



**Berliner Basketball Verband**

**BiNB.iNFO**

**BBV**

## Trainerfortbildung zum Thema:

### **Athletiktraining im Basketball**

#### 1. athletisches Anforderungsprofil:

- koordinative Fähigkeiten
  - Entscheidungen, Wahlreaktionen
  - Rhythmisierung, Kopplung, Umstellung
  - Orientierung, Differenzierung, ...
- Kraft & Stabilität
  - Schnellkraft (Sprint-, Sprungkraft, Stoppen und Richtungswechsel)
  - Reaktivkraft
  - statische und dynamische Rumpfkraft
- Schnelligkeit
  - Bewegungsgeschwindigkeit (Aktionsschnelligkeit, Frequenzfähigkeit)
  - Reaktionsschnelligkeit
  - Agilität (Behändigkeit)
- Beweglichkeit & Mobilität
  - dynamische Beweglichkeit
  - Agilität (Behändigkeit)
- Ausdauer
  - Grundlagenausdauer
  - basketballspezifische anaerobe Ausdauer
- Mischformen
  - Sprint- und Sprungkraftausdauer
  - Schnelligkeitsausdauer ...

} Zeitdruck, Präzision

*Aber*

*Zitat: „Entscheidend im Spielsport ist nicht die 30-m-Sprintzeit, sondern die Handlungsschnelligkeit des Spielers auf dem Feld.“  
(Markus Weise in LS 1/2008)*

- ↳ **Athletiktraining an der Sportart orientieren und die oben genannten Parameter in Hinblick auf Funktionalität und spielsituativer Einsetzbarkeit ausbilden**



Praxis (Übungsgut):

## → Koordination/Schnelligkeit/Agilität:

- Laufschnelle/ Sprint ABC mit Variationen der Bewegungsrichtung, des Armeinsatzes, Hindernissen bzw. Markierungen
- Kombination von Übungen des Lauf-ABC's mit Ballhandlungsaufgaben (1 oder 2 Bälle, verschiedene Bälle, Luftballon...)
- Nutzung von unterschiedlichen Parcours mit wechselnden Anordnungen verschiedener Hilfsmittel (Bänken, Stangen, Hürden, Kästen, Barren, Pylonen, Reifen...)
- Einsatz von speed ladder und pads
- Verwendung von Bändern und Seilen
- Sprint- und Sprungübungsformen (Antritte aus unterschiedlichen Startpositionen, Richtungswechsel, Drehungen, Rollen)
- Spielformen: Rugby, Frisbee, Krebsfußball, Brennball (verschiedene Spielobjekte), Zwillingsball (mit Reifen oder Gummibändern), Flagg-Football, Fange- und Haschspiele (Zeithasche, schwarz-weiß)

## → Stabilität &amp; Mobilität:

- verschiedene Zweikampfübungen (Ringen, „Kämpeln“, Raufen, Liegestützposition...)
- Mobilisierendes Dehnen
- Verwendung von Gummibändern
- Kraftkreise mit basketballspezifischen Übungen

## → Sprint- und Sprungkraft:

- Sprungserien über Hürden, Bänke oder Hocker
- Sprintvariationen mit unterschiedlichen Weglängen und Richtungsänderungen
- lane sprints mit Orientierungen im Basketballfeld
- Medizinballübungen

## → Ausdauer

- Grundlagenläufe, Partnerläufe, Intervallläufe
- Zeit- und Distanzläufe
- Wettkampfformen (Verfolgung, handicap)