

INHALT

Kapitel 1	1	Das Wettkampfspiel Basketball	7
	1.1	Die Spielidee	8
	1.2	Allgemeine Anforderungsstruktur des Basketballspiels.....	8
	1.3	Kennzeichnung des Basketball-Anforderungsprofils	9
	1.3.1	Die konditionellen Voraussetzungen	10
	1.3.2	Das koordinativ-technische „Handwerkszeug“	16
	1.3.3	Die taktischen Anforderungen des Basketballspiels	18
	1.3.4	Trainingsmethodische Konsequenzen	19
	1.4	Anforderungen an Spielpositionen im Basketball.....	20
Kapitel 2		Das „ABC des Spiels“ – Anfängermethodik	23
	2.1	Einführung.....	24
	2.2	Die „allgemeine Ballschule“	24
	2.3	Grundkonzeptionen der spezifischen Sportspielvermittlung	26
	2.4	Basketball-Vermittlungskonzepte.....	28
	2.4.1	Vom Mannschaftsspiel zum Sportspiel Basketball	28
	2.4.2	Das Konzept des Genetischen Lehrens und Lernens	29
	2.4.3	Fragen an Vermittlungskonzepte	30
	2.4.4	Die Direkte und Indirekte Spielmethode.....	30
	2.4.5	Resümee	34

Kapitel 3 Die Praxis des Basketball-Lernens 35

3.1	Einführung	36
3.2	Das Grundspiel.....	36
3.2.1	Organisationsmöglichkeiten des Spielens.....	38
3.2.2	Erweiterung des Grundspiels	39
3.2.3	Basketball-Spiele für Anfänger.....	42
3.3	Spielerische Technik- und Taktikschulung	46
3.3.1	Dribbeln	48
3.3.1.1	Methodische Einführung des Dribbelns.....	49
3.3.1.2	Spiel- und Wettkampfformen zum Dribbeln.....	50
3.3.2	Passen und Fangen	54
3.3.2.1	Methodische Einführung des Passens und Fangens.....	54
3.3.2.2	Spiel- und Wettkampfformen zum Passen und Fangen....	56
3.3.3	Grundlagen der Mann-Mann-Verteidigung.....	59
3.3.3.1	Methodische Einführung der Mann-Mann-Verteidigung.....	60
3.3.3.2	Spiel- und Wettkampfformen zur engen Mann-Mann-Verteidigung.....	63
3.3.4	Grundlagen der Angriffstaktik	66
3.3.4.1	Methodische Einführung grundlegender angriffstaktischer Verhaltensweisen.....	67
3.3.4.2	Spiel- und Wettkampfformen zu grundlegenden angriffstaktischen Verhaltensweisen	69
3.3.5	Standwurf.....	71
3.3.5.1	Methodische Einführung des Standwurfs	72
3.3.5.2	Spiel- und Wettkampfformen zum Standwurf	74
3.3.6	Korbleger.....	76
3.3.6.1	Methodische Einführung des Druckwurfkorblegers	76
3.3.6.2	Spiel- und Wettkampfformen zum Korbleger	78
3.3.7	Rebound	82
3.3.7.1	Methodische Einführung des Rebounds	83
3.3.7.2	Spiel- und Wettkampfformen zum Rebound.....	84

3.3.8	Schnellangriff.....	87
3.3.8.1	Methodische Einführung des Schnellangriffs.....	88
3.3.8.2	Spiel- und Wettkampfformen zum Schnellangriff.....	89
3.3.9	Stoppen & Sternschritt.....	92
3.3.9.1	Methodische Einführung von Abstoppen und Sternschritt.....	93
3.3.9.2	Spiel- und Wettkampfformen zum Abstoppen und Sternschritt.....	94
3.3.10	Sprungwurf.....	96
3.3.10.1	Methodische Einführung des Sprungwurfs.....	97
3.3.10.2	Spiel- und Wettkampfformen zum Sprungwurf.....	98
3.3.11	Grundlagen des 1 : 1.....	100
3.3.11.1	Methodische Einführung der 1 : 1 Grundlagen.....	101
3.3.11.2	Spiel- und Wettkampfformen zum 1 : 1.....	103
3.3.12	Sinkende Mann-Mann-Verteidigung.....	104
3.3.12.1	Sinkende Mann-Mann-Verteidigung: methodische Einführung, Übungs- und Wettkampfformen.....	106
3.3.13	Grundlagen der Gruppentaktik.....	108
3.3.13.1	Methodische Einführung des Give & Go.....	109
3.3.13.2	Methodische Einführung des Blockstellens.....	110
3.3.13.3	Spiel- und Wettkampfformen zur Gruppentaktik.....	111
3.3.14	Grundlagen der Ball-Raum-Verteidigung.....	112
3.3.14.1	Ball-Raum-Verteidigung: methodische Einführung, Übungs- und Wettkampfformen.....	113
3.3.15	Angriff gegen Ball-Raum-Verteidigung.....	116
3.3.15.1	Angriff gegen Ball-Raum-Verteidigung: methodische Einführung, Übungs- und Wettkampfformen.....	116

Kapitel 4

Basketball trainieren

119

4.1	Einführung.....	120
4.2	Grundlagen des Trainierens im Basketball.....	122

4.3	Die Praxis des Grundlagentrainings.....	128
4.3.1	Trainingsformen zur Lauf-, Sprung- und Ballkoordination	128
4.3.2	Fertigkeitsorientiertes Koordinationstraining	136
4.3.3	Rhythmisierungs- und Imitationsübungen	142
4.3.4	Trainingsformen zur Individualtaktik	144
4.4	Die Praxis des Leistungstrainings.....	150
4.4.1	Komplexes Koordinations- und Techniktraining	151
4.4.2	Trainingsformen zur Individualtaktik	155
4.4.3	Trainingsformen zur Gruppentaktik.....	158

Anhang**Anhang****163**

5	Tabellenverzeichnis	164
6	Abbildungsverzeichnis	164
7	Literaturverzeichnis.....	164

Überleitung zu organisierten Schnellangriffen durch Übungsformen in Überzahl

Die Schulung der weiteren Grundprinzipien (Nutzung der Spielfeldbreite, situationsgerechtes Passen) wird im weiteren Verlauf durch spielnahe Überzahl-Angriffe über das ganze Feld gegen zurücklaufende Verteidiger gezielt unterstützt: 2:1, 3:1, 3:2 (siehe auch 3.3.8.2, (5) bis (8)). Diese Übungsformen können zum organisierten Schnellangriff überleiten und werden auch im Leistungsbereich immer wieder eingesetzt. Wenn gewünscht, werden sie mit fest vorgegebenen Laufwegen nach Grundlinieneinwurf oder Defensivrebound kombiniert. Dazu empfiehlt sich allerdings ein vorheriges „Einschleifen“ der geforderten Pass- und Laufwege ohne Verteidiger (z. B. „Nummern-Schnellangriff“, vgl. Steinhöfer & Remmert, 2004, S. 196).

3.3.8.2 Spiel- und Wettkampfformen zum Schnellangriff

(1) Seitenwechsel

Im Außendrittel des Volleyballfelds laufen alle Spieler in Paaren durcheinander. Pro Paar ein Ball, der gedribbelt und gepasst wird. Auf Signal sprinten alle (Spieler mit Ball dribbelnd) in das gegenüberliegende Drittel des Volleyballfelds. Dort setzen sie das Dribbeln und Passen fort.

- Wer schafft den Seitenwechsel am schnellsten?
- *Variationen:* Im Feld passen, Seitenwechsel dribbelnd; im Feld dribbeln (Rollenwechsel im neuen Feld), Seitenwechsel mit passen.

→ Reaktions- und Umschaltfähigkeiten; Wahrnehmung und Orientierung; Dribbeln und Passen unter hohem Komplexitäts- und Zeitdruck.

(2) Parteball mit Seitenwechsel

Parteballspiel (siehe 3.3.2.2, (6)) zwischen verlängerter Freiwurflinie und Grundlinie. Auf Signal wechseln beide Teams schnellstmöglich auf die andere Seite des Basketballfelds. Der jeweilige Ballbesitzer muss dribbeln.

- Wertung wie 3.3.2.2, (6)

→ Reaktions- und Umschaltfähigkeiten; Wahrnehmung und Orientierung; spielnahes Anbieten und Passen gegen Mann-Mann-Verteidigung.

(3) Spiel auf einen Korb mit Umschalten

Zwei Teams spielen auf einen Korb (Streetball-Regeln, 3:3 oder 4:4). Auf Signal legen die Angreifer den Ball auf den Boden. Die Verteidiger nehmen den Ball auf und sprinten so schnell wie möglich zum anderen Korb, um gegen das dort wartende Team anzugreifen. Sind mehr als

neun oder zwölf Spieler im Einsatz, werden zusätzliche Teams gebildet, die jeweils mit dem zuletzt angreifenden Team wechseln.

- Keine Wertung, da das Signal den Positionsangriff willkürlich unterbricht.

→ Reaktions- und Umschaltfähigkeiten in basketballspezifischen Spielsituationen; schnelles Neuformieren nach Seitenwechsel.

Drei Angreifer spielen gegen vier Verteidiger auf einen Korb. Die Angreifer dürfen maximal fünf Pässe austauschen. Sobald die Verteidigung den Ball erobert, erfolgt ein Überzahl-Schnellangriff auf den anderen Korb. Wer den Ball im Angriff zuletzt berührt hat (Wurf, Ballverlust oder Schiedsrichterpfiff bei mehr als fünf Pässen), läuft nicht mit zurück, sodass ein Überzahlverhältnis (4:2) für das Team im Schnellangriff entsteht. Nach Abschluss eines Schnellangriffs jeweils Neuorganisation.

(4) Unterzahl-angriff mit Umschalten

- Jeder im Positionsangriff erzielte Korb zählt 1 Punkt, jeder erfolgreiche Schnellangriff 2 Punkte. Welches Team erreicht zuerst 7, 9 oder 11 Punkte?
- Zusatzaufgabe für unterlegenes Team: Sprint um das Basketballfeld.
- *Variation*: zusätzliche Limitierung der Anzahl der Dribblings im Positionsangriff.

→ Reaktions- und Umschaltfähigkeiten in basketballspezifischen Spielsituationen; Schnellangriff in Überzahl.

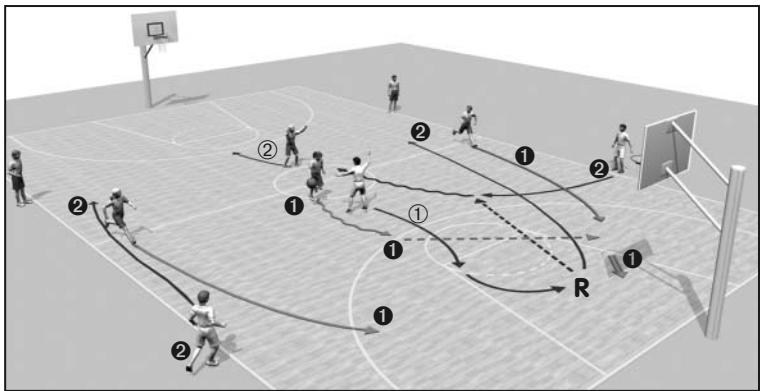
Einer von zwei Spielern an der Freiwurflinie wirft auf den Korb, danach werden beide zu Verteidigern gegen drei in der Zone postierte Spieler, die rebounden oder einwerfen, einen Schnellangriff auf den gegenüberliegenden Korb starten und die Überzahl ausspielen. Nach Korbbwurf wird der Werfer zum Verteidiger gegen die beiden vorherigen Verteidiger, die ihrerseits rebounden und einen Schnellangriff laufen.

(5) 3:2 in 2:1

- Welche Überzahlteams sind erfolgreich?
- Sanktionen (Sprünge oder Liegestütze) für nicht erfolgreiche Überzahlteams möglich.
- *Variationen für Fortgeschrittene*: Maximalzahl von Pässen (zwei, drei, vier) und/oder festgelegte Laufwege (z. B. Mittelspur-Ballvortrag) im 3er-Schnellangriff.

→ Umschalten nach Defensivrebound oder gegnerischem Korberfolg; Ballvortrag im Überzahl-Schnellangriff; Ausspielen der Überzahl.

- (6) **3:1 Kontinuum** 3er-Schnellangriff von der Mittellinie gegen einen zurücklaufenden Verteidiger. Nach Abschluss (kein Offensivrebound!) reboundet der Verteidiger (oder wirft nach Korberfolg ein) und startet seinerseits einen Schnellangriff mit zwei von der Seite einlaufenden Spielern. Der jeweilige Verteidiger wartet nicht unter dem Korb, sondern läuft vom Rand des mittleren Sprungkreises zurück, sobald der erste Angreifer die Mittellinie überquert.



- Welche Überzahlteams sind erfolgreich?
- Sanktionen (Sprünge oder Liegestütze) für nicht erfolgreiche Überzahlteams möglich.
- *Variationen für Fortgeschrittene*: 3:2, Outlet-Pass nach Defensivrebound, festgelegte Laufwege im primären Schnellangriff.
- *Variation* für 3:2 Kontinuum: erfolgreiche Angreifer bleiben in Ballbesitz und starten direkt den nächsten Schnellangriff auf den gegenüberliegenden Korb.

→ Umschalten nach Defensivrebound oder gegnerischem Korberfolg; Ballvortrag im Überzahl-Schnellangriff; Ausspielen des primären Schnellangriffs; gegebenenfalls Outlet-Pass und organisierter Schnellangriff; spielgemäße Intervallbelastung.

- (7) **3:2+1 Kontinuum**

Drei Teams mit je drei Spielern. Schnellangriff von der Mittellinie gegen zwei zurücklaufende Verteidiger. Ein dritter Verteidiger greift von der Seitenlinie aus ein, sobald der letzte Angreifer die Mittellinie überquert hat. Der zusätzliche Verteidiger muss dabei den middle-

ren Sprungkreis mit dem Fuß berühren. Wechsel der Angreifer in die Verteidigung nach Korbwurf (kein Offensivrebound!) oder Ballverlust, Verteidiger rebounden oder werfen ein und werden zu Angreifern auf den gegenüberliegenden Korb.

- Welches Team erreicht zuerst 3, 5, 7 Punkte?
- *Variationen*: erfolgreiches Team bleibt in Ballbesitz zum nächsten Schnellangriff auf den gegenüberliegenden Korb, Rotation mit mehr als drei Teams (Angreifer wechseln nach Abschluss mit wartendem Team).
- *Variation für Fortgeschrittene*: festgelegte Schnellangriffsmuster.

→ Umschalten nach Defensivrebound oder gegnerischem Korberfolg; Ausspielen des primären Schnellangriffs unter Zeitdruck; gegebenenfalls organisierter Schnellangriff; spielgemäße Intervallbelastung.

3er Schnellangriff gegen zwei zurücklaufende Verteidiger. Nach dem Wurf rebounden alle fünf Spieler! Erfolgreicher Rebounder startet mit den aus den Ecken einlaufenden Spielern den nächsten Angriff. Die vier übrigen Spieler verteilen sich neu (zwei Verteidiger am Mittelkreis, zwei Spieler in die Spielfeldecken).

- Wieviele Körbe werden in einer vereinbarten Zeit (5, 7, 9 Min.) insgesamt erzielt?
- Welcher Spieler sichert in der vereinbarten Zeit die meisten Rebounds?
- *Variationen für Fortgeschrittene*: Limitierte Anzahl der Pässe nach Ballvortrag, vorgegebene Laufwege.

→ Defensiv- und Offensivrebound; Durchsetzungsfähigkeit; Umschalten; primärer Schnellangriff; Ausspielen der Überzahl; gegebenenfalls organisierter Schnellangriff; spielgemäße Intervallbelastung.

(8) 11-Mann-Schnellangriffs-Kontinuum

3.3.9 Stoppen & Sternschritt

Ein regelrechtes Abstoppen der Laufbewegung mit Ball und die effektive sowie regelkonforme Nutzung des Sternschritts sind für den Basketballspieler von grundlegender Bedeutung. Ein gut ausbalancierter Stopp nach Dribbling oder Zuspiel im Gehen oder Laufen ist Voraussetzung für schnelle und damit erfolgsträchtige Anschlussaktionen wie Sprungwürfe, Durchbrüche und Give & Go (siehe 3.3.13). Die Anwendung des *Einkontakt*- oder *Parallelstopps* ist auf Grund der

Abstoppen und Sternschritt:

durch Spielregeln erzwungene Techniken!