

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	28
2.2.4	Psychosoziale Anforderungen	30
3	Trainingsbereiche im Basketball.....	35
3.1	Konditionstraining	36
3.1.1	Ausdauer und Ausdauertraining	38
3.1.2	Kraft und Krafttraining	52
3.1.3	Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining	71
3.1.4	Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining	85
3.2	Koordinations- und Techniktraining	96
3.2.1	Koordination und Technik im langfristigen Trainingsaufbau	97
3.2.2	Aufgaben des Koordinationstrainings	99
3.2.3	Methoden des Koordinationstrainings	101
3.2.4	Arten des Techniktrainings	103
3.2.5	Prinzipien und Methoden des Techniktrainings	104
3.3	Taktiktraining	106
3.3.1	Begriffsbestimmung: Taktik und Strategie	106
3.3.2	Inhalte der Taktik	106
3.3.3	Formen des Taktiktrainings	108
3.3.4	Methodik des Taktiktrainings	109

4	Grundlagen der Spielvermittlung.....	115
4.1	Methoden der Vermittlung	117
4.2	Allgemeine Leitlinien und Prinzipien	120
4.3	Vermittlungskonzepte	121
4.3.1	Grundlegende Spielvermittlungskonzepte.....	121
4.3.2	Beispielhafte Basketball-Vermittlungskonzepte	122
4.3.3	Kernfragen der Basketball-Vermittlung	125
5	Sportpsychologische Grundlagen.....	127
5.1	Motivation und Selbstvertrauen	129
5.2	Kognitionen	134
5.2.1	Empfinden und Wahrnehmen.....	135
5.2.2	Aufmerksamkeit und Konzentration.....	136
5.2.3	Denken und Entscheiden.....	137
5.3	Emotionen.....	139
5.4	Mannschaftspsychologie.....	142
5.4.1	Gruppenzusammenhalt	142
5.4.2	Trainerverhalten und Führungsstil	144
5.5	Mentales Training	147
5.5.1	Grundsätze und Ziele des Mentalen Trainings	148
5.5.2	Überblick zu den Bereichen des Mentalen Trainings.....	149
5.5.3	Formen des Mentalen Trainings	151
5.5.4	Sportpsychologische Beratung und Betreuung.....	159
6	Technik.....	163
6.1	Ballhandling	163
6.2	Dribbeln.....	165
6.3	Stoppen und Sternschritt.....	166
6.4	Fangen und Passen	167
6.4.1	Passtechniken	169

6.5	Korbwürfe	171
6.5.1	Standwurf	172
6.5.2	Druckwurfkorbleger	174
6.5.3	Unterhandkorbleger	176
6.5.4	Floater	176
6.5.5	Sprungwürfe	177
6.5.6	Hakenwürfe	180
6.6	Grundstellung und Grundbewegung in der Verteidigung	182
6.6.1	Grundstellung	182
6.6.2	Grundbewegung	185

7 Taktik 189

7.1	Spiel 1 gegen 1 im Angriff	192
	<i>(unter Mitarbeit von Matthias Haller)</i>	
7.1.1	Handlungs- und Entscheidungsstruktur des 1 gegen 1	195
7.1.2	Offensive Fußballarbeit	196
7.1.3	Täuschungen/Finten	197
7.1.4	Anbieten/Befreien	199
7.1.5	Offensive Grundpositionen	203
7.1.6	Grundlegende „Wenn-dann“-Entscheidungen im 1 gegen 1	205
7.1.7	Offensivrebound	208
7.1.8	Trainingsziele und Methodik	209
7.2	Spiel 1 gegen 1 in der Verteidigung	211
7.2.1	Verteidigung gegen den Ballbesitzer	211
7.2.2	Verteidigung gegen den Angreifer ohne Ball	214
7.2.3	Ausblocken und Rebound	215
7.3	Spiel 2 gegen 2 im Angriff	218
7.3.1	Penetrate-and-pass	219
7.3.2	Schneidebewegungen (Cuts)	220
7.3.3	Direkter Block	220
7.3.4	Spiel 2 gegen 2 mit Aufbau- und Flügelspieler	222
7.3.5	Spiel 2 gegen 2 mit Aufbau- und Centerspieler (High-post)	226
7.3.6	Spiel 2 gegen 2 mit Flügel- und Centerspieler (Low-post)	227

7.4	Spiel 2 gegen 2 in der Verteidigung	229
7.4.1	Helfen	230
7.4.2	Verteidigung von Schneidebewegungen (Cuts)	231
7.4.3	Verteidigung des direkten Blocks	234
7.5	Spiel 3 gegen 3 im Angriff	238
7.5.1	Äußeres Dreieck (Aufbau-Flügel-Flügel)	238
7.5.2	Oberes seitliches Dreieck (Aufbau-High-post-Flügel)	240
7.5.3	Unteres seitliches Dreieck (Aufbau-Low-post-Flügel)	243
7.5.4	Unteres Dreieck (Flügel-Low-post-Low-post)	246
7.6	Spiel 3 gegen 3 in der Verteidigung	248
7.6.1	Verteidigung des indirekten Blocks	248
7.6.2	Helfen und Rotieren	251
7.7	Spiel 4 gegen 4 im Angriff	252
	<i>(von Armin Sperber)</i>	
7.7.1	Transition, Secondary-break und Early-offense im 4 gegen 4	254
7.7.2	Set-play gegen Mann-Mann-Verteidigung im 4 gegen 4	257
7.7.3	Set-play im 4 gegen 4 als Vorstufe des Angriffs gegen Ball-Raum-Verteidigung	259
7.7.4	Automatics	261
7.8	Spiel 5 gegen 5	264
7.8.1	Mann-Mann-Verteidigung	264
7.8.2	Angriff gegen Mann-Mann-Verteidigung	269
7.8.3	Ball-Raum-Verteidigung (Zonenverteidigung)	274
7.8.4	Angriff gegen Ball-Raum-Verteidigung	279
7.8.5	Pressverteidigung	282
7.8.6	Angriff gegen Pressverteidigung	292
7.8.7	Kombinierte Verteidigung	295
7.8.8	Angriff gegen kombinierte Verteidigung	298
7.9	Transition und Schnellangriff	300
7.9.1	Grundlagen	300
7.9.2	Vom 1 gegen 0 zum 4 gegen 3	301
7.9.3	Transition- und Unterzahlverteidigung	306

8 Leistungssteuerung in Training und Wettkampf.....311

8.1	Trainingsplanung	312
8.1.1	Langfristiger Trainingsaufbau	312
8.1.2	Periodisierungsmodelle und Trainingszyklen	315
8.1.3	Trainingswoche und Trainingseinheit	320
8.1.4	Trainingssteuerung auf mittlerem Leistungsniveau	323
8.2	Diagnostik und Analyse der Spielleistung	324
8.2.1	Methoden der Spielbeobachtung und Spielanalyse	324
8.3	Digitale Medien	328
	<i>(unter Mitarbeit von Michael Bühren)</i>	
8.3.1	Internet	328
8.3.2	Organisationssoftware	330
8.3.3	Digitales Video	331
8.4	Tests konditioneller Leistungsfaktoren	333
8.4.1	Sportmotorische Tests	333
8.4.2	Komplexe Basketballtests	335
8.5	Coaching	336
8.5.1	Ablauf und Maßnahmen der Wettspielsteuerung	336
8.5.2	Trainerverhalten	343

9 Sportmedizinische Grundlagen.....349

9.1	Sportverletzungen	349
9.2	Aspekte der Ernährung	353
	<i>(von Wolfgang Friedrich)</i>	
9.3	Bekämpfung des Dopings	359
9.3.1	Abgrenzung zwischen Doping und Medikamentenmissbrauch ...	359
9.3.2	Warum und in welchem Bereich wird gedopt?	359
9.3.3	Maßnahmen des DBB zur Bekämpfung des Dopings	360
9.3.4	Dopingdefinition aus Sicht des Leistungssports	361
9.3.5	Wie erfolgt eine Dopingkontrolle?	363
9.3.6	Was ist bei einer ärztlichen Behandlung zu beachten?	366
9.3.7	Informationsmöglichkeiten bei der NADA	366

10	Sportorganisation	369
10.1	Deutscher Basketball Bund (DBB)	369
10.2	Verband Deutscher Basketball Trainer (vdbt)	370
10.3	Fédération Internationale de Basketball (FIBA)	371
10.4	Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)	372
11	Basketball für spezielle Zielgruppen	375
	<i>(unter Mitarbeit von Tim Brentjes)</i>	
11.1	Mini-Basketball	375
11.2	Schulsport Basketball	378
11.3	FIBA 3x3	381
	<i>(von Matthias Weber)</i>	
11.4	Mixed-Basketball	390
11.5	Beach-Basketball	391
11.6	Senioren-Basketball	392
11.7	Rollstuhl-Basketball	393
	<i>(von Andreas Joneck)</i>	
12	Spezielle Themen	397
12.1	Talentfindung und -förderung	397
12.1.1	Allgemeine Prinzipien der Talentförderung	398
12.1.2	Rahmenbedingungen des Nachwuchsleistungssports	400
12.1.3	Nachwuchsleistungssport im Deutschen Basketball Bund	400
12.2	Leistungssportkonzeption des DBB	404
12.2.1	Spielkonzeptionen des DBB	404
12.3	Aus- und Fortbildungen im DBB	405
12.3.1	Grundlagen der Aus- und Fortbildung für Trainer	405
12.3.2	Aufbau der Theorieausbildung	406
12.3.3	Aufbau der Praxisausbildung	407

12.3.4	Ziele der Ausbildung	407
12.3.5	Lernerfolgskontrolle/Befähigungsnachweis	408
12.3.6	Sonderregelungen	408
12.3.7	Fortbildung	408
12.3.8	Qualitätssicherung	408
12.3.9	Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung der Qualifizierungsmaßnahmen	409

13 Basketball-Regeln411

Anhang.....419

1	Glossar	419
2	Literaturverzeichnis	427
3	Abbildungsverzeichnis	443
4	Tabellenverzeichnis	451
5	Bildnachweis	453
6	Autorenverzeichnis	454
7	Fakten zum Spiel	455