen angehen könnte.
③ In welchen Spielsituationen würden Sie sich für einen Schnellangriff entscheiden?
④ Versuchen Sie noch weitere Vor- und Nachteile der einzelnen Verteidigungsarten zu finden.

Vor- und Nachteile der Mann-, Zonen-, Press- und Kombinationsverteidigung

Mannverteidigung	Zonenverteidigung	Pressverteidigung	Kombinationsverteidigung
Vorteile: – einfaches taktisches Verteidigungskonzept – Entwicklung von Eigenverantwortung, Individualität – Spielerschwächen werden deutlich und ansprechbar für das Training Nachteile: – Schwächen einzelner Spieler schwer ausgleichbar – hohe Anforderung an Kondition der Spieler	Vorteile: – Gegenseitiges Aushelfen ist möglich. – Verteidigungsrebounds sind leicht möglich. Nachteile: – Anfälligkeit gegen Schnellangriffe – Konzentriertes Mitgehen mit der Ballbewegung ermüdet. – Gefahr des Überlagerns – Fehler Einzelner wirken sich besonders negativ aus.	Vorteile: – Überraschungseffekt zwingt Angreifer zu Fehlern. – wirkungsvolle Ausnutzung technischer Überlegenheit Nachteile: – hohe Anforderung an Kondition und Koordination – hohe Foulgefahr – Fehler Einzelner wirken sich besonders negativ aus.	Vorteile: – Starke Spieler werden am Werfen gehindert. – Spielaufbau wird wirkungsvoll gestört. – Stärken einzelner Spieler können besser genutzt werden. Nachteile: – Weniger Spieler müssen Raum zwischen Ball und Korb decken. – lange Laufwege, intensive Armarbeit – hohe Foulgefahr

Basketball-Training

Eine Leistungssteigerung im Basketball, insbesondere im konditionellen Bereich, hängt auch davon ab, dass gezielt Belastungsreize gesetzt werden, die dann zu den gewünschten Anpassungserscheinungen im Organismus führen. Dazu müssen bestimmte Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien des sportlichen Trainings beachtet werden. Dies gilt insbesondere für den Hochleistungssport, muss aber auch im Schul- und Freizeitsport berücksichtigt werden.

Trainingsgrundsätze 5.1

Zur effektiven Steuerung der Belastungsreize können folgende Trainingsprinzipien herangezogen werden, die von WEINECK in vier Strukturgruppen festgelegt wurden:

Prinzipien der richtigen Belastungsdosierung

Die Belastungsreize müssen so abgestimmt sein, dass die Homöostase des Organismus gestört wird und er sich daraufhin anpasst.

Um im Basketballtraining z. B. die Kraft zu verbessern, genügt es dem Anfänger, sich mit ca. 30 % der individuellen Maximalkraft zu belasten. Der Trainierte hingegen benötigt dazu mindestens 70 %. Zur Verbesserung der Grundlagenausdauer ist es notwendig, im aerob-anaeroben Schwellenbereich zu trainieren (vgl. Seite 26).

Die Belastung sollte auf den jeweiligen Athleten individuell abgestimmt sein. Gleiche Anforderungen für alle stellen für den einen eine Überforderung, für den anderen ein Unterforderung dar.

Im Basketball bezieht sich dies sowohl auf den technisch-taktischen als auch auf den konditionellen Bereich. So sollten beim Üben technischer und taktischer Elemente leistungs- und größenmäßig vergleichbare Spieler zusammen üben bzw. gegeneinander spielen. Beim Training konditioneller Fähigkeiten müssen Organisationsformen gewählt werden, die es ermöglichen, die Belastungen individuell auf die unterschiedlichen Reizschwellen einzustellen.

Es ist notwendig, das Training hinsichtlich der einzelnen Belastungskomponenten (informativ 5.1) und der Anforderungen in Technik und Taktik ständig zu erhöhen. Dabei kann der Anstieg entweder gleichmäßig oder sprunghaft erfolgen.

Sportliches Training:
»Sportliches Training ist ein planmäßig gesteuerter Prozess, bei dem mit inhaltlichen, methodischen und organisatorischen Maßnahmen, entsprechend einer Zielvorstellung, Zustandsänderungen der komplexen sportmotorischen Leistung, Handlungsfähigkeit und des Verhaltens entwickelt werden sollen.«
(MARTIN 1979, S. 21)

Belastungskomponenten

- **Reizintensität**
  Stärke des einzelnen Reizes
- **Reizdichte**
  zeitliches Verhältnis von Belastungs- und Erholungsphasen
- **Reizdauer**
  Einwirkungsdauer eines einzelnen Reizes bzw. einer Reizserie
- **Reizumfang**
  Dauer und Zahl der Reize pro Trainingseinheit
- **Trainingshäufigkeit**
  Zahl der Trainingseinheiten pro Tag bzw. pro Woche

Mit zunehmendem Könnens- und Leistungsstand müssen die Anforderungen in Bezug auf Trainingshäufigkeit, Trainingsdauer, Reizdichte, Reizdauer und Reizumfang vergrößert werden. Auch die Zahl der Wettspiele und die Leistungsstärke der Gegner müssen sich der gesteigerten Leistungsfähigkeit anpassen.

> Während einer Trainingseinheit müssen die verschiedenen Leistungskomponenten in der richtigen Reihenfolge geschult werden.

Zuerst empfiehlt es sich, Trainingsinhalte wie Technik- und Taktikausbildung, die besondere Aufmerksamkeit und Konzentration erfordern, dann das Technikanwendungstraining, das hohe Ansprüche an Kraftausdauer und Schnelligkeit stellt, und gegen Ende der Stunde Übungs- und Spielformen durchzuführen, die den Ausdauerbereich besonders ansprechen.

> Das Training beansprucht den Athleten unterschiedlich. So werden beim Techniktraining und beim Spielen mehr koordinative und konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit), beim Taktiktraining mehr kognitive Fähigkeiten in Verbindung mit psychischen Eigenschaften (Aufmerksamkeit und Konzentration) gefordert.

Trainingsabschnitte, bei denen eine hohe Konzentration gefordert ist, wie beispielsweise beim Neulernen von Techniken und taktischen Spielzügen, sollten sich abwechseln mit Übungsformen, die bereits gut beherrscht werden. Nach Ganzkörperbelastungen (z. B. Üben des Korblegers) ist es von Vorteil, Teilkörperbewegungen (z. B. Würfe aus dem Stand) auszuführen. Zusätzlich werden im Technik- und Konditionstraining meist unterschiedliche Körperbereiche belastet. Um Übermüdung in den einzelnen Bereichen zu verhindern, ist es wichtig, zwischen belasteten und weniger belasteten Körperbereichen ständig zu wechseln (siehe Zirkeltraining S. 29).

> Eine Leistungssteigerung im konditionellen Bereich stellt sich nur ein, wenn die Trainingsreize im richtigen Abstand erfolgen. Die Zeitdauer zwischen den Belastungsreizen wird durch den Zeitpunkt der Superkompensation bestimmt. Der Zeitraum der Erholung bis zur Superkompensation kann durch besondere Maßnahmen wie Abwärmen, Sauna und Massagen verkürzt werden.

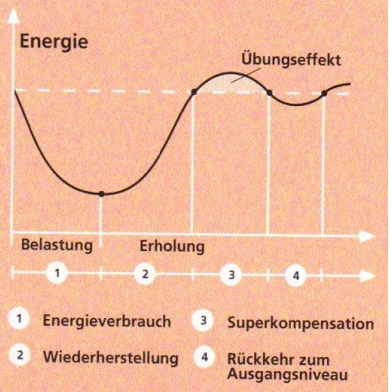
Die Zeitdauer der Regenerationsvorgänge und damit der Zeitpunkt der Superkompensation ist abhängig vom Umfang und der Intensität der vorausgegangenen Belastungen. So dauern Wiederherstellungsprozesse des Adenosintriphosphates Sekunden bis Minuten, des Glykogens Minuten bis Stunden und die von Enzymen Stunden bis Tage.

Im Basketball kommen Belastungen, bei denen Glykogen und Enzyme sehr intensiv ausgeschöpft werden, verhältnismäßig selten vor, so dass neue Reize in relativ kurzen Abständen wieder gesetzt werden können. Nach anstrengenden Trainingsabschnitten, wie z. B. Teilnahme an einem mehrtägigen Trainingslager, sollte den Spielern eine angemessene Erholungszeit gewährt werden. Dies bedeutet aber nicht, dass der Basketballspieler in der Zwischenzeit auf ein Technik- und Taktiktraining verzichten muss.

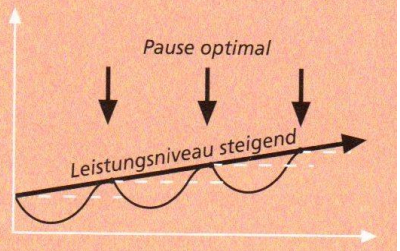
Superkompensation

nach: WEINECK

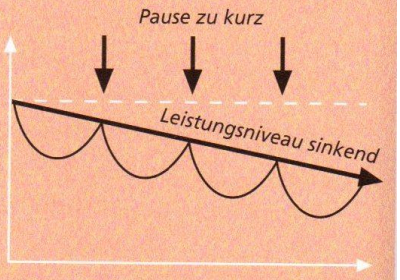
Unter *Superkompensation* versteht man die »überschießende Wiederherstellung« nach einer körperlichen Belastung. Auf Grund von Anpassungsvorgängen erreichen dabei die Energiespeicher ein höheres Niveau.



Bei entsprechender Belastung nimmt die Ermüdung des Organismus zu (1). Die verbrauchten Energien werden während der Erholung (2) erneuert und erreichen wieder das Ausgangsniveau. Anschließend (3) erfolgt eine erhöhte Wiederherstellung (Superkompensation) der energetischen Kapazitäten. Wird in dieser Phase der Überkompensation kein neuer Reiz gesetzt, so kehrt das Energieniveau wieder auf das Ausgangsniveau zurück (4).



Wird in der Phase der Überkompensation (3) ein neuer Reiz gesetzt, so erfolgt aufbauend auf diesem erhöhten Energieniveau eine weitere Verbesserung der Leistung.



Erfolgt der neue Reiz zu früh, also schon in Phase 2, so wird die Leistungsfähigkeit zunehmend verringert.

Für den Basketballer ist sowohl die aerobe als auch die anaerobe Kapazität für die Leistungsfähigkeit von Bedeutung. Beide müssen deshalb in allen Leistungsklassen verbessert werden.

Die erforderliche aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit im Basketball lässt sich über Technik- und Spieltraining allein nicht erwerben, da hierbei die Trainingsreize nicht systematisch genug gesetzt werden können. Eine Verbesserung ist nur möglich, wenn die Spieler bereit sind, unter Berücksichtigung der entsprechenden Trainingsprinzipien (vgl. Seite 63) ein gezieltes Technikergänzungstraining auf sich zu nehmen.

Ausdauerfähigkeit

Ausdauerfähig sein bedeutet, der physischen und psychischen Ermüdung möglichst lange widerstehen zu können.

Die physische Ausdauer kann nach verschiedenen Gesichtspunkten erfasst und strukturiert werden: nach der Arbeitsform, dem Umfang der aktivierten Muskulatur, der Dauer der Beanspruchung, der Trainingsmethode und der Art der Energiebereitstellung (vergleiche hierzu informativ 2.17).

Der Basketballer muss die Fähigkeit erwerben, Ausdauerleistungen mittlerer Intensität (Belastungen bis zu Pulsfrequenzen von ca. 140 bis 180 Schlägen/Minute je nach Leistungsstand und Alter) sportartunabhängig über einen längeren Zeitraum ausführen zu können. Man spricht in diesem Fall von *allgemeiner aerober Ausdauer* oder *Grundlagenausdauer.* Die Grundlagenausdauer ist vor allem abhängig von der maximalen Sauerstoffaufnahmefähigkeit des Organismus und damit der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Die aerob-anaerobe Schwelle (informativ 2.20) ist dabei ein wichtiger Indikator zur Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit, die umso größer ist, je später die aerobe Schwelle überschritten wird. Ein trainierter Sportler bildet später Laktat als der untrainierte, da er seine Leistungen mit höheren Anteilen des aeroben Stoffwechsels vollbringt.

Will der Sportler seine Grundlagenausdauer erhöhen, so muss er mit einer Intensität knapp unterhalb der anaeroben Schwelle und unter dynamischem Einsatz von mehr als einem Sechstel der Gesamtmuskelmasse trainieren. Für Basketballer bieten sich besonders Laufen und Radfahren an.

Die Belastungsintensität kann über den Pulswert kontrolliert werden. Dieser lässt sich durch verschiedene Verfahren ermitteln (informativ 2.18). Im Leistungssport sind aufwendige Messungen notwendig. Für den Freizeit- und Breitensport gibt es auch einfachere Berechnungsverfahren zur groben Bestimmung der trainingswirksamen Pulsfrequenz.

Einteilungsmöglichkeiten der physischen Ausdauer

Einteilung nach der Arbeitsform der Muskulatur

- *Dynamische Ausdauer*
  Ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung
- *Statische Ausdauer*
  Längere Anspannung der Muskulatur (Haltearbeit)

Einteilung nach dem Umfang der aktiven Muskulatur

- *Lokale Ausdauer*
  Weniger als 1/6 der Gesamtmuskulatur wird beansprucht.
- *Allgemeine Ausdauer*
  Mehr als 1/6 der Gesamtmuskulatur wird beansprucht.

Einteilung nach der Dauer der Beanspruchung

- *Kurzzeitausdauer*
  Im Bereich von 35 Sek. bis 2 Min.
- *Mittelzeitausdauer*
  Im Bereich von 2 Min. bis 10 Min.
- *Langzeitausdauer*
  Im Bereich von 10 Min. bis 6 Std.

Einteilung nach der Art der Energiebereitstellung

- *Aerobe Ausdauer*
  Energie wird mit Hilfe von Sauerstoff gewonnen.
- *Anaerobe Ausdauer*
  Energie wird ohne Sauerstoff gewonnen.

Einteilung nach der Trainingsmethode

- *Grundlagenausdauer*
  Es geht darum, unabhängig von der jeweiligen Sportart Belastungen mittlerer Intensität lange ertragen zu können.
- *Spezielle Ausdauer*
  Es geht darum, die Belastungen innerhalb einer bestimmten Sportart lange ertragen zu können.

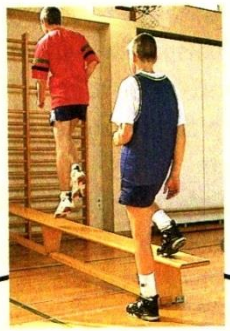
Verfahren zur Festlegung der trainingswirksamen Pulsfrequenz

untrainierte Schüler	Leistungssportler	ältere, untrainierte Personen
50–70 %*	**60–85 %***	**40–55 %***
1. Ruhepuls/min ist z.B. 80 ≙ 0 % 2. Mögliche Maximalpulsfrequenz ca. 200 ≙ 100 % 3. 50 % von der Differenz aus 200–80 (=120) ergeben 60 4. Damit ergibt sich der Trainingspuls von: 80+60=**140**	Genaue Festlegung der Trainingspulsfrequenz ist nur über Laktatmessung (also über eine Blutentnahme) zur Feststellung der anaeroben Schwelle möglich.	Als Trainingspulsfrequenz wird empfohlen: 180 minus Lebensalter in Jahren.

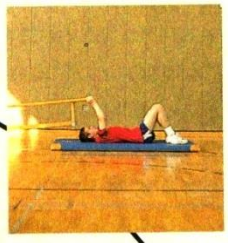
* *Trainingswirksame Intensität der Belastung (in % der max. Leistungsfähigkeit)*

Basketballspezifisches Zirkeltraining

Beinstrecken auf Schrägbank

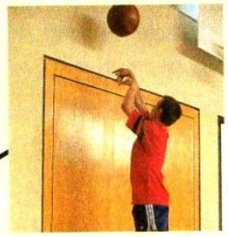


Bankdrücken aus der Rückenlage

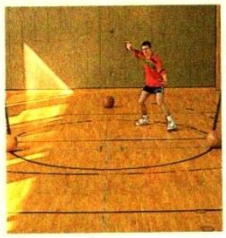


Slalomdribbling in 8er-Form mit Handwechsel

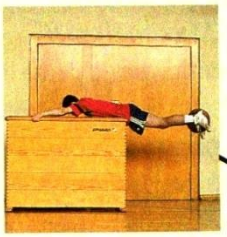
Sprungwurf mit Medizinball gegen die Wand



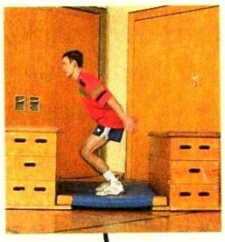
In Abwehrhaltung im Dreieck laufen (gleiten)



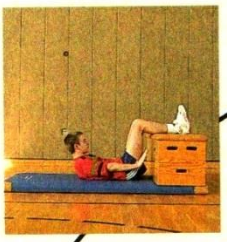
In Bauchlage auf Kasten Beine heben und senken



Auf- und Niedersprung an Kästen



Aufrichten aus der Rückenlage



Belastungszeit:
je nach Trainingszustand zwischen 20 und 40 Sekunden

Pausen:
je nach Trainingszustand doppelte, gleiche oder halbe Belastungszeit, passiv oder aktiv (z. B. leichtes Dehnen, Lockerung)

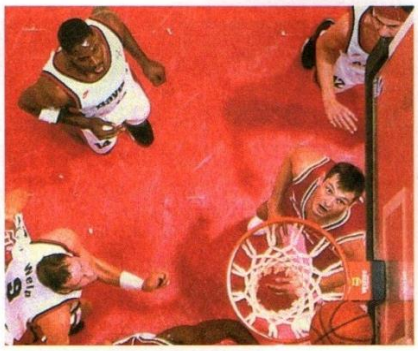
Dauer:
1–2 Durchgänge

Intensität:
Pulsfrequenz am Ende der Belastung
160–180 Pulsschläge/min

Die Intensität eines Zirkeltrainings ist über die Belastungszeit, die Wiederholungszahl, die Pausenlänge, das Niveau der Übungen und das Gewicht der eingesetzten Geräte steuerbar. Das Verhältnis der Belastungszeit zur Pausenzeit verändert sich mit zunehmendem Leistungsstand von 1:2 über 1:1 bis zu 2:1.

Konditionelle Anforderungen 2.6

Die Ausführung von Bewegungshandlungen in einer Sportart ist nicht nur von emotionalen, kognitiven und koordinativen, sondern auch von konditionellen Faktoren wie Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauerfähigkeit und der Beweglichkeit abhängig.



Konditionelle Belastungen im Basketball

Obwohl das Spielfeld im Basketball relativ klein ist, sind die physischen Belastungen während eines Basketball-Wettspiels, aber auch während des Trainings, enorm hoch. Das Spiel ist gekennzeichnet durch Lauf-, Dribbel-, Wurf- und Sprungbewegungen.

Anforderungen im Basketball – Belastungsarten – Wirkungen der Belastungen

Spieldauer

Zweimal 20 Minuten reine Spielzeit. Die Belastungen für den einzelnen Spieler sind unterschiedlich lang, je nach Dauer des Einsatzes.

Pausen

Eine 10-minütige Halbzeitpause, zwei 60 Sekunden lange Auszeiten pro Spielzeit und Mannschaft. Unbegrenzte Anzahl von Spielerwechseln.

Art und Länge der Wegstrecken

Pro Minute Spiel legt ein Spieler ca. 85–100 m zurück (oft schnelle Antritte).

Zahl der Dribblings

Pro Minute Spielzeit entfällt auf einen Spieler im Schnitt eine Dribbling-Aktion.

Zahl der Sprünge

Pro Minute Spielzeit entfallen auf einen Spieler im Schnitt etwa 2 Sprünge.

Kalorienverbrauch

je nach Art des Spieles pro einstündigem Spiel zwischen 9 und 14 kcal/min

Herzfrequenz

Die Bandbreite reicht von 160 bis zu 200 Pulsschlägen pro Minute.

Gewichtsverlust

in der Bundesliga bei 40 Min. effektivem Spiel ca. 750 g (Damen) und 3 kg (Herren)

Energiebereitstellungsvorgänge

Der menschliche Organismus verbraucht für alle Lebensvorgänge ständig Energie. Bei körperlicher Arbeit oder sportlichen Bewegungen wird die chemische Energie der Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße) in mechanische Arbeit (Muskelkontraktion) umgewandelt.

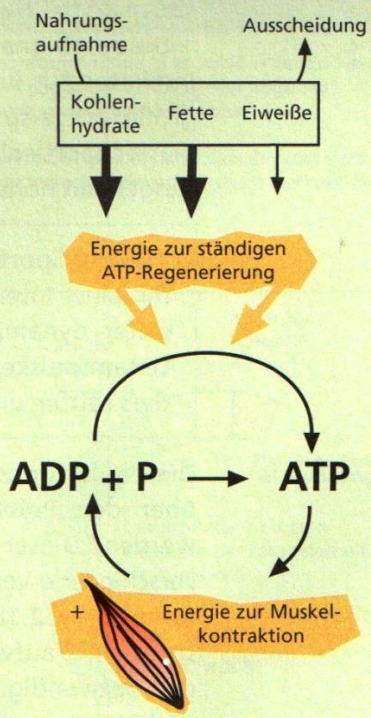
Der einzige Energieträger, den die Muskelzelle für die Kontraktion direkt verwenden kann, ist das Adenosin**tri**phosphat (ATP). Durch die Spaltung von ATP in Adenosin**di**phosphat (ADP) und Phosphat (P) wird die für die Kontraktion notwendige Energie bereitgestellt.

Da ATP im Muskel nur in sehr geringen Mengen vorhanden ist und auch aus anderen Bereichen nicht zugeführt werden kann, muss es ständig regeneriert werden. Die zur Wiederherstellung des ATP benötigte Energie wird kurzfristig aus Kreatinphosphat (KP) und aus der Nahrung gewonnen. Dazu werden vor allem Kohlenhydrate und Fette genutzt. Die Energiegewinnung in der Muskelzelle erfolgt aerob und anaerob.

Bei längeren Belastungen mit geringer Intensität vollzieht sich die Energiebereitstellung unter Zufuhr von Sauerstoff. Bei sehr kurzen, intensiven Belastungen (z. B. bei einem schnellen Gegenstoß) liegt die Belastung kurzzeitig im anaeroben Bereich. Die benötigte Energie kann in diesem Fall ohne Zufuhr von Sauerstoff und ohne Milchsäurebildung gewonnen werden. Die Speicher in der Muskulatur werden bei weniger belastendem Spiel und in den Pausen wieder aufgefüllt und stehen dann erneut zur Verfügung.

Bei häufigem Erreichen des anaeroben Bereichs (z. B. Pressdeckung über das ganze Spielfeld) nimmt die Ermüdung auf Grund der erhöhten Laktatbildung ständig zu. Dieser erhöhte Laktatspiegel kann zum Teil in den Pausen reduziert werden.

Energiebereitstellungsvorgänge



Ständige Spaltung und Regenerierung von ATP (tägl. ca. 2000-mal pro ATP-Molekül)

Verbesserung der Kraftfähigkeit

Die Verbesserung der speziellen Kraftfähigkeit im Basketball kann dadurch erreicht werden, dass beim Training das optimale Zusammenspiel der motorischen Einheiten (Nerv – Muskelfasern) im Vordergrund steht und nicht die Vergrößerung des Muskelquerschnittes.

> Beim Krafttraining des Basketballspielers haben Schnellkraft- und Kraftausdauertraining Vorrang.

Reines Maximalkrafttraining ist nur dort notwendig, wo eine Muskelgrundlage geschaffen werden muss.

Basketballspezifische Maximalkraft kann mit Übungen gesteigert werden, die explosive maximale Krafteinsätze verlangen. Für den Basketball-Leistungssportler bedeutet das, für die jeweiligen Übungen die Zusatzgewichte so zu dimensionieren, dass sie noch schnell (explosiv) ausgeführt werden können (z. B. Pässe mit Medizinbällen).

Hinsichtlich der Formen des Krafttrainings unterscheidet man statisches und dynamisches Krafttraining. Das statische (isometrische) Krafttraining ist dadurch gekennzeichnet, dass Kraft gegen einen fixierten Widerstand ohne Gelenkwinkeländerung ausgeübt wird. Die Länge der kontrahierenden Muskeln bleibt während der Anspannung gleich. Beim dynamischen (auxotonischen) Krafttraining dagegen verkürzt sich die Muskulatur immer weiter mit Zunahme der Muskelspannung.
Im Basketballtraining dominieren dynamische Formen, da diese neben Kraftzunahme auch eine Koordinationsverbesserung sichern.

Ein rascher Maximalkraftzuwachs ist mit einem isometrischen Krafttraining einfach zu realisieren. Für diese Trainingsform benötigt man keine kostspieligen Geräte, sie ist zeitsparend und kann von jedem leicht zu Hause durchgeführt werden. Im Gegensatz zu anderen Methoden, bei denen die Belastung zunehmend gesteigert werden muss, erhöht sich hier die Spannung parallel zum Kraftgewinn. Einfach ausgedrückt, je mehr Kraft man hat, desto fester kann die Muskulatur angespannt werden, um eine weitere Kräftigung zu sichern.

Anpassung des passiven Bewegungsapparates:

- *vermehrte Mineralisierung des Knochens*
- *Dickenwachstum der Knochenrinde*
- *Verstärkung der Knochenbälkchenstruktur*
- *Verstärkung der Anhaftstellen für Sehnen und Knochen*
- *Verdickung des Knorpelüberzugs an den Gelenkflächen*

Bei Überbelastungen können aber auch Schäden am Skelettsystem auftreten.

Anpassung der Muskulatur:

Die Muskulatur gehört zu den Organsystemen, die am schnellsten auf Reize reagieren. Die Anpassung hängt wesentlich vom Umfang und der Intensität der Belastungen ab. Lange Belastungen mit geringer Intensität führen zu einer Verbesserung der Stoffwechselvorgänge im Muskel, was sich positiv auf die Ausdauerleistung auswirkt. Auf kurze Belastungen mit großer Intensität reagiert der Muskel mit Dickenzunahme. In Folge verbessern sich Maximalkraft und Schnellkraft.

aktiv!

① Probieren Sie diese Trainingsform selbst einmal aus: Drücken Sie dazu die Handflächen 6 bis 8 Sekunden lang mit äußerster Kraft gegeneinander. Fühlen Sie dabei, welche Muskelgruppen des Armes, des Rumpfes und des Schultergürtels daran beteiligt sind.

② Führen Sie das unter informativ 2.24 aufgeführte Programm nach einer kurzen Erwärmung durch.

③ Überlegen Sie sich, wie Sie andere Muskelgruppen Ihres Körpers auf diese Weise kräftigen können.

Im Basketball sind über längere Zeit schnellkräftige Arm- und Beinbewegungen gefordert, die eine spezielle Form der Kraftausdauer voraussetzen, *die Schnellkraftausdauer.*

Zur Ausbildung und Verbesserung dieser Sonderform der Kraftausdauer sind Übungen mit mittleren Krafteinsätzen und hohen Wiederholungszahlen geeignet. Vergleichen Sie dazu die Übungsbeispiele zur Verbesserung der speziellen Ausdauer (s. S. 28/29).

Zur Verbesserung der Schnellkraft sind Trainingsformen wie Seilspringen, Schattenverteidigung oder Wurfsimulationen geeignet. Die Übungen müssen dabei mit explosiven Krafteinsätzen durchgeführt werden.

Isometrisches Krafttraining

1	Bauchlage, Arme seitlich wegstrecken, dann Unterarme 90° anwinkeln und gegen den Boden drücken.
2	An einen Tisch setzen, eine Handfläche auf, die andere unter die Tischplatte legen und gegeneinander drücken.
3	Zwischen die Pfosten einer Tür setzen und mit angewinkelten Beinen gegen einen Pfosten drücken.
4	Auf den Boden vor einen Stuhl setzen und mit gestreckten Beinen die Stuhlbeine von außen zusammen- oder von innen auseinanderdrücken.
5	In Rückenlage mit dem Kopf voran bis zur Schulter unter einen Tisch und die Unterschenkel auf einen Stuhl legen. Die Beine sind dabei 90° angewinkelt. Dann die Arme gegen den Tisch strecken, den Oberkörper aufrichten und gegen den Tisch drücken.

Täglich üben und vorher 5 Minuten aufwärmen!
Pro Übung 3- bis 5-mal 6–8 Sek. lang anspannen!

Verbesserung der Beweglichkeit

Den Vorgang der Beweglichkeitsschulung bezeichnet man als *Dehnen* oder *Stretchen.* Zur Verbesserung der Beweglichkeit können unterschiedliche Dehnmethoden angewendet werden:

Dehnmethoden	
Methode der wiederholten Dehnung	Langsame Bewegungen im Bereich der betreffenden Gelenke. Wippende und federnde Bewegungen unbedingt vermeiden, da durch sie Muskelschutzreflexe ausgelöst werden, welche die zu dehnenden Muskeln verkürzen und anspannen.
Methode der sanften Dauerdehnung	Muskel dehnen, bis leichtes Dehnungsziehen spürbar (nicht bis zur Schmerzgrenze!). 15–30 Sekunden in dieser Stellung verharren, dabei lässt das Spannungsgefühl nach. Anschließend weiter dehnen, bis Dehnungsziehen wieder spürbar (15–30 Sekunden halten).
Methode der Anspannung und Entspannung	Dehnen, bis Dehnungsziehen spürbar. Anschließend Muskel mit maximaler Kraft ca. 10 Sekunden isometrisch anspannen. Anschließend Muskel ca. 3 Sekunden völlig entspannen. Daran anschließend wieder 10–30 Sekunden über die ursprüngliche Dehnungslage hinaus dehnen.
Methode der Synergistendehnung durch Antagonistenanspannung	Zur Dehnung eines bestimmten Muskels wird dessen Gegenspieler (Antagonist) zur Kontraktion gebracht. Dadurch kommt es zu einer reflektorischen Entspannung des zu dehnenden Muskels, der dadurch anschließend optimal gedehnt werden kann (10–20 Sekunden halten).

Die vorgestellten Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit können zu unterschiedlichen Zeiten und mit unterschiedlichen Absichten angewandt werden. Dabei sollte man darauf achten, die Dehnübungen immer in Verbindung mit Kräftigungsübungen auszuführen, um Einseitigkeiten zu vermeiden.

Wann welche Methoden anwenden?	
Vor dem Training	Ziel der Übungen ist hier die Verbesserung der allgemeinen und speziellen Beweglichkeit. Es bieten sich die Methode der An- und Entspannung genauso an, wie die Methode der Synergistendehnung.
Vor dem Wettkampf	Ziel der Übungen ist hier die Vorbereitung auf die Wettkampfanforderungen. Es bieten sich die Methode der sanften Dauerdehnung und die Methode der wiederholten Dehnung an.
Nach Wettkampf und Training	Entspannung und Beruhigung ist hier das Ziel der Übungen. Daher bietet sich insbesondere die Methode der sanften Dauerdehnung an.
Zu Hause	Alle vorgestellten Dehnmethoden dienen hier der Verbesserung der speziellen und allgemeinen Beweglichkeit.

Mechanische Eigenschaften der Muskulatur:

Der Muskel setzt sich aus plastischen und elastischen Bestandteilen zusammen. Die Myofibrillen (kontraktile Einheiten der Muskelfaser) haben plastische Eigenschaften, d. h. sie kehren nach der Dehnung nicht selbständig in die Ausgangslage zurück. Die Bindegewebsanteile (Fascien, Sehnen) haben elastische Eigenschaften, die eine Rückkehr in die Ausgangslage erwirken.

Gründe für das Beweglichkeitstraining

- Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen.
- Regeneration nach Anstrengungen und Verletzungen wird beschleunigt.
- Entspannungsfähigkeit wird vermittelt und erlebbar.
- Verletzungen bei Extrembelastungen werden reduziert.
- Sportliche Techniken können einfacher erlernt werden.
- Die Feinabstimmung von Bewegungen wird erleichtert.
- Ein optimaler Krafteinsatz ist durch weite Ausholbewegungen möglich.
- Die Bewegungsschnelligkeit wird erhöht, da die Antagonisten weniger Widerstand entgegensetzen.

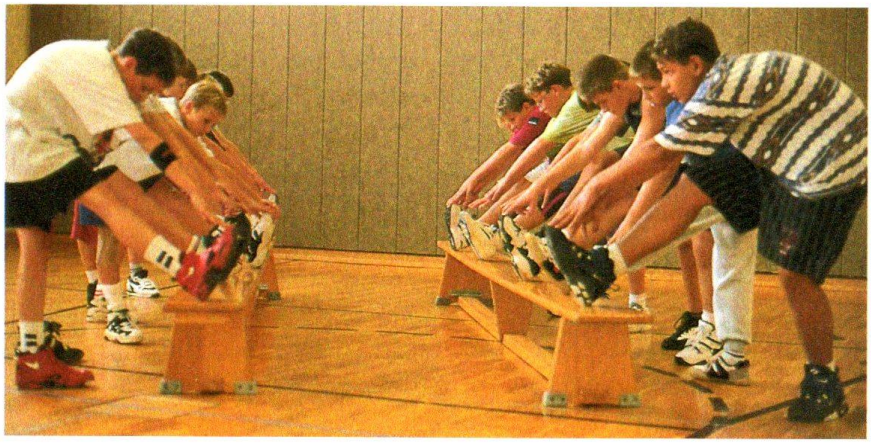
aktiv!

① Gestalten Sie ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit. Überlegen Sie sich dabei, welche Muskeln Sie mit den einzelnen Übungen dehnen möchten. Kräftigen Sie den Gegenspieler des gedehnten Muskels.

② Erwärmen Sie sich vor dem Dehnen mind. 10 Minuten. Halten Sie sich während der Übungen warm. Führen Sie Übungen im Sitzen oder Liegen auf einer wärmenden Unterlage durch.

③ Erfühlen Sie bei der Methode der Anspannung und Entspannung den Unterschied. Achten Sie während der Übungen auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung.

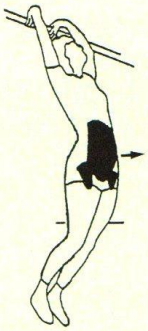
Dehnungsübungen am Ende einer intensiven Trainingseinheit sind wichtig, um Dysbalancen der Muskulatur vorzubeugen. ***(16)***



Basketball-Beweglichkeitstrainings-Programm

Rebound

Überstreckung der Bauchmuskulatur

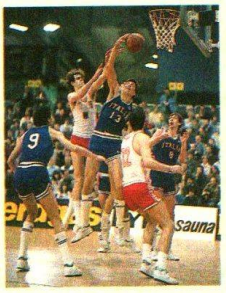


Dehnübung

An der Sprossenwand festhalten und die Hüfte weit nach vorn schieben, bis eine Spannung spürbar ist.

Rebound

Überstreckung der Seitenmuskulatur

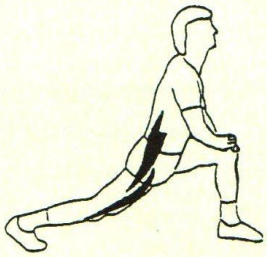


Dehnübung

In Schrittstellung den Oberkörper seitlich abbeugen. Ein Arm drückt in Bewegungsrichtung nach (Oberkörper nicht verdrehen).

Ausfallschritt beim Vorbeigehen am Gegner nach einer Finte

Beanspruchung der Muskulatur der Oberschenkeloberseite

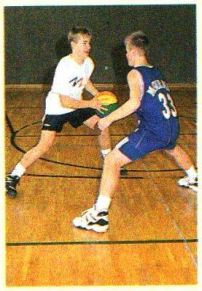


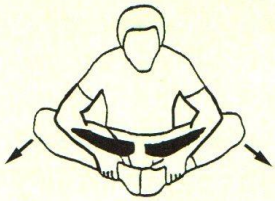
Dehnübung

Einen weiten Ausfallschritt nach vorn machen und die Hüfte dabei nach vorn schieben (Oberkörper bleibt aufrecht).

Seitlicher Ausfallschritt bei der Verteidigung

Beanspruchung der Adduktoren (Innenseite der Oberschenkel)



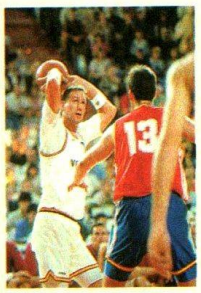


Dehnübung

Im »Schneidersitz« die Fersen aneinanderpressen und mit Hilfe der Ellenbogen die Knie zum Boden drücken.

Werfen über Kopf

Beanspruchung der Muskulatur der Unterseite des Unterarms



Dehnübung

Handinnenflächen in Brusthöhe aneinanderpressen und die Ellenbogen nach oben bringen.

Grafiken aus: Sölveborn, S. A.: Boken om Stretching, Yast Schweden 1982.

Kleine Spiele

1. Parteiball

Das Spiel „Parteiball“ besitzt alle wesentlichen Merkmale eines Kleinen Sportspiels. Ziel ist es, einen Ball innerhalb der Mannschaft möglichst oft zuzupassen, ohne dass die gegnerische Mannschaft den Ball abfängt. An die Kinder werden dadurch vielfältige Anforderungen gestellt: Der Ballführende Spieler muss sehen, wo sich freie Mitspieler befinden (Raumorientierung) und diesen möglichst genau den Ball zuspielen. Das Laufen mit dem Ball ist verboten. Die übrigen Spieler seiner Mannschaft halten den Ballführenden Mitspieler sowie die Gegenspieler im Blick und müssen sich geschickt freilaufen und anbieten, um den Ball zu bekommen. Raumorientierung und Reaktionsfähigkeit sowie das sichere Fangen werden so geschult. Für die Gegner heißt es, nah an den Angreifern zu bleiben, um diese abzudecken, und den Ball abzufangen (Raumorientierung, Reaktion).
Nach 5- 10 Pässen (vorher je nach Alter der Kinder festlegen) innerhalb einer Mannschaft, gibt es einen Punkt und der Ball geht an das andere Team. Nach einer vorher festgelegten Punktzahl ist das Spiel beendet.

2. Tigerball

Ein Spieler, in dem Fall der Tiger, steht in der Mitte. Um ihn herum stehen drei andere Spieler im Dreieck aufgestellt.
Der Tiger muss versuchen den Spielern den Ball wegzunehmen.

1. Variationen zum Tigerball bei 3 x 1 Spieler:

- Nur der Tiger darf versuchen auf den Basketballkorb zu werfen, wenn er seinen Mitspielern den Ball weggenommen hat.
- Der Ball muss mindestens dreimal zwischen den äußeren Spielern zugespielt werden, bis dieser auf den Korb gespielt werden darf. (Ab diesem Zeitpunkt wird die `Tigerballformation aufgehoben)
- Die äußeren Spieler dürfen sich nur mit dem Sternschritt bewegen.

Anmerkungen:

- Das Dreieck sollte variiert werden, damit keiner als Tiger zu lange in der Mitte steht.
- Der Tiger sollte versuchen die Abwehrhaltung, während er sich in der Mitte befindet, einzunehmen.

Variation zum Tigerball mit 3 x 2 Spielern:

- Da es nun zwei Tiger sind pro Mannschaft, muss einer der beiden Tiger die Angriffshaltung einnehmen. Der andere die Abwehrhaltung. Wenn das nämlich nicht passiert, dann sind beide Zuspielwege durch die Tiger versperrt.
- Wenn der Ball von den Tigern erfasst wurde, teilt sich die Formation wieder auf und die Tiger müssen versuchen den Korb zu treffen.

Eine andere Tigerballformation wäre 4 x 2 oder 4 x 3, aber nicht 4 x 1, da der Tiger hierbei keine Chance hätte.

2. Es werden zwei Mannschaften gebildet. Eine mit 9 Spielern die andere mit 11 Spielern. Diese Mannschaften werden wieder unterteilt in drei dreier Mannschaften und die andere in zwei vierer und in eine dreier Gruppe. Die eine Gruppe muss sich jetzt auf die drei bzw. vier Kästchen verteilen, die wieder im Dreieck/ Viereck in der Halle stehen. Die anderen beiden Gruppen stehen in der Mitte, als zwei unterschiedliche Tigergruppen. Diese Gruppen müssen jetzt versuchen untereinander, mit Einbezug der Kastensteher, sich die Bälle 5x oder

öfters zuzupassen. Die Kastensteher dürfen aber nur den Ball an einen Spieler, der Mannschaft die ihnen gerade den Ball zugepasst hat zurückspielen. Nach fünf Pässen werden die Kastensteher ausgewechselt.

3. Variationen:

- Der Spieler auf dem Kasten, darf den Ball nicht an den Spieler zurückpassen, von dem er den Ball bekommen hat.
- Der Ball muss vor dem Zupassen einmal auf dem Boden aufkommen.
- Man kann die Felder größer/ kleiner machen.
- Man könnte auf Zeit spielen, welche Mannschaft sich am öftesten den Ball zugepasst hat. Auf diese Weise steht keine Mannschaft zu lange auf den Kästen. Dieses Spiel hat im Gegensatz zum Tigerball mehr Ansprüche und es wird viel schneller gespielt. Es ist trivial im Gegensatz zum Tigerball.

Quellen:

- www.wikipedia.de
- www.basketball-bund.de
- www.guidetocoachingbasketball.com