

Christian Kröger & Mark Sulikowski

Stationskarten

Athletik im

Basketball

Stationskarten Athletik im Basketball

Theoretische Grundlagen



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Zur Systematik der Aufgabenstellungen

Register

Stationskarten

1–10 Warm-up

11–26 KSÜ – Körperstabilisierende Übungen

27–39 Level I

40–54 Level II

55–65 Level III

In den vorliegenden Stationskarten wurde auf die Nennung beider Geschlechter (Lehrerinnen/Lehrer – Schülerinnen/Schüler) oder die Verbindung in einem Wort (LehrerInnen bzw. Lehrer*innen) zugunsten einer möglichst einfachen Leseart verzichtet. Allgemeine Personenbezeichnungen schließen daher immer beide Geschlechter ein.

Stationskarten Athletik im Basketball

Theoretische Grundlagen



Einleitung

Vergleicht man die einzelnen Jahrzehnte der Basketballentwicklung miteinander, fällt vor allem eines auf – er ist deutlich schneller, stärker und agiler geworden. Dieser Fortschritt wird von den Basketball-Ikonen unterstrichen, die den Sport tragen und dominieren. Michael Jordan ist nicht nur einer der „*besten Spieler aller Zeiten*“, sondern auch der Vorreiter einer Spielweise, die den damaligen professionellen Basketball verändern sollte. Die Kombination aus athletischen Fähigkeiten und den spezifischen Fertigkeiten dieser Spielsportart erweist sich als bedeutende Rolle im komplexen Basketball. Diese Sportart ist nicht nur komplex, sondern auch ausgesprochen vielfältig. Jeder Spieler reagiert unterschiedlich auf bestimmte Entwicklungs- und Trainingsreize, was sich – banal ausgedrückt – anhand individueller (körperlich und mental) Voraussetzungen erklären lässt. Im Ausbildungsprozess sollte dementsprechend auf eine adäquate Individualisierung geachtet werden. Eine Intention des folgenden Übungskatalogs ist es, die Entwicklung und Förderung athletischer Fähigkeiten zu begünstigen.

Das „ideale Trainingsmodell“ muss dementsprechend vom Sportler selbst auf seine individuellen Voraussetzungen (u. a. Geschlecht, Alter, Verletzungshistorie) und Bedürfnisse (u. a. Ziele, motorische Fertigkeiten, physische Leistungsfähigkeiten) abgestimmt werden. Die Aufgabenstellungen wurden ausgewählt, damit man diese in Einzel- und Partnerarbeit, aber auch mit mehreren Personen in spielerischer Weise ausüben kann. Zudem sollen einige Aufgabenstellungen die Neugier und Motivation vor allem der Nachwuchssportler anregen.

Stationskarten Athletik im Basketball

Theoretische Grundlagen



Neuartigkeit, Vielseitigkeit und Freudbetontheit sollen hierbei eine wichtige Rolle einnehmen (siehe auch Roth & Kröger, 2015)¹.

Die Auswahl und Konzeption der Aufgabenstellungen befassen sich dementsprechend nicht nur mit „standardisierten Übungen“, sondern auch mit ungewohnten Bewegungsaufgaben. Zudem werden weitere Variationen vorgeschlagen, die die Möglichkeit bieten, die jeweilige Aufgabenstellung der eigenen Leistungsfähigkeit anzupassen.

Die Aufgabenstellungen sollen das Niveau der körperlichen Leistungsfähigkeit der Basketballspieler verbessern, damit Anforderungen im Basketball „besser“ bewältigt werden können.

¹ Roth, K. & Kröger, C. (1999). *Ballschule: Ein ABC für Spielanfänger* (5. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Stationskarten Athletik im Basketball



1

Warm-up • Allgemeine Aktivierung

Stand Up Push Ups



Durchführung

Habe einen festen Stand, spanne deinen Rumpf an. Öffne die Arme weit genug, um Spannung in der Brustmuskulatur zu erzeugen. Ziehe die Schulterblätter zusammen und habe leicht gebeugte Arme. Anschließend führe die Arme zurück nach vorne, sodass sich die Fäuste berühren.

Potenzielle Fehler

Fehlende Rumpfspannung und fehlende Spannung in den Armen. Es ist wichtig die Übung so auszuführen, dass die geforderte Spannung im Brustgürtel entsteht.



6

Warm-up • Allgemeine Aktivierung

Leichte Skippings



Durchführung

Die Fortsetzung zu vergangener Übung. Hebe die Knie mit schnellen Beinbewegungen abwechselnd in die Luft. Jeder dritte Kniehub wird bis auf Hüfthöhe gebracht. Die Arme werden gegenläufig zu den Beinen mitgeführt. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

Potenzielle Fehler

Die Arme werden hängengelassen, statt mitgeführt. Die Füße setzen mit ganzer Fußsohle auf, anstatt vom Ballen an abzurollen.



12 KSÜ • Körperstabilisierende Übungen

Sideplank / Unterarmstütz



Durchführung

Lege dich auf eine Seite. Der Kopf, Rumpf und Beine bilden eine gerade Linie. Der Arm und der Schultergürtel ebenfalls eine Linie. Der Ellenbogen wird unter der Schulter aufgelegt. Das Becken wird leicht nach vorne gedrückt. Nach einer Wiederholung wird die Armseite gewechselt.

Potenzielle Fehler

Der Hüftbereich hängt durch. Das Becken kippt nach vorne oder hinten. Der Arm und der Schultergürtel sind nicht in einer Linie, dadurch kippt der Oberkörper nach vorne.

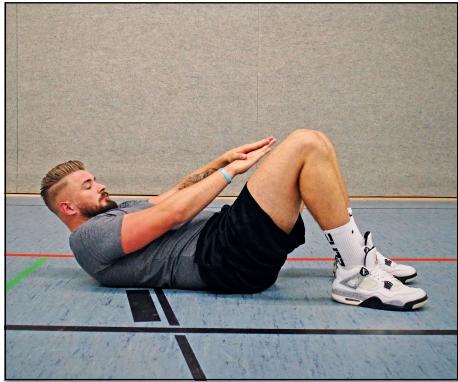
Variation

Beine schließen während der Plank. Die Knie werden abgelegt, die Unterschenkel auf etwa 90° angewinkelt.



26 KSÜ • Körperstabilisierende Übungen

Diver



Durchführung

Im Sitz werden die Beine breit angewinkelt und die Fußsohlen liegen auf. Die Hände werden aufeinandergelegt, die Arme sind gestreckt. Anschließend wird sich bis circa 45° aufgerichtet, die Hände werden an der Innenseite der Knie vorbeigeführt. Der Blick ist schräg nach oben. Die Schulterblätter bleiben beim Absenken stetig in der Luft.

Potenzielle Fehler

Der Kopf wird eingerollt, das Kinn zur Brust gezogen. Durch fehlende Kraft wird ruckartig gearbeitet und die Bewegung oft mit Schwung ausgeführt.

Tipp

Konzentriere dich darauf, mit den Füßen einen festen Stand zu haben. Drücke dich mit den Füßen in den Boden! Das hilft dabei, nicht ins Schaukeln zu geraten.



31 Level I • Beine/Unterkörper

Box Jumps



Durchführung

Stelle dich etwa zwei bis drei Fußlängen vor einen kleinen Kasten / Box. Positioniere deine Beine etwa schulterbreit. Nutze deine Arme um Schwung zu holen und springe explosiv ab. Lande beidbeinig, kontrolliert mit sicherem Stand auf dem Kasten. Anschließend gehst du vom Kasten und beginnst wieder in der Ausgangsposition.

Potenzielle Fehler

Ein versetztes Absetzen der Füße beim Sprung. Die Arme werden nicht aktiv mitgenutzt. Beim Landen fallen die Beine ein → X-Beine.

Variation

Der Kasten lässt sich alternativ durch alle Gegenstände ersetzen, die eine stabile Oberfläche besitzen, die eine Belastung eines Sprungs aushält. Der Gegenstand sollte jedoch eine ähnliche Höhe aufweisen wie der Kasten.



37

Level I • Spielformen

Read and React



Durchführung

Dein Partner steht einen Meter von dir entfernt. Nehme einen Stock, Schläger oder ähnliches und stelle ihn senkrecht auf. Du fokussierst dich auf diesen Gegenstand. In einem zufälligen Moment lässt der Partner den Stock los und drückt ihn leicht in eine Richtung. Du sollst den Gegenstand vorher auffangen, bevor dieser den Boden erreicht.

Variation

Man kann auch hier mit Tempowechseln arbeiten oder zusätzliche Aufgaben einfügen.

Tipp

Diese Übung trainiert die Reaktionsfähigkeit und die koordinativen Fähigkeiten. Ein Geheimtipp von Trainern höherer Spielligen, um das reaktive Verhalten des Übenden zu verbessern.