

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung.....</b>	<b>12</b>
<b>2</b>	<b>Grundlagen des Basketballspiels .....</b>	<b>15</b>
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 Basketballspiels .....	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
<b>3</b>	<b>Trainingsbereiche im Basketball.....</b>	<b>35</b>
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

<b>4</b>	<b>Grundlagen der Spielvermittlung.....</b>	<b>115</b>
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
<b>5</b>	<b>Sportpsychologische Grundlagen.....</b>	<b>127</b>
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
<b>6</b>	<b>Technik.....</b>	<b>163</b>
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 Fußarbeit .....	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	Offensiv rebound .....	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	Äuferes 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

<b>8</b>	<b>Leistungssteuerung in Training und Wettkampf.....</b>	<b>311</b>
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
<b>9</b>	<b>Sportmedizinische Grundlagen.....</b>	<b>349</b>
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

<b>10</b>	<b>Sportorganisation .....</b>	<b>369</b>
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
<b>11</b>	<b>Basketball für spezielle Zielgruppen .....</b>	<b>375</b>
	<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>	
<b>12</b>	<b>Spezielle Themen.....</b>	<b>397</b>
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

<b>13</b>	<b>Basketball-Regeln .....</b>	<b>411</b>
-----------	--------------------------------	------------

<b>Anhang .....</b>	<b>419</b>
---------------------	------------

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