



Rahmentrainingskonzeption Basketball für Kinder und Jugendliche im Leistungssport (2.Auflage)

(4. Entwurf am 15.März 2004 von Reiner Braun, Dieter Brill, Michael Kasch und Kay Blümel)

Vorworte

Kultusministerium und Landessportbund NRW
Deutscher Basketball Bund

1. Vorbemerkungen
2. Der sportpolitische Rahmen zur Nachwuchsförderung und dessen Umsetzung am Beispiel des nordrhein-westfälischen Landesprogramms „Talentsuche und Talentförderung“
3. Prinzipien der Talentförderung
 - 3.1. Das Talent
 - 3.2. Struktur der Talentförderung
 - 3.2.1. Nachwuchsleitungssport
 - 3.2.1.1. im Deutschen Sportbund
 - 3.2.1.2. im Deutschen Basketball Bund
 - 3.2.2. Talentsichtung im Landesverband am Beispiel des WBV
 - 3.3. Talentbetreuung
 - 3.3.1. Stiftung Deutsche Sporthilfe
 - 3.3.2. Olympiastützpunkte
 - 3.3.3. Deutscher Sportbund Bereich Leistungssport
4. Leistungsbestimmende Merkmale im Basketball
 - 4.1. Konditionelle Fähigkeiten
 - 4.2. Konstitution
 - 4.3. Psychische Fähigkeiten
 - 4.4. Technische Fertigkeiten und individualtaktische Fähigkeiten
 - 4.5. Taktische Fähigkeiten
5. Leitideen im Nachwuchsbereich des deutschen Basketballs
 - 5.1. Die Spielkonzeption
 - 5.2. Positionsspezifische Anforderungsprofile
 - 5.2.1. Außenspieler
 - 5.2.1.1. Aufbauspieler
 - 5.2.1.2. Flügelspieler
 - 5.2.2. Innenspieler/Center
 - 5.3. Die Mannschaft
 - 5.4. Der Trainer

6. Struktur des langfristigen Trainingsaufbaus
 - 6.1. Nachwuchstraining
 - 6.2. Trainingsaufbau
 - 6.3. Förderstufen und allgemeine Grundsätze
 - 6.3.1. Förderstufe 1 (U10)
allgemeine Grundausbildung/motorisches Basistraining
 - 6.3.2. Förderstufen 2 u. 3 (U12/U14)
Grundlagentraining
 - 6.3.3. Förderstufen 4 u. 5 (U16/U18)
Aufbautraining
 - 6.3.4. Förderstufe 6 (U20)
Anschlussstraining
 - 6.4. Übersicht zur Strukturierung
7. Rahmentrainingsplanung
8. Neue Wettkämpfe
9. Literaturverzeichnis
10. Autorenverzeichnis

Anhang

Vorworte

Liebe Basketballfreundinnen und Basketballfreunde,

In der vorliegenden, völlig neu überarbeiteten Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungsbereich stellt der Deutsche Basketball Bund eine umfassende Konzeption zur athletischen, technischen und taktischen Ausbildung von Basketballspielerinnen und -spielern dar.

Die in einer gut gelungenen Zusammenarbeit mit dem Kultusministerium in Nordrhein-Westfalen, dem LandesSportBund NRW und unserem Verband entwickelte Rahmentrainingskonzeption gibt den beteiligten Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern eine Gesamtübersicht über die Anforderungen im Leistungsbasketball, aber auch Hilfen für die Planung von Training und Unterricht.

Im Namen des Präsidiums des Deutschen Basketball Bundes e.V. bedanken wir uns bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die dieses Konzept erarbeitet haben.

Ein besonderer Dank gilt unserem Bundestrainer Kay Blümel sowie den Landestrainern Rainer Braun (Baden-Württemberg), Dieter Brill (Hamburg) und Michael Kasch (Nordrhein-Westfalen), die hauptverantwortlich an der Überarbeitung dieser Konzeption beteiligt waren.

Wir sind überzeugt davon, mit der Rahmentrainingskonzeption, die auch Bestandteil unseres Leistungsportkonzeptes ist, den Trainern und Übungsleitern eine wichtige Hilfe an die Hand zu geben und damit weiterhin zu einer positiven Entwicklung der Sportart Basketball beitragen zu können.

Denn ganz entscheidend für die Zukunft unserer schönen Sportart wird sein, dass Trainer und Übungsleiter von Beginn ihrer Tätigkeit an einheitlich geschult werden, um letztlich bei den jugendlichen Korbjägerinnen und Korbjägern den größtmöglichen Effekt zu erreichen. Wir glauben, dass es auch und gerade durch Hilfe des vorliegenden Buches gelingen wird, mehr und bessere Trainer und Übungsleiter in Deutschland gut auszubilden. Nur wenn die Grundlage stimmt, können auch in der Spitze gute Resultate erzielt werden.

In diesem Sinne,

DEUTSCHER BASKETBALL BUND e.V.

Roland Geggus,
- Präsident -



Ingo Rolf Weiss
- Vizepräsident -



1. Vorbemerkungen

Sie halten mit diesem Buch die überarbeitete 2.Auflage der „Rahmentrainingskonzeption Basketball für Kinder und Jugendliche im Leistungssport“ in den Händen. In Zusammenarbeit mit dem Landesprogramm „Talentsuche und Talentförderung...“ in Nordrhein-Westfalen wurde die 1995 erschienene 1. Auflage der Nachwuchsförderungskonzeption fortgeschrieben.

Dies war vor allem auch vor dem Hintergrund der Alterklassenneugliederung im Deutschen Basketball Bund zur Saison 2001/2002 notwendig.

Die Rahmentrainingskonzeption dient dem Deutschen Basketball Bund, den Landesverbänden, den Vereinen und Trainern als Leitfaden für die optimale Betreuung ihrer Talente. Sie beschreibt die Einflussgrößen des Nachwuchsleistungssports Basketball aus heutiger Sicht. Damit will sie den Weg zum sportlichen Erfolg auf nationaler und internationaler Ebene vorgeben, ohne die Persönlichkeitsentwicklung der Athleten zu vernachlässigen.

Ziel ist eine möglichst genaue Talentbestimmung sowie die konzeptionelle Talententdeckung und eine kontinuierliche Förderung im Sinne einer Talententwicklung in den folgenden Jahren.

Die Rahmentrainingskonzeption beschreibt die kontinuierliche alters- und entwicklungsgemäße Förderung von Basketballtalenten. Sie ordnet Trainingsinhalte und Leistungskriterien den unterschiedlichen Entwicklungsstufen zu und ist kein Operativplan.

Aus Gründen einer besseren Lesbarkeit wird im folgenden Text darauf verzichtet, bei der Nennung von Funktionen jeweils die männliche und weibliche Form des entsprechenden Substantivs aufzuführen. Wenn also z.B. das Substantiv „Trainer“ verwendet wird, so sind hier stets Trainerinnen und Trainer gemeint.

Zur Umsetzung dieser Rahmentrainingskonzeption in die Praxis wird die Einbeziehung praktischer Fachliteratur empfohlen.

2. Der sportpolitische Rahmen zur Nachwuchsförderung und dessen Umsetzung am Beispiel des nordrhein-westfälischen Landesprogramms „Talentsuche und Talentförderung“

3. Prinzipien der Talentförderung

3.1. Das Talent

Der Talentbegriff

Ein sportliches Talent ist, wer auf der Grundlage von Dispositionen, Leistungsbereitschaft, sozialem Umfeld und über dem Altersdurchschnitt liegende (möglichst im Wettkampf nachgewiesene) entwicklungsfähige Leistungsergebnisse erzielt (➤ statische Komponente), die das Ergebnis eines aktiven, pädagogisch begleiteten und intentional durch Training gesteuerten Veränderungsprozess darstellen, der auf ein später zu erreichendes hohes sportliches Leistungsniveau zielstrebig ausgerichtet ist (➤ dynamische Komponente). (JOCH, Das sportliche Talent, Aachen 1992)

- **Der zentrale Begriff der Talentthematik ist die Talentförderung**

Ein sportliches Talent wird nur innerhalb der konkreten Fördermaßnahmen erkannt, d.h. Talentsichtung, -förderung und -training gehören zusammen und bilden eine Einheit.

- **Die mögliche Endleistung im Erwachsenenbereich, nicht die Anfangsleistung im frühen Kindes- und Jugendalter, besitzt vorrangige Bedeutung**

In der Talentförderung richtet sich das Augenmerk auf die positive Veränderung der Anfangsleistung und deren jeweilige Verfügbarkeit im Wettkampf, d.h. die Talentperspektive ist ausschlaggebend.

- **Die Förderung von Sporttalenten erfolgt in einem langfristig-systematischen und differenzierten Trainingsaufbau in vier Etappen des Nachwuchstrainings**

- allgemeine Grundausbildung / motorisches Basistraining
- Grundlagentraining
- Aufbautraining
- Anschlussstraining

- **Talentförderung basiert auf den Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten von Entwicklung**

Die Talententwicklung ist kein linearer dynamischer Prozess, es gelten hier die gesetzmäßigen Vorgänge von Entwicklung und Reifung, Bedingungen des sozialen Umfeldes und deren Auswirkungen auf das Training und die daraus resultierende sportlichen Ergebnisse.

- **Der Alterszeitpunkt für den Trainingsbeginn bei der Talentförderung richtet sich nach den objektiven Anforderungen der jeweiligen Sportart und den alters-spezifischen Besonderheiten des Trainings**

Ein früher Trainingsbeginn sichert, wenn den Grundsätzen des allgemein-vielseitigen Trainings Rechnung getragen wird, die notwendige Langfristigkeit des Trainingsaufbaus, die eine wesentliche Voraussetzung für Leistungsstabilität und Belastungsanpassung darstellt.

- **In der Talentförderung geht Anreicherung vor schnellen Erfolg**

Im Talentfördertraining geht es nicht um das Erreichen des schnellen Erfolges (Akzelerierung), sondern um die Anreicherung (Enrichment) sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen, d.h. die Lern- und Trainingsprozesse sollten vielseitig, allgemein, variantenreich, gründlich, attraktiv und abwechslungsreich angeboten werden.

- **Die Trainingsarbeit bei der Talentförderung wird durch den Grundsatz der Einheit von Allgemeinem und Speziellem bestimmt**

Das Talentfördertraining ist immer als ganzheitlicher Prozess zu verstehen, in dem Spezielles abhängig vom Allgemeinen ist und das Allgemeine sich im Zusammenhang mit dem Speziellen entwickelt.

- **Bei der Talentförderung gilt das Prinzip der Einheit von Training und Wettkampf**

Die Steuerung der sportlichen Form erfolgt durch das sportliche Training, in dem der Wettkampf vor- und nachbereitet wird und dem Wettkampf, in dem sich die Trainingsleistung als sportliches Ergebnis wiederfindet.

- **In der Talentförderung ist eine Zusammenarbeit von Schule und Verein sinnvoll und wünschenswert**

Im Sinne der parallelen Ausrichtung von Schule und Leistungssport (als Ziel der Talentförderung) ist der Ausbau von Sportinternaten und sportbetonten Schulen wünschenswert.

- **Die Talentförderung sollte pädagogisch begleitet werden**

Da die Talentförderung im Kinder- und Jugendalter stattfindet, ist eine pädagogische, leistungsbejahende Begleitung unumgänglich.

3.2. Struktur der Talentförderung

3.2.1. Nachwuchsleistungssport

3.2.1.1. im Deutschen Sportbund

Ziele des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus

Nachwuchstraining unterscheidet sich grundsätzlich vom Hochleistungstraining. Es hat perspektivischen Charakter. In seinem Verlauf werden Leistungsvoraussetzungen für die weitere sportliche Entwicklung akzentuiert und Voraussetzungen für die weitere Erhöhung der Trainingsanforderungen und der Belastbarkeit geschaffen. Es ist nicht das vordergründige Ziel, die mögliche sportliche Höchstleistung in der jeweiligen Altersklasse zu erreichen. Die Systematik des Trainings muss sich daher sportartspezifisch an den Anforderungen und objektiven Gesetzmäßigkeiten für den langfristigen Aufbau sportlicher Spitzenleistungen ausrichten.

Struktur des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus

Der langfristige Trainings- und Leistungsaufbau im Nachwuchsleistungssport gliedert sich in drei Etappen, womit aus der Sicht der jeweiligen Sportart alters- und ausbildungsgerechte Zwischenziele gesetzt werden. Diesem Aufbau ist die *Allgemeine Grundausbildung (AGA)* vorgeschaltet. Sie ist die Vorbereitungsstufe für ein Training in einer Sportart mit weitgehend sportartübergreifender allgemein-vielseitiger Bewegungsschulung. Deren Ziele sind die Entwicklung sportlicher Interessen sowie die Talentsuche.

Die erste Etappe des Nachwuchstrainings ist das *Grundlagentraining (GLT)*. Es zielt darauf ab, grundlegende und sportartspezifische, insbesondere bewegungsregulierende und neuromuskuläre Leistungsvoraussetzungen herauszubilden.

Ziel des *Aufbautrainings (ABT)* ist die Steigerung des Niveaus allgemeiner und spezieller Leistungsvoraussetzungen sowie die Erhöhung der Belastbarkeit.

Das *Anschlussstraining* (AST) ist die Übergangsetappe vom Nachwuchs- zum Hochleistungstraining mit einer forcierten spezifischen Entwicklung der sportlichen Leistung (vertiefte Spezialisierung). Ziel der ersten Phase ist der Anschluss an das internationale Leistungsniveau der Junioren durch eine systematisch verstärkte, individuell differenzierte Steigerung der spezifischen Trainingsanforderungen. Ziel der zweiten Phase ist der Anschluss an die international üblichen Leistungs- und Trainingsanforderungen der Senioren.

Trainingsplanung

Die langfristige Trainingsplanung umfasst sowohl die Konzipierung des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus für eine Sportart als Ganzes als auch die aufeinander abgestimmte Gestaltung einzelner Etappen. Die Verantwortung für die Planung des Gesamtprozesses sowie aller Trainingsetappen liegt bei den Spitzenverbänden.

Die Rahmenkonzeptionen der Spitzenverbände sind Gesamtentwicklungskonzepte für den langfristigen Trainings- und Leistungsaufbau einer Sportart. Sie gelten für einen Olympiazzyklus und sind in der Regel Teil der Strukturpläne der Spitzenverbände.

Teil der Rahmenkonzeptionen sind die Rahmentrainingspläne (RTP), die Entwicklungskonzepte für einzelne Trainingsetappen sind und eine mehrjährige Gültigkeit haben. Sie enthalten die etappenspezifischen Ziele und Aufgaben, zeigen die trainingsmethodischen Leitlinien zur Entwicklung der sportlichen Leistungen auf und verdeutlichen über Leistungskriterien, Anforderungsprofilen, Kaderkriterien und Trainingskennziffern den methodischen Weg.

Kadersystem

Das Kadersystem bildet die Grundlage für die Auswahl von Sportler für eine gezielte Förderung. Es stellt den organisatorischen Rahmen für die Förderung dar und beschreibt die verschiedenen Entwicklungsstufen.

Das Kadersystem umfasst die folgenden Kader:

D1/D2-Kader

Der D1/D2-Kader umfasst die talentiertesten Sportler im Grundlagentraining. Die Landesverbände beginnen mit dieser ersten offiziellen Berufung die personenbezogene Talentförderung.

D3/D4-Kader

Der D3/D4-Kader ist Schwerpunkt der Landesförderung. Die Landesfachverbände fördern die talentiertesten Sportler/-innen des Aufbautrainings und rekrutieren daraus die Landesauswahlmannschaften für Deutsche Meisterschaften, Bundesfinal- und weitere vergleichbare Wettkämpfe.

D/C-Kader

Der D/C-Kader ist der Übergangskader von der Landesförderung in die Bundesförderung. Er wird vom Spitzenfachverband berufen. Der Kader liegt leistungsmäßig über dem D- und altersmäßig unter dem bzw. im Bereich des C-Kaders. Dieser für das tägliche Training noch zum D-Kader gehörende Übergangskader wird in zentrale Maßnahmen des Spitzenverbandes einbezogen. Die D/C-Kader-Zugehörigkeit endet spätestens mit dem Erreichen der international geltenden Altergrenze für U18.

C-Kader

Der C-Kader ist der Bundes-Nachwuchskader des jeweiligen Spitzenverbandes. Er umfasst die Athleten eines Verbandes mit der höchsten Erfolgsperspektive, die sich in der Vorbereitung auf internationale Hauptwettkämpfe im U18-bereich befinden. Weiterhin können Athleten desselben Altersbereichs einbezogen werden, deren Talent, sportliche Leistung und Umfeld perspektivisch das Erreichen des Weltniveaus in ihrer Sportart oder Disziplin erwarten lassen.

B-Kader

Der B-Kader umfasst die Athleten eines Verbandes, die eine deutliche Perspektive aufweisen, in absehbarer Zeit das Weltniveau zu erreichen. Es handelt sich hier um den Anschlusskader.

Die Einstufung in einen Kader erfolgt prinzipiell auf der Grundlage bundeseinheitlicher Kaderkriterien, die auch für die Nachwuchsförderung im D-Kader durch die jeweiligen Spitzenfachverbände in Abstimmung mit den Landesfachverbänden zu erarbeiten sind.

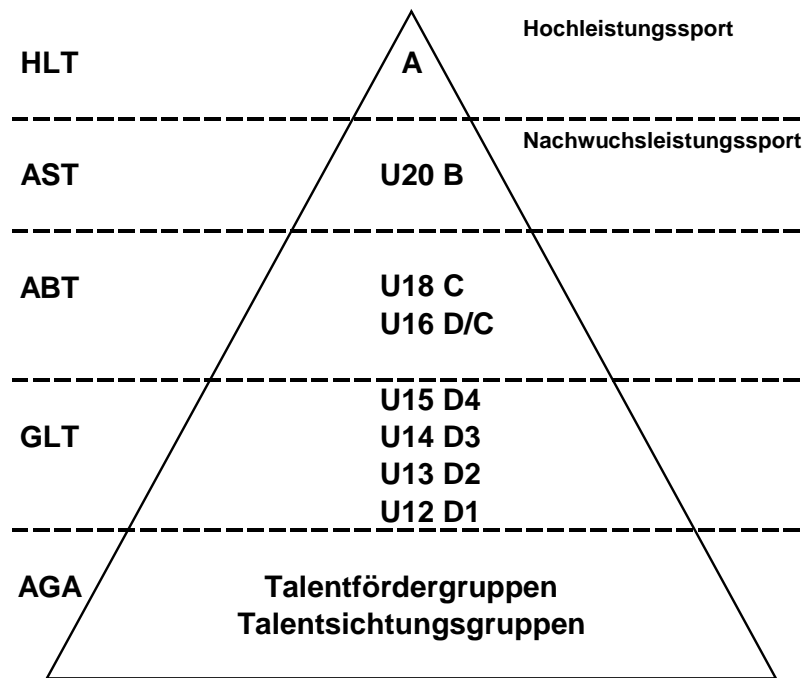


Abb.: Das Kadersystem im Deutschen Basketball Bund

Stützpunktsystem

Stützpunkte sind Trainingseinrichtungen der Verbände, in denen zusätzlich zum Vereinstraining ein qualitativ hochwertiges ganzjähriges Training für Kaderathleten stattfindet. Diese Athleten werden in bestimmten Alters- und Leistungsgruppen im Rahmen eines täglichen/wöchentlichen/monatlichen Trainings gemeinsam nach den vorgegebenen Rahmentrainingsplänen unter qualifizierter Leitung geschult. Diese Stützpunkte sind meist an einen leistungsorientierten Verein angegliedert.

Regionalisierung

Nicht überall können optimierte Bedingungen für den Nachwuchs-Leistungssport gewährleistet werden. In Abstimmung zwischen den Spitzenverbänden und dem DSB/BL (Deutscher Sportbund Bereich Leistungssport) wurden „regionale Entwicklungsschwerpunkte“ eingerichtet, in denen eine im Bundesvergleich bedeutsame, aufstrebende Entwicklung speziell im Nachwuchsbereich nachweisbar ist und die gemeinsam mit den Schwerpunktsportarten in den Mittelpunkt der Förderung zu stellen sind. Diese regionalen Entwicklungsschwerpunkte werden in Abstimmung von LA-L (Landesausschuss Leistungssport), Spitzenverband und DSB/BL festgelegt.

3.2.1.2. im Deutschen Basketball Bund

Die DBB-Förderung umfasst zentrale und dezentrale Förderungsmaßnahmen, die während der Schul- und Ausbildungszeit stattfinden. Deshalb ist eine optimale Koordination von Ausbildung, sportlichem Training und Wettkampf erforderlich. Die beruflichen Ausbildungsziele haben im Jugendbereich Priorität vor sportlichen Zielen.

Durch die besondere Bedeutung des Sports in der Gesellschaft stehen Spitzensportler häufig im öffentlichen Interesse. Daher ist vorbildhaftes Verhalten erforderlich. Dies beinhaltet absolute Integrität in Schule, Ausbildung und Beruf und im Umgang mit Mitmenschen und Medien.

Die Talentförderung ist ein langwieriger Prozess, der durch seine Zielsetzung bestimmt ist und von der Gestaltung her vielseitig angelegt sein muss.

Die D-, C- und B-Kadermannschaften sind das Talentreservoir des A-Kaders. Junge Spieler mit A-Kader-Perspektive sollen durch Training und internationale Spiel- und Wettkampferfahrung für ihre Rolle im A-Kader aufgebaut und vorbereitet werden.

Die Kooperation zwischen Elternhaus, Vereins-, Stützpunkt-, Landes- und Bundestrainer ist daher von größter Bedeutung.

Die Talentsichtung und -förderung innerhalb des Deutschen Basketball Bundes beginnt nach einer gezielten Sichtung auf Landesverbands- und Vereinsebene. Die Einteilung der Jugendnationalmannschaften erfolgt nach Jahrgängen, wonach die gesichteten Athleten in den D1 – D4, D/C-, C- oder B-Kader aufgenommen werden. Die Talentförderung richtet sich nach dem internationalen Wettkampfkalender und den Zielmaßnahmen der entsprechenden Jahrgänge. Zielmaßnahmen der Nationalmannschaften sind die Europameisterschaften und deren Qualifikationsrunden.

Im Hinblick auf diese Maßnahmen werden folgende zentrale Sichtungsmaßnahmen auf Bundesebene durchgeführt (diese Regelungen treten ab dem Jahr 2004 in Kraft):

U16: Der Jahrgang der U16 Nationalmannschaft wird im Herbst vor der Europameisterschaft des Jahrgangs beim Turnier der Landesauswahlmannschaften, dem **Bundesjugendlager**, gesichtet. Die dort gesichteten Spieler (48) erhalten eine Einladung zum Leistungscamp des Deutschen Basketball Bundes, welches zwischen Weihnachten und Neujahr des gleichen Jahres stattfindet. Aus dem Kreis dieser 48 Spieler wird dann im Verlauf des Leistungscamps der D-/C-Kader mit 24 Spielern ausgewählt, der sich dann auf die Europameisterschaft im darauf folgenden Sommer vorbereitet.

U18: Für den Jahrgang der U18 findet an Fasching (Februar/März) vor der Europameisterschaft das **Bundesjugendtreffen** statt. Hierzu werden von den Bundestrainern in Zusammenarbeit mit den Landestrainern 60 Spieler nominiert, die an vier Tagen gemeinsam trainieren und in gemischten Mannschaften (nicht in den Landesverbänden) gegeneinander spielen. Aus dem Kreis dieser 60 Spieler wird dann der C-Kader mit 24 Spielern ausgewählt, der sich auf die Europameisterschaft im darauf folgenden Sommer vorbereitet.

U20: Hauptsichtungsmaßnahme der U20-Nationalmannschaft sind die **U20 Try-outs**. Diese finden zum ersten Mal zwei Jahre vor der Europameisterschaft zwischen September und Dezember statt. Zu den U20 Try-outs kann sich jeder Spieler melden. In regionalen Vorausscheiden wird der Kreis der Spieler bis zur Finalveranstaltung auf 48 reduziert. Diese Finalveranstaltung wird von den Bundestrainern genutzt, um den B-Kader der U20 Nationalmannschaft zu sichten. Im darauf folgenden Jahr werden diese Try-outs im männlichen Bereich wiederholt.

Zusätzlich zu diesen Maßnahmen nutzen die Bundes- und Landestrainer die deutschen Jugendmeisterschaften, sowie Spiele der Regionalligen und zweiten Bundesliga und den

Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“, um Spätentwickler und/oder Quereinsteiger nicht zu übersehen.

Dezentrale und zentrale Lehrgangsmaßnahmen finden auf Bundesebene mit folgenden Kadern in Abstimmung mit der Jahresplanung statt:

- | | |
|----------------------------------------|-----|
| ⇒ D/C-Kader (Kadettinnen und Kadetten) | U16 |
| ⇒ C-Kader (Juniorinnen und Junioren) | U18 |
| ⇒ B-Kader (U20 weiblich/männlich) | U20 |

Die Anzahl der zentralen Lehrgangstage für die Bundeskader bewegt sich zwischen ca. 40 und 55 und steigt vom U16 zum U18 Bereich an.

Die nachfolgenden Grafiken sollen dieses Sichtungskonzept verdeutlichen.

DBB-Sichtungskonzept und internationale Zielmaßnahmen U16 bis U20 von 2004 - 2012

Maßnahme	Monat	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
BJL U16	10	89	90	91	92	93	94	95	96	97
DFJW U16	11	89	90	91	92	93	94	95	96	97
LC U16	12	89	90	91	92	93	94	95	96	97
BJT U18	02/03		87/88	88/89	89/90	90/91	91/92	92/93	93/94	94/95
AST U18	04	86/87		88/89		90/91		92/92		94/95
U20T	12	85/86	86/87	87/88	88/89	89/90	90/91	91/92	92/93	93/94

EM U16	07/08	88	89	90	91	92	93	94	95	96
EM U18	07/08	86	87	88	89	90	91	92	93	94
EM U20	07/08	84	85	86	87	88	89	90	91	92

WM U18	07/08		86/87		88/89		90/91		92/93	
WM U20	07/08		84/85		86/87		88/89		90/91	

Legende:

BJL: Bundesjugendlager

EM: Europameisterschaft

DFJW: Deutsch-Französischer Jugendaustausch

AST: Albert-Schweitzer-Turnier

LC: Leistungscamp

BJT: Nachsichtung

U20T: U20 Try-outs

**Kaderförderung und Kaderzugehörigkeit im Nachwuchsbereich
mit Jahrgangseinteilung U12 bis U20 von 2004 - 2012**

			2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Kaderförderung	Kader										
Anschluß	B	U20	84/85	85/86	86/87	87/88	88/89	89/90	90/91	91/92	92/93
Aufbau	C	U18	86/87	87/88	88/89	89/90	90/91	91/92	92/93	93/94	94/95
	D/C	U16	88	89	90	91	92	93	94	95	96
Grundlagen	D4	U15	89	90	91	92	93	94	95	96	97
	D3	U14	90	91	92	93	94	95	96	97	98
	D2	U13	91	92	93	94	95	96	97	98	99
	D1	U12	92	93	94	95	96	97	98	99	00

3.2.2. Talentsichtung im Landesverband am Beispiel des WBV

Struktur der Leistungsförderung

Die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Vereinen und der regelmäßige Kontakt zu Schule und Elternhaus gewährleisten die Bildung eines soliden sportlichen und menschlich sozialen Fundaments für die darauf aufbauende Förderung auf Landesebene.

Im ersten Jahr U12 werden von den verantwortlichen Kadertrainern, in Absprache mit den Vereins-, und wo vorhanden mit den Kreistrainern, geeignete Jungen und Mädchen in die D1-Kader berufen. Am Ende des zweiten Jahres U 12, mit Beginn des ersten Jahres U14 rücken die talentiertesten Jungen und Mädchen in den D2-Kader auf.

Die in Sichtungsförm durchgeführten Maßnahmen auf D1- und D2-Kaderebene werden von den verantwortlichen Trainern in den Landesleistungszentren, den WBV-Kadertrainern und deren Assistenten durchgeführt. Im zweiten Jahr der U 14 werden auch hier wieder die talentiertesten Spieler/innen, ca. 18 pro Geschlecht und Jahrgang, für den erweiterten D3-Kader benannt. Ab diesem Zeitpunkt (erstes Jahr U 16) werden Wochenendmaßnahmen durchgeführt. Im zweiten Jahr U16 werden die Kader ergänzt aus Nachsichtung und Ouereinstieg mit 16 Spieler/innen als D4-Kader geführt. Für alle Maßnahmen tragen die Landestrainer für Jugend-Leistungssport die Verantwortung.

In Gesprächen mit den für das einzelne Talent zuständigen Trainern der Vereine über das talentierte Mädchen bzw. den talentierten Jungen sammeln die auf Landesebene verantwortlichen Trainer alle notwendigen Hintergrundinformationen für eine individuelle, sportliche und sozialpädagogische Förderung des neuen D-Kaderangehörigen.

Die Förderung eines talentierten Spielers ist im WBV stark an befriedigende schulische Leistungen geknüpft. Spieler, deren Leistungen in der Schule erhebliche Mängel aufweisen, können vorübergehend von bestimmten Fördermaßnahmen ausgeschlossen werden, bis die schulischen Leistungen wieder ein befriedigendes Niveau erreicht haben. Der WBV legt wegen des Umfangs seiner Fördermaßnahmen besonderen Wert darauf, daß die frühzeitige Konzentration auf den Basketballsport als Leistungssport nicht zu Lasten der allgemeinen schulischen und beruflichen Ausbildung geht.

In Kooperation mit dem Landesausschuss 'Talentsuche/Talentförderung' werden im Verbandsgebiet des WBV an verschiedenen Standorten (Tab. 1) die Bemühungen zur kontinuierlichen Leistungsentwicklung durch Maßnahmen im Rahmen des Landesprogramms 'Talentsuche und Talentförderung in Zusammenarbeit von Schule und Verein/Verband' durchgeführt.

Das Landesprogramm ist ein gemeinsames Förderprogramm des Ministeriums für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen und des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen.

Für den Basketballsport heißt dies, dass ein Sporttalent nach einer vielseitigen Grundausbildung in der Schule gesucht und gefunden wird. Dieses Talent wird in der Zusammenarbeit von Schule und Sportverein gefördert. Es wird von Trainern/Trainerinnen betreut, die mit Kindern und Jugendlichen qualifiziert arbeiten können.

Die Talentförderprojekte Basketball im Landesprogramm 'Talentsuche und Talentförderung' lassen sich den verschiedenen Landesleistungszentren zuordnen und arbeiten diesen, soweit möglich, zu. (s. Tab.)

In der Förderstufe 1 erfolgt die Sichtung in den Schulen im Rahmen der allgemeinen Schülersportgemeinschaften und durch den Verein. Bei 1-2maligem Training wöchentlich werden die Kinder in den Talentsichtungsgruppen TS/TF betreut. Inhalte sind eine vielseitige Grundausbildung.

Kinder die nur im Verein betreut werden, erhalten eine Grundausbildung in ähnlichem Umfang.

In der Förderstufe 2 werden den Kindern im ersten Teil des Grundlagentraining vermehrt sportartspezifische Inhalte vermittelt. Dies erfolgt durch 2-3maliges Training wöchentlich in den Talentfördergruppen von Schule und Verein.

Hier sichten die WBV-Kadertrainer/innen mit Unterstützung der Vereinstrainer/innen und Gruppenleiter/innen TS/TF Talente für eine weitere Förderung auf Landesebene (D1-Kader).

Zusätzlich zum Training im Sportverein, erhalten die Talente in der Förderstufe 3, Training an den Landesleistungsstützpunkten und anderen Trainingsstützpunkten in enger Zusammenarbeit zwischen Vereins- und Kadertrainer/innen. Bei einem Umfang von 4-5maligem Training wöchentlich ist dies der zweite Teil des Grundlagentrainings.

In den zentralen Sichtungen für die D1- und D2-Kader, die einmal monatlich stattfinden und in den Landesleistungsstützpunkten wird die weitere Arbeit mit den D3- und D4-Kadern auf Landesebene durch die WBV-Landestrainer Leistungssport und ihre Assistenten/Assistentinnen vorbereitet.

Um mögliche Talente, die nicht in o.g. Strukturen gefördert wurden nicht zu übersehen, nutzen die WBV-Landestrainer Leistungssport, ihre Assistentinnen/Assistenten Wettkämpfe um die Westdeutsche Meisterschaft als Sichtungsmaßnahmen.

Im ersten Teil des Aufbautrainings, der Förderstufe 4, erfolgt für die Talente die für den D4-Kader gesichtet wurden, bei 6-7maligem Training wöchentlich, die Förderung durch zentrale Maßnahmen des WBV zur Bildung seiner Landesverbandsauswahlmannschaften, im Stützpunktraining durch gezieltes Individualtraining und durch den Verein.

Für die Talente im D4-Kader des WBV gibt es jährlich eine zentrale Sichtungsmaßnahme auf Bundesebene. Es ist dies das Bundesjugendlager (BJL) das über Karneval im Bundesleistungszentrum Heidelberg stattfindet.

Hier werden Spieler/innen aus dem D4-Kader für eine Förderung im D/C-Kader, der als Übergang vom Aufbau- zum Leistungstraining gesehen wird (Beginn der Förderstufe 5), und den C-Kader (Förderstufe 5) des DBB gesichtet. Durch Förderung im Verein, beim WBV und teilweise auf DBB-Ebene sollte der Trainingsumfang jetzt, beim Übergang vom Leistungs- zum Hochleistungstraining, 8-9 mal wöchentlich betragen.

Um Spätentwickler und Quereinsteiger nicht zu übergehen, werden mehrmals jährlich Spieler/innen durch die Landestrainer Leistungssport und ihre Assistenten/innen, meist auf Anregung von Vereins- und/oder Kreistrainer/innen nachgesichtet.

Durch gezielte Weiterförderungsmaßnahmen, meist Tageslehrgänge (ca. 5-8 jährlich), werden die Spielerinnen und Spieler weiter beobachtet und geschult. Abschluß dieser WBV-Maßnahmen sind die jeweiligen U20-Try-Outs. Im Bereich des Übergangs vom Aufbau- ins Anschlussstraining wird ein 8-10maliges individuell abgestimmtes Training durchgeführt werden.

Landesleistungsstützpunkte

In Kooperation mit dem LSB NRW hat der WBV in allen Regierungsbezirken überkreisliche Landesleistungsstützpunkte eingerichtet. D-Kaderspielerinnen und -spieler erhalten hier unter

Leitung der Landestrainer für Jugend-Leistungssport oder Kadertrainern oder Kadertrainerassistenten in gut ausgestatteten Trainingsstätten eine individuelle Förderung.

Das Stützpunkttraining wird 2-3 mal monatlich durchgeführt. Es ist eine gezielt auf den einzelnen Spieler ausgerichtete Förderung. Inhalte und Durchführung werden vom den Landestrainern für Jugend-Leistungssport in Absprache mit den verantwortlichen Kadertrainern vorgegeben und in regelmäßigen Abständen mit den Vereinstrainern abgesprochen.

Nordrhein-Westfalen OSP Rhein/Ruhr				
FS 3 - 5 / D1 - D4-Kader, B/L- + C- + B-Kader BT, WBV-Landestrainer und Assistenten, MF-Trainer, WBV-Stützpunkttrainer				
Landesleistungsstützpunkte				
Köln	Oberhausen/Wuppertal	Hagen	Münster	Paderborn
Trainingsbereiche 2002-2004				
Leverkusen	Neuss	Hagen	Münster	Paderborn
Bensberg	Duisburg	Bochum	Herten	Bielefeld
Köln	Oberhausen			Rheda
Aachen	Wuppertal			
Talentförderprojekte im Landesprogramm 'Talentsuche und Talentförderung, Vereine / Schule FS 1 - 3 / Talentsichtungs- und Fördergruppen, D1- + D2-Kader				
Leverkusen	Neuss	Hagen	Münster	Paderborn
Bensberg	Oberhausen		Dorsten	Bielefeld
Köln	Grevenbroich		Herten	Rheda
Bad Honnef	Essen			
Brühl	Duisburg			
Aachen				

Tabelle: Talentförderprojekte im Westdeutschen Basketball Verband

In der nachfolgenden Auflistung finden die WBV-Auswahl- und Vereinstrainer/innen Merkmale und Dispositionen, die von allen Kadertrainer/innen als wesentlich für WBV-Kaderspieler/innen angesehen werden.

Durch die von der FIBA vorgenommene Verjüngung wird für die zu sichtenden (D1-Kader = U12) und dann in der Förderung befindlichen Jahrgänge (D2- bis D4-Kader = U14 + U16) seitens der WBV-Auswahltrainer/innen die soziale und mentale Disposition für die anstehenden Belastungen in Kombination mit soliden Grundtechniken, die nur im Heimtraining erworben und geschult werden können, besonders hoch bewertet.

Alle Kadertrainer/innen weisen ausdrücklich darauf hin, dass sie sich über Besuche der Auswahlmaßnahmen durch Heimtrainer/innen nicht nur freuen würden, sondern sie im Sinne der Zusammenarbeit auch für positiv halten.

Körperbauliche Merkmale

- Spielerinnen und/oder Spieler mit einer momentanen Körperhöhe über 180 cm sollten immer den Kadertrainer/innen vorgestellt werden.

Soziale Disposition

- Unterstützung des Engagements des Kindes durch die Eltern
- Schulische Leistungen (Schlechte Leistungen, Leistungsabfall oder gar Versetzungsgefährdung bedeuten in aller Regel keine konstante Teilnahme an Lehrgängen)

Mentale Disposition

- Konzentrationsfähigkeit und -ausdauer

- Auffassungsvermögen
- Vermögen zum abstrakten Denken
- Leistungsbereitschaft

Allgemeine Athletik

- Koordinierter Geradeauslauf mit/ohne Richtungswechsel vor- und rückwärts
- Koordiniertes Hüpfen ein- und beidbeinig (z.B. über die Langbank)
- Beschleunigungsfähigkeit bei zyklischen Laufbewegungen

Technik / Taktik

Fertig- und Fähigkeiten

- Beidseitiges Dribbeln den Blick vom Ball gelöst
- Beidhändiges Fangen im gesamten Reichbereich
- Einhändiges Passen beidseitig
- Korbleger aus allen Richtungen in einer konstanten, erfolgreichen Technik
- Wurf in einer konstanten, erfolgreichen Technik
- Stoppen in stabiler Haltung in allen Angriffs- und Verteidigungssituationen
- Täuschungen und Befreiungstechniken
- Abdrängen des Dribblers
- Verteidigung im ersten Passweg (V1-Verteidigung)
- 1 - 1 Verteidigung mit und ohne Ball ohne Hilfe leisten können
- Ausblocken und Rebound
- Alle Verteidigungsbewegungen in stabiler Körperhaltung
- Outletpass sehen und spielen können

3.3. Talentbetreuung

In den Förderstufen 1 und 2 ist besonders auf eine kind- bzw. jugendgerechte Entwicklung der Spieler zu achten. In diesen Altersstufen liegt die Betreuung im wesentlichen in den Händen von Eltern, Lehrern und Vereinstrainern.

Ab Förderstufe 3, in der sich die Sportler für ein leistungsorientiertes Training entscheiden, sind gezielte Maßnahmen in pädagogischer, sozialer, psychologischer, medizinischer, physiotherapeutischer und leistungsdiagnostischer Betreuung erforderlich, um eine optimale Entwicklung zu garantieren. Neben den bereits erwähnten Maßnahmen treten nun weitere Institutionen hinzu, die auf vielfältige Weise die individuelle Förderung unterstützen.

3.3.1. Stiftung Deutsche Sporthilfe

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe ist ein eingetragener Verein, der mit Unterstützung der Bundesregierung und des Deutschen Sportbundes den Spitzensport unterstützt. Kaderathleten werden durch gezielte Zuwendungen der Sporthilfe gefördert.

Grundsätzlich gelten die neuesten Förderrichtlinien. Mit der Aufnahme in die Förderung muss ein Athlet Angaben zu seiner beruflichen und finanziellen Situation und die der Eltern machen. Danach erfolgt eine Einstufung in Personen mit Leistungs- und Grundförderung (1. Kategorie) und Personen nur mit Leistungsförderung (2. Kategorie).

In der 1. Kategorie werden grundsätzlich Tagegelder entsprechend den Lehrgangsmaßnahmen und eine berufsbezogene Förderung gewährt. Unter die 1. Kategorie fallen die Athleten der D/C-Kader, C-Kader, B-Kader.

Jährlich werden von der Stiftung Deutsche Sporthilfe, dem Bereich Leistungssport des DSB und dem BMI die aktuellen Kaderlisten vorgelegt. Die Kaderstärke ergibt sich aus den Ausführungen des vorherigen Kapitels.

Der Vizepräsident für Jugendfragen und Schulsport, der Abteilungsleiter Sportförderung/Jugend, der Sportdirektor und die Bundestrainer sind für die entsprechenden Entscheidungen des Deutschen Basketball Bundes verantwortlich.

Folgende Leistungen werden von der Stiftung Deutsche Sporthilfe für die Belange von Jugendlichen im Leistungs- und Spitzensport angeboten:

- **Tagegelder für zentrale Maßnahmen**
Diese Tagegelder gelten als eine Aufwandsentschädigung für den erhöhten Bedarf an Fahrtkosten, Sportbekleidung und Ernährung, die Spitzensportler aufbringen müssen, um erfolgreich zu trainieren.
- **Nachhilfeunterricht, Nachholunterricht, Ausbildungsbeihilfe**
Da Spitzensportler im Jugendbereich Schultage oder Ausbildungstage versäumen, haben sie im Bedarfsfalle die Möglichkeit, Nachhilfeunterricht zu nehmen. Die Erstattung dieser Kosten kann über die Sporthilfe beantragt werden.
- **Leistungsbezogene Kostenerstattung**
Leistungsbezogene Kostenerstattungen können bei guten Ergebnissen und Platzierungen bei Europa- oder Weltmeisterschaften (Platz 1 – 8) gewährt werden.
- **Sonstige Hilfsmittel**
Mechanische Hilfsmittel (z.B. Kontaktlinsen) und andere Kosten (z.B. Fahrt und Honorar für Sachverständigengutachten für Numerus Clausus, siehe Kapitel 3.3.3.) können auf Antrag gewährt werden.

Für die Abwicklung aller organisatorischen Angelegenheiten mit der Sporthilfe der Athlet selbst unter Mithilfe des Jugendsekretariats in Hagen verantwortlich. Dort können alle weiteren Informationen über die Modalitäten von Anträgen und alle Leistungen der Deutschen Sporthilfe abgefragt werden.

3.3.2. Olympiastützpunkte

Der deutsche Basketball Bund realisiert die Einbindung in die Olympiastützpunkte (OSP) in den drei Kooperationsfeldern.

- **Zentrale Lehrgangmaßnahmen für alle Kader**
OSP Rhein-Neckar in Heidelberg, OSP Rhein-Ruhr (für Frauen)
- **Dezentrale Lehrgangmaßnahmen**
Individuelles Stützpunkttraining
- **Individuelle Betreuung der Kaderathleten**
Über zentrale Maßnahmen hinaus unterstützen die OSP alle Kaderathleten. Jeder Kaderathlet ist in Abhängigkeit von seinem Wohnort und seiner Vereinszugehörigkeit einem OSP zugeordnet.

Gemäß dem Olympiastützpunkt-konzept des DBB erfolgt die Zuordnung der Kaderathleten.

1. Stelle OSP Rhein-Neckar/OSP Rhein-Ruhr (Frauen) (wissenschaftliche Servicezentren)

2. Stelle OSP wird bestimmt durch die Vereinszugehörigkeit (regional-geographisch sinnvolle Zuordnung)

Bei Bedarf können in Absprache mit den Bundestrainern die Serviceleistungen der entsprechenden OSP genutzt werden. An den OSP Rhein-Neckar und Rhein-Ruhr stehen folgende Serviceleistungen zur Verfügung:

- Service-Bereich Trainingsoptimierung
 - Trainingswissenschaftliche Beratung/Betreuung
 - Krafttraining/-diagnostik
 - EDV-/Videoservice
 - Psychologische Betreuung
 - Biomechanische Leistungsdiagnostik
 - Medizinisch/psychologische Leistungsdiagnostik

- Service-Bereich Gesundheit
 - Internistische Betreuung
 - Orthopädische Betreuung
 - Krankengymnastik/Physiotherapie
 - Rehabilitation oder med. Aufbautraining nach OP, Verletzung, Erkrankung

- Service-Bereich Laufbahnberatung/Umfeldmanagement
 - Individuelle Karriereplanung
 - Sportfreundlicher Arbeitsplatz
 - Hilfen durch Förderorganisation
 - Pädagogisch-soziale Betreuung
 - Zivildienst für Spitzensportler
 - Bundeswehr Sportfördergruppe
 - Sport und Schule/Studium/Ausbildung

3.3.3. Deutscher Sportbund – Bereich Leistungssport

Hochleistungs- bzw. Leistungssportler können bei der Zulassung zum Studium über den Bereich Leistungssport (BL) des Deutschen Sportbundes Sonderanträge auf:

- bevorzugte Berücksichtigung des ersten Studienwunsches,
- Teilnahme am Vergabeverfahren ohne Testergebnis (Medizin und Zahnmedizin),
- bevorzugte Einladung zum Auswahlgespräch (Medizin und Zahnmedizin),
- Nachteilsausgleich – Verbesserung der Durchschnittsnote,
- Nachteilsausgleich – Verbesserung der Wartezeit (Studium mit Auswahlverfahren),
- Nachteilsausgleich – Erhöhung der Zahl der Bewerbungssemester

bei der Zentralstelle für die Vergabe von Studienplätzen in Dortmund (ZVS) stellen. Der Antrag auf Nachteilsausgleich soll sicherstellen, dass ein Leistungssportler bei der Bewerbung um einen Studienplatz durch den Hochleistungssport und dem damit verbundenen großen Zeitaufwand gegenüber anderen Bewerbern nicht benachteiligt ist.

Einen Sonderantrag auf Berücksichtigung des ersten Studienortwunsches können auch Leistungssportler stellen, die nicht einem Bundeskader angehören.

Dieser Antrag muss zusammen mit dem Zulassungsantrag (Hauptantrag) bei der ZVS rechtzeitig abgegeben werden.

Der DBB muss die Zugehörigkeit zum A-, B-, C- und D/C-Kader und die genaue Dauer der Kaderzugehörigkeit bescheinigen.

Für die Beratung über das Stellen der Sonderanträge – insbesondere im Rahmen der gesamten Karriereplanung in Sport und Beruf – und die Erstellung von pädagogisch-psychologischen

Gutachten soll mit den Laufbahnberatern der jeweiligen Olympiastützpunkte Kontakt aufgenommen werden. Wenn dies im Einzelfall nicht geht, kann auch der Bereich Leistungssport des DSB direkt kontaktiert werden.

4. Leistungsbestimmende Merkmale im Basketball

Allgemein wird sportliche Leistung als Ergebnis, sowie Vollzug einer sportlichen Handlung gesehen, die nach Normen bzw. festgelegten Regeln bewertet wird. Im Basketball wird die Leistungsfähigkeit von vielfältigen, sich gegenseitig bedingenden und voneinander abhängigen Fertigkeiten, Fähigkeiten und Eigenschaften geprägt. Bei der in der unten stehenden Abbildung gezeigten Leistungsstruktur besitzen konditionelle Fähigkeiten Voraussetzungscharakter. Sie stellen eine Vorbedingung für stabile technische, taktische und psychische Leistungen im Wettkampf dar.

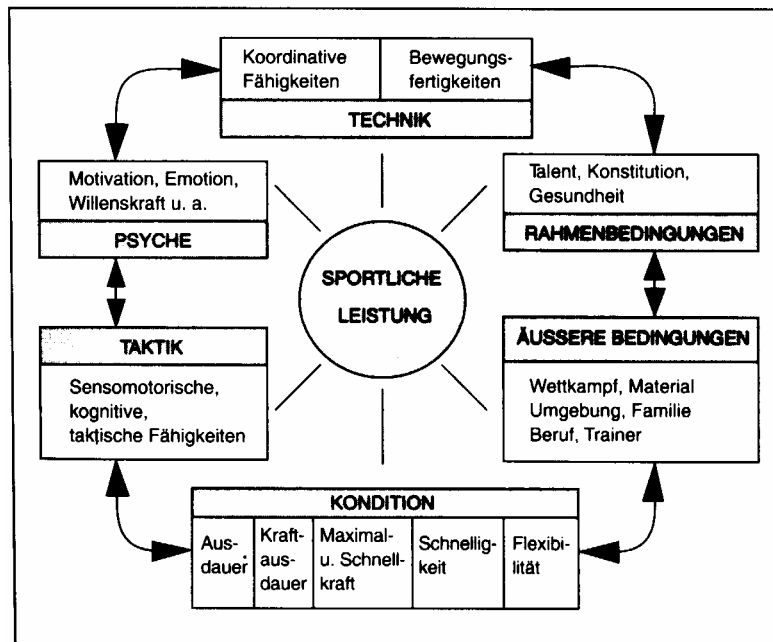


Schaubild: Die Sportliche Leistung und ihre möglichen Komponenten (GROSSER, 1991)

Die fünf nachfolgend aufgeführten Bereiche skizzieren die allgemeinen leistungsbestimmenden Merkmale für Basketballspieler:

4.1. Konditionelle Fähigkeiten

Die konditionellen Fähigkeiten umfassen die Leistungsausprägungen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Das Basketballspiel stellt sehr hohe Anforderungen in diesem Bereich.

Kraft ist die Grundeigenschaft des Menschen, mit deren Hilfe er eine Masse bewegt (den eigenen Körper oder ein Sportgerät), ist seine Fähigkeit einen Widerstand zu überwinden oder ihm durch Muskelkraft entgegenzuwirken (MEUSEL, 1968). Sie setzt sich zusammen aus den Ausprägungen Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer. *Maximalkraft* stellt die höchste Kraft dar, die das Nerv-Muskelsystem bei maximaler willkürlicher Kontraktion auszuführen vermag (WEINECK 1999, S. 174). *Schnellkraft* beinhaltet die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems, den Körper, Teile des Körpers oder Gegenstände mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen (WEINECK 1999, S. 170). *Kraftausdauer* ist die Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Organismus bei langandauernden Kraftleistungen (HARRE 1976, S. 125)

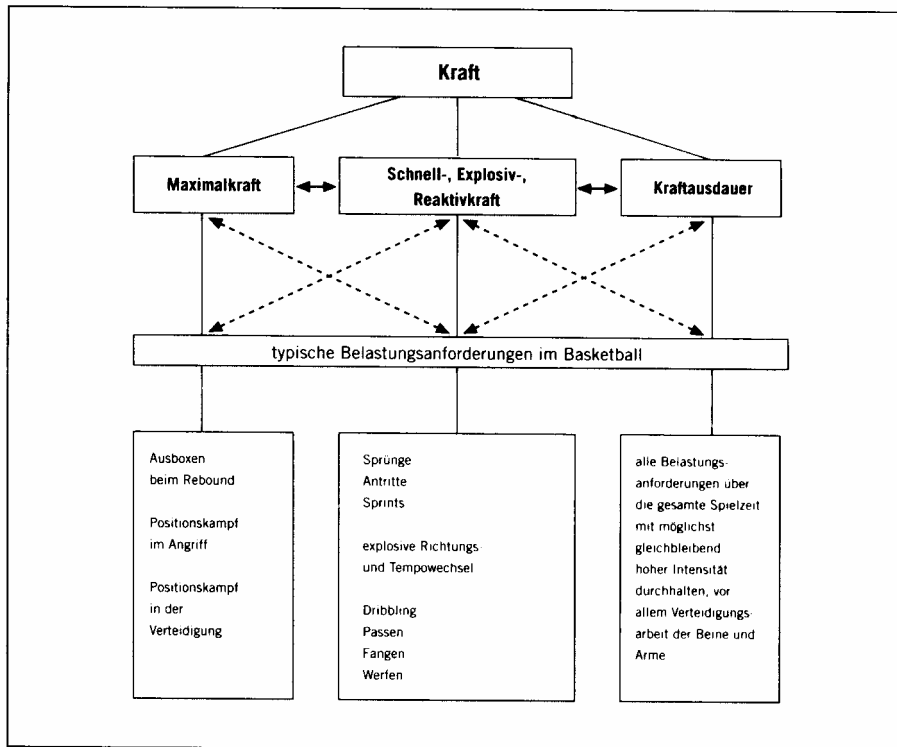


Schaubild: Strukturmodell der Kraftdimensionen typischer Belastungsanforderungen im Basketball (HAGEDORN, 1996)

Schnelligkeit, ist die Fähigkeit, auf einen Reiz bzw. ein Signal hin schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen (MARTIN, CARL, LEHNERTZ 1991, S. 147).

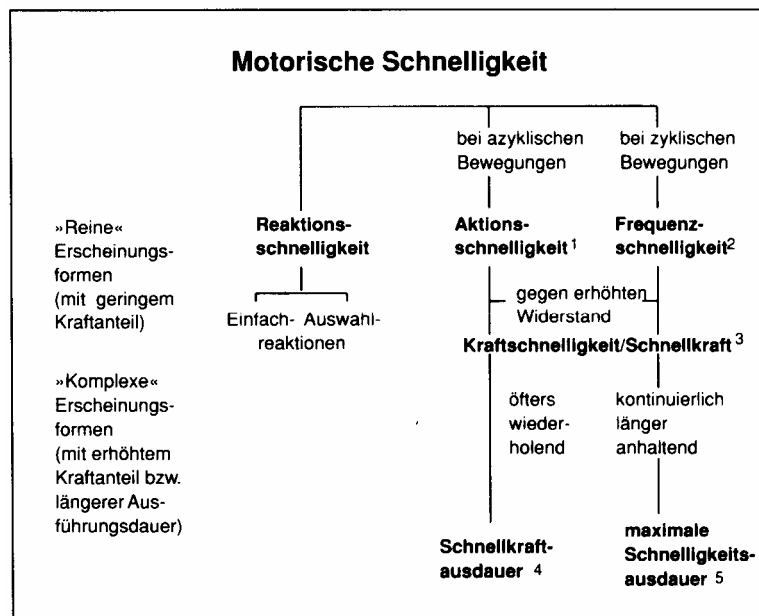


Schaubild: Die motorische Schnelligkeit und ihre Unterteilungen (GROSSER, 1991)

Ausdauer, ist die Fähigkeit, eine bestimmte Leistung über einen möglichst langen Zeitraum aufrechterhalten zu können (MARTIN, CARL, LEHNERTZ 1991, S. 173).

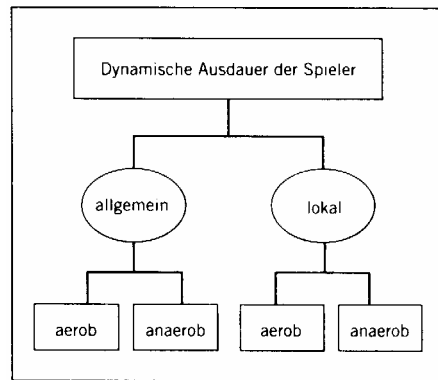


Schaubild: Strukturmodell der Ausdauer (HAGEDORN, 1996)

Beweglichkeit, ist die Fähigkeit und Eigenschaft des Sportlers, Bewegungen mit großer Schwingungsweite selbst oder unter dem unterstützenden Einfluss äußerer Kräfte in einem oder mehrerer Gelenken ausführen zu können (WEINECK 1990, S. 233). Man unterscheidet zwischen *allgemeiner* und *spezieller*, *aktiver* und *passiver* sowie *statischer* Beweglichkeit.

Nach WEINECK (1999) erbringt ein Basketballspieler unabhängig von Spielklasse (in Klammern weiblich) in einer Minute effektiver Spielzeit durchschnittlich folgende Leistungen:

- ca. 90 - 100 m (85 bis 92 m) Laufbewegungen davon ca. 85% ohne Ball
- 3,9 bis 4,3 m (1 m) schnelle Antritte
- 0,5 bis 1 Dribbling
- ein bis zwei Zuspiele
- ein bis zwei (submaximale und maximale) Sprünge

4.2. Konstitution

Die Konstitution beschreibt die Gesamtheit aller körperbezogenen Leistungsbedingungen (HAGEDORN 1996, S. 41).

Die Konstitution eines Basketballspielers bestimmt wesentlich die Spielposition, die er einnehmen kann. Der Zusammenhang der Körpermerkmale, Körperhöhe, Gewicht und Armspannweite kann eine erhebliche Einflussgröße auf die Leistungsfähigkeit darstellen.

Im Kapitel 5.2. werden Orientierungen für die Körperlänge von Spitzenbasketballern bezogen auf die verschiedenen Spielpositionen im Erwachsenenalter aufgezeigt.

Um eine möglichst genaue Perspektivplanung durchführen zu können, ist es sinnvoll, Messverfahren (Handwurzelknochenbestimmung, Verwachsungsgrad der Epiphysenfugen etc.) zur Bestimmung der Körperfinalhöhe zu nutzen.

Für Basketballspieler ist eine große Armspannweite eine günstige Eigenschaft. Als Orientierung für eine gute Armspannweite von Basketballspielern gilt die Faustregel:

$$\text{Armspannweite} > \text{Körperlänge}$$

4.3. Psychische Fähigkeiten

Hagedorn beschreibt die mentale Disposition als die ererbten und die erworbenen unverwechselbaren persönlichen Verhaltensmuster sowie Einstellungen, Werterhaltungen, Motivationen und Motive einer Person (HAGEDORN 1996, S. 42).

Die mentale Disposition eines Basketballspielers beeinflusst wesentlich seine Leistungsstärke sowie seine Eignung für eine bestimmte Spielposition. Fast alle Spitzenbasketballer verfügen über besondere Qualitäten in den Bereichen:

- **Psychische Belastbarkeit**
ist die Fähigkeit, in Stresssituationen kontrolliert handeln zu können und die richtigen Entscheidungen zu treffen.
- **Konzentrationsfähigkeit**
ist die Fähigkeit, sich in Training und Wettkampf besonders aufmerksam und ohne Ablenkung den Anforderungen zu stellen.
- **Selbstvertrauen**
ist die Fähigkeit, an die eigene Leistung zu glauben und dies dann entsprechend umzusetzen.
- **Beharrlichkeit**
ist die Fähigkeit, alle Herausforderungen mit großer Zuversicht anzugehen.
- **Positive Einstellung**
ist die Fähigkeit, mit allen Beteiligten positiv, konstruktiv und vertrauensvoll umzugehen.
- **Kognitive Fähigkeiten / Lernfähigkeit**
ist die Fähigkeit, Aufgaben und Anforderungen schnell zu verstehen und in Training und Wettkampf umzusetzen.
- **Soziale Fähigkeiten**
ist die Fähigkeit, sich im Umfeld der Mannschaft als konstruktives Mitglied einordnen zu können.
- **Motivation / Wille**
ist der Einsatz, mit dem gestellte Aufgaben und Ziele angestrebt werden.
- **Verantwortungsbewusstsein**
Ist die Fähigkeit, besonders für sich, aber auch für andere selbständig und verantwortungsbewusst Entscheidungen zu treffen.
- **Führungsfähigkeit**
ist die Fähigkeit, andere Verantwortungsbewusst und Vertrauensvoll zu leiten.
- **Stressresistenz**
ist die Fähigkeit, unter Druck Aufgaben zielgerichtet zu bewältigen.

4.4. Technische Fertigkeiten und individualtaktische Fähigkeiten

Die Qualität eines Basketballspielers hängt in hohem Maße von seinen individuellen Fertigkeiten und Fähigkeiten ab. Je besser die Ausbildung von vielseitigen technischen Fertigkeiten und deren Umsetzung in individualtaktische Fähigkeiten, desto flexibler und erfolgreicher ist der Spieler im Wettkampf. Voraussetzung dafür ist der Erwerb von koordinativen Fähigkeiten.

Koordination, ist die auf Bewegungserfahrungen beruhende Verlaufsqualität spezifischer und situationsgemäßer Bewegungssteuerungsprozesse (MARTIN, CARL, LEHNERTZ 1991, S. 57).

Sportliche Techniken sind erprobte, zweckmäßige und effektive Bewegungsfolgen zur Lösung definierter Aufgaben in Spielsituationen, wobei die damit angestrebte Aufgabenlösung sich an Leitbildern orientiert (MARTIN, CARL, LEHNERTZ 1991, S. 45)

Individualtaktik bezeichnet den situativen Einsatz aller sportartspezifischen Techniken gegen eine Störgröße (Gegenspieler).

4.5. Taktische Fähigkeiten

Taktik bezeichnet den Einsatz eines Systems von Handlungsplänen und Entscheidungsalternativen, das Handlungen so zu regeln gestattet, dass ein optimaler sportlicher Erfolg möglich wird (MARTIN, CARL, LEHNERTZ 1991, S. 229).

Gruppentaktik umfasst alle sportartspezifischen Interaktionen von Teilen der Mannschaft, deren Erfolg im wesentlichen von den individuellen, situationsangepassten Ausstiegen abhängt.

Die taktischen Fähigkeiten werden häufig unter dem Begriff „Spielfähigkeit“ zusammengefasst und beschreiben die Anforderungen und Lösungsstrategien bei gruppen- und mannschaftstaktischen Situationen.

Spielfähigkeit ist die komplexe Fähigkeit, die durch die verschiedenartigen und ständig wechselnden Spielsituationen entstehenden Aufgaben individuell und in Kooperation mit anderen Spielern bei indirekter oder direkter Einwirkung lösen zu können. (STIEHLER, KONZAG, DÖBLER 1988, S. 78)

Die Komplexität des Basketballspiels erfordert ein hohes Maß an Spielfähigkeit und Spielverständnis.

Der erfolgreiche Basketballer kann seine technischen Fertigkeiten und individualtaktischen Fähigkeiten im Wettkampf umsetzen und schafft damit den Übergang zur Gruppen- und Mannschaftstaktik.

Erfolg darin resultiert aus besonderen Qualitäten in den Bereichen:

- Wahrnehmungsfähigkeit
ist die Fähigkeit, aktuelle Spielsituationen richtig zu erkennen.
- Antizipationsfähigkeit
ist die Fähigkeit, Spielsituationen im voraus in deren Entstehen zu erkennen.
- Entscheidungsfähigkeit
ist die Fähigkeit, aufgrund der Informationen über Spielsituationen entsprechende Lösungsstrategien schnell anzubieten.

5. Leitideen im Nachwuchsbereich des deutschen Basketballs

Basketball ist nicht nur ein Spiel, sondern auch eine Lebenseinstellung. Erfolg im Sport und Erfolg im Leben sind in der Regel eng miteinander verknüpft. Das im Sport erlernte, verantwortungsbewusste Verhalten kann auch auf andere Bereiche des Lebens übertragen werden.

Besonders wichtig ist es, Verantwortung für die eigene Person zu übernehmen.

Persönlicher Erfolg ist maßgeblich von der eigenen Durchsetzungskraft abhängig. Wer etwas wirklich will, kann es auch erreichen. Was erreicht werden soll, muss sorgfältig überdacht werden. Es ist erforderlich, sich realistische Ziele zu setzen und konsequent an deren Verwirklichung zu arbeiten.

Es darf nicht außer acht gelassen werden, dass man Mitglied einer Mannschaft und damit eines sozialen Gefüges ist. Für die Gruppe oder Mannschaft müssen gemeinsame Ziele erarbeitet werden, die die Zustimmung aller Beteiligten finden. Die persönlichen Ziele müssen in diesen Rahmen eingeordnet werden, damit gemeinsame Erfolge erreicht werden können. Die Durchsetzung egozentrischer Ziele trägt nicht zum Erfolg der Mannschaft bei.

Jeder muss Verantwortung für die Mannschaft, der er angehört, übernehmen.

Integrität und Loyalität im Umgang miteinander sind erforderlich, um erfolgreich zusammenarbeiten zu können. Das heißt, dass jeder seine Mitspieler und Betreuer unterstützen muss, um die gemeinsamen Ziele erreichen zu können.

5.1. Die Spielkonzeption

Die Spielkonzeption definiert sich über grundsätzliche Verhaltensweisen in Angriff und Verteidigung unter Berücksichtigung des internationalen Leistungsniveaus. Resultierend aus diesen Vorgaben ergeben sich für den Nachwuchsbereich des DBB weiblich wie männlich die folgenden Vorgaben:

- Innerhalb einer festgelegten Grundstruktur werden den Spielern gezielt Freiräume eingeräumt. Bei den festgelegten Grundstrukturen handelt es sich im Bereich der Angriffsprinzipien um "read and react", lesen und agieren. Dabei werden durch individuelle- wie gruppentaktischen Elemente Ausstiege kreiert.
- Penetration & Pass oder Wurf
- Fast-Break mit maximalem Sprint auf den Außenspielen
- Verteidigung des Penetration im eins gegen eins
- Schließen der Freiwurflinie und Abdrängen nach Außen oder zur Mittellinie

5.2. Positionsspezifische Anforderungsprofile

Die Anforderungsprofile richten sich nach den internationalen Standards. Im Hinblick auf die Entwicklung junger Nachwuchstalente ist die perspektivische Spielposition von großer Bedeutung. Im Jugendalter müssen die Spieler lernen die Anforderung mehrerer Spielpositionen zu erfüllen um eine möglichst vielseitige Ausbildung zu erhalten. Damit wird der internationalen Tendenz Rechnung getragen, dass Spieler im Erwachsenenbereich auf mehreren Spielpositionen eingesetzt werden.

Unabhängig von den positionsspezifischen Anforderungsprofilen muss der Spieler über ein überdurchschnittlich athletisches Leistungsniveau verfügen. Dem muss gerade durch ein entsprechendes gesondertes athletisches Training Rechnung getragen werden.

In den Teilbereichen der technischen Fertigkeiten, taktischen und psychischen Fähigkeiten erfüllt der Spieler in hohem Maße die in Kapitel 4. genannten Vorgaben. Ergänzend dazu sind die nachfolgenden positionsspezifischen Anforderungsprofile zu verstehen.

5.2.1. Außenspieler

5.2.1.1. Der Aufbauspieler

Der Aufbauspieler ist der verlängerte Arm des Trainers auf dem Spielfeld. Er beeinflusst wie kein anderer Spieler das Spielgeschehen. Er hat die Aufgabe sowohl die Mannschaft, wie auch einzelne Mitspieler zu führen. Kennzeichnend für den Aufbauspieler sind überdurchschnittliche Spielübersicht, Spielverständnis und Spielgestaltungsfähigkeit. Durch sie muss er Wurfmöglichkeiten für sich und seine Mitspieler kreieren können.

Konditionelle Fähigkeiten: Im Bereich der Schnelligkeit verfügt der Aufbauspieler über eine besondere Antritts- und Bremsschnelligkeit, sowie über eine hohe Start- und Explosivkraft. Zudem hat er eine sehr gute Grundlagen- und spielspezifische Ausdauer. Im Bereich der Beweglichkeit und Koordination weist er überdurchschnittliche Werte auf.

Konstitution: Die Aufbauspielerin sollte in der Regel eine Körperhöhe von 1,75 – 1,85m, der Aufbauspieler von 1,85 – 2,00m, haben.

Psychische Fähigkeiten: Aufgrund seiner Rolle trägt der Aufbauspieler meistens mehr Verantwortung als seine Mitspieler und hat somit eine besondere Vorbildfunktion für die Mannschaft. Seine Fähigkeit zur Kommunikation, seine positive Ausstrahlung auf alle Mannschaftsmitglieder und sein positiv unterstützendes Aufforderungsverhalten an alle Mitspieler sind kennzeichnend für seine Position.

In besonderen Stresssituationen müssen seine Konzentrationsfähigkeit und psychische Belastbarkeit außergewöhnlich hoch sein, da er in besonderem Maße kognitive Leistungen erbringen muss. Seine Wahrnehmungsfähigkeit für das Geschehen auf dem gesamten Spielfeld muss stark ausgeprägt sein.

Technische Fertigkeiten und individualtaktische Fähigkeiten: Der Aufbauspieler muss in der Verteidigung einen großen Druck am Ballträger erzeugen können, um eine Verunsicherung seines Gegenspielers und damit eine Störung der Spielgestaltung zu erreichen. Er setzt den „Ton“ in der Verteidigung und gibt mit seinem Handeln die Aggressivität der Verteidigung vor.

Der Aufbauspieler muss gegen maximalen Verteidigungsdruck den Ball vortragen. Daher sind seine Pass- und Dribbeltechniken besonders ausgeprägt. Ebenso ist er ein sicherer Mittel- und Weitdistanzwerfer.

Der Aufbauspieler verfügt über eine überdurchschnittliche Variabilität beim penetrieren und den möglichen Anschlussaktionen.

Taktische Fähigkeiten: Der Aufbauspieler lenkt und organisiert sein Team situativ in Angriff wie Verteidigung. Er spielt eine wesentliche Rolle bei Über- und Unterzahlsituationen in offensiver wie defensiver Transition und bestimmt damit Spieltempo und -rhythmus.

5.2.1.2. Der Flügelspieler

Der Flügelspieler ist meistens der beste Werfer seiner Mannschaft. Zudem muss er über Fähigkeiten und Fertigkeiten verfügen, die es ihm ermöglichen sowohl mit dem Innenspieler zusammenzuspielen als auch auf der Innenposition zu agieren. Je nachdem, welche Eigenschaften seine Gegenspieler haben, muss er seine Körperhöhenunterschiede im Angriff nutzen. Der Flügelspieler spielt eine wichtige Rolle beim Rebound seiner Mannschaft.

Konditionelle Fähigkeiten: Seine Antritts - und Sprintschnelligkeit, sowie Sprungkraft und Grundlagenausdauer sind besonders ausgeprägt.

Konstitution: Die Flügelspielerin sollte in der Regel eine Körperhöhe von 1,85 – 1,95m, der Flügelspieler von 2,00 – 2,10m, haben.

Psychische Fähigkeiten: Sein Selbstvertrauen und seine Konzentrationsfähigkeit in Wurfsituationen müssen in hohem Maße ausgeprägt sein. Der Flügelspieler muss den Willen haben, die körperliche Auseinandersetzung mit Gegenspielern aufzunehmen und dabei mentale Stabilität bewahren.

Technische Fertigkeiten und individualtaktische Fähigkeiten: Da der Flügelspieler meist den stärksten Werfer der gegnerischen Mannschaft verteidigt, muss er besondere Stärken in der Wurfbekämpfung aufweisen.

Der Flügelspieler ist ein sicherer Mittel- und Weitdistanzwerfer. Er versteht es aus der Mittel- und Weitdistanz mit Penetration zum Korb erfolgreich zu sein. Posting-up-Techniken gehören zu seinem Repertoire, um Körperhöhenvorteile in Korbnähe ausnutzen zu können. Der Flügelspieler hat einen ausgeprägten Rebounddrang und beherrscht Wurftechniken unter hohem Verteidigungsdruck. Er muss über eine besonders variable Passfähigkeit verfügen, um Angreifer in Korbnähe anzuspieren.

Taktische Fähigkeiten: Der Flügelspieler spielt eine entscheidende Rolle im Schnellangriff und verfügt über eine gute Wurfauswahl im Set-play. In der Verteidigung muss er in der Lage sein sowohl gegen Innen- wie Außenspieler zu agieren.

5.2.2. Innenspieler/Center

Der Innenspieler muss über Fähigkeiten und Fertigkeiten verfügen, die es ihm ermöglichen, aus korbnahe Positionen erfolgreich zu agieren. Da er meistens in Korbnähe spielt, ist er der Schlüsselfaktor im Rebound seiner Mannschaft. Im modernen Basketball muss er auch in der Lage sein Aktionen mit dem Gesicht um Korb auszuführen.

Konditionelle Fähigkeiten: Der Innenspieler verfügt wegen seines Aktionsbereichs über eine sehr gute Beweglichkeit auf engstem Raum. Um im Kampf in der Zone erfolgreich zu sein benötigt der Center im gesamten Rumpfbereich sehr viel Stabilität und Reaktivkraft beim Rebound.

Konstitution: Die Innenspielerin sollte in der Regel eine Körperhöhe von mehr als 1,95m, der Innenspieler von mehr als 2,10m, haben.

Psychische Fähigkeiten: Aufgrund seiner Spielposition muss der Innenspieler in Angriff wie Verteidigung den Willen haben, die körperliche Auseinandersetzung mit Gegenspielern aufzunehmen. In diesen Situationen muss er trotz physischer Beanspruchung mentale Stabilität bewahren.

Technische Fertigkeiten und individualtaktische Fähigkeiten: Der Innenspieler beherrscht verschiedene Posting-up-Bewegungen, um sich in Korbnähe im eins gegen eins durchsetzen zu können. Er ist ein sicherer Nah- und Mitteldistanzwerfer und beherrscht diese Wurftechniken unter starkem Verteidigungsdruck. Moderne Innenspieler verfügen zudem über einen ausreichend guten Wurf aus der Weitdistanz. Sein Rebounddrang ist sehr ausgeprägt.

Taktische Fähigkeiten: Durch seine Spielposition in Korbnähe hat der Innenspieler eine besonders wichtige Hilfsfunktion in der Verteidigung. Im Angriff muss er in der Lage sein mit dem Rücken zum Korb Verteidigung und Angriff zu lesen und die richtige Entscheidung für Pass oder Wurf zu treffen.

5.3. Die Mannschaft

Alle Spieler haben eine vom Trainer zugewiesene Rolle und werden für das erfolgreiche Erfüllen dieser Rolle benötigt. Alle Spieler sind wichtig für die Mannschaft. Alle gewinnen und alle verlieren. Individuelle Bedürfnisse und Ziele müssen immer den Mannschaftszielen untergeordnet werden. Es gewinnt die Mannschaft, die am effektivsten und zusammenarbeitet.

Alle müssen Vertrauen in die Fähigkeiten der Mannschaftsmitglieder – Spieler, Trainer und Betreuer – setzen. Optimale Zusammenarbeit ist nur mit Vertrauen und Loyalität aller Zueinander möglich.

Alle machen Fehler und benötigen Unterstützung. Gegenseitige Hilfe in Training und Wettkampf ist der Schlüssel zum Erfolg. Wir wollen versuchen, unsere eigenen Fehler zu reduzieren, daraus zu lernen und sie nicht zu wiederholen.

Jedes Training und jeder Wettkampf erfordern von allen maximale Konzentration und Einsatz.

Die allergrößte Niederlage ist aufzugeben. Solange man nicht aufgibt, findet sich bei entsprechender Einstellung und Willenskraft ein Weg zum Ziel.

Jeder muss sich selbst verpflichten, täglich hart zu trainieren, um die eigene Leistungsfähigkeit optimal weiterzuentwickeln. Bewusstmachung der eigenen Ziele, Entschlossenheit und Fleiß sind erforderlich, um jede einzelne Trainingseinheit eigenverantwortlich so intensiv wie möglich zu gestalten.

Neben dem Mannschaftstraining ist es erforderlich, individuelle Trainingseinheiten oder zusätzlich Förderungsmaßnahmen zu organisieren. Der Gesamtumfang des Trainings bestimmt die Leistungsfähigkeit eines Athleten.

Jeder sollte sein Stärken und Schwächen kennen. Er sollte seine Stärken optimal ausschöpfen und an seiner Vervollkommnung arbeiten. Ebenso hart sollte er an der Beseitigung seiner Schwächen arbeiten.

Jeder muss eine kontinuierliche Leistungssteigerung in allen Bereichen anstreben. Mit Hilfe von Statistiken, Testverfahren und Expertenurteilen sollte jeder seine Leistungsfähigkeit beobachten und bewerten.

Jeder muss die Eigenverantwortung für seine Leistung erkennen und akzeptieren. Eine Spielerpersönlichkeit teilt Erfolge mit anderen und sucht bei Misserfolgen die Ursachen bei sich zuerst, um Wege zu finden, wie er seine und die mannschaftliche Leistung verbessern kann.

Letztendlich ist das Ziel durch die erarbeiteten Leistungen in Training und Wettkampf Erfolg zu haben!

5.4. Der Trainer

Jeder Trainer im Verein sollte sich über die Bedeutung seine Aufgabe bewusst sein. Der Umfang der Aufgaben erstreckt sich über ein sehr weites Feld. Ein Jugendtrainer ist Basketballfachmann, Pädagoge, Psychologe und Organisator in einer Person.

Jeder Trainer entwickelt durch seine praktischen Erfahrungen eigene Vorstellungen des Basketballspiels. Daneben muss er in der Lage sein konzeptionelle Grundlagen (siehe Spielkonzeption) des Nachwuchsbasketballs zu vermitteln. Basketball ist eine sich ständig weiterentwickelnde Sportart, die Anpassungsanforderungen an den Trainer stellt. Dies ist besonders geprägt durch eine kontinuierliche Zusammenarbeit mit anderen Trainern bei Aus- und Fortbildungsmaßnahmen.

Jeder Trainer sollte sich klare Zielvorstellungen über sein Trainertätigkeit machen. Freizeit- und Breitensportorientierte Sportler haben ganz andere Zielsetzungen als Spitzensportorientierte Athleten, die nationalen und internationalen Erfolg anstreben.

Jeder Trainer sollte das Basketballspiel verstehen. Ein hohes Maß an Basketballfachkenntnissen ist erforderlich, um Basketballer optimal auszubilden. Die notwendigen Bausteine werden durch die Traineraus- und Fortbildung in den Landesverbänden und dem Deutschen Basketball Bund regelmäßig angeboten.

Jeder Trainer im Jugendbereich arbeitet an der Erziehung der Jugendlichen, die er betreut. Diese Vertrauensposition erfordert größtes Verantwortungsbewusstsein und Engagement. Er ist Vorbild für die Jugendlichen die er betreut und sollte sich dieser Verantwortung bewusst sein. Er sollte das, was er von seinen Spielern verlangt, vorleben und den allgemein gültigen Verhaltensweisen in besonderem Maße gerecht werden.

Es dürfen nicht nur die vereinsgebundenen Mannschaftsziele, sondern es müssen auch die individuellen Ziele der Kaderathleten berücksichtigt werden. Diese beiden Ziele in Einklang zu bringen, ist eine der schwierigsten Aufgaben eines Trainers.

Bei der Organisation von Training und Wettkampf muss er die aktuellen personellen, zeitlichen, räumlichen und materiellen Rahmenbedingungen berücksichtigen.

Die Goldenen Regeln für das Fair Halten der Trainer (in Anlehnung an Karl Adam)

1. Deine Hauptaufgabe ist es, den Athleten mit allen für seine Leistungsentwicklung wichtigen Informationen zu versorgen. Diese Informationen müssen zuverlässig und korrekt sein und dabei ins Einzelne gehen. Wenn du deiner Sache nicht ganz sicher bist, halte den Mund oder mache die Athleten auf die Problematik aufmerksam. Wenn du deiner Sache sicher bist, überprüfe diese Meinung immer wieder an der Erfahrung. Versuche nie, den Sportler mit falschen Informationen zu manipulieren.
2. Führe den Informationsaustausch intensiv, heftig, ja sogar leidenschaftlich; führe ihn täglich, aber nicht länger, als von der Sache her nötig: sitz dem Sportler nicht dauernd auf der Pelle. Sorge für intensiven Informationsaustausch zwischen den Athleten der Trainingsgruppe.
3. Analysiere deine Motive - aber die wahren - und die deines Athleten. Versuche ständig, dich so intensiv wie möglich in seine Situation hineinzusetzen.
4. Versuche stets, nicht nur die sportliche Leistung, sondern auch die Persönlichkeit und die Leistung in Beruf und Leben günstig zu beeinflussen, bewußten Transfer anzuregen, sein - und dein eigenes - Selbstwertstreben bevorzugt zu entwickeln und den Geltungsdrang einzudämmen.
5. Mach den Sportler möglichst selbständig, unabhängig von dir!
6. Konflikte zwischen Trainer und Athlet sowie der Mannschaft nicht unterdrücken und verdrängen, sondern austragen nach dem Motto: „Wenn euch was nicht paßt, macht das Maul auf!“
7. Sorge dafür, daß dein Athlet immer ein Teilziel hat, das zu erreichen schwer, aber nicht unmöglich ist.
8. Mach deine Schützlinge vorher darauf aufmerksam, daß sie im hochtrainierten Zustand reizbar, aggressiv und realitätsfern werden können. Wenn die Symptome vorher bekannt sind, ist es leichter, den Zustand durch Rationalisieren zu bekämpfen.
9. Erwarte und verlange von den Sportlern keinen Dank.

Abb. 14: Goldene Regeln des Trainerverhaltens (DOG, „Fair geht vor“)

6. Struktur des langfristigen Trainingsaufbaus

6.1. Trainingsaufbau

Hinweise zu Trainingsgestaltung und Trainingsaufbau in den verschiedenen Altersstufen

Aus der sportpraktischen Erfahrung heraus, werden Vorschläge für eine mögliche zeitliche Gewichtung der verschiedenen Trainingsschwerpunkte gemacht. Diese Gewichtung bezieht sich grundsätzlich auf den Jahrestrainingsumfang. Sie darf nicht auf die einzelne Trainingseinheit oder einen Trainingsabschnitt angewendet werden.

Bei diesen Angaben wird von einem kontinuierlichen Trainingsprozess ausgegangen. Sie stellen Hilfen dar, die jedoch nicht als absolut verbindlich und einzig richtig betrachtet werden. Beginnen Spieler später oder handelt es sich um Quereinsteiger aus anderen Sportarten, müssen Inhalte wie auch Trainingsanteile neu überdacht und der aktuellen Situation angepasst werden.

Bei den Stufen U 10 bis U 14 sollte jedoch generell Wert darauf gelegt werden allgemeinvleseitige Grundlagen zu legen. Dieses Fundament ist absolut unverzichtbar. Besonders zu berücksichtigen ist dabei auch die Möglichkeit ausreichend adäquate Spiel- und Wettkampferfahrung zu sammeln. Gerade in diesem Bereich haben unsere Nachwuchsspieler einen enormen quantitativen und somit verbunden auch einen qualitativen Nachteil gegenüber der internationalen Konkurrenz.

6.2. Förderstufen und allgemeine Grundsätze

6.2.1. Förderstufe 1 (U10) allgemeine Grundausbildung

Dieser Ausbildungszeitraum wird in der Sportwissenschaft wie folgt definiert .

„Die allgemeine Grundausbildung ist dem langfristigen Leistungsaufbau vorgeschaltet. Sie ist die Vorbereitung für ein Training in einer Sportart mit weitgehend sportartübergreifender allgemein-vleseitiger Bewegungsschulung.“ (MARTIN, NICOLAUS, OSTROWSKI, ROST; Handbuch Kinder- und Jugendtraining, 1999)

Dies hat für die Ausbildung im Sportspiel Basketball zur Konsequenz, dass in diesem Zeitraum schwerpunktmäßig mit nicht basketballspezifischen Inhalten gearbeitet wird:

- Ausbildung von konditionellen Fähigkeiten
- Ausbildung von koordinativen Fähigkeiten
- basketballorientierte Grundschule
- eine allgemeine spielorientierte Ballschule

und dazu ergänzend die wichtigen und möglichen technisch, taktischen Grundlagen des Basketballs unter Berücksichtigung der vorgegebenen Regeln. Dabei sollte folgende zeitliche Trainingseinteilung gelten :

Vorschlag zur zeitlichen Gewichtung:

ca.	10 %	konditionelle Fähigkeiten
ca.	40 %	koordinative Fähigkeiten
ca.	20 %	basketballorientierte Grundschule
ca.	30 %	allgemeine spielorientierte Ballschule

In diesem Alter geht man von einer Trainingshäufigkeit von ca. 1-2x/Woche aus; die Dauer beträgt in der Regel 60 min je Trainingseinheit. Dies sollte auch aus entwicklungspsychologischen Gründen nicht überschritten werden.

6.2.2. Förderstufen 2 und 3 (U12/U14) Grundlagentraining

Dieser Ausbildungszeitraum wird in der Sportwissenschaft wie folgt definiert .

„Das Grundlagentraining (GLT) ist die erste Etappe des sportartspezifischen Nachwuchstrainings mit vielseitig sportartgerichteter Grundausbildung. Es ist dem Ausbildungsziel entsprechend als Lern- und Talenterkennungstraining zu gestalten. Besonders gut sind bewegungsregulierende, wie koordinative Fähigkeiten, technische Bewegungsabläufe und neuromuskuläre Leistungsvoraussetzungen, wie zyklische und azyklische Schnelligkeits- und Schnellkraftleistungen, auszuprägen.“ (MARTIN, NICOLAUS, OSTROWSKI, ROST; Handbuch Kinder- und Jugendtraining, 1999)

Dies hat für die Ausbildung im Sportspiel Basketball zur Konsequenz, dass in der Altersstufe **U12** (erster Abschnitt des GLT) schwerpunktmäßig mit allgemein-vielseitigen und basketballspezifischen Inhalten gearbeitet wird:

- Ausbildung von konditionellen Fähigkeiten
- Ausbildung von koordinativen Fähigkeiten
- Techniktraining
- spielerische und taktische Grundlagen

und dazu ergänzend die wichtigen und möglichen technisch, taktischen Grundlagen des Basketballs unter Berücksichtigung der vorgegebenen Regeln.

Vorschlag zur zeitlichen Gewichtung:

ca.	15 %	konditionelle Fähigkeiten
ca.	25 %	koordinative Fähigkeiten
ca.	40 %	Techniktraining
ca.	20 %	spielerische und taktische Grundlagen

In diesem Alter wird von einer Trainingshäufigkeit von ca. 2-3x/Woche ausgegangen; die Dauer beträgt in der Regel 60 min bis 90 min je Trainingseinheit. Es sollte vor allem darauf geachtet werden genügend Spielpraxis zu sichern.

Die Altersstufe **U14** stellt den zweiten Abschnitt des Grundlagentraining dar mit folgenden Schwerpunkten:

- Ausbildung von konditionellen Fähigkeiten mit dem Schwerpunkt Schnelligkeitsorientierung sowie altersgemäße und spielspezifische Ausdauer-schulung
- Ausbildung von koordinativen Fähigkeiten
- Techniktraining
- spielerische und taktische Grundlagen

Vorschlag zur zeitlichen Gewichtung:

ca.	15 %	konditionelle Fähigkeiten
ca.	25 %	koordinative Fähigkeiten
ca.	40 %	Techniktraining
ca.	20 %	spielerische und taktische Grundlagen

In diesem Alter wird von einer Trainingshäufigkeit von ca. 4-5x/Woche ausgegangen; die Dauer beträgt in der Regel 90 min je Trainingseinheit.

In dieser Altersklasse sollte die Spielzahl in der Saison nicht unter 40 liegen.

6.2.3. Förderstufen 4 und 5 (U16/U18) Aufbautraining

Dieser Ausbildungszeitraum wird in der Sportwissenschaft wie folgt definiert .

„Das Aufbautraining ist die zweite Etappe (ABT) des sportartspezifischen Nachwuchstrainings mit einer vielseitigen Entwicklung der sportlichen Leistung (Anfangsspezialisierung). Die Steigerung des Niveaus der Leistungsvoraussetzungen muss darauf gerichtet sein, den Anpassungsspielraum des Organismus für das kommende spezialisierte Training deutlich zu erweitern. Besonders gut sind energetisch-organische Leistungsvoraussetzungen, wie physische Beanspruchungsbereitschaft zu entwickeln.“ (MARTIN, NICOLAUS, OSTROWSKI, ROST; Handbuch Kinder- und Jugendtraining, 1999)

In dieser Altersklasse **U16** (erster Abschnitt des ABT) wird schwerpunktmäßig mit folgenden Inhalten gearbeitet:

- Ausbildung von erhöhten konditionellen Leistungsvoraussetzungen mit dem Schwerpunkt: Einführung von Krafttraining
- Ausbildung von speziellen koordinativen Fähigkeiten
- Techniktraining
- Taktiktraining

Vorschlag zur zeitlichen Gewichtung :

ca.	25 %	konditionelle Fähigkeiten
ca.	10 %	koordinative Fähigkeiten
ca.	35 %	Technik
ca.	30 %	Taktik

In dieser Altersklasse wird von einer Trainingshäufigkeit von ca. 6-7x/Woche ausgegangen; die Dauer beträgt in der Regel 90 min oder mehr je Trainingseinheit.

In dieser Altersklasse sollte die Spielzahl in der Saison nicht unter 50 liegen.

Das Training in der Altersstufe **U18** - zweiter Abschnitt des ABT – umfasst folgende Schwerpunkte:

- Ausbildung von erhöhten konditionellen Leistungsvoraussetzungen in allen Bereichen
- Ausbildung von erhöhten speziellen koordinativen Leistungsvoraussetzungen
- Techniktraining (Vertiefung und Spezialisierung)
- Taktiktraining (Vertiefung und Erweiterung)

Vorschlag zur zeitlichen Gewichtung :

ca.	30 %	konditionelle Fähigkeiten
ca.	5 %	koordinative Fähigkeiten
ca.	30 %	Technik
ca.	35 %	Taktik

In dieser Altersklasse wird von einer Trainingshäufigkeit von ca. 8 - 9 / Woche ausgegangen; die Dauer beträgt in der Regel 90 min oder mehr je Trainingseinheit.

In dieser Altersklasse sollte die Spielzahl in der Saison nicht unter 60 liegen.

6.2.4. Förderstufe 6 (U20) Anschlussstraining

Dieser Ausbildungszeitraum wird in der Sportwissenschaft wie folgt definiert .

„ Das Anschlussstraining (AST) ist die letzte Etappe des sportartspezifischen Nachwuchstrainings im Übergang zum Hochleistungstraining mit einer spezifischen Entwicklung der sportlichen Leistung (vertiefte Spezialisierung). “ (MARTIN, NICOLAUS, OSTROWSKI, ROST; Handbuch Kinder- und Jugendtraining, 1999)

Dieser Ausbildungszeitraum ist im Basketball individuell sehr verschieden. dies hängt in erster Linie vom Trainingsalter und dem individuellen Leistungsniveau ab. Hat ein Spieler kontinuierlich alle Stufen in der Ausbildung bis zu diesem Zeitpunkt durchlaufen so sollte er anschließend den Schritt zum Hochleistungstraining (HLT) machen können.

Das Training umfasst folgende Schwerpunkte :

- Optimierung aller individuellen Leistungsvoraussetzungen
- Training der speziellen koordinativen Leistungsvoraussetzungen
- Techniktraining (Vertiefung und Spezialisierung)
- Taktiktraining (Vertiefung und Erweiterung)

Dabei ist die zeitliche Trainingseinteilung in der Regel individuell oder gruppenspezifisch ausgerichtet. Die zeitliche Gewichtung kann wie folgt aussehen:

ca.	30 %	konditionelle Fähigkeiten
ca.	5 %	koordinative Fähigkeiten
ca.	25 %	Technik
ca.	40 %	Taktik

In dieser Alterklasse geht man von 10 und mehr TE / Woche aus. Dauer und Intensität sind auf Inhalt und Teilnehmer abgestimmt.

Die Spielzahl in der Saison nicht unter 70 liegen.

6.3. Übersicht zur Strukturierung des langfristigen Trainingsaufbaus

Trainings- etappe	Altersklasse	Stufe	Dauer/Umfang	Voraussetzungen
AGA	(U10)	FS 1 Talentsichtungsg ruppen	1-2x / Woche ca. 60 Min./TE	Interesse und Gesundheit, allgemein motorisches Talent
GLT	U12	FS 2 Talentsichtungs-; Fördergruppen D1-Kader	2-3x / Woche ca. 60-90 Min./TE	Gesundheit, Motivation, Interesse, allgemein motorisches Talent, Talent in Bezug auf Basketball, gute Leistungsentwicklung, geeignetes Umfeld
	U14	FS 3 Fördergruppen D2/D3-Kader	4-5x / Woche 90 Min./TE	s. FS2 basketballspezifische Kriterien stehen im Vordergrund, zielgerichtete Leistungsentwicklung
AT	U16	FS 4 D4-Kader D/C-Kader erw. C Kader	6-7x / Woche 90-105 Min./TE	s. FS 3 nahezu nur sportartspezifische Kriterien, günstiges leistungssportliches Umfeld (Familie, Schule, Training, Wettkampf), Motivationsgrad, Leistungsstand, Leistungsentwicklung in Verbindung mit einer langfristigen Prognose der wahrscheinlichen Leistungserwartung
	U18	FS 5 D/C-Kader C-Kader	8 – 9x / Woche 90-120 Min./TE	s. FS 4 in Verbindung mit einer mittelfristigen Prognose der wahrscheinlichen Leistungserwartung
AST	U20	FS 6 B-Kader	10 x	s. FS 5 individuell abgestimmtes Programm (Ausbildung, Training, Wettkampf) in Bezug auf die aktuelle Leistungsprognose

Ziele/Inhalte	Wettkämpfe	Planungshinweise
Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und Schaffung einer breit angelegten Basis	Eventuell sportartübergreifende Vergleichskämpfe mit anderen Gruppen	⇒ Elternhaus ⇒ schulische Beanspruchung ⇒ Ferien
Allgemeine altersangepasste konditionelle Ausbildung. Weiterhin intensive Koordinationsschulung. Erlernen von grundlegenden basketballspezifischen Bewegungsabläufen.	Wettkämpfe im Basketball und Teilnahme an Minitreffs und Spielfesten mit zusätzlichen Sportarten	s. FS 1
Fortführung der altersspezifischen koordinativen und konditionellen Ausbildung. Erlernen von basketballspezifischen Techniken und grundlegenden taktischen Verhaltensweisen	Regelmäßige Wettkämpfe im Basketball und Teilnahme an kombinierten Wettkampfanstaltungen auf nationaler Ebene	Grundsätzlich wie in den FS 1 & 2 unter Berücksichtigung der Basketball-Wettkampftermine
Training der leistungsbestimmenden konditionellen Faktoren im Basketball, Fortführung, Stabilisierung und Ausbau des Bewegungsrepertoires. Stabilisierung und Erweiterung der taktischen Fähigkeiten. Erste Orientierung am nationalen und internationalen altersspezifischen Leistungsniveau.	Regelmäßige Wettkämpfe im Basketball auf nationaler Ebene, z.T. auch auf internationaler Ebene	Hinarbeiten auf Periodisierung durch Wettkampfkalender, schulische Rahmenbedingungen und soziales Umfeld
Wie FS 4. Intensives Training der basketballspezifischen konditionellen Faktoren. Wettkampfstabiles Repertoire bezüglich situationsangemessener technischer und taktischer Verhaltensmuster. Orientierung am nationalen und internationalen altersspezifischen Spitzenniveau.	Regelmäßige Wettkämpfe im Basketball auf nationaler und internationaler Ebene, auch im Hinblick auf internationale Wettkampfhöhepunkte (DM, EM, WM)	Periodisierung gemäß dem Wettkampfkalender. Intensive Einbeziehung und Berücksichtigung des sozialen Umfeldes. Laufbahnberatung
Wie FS 5. Stabilisierung und Erweiterung aller basketballspezifischen Leistungsfaktoren bei Orientierung am internationalen Leistungsniveau.	Regelmäßige Wettkämpfe im Hinblick auf nationale und internationale Wettkampfhöhepunkte (DM, EM, WM)	Wie FS 5.

7. Rahmentrainingsplanung

Der folgende Rahmentrainingsplan ist wie im folgenden Beispiel zu lesen:

GLT = Grundlagentraining

ABT = Aufbautraining

AST = Anschlussstraining

U12 = Alterklasse

1 bzw. 2 = 1. bzw. 2. Ausbildungsjahr

Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	GLT				ABT				AST	
	U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TECHNIK – Werfen										
Korbleger										
-> beidseitig	E	F	S							
-> als halben Haken			E	F	S					
-> als Unterhand				E	F	S				
-> Variationen (reverse ...)					E	F	S			

E = Einführung

F = Festigung

S = Schulung

Bsp.: Der Korbleger wird als halber Haken im ersten Jahr der U14 eingeführt, im zweiten gefestigt und ab dem ersten Jahr der U16 geschult.

Diese synoptische Darstellung der Inhalte in den verschiedenen Ausbildungsetappen wird durch Wochenthemenpläne für die Alterstufen U12 bis U16 ergänzt. Diese Wochenthemenpläne sind als Anhang beigefügt.

Trainingsinhalte/Ausbildungsabschnitte	GLT				ABT				AST	
	U12		U14		U16		U18		U20	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
TAKTIK – Angriff										
Fast break unter Beteiligung aller Spieler	E	F	S							
Transitionverhalten nach Rebound				E	F	S				
Übergang von Fast break in Early Offense						E	F	S		
Übergang von Early Offense in Set play							E	F	S	
Schwerpunkte im Set play (Spiel 5 gegen 5)										
-> durch das Spiel 1 gegen 1			E	F	S					
-> durch das Spiel 2 gegen 2				E	F	S				
-> durch das Spiel 3 gegen 3					E	F	S			
Strukturen im Set play aufzeigen										
-> Positionen definieren und besetzt halten				E	F	S				
-> Positionen von allen Spielern spielen lassen				E	F	S				
-> Positionen gemäß Spielerpotential (zeitweilig) festlegen						E	F	S		
Angriff gegen Mann-Mann-Verteidigung					E	F	S			
Einwurfspiele										
-> von der Grundlinie							E	F	S	
-> von der Seitenlinie							E	F	S	
Press break										
-> gegen MMP						E	F	S		
-> gegen BRP								E	F	S
Angriff gegen BRV								E	F	S
Angriff gegen kombinierte Verteidigungen									E	F
Aufbau eines delay game-Angriffs							E	F	S	
Spezielsituationen im Angriff										
-> Sprungballaufstellung				E	F	S				
-> letzter Wurf						E	F	S		
-> Freiwurfaufstellung						E	F	S		
-> Abschluss durch bestimmte Spieler							E	F	S	

8. Neue Wettkämpfe

Landesverband	U12	U14
Baden-Württemberg		Basketballtechniktest Athletiktest Schwimmtest
Bayern		Athletiktest Schwimmtest
Hamburg (auch U 10)	Koordinations- und Athletiktest	
Hessen		Koordinations- und Schnelligkeitstests
Nordrhein-Westfalen	MinifestivalX Koordinations- und Athletiktests (geplant)	Koordinations- und Athletiktests (geplant)
Sachsen	Koordinations- und Schnelligkeitstests	
Thüringen (geplant wie Hessen)	Koordinations- und Schnelligkeitstests (geplant wie Hessen)	Koordinations- und Schnelligkeitstests (geplant wie Hessen)

Tab.: Vielseitigkeitswettkämpfe U 12 und U 14 in den Landesverbänden

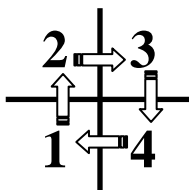
Exemplarische Durchführungsrichtlinien

HESSEN

Koordinations- und Schnelligkeitswettkampf D-Jugend Hessenmeisterschaft

1. 30 Sekunden Viereck-Seilspringen

Seilspringen im Viereck in einem Linienkreuz (Linienstärke 5 cm) von Feld zu Feld, im oder gegen den Uhrzeigersinn (die gewählte Richtung muss beibehalten werden). Jede Linienüberquerung mit korrektem Seildurchschlag (ohne „Hänger“) ergibt einen Punkt.



Beide Füße müssen dabei die Linie zum nächsten Feld vollständig überqueren. (1 Durchgang)

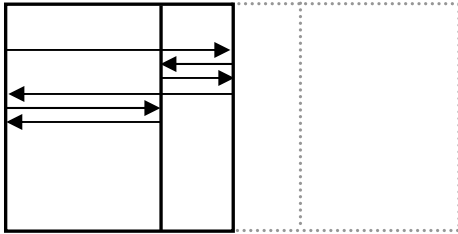
Trainingstipp: Anfangs mit zwei bis drei Sprüngen pro Feld üben.

2.

Linienspendel auf drei Linien im Volleyballfeld

Grundlinie – Mittellinie – Angriffslinie – Mittellinie – Grundlinie – Angriffslinie – Grundlinie

Jede Linie muss mit der Hand berührt werden. (1 Durchgang)

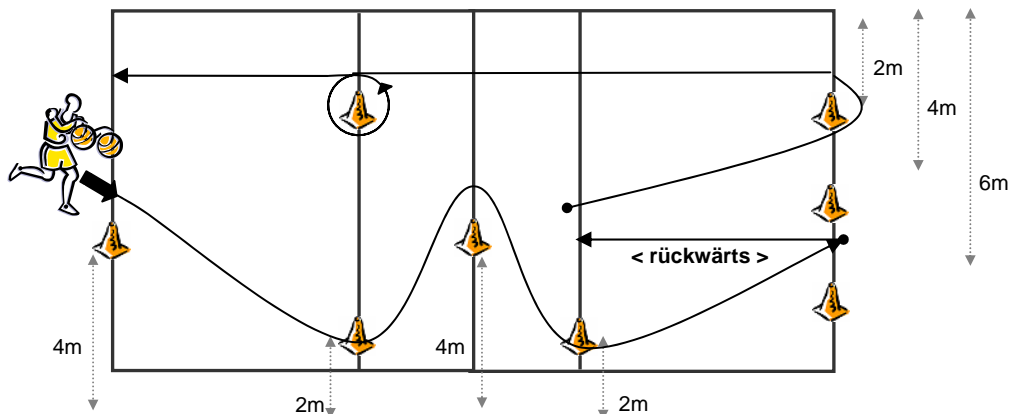


3. Dribbelparcours mit 2 Bällen im Volleyballfeld

Start an der Grundlinie, Slalom um 3 Markierungshütchen (beide Bälle werden auf der Außenseite gedribbelt), an der entfernten Grundlinie in ein „Tor“ zwischen 2 Hütchen dribbeln (beide Bälle müssen die Grundlinie überqueren), Rückwärtsdribbling zur Angriffslinie (beide Bälle über die Linie), Vorwärtsdribbling zur Grundlinie, Wende um ein weiteres Hütchen, Dribbling zur entfernten Angriffslinie, dort das Hütchen umkreisen (360°), Dribbling zur Endlinie.

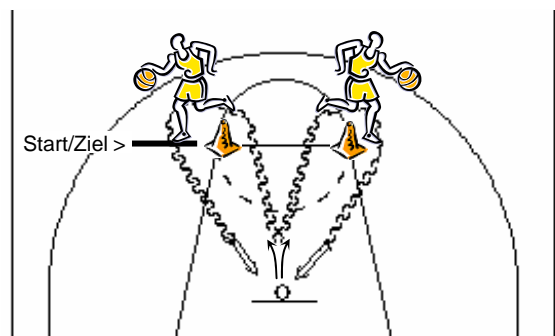
Bei Ballverlust muss der Spieler/die Spielerin nach dem Einsammeln zur Stelle des Ballverlusts zurückkehren.

(2 Durchgänge, der schnellere wird gewertet)



4. Korblegerwettkampf

Es werden 10 Korbleger geworfen, abwechselnd von links (mit der linken Hand) und rechts (mit der rechten Hand). Nach jedem Wurf muss ein Hütchen auf der Ecke der Freiwurflinie umrundet werden. Der Spieler/die Spielerin startet neben einem der beiden Hütchen, die Zeit wird gestoppt, wenn nach dem letzten Wurf wieder die Startposition erreicht wird. Für jeden Fehlwurf gibt es zwei Sekunden Zeitzuschlag, für Absprung mit dem falschen Bein 1 Sekunde, Treffer mit der falschen Hand werden als Fehlwürfe gewertet.



Durchführung:

Alle Übungen werden einzeln abgenommen, die Testleiter nehmen alle Zeiten und Wertungen.

Auswertung:

Der Wettkampf findet am Tag der Vorturniere statt. Er wird beim Endturnier nicht wiederholt.

Anhand der Ergebnisse wird für jeden Wettkampfteil eine Rangliste mit den acht Besten jedes Teams erstellt. Der/die Beste erhält 32 Punkte, der/die Letzte 1 Punkt. Das Team mit der höchsten Punktzahl gewinnt.

Für das Endturnier wird anhand der Ergebnisse eine neue Rangliste unter den vier qualifizierten Teams gebildet.

BAYERN

Bezirks-Auswahl-Turnier - Wettkampf-Durchführungsbestimmungen

1. Der Meisterschaftswettkampf besteht aus drei Teilen:
 - a) Basketball-Turnier
 - b) Athletischer 4-Kampf (Testbeschreibung: siehe unten)
 - c) Schwimmwettkampf (Testbeschreibung: siehe unten) oder Geschicklichkeitsparcours.
2. Für jeden Teilwettkampf bekommen die Mannschaften Wertungspunkte ihrer Platzierung gemäß:
 1. Platz = 5 Punkte
 2. Platz = 4 Punkte
 3. Platz = 3 Punkte
 4. Platz = 2 Punkte
 5. Platz = 1 Punkt
3. Die Teilwettkämpfe erhalten nachfolgende Wertigkeiten:

Basketball-Turnier	= Platzierungspunkte x 4
Athletischer Vierkampf	= Platzierungspunkte x 2
Schwimmwettkampf/Geschicklichkeitsparcours	= Platzierungspunkte x 1
4. Die Beim BAT 2001 findet die offizielle Wertung gem. Gewichtung nach Pkt. 2 & 3 dieser Durchführungsbestimmungen statt.

Bei Punktgleichheit mehrerer Mannschaften entscheidet die bessere Platzierung des Basketball-Turniers über das Endergebnis.
5. Testbeschreibungen:
 - a) Basketball-Turnier (siehe Ausschreibung)
 - b) Athletischer 4-Kampf

Cooper-Test:
Jede/r Spieler/in läuft 12 Minuten auf einer 400 m-Bahn; die jeweils zurückgelegte Strecke wird gemessen (es wird auf angebrochene 50 m aufgerundet); gewertet wird die Gesamtstrecke pro Mannschaft à 12 Spieler/innen; bei weniger als 12 Tn./Team wird pro fehlendem/r Spieler/in die

Mannschaftsdurchschnittsleistung abzüglich jeweils 400 m der Gesamtleistung hinzugefügt (Messbeispiel: 29.000 m)

Jump- & Reach-Test:

Bei plan auf dem Boden stehenden Füßen, wird an einer Wand die maximale einarmige Reichhöhe gemessen; Wahlweise wird ein Fuß auf dem Boden fixiert, das zweite Bein wird durch einen Beistellschritt zum beidbeinigem Absprung herangezogen; am höchstmöglichen Sprungreichpunkt tippen die Finger einer Hand an die Wand; erfasst wird die Differenz aus Sprung- minus Reichhöhe; gewertet wird die Gesamtsprunghöhendifferenz pro Mannschaft à 12 Spieler/innen; bei weniger als 12 Tn./Team wird pro fehlenden/r Spieler/in die Mannschaftsdurchschnittsleistung abzüglich jeweils 10 cm der Gesamtleistung hinzugefügt (Messbeispiel: 456 cm)

30 m-Sprintpendelstaffel:

Die Spieler/innen starten aus dem Hochstart, der/die erste auf akustisches Signal, alle weiteren auf Abschlag hinter der jeweiligen Wechselmarkierung; gewertet wird die Gesamtzeit pro Mannschaft à 12 Spieler/innen; bei weniger als 12 Tn./Team wird pro fehlenden/r Spieler/in die Mannschaftsdurchschnittsleistung zuzüglich jeweils 3 sec der Gesamtleistung hinzugefügt; jeder Frühstart/Fehlwechsel wird mit jeweils 3 Strafsekunden zusätzlich zur Gesamtleistung geahndet (Messbeispiel: 56,4 sec)

Kasten-Bumerang-Staffel-Test:

Parcours, bestehend aus einer (blauen) Matte, einem kleinen Kasten sowie drei Großkasten-Teilen; die Abstände der einzelnen Teile zum zentralen kleinen Kasten betragen je 2,5 m, Start und Ziel ist jeweils 1 m vor der Matte; auf der auf „sechs Uhr“ liegenden Matte beginnt jede/r Spieler/in auf akustisches Zeichen bzw. Abschlag mit einer Rolle vorwärts; anschließend links um den zentral platzierten kleinen Kasten zu dem auf „drei Uhr“ längs aufgestellten Großkastenteil; nach Über- und Durchquerung anschließend wieder links um den zentral platzierten kleinen Kasten; weiter mit gleicher Aufgabenstellung zu den auf „zwölf Uhr“ und „neun Uhr“ längs aufgestellten Großkastenteilen; nach deren jeweiliger Über- und Durchquerung wieder links um den zentral platzierten kleinen Kasten zurück zur Matte mit erneuter finaler Rolle vorwärts; auf Abschlag darf der/die nächster Spieler/in beginnen; gewertet wird die Gesamtzeit pro Mannschaft à 12 Spieler/innen; bei weniger als 12 Tn./Team wird pro fehlenden/r Spieler/in die Mannschaftsdurchschnittsleistung zuzüglich jeweils 10 sec der Gesamtleistung hinzugefügt; jeder Frühstart/Fehlwechsel wird mit jeweils 3 Strafsekunden zusätzlich zur Gesamtleistung geahndet (Messbeispiel: 220,3 sec)

c) Schwimmwettkampf

Es wird eine Staffel geschwommen; jede/r Teilnehmer/in schwimmt in frei wählbarer Stilart 100 Meter; gestartet wird aus dem Wasser; gewechselt wird durch Anschlag an die Beckenwand; gewertet wird die Gesamtzeit pro Mannschaft à 12 Spieler/innen; bei weniger als 12 Tn./Team wird pro fehlenden/r Spieler/in die Mannschaftsdurchschnittsleistung zuzüglich jeweils 30 sec der Gesamtleistung hinzugefügt; jeder Fehlwechsel wird mit jeweils 3 Strafsekunden zusätzlich zur Gesamtleistung geahndet (Messbeispiel: 25min:13sec)

Baden-Württemberg

s. alte Rahmentrainingskonzeption

Hamburg

Wettkampfformen zur Entwicklung der allgemein-vielseitigen und spezifischen Ausbildung für die Altersklassen U10 und U12 des Hamburger Basketball-Verbandes e.V.

Die Wettkampfformen zur Entwicklung der allgemein-vielseitigen und spezifischen Ausbildung für die Altersklassen U10 und U12 des Hamburger Basketball-Verbandes sind unterteilt in die Bereiche:

- 1) **Koordination**
- 2) **Schnelligkeit**
- 3) **Kraft**
- 4) **Passen**
- 5) **Dribbeln**
- 6) **Werfen**

Für jeden dieser wichtigen sechs Bestandteile des Basketballsports, die in zwei Wettkampfsammlungen aufgeteilt sind, gibt es je zwei Übungsformen (je eine in jeder Wettkampfsammlung), die nach folgenden Bedingungen Teil des Wettkampfes zwischen beteiligten Mannschaften werden.

1. Die Übungen werden den Mannschaften für die Dauer einer Saison vorgegeben und können somit in die Trainingsarbeit im Heimatverein eingebaut werden. *Sie sind nach den Herbstferien Bestandteil des Wettkampfes. Vor den Herbstferien sollten die Übungen als Probelauf bei den Spielen durchgeführt werden.*
2. Vor jedem Basketballspiel wird eine Übung aus den vorgegebenen Wettkampfformen ausgelost, die dann von den beteiligten Mannschaften ausgeführt wird. Die Auslosung erfolgt in zwei Schritten:
 - im ersten Schritt wird durch einen Würfel (oder Losentscheid) die Wettkampfsammlung bestimmt (ungerade Augenzahl = Wettkampfsammlung I; gerade Augenzahl = Wettkampfsammlung II)
 - im zweiten Schritt werden dann durch einen Würfel die Übung bestimmt, die von den Mannschaften ausgeführt werden (dabei ist jeder Übung eine Zahl 1 bis 6 zugeordnet, die gemäß der gewürfelten Augenzahl der Würfel bestimmt wird).
 - Die ermittelte Übungsform wird kurz erläutert und demonstriert
 - Die beiden Trainer nehmen den Wettkampf der jeweiligen gegnerischen Mannschaft ab.
3. Die Übungsformen werden vor dem Basketballspiel durchgeführt und protokolliert, für den Sieger des Vielseitigkeitswettkampfes gibt es 3 Punkte.
4. Die Mannschaften treten mit 12 Spielern an. Es werden die 10 besten Ergebnisse gewertet. Tritt eine Mannschaft mit weniger als 10 Spielern an, dann erhält der Gegner von den zu vergebenen 3 Punkten für den Vielseitigkeitswettkampf, 1 Punkt zugesprochen (z.B. Mannschaft A tritt mit 10 Spielern und Mannschaft B nur mit 6 Spielern an, dann erhält Mannschaft A 1 Punkt zugesprochen). Die restlichen beiden Punkte werden dann im Vergleich der gleichen Spieleranzahlen ausgespielt (z.B.

Mannschaft A tritt mit 10 Spielern, mit Mannschaft B mit 6 Spielern an, dann werden nur die 6 besten Ergebnisse von Mannschaft A eingerechnet)

5. Die erzielten Ergebnisse werden als Mannschaftsleistung gewertet; d.h. die erzielten Ergebnisse der Spieler jeder Mannschaft werden zusammengefasst und dann als Mannschaftsergebnis gegeneinander verglichen (dies kann am besten in der Halbzeit erfolgen).
6. Zur Durchführung der Vielseitigkeitswettkämpfe werden folgende Materialien benötigt: Würfel (oder Lose), Stoppuhr, Maßband, Hütchen (oder kleine Kästen)
7. Danach spielen die beiden Mannschaften Basketball gegeneinander, dabei erhält der Sieger 3 Punkte.
8. Gesamtsieger ist die Mannschaft, die in der Addition der beiden Teilwettkämpfe, Wettkampf und Basketball, die beste Punktzahl (= niedrigste Punktzahl) erreicht hat. Sollten beide Mannschaften die gleiche Anzahl an Punkten erspielt haben, dann hat die Mannschaft gewonnen, die das Basketballspiel gewonnen hat.

A. Wettkampfsammlung I für die Altersklasse U12 im Hamburger Basketball-Verband

Koordination – Übung 1

Der Spieler steht mit Ball an der Abwurfline hinter einem kleinen Kasten.

Der Spieler passt den Ball mit beiden Händen (Brustpass).

Dann läuft der Spieler um den Kasten dem Ball hinterher und fängt diesen wieder auf, bevor er zum zweiten Mal den Boden berührt hat.

Der Spieler stoppt mit dem Ball regelgerecht im Ein- oder Zweikontaktstopp ab.

=> Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.

=> Es wird die erzielte Weite gemessen (in 5 cm-Schritten), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt.

Schnelligkeit – Übung 2

Der Spieler startet auf Signal von der Volleyballgrundlinie am Hütchen A.

Dann umläuft der Spieler das Hütchen B (erster Richtungswechsel) an der Volleyballmittellinie.

Dann sprintet der Spieler zurück und um das Hütchen A (zweiter Richtungswechsel) an der Volleyballgrundlinie.

Dann sprintet der Spieler durch das Ziel an der gegenüberliegenden Volleyballgrundlinie.

=> Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.

=> Es wird die erzielte Zeit gemessen (in Zehntelsekunden), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt

Kraft – Übung 3

Der Spieler steht an der Absprunglinie, linker Fuß vorgestellt.

Der Spieler springt mit dem linken Fuß ab und springt mit zwei weiteren Schrittkontakten (rechts/links) nach vorne.

Nach dem letzten Absprung vom linken Bein landet der Spieler im Ein- oder Zweikontaktstopp.

Danach führt der Spieler diese Bewegung gegengleich durch (er springt vom rechten Fuß ab, dann links/rechts zur Landung).

- => Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.
- => Es wird die erzielte Weite gemessen (in 5 cm-Schritten), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt.

Passen – Übung 4

Der Spieler steht mit Ball mit beiden Füßen an der Abwurflinie.

Der Spieler passt den Ball mit beiden Händen (Brustpass) so weit er kann in einem 3 m breiten Korridor (durch Langbänke gegen die Wand abzugrenzen).

Die Abwurflinie darf nicht übertreten werden.

- => Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.
- => Es wird die erzielte Weite gemessen (in 5 cm-Schritten), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt.

Dribbling – Übung 5

Der Spieler dribbelt an der Volleyballgrundlinie auf der rechten Seite neben Hütchen A mit der rechten Hand auf der Stelle.

Auf Signal umdribbelt der Spieler Hütchen B an der nächsten Volleyballdrittellinie und dribbelt mit der rechten Hand diagonal zur Volleyballgrundlinie zurück zu Hütchen C.

Der Spieler umdribbelt Hütchen C und dann mit der linken Hand entlang der Seitenauslinie zum Hütchen D an der nächsten Volleyballdrittellinie.

Der Spieler umdribbelt Hütchen D und dribbelt mit der linken Hand zurück zu Hütchen A.

Der Spieler legt den Ball mit beiden Händen auf einen kleinen Kasten ab, der neben dem Hütchen A auf der rechten Spielfeldseite steht.

- => Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.
- => Es wird die erzielte Zeit gemessen (in Zehntelsekunden), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt.

Werfen – Übung 6

Der Spieler steht mit Ball an der Volleyballdrittellinie, an den Freiwurfecken stehen zwei Markierungen.

Der Spieler dribbelt zur Freiwurflinie stoppt innerhalb des Sprungkreises ab und macht einen Sprungwurf.

Der Spieler nimmt den eigenen Rebound, dribbelt mit der rechten Hand über die Freiwurflinie, um die Markierung auf die rechte Spielfeldseite und macht einen Sprungwurf außerhalb der Zone.

Der Spieler nimmt den eigenen Rebound, dribbelt mit der linken Hand über die Freiwurflinie, um die Markierung auf die linke Spielfeldseite und macht einen Sprungwurf außerhalb der Zone.

- => Jeder Spieler hat von jeder Position zwei Versuche, also insgesamt sechs Versuche, die er hintereinander wirft.
- => Es werden die erzielten Treffer der Mannschaft aufaddiert, Sieger ist die Mannschaft, die die meisten Treffer erzielt hat. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt.

B. Wettkampfsammlung II für die Altersklasse U12 im Hamburger Basketball-Verband

Koordination – Übung 1

Der Spieler dribbelt mit zwei Bällen an der Volleyballgrundlinie am Hütchen A auf der Stelle und startet auf Signal.

Der Spieler umdribbelt die Hütchen B, C, D, die das Volleyballdrittel an den Eckpunkten begrenzen.

Dann legt der Spieler die Bälle auf einen kleinen Kasten ab, der neben dem Hütchen A auf der rechten Spielfeldseite steht.

=> Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.

=> Es wird die erzielte Zeit gemessen (in Zehntelsekunden), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt

Schnelligkeit – Übung 2

Der Spieler startet auf Signal von der Volleyballgrundlinie.

Dann umläuft der Spieler das Hütchen A (erster Richtungswechsel) an der zweiten Volleyballdrittellinie.

Dann sprintet der Spieler zurück und um das Hütchen B (zweiter Richtungswechsel) an der ersten Volleyballdrittellinie.

Dann sprintet der Spieler zurück durch das Ziel an der Mittellinie.

=> Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.

=> Es wird die erzielte Zeit gemessen (in Zehntelsekunden), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt

Kraft – Übung 3

Der Spieler steht mit beiden Füßen an der Absprunglinie und springt durch Abdruck von beiden Beinen so weit er kann nach vorne.

Es wird die erzielte Weite gemessen (Absatz)

=> Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.

=> Es wird die erzielte Weite gemessen (in 5 cm-Schritten), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt.

Passen – Übung 4

Der Spieler steht in Schrittstellung mit Ball an der Abwurflinie.

Der Spieler passt den Ball mit der starken Hand so weit er kann in einen 5 m breiten Korridor (durch Langbänke gegen die Wand abzugrenzen).

Die Abwurflinie darf nicht übertreten werden.

Dann passt der Spieler den Ball mit der schwachen Hand.

=> Jeder Spieler hat je Hand nur einen Versuch, ist ein Versuch ungültig, dann wird die erzielte Weite mit einer Hand gemessen, sind beide Versuche ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.

=> Es wird die erzielte Weite für beide Versuche zusammen gemessen (in 5 cm-Schritten), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger

ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt.

Dribbling – Übung 5

Der Spieler dribbelt an der Mittellinie auf der Stelle und startet auf Signal zum Hütchen A an der Volleyballdrittellinie.

Der Spieler umdribbelt Hütchen A und dribbelt dann zum Hütchen B („in Form“ einer Acht). Der Spieler dribbelt spätestens nach Überqueren der Mittellinie mit der entsprechenden Außenhand.

Der Spieler legt nach dem zweiten Umrunden der Hütchen den Ball auf den Kasten ab, der an der Mittellinie steht.

=> Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.

=> Es wird die erzielte Zeit gemessen (in Zehntelsekunden), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt

Werfen – Übung 6

An den Freiwurfecken stehen zwei Markierungen.

Der Spieler dribbelt im Stand an der Birne außerhalb der Zone.

Der Spieler dribbelt auf Signal auf der rechten Seite zum Korb und führt einen Korbleger mit der rechten Hand aus.

Dann nimmt der Spieler seinen eigenen Rebound.

Dann dribbelt der Spieler durch die beiden Markierungen aus der Zone und auf der linken Seite der Zone zum Korbleger mit der linken Hand.

=> Jeder Spieler hat von jeder Position drei Versuche, also insgesamt sechs Versuche, die er hintereinander wirft. Als Fehlversuche gelten Nichttreffer, falscher Rhythmus und/oder falsche Hand.

=> Es werden die erzielten Treffer der Mannschaft aufaddiert, Sieger ist die Mannschaft, die die meisten Treffer erzielt hat. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt

C. Wettkampfsammlung I für die Altersklasse U10 im Hamburger Basketball Verband

Koordination – Übung 1

Der Spieler steht mit Ball mit beiden Füßen an der Volleyballgrundlinie (mittig) mit dem Rücken zum Volleyballfeld.

Der Spieler passt den Ball über Kopf in das Volleyballfeld, dessen Seitenauslinien den Korridor bilden, der nicht überschritten werden darf.

Der Spieler läuft dem Ball hinterher und versucht ihn aufzufangen, bevor der Ball zum zweiten Mal den Boden berührt.

Der Spieler landet im Ein- oder Zweikontaktstopp.

=> Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.

=> Es wird die erzielte Weite gemessen (in 5 cm-Schritten), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt.

Schnelligkeit – Übung 2

Der Spieler startet auf Signal an der Volleyballgrundlinie am Hütchen A.

Der Spieler sprintet um das Hütchen B an der ersten Volleyballdrittellinie.

Der Spieler sprintet zurück um Hütchen A und dann durch das Ziel an der Mittellinie.

- => Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.
- => Es wird die erzielte Zeit gemessen (in Zehntelsekunden), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt

Kraft – Übung 3

Der Spieler steht seitwärts an einer umgedrehten Langbank.

Der Spieler springt in 10 sec durch beidbeinigen Abdruck so oft er kann mit beiden Füßen über die Langbank hin und zurück.

- => Jeder Spieler hat nur einen Versuch von 10 Sekunden, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.
- => Es wird die Anzahl der Sprünge gezählt, danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt

Passen – Übung 4

Der Spieler steht mit Ball an der Volleyballgrundlinie.

Eine Längsbank steht ab der Volleyballdrittlinie in Längsrichtung zur Mittellinie.

Der Spieler passt den Ball mit beiden Händen vor dem Körper (Brustpass) mit dem Ziel die Längsbank „glatt“ auf deren Sitzfläche zu treffen (d.h. der Ball springt deutlich „gerade“ nach vorne ab).

- => Jeder Spieler hat zwei Versuche. Der Versuch ist ungültig, wenn der Ball die Längsbank an deren Kanten trifft. Dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.
- => Es werden die erzielten Treffer der Mannschaft aufaddiert, Sieger ist die Mannschaft, die die meisten Treffer erzielt hat. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt

Dribbling – Übung 5

Der Spieler dribbelt mit der starken Hand an der Volleyballgrundlinie am Hütchen A

Der Spieler startet auf Signal zur Mittellinie um das Hütchen B, zurück um Hütchen A und dann durch das Ziel an der Mittellinie.

- => Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.
- => Es wird die erzielte Zeit gemessen (in Zehntelsekunden), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt.

Werfen – Übung 6

Der Spieler wirft hintereinander in der ersten Freiwurfbox links, im Sprungkreis in der Zone und in der ersten Freiwurfbox rechts je einen Wurf

- => Jeder Spieler hat von jeder Position zwei Versuche, also insgesamt sechs Versuche, die er hintereinander wirft
- => Es werden die erzielten Treffer der Mannschaft aufaddiert, Sieger ist die Mannschaft, die die meisten Treffer erzielt hat. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt

D. Wettkampfsammlung II für die Altersklasse U10 im Hamburger Basketball Verband

Koordination – Übung 1

Der Spieler dribbelt an der Volleyballgrundlinie am Hütchen A mit zwei Bällen.

Der Spieler startet auf Signal zum Ziel an der anderen Volleyballgrundlinie.

- => Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.
- => Es wird die erzielte Zeit gemessen (in Zehntelsekunden), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt

Schnelligkeit – Übung 2

Der Spieler startet an der Volleyballmittellinie am Hütchen A.

Der Spieler umläuft das Hütchen B an der Volleyballgrundlinie rückwärts und sprintet rückwärts zurück zum Ziel an der Mittellinie.

- => Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.
- => Es wird die erzielte Zeit gemessen (in Zehntelsekunden), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt.

Kraft – Übung 3

Der Spieler hat ein Sprungseil

Der Spieler springt beidbeinig und ohne Zwischensprung 30 Sprünge hintereinander

- => Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.
- => Es werden die Anzahl der Spieler addiert, die 30 Sprünge hintereinander geschafft haben. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt

Passen – Übung 4

Der Spieler steht in Schrittstellung mit Ball an der Volleyballgrundlinie hinter einem kleinen Kasten.

Der Spieler passt den Ball mit der rechten, dann mit der linken Hand auf eine kleine Matte in den Mittelkreis.

Die Matte muss mit dem ersten Bodenkontakt des Balles getroffen werden.

- => Jeder Spieler hat von jeder Position zwei Versuche, also insgesamt sechs Versuche.
- => Es werden die erzielten Mattentreffer der Mannschaft aufaddiert, Sieger ist die Mannschaft, die die meisten Treffer erzielt hat. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt.

Dribbling – Übung 5

Der Spieler dribbelt an der Volleyballgrundlinie am Hütchen A

Der Spieler startet vorwärts auf Signal zur Mittellinie und umdribbelt das Hütchen B rückwärts

Der Spieler dribbelt rückwärts zum Hütchen C an der Volleyballdrittellinie und dribbelt dann vorwärts zum Ziel an der Mittellinie

- => Jeder Spieler hat nur einen Versuch, ist der Versuch ungültig, dann wird er automatisch an das Ende der Rangliste gesetzt.

=> Es wird die erzielte Zeit gemessen (in Zehntelsekunden), danach eine Rangliste aufgestellt und gemäß den Rangzahlen der Sieger bestimmt. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigeren Rangzahl. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt:

Werfen – Übung 6

Der Spieler steht ohne Ball an der Volleyballdrittellinie auf der rechten Spielfeldseite.

Ein Mitspieler steht mit Ball auf der rechten Spielfeldseite an der zweiten Freiwurfbox und hält den Ball.

Der Spieler an der Volleyballdrittellinie läuft zum Ball, nimmt ihn an und macht im Links-Rechts-Links-Rhythmus einen Korbleger mit der rechten Hand.

Die Übung wird dann auch auf der linken Seite ausgeführt ... im Rechts-Links-Rechts-Rhythmus und als Korbleger mit der linken Hand.

=> Jeder Spieler hat von jeder Position drei Versuche, also insgesamt sechs Versuche, die er hintereinander wirft (Fehlversuche = Nichttreffer, falscher Rhythmus und oder falsche Hand)

=> Es werden die erzielten Treffer der Mannschaft aufaddiert, Sieger ist die Mannschaft, die die meisten Treffer erzielt hat. Bei Unentschieden werden die Punkte geteilt

Formblatt für den Vielseitigkeitswettkampf

Team A: _____ Team B: _____

Ort: _____ Datum: _____

Nr.:	TEAM A:	Ergebnis der Übung	Rang
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Nr.:	TEAM B:	Ergebnis der Übung:	Rang
4			

5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Punkteverteilung -> Team A: _____ Team B: _____

9. Literaturverzeichnis

Die Literaturangaben sind den folgenden 5 Bereichen zugeordnet. Dies soll zu einer effektiveren Handhabung der weiterführenden Hilfen dienen.

- 1) **Ausbildung und Training von koordinativen und konditionellen Fähigkeiten**
- 2) **Spielorientierte Ballschule**
- 3) **Basketballgrundschule**
- 4) **Leistungsorientiertes Basketballtraining**
- 5) **Strukturbedingungen im Nachwuchsleistungssport**

Becker/Budde/Guhs/Mertens (Red.), Kultusministerium des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), Schulsport in Nordrhein-Westfalen Band 21; Allbro-Verlag, 1990 5

Brill, D./Prinz, F., Die ersten Schritte; Kühne-Verlag, Langen 1993. 3

DBB, neueste Fassung Strukturplan

Deutscher Basketball Bund (Hrsg.), Minibasketball-Regeln; Berlin 1989

Deutscher Basketball Bund (Hrsg.), Spiel doch den roten Ball; Hagen 1987 3

Döbler, E. & H., Kleine Spiele; Sportverlag, Berlin 1996. 2

DSB Veröffentlichungen alle 5

DSB (Hrsg.) Kinder im Leistungssport (Grundsatzerklärung); Frankfurt/M. 1983.

DSB (Hrsg.) Grundsätze für die Kooperation zur Förderung des Leistungssports; Frankfurt/M, 1986.

DSB (Hrsg.) Belastbarkeit und Trainierbarkeit im Kindesalter; Erklärung des Präsidenten des DSB, Frankfurt/M. 1988.

DSB/BA-L (Hrsg.) Orientierungshilfen zur Gestaltung des Kinder- und Jugendtrainings; Frankfurt/M. 1984.

DSB/BA-L (Hrsg.) Fortschreibung der Kooperationsgrundsätze Leistungssport für den Nachwuchsbereich; Frankfurt/M. 1990.

DSB/BA-L (Hrsg.) Talent- und Nachwuchsförderung – Anforderungen an das Nachwuchskonzept des DSB und dessen Realisierung; Frankfurt/M. 1991.

DSB/BA-L (Hrsg.) Leistungssportkonzeption 1993 – 1996; Frankfurt/M. 1992.

DSB/BA-L (Hrsg.) Nachwuchs-Leistungssport-Konzept. Leitlinien zur Weiterentwicklung des Nachwuchs-Leistungssports; Frankfurt/M. 1997.

DSB/BL (Hrsg.) Förderkonzept 2000; Frankfurt/M. 1995.

DSB/BL (Hrsg.) LA-L Rahmenkonzeption. Rahmenkonzeption zur Bewertung und Förderung von Sportarten und Disziplinen durch die Landesausschüsse für Leistungssport; Frankfurt/M. 1997.

DSB/BL (Hrsg.) Weiterentwicklung des Stützpunktsystems; Frankfurt/M. 1997.

DSB/BL (Hrsg.) Nationales Spitzensportkonzept; Frankfurt/M. 1997.

Faigle, C., Athletiktraining im Basketball; rororo Verlag, 2000	1,4
Frey, G., Einführung in die Trainingslehre; Teil 2: Anwendungsfelder; Hofmann, Schorndorf 1995.	1
Gärtner, K./Zapf, V., Konditionstraining – Am Beispiel Basketball; Academia Verlag, 1998	1,4
Hagedorn, G./Niedlich, D./ Schmidt, G.J. (Hrsg.) Basketball-Handbuch; Reinbeck 1996, S. 314 - 316.	4
Hagedorn, G./Andresen, R., Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit; Ahrensburg 1990	2,4
Hagedorn, G./Niedlich, D./Schmidt, J., Basketballhandbuch; rororo Verlag, Reinbeck 1996.	4
Hagedorn, G., Trainingssteuerung im Basketball; TW Sport und Medizin 7 (1995) 3, S. 179 - 184.	4,1
Hagedorn, G., Sportspiele – Training und Wettkampf; rororo Verlag 2000	1
Hiersemann, Talentsichtung und Talentförderung in Nordrhein-Westfalen; Leistungssport 6/89, S. 5 – 10	5
Hohmann, A., Grundlagen der Trainingssteuerung im Sportspiel; Stuttgart 1992.	1,4
Holst, D., Mini-Basketball – diritto aktuell; Eichstätt 2000	2,3
Interessengemeinschaft Kindersportschule KISS (Hrsg.), Lehrplan; Stuttgart 1994.	2
Joch, W., Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining; DLV, Meyer & Meyer 1991	1
Joch, W, Das sportliche Talent;. Meyer und Meyer (1992)	5
König, S., Basketball - Ein Vermittlungskonzept für die Schule; Lehrhilfen für den Sportunterricht 47 (1997) 11, S. 161 -169 (b).	3,2
König, S., Zur Vermittlung von Spielfähigkeit in der Schule; Sportunterricht 47 (1997) 11, S. 476 -486 (a).	3,2
Landessportbund Nordrhein-Westfalen; Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport, Duisburg 1995	
Martin, D. Handbuch Kinder und Jugendtraining; Hofmann Verlag, Schorndorf 1991	1,5
Martin, D. Handbuch Trainingslehre (2.Auflage); Hofmann Verlag, Schorndorf 1993	1
Mikes, J., FundaMentales Training; Handbuch für Basketball, Meyer & Meyer 1990	3,4
Nicklaus, H., Minis lernen spielend Basketball; Bochum 1991	3
Nicklaus, H., Praxis Basketball; Ausgewählte Themen für Training und Spiel. Bochum, 1993	3

Nicklaus, H., Taktik im Jugend – Basketball; Bochum 1992	3
Roth, K./Kröger, Ch., Ballschule; Hofmann Verlag, Schorndorf 1999.	2
Röthig, P.(Hrsg.), Sportwissenschaftliches Lexikon; Hofmann Verlag, Schorndorf 1993	1
Schnabel, G./Haare, D./Borde, A., Trainingswissenschaft – Leistung, Training, Wettkampf; Sportverlag Berlin, 1994	1
Weineck, J./Haas, H., Optimales Basketballtraining; RIMED - spitta Verlag, Balingen 1999.	1,4
Weineck, J., Optimales Training; RIMED - spitta Verlag, Balingen 1997	1

10. Autorenverzeichnis