

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	<b>12</b>
<b>2</b>	<b>Grundlagen des Basketballsports</b> .....	<b>15</b>
2.1	Sportspiel Basketball – von den Anfängen bis heute .....	15
2.1.1	Ursprünge .....	15
2.1.2	Erfindung durch Naismith 1891/92 .....	15
2.1.3	Weltweite Verbreitung .....	16
2.1.4	Entwicklung in Deutschland .....	18
2.2	Anforderungsstruktur des Basketballsports .....	20
2.2.1	Basketballspezifisches Anforderungsprofil .....	20
2.2.2	Anforderungen und Beanspruchung .....	23
2.2.3	Anforderungen an Spielerpositionen .....	27
2.2.4	Psychosoziale Anforderungen .....	30
<b>3</b>	<b>Trainingsbereiche im Basketball</b> .....	<b>33</b>
3.1	Konditionstraining .....	34
3.1.1	Ausdauer und Ausdauertraining .....	36
3.1.2	Kraft und Krafttraining .....	49
3.1.3	Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining .....	68
3.1.4	Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining .....	81
3.2	Koordinations- und Techniktraining .....	92
3.2.1	Koordination und Technik im langfristigen Trainingsaufbau .....	93
3.2.2	Aufgaben des Koordinationstrainings .....	95
3.2.3	Methoden des Koordinationstrainings .....	97
3.2.4	Arten des Techniktrainings .....	98
3.2.5	Prinzipien und Methoden des Techniktrainings .....	99
3.3	Taktiktraining .....	101
3.3.1	Begriffsbestimmung: Taktik und Strategie .....	101
3.3.2	Inhalte der Taktik .....	101
3.3.3	Formen des Taktiktrainings .....	103
3.3.4	Methodik des Taktiktrainings .....	104

<b>4</b>	<b>Grundlagen der Spielvermittlung</b>	<b>.109</b>
4.1	Methoden der Vermittlung	111
4.2	Allgemeine Leitlinien und Prinzipien	114
4.3	Vermittlungskonzepte	115
4.3.1	Grundlegende Spielvermittlungskonzepte	115
4.3.2	Beispielhafte Basketball-Vermittlungskonzepte	116
4.3.3	Kernfragen der Basketball-Vermittlung	119
<b>5</b>	<b>Sportpsychologische Grundlagen</b>	<b>.121</b>
5.1	Motivation und Selbstvertrauen	123
5.2	Kognitionen	128
5.2.1	Empfinden und Wahrnehmen	129
5.2.2	Aufmerksamkeit und Konzentration	130
5.2.3	Denken und Entscheiden	131
5.3	Emotionen	133
5.4	Mannschaftspsychologie	136
5.4.1	Gruppenzusammenhalt	136
5.4.2	Trainerverhalten und Führungsstil	138
5.5	Mentales Training	141
5.5.1	Grundsätze und Ziele des Mentalen Trainings	142
5.5.2	Überblick zu den Bereichen des Mentalen Trainings	143
5.5.3	Formen des Mentalen Trainings	145
5.5.4	Sportpsychologische Beratung und Betreuung	152
<b>6</b>	<b>Technik</b>	<b>.155</b>
6.1	Ballhandling	155
6.2	Dribbeln	157
6.3	Stoppen und Sternschritt	158
6.4	Fangen und Passen	159
6.4.1	Passtechniken	161

6.5	Korbwürfe .....	163
6.5.1	Standwurf .....	163
6.5.2	Druckwurfkorbleger .....	166
6.5.3	Unterhandkorbleger .....	168
6.5.4	Sprungwürfe .....	168
6.5.5	Hakenwürfe .....	171
6.6	Grundstellung und Grundbewegung in der Verteidigung .....	174
6.6.1	Grundstellung .....	174
6.6.2	Grundbewegung .....	175

## **7 Taktik.....179**

7.1	Spiel 1 gegen 1 im Angriff .....	182
	<i>(unter Mitarbeit von Matthias Haller)</i>	
7.1.1	Handlungs- und Entscheidungsstruktur des 1 gegen 1 .....	185
7.1.2	Offensive Fußballarbeit .....	186
7.1.3	Täuschungen/Finten .....	187
7.1.4	Anbieten/Befreien .....	189
7.1.5	Offensive Grundpositionen .....	193
7.1.6	Grundlegende „Wenn-dann“-Entscheidungen im 1 gegen 1 .....	195
7.1.7	Offensivrebound .....	198
7.1.8	Trainingsziele und Methodik .....	199
7.2	Spiel 1 gegen 1 in der Verteidigung .....	201
7.2.1	Verteidigung gegen den Ballbesitzer .....	201
7.2.2	Verteidigung gegen den Angreifer ohne Ball .....	204
7.2.3	Ausblocken und Rebound .....	205
7.3	Spiel 2 gegen 2 im Angriff .....	208
7.3.1	Penetrate-and-pass .....	209
7.3.2	Schneidebewegungen (Cuts) .....	210
7.3.3	Direkter Block .....	210
7.3.4	Spiel 2 gegen 2 mit Aufbau- und Flügelspieler .....	212
7.3.5	Spiel 2 gegen 2 mit Aufbau- und Centerspieler (High-post) .....	216
7.3.6	Spiel 2 gegen 2 mit Flügel- und Centerspieler (Low-post) .....	217

7.4	Spiel 2 gegen 2 in der Verteidigung	219
7.4.1	Helfen	219
7.4.2	Verteidigung von Schneidebewegungen (Cuts)	221
7.4.3	Verteidigung des direkten Blocks	223
7.5	Spiel 3 gegen 3 im Angriff	227
7.5.1	Äußeres Dreieck (Aufbau-Flügel-Flügel)	228
7.5.2	Oberes seitliches Dreieck (Aufbau-High-post-Flügel)	230
7.5.3	Unteres seitliches Dreieck (Aufbau-Low-post-Flügel)	232
7.5.4	Unteres Dreieck (Flügel-Low-post-Low-post)	236
7.6	Spiel 3 gegen 3 in der Verteidigung	237
7.6.1	Verteidigung des indirekten Blocks	237
7.6.2	Helfen und Rotieren	240
7.7	Spiel 4 gegen 4 im Angriff (von Armin Sperber)	242
7.7.1	Transition, Secondary-break und Early-offense im 4 gegen 4	244
7.7.2	Set-play gegen Mann-Mann-Verteidigung im 4 gegen 4	246
7.7.3	Set-play im 4 gegen 4 als Vorstufe des Angriffs gegen Ball-Raum-Verteidigung	249
7.7.4	Automatics	251
7.8	Spiel 5 gegen 5	254
7.8.1	Mann-Mann-Verteidigung	254
7.8.2	Angriff gegen Mann-Mann-Verteidigung	259
7.8.3	Ball-Raum-Verteidigung (Zonenverteidigung)	263
7.8.4	Angriff gegen Ball-Raum-Verteidigung	268
7.8.5	Pressverteidigung	272
7.8.6	Angriff gegen Pressverteidigung	282
7.8.7	Kombinierte Verteidigung	284
7.8.8	Angriff gegen kombinierte Verteidigung	288
7.9	Transition und Schnellangriff	290
7.9.1	Grundlagen	290
7.9.2	Vom 1 gegen 0 zum 4 gegen 3	290
7.9.3	Transition- und Unterzahlverteidigung	295

## **8 Leistungssteuerung in Training und Wettkampf . . . . . 299**

8.1	Trainingsplanung . . . . .	300
8.1.1	Langfristiger Trainingsaufbau . . . . .	300
8.1.2	Periodisierungsmodelle und Trainingszyklen . . . . .	303
8.1.3	Trainingswoche und Trainingseinheit . . . . .	308
8.1.4	Trainingssteuerung auf mittlerem Leistungsniveau . . . . .	311
8.2	Diagnostik und Analyse der Spielleistung . . . . .	312
8.2.1	Methoden der Spielbeobachtung . . . . .	313
8.3	Digitale Medien . . . . .	318
	<i>(unter Mitarbeit von Michael Bühren)</i>	
8.3.1	Internet . . . . .	318
8.3.2	Organisationssoftware . . . . .	318
8.3.3	Digitales Video . . . . .	319
8.4	Tests konditioneller Leistungsfaktoren . . . . .	321
8.4.1	Sportmotorische Tests . . . . .	322
8.4.2	Komplexe Basketballtests . . . . .	323
8.5	Coaching . . . . .	324
8.5.1	Ablauf und Maßnahmen der Wettspielsteuerung . . . . .	324
8.5.2	Trainerverhalten . . . . .	331

## **9 Sportmedizinische Grundlagen . . . . . 337**

9.1	Sportverletzungen . . . . .	337
9.2	Aspekte der Ernährung . . . . .	341
	<i>(von Wolfgang Friedrich)</i>	
9.3	Bekämpfung des Dopings . . . . .	347
9.3.1	Abgrenzung zwischen Doping und Medikamentenmissbrauch . . . . .	347
9.3.2	Warum und in welchem Bereich wird gedopt? . . . . .	347
9.3.3	Maßnahmen des DBB zur Bekämpfung des Dopings . . . . .	348
9.3.4	Dopingdefinition aus Sicht des Leistungssports . . . . .	349
9.3.5	Wie erfolgt eine Dopingkontrolle? . . . . .	351
9.3.6	Was ist bei einer ärztlichen Behandlung zu beachten? . . . . .	354
9.3.7	Informationsmöglichkeiten bei der NADA . . . . .	354

<b>10</b>	<b>Sportorganisation</b> .....	<b>357</b>
10.1	Deutscher Basketball Bund (DBB) .....	357
10.2	Verband deutscher Basketball Trainer (vdbt) .....	358
10.3	Fédération Internationale de Basketball (FIBA) .....	359
10.4	Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) .....	360
<b>11</b>	<b>Basketball für spezielle Zielgruppen</b> .....	<b>363</b>
	<i>(unter Mitarbeit von Tim Brentjes)</i>	
11.1	Mini-Basketball .....	363
11.2	Schulsport Basketball .....	366
11.3	Streetball (Streetbasketball, FIBA 3on3, Basketball 33) .....	369
11.4	Mixed-Basketball .....	373
11.5	Beach-Basketball .....	374
11.6	Senioren-Basketball .....	376
11.7	Rollstuhl-Basketball .....	377
	<i>(von Andreas Joneck)</i>	
<b>12</b>	<b>Spezielle Themen</b> .....	<b>381</b>
12.1	Talentfindung und -förderung .....	381
12.1.1	Allgemeine Prinzipien der Talentförderung .....	382
12.1.2	Rahmenbedingungen des Nachwuchsleistungssports .....	383
12.1.3	Nachwuchsleistungssport im Deutschen Basketball Bund .....	384
12.2	Leistungssportkonzeption des DBB .....	388
12.2.1	Spielkonzeptionen des DBB .....	388
12.3	Aus- und Fortbildungen im DBB .....	389
12.3.1	Grundlagen der Aus- und Fortbildung für Trainer .....	389
12.3.2	Aufbau der Theorieausbildung .....	390
12.3.3	Aufbau der Praxisausbildung .....	391
12.3.4	Ziele der Ausbildung .....	391

12.3.5	Lernerfolgskontrolle/Befähigungsnachweis .....	392
12.3.6	Sonderregelungen.....	392
12.3.7	Fortbildung .....	392
12.3.8	Qualitätssicherung .....	393
12.3.9	Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung der Qualifizierungsmaßnahmen .....	393

**13 Basketball-Regeln .....** **395**

**Anhang .....** **402**

**1 Glossar.....** **402**

**2 Literaturverzeichnis .....** **408**

**3 Abbildungsverzeichnis .....** **419**

**4 Tabellenverzeichnis .....** **427**

**Bildnachweis .....** **428**

**5 Autorenverzeichnis.....** **429**