

Inhalt

1	Einführung	12
2	Grundlagen des Basketballsports	15
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
3	Trainingsbereiche im Basketball	33
3.1	Konditionstraining	34
3.1.1	Ausdauer und Ausdauertraining.....	36
3.1.2	Kraft und Krafttraining	50
3.1.3	Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining	68
3.1.4	Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining	81
3.2	Koordinations- und Techniktraining.....	93
3.2.1	Koordination und Technik im langfristigen Trainingsaufbau	94
3.2.2	Aufgaben des Koordinationstrainings	96
3.2.3	Methoden des Koordinationstrainings.....	98
3.2.4	Arten des Techniktrainings	100
3.2.5	Prinzipien und Methoden des Techniktrainings	101
3.3	Taktiktraining	102
3.3.1	Begriffsbestimmung: Taktik und Strategie.....	102
3.3.2	Inhalte der Taktik	103
3.3.3	Formen des Taktiktrainings.....	104
3.3.4	Methodik des Taktiktrainings	106

4	Grundlagen der Spielvermittlung	111
4.1	Methoden der Vermittlung	113
4.2	Allgemeine Leitlinien und Prinzipien	116
4.3	Vermittlungskonzepte	117
4.3.1	Grundlegende Spielvermittlungskonzepte	117
4.3.2	Beispielhafte Basketball-Vermittlungskonzepte	118
4.3.3	Kernfragen der Basketball-Vermittlung	121
5	Sportpsychologische Grundlagen	123
5.1	Motivation und Selbstvertrauen	125
5.2	Kognitionen	130
5.2.1	Empfinden und Wahrnehmen	131
5.2.2	Aufmerksamkeit und Konzentration	132
5.2.3	Denken und Entscheiden	133
5.3	Emotionen	135
5.4	Mannschaftspsychologie	138
5.4.1	Gruppenzusammenhalt	138
5.4.2	Trainerverhalten und Führungsstil	140
5.5	Mentales Training	143
5.5.1	Grundsätze und Ziele des Mentalen Trainings	144
5.5.2	Überblick zu den Bereichen des Mentalen Trainings	145
5.5.3	Formen des Mentalen Trainings	147
5.5.4	Sportpsychologische Beratung und Betreuung	154
6	Technik	157
6.1	Ballhandling	157
6.2	Dribbeln	159
6.3	Stoppen und Sternschritt	160
6.4	Fangen und Passen	161
6.4.1	Passtechniken	163

6.5	Korbwürfe	165
6.5.1	Standwurf	166
6.5.2	Druckwurfkorbleger	168
6.5.3	Unterhandkorbleger	170
6.5.4	Sprungwürfe	170
6.5.5	Hakenwürfe	173
6.6	Grundstellung und Grundbewegung in der Verteidigung	176
6.6.1	Grundstellung	176
6.6.2	Grundbewegung	177

7 Taktik

7.1	Spiel 1 gegen 1 im Angriff	184
	<i>(unter Mitarbeit von Matthias Haller)</i>	
7.1.1	Handlungs- und Entscheidungsstruktur des 1 gegen 1	187
7.1.2	Offensive Fußarbeit	188
7.1.3	Täuschungen/Finten	189
7.1.4	Anbieten/Befreien	191
7.1.5	Offensive Grundpositionen	195
7.1.6	Grundlegende „Wenn-dann“-Entscheidungen im 1 gegen 1	197
7.1.7	Offensivrebound	200
7.1.8	Trainingsziele und Methodik	201
7.2	Spiel 1 gegen 1 in der Verteidigung	203
7.2.1	Verteidigung gegen den Ballbesitzer	203
7.2.2	Verteidigung gegen den Angreifer ohne Ball	206
7.2.3	Ausblocken und Rebound	207
7.3	Spiel 2 gegen 2 im Angriff	210
7.3.1	Penetrate-and-pass	211
7.3.2	Schneidebewegungen (Cuts)	212
7.3.3	Direkter Block	212
7.3.4	Spiel 2 gegen 2 mit Aufbau- und Flügelspieler	214
7.3.5	Spiel 2 gegen 2 mit Aufbau- und Centerspieler (High-post)	218
7.3.6	Spiel 2 gegen 2 mit Flügel- und Centerspieler (Low-post)	219

7.4	Spiel 2 gegen 2 in der Verteidigung	221
7.4.1	Helfen	222
7.4.2	Verteidigung von Schneidebewegungen (Cuts)	223
7.4.3	Verteidigung des direkten Blocks	226
7.5	Spiel 3 gegen 3 im Angriff	230
7.5.1	Äußeres Dreieck (Aufbau-Flügel-Flügel)	230
7.5.2	Oberes seitliches Dreieck (Aufbau-High-post-Flügel)	232
7.5.3	Unteres seitliches Dreieck (Aufbau-Low-post-Flügel)	235
7.5.4	Unteres Dreieck (Flügel-Low-post-Low-post)	238
7.6	Spiel 3 gegen 3 in der Verteidigung	240
7.6.1	Verteidigung des indirekten Blocks	240
7.6.2	Helfen und Rotieren	243
7.7	Spiel 4 gegen 4 im Angriff	244
	<i>(von Armin Sperber)</i>	
7.7.1	Transition, Secondary-break und Early-offense im 4 gegen 4	246
7.7.2	Set-play gegen Mann-Mann-Verteidigung im 4 gegen 4	249
7.7.3	Set-play im 4 gegen 4 als Vorstufe des Angriffs gegen Ball-Raum-Verteidigung	251
7.7.4	Automatics	253
7.8	Spiel 5 gegen 5	256
7.8.1	Mann-Mann-Verteidigung	256
7.8.2	Angriff gegen Mann-Mann-Verteidigung	261
7.8.3	Ball-Raum-Verteidigung (Zonenverteidigung)	266
7.8.4	Angriff gegen Ball-Raum-Verteidigung	271
7.8.5	Pressverteidigung	274
7.8.6	Angriff gegen Pressverteidigung	284
7.8.7	Kombinierte Verteidigung	287
7.8.8	Angriff gegen kombinierte Verteidigung	290
7.9	Transition und Schnellangriff	292
7.9.1	Grundlagen	292
7.9.2	Vom 1 gegen 0 zum 4 gegen 3	293
7.9.3	Transition- und Unterzahlverteidigung	298

8 Leistungssteuerung in Training und Wettkampf.....303

8.1	Trainingsplanung	304
8.1.1	Langfristiger Trainingsaufbau	304
8.1.2	Periodisierungsmodelle und Trainingszyklen	307
8.1.3	Trainingswoche und Trainingseinheit	312
8.1.4	Trainingssteuerung auf mittlerem Leistungsniveau	315
8.2	Diagnostik und Analyse der Spielleistung	316
8.2.1	Methoden der Spielbeobachtung	317
8.3	Digitale Medien	320
	<i>(unter Mitarbeit von Michael Bühnen)</i>	
8.3.1	Internet	320
8.3.2	Organisationssoftware	322
8.3.3	Digitales Video	323
8.4	Tests konditioneller Leistungsfaktoren	325
8.4.1	Sportmotorische Tests	325
8.4.2	Komplexe Basketballtests	327
8.5	Coaching	328
8.5.1	Ablauf und Maßnahmen der Wettspielsteuerung	328
8.5.2	Trainerverhalten	335

9 Sportmedizinische Grundlagen.....341

9.1	Sportverletzungen	341
9.2	Aspekte der Ernährung	345
	<i>(von Wolfgang Friedrich)</i>	
9.3	Bekämpfung des Dopings	351
9.3.1	Abgrenzung zwischen Doping und Medikamentenmissbrauch	351
9.3.2	Warum und in welchem Bereich wird gedopt?	351
9.3.3	Maßnahmen des DBB zur Bekämpfung des Dopings	352
9.3.4	Dopingdefinition aus Sicht des Leistungssports	353
9.3.5	Wie erfolgt eine Dopingkontrolle?	355
9.3.6	Was ist bei einer ärztlichen Behandlung zu beachten?	358
9.3.7	Informationsmöglichkeiten bei der NADA	358

10	Sportorganisation	361
10.1	Deutscher Basketball Bund (DBB)	361
10.2	Verband Deutscher Basketball Trainer (vdbt)	362
10.3	Fédération Internationale de Basketball (FIBA)	363
10.4	Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)	364
11	Basketball für spezielle Zielgruppen	367
	<i>(unter Mitarbeit von Tim Brentjes)</i>	
11.1	Mini-Basketball.	367
11.2	Schulsport Basketball.	370
11.3	Streetball, FIBA 3x3	373
11.4	Mixed-Basketball	378
11.5	Beach-Basketball	379
11.6	Senioren-Basketball	380
11.7	Rollstuhl-Basketball	381
	<i>(von Andreas Joneck)</i>	
12	Spezielle Themen	385
12.1	Talentfindung und -förderung	385
12.1.1	Allgemeine Prinzipien der Talentförderung	386
12.1.2	Rahmenbedingungen des Nachwuchsleistungssports	387
12.1.3	Nachwuchsleistungssport im Deutschen Basketball Bund	388
12.2	Leistungssportkonzeption des DBB	392
12.2.1	Spielkonzeptionen des DBB	392
12.3	Aus- und Fortbildungen im DBB	393
12.3.1	Grundlagen der Aus- und Fortbildung für Trainer	393
12.3.2	Aufbau der Theorieausbildung	394
12.3.3	Aufbau der Praxisausbildung	395
12.3.4	Ziele der Ausbildung	395

12.3.5	Lernerfolgskontrolle/Befähigungsnachweis	396
12.3.6	Sonderregelungen.....	396
12.3.7	Fortbildung	396
12.3.8	Qualitätssicherung	396
12.3.9	Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung der Qualifizierungsmaßnahmen	397

13 Basketball-Regeln 399

Anhang 406

1	Glossar	406
2	Literaturverzeichnis	414
3	Abbildungsverzeichnis.....	427
4	Tabellenverzeichnis	435
5	Bildnachweis	436
6	Autorenverzeichnis	437
7	Fakten zum Spiel.....	438