

Inhalt

Vorwort	9
1 Belastungsanforderungen des Basketballspiels	11
Allgemeine Charakteristik des Basketballspiels	11
- Strukturelle Belastungsanforderungen	11
- Individuelle Belastungsanforderungen	12
Konditionelles Anforderungsprofil	15
Konsequenzen für die Trainingspraxis	16
2 Periodisierung des Basketballspiels	17
Periodisierung und zyklische Gestaltung	17
- Einteilung in Zyklen	17
- Einteilung in Perioden	17
- Trainingsschwerpunkte der einzelnen Perioden	18
Basketballspezifische Aspekte der Jahresperiodisierung	20
- Zeitlicher Aspekt	20
- Aspekt der Spielposition	20
Periodisierungsmodelle im Basketball	21
- Amerikanische Periodisierungsmodelle	21
- Deutsche Periodisierungsmodelle	21
- Vorschlag einer Jahresperiodisierung	22
3 Grundlagen der Trainingslehre	25
Belastungskomponenten	25
Trainingsprinzipien	27
4 Die Ausdauer des Basketballspielers	29
Arten der Ausdauer	29
Bedeutung der Ausdauer für den Basketballspieler	29
Basketballrelevante Methoden des Ausdauertrainings	31
- Grundlagenausdauer	31
- Dauermethoden	31
- Intervallmethoden	32
- Wiederholungsmethoden	33
- Spielspezifische Ausdauer	34
- Wettkampf- bzw. Kontrollmethoden	34
Einteilung der Trainingsmethoden nach der Art der Energiebereitstellung	34
Trainingsmethodische Grundsätze	35
Periodisierung des Ausdauertrainings im Basketball	36
Inhalte des Ausdauertrainings	37
- Training zur Verbesserung der Grundlagenausdauer	37
- Training zur Verbesserung der speziellen Ausdauer	42
Ausdauertests	48
- Allgemeine Grundlagen	48
- Tests zur Ermittlung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit	50
- Einfache Lauftests	50
- Laboruntersuchungen	51
Tests zur Ermittlung der speziellen Ausdauerleistungsfähigkeit	54

5 Die Kraft des Basketballspielers	56
Arten der Kraft	56
Arten der Muskelarbeit	58
Bedeutung der Kraft für den Basketballspieler	59
Methoden des Krafttrainings	62
- Dynamisches Krafttraining	62
- Statisches Krafttraining	63
Methoden zur Entwicklung der basketballrelevanten Kraftformen	63
- Maximalkrafttraining	63
- Schnellkrafttraining	67
- Kraftausdauertraining	69
- Trainingsmethodische Grundsätze	70
Inhalte des Krafttrainings	72
- Trainingstypen	73
- Trainingsinhalte	73
Übungsübersicht	74
Übungsbeschreibungen	75
- Ganzkörperübungen	75
- Obere Extremitäten	76
- Untere Extremitäten	78
- Rumpf	79
- Sprungübungen	82
- Präventivübungen	86
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf	89
Krafttests	101
- Allgemeine Grundlagen	101
- Maximalkrafttests	102
- Schnellkrafttests	108
- 2. Jump and Reach Test	110
- 3. Counter-Movement-Jump (CMJ)	115
6 Die Schnelligkeit des Basketballspielers	117
Arten der Schnelligkeit	117
Bedeutung der Schnelligkeit für den Basketballspieler	119
Basketballrelevante Methoden des Schnelligkeitstrainings	120
- Methoden zur Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit	121
- Methoden zur Verbesserung der Aktionsschnelligkeit	121
- Methoden zur Verbesserung der Frequenzschnelligkeit	122
- Methoden zur Verbesserung der komplexen Schnelligkeiten	122
Trainingsmethodische Grundsätze	123
Periodisierung des Schnelligkeitstrainings im Basketball	125
- Wettkampfperiode	126
- Übergangsperiode	126
Inhalte des Schnelligkeitstrainings	126
- Trainingsinhalte (Übungskatalog)	127
- Aktionsschnelligkeitsprogramm	129
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf	131
Schnelligkeitstests	136
- Allgemeine Grundlagen	136
- Tests zur Ermittlung der Antrittsschnelligkeit	137

- Tests zur Ermittlung der Sprintausdauer	141
- Tests zur Ermittlung der Schnelligkeitsausdauer	141
- Kombinierte Testformen mit technisch-taktischen Zusatzanforderungen	141
7 Die Beweglichkeit des Basketballspielers	143
Arten der Beweglichkeit	143
Bedeutung der Beweglichkeit für den Basketballspieler	146
Methoden des Beweglichkeitstrainings	146
- Die dynamische Methode und ihre Subkategorien	146
- Die statische Methode und ihre Subkategorien	147
Trainingsmethodische Grundsätze	148
Periodisierung des Beweglichkeitstrainings im Basketball	148
Inhalte des Beweglichkeitstrainings	149
- Trainingsinhalte (Übungskatalog)	150
- Belastungsgestaltung im Jahresverlauf	153
Beweglichkeitstests	153
- Allgemeine Grundlagen	153
- Testformen	154
8 Vor- und Nachbereitung des Trainings	157
Aufwärmen	157
Cool-Down	159
9 Basketballspezifische Sportverletzungen	160
Verletzungshäufigkeit und -verteilung	161
- Verletzungshäufigkeit	161
- Verteilung der Verletzungen	163
Präventive Aspekte	164
Rehabilitation	165
10 Rahmentrainingsplan für das Konditionstraining	167
- Vorbereitungsperiode	167
- Wettkampfperiode	169
11 Zusammenfassung	170
12 Literaturverzeichnis	174