

INHALT

1 Einleitung 9

- 1.1 Die Rahmenrichtlinien für die Ausbildung im Bereich des Deutschen Sportbundes und des Deutschen Basketball Bundes 11
- 1.2 Ziele und Funktionen des Wettkampfsports 12
- 1.3 Der Ausbildungsgang «Trainer C» 14
- 1.4 Ziele und Funktionen des Breitensports 18
- 1.5 Der Ausbildungsgang «Fachübungsleiter Breitensport» 20
- 1.6 Zur Person des Trainers bzw. Fachübungsleiters 21
- 1.7 Adressaten und Benutzung des Handbuchs 24

2 Training und Wettkampf 25

- 2.1 Struktur und Anforderungen des Basketballspiels 25
 - 2.1.1 Konditionelle Voraussetzungen 25
 - 2.1.2 Handlungselemente des Basketballspiels 28
- 2.2 Zum Erlernen des Basketballspiels 29
 - 2.2.1 Übungs- und Spielmethode 29
 - 2.2.2 Ganzheits- und Teillernmethode 33
 - 2.2.3 Konzentriermethode und Schwerpunktarbeit 35
 - 2.2.4 Technikspiel und Drill 36
 - 2.2.5 Regelveränderungen als methodisches Prinzip 39

3 Lehren und Lernen der individuellen Technik und Taktik 43

- 3.1 Verteidigen 43
 - 3.1.1 Verteidigungsbeinarbeit 43
 - 3.1.2 Verteidigung in elementaren Situationen 47
 - 3.1.3 Trainingsformen zum Erlernen und Verbessern des Verteidigungsverhaltens 63
- 3.2 Werfen 68
 - 3.2.1 Korbleger 68
 - 3.2.2 Methodische Übungsreihe zum Erlernen und Trainingsformen zum Verbessern des Korblegers 70
 - 3.2.3 Powershot 71
 - 3.2.4 Trainingsformen zum Erlernen und Verbessern des Powershot 74
 - 3.2.5 Positionswurf 74

- 3.2.6 Trainingsformen zum Erlernen und Verbessern des Positionswurfes 77
- 3.2.7 Sprungwurf 77
- 3.2.8 Trainingsformen zum Erlernen und Verbessern des Sprungwurfes 79
- 3.2.9 Zur Methodik des Wurftrainings 79
- 3.3. Passen und Fangen 80
 - 3.3.1 Beidhändiger Druckpaß (direkt und indirekt) und beidhändiges Fangen 80
 - 3.3.2 Beidhändiger Überkopfpfaß 82
 - 3.3.3 Einhändiger Druckpaß (direkt und indirekt) 83
 - 3.3.4 Taktik des Passens 84
 - 3.3.5 Trainingsformen zum Passen und Fangen 85
- 3.4 Dribbeln 86
 - 3.4.1 Die Basketballgrundstellung mit Ball (Tuck-Stellung) 86
 - 3.4.2 Dribbling im Stand und im Laufen 89
 - 3.4.3 Handwechsel und Richtungsänderung beim Dribbling 92
 - 3.4.4 Stoppen und Pivotieren 96
 - 3.4.5 Trainingsformen zur Ballbehandlung und zum Dribbling 100

4 Lehren und Lernen der Gruppentaktik 102

- 4.1 Befreien 102
 - 4.1.1 Fußarbeit 102
 - 4.1.2 Trainingsformen zur Fußarbeit 103
 - 4.1.3 Befreiungsaktionen durch Richtungsänderungen (*In-and-out*) und Schneidebewegungen (*Cuts*) 103
 - 4.1.4 Trainingsformen zu Befreiungsaktionen 109
 - 4.1.5 Das Anbieten mit dem Rücken zum Gegner (*Posting-up*) 110
 - 4.1.6 Trainingsformen zum *Posting-up* 114
 - 4.1.7 Blocks 114
 - 4.1.8 Trainingsformen zum Blocken 118
- 4.2 Zusammenspielen 120
 - 4.2.1 Kommunikation 120
 - 4.2.2 Aushelfen 122
 - 4.2.3 Blockbekämpfung 125
 - 4.2.4 Doppeln 129
 - 4.2.5 Befreien 134
 - 4.2.6 Überzahlspiel 136
 - 4.2.7 Trainingsformen zum Überzahlspiel und zur Transition 142

5 Lehren und Lernen der Mannschaftstaktik 144

- 5.1 Verteidigungstaktik 144
 - 5.1.1 Manndeckung 144
 - 5.1.2 Zonendeckung 146

- 5.1.3 Pressdeckung 149
- 5.1.4 Kombinierte Verteidigung 150
- 5.2. Angriffstaktik 151
- 5.2.1 Schnellangriff 151
- 5.2.2 Angriff gegen Manndeckung 153
- 5.2.3 Angriff gegen Zonendeckung 156
- 5.2.4 Angriff gegen Pressdeckung 159
- 5.2.5 Angriff gegen kombinierte Verteidigung 160

6 Trainingsplanung 163

- 6.1 Perspektivplanung und Mehrjahresplanung 164
- 6.2 Jahresplanung und Periodisierung 166
 - 6.2.1 Die Vorbereitungsperiode 167
 - 6.2.2 Die Wettkampfperiode 167
 - 6.2.3 Die Übergangsperiode 168
- 6.3 Makrozyklen und Blockperiodisierung 169
- 6.4 Mikrozyklen 169
- 6.5 Die Trainingseinheit 170
 - 6.5.1 Das Aufwärmen 170
 - Trainingsformen für das allgemeine Aufwärmen 171*
 - Das Stretchingprogramm 171*
 - Das Kräftigungsprogramm 174*
 - Trainingsformen für das spezielle Aufwärmen 178*
 - 6.5.2 Die Trainingsschwerpunkte 178
 - 6.5.3 Die Zwischenblöcke 178
 - 6.5.4 Das Spiel im Training 179
 - 6.5.5 Die erholungsfördernden Maßnahmen 179

7 Breiten- und Freizeitsport 181

- 7.1 Entwicklungen und Veränderungen im Sport 181
- 7.2 Entwicklung von Sportarten, Sportstätten und Sportgeräten 183
- 7.3 Veränderungen in unserer Gesellschaft als Ursachen für Veränderungen im Sport 184
- 7.4 Situation der Basketballvereine 185
- 7.5 Gründung neuer Basketballvereine und -abteilungen 186

8 Planung von Spiel- und Übungseinheiten 189

- 8.1 Aufbau von Spiel- und Übungseinheiten 189
- 8.2 Längerfristige Planungsabschnitte 191

9 Alltagssituationen im Breiten- und Freizeitsport 192

- 9.1 Betreuung einer Gruppe 192

- 9.2 Gruppengröße und Teilnehmerwechsel 195
- 9.3 Integration von «Einsteigern» 196
- 9.4 Umgang mit dominierenden Teilnehmern 197

10 «Basketball spielen» im Breitensport 199

- 10.1 Allgemeine Überlegungen 199
- 10.2 Einführung und Veränderung von Spielregeln 201
- 10.3 Alternative Wettkämpfe 202
- 10.4 Streetball 207
 - 10.4.1 Entwicklung in Deutschland 207
 - 10.4.2 Spielregeln 208
 - 10.4.3 Sportpädagogische Aspekte 209
 - 10.4.4 Vorteile des Streetballspiels 210
 - 10.4.5 Streetball in Vereinen und Schulen 211
- 10.5 Variationen des traditionellen Basketballspiels 211
- 10.6 Spiele mit dem Basketball 212
 - 10.6.1 Spiele mit Zielwurf 212
 - 10.6.2 Spiele ohne Zielwurf 218
- 10.7 Spiele zur Anwendung und Verbesserung
basketballspezifischer Fertigkeiten 222
 - 10.7.1 Dribbling 223
 - ✗10.7.2 Passen und Fangen 226
 - 10.7.3 Korbwurf 228

11 Gewinnen neuer Mitglieder für die Basketballvereine 231

- 11.1 Aktionen und Aktivitäten des Deutschen Basketball Bundes im
Breiten- und Freizeitsport 231
 - 11.1.1 Basketball-Spielmobil 231
 - 11.1.2 Spieltreff Basketball 232
 - 11.1.3 Spielabzeichen Basketball 233
 - 11.1.4 Basketball-Sommerliga für Freizeit- und Hobbymannschaften 234
 - 11.1.5 Gründung eines Basketballvereins/einer Basketballabteilung 236

12 Anhang 240

- 12.1 Anschriftenverzeichnis 240
- 12.2 Literaturverzeichnis 242
- 12.3 Die Autoren 245
- 12.4 Schlagwortverzeichnis 246