

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	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

4	Grundlagen der Spielvermittlung	109
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
5	Sportpsychologische Grundlagen	121
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
6	Technik	155
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 Fußarbeit	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	242
	<i>(von Armin Sperber)</i>	
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

10	Sportorganisation	357
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
11	Basketball für spezielle Zielgruppen	363
	<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>	
12	Spezielle Themen	381
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