

**Reiner Braun
Steven Clauss
Hans Nicklaus
Stephan Wehner**

Band 9: Basketball

Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport

**Die vorliegende Rahmentrainingskonzeption
wurde in Zusammenarbeit von**

*Deutscher Basketball Bund
Westdeutscher Basketball-Verband
Basketball-Verband Baden-Württemberg
Kultusministerium NRW
LandesSportBund NRW
sowie in Abstimmung mit dem
Bereich Leistungssport des DSB entwickelt*

Weitere Mitarbeit: Michael Kasch

Redaktion: Matthias Kohl
Stephan Wehner

**Gesamtkoordination der
Entwicklungsarbeiten:** Landesausschuß "Talentsuche und Talentförderung"
beim Kultusministerium NRW
(Vorsitz MR D. Hiersemann, Tel.: 0211/8963388)

Herausgeber: LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e. V.
Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg, Tel. 0203/7381-01
in Zusammenarbeit mit dem
Kultusministerium des Landes Nordrhein-Westfalen
Völklinger Str. 49, 40221 Düsseldorf, Tel. 0211/896-03

Titelphotos: Claus Bergmann (Hamburg), H&B-Presse-Bild Pfeifer (Wiesloch)

Titelgestaltung: Art Studio Zeuch, Seesen

Druck: Schiborr Offsetdruck, Mülheim/Ruhr

Erscheinungsjahr: 1995

Nachdruck und Vervielfältigung der Schrift oder von Teilen daraus sind nur mit der Genehmigung des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen gestattet.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorworte

Kultusministerium und LandesSportBund NRW

Bereich Leistungssport des DSB

Deutscher Basketball Bund

Westdeutscher Basketball-Verband

Basketball-Verband Baden-Württemberg

1	Vorbemerkungen	19
2	Der sportpolitische Rahmen zur Nachwuchsförderung und dessen Umsetzung am Beispiel des nordrhein-westfälischen Landesprogramms „Talentsuche und Talentförderung“	20
3	Allgemeines Anforderungsprofil und leistungsbestimmende Merkmale.....	24
3.1	Positionsgebundenes Anforderungsprofil und leistungsbestimmende Merkmale	28
3.1.1	Der Aufbauspieler	30
3.1.2	Kleiner Flügelspieler.....	31
3.1.3	Großer Flügelspieler	33
3.1.4	Kleiner Center	34
3.1.5	Center	35
3.2	Anforderungsprofil anhand von Athletiktestergebnissen.....	37
4	Leitideen zu Training und Wettkampf.....	39
4.1	Prinzipien der Talentförderung des DBB.....	39
4.1.1	Ziele der Talentförderung	39
4.1.2	Ziele des Trainings	40
4.2	Prinzip der Vielseitigkeit.....	41
4.3	Trainingsperiodisierung.....	43
4.3.1	Trainingsplanung.....	43
4.3.2	Trainingsperioden.....	45
4.3.3	Trainingsmethoden	47
4.4	Spieltaktische Grundsätze.....	51
4.4.1	Verteidigung.....	51
4.4.2	Angriff.....	52
4.5	Basketball-Philosophie	54
4.5.1	Spieler.....	55
4.5.2	Mannschaft	56
4.5.3	Trainer „Coach“	57
5	Modell der Talentsuche und Talentförderung.....	59
5.1	Die Kaderentwicklung und Kaderstärken	62
5.2	Die Talentsichtung im Landesverband am Beispiel des WBV	63
5.2.1	Sichtungs- und Kaderkriterien für WBV D-Kaderathleten	66
5.3	Die Talentsichtung im DBB in Hinblick auf internationale Zielmaßnahmen	68
5.3.1	Sichtungs- und Kaderkriterien für DBB Kaderathleten, D/C-, C1- und C2-Kader	75
5.4	Talentbetreuung / Leistungssteuerung	77
5.4.1	Spielerbeurteilungsbogen des DBB	78
6	Übersicht zur Strukturierung des langfristigen Trainingsaufbaus	84

7	Differenzierte Rahmentrainingspläne für die Förderstufen	86
7.1	Rahmentrainingspläne für die Förderstufen 1 und 2.....	86
7.1.1	Minis	86
7.1.2	D-Jugend.....	90
7.1.3	Merksätze zur Mannschaftstaktik im Mini- und D-Jugendbereich	93
7.1.4	Altersspezifische Bedingungen für das Training im Mini- und D-Jugendbereich	95
7.2	Rahmentrainingspläne für die Förderstufen 3 und 4.....	97
7.2.1	D 1 und D 2	97
7.2.2	D 3 und D 4	98
7.2.3	Basketballspezifische Bewegungsfertigkeiten (D 1 - D 4-Kader).....	99
7.2.4	Spielfähigkeit	102
7.2.5	Ausbildung der motorischen Beanspruchungsformen	103
7.2.6	Trainingsumfang	104
7.3	Rahmentrainingspläne für die Förderstufen 5 und 6.....	105
7.3.1	Basketballspezifische Bewegungsfertigkeiten	106
7.3.2	Spielfähigkeit	108
7.3.3	Ausbildung der motorischen Beanspruchungsformen	109
7.3.4	Trainingsumfang	109
8	Begleitende Maßnahmen	110
8.1	Pädagogische und soziale Begleitmaßnahmen.....	110
8.2	Institutionalisierte Begleitmaßnahmen	110
8.2.1	Stiftung Deutsche Sporthilfe	111
8.2.2	Die individuelle Betreuung an Olympiastützpunkten	112
8.2.3	Die individuelle Betreuung an Teilzeit-Internaten	113
8.2.4	Anschlußförderung bei der Bundeswehr und im Zivildienst.....	114
8.2.5	Deutscher Sportbund - Bereich Leistungssport	116
8.3	Sportmedizinische und physiotherapeutische Begleitmaßnahmen	117
8.3.1	Prophylaxe	117
8.3.2	Aufwärmen, warming up & cool down.....	118
8.3.3	Dehnen und Stretching.....	120
8.3.4	Erste Hilfe.....	125
8.3.5	Tapen/Bandagieren.....	127
8.4	Ernährung von Spitzensportlern.....	130
8.4.1	Allgemeine Richtlinien einer gesunden Ernährung.....	130
8.4.2	Basiskost.....	131
8.4.3	Ernährung am Wettkampftag	132
8.5	Doping und Genußmittel.....	134
8.5.1	Doping.....	134
8.5.2	Genußmittel.....	137
9	Übertragung der Trainingskonzeption auf neue Wettkämpfe	139
10	Verzeichnis der englischen Fachbegriffe mit Übersetzung	141
11	Literaturverzeichnis	146
12	Autorenverzeichnis	151

Anhang	153
Anlage I	154
Durchschnittliche Athletikwerte der einzelnen Jahrgangsstufen	
Anlage II	159
Aufgabensammlung für Minis und D-Jugend	
Anlage III	165
Vorschlag für die Durchführung eines Badminton-Turniers im Rahmen einer Basketballveranstaltung	
Anlage IV	168
Die wichtigsten Tapeverbände im Basketball	
Anlage V	179
BBW D-Jugendmeisterschaft	
Anlage VI	189
Arbeitsmaterial zur Bestimmung - des biologischen Alters - der finalen Körperhöhe	