

Anhänge

Inhaltsverzeichnis

I	Abbildungen	375
II	Tabellen	385
III	Trainingsblätter	401
IV	Manuals	463
	Mess-Manual.....	463
	Test-Manual.....	468
	Rating-Manual.....	492

Abbildungen (Anhang I)

Abb. 5.a	Dominante Handlungen am Beispiel der Spielsituation <i>Passen</i>	376
Abb. 5.b	Dominante Handlungen am Beispiel der Spielsituation <i>Dribbeln</i>	377
Abb. 5.c	Sensorische Anforderungen im Basketballspiel.....	378
Abb. 5.d	Besondere koordinative Anforderungen im Basketballspiel.....	379
Abb. 5.e	Anforderungsmerkmale der Komponenten der individuellen motorischen Handlungskompetenz.....	380
Abb. 5.f	Anwendung der Variationsmethode beim Korbwurf aus der Bewegung.....	381
Abb. 5.g	Anwendung der Druck- und Kombinationsmethode beim Korbwurf aus der Bewegung.....	382
Abb. 5.h	Exemplarischer Plan einer Basketball-Trainingseinheit mit koordinativen Schwerpunkten.....	383
Abb. 8.a	Altersgruppen – Entwicklungsgruppen (Häufigkeiten).....	384

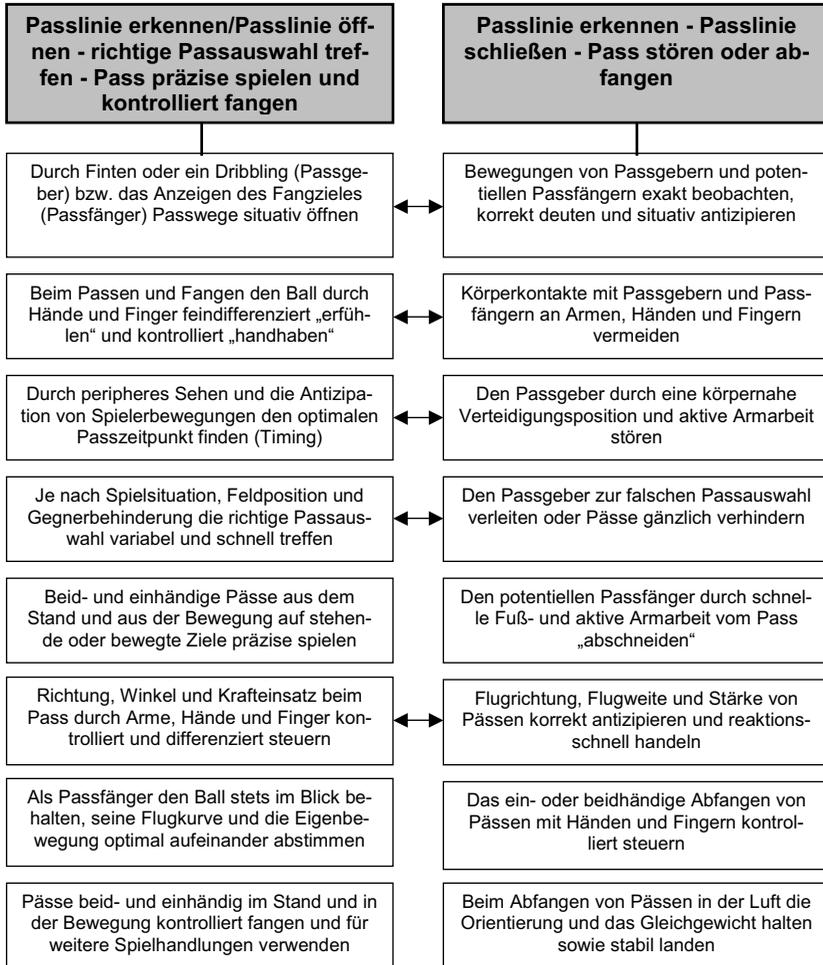


Abb. 5.a Dominante Handlungen am Beispiel der Spielsituation *Passen*



Abb. 5.b Dominante Handlungen am Beispiel der Spielsituation *Dribbeln*

Optisch / Visuell	Akustisch
<p>Raumwahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Objekteigenschaften</i>: Ball, Boden, Linien, Brett, Ring, Netz, Lichtquellen, Tribünen, Anzeigen, Wände, Decken, u.a. - <i>Entfernungen</i>: von und zwischen Mit-/ Gegenspielern, Ball, Ring/Brett, Linien, Wänden, u.a. - <i>Eigene Position</i>: zu Mit-/Gegenspielern, Ball, Ring/Brett, Linien, Wänden, u.a. <p>Bewegungswahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Eigenbewegungen</i>: im Verhältnis zu festen Objekten und Mit-/Gegenspielern, Extremitätenbewegungen, u.a. - <i>Fremdbewegungen</i>: Ball, Mit-/Gegner ohne und mit Ball, Zuschauer, Schiedsrichter, eigener Trainer <p>► Sehr hohe Anforderungen an die zentrale und besonders die horizontale wie vertikale periphere visuelle Wahrnehmung Großer visueller Wahrnehmungsumfang, ständiger Wechsel der Wahrnehmungsinhalte</p>	<p>Objektgeräusche</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Prallgeräusche</i>: Ball-Boden, Ball-Ring, Ball-Brett, Ball-Hände, u.a. - <i>Signalgeräusche</i>: Schiedsrichterpfeife, Anzeigehupen, u.a. - <i>Lärmgeräusche</i>: Fanfaren, Rasseln, Sirenen, u.a. durch Zuschauer; andere Lärmgeräusche durch Mit-/Gegner, Trainer <p>Personengeräusche</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Zurufe</i>: durch Mitspieler, Gegenspieler, Trainer, Zuschauer, Schiedsrichter, u.a. - <i>Laute</i>: tätigkeitsbegleitend bei Anstrengung, Schmerz, Erfolg, Misserfolg, u.a. <p>► Geringe Anforderungen an die (handlungsrelevante) akustische Wahrnehmung Unterschiedlich relevante akustische Informationen, Unterschiede zwischen Training und Spiel</p>
Taktil	Vestibulär
<p>Objektkontakte</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ballkontakte</i>: Finger und Hände - <i>Bodenkontakte</i>: Füße, Hände, Rumpf, u.a. - <i>Brett-/Ringkontakte</i>: Finger, Hände, Kopf <p>Spierkontakte</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Regelgerechte taktile Abwehrmaßnahmen</i>: mit Fingern, Händen, Unterarmen, Ellbogen, Rumpf, Oberschenkeln, Knien, u.a. - <i>Taktile Hilfen von Mitspielern in der Abwehr</i>: Finger, Hände, u.a. <p>► Mittlere Anforderungen an die taktile Wahrnehmung Bedeutung der Hand-Ball-Kontakte und regelgerechte Körperkontakte der Spieler</p>	<p>Gleichgewichtsregulation</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Dynamisches Gleichgewicht</i>: bei Lauf-, Dreh-, Sprung-, Stopp-, Sturz-, Wende-, Landebewegungen mit und ohne Körperkontakt, u.a. - <i>Statisches Gleichgewicht</i>: im Stand, bei Freiwürfen, Einwürfen, bei Postings, u.a. <p>Haltsregulation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arm- und Körperhaltung für stereotype, nur leicht variable, präzise Zielbewegungen, u.a. <p>► Hohe Anforderungen an die vestibuläre Wahrnehmung und die Gleichgewichtsregulation Große Bedeutung von Stabilität und Körperbalance für dynamische und präzise Bewegungen unter vielfacher Mitwirkung anderer Analysatoren</p>
Kinästhetisch	
<p>Spannungsempfindungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Vorspannung</i> der Muskulatur: vor plötzlichen und zum Abbruch dynamischer Bewegungen, u.a. - <i>Entspannung</i> der Muskulatur: zur Begrenzung der Kraftentwicklung, in Spielpausen, u.a. - Informationen über Sehnenspannungen und Gelenkstellungen, u.a. <p>Kraftempfindungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Kraftentwicklung</i>: feindifferenzierte Kräfteinsätze der oberen und unteren Extremitäten für schnelle, präzise und ökonomische Bewegungen, u.a. - <i>Kraftkontrolle</i>: zum Abbruch von Bewegungen, zum Schutz vor Überlastung, u.a. <p>Berührungsempfindungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sensibilität</i>: der Haut, vor allem an den Fingern und Händen, u.a. <p>► Sehr hohe Anforderungen an die propriozeptive und kinästhetische Wahrnehmung Feinabstimmung der Empfindungen für räumlich-zeitlich präzise Bewegungen</p>	

Abb. 5.c Sensorische Anforderungen im Basketballspiel

Präzisionsdruck	Zeitdruck
<p>Ergebnisgenauigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Räumliche Genauigkeit</i>: Treffen eines kleinen, waagrechten, übersprunghohen Zieles (Korb); zielgenaue Pässe, u.a. - <i>Räumlich-zeitliche Genauigkeit</i>: Timing von eigenen zu fremden und zu Ballbewegungen <p>Verlaufsgenauigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Exakte Bewegungstechnik</i>: entscheidend für Zielgenauigkeit von Korbwürfen, Pässen, Dribblings, Fußarbeit, u.a. - <i>Rhythmisierung von Bewegungen</i>: für Korbwürfe, Dribblings, Stopps mit anschließenden Finten, u.a. <p>Regelgenauigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Foul-, Dribbel- und Schritregeln, u.a. <p>► Sehr hohe Anforderungen an die Ergebnis- und Verlaufsgenauigkeit unter starker Wechselwirkung mit dem Zeitdruck Voraussetzung: situative Wahrnehmung von Eigen- und Fremdbewegungen, Antizipation, feindifferenzierte Kräfteinsätze und korrekte Entscheidungen</p>	<p>Reaktionsschnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Reaktion</i> auf den Ball oder die Ball-Flugbahn, u.a. - <i>Wahlreaktion</i> auf die Bewegungen eines Mit-/Gegenspielers mit Ball, ohne Ball, u.a. - <i>Reaktion</i> auf einen Ballverlust oder Ballgewinn, u.a. <p>Bewegungsschnelligkeit ohne Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Schnelligkeit</i> von Einzelaktionen (azyklisch) bei Stopps, Finten, Sprüngen, Armdefense, u.a. - <i>Schnelligkeit</i> der Fortbewegung (zyklisch) bei Cuts zum Ball, Break-Sprints, Push-steps, u.a. <p>Aktionsschnelligkeit mit Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>optimale Schnelligkeit</i>: für präzise Aktionen beim Dribbeln, Pässen, Werfen, u.a. <p>► Sehr hohe Anforderungen an die Schnelligkeit bei besonderer Berücksichtigung der Handlungspräzision (Optimum) Voraussetzung: vorausgehende Schnelligkeit der Wahrnehmung, der Antizipation und der Entscheidung bei großem Handlungsdruck (Zeitregeln, Gegnerverhalten, Spielstand, u.a.)</p>
Komplexitätsdruck	Situationsdruck
<p>Sukzessivkoordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>nacheinander kombinierte Handlungsfolgen</i>: Rebound → Pivotieren, Pässen → Cutten, Dribbeln → Stoppen, Fintieren → Dribbeln/Werfen/Passen, u.a. <p>Simultankoordination (Organisationsdruck)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>gleichzeitig ablaufende Handlungen</i>: Laufen+Dribbeln, Dribbeln+Orientieren, Cutten+Fangen, Springen+Werfen, Laufen+Pässen, Fangen+Stoppen, Springen+Fangen, Schutz des Lay up+Werfen, u.a. <p>Muskelauswahl</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Abstimmung</i> zwischen grob- und feinmotorischen Bewegungen beim Sprinten/Stoppen/Springen mit nachfolgendem Wurf - <i>Wechsel</i> zwischen Rechts-Links-Aktionen - <i>Kopplung</i> von Arm- und Beinbewegungen <p>► Hohe Anforderungen an die Sukzessiv-/ Simultankoordination sowie an die Muskelauswahl je nach Handlungssituation Voraussetzung: zielorientierte und zweckgerichtete Handlungen</p>	<p>Situationsvariabilität</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Handlungsbedingungen</i>: dynamisch; je nach Spielsituation (Angriff, Verteidigung, Unter-/Gleich-/Überzahl) ständig und schnell variierend; mit häufigen Rollenwechseln verbunden; unterschiedlich große Handlungsräume (Ganz-/Halb-/Viertelfeld); wechselnder Spielverlauf bei wechselnden Spielständen; u.a. <p>Situationskomplexität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anzahl, Vielgestaltigkeit, Unterscheidbarkeit (Mit-/Gegenspieler, Trikots, Licht, u.a.) der <i>Umweltmerkmale</i> wechseln rasch <p>► Sehr hohe Anforderungen an die Fähigkeit zur situativen Anpassung und Umstellung bei besonderer Berücksichtigung des Zeitdrucks Voraussetzung: ständige Orientierung auf dem Spielfeld, schnelles und genaues Erkennen handlungsrelevanter Bedingungen/Merkmale und ihrer Veränderungen</p>
Belastungsdruck	
<p>Physische Beanspruchung</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Aufbau-/Flügelspieler</i>: vor allem Schnelligkeits-, Ausdauer- und Beweglichkeitsbeanspruchungen - <i>Centerspieler</i>: zusätzlich Sprung- und Rumpfkraftbeanspruchungen <p>Psychische Beanspruchung</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Stress</i> durch Spielbedeutung/-verlauf und Angst vor Versagen beeinflussen alle Handlungskriterien (Wahrnehmung, Entscheidung, Ausführung, Kontrolle) <p>► Stark variierende Anforderungen (Spiel – Training) hinsichtlich des Belastungsdrucks unter erheblicher Wechselwirkung mit dem Zeitdruck Merkmale: unterschiedliche physische Beanspruchungen treten niemals isoliert auf; physisch-psychische Anforderungen entstehen immer im Kontext mit basketballspezifisch-koordinativen Anforderungen; je nach Aufgaben-/Rollenverteilung bzw. Spiel-/Trainingszeit sehr unterschiedlich</p>	

Abb. 5.d Besondere koordinative Anforderungen im Basketballspiel

Kondition	Kognition
<ul style="list-style-type: none"> - Diskontinuierliche Langzeitausdauer mit hohen Intensitätsschwankungen - Kraftausdauer der unteren Extremitäten (z.B. tiefe Verteidigungsarbeit) - Schnelligkeitsausdauer der oberen (z.B. Armarbeit in der Verteidigung, Pässe, weite Würfe, Rebounds) und der unteren Extremitäten (z.B. häufige Sprintantritte; Sprünge bei Rebounds und Würfen) - Azyklische (z.B. Verteidigungsaktionen, Cuts) und zyklische Bewegungsschnelligkeit (z.B. Breaksprints) - Aktionsschnelligkeit bei Dribblings und Handlungen in Korbnähe - Beweglichkeit besonders im Bereich des Rumpfes, des Schultergürtels und der Hand- und Fußgelenke 	<ul style="list-style-type: none"> - exakte Regelkenntnis und deren taktisch effektive Ausnutzung - Orientierungsregulation durch distributive und konzentrierte Aufmerksamkeit, vor allem visuelle und kinästhetische Wahrnehmung (besonders horizontales peripheres Sehen) - Antizipation von Eigen- und Fremdbewegungen (Mit-/Gegenspieler, Ball) auf unterschiedlichen Komplexitätsebenen (Bewegung, Aktion, taktische Handlung) - Gedächtnisregulation mit Erkennen der Spielaufgabe, Nutzen bereits vorhandener Handlungserfahrungen, Kalkulation des Schwierigkeitsgrades und Aufwandes, Abwägen der Handlungsalternativen und der eigenen Handlungsmöglichkeiten - Entscheidungsregulation durch differenziertes Verarbeiten der aktuellen und gespeicherten Informationen, Zielentscheidung (taktische Variabilität), Programmentscheidung (motorisch-adaptive Variabilität) - Ausführungs- und Kontrollregulation des aktuellen Handlungsvollzugs
Konstitution	Kooperation / Kommunikation
<ul style="list-style-type: none"> - Athletischer Körperbau mit besonders großer Körperhöhe - Langgliedrige Extremitäten und große Hände - Schnellkraftbegünstigte Muskelfaserverteilung - Dynamischer Stoffwechsel - Sensibles und stabiles Nervensystem 	<ul style="list-style-type: none"> - Selbstgesteuertes Interagieren und Kommunizieren (Spielverständnis) - Zusammenspiel in der Offensive / Zusammenarbeit in der Defensive auf engem Raum - Kommunikation durch Blicke, Zurufe, Mimik und Gesten - Empathie (Erahnen von Spielhandlungen der Mit-/Gegenspieler, von Umstellungen der Mannschaftstaktik, von Trainer- und Schiedsrichterentscheidungen) - Toleranz gegenüber Fehlhandlungen der Mitspieler und gegenüber Fouls der Gegenspieler
Motivation / Emotion / Volition	
<ul style="list-style-type: none"> - hohe Aufmerksamkeit, Entschlossenheit, Risiko- und Einsatzbereitschaft - hohe Siegmotivation, dynamisches Durchsetzungsvermögen - Motivation zu weniger attraktiven, aber leistungsbestimmenden Handlungen (z.B. Verteidigungsarbeit, Aushelfen, Freilaufen) - Begeisterungsfähigkeit bei gelungenen Spielzügen und Abwehraktionen (Spielrausch, flow) - Anstrengungsbereitschaft in der Verteidigung und bei Rückständen - Emotionale Stabilität besonders in den Schlussphasen des Spiels - Akzeptanz von Trainer- und Schiedsrichterentscheidungen - Akzeptanz von Niederlagen, Selbstbeherrschung 	

Abb. 5.e Anforderungsmerkmale der Komponenten der individuellen motorischen Handlungskompetenz

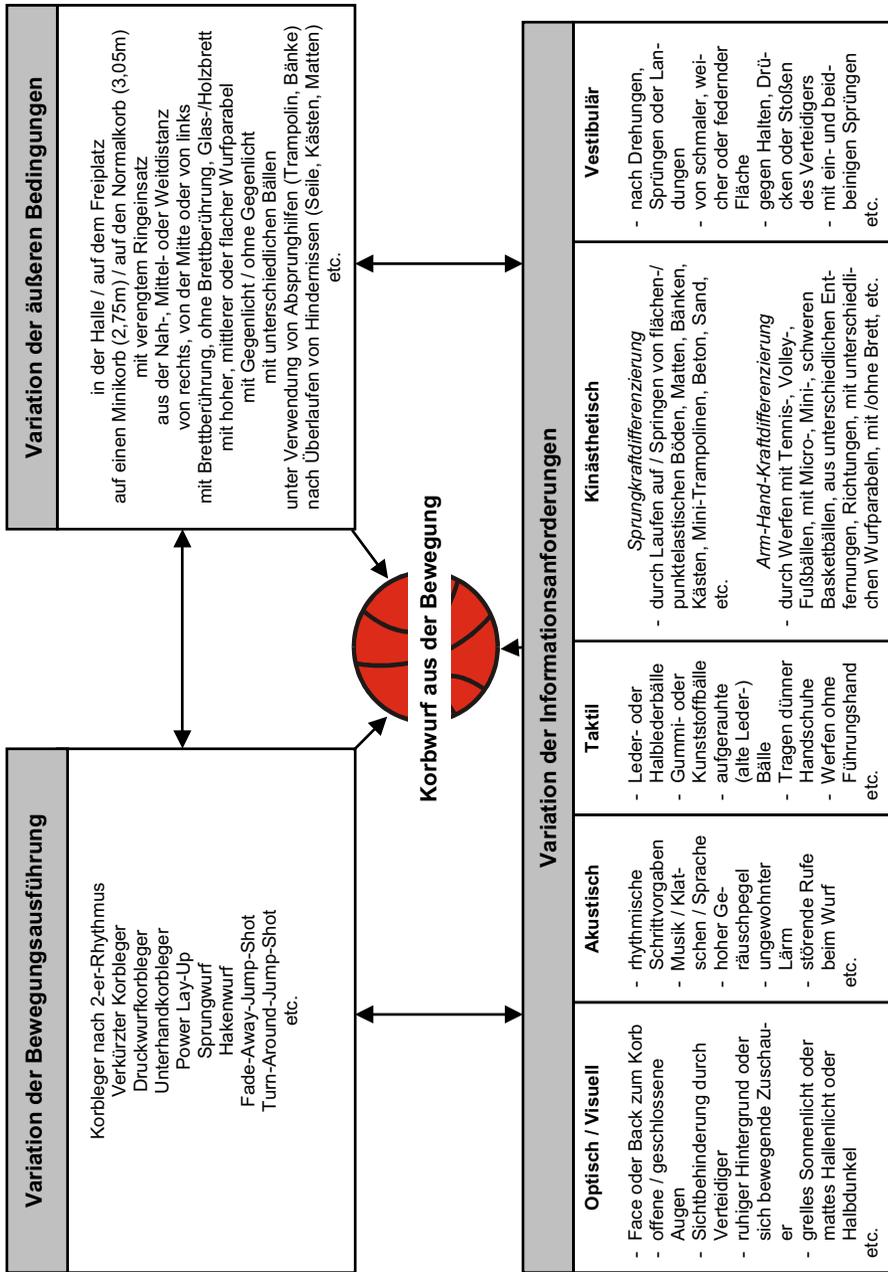


Abb. 5.f Anwendung der Variationsmethode beim Korbwurf aus der Bewegung

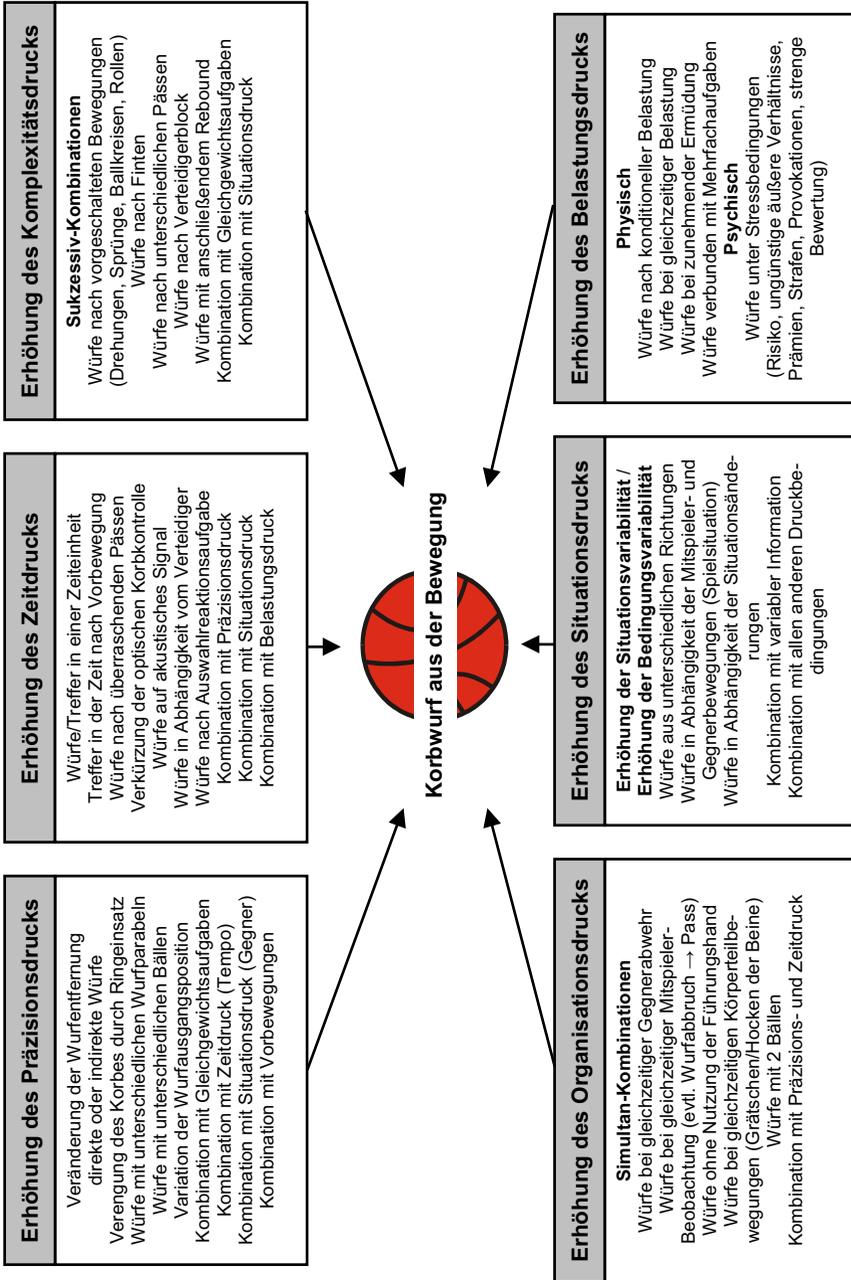


Abb. 5.9 Anwendung der Druck- und Kombinationsmethode beim Korbwurf aus der Bewegung

Struktur	Teilziele – Aufgaben – Koordinative Anforderungen	Methodische Organisation	Orientierung
Einleitung 20 – 30'	Hohe Informationsanforderungen (visuell, kinästhetisch, akustisch, Gleichgewicht) Strechung und Körperstabilisation <i>Sensorische Anforderungen (kinästhetisch, Gleichgewicht)</i>	Üben am Ort und in Bewegung Einzel oder in der Gruppe Üben am Ort Einzel	Wahrnehmungs- und fähigkeitsorientiert Wahrnehmungs- und fähigkeitsorientiert
	Basketballspezifische Ball-Koordinations-schulung (Ball-Handling-ABC) <i>Hohe Informationsanforderungen (visuell, kinästhetisch)</i> <i>Mittlere bis hohe koordinative Druckbedingungen (Präzision, Zeit, Komplexität)</i>	Üben am Ort und in Bewegung Einzel oder in der Gruppe	Wahrnehmungs-, fähigkeits- und fertikeitsorientiert
Hauptteil 50 – 70'	Optimierung basketballspezifischer technomotorischer Fertigkeiten und koordinativer Fähigkeiten durch Anwendung beherrschter Basketballtechniken und bekannter individualtaktischer Muster in ungewohnten Übungs- / Spielsituationen <i>Hohe Informationsanforderungen (visuell, kinästhetisch, Gleichgewicht)</i> <i>Hohe koordinative Druckbedingungen (Präzision, Zeit, Komplexität)</i>	Üben am Ort und in Bewegung Stationsbetrieb / Zusatzgeräte Leistungs- und evtl. Positions-Differenzierung	Fähigkeits- und besonders fähigkeitsorientiert
	Verbesserung basketballspezifischer technomotorischer Fertigkeiten und koordinativer Fähigkeiten durch Anwendung beherrschter Basketball-Techniken in individual- und gruppentaktischen Übungs- / Spielsituationen <i>Hohe kognitive Anforderungen / Hohe Informationsanforderungen (visuell)</i> <i>Hohe bis sehr hohe koordinative Druckbedingungen (Zeit, Komplexität, Situation)</i>	Üben/Spielen an einem Korb Kleingruppenarbeit / Stationsbetrieb Gleichzahl / Überzahl / Unterzahl Leistungs- und evtl. Positions-Differenzierung	Fähigkeits-, besonders <u>fähigkeitsorientiert</u> und kompetenzorientiert
	Verbesserung basketballspezifischer Teilkompetenzen in gruppen- und Mannschaftstaktischen Übungs- / Spielsituationen <i>Hohe kognitive Anforderungen</i> <i>Hohe Informationsanforderungen (visuell, kinästhetisch, Gleichgewicht)</i> <i>Sehr hohe koordinative Druckbedingungen (Präzision, Zeit, Komplexität, Situation)</i>	Üben / Spielen an 1 oder 2 Körben Kleingruppe und Mannschaft Gleichzahl / Überzahl / Unterzahl	Fähigkeits-, fertikeits- und besonders <u>kompetenzorientiert</u>
Schluss teil 20'	Stabilisierung basketballspezifischer Teilkompetenzen unter erhöhter konditionell-energetischer Belastung <i>Hohe koordinative Druckbedingungen (Zeit, Situation, Belastung)</i> Cooling Down zur Entspannung und Lockerung <i>Sensorische Anforderungen (kinästhetisch)</i>	Üben / Spielen an 1 oder 2 Körben Kleingruppe und Mannschaft Gleichzahl / Überzahl / Unterzahl	Fähigkeits- und kompetenzorientiert
	Auswertung: Reflexion – Ergebnisse und Folgen – Ausblick <i>Kognitive Anforderungen – Emotionale und motivationale Aspekte</i>	Üben am Ort und in Bewegung Einzel Einzel-, Gruppen- und Mannschaftsgespräche	Wahrnehmungs- und fähigkeitsorientiert Wahrnehmungsorientiert

Abb. 5.h Exemplarischer Plan einer Basketball-Trainingseinheit mit koordinativen Schwerpunkten

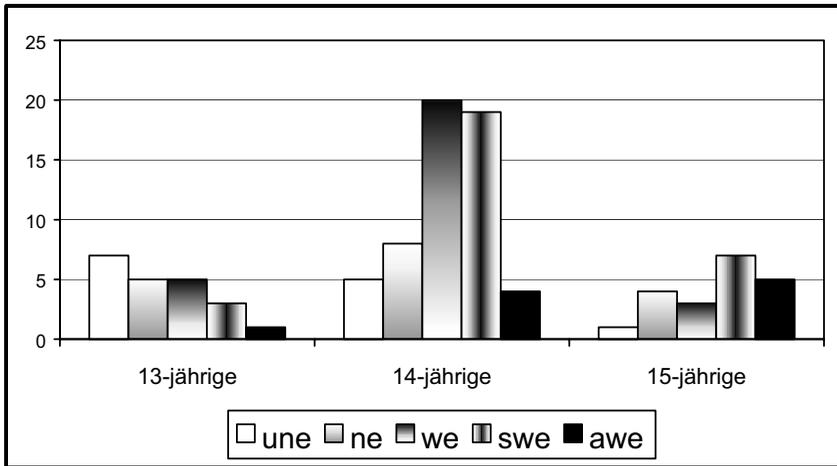


Abb. 8.a **Altersgruppen – Entwicklungsgruppen (Häufigkeiten)**

Tabellen (Anhang II)

Tab. 7-a	KOLMOGOROV-SMIRNOV-Anpassungstests (Gesamtstichprobe).....	386
Tab. 7-b	Rangkorrelationen (Prätestdaten).....	387
Tab. 7-c	Kennzahlen der Teilstichproben „Teams“ (Prätest/Posttest)....	388
Tab. 7-d	Kennzahlen der Versuchs- und Kontrollgruppe (Prätest/Posttest).....	390
Tab. 7-e	Rangkorrelationen Versuchsgruppe (Posttestdaten).....	392
Tab. 7-f	Rangkorrelationen Kontrollgruppe (Posttestdaten).....	393
Tab. 7-g	Multiple Mittelwertvergleiche der drei Altersgruppen (Prätest).....	394
Tab. 7-h	Kennzahlen der Teilstichproben „Entwicklungsgruppen“ (Prätest/Posttest).....	395
Tab. 7-i	Kennzahlen der Teilstichproben „Körperhöhegruppen“ (Prätest/Posttest).....	396
Tab. 8-a	Komplexe Spielkompetenz (KSK) – Punktwerte der sechs stärksten und sechs schwächsten Spieler.....	397
Tab. 8-b	Isolierte technisch-koordinative Kompetenz – Punktwerte der sechs stärksten und sechs schwächsten Spieler.....	398
Tab. 8-c	Häufigkeiten der Entwicklungsgruppen in den Altersgruppen.....	399
Tab. 8-d	Häufigkeiten der Körperhöhegruppen in den Altersgruppen....	400

Tab. 7-a KOLMOGOROV-SMIRNOV-Anpassungstests (Gesamtstichprobe) ¹

Nr.	Variablen	Prätest				Posttest			
		n	z	p	NV	n	z	p	NV
1	ALTJ	126	1,08	0,20	nein	126	1,00	0,26	nein
2	KEI	98	0,77	0,60	ja	80	0,87	0,44	nein
3	KH	113	0,69	0,73	ja	80	0,53	0,95	ja
4	RBWR	99	0,48	0,98	ja	80	0,99	0,28	nein
5	RBWA	99	0,75	0,63	ja	80	0,57	0,90	ja
6	WMWR	99	0,87	0,43	nein	80	0,60	0,87	ja
7	WBWA	99	0,70	0,71	ja	80	0,62	0,84	ja
8	KD	99	0,79	0,57	ja	79	1,01	0,26	nein
9	RD	99	1,40	0,04	nein	80	1,43	0,03	nein
10	KES	99	1,66	0,01	nein	80	0,93	0,35	nein
11	OSK	99	0,99	0,29	nein	80	0,67	0,76	ja
12	RO	98	0,72	0,67	ja	44	0,50	0,96	ja
13	AFR	Wegen fehlender Werte keine Prüfung				80	0,57	0,90	ja
14	ZS	99	0,84	0,48	nein	80	0,81	0,53	ja
15	AS	99	1,19	0,12	nein	80	0,73	0,66	ja
16	SQ	99	0,45	0,99	ja	80	0,67	0,77	ja
17	LL	97	1,51	0,02	nein	75	1,09	0,19	nein
18	RB	95	1,07	0,20	nein	77	0,76	0,61	ja
19	PW	98	1,09	0,18	nein	80	0,90	0,39	nein
20	PA	98	1,40	0,04	nein	80	1,35	0,05	nein
21	FKE	98	0,76	0,61	ja	80	0,79	0,56	ja
22	ITKK	108	1,11	0,17	nein	78	0,89	0,41	nein
23	KSK	107	1,27	0,08	nein	77	1,15	0,14	nein
24	IKSL	114	0,80	0,54	ja	117	0,71	0,69	ja

¹ Abkürzungen: n = Häufigkeiten, z = Prüfgröße, p = Signifikanzniveau zweiseitig, NV = Normalverteilung

Tab. 7-b Rangkorrelationen (Prätestdaten)²

		Rangkorrelationskoeffizient R nach SPEARMAN & KRUEGER																						
Variable	ALTJ	KEI	KH	RBR	RBA	WMR	WBA	KD	RD	KES	OSK	RO	ZS	AS	SQ	LL	RB	PW	PA	FKE	ITKK	KSK	IKSL	
ALTJ																								
KEI	410																							
KH	442	626																						
RBWR	-107	037	069																					
RBWA	-098	066	135	594																				
WMMWR	-177	-001	139	568	480																			
WBWA	-172	-056	001	483	639	497																		
KD	138	104	064	-101	-132	-011	-076																	
RD	026	029	-045	-113	-113	-048	-073	205																
KES	-359	-091	-079	169	088	166	077	-174	025															
OSK	058	058	160	413	528	336	563	-138	-095	.009														
RO	-417	-355	-330	227	210	310	254	-036	-102	184	096													
ZS	139	-004	-023	-259	-227	-237	-252	-025	-002	-195	-271	-117												
AS	019	194	298	256	410	366	413	046	-029	000	360	-012	-324											
SQ	076	-117	-224	-341	-410	-402	-420	-050	050	-090	-398	-094	736	-858										
LL	371	287	205	-160	-313	-292	-384	-122	-067	-311	-143	-525	381	-152	319									
RB	407	363	314	-049	-120	-195	-195	073	-035	-253	-082	-472	334	-001	185	576								
PW	051	-239	-074	049	-109	-058	008	094	-069	-161	-020	-048	146	-264	238	036	138							
PA	288	214	172	-137	-180	-136	-096	093	-052	-420	-065	-377	455	-123	293	548	386	340						
FKE	312	213	119	065	033	072	013	-042	-012	-150	068	-062	159	-116	160	072	229	315	272					
ITKK	211	019	036	-095	-109	-120	-018	124	-050	-379	-053	-175	378	-078	211	283	251	344	596	401				
KSK	311	178	368	-071	-124	-100	-024	-003	-058	-390	071	-332	324	-150	230	284	346	463	525	304	536			
IKSL	385	269	439	-133	-012	-062	-059	-050	-015	-386	085	-370	323	-056	186	375	415	318	540	404	634	734		

² Statistisch signifikante Korrelationen sind in der Matrix fett hervorgehoben. Auf das Kommazeichen wurde ebenso verzichtet wie auf die Angabe des Signifikanzniveaus *p* und der Häufigkeiten *n*.

Tab. 7-c Kennzahlen der Teilstichproben „Teams“ (Prätest / Posttest) ³

Teams Code	\bar{X} / Z	s / q	\bar{X} / Z	s / q								
	ALTJ		KEI		KH		RBWR		RBWA		WMWR	
01	14,41	0,23	0,85	0,05	179,9	8,2	371,8	63,2	390,8	82,6	656,5	28,5
	14,80	0,23	0,86	0,02	180,6	7,1	382,5	18,0	310,7	62,4	591,9	35,8
02	13,84	0,50	0,81	0,07	169,3	10,3	406,9	92,2	391,5	57,8	644,5	50,5
	14,22	0,44	0,85	0,05	172,2	10,7	384,3	49,0	343,2	61,5	638,3	62,7
03	13,67	0,36	0,86	0,07	170,0	11,0	472,6	68,0	441,6	50,4	700,0	54,8
	14,05	0,30	0,89	0,04	172,5	11,2	411,5	40,5	404,7	72,1	653,3	82,2
04	13,92	0,28	0,87	0,06	170,5	7,2	450,4	101,9	369,7	75,3	635,0	26,0
	14,31	0,15	0,86	0,02	172,6	8,2	426,5	45,5	313,8	69,0	672,8	75,6
05	14,21	0,43	0,86	0,07	172,6	8,8	438,5	73,7	356,3	99,8	638,0	53,9
	14,59	0,43	0,89	0,03	177,2	7,3	387,0	50,4	318,3	20,6	618,9	35,5
06	14,37	0,22	0,87	0,05	175,6	7,5	387,9	67,3	396,5	47,2	645,0	63,1
	14,75	0,22	0,92	0,02	178,3	7,6	367,5	28,5	321,7	73,7	621,3	30,2
07	14,38	0,22	0,87	0,06	177,0	11,7	467,3	69,0	440,7	84,9	680,0	41,9
	14,77	0,22	0,84	0,02	175,3	11,9	384,0	45,5	344,0	57,4	635,2	81,5
08	13,60	1,00	0,80	0,07	166,8	9,8	368,2	85,6	401,3	69,5	628,0	14,0
	13,99	1,00	0,86	0,03	170,4	11,8	319,5	23,8	326,3	54,8	646,9	31,2
09	14,01	0,62	0,84	0,06	168,4	11,4	390,9	65,0	362,8	53,7	635,5	68,8
	14,40	0,62	0,84	0,05	172,0	12,5	373,0	67,0	317,8	57,9	610,5	80,3
10	13,82	0,34	0,86	0,08	170,6	12,9	379,1	88,6	419,9	82,6	673,0	21,3
	14,20	0,34	0,86	0,06	174,5	13,7	342,0	24,5	281,5	70,2	624,6	32,8
Code	WBWA		KD		RD		KES		OSK		RO	
01	399,5	123,0	29,1	11,3	3,5	2,3	25,0	7,5	1541,5	254,5	11,93	0,64
	360,3	81,7	29,0	9,5	4,4	1,9	27,0	2,9	1387,7	298,4	Kein Wert	
02	409,4	68,1	32,6	24,0	2,5	1,9	31,0	6,2	1350,5	196,8	12,96	0,58
	368,2	47,4	36,0	8,3	2,4	1,1	36,3	8,0	1415,4	215,9	12,58	0,89
03	440,8	23,1	33,6	15,5	4,6	2,7	33,0	14,0	1502,0	137,1	12,90	0,63
	415,3	45,3	19,3	10,9	3,0	1,2	37,0	10,5	1412,4	153,5	Kein Wert	
04	375,3	131,4	35,8	15,9	6,0	2,0	36,5	9,5	1409,5	193,0	12,72	0,83
	361,3	40,8	16,0	5,0	4,7	1,5	26,5	5,0	1353,0	220,0	12,78	0,44
05	393,9	60,1	31,0	17,5	5,0	1,8	22,3	5,4	1446,0	173,0	12,08	0,87
	317,9	78,6	24,5	5,3	2,4	1,8	29,0	9,0	1357,3	89,2	11,66	0,54
06	415,7	44,9	28,3	10,6	4,8	3,2	25,0	9,9	1457,0	184,9	12,03	0,44
	337,7	74,0	18,0	11,0	4,5	2,3	26,0	9,5	1297,7	249,7	Kein Wert	
07	448,2	75,9	46,5	16,1	4,4	2,2	19,0	6,6	1544,0	184,6	12,11	0,84
	345,6	62,6	34,0	14,1	3,2	1,3	24,0	4,0	1263,0	130,3	11,51	0,54
08	401,7	72,2	25,7	8,0	7,9	3,0	29,0	11,0	1374,5	138,0	12,79	0,97
	382,8	78,7	12,5	9,0	3,0	1,3	24,0	6,5	1352,0	262,5	Kein Wert	
09	365,4	54,1	38,1	19,4	4,7	2,2	26,5	10,1	1361,5	92,3	12,78	0,89
	297,9	52,7	23,5	13,0	3,4	2,3	29,7	11,0	1240,9	157,3	12,00	0,87
10	397,7	70,2	24,2	12,6	3,8	1,9	21,0	12,5	1520,0	198,8	12,67	1,00
	341,2	75,5	51,5	25,0	3,4	1,6	32,0	3,0	1222,8	237,2	Kein Wert	

3

Posttestdaten kursiv

Teams Code	\bar{X} / Z		s / q		\bar{X} / Z		s / q		\bar{X} / Z		s / q		\bar{X} / Z		s / q		\bar{X} / Z		s / q	
	AFR		ZS		AS		SQ		LL		RB									
01	Kein Wert		10,80	0,63	186,0	14,2	57,27	10,91	120,8	1,3	27,5	4,5								
	16,3	10,6	11,50	0,58	193,4	24,0	60,15	7,39	122,0	1,3	34,8	9,1								
02	Kein Wert		11,00	1,30	157,0	12,0	66,11	12,11	113,5	5,1	24,5	7,3								
	13,9	6,8	10,90	0,88	171,6	31,5	65,70	13,98	114,5	3,1	27,1	8,4								
03	Kein Wert		10,40	0,38	189,0	12,5	55,06	4,37	115,0	3,0	19,0	3,9								
	18,4	4,2	10,72	0,66	190,5	28,2	56,97	5,82	117,5	6,0	25,2	7,2								
04	Kein Wert		10,50	0,70	164,0	16,8	61,41	15,73	114,5	8,5	17,5	8,2								
	13,5	9,6	10,77	0,97	191,6	32,0	57,93	13,18	111,0	4,5	21,0	6,9								
05	Kein Wert		10,20	1,10	170,0	22,5	61,44	13,26	120,0	3,3	23,0	5,5								
	15,9	6,8	11,00	1,23	175,4	24,9	64,23	13,80	122,0	2,6	38,8	8,6								
06	Kein Wert		11,07	0,58	171,0	12,6	63,27	11,77	122,0	2,9	35,0	10,8								
	18,3	8,7	11,00	0,93	181,9	29,5	62,31	13,12	122,5	1,7	35,6	9,7								
07	Kein Wert		10,60	0,79	167,0	22,6	61,94	17,13	120,8	2,5	40,0	7,4								
	15,9	1,7	10,86	0,62	164,7	20,0	67,08	11,31	124,0	2,6	40,5	7,6								
08	Kein Wert		9,70	0,70	177,0	7,0	54,96	12,96	118,0	5,0	15,5	6,5								
	9,5	4,5	10,25	0,84	199,7	57,6	56,03	23,10	117,0	6,8	22,3	5,0								
09	Kein Wert		10,55	0,65	164,0	10,0	64,32	13,82	116,5	7,7	20,0	8,5								
	12,7	6,1	11,30	1,15	172,0	28,1	67,59	14,15	115,0	5,3	31,1	11,4								
10	Kein Wert		10,80	0,54	169,0	20,3	60,83	12,38	120,0	4,1	21,0	2,8								
	17,2	4,5	10,27	1,40	181,2	29,9	58,78	15,86	118,7	5,8	28,0	10,0								
Code	PW		PA		FKE		ITKK		KSK		IKSL									
01	7,6	1,8	17,4	1,1	4,9	1,3	4,2	0,6	3,5	0,4	42,3	10,11								
	8,8	1,9	20,3	1,0	4,9	2,2	6,0	0,6	4,3	0,9	44,1	5,1								
02	11,0	0,8	17,3	1,5	4,4	1,4	4,6	0,3	3,9	0,4	37,0	9,2								
	10,4	1,9	17,5	1,5	4,7	2,0	5,2	0,5	4,3	0,6	42,4	7,6								
03	4,3	0,9	15,8	0,7	4,0	1,9	3,9	0,5	2,4	0,3	31,6	8,8								
	5,4	1,5	17,6	0,8	4,1	1,3	4,8	0,6	3,0	0,6	37,8	9,5								
04	8,7	1,7	16,2	1,1	4,1	1,1	2,8	0,3	2,7	0,3	24,1	7,0								
	9,5	1,8	16,7	1,7	4,2	1,4	4,5	0,3	3,2	0,5	32,4	9,8								
05	13,0	2,5	18,4	0,9	5,7	1,2	5,7	0,4	4,2	0,6	46,3	8,9								
	11,0	2,6	19,5	??	6,1	1,2	6,5	0,4	5,5	0,9	42,5	12,2								
06	7,4	1,7	18,0	1,4	4,5	1,6	5,1	0,6	3,6	0,6	38,7	14,3								
	9,5	1,3	20,1	0,9	6,0	1,3	5,9	0,6	4,8	0,6	44,5	10,2								
07	11,7	1,7	18,7	1,1	6,1	1,1	4,6	0,5	4,0	1,0	39,9	9,2								
	10,8	1,4	19,3	1,1	6,6	1,2	5,9	0,8	4,8	0,6	42,2	8,8								
08	7,0	2,3	16,3	1,0	3,3	1,3	3,5	0,6	2,7	0,5	30,0	15,6								
	8,5	2,8	18,0	1,7	2,4	1,2	4,2	0,4	3,7	0,6	35,2	18,7								
09	11,0	2,4	16,8	1,9	4,3	1,9	4,1	0,5	3,2	0,8	32,6	13,5								
	11,3	1,7	17,0	1,8	4,8	1,7	5,1	0,7	3,8	0,3	32,9	12,9								
10	7,5	1,5	18,2	0,9	4,9	1,6	4,8	0,5	3,0	0,4	45,8	9,3								
	9,0	2,0	19,2	??	4,3	2,2	5,5	0,3	4,1	0,3	36,2	7,2								

Tab. 7-d Kennzahlen der Versuchs- und Kontrollgruppe (Prättest / Posttest)

Variablen		Prättest					Posttest				
		n	Min.	Max.	\bar{X} / Z	s / q	n	Min.	Max.	\bar{X} / Z	s / q
1	AL TJ	65	11,54	15,00	13,84	0,40	65	11,93	15,09	14,22	0,40
		61	12,51	15,07	14,10	0,48	61	12,89	15,09	14,42	0,47
2	KEI	50	0,68	1,00	0,84	0,07	38	0,71	0,98	0,86	0,03
		48	0,66	0,95	0,86	0,06	42	0,70	0,99	0,87	0,04
3	KH	59	149,1	193,0	171,4	10,8	38	153,0	196,5	174,1	10,5
		54	149,5	191,7	172,8	9,9	42	150,5	192,5	174,9	10,0
4	RBWR	51	242,0	614,0	418,5	85,8	38	287,0	548,0	373,0	51,5
		48	245,0	640,0	407,2	79,8	42	250,0	671,0	387,5	51,0
5	RBWA	51	141,0	675,0	399,3	84,2	38	210,0	448,0	325,9	56,2
		48	247,0	581,0	386,0	65,7	42	218,0	568,0	337,8	74,6
6	WMWR	51	514,0	864,0	651,0	38,1	38	488,3	763,7	631,9	53,2
		48	486,0	820,0	645,5	40,8	42	498,3	834,0	629,5	68,4
7	WBWA	51	295,0	656,0	410,8	69,1	38	194,0	493,0	349,4	66,3
		48	102,0	600,0	394,0	89,4	42	225,0	522,0	353,3	71,0
8	KD	51	7,0	84,0	32,9	18,6	37	4,0	110,0	31,0	13,8
		48	8,0	82,0	33,0	14,9	42	7,0	64,0	20,3	11,8
9	RD	51	0,0	17,8	4,6	2,5	38	0,4	12,8	2,8	1,4
		48	0,6	16,6	4,4	2,6	42	0,6	15,8	3,7	2,0
10	KES	51	9,0	78,0	24,6	7,2	38	6,0	54,0	28,5	6,5
		48	5,0	133,0	27,7	9,5	42	12,0	100,0	29,0	8,7
11	OSK	51	1041,0	1935,0	1402,0	182,0	38	857,0	1802,0	1336,5	191,8
		48	975,0	2321,0	1417,5	126,8	42	909,0	1912,0	1332,2	213,2
12	RO	51	10,72	14,28	12,48	0,89	28	10,87	14,27	12,02	0,85
		47	11,15	14,64	12,43	0,79	16	10,28	13,42	12,30	0,81
13	AFR	Wegen eines Defekts des Testgerätes keine Werte im Prättest					38	3,0	28,0	14,8	5,8
							42	2,0	30,0	16,0	7,7
14	ZS	51	7,80	13,20	10,44	0,99	38	7,80	12,60	10,75	1,02
		48	8,00	13,20	10,73	0,61	42	8,80	12,80	11,04	0,90
15	AS	51	129,0	313,0	167,5	17,5	38	127,0	267,7	175,7	31,3
		48	133,0	269,0	177,5	17,5	42	138,7	257,0	184,6	28,3
16	SQ	51	29,39	90,41	61,78	13,59	38	33,72	89,76	63,50	14,53
		48	34,16	83,90	61,04	12,52	42	35,97	89,51	61,36	11,55
17	LL	49	100,0	128,0	119,1	4,2	34	94,0	129,0	118,0	4,5
		48	92,0	129,0	119,8	5,2	41	99,0	128,0	119,3	4,9
18	RB	49	10,0	49,0	23,8	8,4	36	12,0	48,0	31,5	10,3
		46	9,0	47,0	24,5	8,0	41	14,0	49,0	29,8	10,2
19	PW	50	4,0	16,0	10,6	2,3	38	4,0	18,0	10,4	2,2
		48	3,0	15,0	7,9	2,2	42	2,0	16,0	8,8	2,0
20	PA	50	14,0	20,0	18,0	1,2	38	14,0	21,0	18,8	1,2
		48	9,0	21,0	16,9	1,4	42	13,0	22,0	18,4	1,6
21	FKE	50	1,7	8,0	5,0	1,6	38	1,3	8,3	5,1	2,0
		48	1,7	7,7	4,4	1,5	42	2,0	8,0	4,8	1,7

Variablen		Prätest					Posttest				
		n	Min.	Max.	\bar{X} / Z	s / q	n	Min.	Max.	\bar{X} / Z	s / q
22	ITKK	54	2,7	6,7	4,7	0,6	45	3,0	7,7	5,6	0,8
		54	2,3	6,0	4,1	0,7	33	2,7	7,3	5,2	0,8
23	KSK	53	2,0	5,7	3,6	0,8	44	2,3	6,3	4,3	0,6
		54	1,7	5,3	3,0	0,6	33	2,0	5,7	3,8	0,7
24	IKSL	59	9,0	59,0	39,7	11,9	60	9,0	59,1	40,1	11,6
		55	8,0	60,0	34,1	12,5	57	14,5	57,2	38,4	10,9

Tab. 7-e Rangkorrelationen Versuchsgruppe (Posttestdaten)⁴

		Rangkorrelationskoeffizient R nach SPEARMAN & KRUEGER																							
V	ALTJ	KEI	KH	RBR	RBA	WMR	WBA	KD	RD	KES	OSK	RO	AFR	ZS	AS	SQ	LL	RB	PW	PA	FKE	ITTK	KSK	IKSL	
	ALTJ																								
	KEI	168																							
	KH	354																							
	RBWR	-011	030	357																					
	RBWA	-110	-091	024	515																				
	WMMWR	-048	026	208	295	122																			
	WBWA	-072	-060	-025	208	510	202																		
	KD	180	-165	-003	225	257	009	264																	
	RD	122	-119	-084	049	108	-229	086	-095																
	KES	-206	088	043	101	222	-084	180	193	-187															
	OSK	159	128	242	422	562	066	473	323	004	189														
	RO	-267	-260	-165	030	104	316	294	448	-115	229	018													
	AFR	338	258	206	-217	-431	-149	-339	-100	-291	-124	-286	-282												
	ZS	-070	048	-088	-077	-176	-070	-224	-358	-235	101	-215	-196	472											
	AS	-022	238	472	514	384	101	314	097	250	043	523	-130	-268	-576										
	SQ	-001	-130	-386	-405	-326	-100	-300	-225	-279	039	-441	024	388	801	-940									
	LL	309	294	028	-200	-077	-220	-375	-187	-134	-030	-181	-533	283	354	-417	451								
	RB	347	-083	-024	-005	127	-196	-223	-003	-148	-193	-090	-517	238	284	-271	317	681							
	PW	-041	-089	000	010	-213	127	126	-299	046	-205	-374	040	204	270	-179	240	-140	-005						
	PA	118	-010	-023	-064	-374	-091	-154	-013	-083	-173	-354	-283	330	216	-177	225	293	330	276					
	FKE	558	041	233	089	-155	-144	-386	-067	-079	-173	-009	-459	320	114	-177	176	558	553	-012	114				
	ITTK	401	164	082	066	-096	-283	-347	-218	114	092	012	-322	212	204	-121	205	498	434	-064	260	478			
	KSK	437	385	333	135	-131	-043	-165	-294	107	-001	-033	-283	357	208	102	058	306	282	283	279	358	626		
	IKSL	345	368	317	018	-022	116	-201	-207	-036	-240	-047	-115	259	051	081	003	240	230	136	228	184	330	704	

4

Statistisch signifikante Korrelationen sind in der Matrix fett gedruckt. Auf das Kommazeichen wurde ebenso verzichtet wie auf die Angabe des Signifikanzniveaus p und der Häufigkeiten n .

Tab. 7-f Rangkorrelationen Kontrollgruppe (Posttestdaten) ⁵

		Rangkorrelationskoeffizient R nach SPEARMAN & KRUEGER																						
V	ALTJ	KEI	KH	RBR	RBA	WMR	WBA	KD	RD	KES	OSK	RO	AFR	ZS	AS	SQ	LL	RB	PW	PA	FKE	ITKK	KSK	IKSL
ALTJ																								
KEI	282																							
KH	361	440																						
RBR	-354	124	-281																					
RBA	-333	238	-207	513																				
WMR	-253	180	-163	659	316																			
WBA	-129	209	-097	297	620	376																		
KD	-224	102	207	118	-068	171	-055																	
RD	042	-117	093	-055	-143	020	-130	150																
KES	-050	014	-015	076	176	054	132	-130	-138															
OSK	-102	099	-039	338	574	295	699	100	172	012														
RO	-191	-202	-106	741	339	614	509	-002	313	227	552													
AFR	173	153	233	-251	115	-329	151	-262	-255	097	-204	-234												
ZS	034	-003	111	-262	-240	-224	-138	106	-278	164	-428	-350	247											
AS	016	251	014	227	326	312	364	-022	-228	-033	394	169	-017	-292										
SQ	-038	-204	033	-293	-339	-378	-340	076	085	084	-467	-255	138	601	-915									
LL	402	244	343	-566	-238	-475	-178	000	-016	-224	-216	-806	277	310	-236	308								
RB	436	215	356	-545	-280	-400	-036	-081	004	-157	-168	-608	215	355	-232	336	702							
PW	210	-312	-011	-376	-420	-178	-527	-131	117	-125	-490	064	289	-153	210	228	187							
PA	439	295	362	-483	-331	-361	-197	092	112	-424	-207	-719	173	303	-202	259	794	529	294					
FKE	497	205	-077	-140	043	-158	074	-149	093	-194	176	-353	-063	-094	-077	032	287	349	-096	279				
ITKK	490	111	135	-568	-366	-401	-302	109	062	-385	-317	-854	079	120	-125	155	787	604	266	817	436			
KSK	408	124	194	-432	-355	-401	-379	154	079	-373	-276	-749	068	058	-158	221	694	521	149	610	488	735		
IKSL	530	190	403	-385	-315	-215	-004	032	077	-412	-158	-457	296	055	-093	083	624	478	066	740	190	794	602	

⁵ Statistisch signifikante Korrelationen sind in der Matrix fett gedruckt. Auf das Kommazeichen wurde ebenso verzichtet wie auf die Angabe des Signifikanzniveaus p und der Häufigkeiten n .

Tab. 7-g Multiple Mittelwertvergleiche der drei Altersgruppen (Prätest) ⁶

Variable		Körper-Entwicklungs-Index (KEI)				
Alter i. J.	Mittelwert	13-jährige (n=21)	14-jährige (n=56)	15-jährige (n=20)		
13-jährige	0,81		p = 0,002	-0,05	p = 0,000	- 0,08
Variable		Körperhöhe (KH)				
Alter i. J.	Mittelwert	13-jährige (n=24)	14-jährige (n=64)	15-jährige (n=24)		
13-jährige	165,2		p = 0,001	-7,8	p = 0,000	-11,4
Variable		Krafteinsatz steuern (KES)				
Alter i. J.	R _i	13-jährige (n=22)	14-jährige (n=56)	15-jährige (n=20)		
13-jährige	64,68				p = 0,007	26,85
Variable		Räumliche Orientierung (RO)				
Alter i. J.	Mittelwert	13-jährige (n=22)	14-jährige (n=55)	15-jährige (n=20)		
13-jährige	13,02		p = 0,002	0,62	p = 0,000	0,97
Variable		Linienlauf (LL)				
Alter i. J.	R _i	13-jährige (n=21)	14-jährige (n=55)	15-jährige (n=20)		
13-jährige	29,14		p = 0,000	-21,52	p = 0,000	-33,74
Variable		Rebound (RB)				
Alter i. J.	R _i	13-jährige (n=21)	14-jährige (n=55)	15-jährige (n=19)		
13-jährige	29,88		p = 0,001	-20,68	p = 0,001	-30,73
Variable		Passen (PA)				
Alter i. J.	R _i	13-jährige (n=22)	14-jährige (n=55)	15-jährige (n=20)		
13-jährige	34,30		p = 0,015	-17,80	p = 0,015	-22,35
Variable		Führendes koordinatives Element (FKE)				
Alter i. J.	Mittelwert	13-jährige (n=22)	14-jährige (n=55)	15-jährige (n=20)		
13-jährige	3,9		p = 0,006	-1,1	p = 0,016	-1,2
Variable		Individuelle komplexe Spielleistung (IKSL)				
Alter i. J.	Mittelwert	13-jährige (n=26)	14-jährige (n=67)	15-jährige (n=19)		
13-jährige	30,5		p = 0,009	-7,3	p = 0,000	-13,8
14-jährige	37,7				p = 0,035	-6,5

⁶ In der ersten Spalte einer Altersgruppe wird der Wert der Überschreitungswahrscheinlichkeit p genannt. In der zweiten Spalte wird die mittlere Differenz (Mittelwerte, Rangplätze) zwischen den beiden signifikant unterschiedlichen Altersgruppen angegeben.

Tab. 7-h Kennzahlen der Teilstichproben „Entwicklungsgruppen“ (Prä/Post)

Entwickl.- Gruppen	\bar{X}/Z	s/q	\bar{X}/Z	s/q	\bar{X}/Z	s/q	\bar{X}/Z	s/q	\bar{X}/Z	s/q	\bar{X}/Z	s/q
	ALTJ		KEI		KH		RBWR		RBWA		WMWR	
außergew. weit	14,50	0,23	0,96	0,02	181,1	6,4	407,7	122,7	410,6	115,7	635,5	28,0
	14,88	0,23	0,97	0,03	182,8	8,7	342,0	78,5	282,2	57,3	622,8	41,5
sehr weit	14,32	0,29	0,89	0,01	177,1	8,0	416,3	78,6	398,7	72,3	656,0	28,9
	14,64	0,27	0,90	0,02	178,2	7,6	396,0	44,4	335,5	61,3	645,4	71,0
weit	13,98	0,40	0,85	0,01	173,5	7,0	406,7	73,6	382,5	50,0	641,5	47,0
	14,37	0,40	0,86	0,02	178,1	7,5	376,7	40,3	316,6	66,5	623,6	56,4
normal	13,82	0,56	0,81	0,02	167,2	11,2	442,4	89,5	409,2	77,5	677,0	43,0
	14,21	0,56	0,83	0,02	171,3	10,2	396,5	48,0	344,6	44,1	641,8	59,1
unter normal	13,43	0,39	0,73	0,04	157,3	5,6	375,8	54,8	360,9	89,2	624,0	50,9
	13,81	0,39	0,75	0,03	159,8	6,8	342,5	33,0	293,5	48,6	603,2	44,5
Gruppen	WBWA		KD		RD		KES		OSK		RO	
außergew. weit	415,5	107,8	33,3	12,8	3,7	1,6	28,7	3,7	1518,0	93,5	12,04	0,51
	319,7	102,9	21,5	20,0	2,9	1,6	32,3	3,7	1285,3	385,6	10,58	0,42
sehr weit	397,8	91,3	31,3	14,6	4,8	2,9	22,7	10,2	1451,0	187,1	12,09	0,72
	350,8	66,2	22,0	9,5	3,2	0,9	26,5	5,5	1340,6	146,8	11,92	0,88
weit	389,6	73,7	36,8	18,9	5,1	2,9	31,7	9,9	1351,0	128,5	12,59	0,75
	342,6	66,9	21,0	11,8	3,2	1,5	27,0	7,7	1304,1	173,0	12,11	0,60
normal	433,4	64,3	29,7	19,0	3,6	2,7	22,5	8,0	1594,0	176,5	12,83	1,09
	361,4	57,4	31,0	12,8	3,3	2,7	32,5	7,0	1324,0	177,4	12,14	0,94
unter normal	389,9	57,8	33,7	17,1	4,8	2,0	29,0	7,3	1371,0	131,4	12,77	0,76
	324,4	57,9	22,3	12,0	3,3	1,6	23,0	9,0	1170,3	138,7	12,67	0,46
Gruppen	AFR		ZS		AS		SQ		LL		RB	
außergew. weit	Kein Wert		10,40	1,30	190,5	31,5	54,43	17,35	120,0	4,5	35,0	9,5
	17,3	6,6	10,73	2,00	193,5	41,8	59,50	22,54	120,5	2,5	30,2	12,7
sehr weit	Kein Wert		10,55	0,53	172,0	17,3	61,70	12,31	120,3	3,4	26,3	10,0
	17,3	8,3	11,11	0,92	180,0	23,0	62,90	11,16	122,0	3,0	33,9	11,2
weit	Kein Wert		10,87	0,77	168,0	16,0	62,94	13,16	118,5	5,3	25,5	7,3
	16,2	7,4	11,08	0,90	180,1	33,0	63,79	14,09	118,0	5,5	33,2	10,0
normal	Kein Wert		10,44	1,03	169,0	16,3	61,28	13,69	119,2	4,3	21,0	7,1
	12,4	6,5	10,60	0,59	179,8	26,6	60,28	11,11	117,0	3,5	26,2	10,4
unter normal	Kein Wert		10,20	0,80	163,0	14,7	64,08	9,10	113,3	4,8	17,5	6,0
	14,6	6,0	11,04	0,80	162,0	20,4	68,92	8,89	115,0	3,4	31,7	8,4
Gruppen	PW		PA		FKE		ITKK		KSK		IKSL	
außergew. weit	7,2	1,5	17,8	0,9	4,3	1,2	4,3	0,9	3,5	0,4	43,7	9,0
	9,0	2,0	20,0	0,9	4,0	1,9	6,0	0,7	4,3	0,7	45,5	6,9
sehr weit	9,0	2,2	17,8	1,4	5,6	1,3	4,7	0,6	3,7	0,9	41,7	12,7
	9,0	1,8	19,6	1,1	5,9	1,5	5,7	0,9	4,7	0,8	43,2	11,3
weit	9,7	2,7	17,5	1,5	4,4	1,9	4,3	0,8	3,1	0,8	35,2	13,1
	10,3	2,5	18,1	1,6	5,2	1,9	5,5	1,0	3,9	0,9	38,5	11,4
normal	10,6	2,2	17,3	1,4	4,5	1,5	4,5	0,7	3,4	0,6	38,9	10,8
	10,8	1,5	19,3	1,3	4,5	1,7	5,4	0,5	3,9	0,6	37,9	9,7
unter normal	11,0	3,3	16,4	1,0	4,2	1,4	4,4	0,5	3,2	0,5	30,8	10,5
	11,0	2,5	18,2	1,1	4,5	1,4	5,5	0,5	4,0	0,5	34,7	11,4

Tab. 7-i Kennzahlen der Teilstichproben „Körperhöhegruppen“ (Prä/Post)

K-Höhe- Gruppen	\bar{X}/Z	s/q	\bar{X}/Z	s/q	\bar{X}/Z	s/q	\bar{X}/Z	s/q	\bar{X}/Z	s/q	\bar{X}/Z	s/q
	ALTJ		KEI		KH		RBWR		RBWA		WMWR	
sehr groß	14,40	0,16	0,89	0,06	187,9	3,2	390,8	98,2	411,6	90,7	663,5	37,5
	14,78	0,16	0,92	0,05	189,6	3,8	361,5	27,0	298,8	73,6	629,6	67,2
groß	14,30	0,41	0,88	0,04	178,8	2,3	435,4	76,7	402,7	56,8	639,0	36,6
	14,59	0,37	0,89	0,03	181,4	2,8	387,3	52,3	325,4	56,6	630,6	59,5
mittel	14,15	0,36	0,86	0,04	171,9	1,5	411,4	83,8	399,4	71,9	685,5	41,0
	14,48	0,34	0,86	0,02	174,2	1,6	396,0	46,8	366,6	78,5	634,7	74,6
klein	13,76	0,22	0,84	0,05	165,7	2,5	418,5	87,6	382,8	86,3	645,3	38,3
	14,15	0,22	0,86	0,03	168,8	2,8	391,3	56,3	337,9	58,6	645,2	54,9
sehr klein	13,56	0,55	0,77	0,05	156,2	3,9	391,3	71,3	367,8	81,7	624,0	64,0
	13,94	0,55	0,77	0,05	159,2	4,6	361,0	43,3	325,6	63,7	612,5	55,2
Gruppen	WBWA		KD		RD		KES		OSK		RO	
sehr groß	413,7	91,5	34,3	11,0	3,7	2,0	23,5	5,8	1512,5	167,5	11,89	0,58
	334,9	74,0	25,0	15,5	2,7	1,4	27,0	8,0	1307,8	272,8	11,58	1,09
groß	393,4	81,5	33,1	18,1	4,2	1,9	26,0	9,3	1446,0	129,6	12,42	0,83
	339,1	63,2	22,5	11,2	3,0	1,7	30,0	5,3	1370,8	196,5	12,15	0,74
mittel	423,6	60,7	35,0	19,3	4,6	3,1	26,3	7,8	1359,0	180,5	12,30	0,69
	369,4	79,5	32,0	14,4	3,6	2,3	33,5	8,7	1377,9	203,6	12,30	1,03
klein	398,3	95,7	29,6	14,6	4,8	2,6	39,0	19,0	1393,0	238,6	12,66	0,95
	367,2	77,4	33,0	11,8	4,3	2,5	27,3	7,9	1328,0	192,4	12,08	0,83
sehr klein	393,0	68,7	33,2	19,0	5,4	2,7	27,2	8,0	1402,0	139,8	12,88	0,83
	349,3	51,5	16,5	9,5	3,1	1,1	29,0	11,0	1253,7	161,1	12,25	0,78
Gruppen	AFR		ZS		AS		SQ		LL		RB	
sehr groß	Kein Wert		10,30	0,80	178,0	32,17	57,70	16,61	120,0	3,1	27,0	9,5
	20,4	7,2	10,62	1,58	192,4	34,4	57,80	17,65	119,5	3,3	32,6	12,1
groß	Kein Wert		10,60	0,77	180,0	19,8	59,70	12,24	120,2	4,3	28,5	9,8
	16,6	7,6	11,03	0,76	181,2	21,6	61,93	10,13	120,3	5,3	32,8	10,4
mittel	Kein Wert		10,76	0,86	178,5	16,8	60,23	12,18	120,1	3,5	25,3	6,9
	14,3	4,9	11,08	0,97	179,5	31,2	63,83	13,90	121,0	3,5	30,1	8,3
klein	Kein Wert		10,75	0,96	157,3	16,4	63,24	14,71	118,0	7,7	20,0	5,6
	12,2	6,6	10,56	0,90	187,3	39,3	58,85	13,91	116,3	4,0	27,0	10,8
sehr klein	Kein Wert		10,60	0,48	159,7	14,0	66,10	9,53	115,3	4,4	18,4	7,3
	14,7	5,8	11,04	0,79	164,9	23,5	68,24	11,14	115,5	3,5	30,0	10,0
Gruppen	PW		PA		FKE		ITKK		KSK		IKSL	
sehr groß	9,5	2,2	17,8	1,4	5,2	2,1	4,6	0,5	4,4	0,8	48,4	6,5
	11,3	3,0	19,4	1,7	4,8	2,1	5,5	0,9	5,0	0,8	47,5	8,4
groß	9,3	2,5	17,8	1,2	4,6	1,7	4,3	0,7	3,6	0,7	39,9	11,6
	8,7	2,1	18,6	1,6	5,3	1,9	5,3	0,9	4,3	0,8	43,1	10,6
mittel	9,2	2,3	18,0	0,9	5,2	1,3	4,9	0,5	3,3	0,7	38,3	13,2
	9,3	1,9	18,8	1,7	5,1	2,0	6,2	0,8	4,2	0,8	39,9	9,9
klein	8,0	2,9	16,6	1,8	4,2	1,6	4,0	1,1	2,9	0,6	31,1	13,3
	9,4	1,9	18,3	1,8	4,2	1,7	4,9	0,8	3,7	0,7	33,0	10,8
sehr klein	11,0	2,5	16,6	1,1	4,7	1,2	4,4	0,4	3,2	0,5	33,3	8,8
	10,3	2,1	18,1	1,0	5,1	1,5	5,4	0,3	3,9	0,4	34,8	10,1

**Tab. 8-a Komplexe Spielkompetenz (KSK) –
Punktwerte der sechs stärksten und sechs schwächsten Spieler**

Variablen	KSK - Stärkste						KSK - Schwächste					
	705	507	203	612	702	704	907	307	302	411	806	910
ALTJ	7,10	7,00	6,30	6,40	4,30	6,50	2,28	2,62	4,72	4,56	2,01	2,53
KEI	6,10	6,10	6,80	5,70	5,10	6,30	4,48	5,40	2,15	3,87	2,80	3,86
KH	8,60	7,50	8,30	5,20	4,60	8,20	6,11	6,02	1,66	3,54	2,67	3,09
RBWR	3,90	3,70	3,00	7,10	4,20	5,20	3,72	2,68	5,24	0,12	4,47	4,71
RBWA	4,30	4,10	4,40	6,60	4,50	4,10	3,73	3,99	3,86	2,51	5,29	5,05
WMWR	1,40	3,00	5,10	5,80	3,30	5,20	2,06	1,81	6,23	1,70	3,50	4,34
WBWA	4,00	5,00	7,00	4,10	3,20	4,00	6,00	4,39	4,34	2,55	5,59	4,11
KD	3,70	3,20	7,20	6,40	3,30	5,20	5,47	3,21	5,11	4,40	5,47	7,25
RD	6,00	5,10	6,80	5,20	4,30	6,90	1,32	5,78	2,91	3,66	3,66	7,59
KES	6,30	6,70	1,60	6,20	4,80	6,60	3,81	1,66	5,35	-5,40	5,45	1,87
OSK	5,50	2,90	3,90	3,30	2,70	6,00	4,58	1,45	4,70	1,75	5,69	5,57
RO	5,40	8,60	5,60	5,70	2,80	8,00	2,47	2,40	5,42	-0,19	1,04	1,35
ZS	4,50	3,80	3,80	4,90	6,60	4,90	4,86	4,16	5,21	1,37	4,16	2,42
AS	5,90	4,20	6,20	3,70	6,40	6,20	3,10	3,16	4,70	0,67	5,14	6,16
LL	5,70	7,90	4,60	5,70	5,70	5,70	1,42	4,10	5,17	0,35		5,17
RB	8,10	4,40	3,60	3,60	4,60	8,50	2,89	3,45	3,64	3,08		2,52
PW	6,70	6,70	3,60	6,10	7,30	7,30	1,07	2,94	1,07	5,43	1,70	2,94
PA	4,80	7,70	2,80	7,70	7,70	6,70	-0,05	2,84	3,80	-2,94	1,87	-0,05
FKE	7,90	8,70	7,10	6,20	6,60	9,20	1,54	1,54	2,39	1,97	5,35	2,39

Tab. 8-b **Isolierte technisch-koordinative Kompetenz (ITKK)**
Punktwerte der sechs stärksten und sechs schwächsten Spieler

Variablen	ITKK - Stärkste						ITKK - Schwächste					
	501	207	506	503	511	702	411	907	801	409	401	403
ALTJ	4,02	4,60	3,35	4,61	4,00	4,26	4,56	2,28	3,86	1,80	4,68	4,94
KEI	8,00	4,40		4,03	5,17	5,05	3,87	4,48	4,57	5,76	6,83	4,44
KH	5,96	4,95	5,96	3,25	4,14	4,62	3,54	6,11	3,54	4,12	3,40	6,83
RBWR	2,29	6,45	2,82	7,97	1,71	4,20	0,12	3,72	8,55	5,12	5,12	4,69
RBWA	4,28	6,34	3,30	8,11	1,67	4,55	2,51	3,73	6,24	6,03	7,69	6,29
WMWR	6,03	4,89	5,45	8,29	3,14	3,31	1,70	2,06	5,28	5,23	5,70	5,98
WBWA	4,82	4,54	5,24	7,30	3,63	3,16	2,55	6,00	5,22	4,34	8,46	6,60
KD	3,09	6,30	6,90	7,14	6,54	3,33	4,40	5,47	6,78	3,45	7,25	6,30
RD	6,20	7,37	4,72	6,20	5,14	4,29	3,66	1,32	5,14	1,43	5,57	5,57
KES	5,97	4,33	5,86	6,27	5,25	4,84	-5,40	3,81	4,02	1,66	4,33	4,22
OSK	6,00	6,96	6,30	7,61	2,12	2,74	1,75	4,58	7,31	7,43	7,99	5,78
RO	8,10	4,89	4,66	7,70	5,04	2,85	-0,19	2,47	2,87	3,33	6,82	4,42
ZS	7,65	8,35	2,77	6,95	5,56	6,60	1,37	4,86	2,07	5,91	5,21	3,81
AS	2,84	5,59	4,19	6,36	5,40	6,42	0,67	3,10	4,31	6,48	7,76	6,10
LL	5,71	7,05	5,97	7,85	6,24	5,71	0,35	1,42	5,17	2,22	6,78	2,49
RB	8,14	5,70	4,20	5,33	3,27	4,58	3,08	2,89	2,89	1,77	5,14	2,52
PW	8,55	6,05	6,05	9,17	6,05	7,30	5,43	1,07	1,70	2,94	3,56	5,43
PA	6,69	7,65	6,69	6,69	6,69	7,65	-2,94	-0,05	4,76	2,84	3,80	3,80
FKE	7,05	6,62	4,08	5,78	4,51	6,62	1,97	1,54	4,51	4,51	4,93	5,78

Trainingsblätter (Anhang III)

11	Basketballgerichtete Spiele.....	402
12	Lauf-Koordination.....	404
13	Sprung-/Flug-Koordination.....	406
14	Arm-Bein-Koordination auf Musik („Ballrobic“.....)	408
21	Einzelübungen mit 1, 2 und mehr Bällen.....	410
22	Gruppenübungen mit 1, 2 und mehr Partnern.....	412
23	Stationsübungen zum Basketball-Koordinationstraining.....	414
31	Korbwürfe aus dem Stand von der Freiwurflinie.....	416
32	Korbwürfe aus der Bewegung.....	418
33a	Passen und Fangen (1).....	420
33b	Passen und Fangen (2).....	422
34	Dribbeln.....	424
35	Ganzfeld-Kontinuum (Dribbeln – Passen – Werfen).....	426
36	Verteidigen.....	428
41	Angriff 1-0 aus dem Stand.....	430
42	Angriff 1-0 nach Cut.....	432
43	Angriff 1-0 aus dem Dribbling.....	434
44	Angriff 1-1 (Halbfeld-Entscheidungsdrills).....	436
45	Spezielles Centertraining.....	438
51	1-1+1 / 1-1+2 / 1-1+3 (Halbfeld-Entscheidungsdrills).....	442
52	1-1+2 (Halbfeld-Entscheidungsdrills).....	444
53	2-2 und 3-2 (Halbfeld-Entscheidungsdrills).....	446
54	3-2+1 Transition.....	448
55	4-3+1 Transition.....	450
61	2-2+2+2 Ganzfeld-Kontinuum.....	452
62	Zweimal 2-2 an einem Korb.....	454
63	3-3 von der Mitte.....	456
64	3-3 Ganzfeld-Kontinuum.....	458
65	5-5 einmal anders.....	460
	Literaturverzeichnis.....	462

AKT	Basketballgerichtete Spiele	Nr. 11
<p>1. Fangspiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Hilfzäck“. Auf dem Spielfeld befindet sich eine gerade Anzahl von Spielern (10, 12, 14, etc.). Somit steht einem Fänger immer eine ungerade Zahl von Läufern gegenüber. Der Fänger versucht, einen Läufer abzuschlagen. Dieser kann dem entgehen, indem ihm ein Mitläufer „zu Hilfe“ kommt. Zusammen legen sie sich schnell nebeneinander flach auf den Boden, bevor der Fänger kommt. Wer abgeschlagen wurde, wird Fänger. Der bisherige Fänger ist frei. Die Bildung von festen Paaren ist wegen der ungeraden Zahl von Läufern nicht möglich. Variationen: Liegestützposition am Boden / 1 – 2 Bälle sind im Spiel → Wer den Ball dribbelt, darf nicht abgeschlagen werden (d.h. Pässe zu bedrängten Läufern sind nötig !) / Spielfeldgröße verkleinern • „Befreiungsspiel“. Innerhalb einer Zone befinden sich 4 „gefangene Spieler“ einer Mannschaft ohne Ball. Außerhalb des 3-Punkte-Raumes an diesem Korb bewegen sich die 4 „freien Spieler“ (Angreifer) dieser Mannschaft. Zwischen 3-Punkte-Raum und Zone agieren 4 Verteidiger. Ziel der Angreifer ist es, durch Erkennen einer Lücke zwischen den Verteidigern zur Zone durchzubrechen, um einen „Gefangenen“ zu befreien. Ziel der Verteidiger ist es, die Angreifer abzuschlagen. Erreicht ein Angreifer ohne abzuschlagen zu werden die Zone, darf er mit einem Gefangenen unbehelligt nach draußen abziehen. Wird er abgeschlagen, muss er als Gefangener in die Zone. Das Spiel ist beendet, wenn alle Gefangenen befreit oder alle Angreifer abgeschlagen sind. Variationen: Evtl. Angreiferzahl erhöhen / Rollentausch für Angreifer und Verteidiger / Angreifer und Befreiter müssen auch wieder aus der Zone ausbrechen / Die Verteidiger müssen dribbeln / Die Angreifer müssen bei der Befreiung dribbeln, beim Ausbruch zusammen mit dem Gefangenen passen / Spielerzahl halbieren (2-2-2) <p>2. Partnerspiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Squash-Basketball“ (Bodenball) mit 2 Spielern. Jeder Spieler steht in einem markierten Spielfeld (je ca. 3 x 3 m) vor einer ebenen Wand. Die Spieler bemühen sich, den Ball nacheinander so gegen die Wand zu spielen, dass der ins Feld zurückprallende Ball vom Gegner nicht gefangen werden kann. An der Wand ist in ca. 1 m eine Linie gezogen, über die gepasst werden muss. Zwischen den Spielfeldern und der Wand befindet sich auf dem Boden eine „neutrale Zone“ von ca. 0,5 m Breite, in die der Ball nicht prallen darf. Fehler sind: Bälle, die innerhalb oder außerhalb der Spielfelder den Boden berühren. Wer hat zuerst 11 Punkte ? Variationen: im eigenen Feld darf (1x, 2x) gedribbelt werden / der Ball darf 1x aufspringen, bevor er gefangen wird / nur indirekte Pässe an die Wand sind erlaubt / über eine Sprossenwand spielen / bei größeren Feldern auch 2-2 möglich • „Zwillingsbasketball“. 2 Spieler fassen sich an einer Hand und bilden so einen „Zwilling“. Beide spielen zusammen mit 1 – 2 weiteren „Zwillingen“ gegen eine gleiche Anzahl von gegnerischen Spielerpaaren (2 x 2 gegen 2 x 2 oder 3 x 2 gegen 3 x 2). Die Handfassung muss während des Spiels unbedingt bestehen bleiben. Andernfalls werden Aktionen dieses Paares regelwidrig. Beide Spieler haben nur jeweils eine Hand frei für das Dribbling, Passen, Fangen und Werfen. Sie dürfen sich den Ball – unter Beachtung korrekter Schritregeln – zuspielen. Ansonsten gelten die offiziellen Regeln. Variationen: Ein Spieler ist ausschließlich für den Angriff, einer nur für die Verteidigung zuständig / Handwechsel <p>3. Zonenspiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Nummernball“. In einem der 3-Punkte-Räume dribbeln alle Spieler zweier Teams (2 x 5 oder 2 x 6 Spieler) nach Belieben durcheinander. Die Spieler beider Teams werden durchnummeriert. Auf Zuruf einer Nummer starten die beiden entsprechenden Spieler aus dem 3-Punkte-Raum heraus und schließen am Gegenkorb mit Korbwurf ab. Wer zuerst einen Treffer erzielt, verschafft seinem Team einen Punkt. Variationen: Auf dem Weg zum Gegenkorb auch an den Seitenkörben treffen / Im Dribbelfeld können gegnerische Bälle weggeschlagen werden / Zusätzlich einen Fußball am Fuß führen • „6-Felder-Ball“. Das Spielfeld (evtl. Volleyball-Spielfeld) wird in 6 Teile geteilt. In jedem Teil (6 Felder) befindet sich 1 Spieler jeder Mannschaft. Der erste Ballbesitz wird per Sprungball in Feld I entschieden. Das Team in Ballbesitz versucht nun, den Ball über seine Mitspieler durch alle Felder hindurch (I→II→III→IV→V→VI→I) wieder ins Feld I zurück zu passen. Das andere Team versucht dies durch seine Spieler zu verhindern. Können diese den Ball „stealen“, spielen sie von diesem Feld aus weiter. Jedes Mal, wenn der Ball eine volle Runde gemacht hat, erzielt das entsprechende Team 1 Punkt. Welches Team hat in 6 Minuten Spielzeit die meisten Punkte ? Kann ein Ball in einem Feld nicht gefangen werden, beginnt das Spiel in Feld I von Neuem. Variationen: Dribbling zulassen / auch von Feld VI in Richtung Feld I einen Ball starten lassen / 2 unterschiedliche Bälle verwenden / mit 2 x 2 Spielern pro Feld agieren / bei Ballbesitzwechsel immer von Feld I (VI) neu beginnen 		

<p>4. Über- und Unterzahlspiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Tigerball vor einem Korb“. Am Zonenrand nehmen 3 Angreifer mit 1 Ball Aufstellung (1 x FWL, 2 x mittlere Freiwurf-Markierung). Der Verteidiger („Tiger“) agiert innerhalb der Zone. Es entsteht ein Überzahl-Verhältnis 3-1. Die Angreifer versuchen nun, durch schnelles und fintenreiches Passen im Dreieck, einen ihrer Spieler frei zum Wurf zu bringen. Der Verteidiger versucht Pässe zu behindern oder abzufangen. Trifft der Werfer, bleibt er Angreifer. Fängt der Verteidiger einen Pass ab, wird der Passgeber zum „Tiger“. Variationen: Es sind nur 3 Pässe erlaubt, dann muss geworfen werden / Nach einem Wurf gehen Werfer und Verteidiger zum Rebound. Wer den Abpraller erkämpft, wird bzw. bleibt Angreifer/ Nach einem Wurf gehen alle 3 Angreifer zum Rebound / Es kann auch 4-2 oder 3-2 gespielt / im 4-2 werden 2 (unterschiedliche) Bälle verwendet • „3-Zonenball“. Das Basketball-Ganzfeld wird in 3 Zonen aufgeteilt (3-Punkte-Raum am ersten Korb, 3-Punkte-Raum am zweiten Korb, Mittelbereich). Es spielen zwei Teams mit je 6 – 7 Spielern auf beide Hauptkörbe gegeneinander. Jedes Team besetzt eine Verteidigungs-, eine Mittel- und eine Angriffszone. In der Verteidigungszone ist ein Team in Unterzahl (2-3), in der Mittelzone besteht Gleichzahlverhältnis (1-1, 2-2) und in der Angriffszone Überzahl (3-2). Die Spieler dürfen ihre Zonen nicht verlassen. Der Ball muss von Zone zu Zone zum Korb gespielt werden (aus der Unterzahl über die Gleichzahl in die Überzahl). Variationen: Es darf nicht gedribbelt werden / Pässe über die Mittelzone sind erlaubt / von beiden Verteidigungszone aus (GL) startet ein Ball / unterschiedliche Bälle verwenden / jeder Spieler muss in jeder Zone gespielt haben 															
<p>Ziele: Ausprägung und Vervollkommnung basketballgerichteter koordinativer Fähigkeiten und technomotorischer Fertigkeiten; Entwicklung von situationsorientierten Teilkompetenzen; Verbesserung der Antizipations-, der räumlichen Orientierungs-, der komplexen Reaktionsfähigkeit, der Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit; Motivationssteigerung</p>															
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Situationsbeschreibungen</th> <th style="text-align: left;">Variationen – Kombinationen – Kontraste</th> </tr> <tr> <td>Siehe großes Feld oben !</td> <td>Siehe großes Feld oben !</td> </tr> </table>		Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	Siehe großes Feld oben !	Siehe großes Feld oben !										
Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste														
Siehe großes Feld oben !	Siehe großes Feld oben !														
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Methodisch-organisatorische Hinweise</th> <th colspan="2" style="text-align: left;">Dominante koordinative Anforderungen</th> </tr> <tr> <td rowspan="2"> 1a.Feldgröße der Spielerzahl anpassen, 1-2 Bälle, 6-8'. 1b.Ganzfeld mit 2 Zonenbereichen, 4-8 Bälle, 8-10'. 2a.Zweiergruppen mit 1 Ball, 6-7 „Felder“ vor einer Wand, 6-8'. 2b.Bei 1-2 Zwillingspaaren auf 1 Korb, sonst auf 2 Körbe, 1-2 Bälle, 8-10'. 3a.Ganzfeld mit 2 Haupt- (und 4 Neben-) Körben, 12 Bälle, 12 Fußbälle, 6-8'. 3b.Feldgröße der Spielerzahl anpassen, Bodenlinien als Abgrenzung verwenden, 1-2 Bälle (evtl. unterschiedlich), 6-8'. 4a.3 Körbe/Zonen für 3-1 (3-2), 2 Körbe für 4-2. 2-4 Bälle, 8-10'. 4b.Ganzfeld mit 2 Hauptkörben, 12-14 Spieler, 1-2 Bälle (evtl. unterschiedliche), 10-12'. </td> <th style="text-align: left;">Informationen</th> <th style="text-align: left;">Druckbedingungen</th> </tr> <tr> <td> Optisch: sehr hoch Akustisch: z.T. hoch Taktill: hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibul.: sehr hoch </td> <td> Präzision: z.T. sehr hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung - physisch: sehr hoch - psychisch: hoch </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Module</td> </tr> <tr> <td colspan="3"> Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Vorteil herausspielen / Zusammenspiel / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Anbieten und Orientieren / Winkel und Kräfteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo zum Ball bzw. Gegner festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspiel- bzw. Abprallrichtung und -weite vorwegnehmen / Abwehrposition vorwegnehmen / Laufwege beobachten </td> </tr> </table>		Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen		1a.Feldgröße der Spielerzahl anpassen, 1-2 Bälle, 6-8'. 1b.Ganzfeld mit 2 Zonenbereichen, 4-8 Bälle, 8-10'. 2a.Zweiergruppen mit 1 Ball, 6-7 „Felder“ vor einer Wand, 6-8'. 2b.Bei 1-2 Zwillingspaaren auf 1 Korb, sonst auf 2 Körbe, 1-2 Bälle, 8-10'. 3a.Ganzfeld mit 2 Haupt- (und 4 Neben-) Körben, 12 Bälle, 12 Fußbälle, 6-8'. 3b.Feldgröße der Spielerzahl anpassen, Bodenlinien als Abgrenzung verwenden, 1-2 Bälle (evtl. unterschiedlich), 6-8'. 4a.3 Körbe/Zonen für 3-1 (3-2), 2 Körbe für 4-2. 2-4 Bälle, 8-10'. 4b.Ganzfeld mit 2 Hauptkörben, 12-14 Spieler, 1-2 Bälle (evtl. unterschiedliche), 10-12'.	Informationen	Druckbedingungen	Optisch: sehr hoch Akustisch: z.T. hoch Taktill: hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibul.: sehr hoch	Präzision: z.T. sehr hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung - physisch: sehr hoch - psychisch: hoch	Module			Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Vorteil herausspielen / Zusammenspiel / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Anbieten und Orientieren / Winkel und Kräfteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo zum Ball bzw. Gegner festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspiel- bzw. Abprallrichtung und -weite vorwegnehmen / Abwehrposition vorwegnehmen / Laufwege beobachten		
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen														
1a.Feldgröße der Spielerzahl anpassen, 1-2 Bälle, 6-8'. 1b.Ganzfeld mit 2 Zonenbereichen, 4-8 Bälle, 8-10'. 2a.Zweiergruppen mit 1 Ball, 6-7 „Felder“ vor einer Wand, 6-8'. 2b.Bei 1-2 Zwillingspaaren auf 1 Korb, sonst auf 2 Körbe, 1-2 Bälle, 8-10'. 3a.Ganzfeld mit 2 Haupt- (und 4 Neben-) Körben, 12 Bälle, 12 Fußbälle, 6-8'. 3b.Feldgröße der Spielerzahl anpassen, Bodenlinien als Abgrenzung verwenden, 1-2 Bälle (evtl. unterschiedlich), 6-8'. 4a.3 Körbe/Zonen für 3-1 (3-2), 2 Körbe für 4-2. 2-4 Bälle, 8-10'. 4b.Ganzfeld mit 2 Hauptkörben, 12-14 Spieler, 1-2 Bälle (evtl. unterschiedliche), 10-12'.	Informationen	Druckbedingungen													
	Optisch: sehr hoch Akustisch: z.T. hoch Taktill: hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibul.: sehr hoch	Präzision: z.T. sehr hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung - physisch: sehr hoch - psychisch: hoch													
Module															
Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Vorteil herausspielen / Zusammenspiel / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Anbieten und Orientieren / Winkel und Kräfteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo zum Ball bzw. Gegner festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspiel- bzw. Abprallrichtung und -weite vorwegnehmen / Abwehrposition vorwegnehmen / Laufwege beobachten															
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: left;">Materialien / Hilfsmittel</th> <th style="text-align: left;">Quellen</th> </tr> <tr> <td> Unterschiedlich je nach Spiel. <u>Gesamt:</u> Ganzfeld mit 2 Haupt- und 4 Nebenkörben 2 ebene Wände, Bodenlinien 12 Basketballbälle, 12 Fußbälle </td> <td> Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); KRÖGER, C. / ROTH, K. (1999); NIEBER, L. (1996, 2000) </td> </tr> </table>		Materialien / Hilfsmittel	Quellen	Unterschiedlich je nach Spiel. <u>Gesamt:</u> Ganzfeld mit 2 Haupt- und 4 Nebenkörben 2 ebene Wände, Bodenlinien 12 Basketballbälle, 12 Fußbälle	Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); KRÖGER, C. / ROTH, K. (1999); NIEBER, L. (1996, 2000)										
Materialien / Hilfsmittel	Quellen														
Unterschiedlich je nach Spiel. <u>Gesamt:</u> Ganzfeld mit 2 Haupt- und 4 Nebenkörben 2 ebene Wände, Bodenlinien 12 Basketballbälle, 12 Fußbälle	Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); KRÖGER, C. / ROTH, K. (1999); NIEBER, L. (1996, 2000)														

AKT	Lauf - Koordination	Nr. 12
<p>Lauf-Koordinationsschulung beinhaltet alle Übungen des leichtathletischen Lauf - ABCs (vgl. u.a. LEHMANN, F. 1993), die sich in entsprechend adaptierter und variiertes Form auch für das basketballgerichtete und basketballspezifische Schnelligkeitstraining eignen. Im fortgeschrittenen Stadium können einige dieser Übungen auch mit Ball durchgeführt werden. Hauptmethoden sind die Wiederholungs-, die Variations-, die Kombinations- und die Druckmethode. Die nachfolgenden Übungsvorschläge sind als Beispiele zu verstehen (vgl. WEINECK, J./HAAS, H. 1999 ; LEHMANN, F. 1993):</p>		
<p>1. Laufvariationen: z.T. auf unterschiedlichen Böden (Hallenbelägen) und in unterschiedlicher Ausführung (vor-, rück-, seitwärts, auf ebenem, abschüssigem oder ansteigendem Gelände, mit mittlerer, submaximaler und maximaler Intensität, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lockeres Traben mit Drehungen um die Körperlängsachse, Hopsperläufe, Steigerungsläufe, Sprungläufe, Seitgalopps, Überkreuzläufe • Fußgelenksläufe („Dribblings“), Kniehebeläufe bis zur Waagrechten („Skippings“), Kniehebeläufe über die Waagrechte, Pferdchenläufe mit Körperrücklage („Charlys“) und Läufe mit Anfersen, z.T. in asymmetrischer Ausführung und mit unterschiedlicher Bewegungsamplitude • Partnerläufe (Schattenläufe mit Tempo- und Richtungswechseln, Skippings gegen Partnerzug, Skippings mit Partnerschub) • Läufe mit variierenden Rhythmen, Schrittlängen und -frequenzen über niedrige Hindernisse (Matten, Kastenteile) oder in flache (Fahrrad-) Reifen • Geschwindigkeitsschätzläufe, Läufe mit asymmetrischen Frequenzsteigerungen (z.B. links höher als rechts) und Amplituden (z.B. rechts ausgeprägter als links) <p>2. Laufkombinationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 sec. hochfrequenten Skipping → 10 sec. ruhiges Dribbling → 5 sec. hochfrequenten Skipping, usw. • 5 x Dribbling jedes Bein → 5 x Skipping jedes Bein → 5 x Dribbling jedes Bein, usw. (auch mit je 3 Schritten) • 5 x Skipping jedes Bein → 5 x Anfersen jedes Bein → 5 x Skipping jedes Bein, usw. (auch mit je 3 Schritten) • Dribbling mit Skipping bei jedem 5. Schritt (r-l-r-l-R-l-r-l-r-L-r-l-r-l-R usw.), ebenso bei jedem 3. Schritt • Dribbling mit Anfersen bei jedem 3. Schritt (r-l-R-l-r-L-r-l-R usw.) • im fortlaufenden Wechsel: ein Bein immer Skipping, das andere immer Anfersen (Wechsel nach einer Bahn) • Hopsperlauf mit Übergang zum Sprint, Anfersen → Skipping → Steigerungslauf, Dribbling → Skipping → Sprint • „Ins-and-Outs“ (5 m Antritt → 10 m Auslaufen → 5 m Antritt, usw.) <p>3. Läufe unter Druckbedingungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bergabläufe, Treppabläufe, Läufe auf der Kreisbahn über rotierende Seile, einzeln oder in der Gruppe oder als Verfolgungsrennen • Antrittübungen aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen und -bewegungen, mit unterschiedlichen Bewegungsausführungen und auf unterschiedliche Signale hin • Mit Partner: Verfolgungsläufe, Überholläufe, Nummernsprints, Antrittsrennen, Täuschungssprints, „Schwarz-Weiß“, etc. 		
<p>Ziele: Entwicklung sensomotorischer Grundlagen; Optimierung und Stabilisierung allgemeiner und basketballgerichteter koordinativer Fähigkeiten sowie elementarer motorischer Fertigkeiten (Laufen, Starten, Stoppen, Drehen, Wenden); Verbesserung von komplexer Reaktionsfähigkeit, kinästhetischer Differenzierungs-, Rhythmus-, Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit</p>		

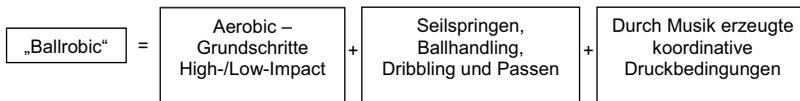
Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe großes Feld oben !</p> <p>Ausgehend von der allgemeinen Koordinations- schulung, die eher sportart- und sportspielüber- greifenden Charakter besitzt, lassen sich mit Hilfe obiger Inhalte auch <u>komplexere, technisch- taktisch eingebundene Übungs- und Spielformen</u> konstruieren, die den basketballspezifischen An- forderungen noch mehr entsprechen.</p>	<p>Zum Teil siehe großes Feld oben !</p> <p>Zusätzlich zu den genannten Variationen und Kombinationen lassen sich mit zunehmendem Könnensstand die obigen Übungsformen des Lauf-ABCs <u>auch mit Ball und Partner(n)</u> ausfüh- ren.</p> <p>Zum <u>Beispiel</u>: verbunden mit Ballhandlings um den Körper, Dribblings, Pässen mit Partner oder Defense-Bewegungen</p>	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>Die Lauf-Koordinations- schulung muss <u>eigenstän- digen Inhalt</u> des Trainings sein. Im Mannschafts- training eignet sie sich vor allem in der <u>Einlei- tungsphase</u>. Vor intensiveren Sprintbelastungen sollte unbedingt eine gezielte Dehnung der unter- en Extremitäten erfolgen.</p> <p>Als <u>Übungsstrecke</u> genügt die Spielfeldlänge (<u>20- 30 m</u>).</p> <p>Liegt der Schwerpunkt auf der <u>Lauf-Koordination</u> kann die Aufgabenstellung nach 2 Bahnen verän- dert werden. <u>Hauptaugenmerk</u> verdient hier die Bewegungspräzision, der Bewegungsrhythmus und die Bewegungskopplung (Bewegungsharmo- nie).</p> <p>Bei der <u>Sprint-Koordination</u> muss auf <u>maximale Reizintensität</u> und ausreichend lange <u>Erholungs- pausen</u> geachtet werden (nach 20-30m Sprint ca. 1-3' Pause !)</p> <p><u>Gesamtdauer</u> pro Mannschafts-Trainingseinheit: ca. 8-10'.</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: hoch Akustisch: mittel Taktil: z.T. sehr hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibul.: sehr hoch</p>	<p>Präzision: sehr hoch Zeit: z.T. sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: mittel Belastung: - physisch: sehr hoch - psychisch: z.T. hoch</p>
	Module	
	<p>Krafteinsatz steuern</p>	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>Hallenspielfeld (20-30m), Treppen, Fußball- Rasenspielfeld, Waldgelände, Sanddünen diverse Hilfsgeräte (Matten, Kastenteile, Reifen, Seile, etc.), evtl. Basketbälle</p>	<p>LEHMANN, F. (1993); WEINECK, J. / HAAS, H. (1999); diverse Skripte</p>	

AKT	Sprung- / Flug- Koordination	Nr. 13
<p>Sprung- / Flug-Koordinationsschulung besitzt für Basketballer eine erhöhte Bedeutung (und Attraktivität), da sich die spielentscheidenden Aktionen korbnahe meist in der Luft, im Sprung und Flug abspielen – häufig verbunden mit instabilen Zuständen nach Drehungen, Körperkontakten, Ballbewegungen und Landungen. Grundlage des Koordinationstrainings in diesem Bereich ist das leichtathletische Sprung-ABC. Ergänzt werden sollte es durch Sprünge auf, über und von Geräten bzw. Sprunghilfen (Matten, Kästen, Kastenteile, Sprungbretter, Bänke, Hüden, Mini-Trampolin, Großtrampolin, etc.). Im fortgeschrittenen Stadium können einige dieser Übungen auch mit Ball durchgeführt werden. Hauptmethoden sind die Wiederholungs-, die Variations-, die Kombinations- und die Druckmethode. Die nachfolgenden Übungsvorschläge sind als Beispiele zu verstehen (vgl. WEINECK, J./HAAS, H. 1999; BAUERSFELD, M./VOSS, G. 1992):</p> <p>1. Sprung-Koordination ohne Hilfsmittel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beidbeinige oder einbeinige Sprünge am Ort: prellende Sprünge (Fußgelenkssprünge), Kniehocksprünge, Ausfallsprünge, Scherensprünge, Grätschsprünge, in der Vor-, Rück- und Seitwärtsbewegung, in wechselnd schneller Folge und mit kurzem Bodenkontakt, auf unterschiedlichen Böden, in der Halle, auf Rasen, Sand, etc. • Beidbeinige oder einbeinige Sprünge in die Weite: Standweitsprünge in den Sand, auf Rasen, mit beidbeiniger und einbeiniger Landung, mit Drehungen, Schnelligkeits-Hopps mit Anziehen der Knie, Laufsprünge, Laufdrehsprünge, Schrittwechselsprünge, Richtungswechselsprünge, kombinierte Sprungfolgen mit horizontalen und vertikalen Mehrfachsprüngen, Temposprünge, etc. <p>2. Sprung-Koordination mit Hilfsmitteln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmische Sprünge über / auf / in Matten, Mattenlücken, Reifen (Fahrradreifen), Kastenteile, niedrige Hüden, Bänke, mit unterschiedlichen Schrittkombinationen, Tempi, Höhenunterschieden, mit Drehungen, einbeinigen und beidbeinigen Landungen / Absprüngen, auf Musik • Ein- und beidbeinige Sprünge an Treppen (auf- und abwärts), an Kastentreppen, an Hindernisbahnen mit wechselnden Hoch- / Tief- / Übersprüngen, auf Weichbodenmatten <p>3. Sprung- / Flug - Koordination am Minitrampolin / Großtrampolin:</p> <p><u>Vorsicht:</u> Bei Sprüngen am Minitrampolin sollte der Anlauf auf einer Längsbank erfolgen und damit „begrenzt“ sein. Außerdem ist auf ausreichende Weichboden-Mattenabsicherung an der Landestelle und auf Bodenmattenabsicherung rund um das Minitrampolin und die Weichbodenmatten zu achten !!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Sprungformen: Strecksprünge, Hocksprünge, Spreizsprünge, Grätschsprünge, Grätschwinkelsprünge, Rotationssprünge (45°, 90°, 180°, 360°), mit Ballhandling während des Fluges (beidhändiges Hoch-Tief-Führen, um den Körper kreisen, links und rechts, Hochwerfen und Fangen, durch die Beine führen, etc.) • Erschwerte Sprungvarianten auf dem Großtrampolin: Langsitzlandung, Hocklandung, Rückenlandung, Bauchlandung – evtl. mit kombiniertem Ballhandling • Spezifische Aufgabenstellungen am Minitrampolin: Ball in der Luft fangen und passen, mit Richtungswechsel, mit Zusatzaufgaben wie Anhocken, Grätschen oder Spreizen der Beine, 2 Bälle fangen und passen, Korbwürfe in der Luft als Korbleger, Sprungwurf, ein- und beidhändiger Slam-Dunk, Reverse-Lay-Up oder Reverse-Dunk, nach Zuspield von unten, Alley-oop, nach Dribbling neben der Bank, etc. 		
<p>Ziele: Entwicklung sensomotorischer Grundlagen; Optimierung und Stabilisierung allgemeiner und basketballgerichteter koordinativer Fähigkeiten sowie elementarer motorischer Fertigkeiten (Hüpfen, Springen, Drehen, Fliegen, Landen); Verbesserung von Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit, von komplexer Reaktions-, räumlicher Orientierungs-, kinästhetischer Differenzierungs- und Rhythmusfähigkeit, Motivationssteigerung</p>		

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
Siehe großes Feld oben !	Zum Teil siehe großes Feld oben ! Die Variationen beruhen auf häufig wechselnden Aufgabenstellungen, auf unterschiedlichen Bewegungsausführungen unter variierenden Umgebungsbedingungen.	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
Die Sprung-Koordinationsschulung kann eigenständiger Inhalt des Trainings sein. Häufig lässt sie sich mit der Lauf-Koordinationsschulung verbinden. Wegen der oft umfangreicheren Aufbauten eignet sie sich im Mannschaftstraining vor allem am <u>Ende der Einleitungsphase</u> . Vor intensiveren Sprungbelastungen muss unbedingt eine läuferische Erwärmung sowie eine <u>gezielte Dehnung</u> der unteren Extremitäten erfolgen.	Informationen	Druckbedingungen
Sprung-Koordinationsschulung bedeutet gleichzeitig zumeist auch <u>Sprungkraftschulung</u> . Während der Sprungserien ist deshalb auf ausreichend <u>Erholungspausen</u> mit Lockerungen und Dehnungen zu achten. Besonders motivierend ist für die Jugendlichen das Springen am Mini- und (sofern vorhanden) Großtrampolin. Hierfür sollte alle 2 Wochen eine <u>eigenständige Trainingseinheit</u> (30') verwendet werden. Ansonsten <u>Gesamtdauer</u> pro Mannschaftstrainingseinheit: ca. <u>10-15'</u>	Optisch: sehr hoch Akustisch: hoch Taktil: z.T. sehr hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibul.: sehr hoch	Präzision: sehr hoch Zeit: z.T. sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: hoch Belastung: - physisch: sehr hoch - psychisch: z.T. sehr hoch
	Module	
<p>Materialien / Hilfsmittel</p> <p>Hallenspielfeld (20-30m), Treppen, Fußball-Rasenspielfeld, Waldgelände, Sanddünen diverse Hilfsgeräte (Matten, Kästen, Sprungbretter, Hürden, Bänke, Trampoline, etc.) evtl. unterschiedliche Bälle (Basketbälle u.a.)</p>	<p>Quellen</p> <p>BAUERSFELD, M. / VOSS, G. (1992); WEINECK, J. / HAAS, H. (1999); STEVERDING, M. (2000); diverse Skripte</p>	

AKT	Arm - Bein - Koordination auf Musik („Ballrobic“)	Nr. 14
------------	--	---------------

Die Schulung der Arm-Bein-Koordination findet mit **Musik** und unter Verwendung der Handgeräte **Sprungseil** und **Basketball** statt. Als **methodische Grundformel** gilt in Anlehnung an KRÖGER & ROTH (1999) und NEUMAIER (1999):



Beherrschte Fertigkeiten sind Seilsprünge, einfache Aerobic-Grundschrte (High- und Low-Impact), bekannte Ballhandlings mit Dribbling im Stand und Passen vor der Wand. Insofern lässt sich von einem **wahrnehmungs- und fertikeitsorientierten Fähigkeitstraining** sprechen, das basketballge-richtet gestaltet wird.

Als Übungsvorlage dient ein Demonstrationsvideo (Anlage)

(Darsteller: Jan CHRISTMANN, Kaiserslautern)

Das **Übungsprogramm** gliedert sich in:

1. Seilspringen am Ort (Musik: gigi d'argostino "bla bla bla", CD Club sounds 12, 140 bpm)
2. Ballhandling am Ort (Musik: eddie amador „rise“, CD Club sounds 12, 130 bpm)
3. Dribbling am Ort (Musik: dj jean "love come home", CD Club sounds 13, 128 bpm)
4. Passen vor der Wand (Musik: vegaboys „Shala la“, CD Bravo Hits 29, 124 bpm)

Folgende **Aerobic-Grundschrte** finden Anwendung: Squat (= Kniebeugen), Walk (= Vor- und Nachstellschrte), Steptouch (= Seitstellschrte), Heel Tip (= rhythmisches Aufsetzen der Fersen) und Jumpin Jack (= Spreiz-, Grätsch-, Vor-, Seit- und Nachstellsprünge).

Als **Musik** eignet sich vor allem ein schneller Beat mit 120 – 130 beats per minute (bei Seilsprünge bis 150 bpm).

Wichtig: Musik erhöht die koordinativen Druckbedingungen einer Bewegungsaufgabe !!

Und: Durch die Verwendung aktueller Musiktitel lässt sich die Motivation steigern !

Ziele: Optimierung und Stabilisierung einfacher technomotorischer Fertigkeiten (Seilspringen, Ballhandling, Dribbling, Passen und Fangen) unter hohen koordinativen Druckbedingungen auf Musik; Verbesserung der Rhythmus-, der Kopplungs-, der kinästhetischen Differenzierungs-, der Gleichgewichts- und der komplexen Reaktionsfähigkeit; Motivationssteigerung

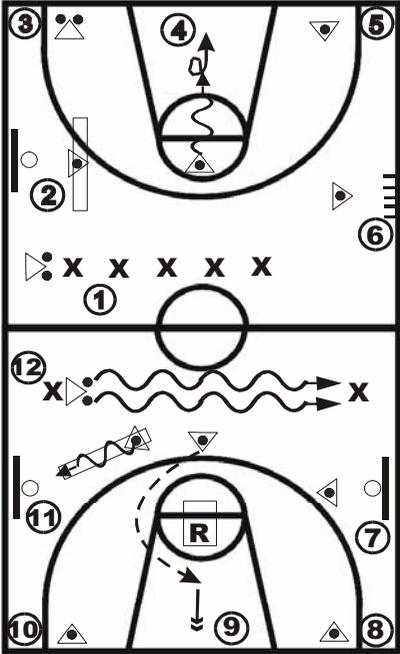
Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe Demonstrationsvideo ! Wichtig: Die Spieler nach ihren kinästhetischen und emotionalen Empfindungen befragen (<u>Innen-sicht</u>) ! z.B.: Was empfindest Du dabei ? Worauf konzentrierst Du Dich besonders ? Wie erfüllst Du den Ball ? Wo liegen Deine Probleme ? Worauf willst Du in der Folge achten ?</p>	<p><u>Variationen</u> ergeben sich aus den Bewegungskombinationen (Organisationsdruck) und Handlungsketten (Komplexitätsdruck) der Aerobic-Grundschrte mit dem Seilspringen, Ballhandling, Dribbling und Passen. Interessant wäre, die Spieler <u>eigene Kürprogramme</u> auf ihr „Lieblingslied“ entwickeln zu lassen. -</p>	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>„Ballrobic“ eignet sich besonders für die <u>Einleitungsphase</u> eines Trainings, z.B. nach einer vorangegangenen kurzen Erwärmung mit lockerem Laufen oder Springen und einer Vordehnung der Muskulatur. Die <u>Aerobic-Grundschrte</u> sollten ebenso wie die einzelnen Ballhandling-Übungen <u>zuerst isoliert</u>, in langsamerem Tempo und evtl. bei niedrigeren Beatzahlen geübt werden. <u>Zum Beispiel:</u> Eine Fertigkeit erst einmal 1 Minute üben und dabei Fehler zählen lassen. Wer schafft es am längsten ohne Fehler (= ohne außer Takt zu geraten) ? Danach lassen sich sukzessive Kombinationen aufschalten und höhere Taktzahlen ansteuern. Rhythmisches Klatschen und lautes Zählen sind mögliche Hilfen zur Entwicklung des Rhythmusgefühls. Pro <u>Trainingseinheit</u> sollten <u>6 – 8'</u> für Ballrobic verwendet werden.</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: z.T. hoch Akust.: sehr hoch Taktill: sehr hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibul.: z.T. hoch</p>	<p>Präzision: sehr hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: z.T. hoch Belastung: - physisch: sehr hoch - psychisch: hoch</p>
	Module	
<p>Winkel steuern / Krafteinsatz steuern / Sich verfügbar machen / Abprallrichtung und -weite vorwegnehmen</p>		
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>12 Bälle 12 Sprungseile Demonstrationsvideo, Fernsehmonitor, Video-Recorder 1 CD – Player, evtl. Verlängerungskabel diverse CDs (z.B. Club sounds, Bravo Hits, The dome oder andere aktuelle Sampler, d.h. 30-40 Charttitel zusammengefasst auf CD)</p>	<p>CHRISTMANN, J. (2000); KRÖGER, C. / ROTH, K. (1999)</p>	

BKT	Einzelübungen mit 1, 2 und mehr Bällen	Nr. 21
<p>Die nachfolgenden Vorschläge sind als Beispiele zu verstehen. Sie lassen sich je nach Leistungsfähigkeit der Spieler vielfältig variieren !</p>		
<p>1. Ballhandling ohne / mit Dribbling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball mit den Fingern über dem Kopf tippen / Ball im Rücken von einer Hand in die andere werfen / Ball hochwerfen → hinsetzen → aufstehen → Ball fangen / Ball von hinter dem Kopf ein- oder beidhändig durch die gerätschten Beine nach vorne prellen (KOBE) / gekreuzter Handwechsel ohne Blickkontakt zwischen den Beinen (SPIDERMAN) / dto. als Handwechsel zwischen den Beinen von vorne nach hinten und zurück • Ball mit beiden Händen von vorne über den Kopf nach hinten und wieder zurück werfen. Variationen: einhändig über eine Schulter werfen / Ball mit überkreuzten Händen fangen / vor dem Fangen Zusatzaufgaben lösen (Hände klatschen, Boden berühren, etc.) / mit 2 Bällen üben • 2 Bälle gleichzeitig im Stand hochwerfen und wieder mit den Händen auffangen. Variationen: Bälle in der Luft zusammenstoßen lassen / Bälle überkreuz oder nacheinander werfen / 2 kleine Bälle mit einer Hand hochwerfen / Bälle mit überkreuzten Händen fangen • In der Bewegung 1. Ball ständig mit einer Hand hochwerfen und fangen, während die andere Hand einen 2. Ball auf den Boden prellt. Variationen: Aufgaben auf Signal (akustisch, visuell) ändern / statt prellen mit dem Fuß dribbeln / 2 Bälle hochwerfen und fangen, einen 3. Ball mit dem Fuß dribbeln / 2 Bälle hochwerfen und fangen, einen 3. Ball zwischenzeitlich prellen / 3 (4) Bälle hochwerfen <p>2. Ballhandling mit Dribbling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball in Schrittstellung von außen durch die Beine nach innen dribbeln (KOBE), dgl. ohne Blickkontakt / BUTTERFLY-Dribbling mit 4 Handkontakten zwischen den Beinen, dgl. ohne Blickkontakt / Ball hinter dem Körper hin und her dribbeln • Mit 2 (unterschiedlichen) Bällen am Ort und in der Bewegung dribbeln. Variationen: Bälle synchron oder asynchron dribbeln / für die Hände unterschiedliche Rhythmen und Prellfrequenzen vorgeben / mit geschlossenen Augen dribbeln / Bälle seitlich vor- und zurück dribbeln / Bälle mit Handwechsel vor oder hinter dem Körper bzw. durch die Beine dribbeln / mit Vor-, Rück- und Seitwärtsdrehungen dribbeln / 2 Bälle mit einer Hand dribbeln / Achterdribbeln mit 2 Bällen / Dribbelbrille verwenden • Ersten Ball vor dem Körper von der rechten in die linke Hand dribbeln (SCHEIBENWISCHER), zweiten Ball gleichzeitig direkt von links nach rechts werfen / beide Bälle indirekt dribbeln / ersten Ball vorne von rechts nach links werfen, zweiten Ball hinten von links nach rechts werfen • Mit 3 (unterschiedlichen) Bällen am Ort und in der Bewegung dribbeln. Variation: mit 4 Bällen <p>3. Ballhandling vor der Wand:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball beidhändig durch die gegrätschten Beine nach hinten an eine Wand werfen → 180°-Drehung und Ball wieder auffangen. Variationen: rechts oder links einhändig und mit 2 Bällen werfen / diagonal über die Schulter zurückprallen lassen / flach und hart werfen • Ersten Ball ständig an die Wand passen/tippen (0,5m) und zweiten Ball gleichzeitig auf den Boden dribbeln. Variationen: häufiger Handwechsel / unterschiedliche Rhythmen / eine Hand direkter Druckpass, andere Hand indirekter Pass / beide Hände passen an die Wand, mit unterschiedlichen Rhythmen, synchron und asynchron / eine Hand passt, die andere wirft (von unten oder von der Seite) • Passen mit 3 (4) Bällen an die Wand. Variation: unterschiedliche Bälle verwenden 		
<p>Ziele: Entwicklung der visuellen und kinästhetischen Wahrnehmungsfähigkeit; Optimierung und Stabilisierung basketballgerichteter Fertigkeiten (Erfühlen und Handhaben des Balles, Werfen und Fangen, Dribbeln); Verbesserung der Differenzierungs-, der komplexen Reaktions- und räumlichen Orientierungsfähigkeit, der Rhythmus-, Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit</p>		

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe großes Feld oben !</p>	<p>Siehe großes Feld oben !</p> <p>Schwierigere <u>Variationen und Kombinationen</u> zeigt das Demonstrationsvideo zu TB Nr. 14 (Arm-Bein-Koordination auf Musik, „Ballrobic“). Mit <u>unterschiedlichen Bällen</u> üben ! Blick weg vom Ball ! <u>Rechte und linke Hand</u> trainieren !!</p> <p><u>Wichtig:</u> Die Spieler lernen schnell dazu. Daher müssen häufig neue und individuell differenzierte Variationen bzw. Kombinationen angeboten und unter Druck geübt werden.</p>	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>Das Ball-Koordinationsprogramm eignet sich gut für das <u>Ende des Einleitungsteils</u> einer Trainingseinheit und zur Vorbereitung auf den Hauptteil (Hinführung zur „gefühlvollen“ Arbeit mit dem Ball). Der Einsatz von Musik und kleine Wettkämpfe (30-60“) dienen der <u>Motivationssteigerung</u>.</p> <p>Die Spieler sollten beim Üben immer an die „Koordinationsgrenze“ gehen (<u>koordinatives Überpotential</u> anstreben !). Koordinatives Überpotential heißt, die Trainingsübung muss schwieriger sein als die Anforderung an das Ballhandling in der realen Spielsituation.</p> <p>Möglichst <u>alle Bälle nutzen</u>, auch alte Basketbälle, Micro- und Mini-Bälle, schwere Basketbälle und unterschiedlichste andere Bälle !</p> <p><u>Gesamtdauer</u> pro Trainingseinheit: ca. 8-10'.</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: sehr hoch Akustisch: hoch Taktil: sehr hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: z.T. hoch</p>	<p>Präzision: sehr hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: hoch Organisation: sehr hoch Situation: mittel Belastung: - physisch: gering - psychisch: z.T. hoch</p>
	Module	
	<p>Winkel und Kräfteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Zuspiel- bzw. Abprallrichtung und -weite vorwegnehmen</p>	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>Ganzfeld (Linien als Orientierung z.T. hilfreich) Ebene Wände Möglichst viele Bälle verwenden (auch unterschiedliche Bälle)</p>	<p>Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); BRILL, D. / PRINZ, F. (1991); KRÖGER, C. / ROTH, K. (1999); NIEBER, L. (1996); STEIN, G. (1999)</p>	

BKT	Gruppenübungen mit 1, 2 und mehr Partnern	Nr. 22
<p>Die nachfolgenden Vorschläge sind als Beispiele zu verstehen. Sie lassen sich je nach Leistungsfähigkeit der Spieler vielfältig variieren !</p>		
<p>1. Passen und Fangen mit Partner:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Spieler stehen sich frontal gegenüber (3-5m). Jeder hat einen unterschiedlichen Ball. Sie passen sich die Bälle zu. Variationen: Abstände verändern / indirekte und direkte Pässe / Brust- und Überkopfpässe / Während des Passens wird ein Fußball mit dem Fuß hin und her gespielt / auch den „schwachen“ Fuß benutzen • 2 Spieler stehen sich frontal gegenüber (3-5m). Jeder hat einen Ball. Spieler A wirft/passt seinen Ball flach zu B. Beim Heranfliegen des Balles wirft/passt B seinen Ball senkrecht hoch, fängt den von A zugespielten Ball und wirft/passt diesen zu A zurück, bevor er seinen eigenen Ball auffängt. Variationen: unterschiedliche Bälle verwenden / unterschiedliche Wurf-/Pass-arten anwenden / A und B werfen/passen abwechselnd hoch bzw. zum Partner • 2 Spieler stehen sich frontal gegenüber (3-5m). Spieler A hat 2 Bälle. Er wirft/passt sie Spieler B gleichzeitig zu, der sie beide fangen muss. Variationen: Beide Bälle werden indirekt geworfen/gepasst / Beide Bälle werden hoch geworfen/gepasst / 1 Ball wird direkt, der andere indirekt geworfen/gepasst / 1 Ball wird hoch, der andere flach zugeworfen/zugepasst / unterschiedliche Bälle verwenden / unterschiedliche Wurf-/Passarten anwenden • 2 Spieler stehen sich frontal gegenüber (3-5m). Jeder hat einen Ball. Spieler A wirft/passt seinen Ball zu B, während dieser gleichzeitig und fortwährend seinen Ball dribbelt. B fängt den zugeworfenen Ball mit einer Hand und wirft/passt ihn zurück, wobei er weiterdribbelt. Variationen: unterschiedliche Bälle verwenden / unterschiedliche Passarten anwenden / Nach jedem Rückpass findet ein Handwechsel statt • 2 Spieler stehen sich frontal gegenüber (3-5m). Jeder hat einen Luftballon, der ständig in der Luft gehalten werden muss. Zusätzlich passen sich die beiden Spieler einen Ball zu. Variationen: unterschiedliche Passarten anwenden / A und B passen sich 2 Bälle zu / A und B passen sich einhändig 3 (4) Bälle zu / A und B passen sich 1 (2) Ball (Bälle) zu und spielen gleichzeitig einen Fußball am Boden hin und her / auch den „schwachen“ Fuß benutzen • Spieler A steht ca. 2-3m hinter Spieler B. Spieler A wirft den Ball in hohem Bogen über B hinweg. B orientiert sich zum Ball, sobald er über ihm auftaucht, läuft er hinterher und fängt den Ball auf. Variationen: A wirft den Ball über B hinweg an eine Wand / A wirft den Ball über B hinweg ans Brett/an den Ring / B startet aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen • „Blind passen“. 2 Spieler stehen sich auf kurze Distanz (1-2m) gegenüber. Sie passen sich den Ball zuerst mit offenen, später mit geschlossenen Augen zu. Variationen: Signale für die Passart vereinbaren / Entfernung auf 2-3m steigern <p>2. Passen und Fangen mit 2 Partnern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Füttern im Dreieck“. 3 Spieler stehen in einem Dreieck mit je 4-5m Abstand. 2 Spieler haben einen Ball und „füttern“ den dritten Spieler ständig mit Pässen, die dieser zu den jeweiligen Passgebern zurück spielen muss. Variationen: die Bälle laufen im Kreis / auf Signal wird die Passrichtung gewechselt / 3 Bälle benutzen / unterschiedliche Bälle verwenden <p>3. Passen und Fangen mit mehreren Partnern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Pass-Wirrwarr“. 4 Spieler stehen in einem Viereck mit je 4-5m Abstand. Sie passen sich 3 Bälle in wahlloser Reihenfolge und Richtung zu. Kein Spieler darf zweimal hintereinander die gleiche Passart benutzen. Variationen: unterschiedliche Bälle verwenden / 4 Bälle benutzen / jeder Spieler muss zusätzlich noch einen Luftballon in der Luft halten / „Kreispassen“ als Wettbewerb (Bei welchem Spieler treffen 2 Bälle zusammen ? Er bekommt einen Minuspunkt.) 		
<p>Ziele: Entwicklung der visuellen (peripheres Sehen) und kinästhetischen Wahrnehmungsfähigkeit; Optimierung und Stabilisierung basketballgerichteter Fertigkeiten (Werfen/Passen und Fangen); Verbesserung der Antizipations-, der Differenzierungs-, der komplexen Reaktions- und der räumlichen Orientierungsfähigkeit, der Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit</p>		

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe großes Feld oben !</p> <p>Einige Aufgabenstellungen können <u>zusätzlich erschwert</u> werden, z.B. mit Aufgaben für den Werfer/Passgeber nach dem Wurf/Pass ↔ mit Aufgaben für den Fänger vor dem Fangen, usw.</p>	<p>Siehe großes Feld oben !</p>	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>Das Ball-Koordinationsprogramm eignet sich gut für das <u>Ende des Einleitungsteils</u> einer Trainingseinheit und zur Vorbereitung auf den Hauptteil (Virtuoses Passen mit Partnern). Der Einsatz von Musik und kleine Wettkämpfe (30-60") dienen der <u>Motivationssteigerung</u>.</p> <p>Die Spieler sollten beim Üben immer an die „<u>Koordinationsgrenze</u>“ gehen (<u>koordinatives Überpotential</u> anstreben !). Koordinatives Überpotential heißt, die Trainingsübung muss schwieriger sein als die Anforderung an das Passen und Fangen in der realen Spielsituation.</p> <p><u>Wichtig aber:</u> Die Anforderungen <u>sukzessive</u> steigern und dabei vor allem die <u>distributive Aufmerksamkeit</u> schulen.</p> <p><u>Vorsicht</u> vor Gesichts-/Nasenverletzungen durch ungenaue oder überfordernde Pässe !!</p> <p><u>Gesamtdauer</u> pro Trainingseinheit: ca. <u>10-12'</u>.</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: sehr hoch Akustisch: hoch Taktil: sehr hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: z.T. hoch</p>	<p>Präzision: sehr hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: hoch Organisation: sehr hoch Situation: mittel Belastung: - physisch: gering - psychisch: z.T. hoch</p>
	Module	
	<p>Winkel und Kräfteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Zuspil- bzw. Abprallrichtung und -weite vorwegnehmen</p>	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>Ganzfeld, Linien als Orientierung und zur Ordnung der Aufstellung z.T. hilfreich</p> <p>Möglichst viele Bälle verwenden (auch unterschiedliche)</p>	<p>Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); KRÖGER, C. / ROTH, K. (1999); NIEBER, L. (1996); STEIN, G. (1999)</p>	

BKT	Stationsübungen zum Basketball-Koordinationstraining	Nr. 23
		<p>Beschreibung der 12 Stationen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Slomdribbling mit 2 Bällen um 5 Kegel (2m Abstand). Einen Basketball mit der Hand dribbeln, einen Fußball mit dem Fuß führen (je nach Kegelumrundung → Innen-/Außenhand) 2. Quer auf einer Langbank mit dem Rücken zum Korb stehen (4m Abstand). Den Ball rückwärts über den Kopf ans Brett werfen → 180°- Drehung auf der Bank → ab-springen → Ball fangen → Sprungwurf 3. Vor einer Wand (1,5m Abstand) mit der einen Hand einen Ball dribbeln und gleich zeitig mit der anderen Hand einen Ball an die Wand passen 4. Dribbling zum Korb → während des 2-Takt-Rhythmus → Ball um Körper führen bzw. ganze Drehung um die Körper-Längsachse ausführen → Lay-Up (einmal rechts, einmal links) 5. Mit dem Rücken zur Wand (2m Abstand) stehen. Ball durch die gegrätschten Beine an die Wand werfen → 180°- Drehung nach links/rechts → Ball fangen 6. Ständige direkte Pässe an die Sprossen wand (3m Abstand) ohne Bodenberührung <ol style="list-style-type: none"> 7. Mit dem Rücken zum Korb stehen (4m Abstand) → Ball durch die gegrätschten Beine hoch werfen → 180°- Drehung → Ball fangen → Sprungwurf 8. Butterfly-Dribbling zwischen den Beinen mit Dribbelbrille 9. Ball hochwerfen → Rolle vorwärts auf einer Bodenmatte (2m) → Ball fangen, bevor er den Boden berührt → Abschluss mit Power-Lay-Up (einmal rechts, einmal links) 10. Ball beidhändig vor dem Kopf halten → Ball fallen lassen → hinter dem Rücken in die Hände klatschen und den Ball fangen, bevor er zu Boden fällt (Wie häufig kann der Spieler klatschen, bevor er den Ball wieder fängt ?) 11. Auf einer Langbank (4m) zum Korb anlaufen und gleichzeitig einen Ball auf dem Boden dribbeln → auf der Bank stoppen (Eintakt) → von der Bank herunter mit Sprungwurf ab schließen 12. Druckdribbling mit 2 unterschiedlichen Bällen in den Händen (Basket- und Fußball) um einen Kegel (10m Abstand). An der Wende → Handwechsel
<p>Ziele:</p>	<p>Optimierung und Stabilisierung technomotorischer Fertigkeiten unter ungewohnten Bedingungen, unter hohen Informationsanforderungen und koordinativen Druckbedingungen; Verbesserung der räumlichen Orientierungs-, kinästhetischen Differenzierungs-, komplexen Reaktionsfähigkeit, der Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit</p>	

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fortlaufendes Slalomdribbling hin und zurück 2. Einmal rechts herum, beim nächsten Mal links herum drehen 3. Nach 30 Sekunden (Trainerpiff !) Handwechsel 4. Wechsel der Rotationsaufgabe von Anlauf zu Anlauf 5. Einmal rechts herum, beim nächsten Mal links herum drehen 6. Hüft- bis schulterhohe Druckpässe 7. Einmal rechts herum, beim nächsten Mal links herum drehen 8. Fortlaufende wechselnde Dribbelkontakte rechts-links-rechts-links. Statt Dribbelbrille → Sonnenschirm unter der Nase möglich! 9. Nach Lay-Up hinter Drei-Punkte-Linie zurückdribbeln 10. Jeweils von der Stirnposition ausgehen 11. Nach Sprungwurf → Rebound und zum Bankende zurückdribbeln 12. Beide Kegel umrunden 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ballwechsel von Durchgang zu Durchgang 2. unterschiedliche Bälle verwenden / flache oder hohe Rückwürfe 3. unterschiedliche Bälle verwenden / im 3-er-Handwechsel 4. Lay-Up von rechts oder links / unterschiedliche Bälle verwenden 5. flache oder hohe Würfe / feste oder weiche Würfe / andere Bälle 6. unterschiedliche Bälle verwenden (Rugby !) / indirekte Pässe 7. unterschiedliche Bälle verwenden / direkte oder indirekte Würfe 8. unterschiedliche Bälle verwenden 9. Lay-Up von rechts oder links / unterschiedliche Bälle verwenden 10. zusätzlich vorne oder auf die Beine klatschen / unterschiedliche Bälle 11. mit rechter oder linker Hand dribbeln / niederspringen → Wurf 12. einen Kegel rechts, den anderen links umrunden / unterschiedliche Bälle <p><u>Achtung:</u> Variationen z.T. nur von Rundgang zu Rundgang !!</p>	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>Zirkelrundgang: von ① → ② → ③ → bis 12 → ① usw. An jeder Station übt 1 Spieler Übungszeit pro Station 1 Minute Wechselzeit 30 Sekunden 10 Sekunden vor dem neuen Start an einer Station: „Achtung“... Bälle verbleiben an den Übungsstationen</p> <p><u>Gesamtzeit pro Zirkel-Rundgang: ca. 18 Minuten</u></p>	<p>Informationen</p> <p>Optisch: sehr hoch Akustisch: hoch Takttil: hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibul.: sehr hoch</p>	<p>Druckbedingungen</p> <p>Präzision: hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: hoch Organisation: sehr hoch Situation: hoch Belastung: - physisch: sehr hoch - psychisch: sehr hoch</p>
	<p>Module</p> <p>Ins Ziel treffen / Winkel- und Krafteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo zum Ball festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspiel- bzw. Abprallrichtung und -weite vorwegnehmen</p>	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>5 Körbe (Ganzfeld) 13 Basketballbälle, 2 Fußballbälle 7 – 8 Kegel 2 Langbänke, 1 Sprossenwand, 1 Bodenmatte 1 Dribbelbrille (ersatzweise: Sonnenschirm) Stoppuhr (!), Stationstafeln Evtl. Karteikarten für die Ergebniseintragungen durch die Spieler</p>	<p>Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); KONZAG, G. / KONZAG, I. (1991)</p>	

SKT	Korbwürfe aus dem Stand von der Freiwurflinie	Nr. 31
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Freiwürfe (FW) mit unterschiedlichen Bällen (im Wechsel: Korb 1 → 1 Basketball (BB) + 1 Fußball (FB) / Korb 2 → 1 schwerer BB + 1 BB / Korb 3 → 1 FB + 1 BB / Korb 4 → 1 BB + 1 schwerer BB) und unterschiedlicher Wertung (Fußball = 3 Punkte / schwerer BB = 2 P. / Basketball = 1 P.). Jeder Spieler wirft an jedem Korb 4 Freiwürfe mit 2 unterschiedlichen Bällen. Max. = 28 P. 2. Freiwürfe mit unterschiedlichen Flugkurven (hoch, mittel, flach) und unterschiedlichen Bällen 3. Freiwürfe im Wechsel mit und ohne Brett / evtl. mit unterschiedlichen Bällen 4. Freiwürfe unter physischer und psychischer Belastung: Jeder Spieler hat insgesamt 10 Freiwürfe. Pro Durchgang max. 2 FW. Trifft er den ersten FW nicht, bricht er ab und läuft 4x einen Linienspendel Grundlinie – Grundlinie (GL). Trifft er den zweiten FW nicht, läuft er nur 2x GL-GL. Kommt er vom Laufen zurück, wirft er sofort wieder. Dieser Wurf zählt wieder als neuer erster FW. Jeder Spieler wirft solange, bis er 5 x 2 FW hintereinander getroffen hat. Trifft er die ersten beiden, hat er 2 Treffer auf seinem Konto. Trifft er FW 3 und 4 = 4 Treffer. Verwirft er den 5. FW → 4 Pendel. Danach beginnt er wieder mit dem 5. FW, etc. Dies lässt sich auch mit unterschiedlichen Bällen spielen. 5. Ablöse-Freiwürfe: Alle Spieler werfen eine bestimmte Anzahl von FW (z.B. 10) und registrieren die Anzahl von Fehlwürfen. Für jeden Fehlwurf sind basketballspezifische Konditionsaufgaben abzuleisten (z.B. Defense-Push- und Swing-Steps, Reboundsprünge, etc.). Nach Absolvieren der Zusatzaufgabe ist sofort ein FW zu verwandeln, um einen Fehlwurf abzulösen. Gelingt der Treffer nicht, waren die Zusatzaufgaben umsonst, und es beginnt ein neuer Ablöseversuch mit Zusatzaufgabe und anschließendem FW. Das Spiel ist beendet, wenn der letzte Spieler alle seine Freiwürfe abgelöst hat. Dies lässt sich auch mit unterschiedlichen Bällen spielen. 6. Freiwurf-Drill „Crazy-8“: Alle Spieler verteilen sich rund um die Zone. Einer der Spieler steht an der FW für einen Wurf. Es gibt einen Jackpot, dieser ist nach jedem Fehlwurf auf 1, auch am Beginn. Der Spieler an der FW wirft nun solange Freiwürfe, wie er glaubt, dass er trifft, oder bis er einen Wurf verfehlt. Mit jedem Treffer wird der Jackpot um eins erhöht. Der Spieler, der daneben wirft, erhält die Punkte des aktuellen Jackpots auf sein Konto. Hat ein Spieler acht oder mehr Punkte auf seinem Konto, scheidet er aus. Beispiel: Spieler 1 trifft 2 FW und gibt den Ball an Spieler 2, der nur 1 FW versucht und auch trifft. Spieler 3 trifft den ersten und verwirft den zweiten, wodurch er 5 Punkte erhält (Jackpot $1+2+1+1=5$). Für Spieler 4 wird der Jackpot wieder auf 1 zurückgesetzt. 7. Freiwürfe mit geschlossenen Augen: 1 FW mit offenen Augen. Danach 1 FW mit geschlossenen Augen. Oder: 2 FW offen, 1 FW geschlossen. Oder: 1 FW offen, 2 FW geschlossen. Mit Ergebnisdurchsage (Wo lag der Ballkontakt am Brett/Ring ?) oder nur auf Gehör. Evtl. mit unterschiedlichen Bällen spielen. 8. Freiwurf-Aufsetzer: Von der FWL durch indirekten Wurf (Überkopfwurf mit Bodenkontakt in der Zone) Treffer erzielen. Treffer zählen nur, wenn sie ohne/mit Brettberührung erfolgen. 	
	<p>Ziele: Verbesserung der Kraft-Differenzierungsfähigkeit und der räumlichen Orientierungsfähigkeit / Kopplung und Rhythmisierung der Unterarm-Handgelenk-Finger-Bewegung (Palmarflexion) / Stabilisierung unter physischem und psychischem Druck</p>	

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe großes Feld oben !</p> <p><u>Wichtig:</u> Die Spieler nach ihren kinästhetischen (1.-3. und 7./8. Aufgabe) und emotionalen Empfindungen (4./5. Aufgabe) befragen. Kognitive Strategien (6.) erfragen (Wo zielst Du hin ? Wie veränderst Du Deinen Wurf ? etc.)</p>	<p>Siehe großes Feld oben !</p>	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Drei Spieler pro Korb (insg. 4 Körbe), je 2 unterschiedliche Bälle. <u>Rotation</u> ! 2. Zwei Spieler pro Korb (insg. 6 Körbe), je 2 unterschiedliche Bälle 3. Zwei Spieler pro Korb (insg. 6 Körbe), je 2 unterschiedliche Bälle 4. Zwei Spieler pro Korb (insg. 6 Körbe), je 1 Ball. Partner motiviert ! 5. Gegen Ende des Trainings durchführen. „Open end“ !! Pro Spieler ein Ball. Für die Spieler, die ihre Aufgabe erfüllt haben, Spielform vorbereiten. 6. Zweimal x 6 Spieler an 2 Körben. Zur Auflockerung und zur Konzentration gegen Ende des Trainings durchführen. 7. Zwei Spieler pro Korb (insg. 6 Körbe), je 1 Ball 8. Zwei Spieler pro Korb (insg. 6 Körbe), je 1 Ball 	Informationen	Druckbedingungen
	<p><u>Je nach 1.-8. unterschiedlich:</u></p> <p>Optisch: hoch Akustisch: gering Taktil: sehr hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: gering</p>	<p><u>Je nach 1.-8. unterschiedlich:</u></p> <p>Präzision: sehr hoch Zeit: gering Komplexität: hoch Organisation: gering Situation: gering Belastung: - physisch: mittel bis sehr hoch - psychisch: hoch bis sehr hoch</p>
	Module	
<p>Ins Ziel treffen / Winkel steuern / Kräfteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Abprallrichtung und -weite vorwegnehmen</p>		
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>Mindestens 4 Körbe / besser 6 Körbe 12 Basketballbälle 2 schwere Basketballbälle 2 Fußballbälle (evtl. Volleybälle)</p>	<p>NIEBER, L. (2000); BLÜMEL, K. (2000)</p>	

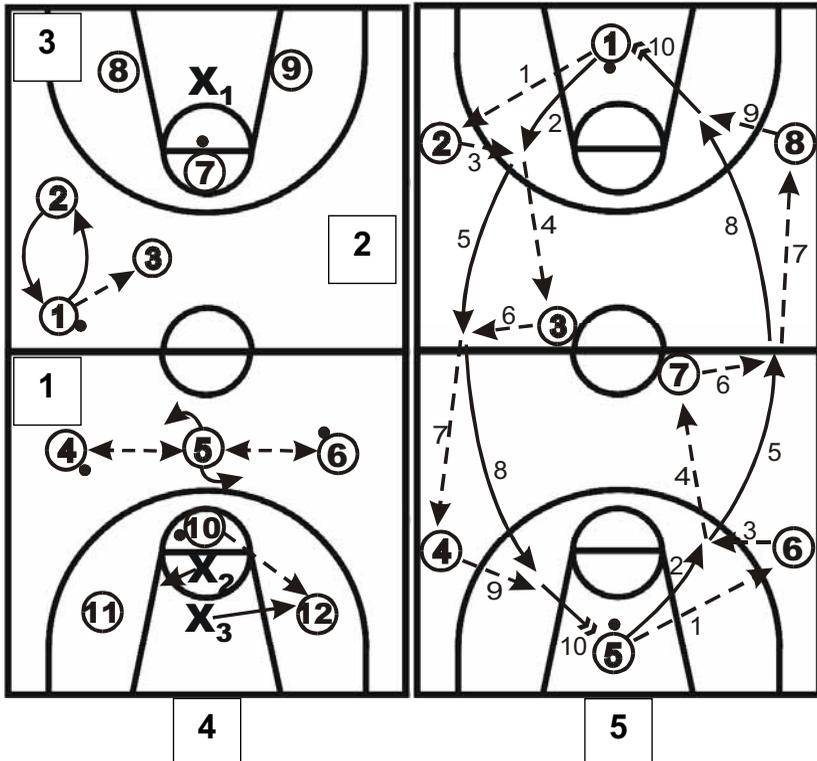
SKT	Korbwürfe aus der Bewegung	Nr. 32
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Korbleger (KL) von rechts, von der Mitte und von links nach betont rhythmischem Dribbling ab der Mittellinie. Genaue Rhythmen und die Schrittgestaltung vorgeben ! Zusatzbewegungen verlangen: Korbleger nach Handwechsel vor dem Körper, hinter dem Körper, durch die Beine, nach Spinmove, nach 2 kombinierten Finten. Korbleger variieren: Druckwurf-KL, Unterhand-KL, verkürzter KL. Varianten: unterschiedliche Bälle. Das gleiche mit Sprungwurf-Abschluss ! Hier lässt sich noch der Stopp variieren: Sprungstopp oder Schrittstopp 2. Dribbling ab der Mittellinie (ML) direkt zum Korb. Stopp an der Freiwurflinie (FWL): Sprungwurf. 3x mit offenen Augen. Danach: Dribbeln ab ML mit geschlossenen Augen → Stopp → Augen öffnen → Wurf. Danach Augen erst nach Absprung öffnen. Varianten: Höheres Tempo, Richtungs- und Handwechsel, unterschiedliche Bälle 3. Mit Rücken zum Korb in der Zone stehen. Ball rückwärts an Brett/Ring werfen (Schockwurf, Wurf über die Schulter, ein- oder beidhändiger Druckwurf) → Drehung → Rebound → Korbwurf. Varianten: Partner wirft auf Pfiff, unterschiedliche Bälle 4. Zwei Spieler schwingen ein Langseil (4 zusammen geknotete Springseile) auf Höhe der 3er-Linie. Die Spieler stehen mit Ball an der ML. Aufgabe: Das Schwingen des Seiles beobachten, durch das schwingende Seil dribbeln und mit Korbleger abschließen. Varianten: verschieden Korbleger, Sprungwurf nach Seildurchquerung, vor Seildurchquerung Handwechsel oder Spinmove, Korbwurfvariante nach Zuruf des Trainers, vor Seildurchquerung Pass zu einem tiefen Flügel → Give-and-go durch das Seil → Korbwurf. Zu zweit, dritt oder viert gleichzeitig durch das Seil laufen/dribbeln 5. Korbwürfe von der umgedrehten Langbank (ca. 15 cm-Fläche, evtl. seitliche Mattensicherung). Längslaufen auf der Schmalbank, gleichzeitig dribbeln seitlich der Bank auf dem Boden, am Ende der Bank in den 2-er-Rhythmus auf den Boden springen → Korbleger. Varianten: 2-er- Rhythmus auf der Bank, auf der Bank laufen und rechts und links passen → Korbleger, am Ende der Bank in den Sprungstopp auf den Boden springen → Sprungwurf, Sprungwurf von der Bank, von rechter und linker Seite anlaufen, mit rechts und links dribbeln 6. Korbwürfe von weicher oder federnder Absprungfläche. Von der Weichbodenmatte: Korbleger nach 2-er-Rhythmus (2 Matten hintereinander), Sprungwürfe, Hakenwürfe mit einem Auftaktschritt. Vom Mini-Trampolin: nach Anlauf auf einer Längsbank (auch auf dem Boden) beidbeiniger Einsprung in das MT → „angeschwebter“ Sprungwurf. Varianten: von rechts und von links, Dunk, mit 360°-Drehung, mit Handwechsel in der Luft, nach Zuspiel eines Passes im Sprung. <u>Wichtig:</u> Genügend Weichboden- und Bodenmatten-Sicherungen !! 7. „Verfolgungsdribbling am Sprungballkreis“. 2 Spieler dribbeln mit Körperinnenneigung am Sprungballkreis vor einem Korb und versuchen sich einzuholen. Bei Gefahr abgeschlagen zu werden → zum Korb ziehen und werfen. Varianten: auf Pfiff Dribbelrichtung ändern, auf Doppelpfiff ziehen beide zum Korb und werfen („Wer trifft zuerst?“), mindestens drei Runden voll dribbeln bevor man zum Korb ziehen darf, Spielform mit Wertungen versehen, unterschiedliche Bälle verwenden 8. „Korbleger-Rallye“. Alle Spieler haben einen Ball. Start am Mittelkreis. In 1 Minute versuchen sie, so viele Korbleger zu erzielen wie möglich. Vor jedem neuen KL müssen sie den Mittelkreis wieder berühren. Die Reihenfolge der Körbe ist festgelegt. Es ist nur 1 Wurf pro Korb erlaubt. Varianten: statt KL → Sprungwürfe von der FWL, es wird an einem Korb solange geworfen bis ein Treffer erzielt wird, die Reihenfolge der Körbe ist frei, die anderen Dribbler werden behindert. <u>Körbe zählen</u> ! 	
	<p>Ziele: Optimierung und Stabilisierung der Wurftechniken (KL, Sprungwurf) und der Wurfresultate; Verbesserung der kinästhetischen Differenzierungs-, der räumlichen Orientierungs-, der Rhythmus-, der Gleichgewichts- und der Kopplungsfähigkeit.</p>	

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe großes Feld oben !</p> <p><u>Wichtig:</u> Die Spieler nach ihren kinästhetischen und emotionalen Empfindungen befragen (<u>Innen-sicht</u>) ! Wie erfühst Du den Ball ? Worauf konzentrierst Du Dich am meisten ?</p>	<p>Siehe großes Feld oben !</p>	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwei bis drei Spieler an einem Korb, Orientierungshilfen (Kegel, Linien, Bodenmarkierer) verwenden, evtl. unterschiedliche Bälle, 10-12' 2. Zwei bis drei Spieler an einem Korb, evtl. unterschiedliche Bälle, 6-8' 3. Zwei bis drei Spieler an einem Korb, evtl. unterschiedliche Bälle, 6-8' 4. Vier bis sechs Spieler pro Korb, Wechsel der Seilschwinger nach 2', insgesamt 12-16' 5. Zwei bis drei Spieler pro Korb/Bank, 10-12' 6. Vier bis sechs Spieler pro Korb/Weichbodenmatte/Mini-Trampolin, 12-15' 7. Zwei Spieler pro Korb (6 Körbe), jeder 1 Ball (evtl. unterschiedliche Bälle), 4' 8. Zehn bis zwölf Spieler auf dem Feld, jeder 1 Ball, 6 Körbe (!), evtl. 2 Durchgänge, insgesamt 1-2'. 	Informationen	Druckbedingungen
	<p><u>Je nach 1.-8. unterschiedlich:</u></p> <p>Optisch: sehr hoch Akustisch: mittel Taktil: hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: z.T. sehr hoch</p>	<p><u>Je nach 1.-8. unterschiedlich:</u></p> <p>Präzision: sehr hoch Zeit: z.T. hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: hoch Belastung: - physisch: z.T. hoch - psychisch: mittel</p>
	Module	
	<p>Ins Ziel treffen / Lücke erkennen / Winkel steuern / Krafteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Zuspiel- und Abprallrichtung bzw. -weite vorwegnehmen</p>	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>Mindestens 4 Körbe / besser 6 Körbe 12 Basketballbälle 4 Sprungseile 4-6 Langbänke 2-4 Weichböden 2 Mini-Trampoline evtl. Bodenmatten zur Absicherung</p>	<p>SCHAUER, E. (1998); NIEBER, L. (1996, 2000); MEDLER / MIEHLKE / SCHUSTER (1992)</p>	

SKT	Passen und Fangen (1)	Nr. 33a
	<p>1. Passen und Fangen im Stand:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „KLATSCHBALL“. Zwei Spieler stehen sich in einem Abstand von ca. 2 – 3 m gegenüber. Der Fänger muss vor der Ballannahme einmal in die Hände klatschen. Schafft er es nicht, bekommt er einen Minuspunkt. Der Passgeber darf fintieren ! Klatscht der Fänger, ohne dass ein Pass gespielt wurde, bekommt er ebenfalls einen Minuspunkt. Wer hat die wenigsten Minuspunkte ? Variationen: Vor oder hinter dem Körper klatschen / Gelungene Finten mit Pluspunkten belohnen / „Fintenkönig“ im K.O. - System ermitteln / Aufstellung im Kreis mit Passgeber in der Mitte. Wer einen Fehler begeht, muss in die Mitte. <p>2. Passen und Fangen im Lauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zweierlauf mit ganzer Drehung nach dem Abspiel. Variationen: Abstände verändern / unterschiedliche Bälle verwenden / unterschiedliche Zuspieltechniken anwenden / Drehung links oder rechts herum / Zwei Gruppen üben in entgegengesetzter Richtung / in jedem Halbfeld agiert ein Verteidiger / Einbeziehung von Korbwürfen / Pässe nur im Sprung / Laufspuren nach einem Durchgang wechseln • Zweierlauf mit 2 Bällen. Beide Spieler passen gleichzeitig. Ein Spieler passt indirekt, der andere direkt. Variationen: nur mit der Außenhand passen / Einbeziehung von Korbwürfen / nach Überlaufen der Mittellinie oder nach 3 Pässen 1-1 spielen (beide Spieler dribbeln ihren Ball) / unterschiedliche Bälle verwenden / Laufspuren nach einem Durchgang wechseln • Dreierlauf mit 2 Bällen. Alle drei Spieler halten ihre Spuren. Der Mittelman läuft ca. 1 m hinter seinen beiden Flügeln. Er verteilt die Bälle nach rechts bzw. links. Die Pässe werden jeweils von der Mitte nach außen und wieder zurück gespielt. Achtung: Schrittfehler vermeiden ! Variationen: Einbeziehung von Korbwürfen durch die Flügelspieler / 3 Bälle verwenden, d.h. gleichzeitig direkt und indirekt passen (s.o.) / unterschiedliche Bälle verwenden / Laufspuren nach einem Durchgang wechseln • „Matten-Passen“ im Zweierlauf. 2 Mattenbahnen (ca. 6 Bodenmatten mit unterschiedlichen Zwischenräumen, z.B. 1 – 4 m) längs auf dem Spielfeld auslegen. Zwei Spieler laufen mit vorgegebenen Rhythmen (z.B. 2-er-Rhythmus auf den Matten und 2-er-Rhythmus zwischen den Matten oder 2-er auf und 1-er zwischen den Matten oder 2-er auf und 3-er zwischen den Matten, etc.) und direkten Pässen einen Zweierlauf. Variationen: Einbeziehung von Korbwürfen / Rhythmen häufig wechseln / Dribbling zwischen den Matten / unterschiedliche Bälle verwenden / Laufspuren nach einem Durchgang wechseln • „Matten-Gassen-Passen“. 3 Weichboden-Matten stehen hochkant auf Lücke in Richtung Korb (mit Kästen seitlich sichern oder auf Großmattenwagen belassen !). Zwei Spieler laufen - einer diesselts, der andere jenseits der Matten - einen Zweierlauf in Richtung Korb. Sie können sich nur in den Mattenlücken sehen. Dann muss der Pass erfolgen. Achtung: Schrittfehler vermeiden ! Variationen: Entfernungen der Läufer zu den Matten verändern / Mattenlücken verändern / Einbeziehung von Korbwürfen / Lobpässe über die Matten spielen / unterschiedliche Bälle verwenden / Laufspuren nach einem Durchgang wechseln <p>3. Passen und Fangen in der Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „HIPPI – HOPPI – TIPP – TOPP“. Drei Spieler bilden ein Dreieck mit max. 4 m Abstand. Sie passen sich 2 Bälle reihum nach folgendem Muster zu: bei HIPPI und HOPPI → direktes Zuspiel, bei TIPP und TOPP → indirektes Zuspiel, bei HIPPI und TIPP → links herum, bei HOPPI und TOPP → rechts herum. Beispiel: HOPPI = direkt und rechts. TIPP = indirekt und links, etc. Variationen: ständig neue Kommandos des Trainers oder eines Mitspielers / bei geringem Leistungsniveau auch 4-er-Gruppen möglich, wobei sich die Bälle gegenüber stehen / Bewegung der Spieler im PUSH-STEP auf einer Kreisbahn entsprechend der Passrichtung bzw. entgegengesetzt / unterschiedliche Bälle verwenden 	
	<p>Ziele: Optimierung und Stabilisierung des Passens und Fangens; Verbesserung des „Ballgefühls“, der komplexen Reaktionsfähigkeit, der Antizipations-, der kinästhetischen Differenzierungs-, der räumlichen Orientierungs-, der Rhythmus-, der Gleichgewichts- und der Anpassungs- / Umstellungsfähigkeit</p>	

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe großes Feld oben !</p> <p><u>Wichtig:</u> Die Spieler nach ihren kinästhetischen und emotionalen Empfindungen befragen (<u>Innen-sicht</u>) ! Wie erfühst Du den Ball ? Worauf konzentrierst Du Dich am meisten ?</p>	<p>Siehe großes Feld oben !</p>	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>1. Pro Spielerpaar 1 Ball bzw. pro Spielergruppe 1 Ball</p> <p>2. Üben im Seitenwechsel von Korb zu Korb (Ganzfeld). 2-er- oder 3-er-Gruppen bilden. Pro Gruppe 2 – 3 Bälle. Auch unterschiedliche Bälle verwenden. Matten in Spielfeld-Längsrichtung auslegen bzw. stellen. Die nächste Gruppe folgt erst, wenn die vorhergehende über die Mittellinie bzw. von den Matten weg bzw. am gegenüberliegenden Korb ist.</p> <p>3. Dreieck bzw. Viereck bilden. Pro Gruppe 2 Bälle.</p> <p><u>Gesamtdauer</u> pro Trainingseinheit: 10 – 12'.</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p><u>Je nach 1.-3. unterschiedlich:</u></p> <p>Optisch: sehr hoch Akustisch: hoch Taktil: sehr hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: z.T. sehr hoch</p>	<p><u>Je nach 1.-3. unterschiedlich:</u></p> <p>Präzision: sehr hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: hoch Organisation: sehr hoch Situation: mittel Belastungsdruck: - physisch: z.T. hoch - psychisch: mittel</p>
	Module	
	<p>Zusammenspiel / Anbieten und Orientieren / Winkel und Kräfteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo zum Ball festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspielrichtung und -weite vorwegnehmen / Laufwege beobachten</p>	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>1 – 2 Bälle pro Paar bzw. 2 – 3 Bälle pro 3-er-Gruppe 2 Körbe (Ganzfeld) Boden oder Weichbodenmatten</p>	<p>Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); KONZAG, G. / KONZAG, I. (1991); KRÖGER, C. / ROTH, K. (1999); NIEBER, L. (1996, 2000)</p>	

SKT	Passen und Fangen (2)	Nr. 33b
------------	------------------------------	----------------



1. **Ballannahme nach Drehung.** Die äußeren Spieler ④ und ⑥ haben jeder einen Ball. Im Wechsel muss der Mittelspieler den auch ungenau zugepassten Ball fangen und wieder zurückpassen (Pivotieren!).
2. **Give-and-Go.** Drei Spieler bilden ein Dreieck (4 – 5 m). Nach einem Pass wechseln der Passgeber und der Nicht-Ballbesitzer die Positionen.
3. **Pässe im Dreieck 3-1.** Der Ball wird im Stand gepasst. Ein Verteidiger X₁ versucht den Ball zu berühren oder abzufangen. Welche Gruppe schafft in 30 sec. die meisten Pässe, ohne dass der Verteidiger den Ball berührt?
4. **Pässe im Dreieck 3-2.** Der Ball wird im Stand gepasst. Zwei Verteidiger X₂ und X₃ versuchen den Ball zu berühren oder abzufangen. Welches sind die besten Passgeber, welches die besten Verteidiger? **Achtung:** Die beiden Verteidiger rotieren! Sie stehen im Tandem. Nach Pass übernimmt der hintere die Ball-Verteidigung, der vordere die Raum-Verteidigung.
5. **Pass-Kontinuum.** Spieler ① und ⑤ beginnen mit Ball unter einem Korb. Nach dem Give-and-Go-Muster läuft der Ball über ② → ③ → ④ bzw. ⑥ → ⑦ → ⑧. ① und ⑤ schließen mit Lay-Up am Gegenkorb ab. Jeder Passgeber rückt nach seinem Pass zur nächsten Position vor. ① übernimmt die Position von ⑥, ⑤ von ②. Die Assistgeber zum Korbwurf ④ und ⑧ werden Rebounder und nächste Starter.

Ziele: Optimierung und Stabilisierung des Passens und Fangens mit individual- und gruppentaktischen Zusatzaufgaben; Verbesserung der Antizipations-, der Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit, der komplexen Reaktions-, der kinästhetischen Differenzierungs-, der räumlichen Orientierungs-, der Kopplungs- und der Gleichgewichtsfähigkeit.

Variationen – Kombinationen – Kontraste		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Entfernungen verändern / Passtechniken variieren / unterschiedliche Bälle verwenden / Verteidiger stört Zuspiel 2. Passtechniken variieren / vor dem Pass eine Passfinte ausführen (hoch→tief oder tief→hoch) / nach dem Pass einen angedeuteten Cut oder Block laufen / unterschiedliche Bälle verwenden / Verteidiger stört Zuspiel 3. Passtechnik festlegen / Lob-Pässe verbieten / mit 2 Bällen passen / unterschiedliche Bälle verwenden / nach Pass → Positionswechsel 4. Passtechnik festlegen / Lob-Pässe verbieten / mit 2 Bällen passen / unterschiedliche Bälle verwenden / nach Pass → Positionswechsel / Entfernungen verändern / mit Dribbling am Ort spielen und einhändig passen 5. Rechts und links herum / Korbwürfe variieren (Power-Lay-Up, Sprungwurf, Lay-Up ohne Dribbling, Reverse-Lay-Up, verkürzter Korbleger, etc.) / Passtechniken abwechseln (indirekt → direkt → indirekt) / 1 – 2 Dribblings vor dem Pass / unterschiedliche Bälle verwenden / einhändiges Fangen und Passen 		
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Drei (plus evtl. 1) Spieler und 2 Bälle in Reihe. 2. Drei (plus evtl. 1) Spieler im Dreieck und 1 Ball. 3. Drei plus 1 Spieler im Dreieck und 1 - 2 Bälle 4. Drei plus 2 Spieler im Dreieck und 1 - 2 Bälle 5. Das Pass-Kontinuum läuft auf beiden Seiten. Sind mehr als 8 Spieler beteiligt, stellen sie sich unter den Körben ohne Bälle auf und werden erste Passgeber außen. <p><u>Gesamtdauer</u> pro Trainingseinheit: 10 – 12'.</p>	Informationen	Druckbedingungen
	Optisch: sehr hoch Akustisch: mittel Taktil: sehr hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: z.T. sehr hoch	Präzision: sehr hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung: - physisch: z.T. sehr hoch - psychisch: z.T. hoch
	Module	
Zusammenspiel / Gegnerbehinderung umgehen / Winkel und Krafteinsatz steuern / Laufwege und –tempo zum Ball festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspielrichtung und –weite bzw. Abwehrposition vorwegnehmen / Laufwege beobachten		
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
2 Körbe (Ganzfeld bzw. unterschiedliche Freiräume des ganzen Feldes, z.B. Zonenräume, Mittelräume, etc.) 4 – 8 Bälle (z.T. unterschiedliche verwenden)	Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); STEGER, M. (1999)	

SKT	Dribbeln	Nr. 34
	<p>1. Dribbeln im Takt:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rhythmisches Dribbeln auf Musik (80 – 120 beats per minute) / links und rechts / im Wechsel links und rechts / mit Dribbelfinten (Handwechsel vor dem Körper, hinter dem Körper, durch die Beine, mit Drehdribbling/SPIN) / mit 2 Bällen / beim Korbleger-Anlaufen / mit unterschiedlichen Bällen / mit Dribbelbrille Dribbeln im bewussten rhythmischen Wechsel / hoch und tief / 3 x schnell + 3 x langsam / kombiniert mit Dribbelfinten / kombiniert mit Zick-Zack-Kurs (CRISS-CROSS) / mit 2 Bällen / mit unterschiedlichen Bällen / mit Dribbelbrille <p>2. Dribbeln mit Hindernissen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Laufen auf Längsbank (evtl. umgedreht, d.h. 10 cm breit) und Dribbeln auf dem Boden / mit 2 Bällen / mit 2 Bällen im Gleichtakt / mit 2 Bällen im Wechseltakt / mit geschlossenen Augen Dribbeln über verschiedene Hindernisse (gleichmäßige Mattenbahnen, unregelmäßige Mattenlagen, Bänke, Kastenteile, kleine Kästen) / mit 2 Bällen / in vorgegebenen Rhythmen <p>3. Schattendribbeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> Schattendribbeln hinter einem Partner kreuz und quer durch die Halle / Dribbelseite, Dribbelhand, Dribbelrhythmus und Dribbelhöhe des Partners nachahmen / Variation: mit 2 Bällen / mit gleichzeitiger Führung eines Fußballs am Boden / mit 2 Bällen und einem Fußball <p>4. Virtuoses Dribbeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> „Magic“: Von Grundlinie zu Grundlinie (max. 3 Spieler nebeneinander auf einer Linie) virtuos Dribbeln bei langsamem CRISS-CROSS mit möglichst vielen Dribbelkontakten auf der Strecke von 28 m. Es sollen so viele Tempo-, Hand-, Höhen- und Richtungswechsel durchgeführt werden wie möglich. Dabei kommt es vor allem auf die Variation der „Ballhandlings“ an / Variationen: mit Dribbelbrille / mit 2 Bällen <p>5. Dribbelspiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> „Abschlagdribbeln“ auf begrenzter Fläche. Einen Basketball dribbeln und gleichzeitig einen Fußball am Fuß führen. Wer abgeschlagen wird, muss „Strafrunde“ um das Feld laufen (mit Fußball am Fuß) / Variation: unterschiedliche Bälle zum Dribbling verwenden „Durchkommen“: Alle Spieler einer Mannschaft dribbeln mit je 2 Bällen zwischen Mittellinie und Freiwurflinie. Sie versuchen einen Angreifer (mit 1 Ball) am „Durchkommen“ von der gegnerischen Freiwurflinie zum Korb zu hindern. Ziel für den Angreifer ist der erfolgreiche Korbwurf ohne Ballverlust / Variation: 2 Bälle auch für den Angreifer „1-8“: Ein Angreifer mit Ball muss durch 2mal 4 Verteidiger hindurch von einer Grundlinie zum Gegenkorb. Ziel ist der erfolgreiche Korbwurf ohne Ballverlust. Wer kommt durch? Die Verteidiger teilen sich auf in 4 im Rückfeld und 4 im Vorfeld. Sie dürfen sich nur bewegen zwischen Drei-Punkte- und Mittellinie. Die 3-Punkte-Räume sind frei. Variation: auch die Verteidiger dribbeln. „Jagen und Fliehen“: 4 Spieler pro Gruppe auf dem Halbfeld. Alle Spieler dribbeln. Auf Kommando jagt Spieler ① Spieler ②, Spieler ② jagt Spieler ③, Spieler ③ jagt ④ und Spieler ④ wiederum jagt ①. Somit hat jeder einen Vorgänger und einen Nachfolger. Es sind zwei unterschiedliche Aufgaben kombiniert: jagen und fliehen. Sieger ist derjenige, der als erster seinen Vorgänger abschlägt / Variation: 2 Vierergruppen auf einem Halbfeld 	
	<p>Ziele: Optimierung und Stabilisierung des variablen Dribblings ohne Blickkontrolle; Verbesserung des „Ballgefühls“, der kinästhetischen Differenzierungs-, der räumlichen Orientierungs-, der Rhythmus-, der Gleichgewichts- und der Kopplungsfähigkeit</p>	

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe großes Feld oben !</p> <p><u>Wichtig:</u> Die Spieler nach ihren kinästhetischen und emotionalen Empfindungen befragen (<u>Innen-sicht</u>) ! Wie erfühst Du den Ball ? Worauf konzentrierst Du Dich am meisten ?</p>	<p>Siehe großes Feld oben !</p>	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Üben in freier und in Linienform (max. 3 Spieler von Grund- zu Grundlinie) 2. Vier bis sechs Langbänke bzw. Mattenbahnen/Kastenreihen in Längsrichtung des Feldes 3. Üben/Spielen in freier Form auf dem Ganzfeld (evtl. Raumbegrenzung) 4. Üben in Linienform (max. 3 Spieler nebeneinander) auf dem Ganzfeld 5. Spielen auf dem Ganzfeld / Halbfeld <p><u>Gesamtdauer</u> pro Trainingseinheit: 8 – 10'.</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p><u>Je nach 1.-5. unterschiedlich:</u></p> <p>Optisch: sehr hoch Akustisch: mittel Taktil: sehr hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: z.T. sehr hoch</p>	<p><u>Je nach 1.-5. unterschiedlich:</u></p> <p>Präzision: sehr hoch Zeit: z.T. sehr hoch Komplexität: hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung: - physisch: z.T. hoch - psychisch: mittel</p>
	Module	
<p>Ball zum Ziel bringen / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Winkel und Krafteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Sich verfügbar machen / Abwehrposition vorwegnehmen / Laufwege beobachten</p>		
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>2 –3 Bälle pro Spieler, z.T. unterschiedliche Bälle (Volley-, Fuß-, Mini-, schwere BB, Basket-Bälle) 4 – 6 Körbe (Ganzfeld) Matten, Bänke, Kästen, Kastenteile CD-Player Dribbelbrillen (ersatzweise: Sonnenschirme unter der Nase)</p>	<p>NIEBER, L. (1996, 2000); DÖBLER, E. & H. (1992)</p>	

SKT

Ganzfeld - Kontinuum (Dribbeln – Passen – Werfen)

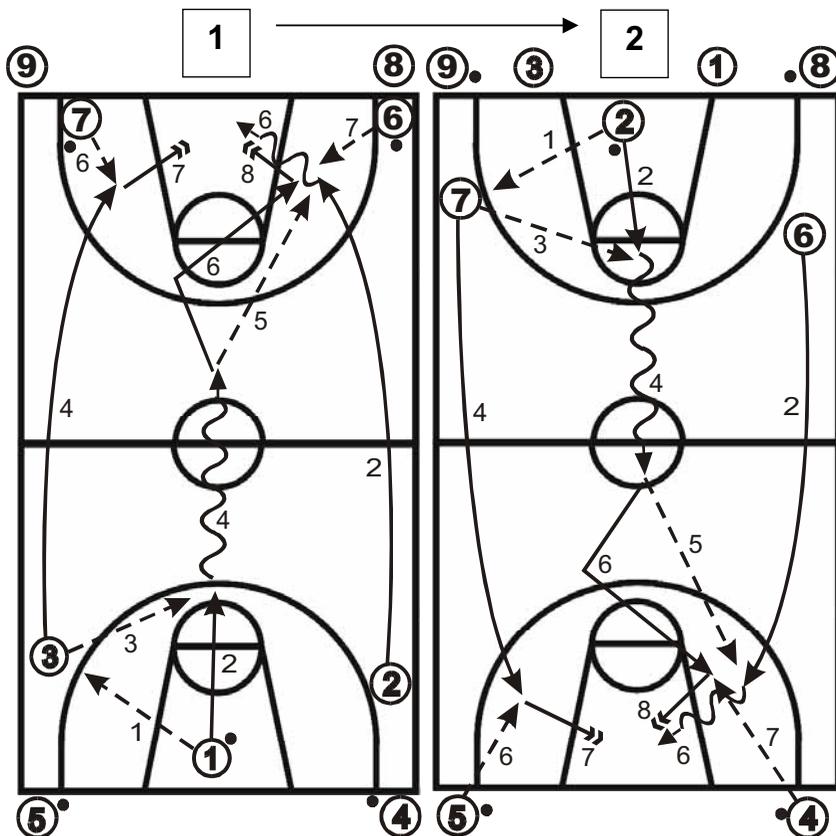
Nr. 35

Startspieler ① mit Ball unter einem Korb. An jeder Grundlinie vier weitere Spieler (2x2) mit jeweils 2 Bällen. **Insgesamt 9 Spieler mit 5 Bällen.** Spieler ① gibt Outlet auf ③. Die Spieler ①, ② und ③ laufen einen Fast Break auf den Gegenkorb. ② schließt dort aus vollem Lauf mit Lay-Up ab. Passgeber ① schneidet hinter seinem Pass auf den Flügel, erhält Pass aus der Ecke von ⑥. Ebenso erhält der Outlet-Flügel ③ Pass von ⑦. Beide schließen mit Sprungwurf (CATCH + SHOT) ab. ④ und ⑤ nehmen freie Bälle auf.

Lay-Up-Spieler ② nimmt seinen Ball aus dem Netz, spielt einen Outlet auf Sprungwurf-Passgeber ⑦ und läuft mit ihm und Sprungwurf-Passgeber ⑥ einen **Fast-Break zum Ausgangskorb.**

Dort warten Spieler ④ und ⑤ mit 2 Bällen auf diese drei.

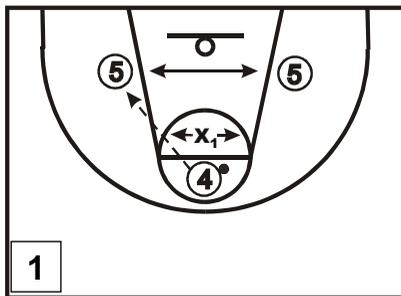
Regel: Der Lay-Up-Spieler wird jeweils Mittelfeldmann in der folgenden Fast-Break-Gruppe. Die beiden Sprungwerfer pausieren. Die beiden Sprungwurf-Passgeber werden Flügel im folgenden Fast-Break.



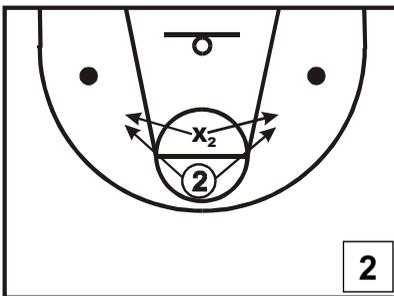
Ziele: Optimierung und Stabilisierung technomotorischer Fertigkeiten (Passen und Fangen, Dribbling, Lay-Up und Sprungwurf) und individual- wie gruppentaktischer Fähigkeiten (Cuts, Stopps, Fast-Break-Spuren besetzen, 3-0 Fast-Break) unter Belastung / Verbesserung der räumlichen Orientierungs-, der kinästhetischen Differenzierungs-, Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe Aufgabenstellungen und Handlungsabläufe über den beiden taktischen Skizzen !</p>	<p>Gilt für die beiden gezeigten Situationen.</p> <p>Mit 5 unterschiedlichen Bällen spielen, die jeweils gewechselt werden / aus dem Druckdribbling heraus → einhändigen Pass auf den Flügel spielen / Pässe zu den Sprungwerfern als indirekte Pässe / statt CATCH + SHOT → Wurf-tauschung und Dribbling zum Korb → Power-Lay-Up (<u>Vorsicht</u>: Raumege) / Flügelspieler führen beim Fast-Break-Sprint an der ML eine 360°-Drehung aus / Mittelmann variiert Cut zum Sprungwurf-Pass → In-Out oder Spin-Move / Lay-Up-Spieler führen Ball während des 2-er-Rhythmus einmal um den Körper</p>	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>9 Spieler agieren gleichzeitig. <u>Jeder Spieler</u> muss <u>jede Position</u> auf <u>jeder Seite</u> mindestens einmal gespielt haben. Bei insgesamt 12 Spielern ist es sinnvoll, jeweils die Mittelmänner für den folgenden Fast-Break neu zu besetzen. So ist die physische Belastung nicht zu groß, da dieser Spieler nicht doppelt laufen muss.</p> <p><u>Gesamtdauer</u>: 10-12'.</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: hoch Akustisch: gering Taktil: mittel Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: hoch</p>	<p>Präzision: sehr hoch Zeit: hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: hoch Situation: hoch Belastung: - physisch: hoch - psychisch: mittel</p>
	Module	
<p>Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Zusammenspiel / Anbieten und Orientieren / Winkel und Kräfteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo zum Ball festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspieldirection und -weite vorwegnehmen / Laufwege beobachten</p>		
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>2 Körbe (Ganzfeld) 5 Bälle (evtl. unterschiedliche)</p>	<p>STEGER, M. (1999)</p>	

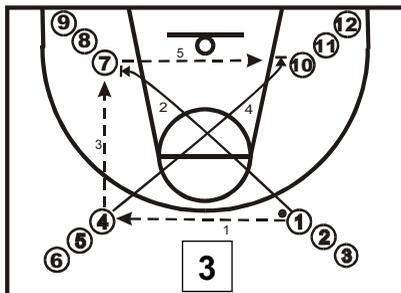
SKT	Verteidigen	Nr. 36
------------	--------------------	---------------

**1**

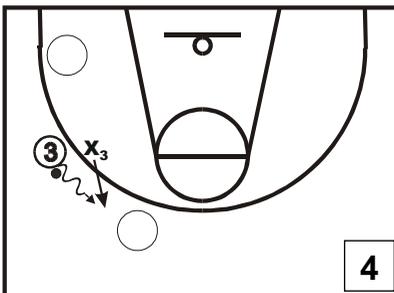
Abfangen des Zuspiels. Der Ballbesitzer ④ steht an der Freiwurflinie. Der Verteidiger X_1 versucht, das Zuspiel zum durch die Zone schneidenden Spieler ⑤ abzufangen.

**2**

Bälle verteidigen. Der Verteidiger X_2 hat zwei im Abstand von 6 m liegende Medizinbälle zu bewachen. Er darf sich durch PUSH- und SWING-STEPS seitlich bewegen ohne Körperkontakt. Der Angreifer ② versucht durch Finten und Cuts, einen der Bälle zu berühren. Punktwertung in einer festgelegten Zeit.

**3**

„Pass-Cut-Deny“. Die Spieler stehen an 4 Eckpunkten um die Zone verteilt. Der Spieler ① passt seinen Ball zum nächsten Spieler nach links (oder rechts) und läuft diagonal (2) tief zur gegenüberliegenden Gruppe. Dort erschwert er den folgenden Pass (3) mit DENY-Defense, usw.

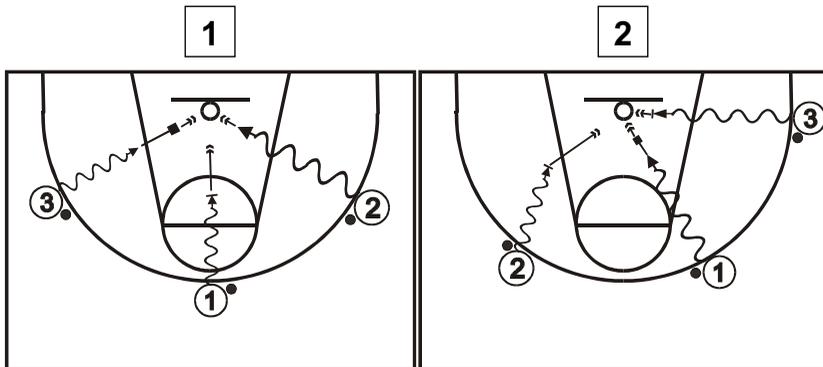
**4**

„Reifenball“. Ein Angreifer ③ spielt gegen einen Verteidiger X_3 Eins-gegen-Eins (1-1). Der Ball soll in einem der beiden Reifen abgelegt werden, die 5-8m auseinander liegen.

Ziele: Optimierung und Stabilisierung der Fuß- und Armarbeit in der Verteidigung des Spielers ohne Ball, des Passens und des Dribbelns; Verbesserung der Antizipationsfähigkeit, der komplexen Reaktions- und räumlichen Orientierungsfähigkeit, der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit, der Gleichgewichts- und der Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe Aufgabenstellungen und Handlungsabläufe unter den vier taktischen Skizzen !</p> <p><u>Zusätzlich:</u></p> <p>5. „Brückemann“. In der Spielfeldmitte eines Ganzfeldes befindet sich eine 3 m breite Gasse („Brücke“). Die Angreifer stehen entlang einer Grundlinie. Sie versuchen auf Kommando das Spielfeld zu überqueren und dabei die „Brücke“ zu überlaufen. Diese wird aber von einem oder mehreren Verteidigern bewacht. Die Verteidiger „auf der Brücke“ dürfen die Angreifer durch das Aufnehmen eines BUMP am Überlaufen hindern (Prinzip: „Wer hat Angst vorm schwarzen Mann“ ?).</p> <p>6. „Sperrzeck“. Ein Fänger versucht die Läufer abzuschlagen und wird dabei durch einen „Sperrspieler“ behindert (BUMP). Tippt der Fänger einen Läufer ab, wird dieser zum Sperrspieler und der Sperrspieler zum Fänger.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bewegungsraum des Cutters begrenzen / Pässe und Entfernungen variieren / Keine Lob-Pässe zulassen / Würfe von der FWL mit Outboxing 2. Ballabstand verändern / Verteidiger nimmt Hände auf den Rücken / BUMP aufnehmen / CHARGE annehmen / Angreifer muss dribbeln / auch Verteidiger dribbelt 3. Richtung des Passens auf Pfiff ändern / Positionswechsel 4. Zwei gegen zwei (2-2) spielen bei 3 Reifen / Verteidiger nimmt Hände auf den Rücken / Steals zulassen / unterschiedliche Bälle verwenden / Punktwertung 5. Angreifer müssen dribbeln / Angreifer starten gleichzeitig von 2 Grundlinien aus / kein Körperkontakt erlaubt 6. Spielfeldgröße verändern / Läufer dribbeln / mehrere Fänger bzw. Sperrspieler 	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Drei Spieler pro Zone, 1 Ball. Wechsel nach Ballberührung bzw. Abfangen 2. Zwei Spieler, 2 Medizinbälle, 1 Ball. Wechsel nach Zeit bzw. Wertung 3. Mindestens 8 Spieler im Viereck, 1 Ball. 4. Zwei Spieler, 2 – 3 Reifen, 1 Ball (evtl. unterschiedliche Bälle) 5. Zwölf – 15 Spieler auf dem Ganzfeld, evtl. 12 – 15 Bälle. 6. Zwölf – 15 Spieler auf dem Ganzfeld, evtl. 10 – 13 Bälle 	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: sehr hoch Akustisch: mittel Taktil: z.T. sehr hoch Kinästhetisch: hoch Vestibulär: z.T. sehr hoch</p>	<p>Präzision: hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: hoch Situation: z.T. sehr hoch Belastung: - physisch: sehr hoch - psychisch: z.T. hoch</p>
	Module	
<p>Zusammenspiel verhindern / Räume eng machen / Gegner behindern / Anbieten und Orientieren erschweren / Kräfteinsatz steuern / Laufwege und -tempo zum Ball bzw. Gegner festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspielrichtung und -weite vorwegnehmen / Abwehrposition einnehmen / Laufwege beobachten</p>		
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>Ganzfeld und Seitenkörbe (6 Zonen) 12 – 15 Bälle (z.T. unterschiedliche) 12 – 15 Reifen 6 – 8 Medizinbälle</p>	<p>Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); BLÜMEL, K. (2000); NIEBER, L. (2000)</p>	

SKT	Angriff 1 - 0 aus dem Stand	Nr. 41
------------	------------------------------------	---------------

**Angriffsbewegungen aus dem Stand:**

Nach Ballerhalt wird grundsätzlich der Korb bedroht (FACING). Ausnahme: Der Verteidiger deckt so eng, dass ein Sternschritt zum Korb nicht möglich ist. Dann zieht der Angreifer ohne FACING zum Korb.

In der Wurfposition (SPD = Schuss-Pass-Dribbling) schaut der Angreifer immer zum Korb und die Wurfhand ist hinter dem Ball, um ohne Zeitverlust werfen zu können.

Die einzelnen Bewegungen werden von der 3-Punkte-Linie aus gestartet.

Die Bewegung kann eröffnet werden durch:

- Selbstvorlage des Balles mit Gesicht zum Korb → Sprungstopp → Korb bedrohen
- Selbstvorlage des Balles mit Rücken zum Korb → Sprungstopp → Sternschritt zum Korb mit Drehung ins Feld → Korb bedrohen
- Ball in einhändiger Fangstellung → Sternschritt zum Korb → Korb bedrohen
- Nach Befreiungsaktion durch V-Cut und Pass vom Zuspielder → einhändiges Fangen mit der Außenhand → Sternschritt zum Korb → Korb bedrohen

Alle Aktionen sind gekennzeichnet durch stabiles Landen mit Körperspannung (TUCK), Korb bedrohen (FACING) und Anschlussbewegung.

Ausgangspositionen wechseln (Rechts – Mitte – Links):

Alle Bewegungen mit höchstmöglicher Geschwindigkeit trainieren. So wenig Dribblings wie möglich verwenden, so viel wie nötig! Überwiegend die schwache Hand trainieren!

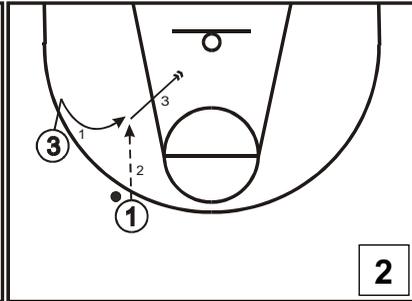
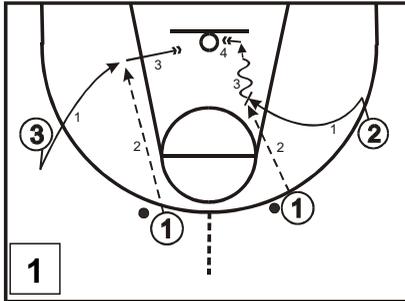
Handlungs- und Abschlussvariationen auf der nächsten Seite!

Wichtig: Die Spieler nach ihren kinästhetischen Empfindungen befragen! Die einzelnen Bewegungsbilder müssen dem Bewegungsgefühl zugänglich gemacht werden (innere Repräsentationen!).

Ziele: Verbesserung und Optimierung variabler technomotorischer Fertigkeiten (Dribblings, Korbwürfe) und individualtaktischer Fähigkeiten (Stoppes, Finten) / Verbesserung der Rhythmisierungs-, der Kopplungs-, der kinästhetischen Differenzierungs-, der räumlichen Orientierungs- und der Gleichgewichtsfähigkeit

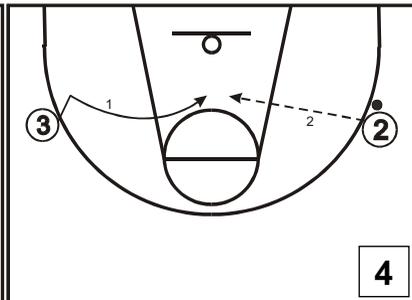
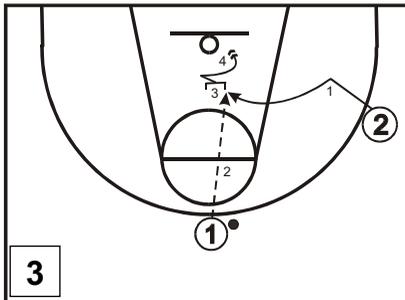
Variationen – Kombinationen – Kontraste		
<p>- 1 Dribbling im Kreuzschritt (CROSSOVER) mit folgenden Anschlussbewegungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korbleger (LAY UP) von ② in Skizze 1 und ③ in Skizze 2 • POWER-LAY-UP von ③ in Skizze 1 und ① in Skizze 2 • POWER MOVE mit Wurfinte (PUMPFÄKE) • Sprungwurf aus dem Eintaktstopp (Sprungstopp) wie ① in Skizze 1 und ② in Skizze 2 • Sprungwurf aus Eintaktstopp nach zweitem kurzen Powerdribbling • Verzögerungsschritt → Zweites Dribbling → Durchbruch • Eintaktstopp nach kurzem Sprung rückwärts in die Gegenbewegung → Sprungwurf. <p>- 1 Dribbling im Passgang (ONSIDE) mit Anschlussbewegungen wie oben. <u>Wichtig:</u> Nach dem Passgangdribbling wird der Ball losgelassen und die Schrittfolge geändert, um in einen stabilen Rhythmus zu gelangen. <u>Zum Beispiel:</u> Passgang rechts → rechts-links → Wurf mit rechts oder Passgang links → links-rechts → Wurf mit links</p> <p>- Korb bedrohen → <u>Wurfinte</u> (nur mit den Armen ausführen, Körperspannung erhalten) → Kreuzschritt oder Passgang mit Anschlussbewegungen wie oben</p> <p>- Korb bedrohen → <u>Durchbruchfinte / Fußfinte (JABSTEP)</u> mit anschließendem Sprungwurf oder Anschlussbewegungen wie oben</p> <p>- Korb bedrohen → <u>Variationen von Fuß- und Wurfinten</u> (z.B. ROCKERSTEP / SCHAUKEL-SCHRITT) mit Anschlussbewegungen wie oben</p> <p>- Kreuzschrittdurchbruch und <u>schnellkräftiges, tiefes Durchziehen des Balles</u> am Verteidiger vorbei ohne Sternschritt und Korbbedrohung gegen aggressive Deckung → Anschlussbewegungen wie oben</p>		
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>Von <u>fünf Positionen</u> um die 3-er-Linie üben lassen. Mindestens 5 Wiederholungen pro Position. Auf <u>Präzision</u> der Fuß-, Dribbel-, Stopp-, Täusch- und Wurfbewegungen besonders achten! Ab stabilerem Fertigkeitenniveau <u>visuelle Kontrolle</u> einschränken (Dribbelbrille), passiven oder halbaktiven <u>Verteidiger</u> vorschalten und langsam den <u>Zeitdruck</u> aufbauen!</p> <p><u>Gesamtdauer:</u> an 4 Körben mit 12 Spielern = <u>10-12'</u></p>	Informationen	Druckbedingungen
	Optisch: hoch Akustisch: gering Taktil: mittel Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: hoch	Präzision: sehr hoch Zeit: mittel Komplexität: sehr hoch Organisation: hoch Situation: gering Belastung: - physisch: mittel - psychisch: hoch
	Module	
	Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Winkel und Krafteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Sich verfügbar machen	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
1 Ball pro Spieler 2 – 4 Körbe (Halbfeld)	BISSELIK, B. (2000)	

SKT	Angriff 1 - 0 nach Cut	Nr. 42
------------	-------------------------------	---------------



- 1a. Schneiden zum Korb (**BACK-DOOR-CUT**) → Pass in die Bewegung → Korbleger oder Power-Lay-Up (1, 2, 3 links)
- 1b. Schneiden zum Korb (**I-CUT**) → Pass in die Bewegung → ein Dribbling → Anschlussbewegungen wie oben (1, 2, 3, 4 rechts)

BACK-CUT antäuschen → **TOP-CUT** → Pass in die Bewegung → Sprungwurf (1, 2, 3 links)



BACK-CUT antäuschen → **TOP-CUT** in die Zone → Pass in die Bewegung → Eintaktstopp (Sprungstopp) mit Rücken oder Seite zum Korb → Sternschritt vorwärts (**FRONT-PIVOT**) in oder gegen die Bewegungsrichtung → Sprungwurf

WEAK-SIDE-CUT in die Zone → Pass vom Gegenflügel → Anschlussbewegungen wie oben und neben

Ziele: Verbesserung und Optimierung variabler technomotorischer Fertigkeiten (Passen und Fangen, verschiedene Korbwürfe, Dribbling) und individualtaktischer Fähigkeiten (Cuts, Stopps, Körper- und Wurfintin) / Verbesserung der räumlichen Orientierungs-, der kinästhetischen Differenzierungs-, der Rhythmisierungs-, der Gleichgewichts-, der Kopplungs- und der Reaktionsfähigkeit

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe Aufgabenstellungen und Handlungsabläufe unter den vier taktischen Skizzen !</p> <p><u>Wichtig</u>: Die Spieler nach ihren <u>kinästhetischen Empfindungen</u> befragen ! Die einzelnen Bewegungsbilder müssen dem Bewegungsgefühl zugänglich gemacht werden (<u>innere Repräsentationen</u>).</p> <p>Auch <u>kognitive Strukturen</u> entwickeln (z.B. fragen: Warum geht das so besser ? Warum machen wir das ? Welchen anderen Abschluss könntest Du Dir vorstellen ?).</p>	<p>1a. Abschluss mit Stopp → Sprungwurf oder → PUMP- FAKE → Sprungwurf oder Power-Lay-Up</p> <p>1b. I-CUT → Pass in die Bewegung → Stoppen → Gegenbewegung mit 1 Dribbling → Sprungwurf</p> <p>2. nach Pass in die Bewegung → Stopp → PUMP-FAKE → Kreuzschritt- oder Passgangdribbling → Korbleger oder Power-Lay-Up</p> <p>3. Nach Stopp mit Rücken zum Korb → Kopftäuschung oder Schultertäuschung in Gegenrichtung / → Sternschritt rückwärts (REVERSE-PIVOT) in oder gegen die Bewegungsrichtung → PUMP-FAKE → Kreuzschritt-Hakenwurf / → Hakenwurf in oder gegen die Bewegungsrichtung mit Rücken zum Korb / → DROP-STEP-Power-Shot in oder gegen die Bewegungsrichtung</p> <p>Variationen: Wie schon in <u>Nr. 41</u> als auch in <u>Nr. 43</u> kommt zur Variation der Bewegungsausführung die Variation der <u>äußeren Bedingungen</u>, der <u>Informationsanforderungen</u> und eine Erhöhung der <u>Druckbedingungen</u> durch Kombinationen!</p>	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>Wenn möglich 2 Spieler an einem Korb, 1 Ball pro Paar.</p> <p>Ein Angreifer sollte <u>eine Bewegung 4 – 6 x</u> ausführen, bei <u>gleichzeitiger Kontrolle und Korrektur</u> seines Mitspielers (Kognition) !</p> <p>Danach erst erfolgt der Positions- und Aufgabenwechsel.</p> <p><u>Variationen sukzessive einbauen !</u></p> <p>Gesamtdauer: <u>ca. 10 -15'</u>.</p>	<p>Informationen</p> <p>Optisch: sehr hoch Akustisch: gering Taktil: mittel Kinästh.: sehr hoch Vestibul.: sehr hoch</p>	<p>Druckbedingungen</p> <p>Präzision: sehr hoch Zeit: hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: mittel Belastung: - physisch: gering - psychisch: hoch</p>
	Module	
	<p>Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Zusammenspiel / Anbieten und Orientieren / Winkel und Krafteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo zum Ball festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspielrichtung und -weite vorwegnehmen / Laufwege beobachten</p>	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>1 Ball pro Spielerpaar 4 - 6 Körbe (Ganzfeld)</p>	<p>BISSELIK, B. (2000)</p>	

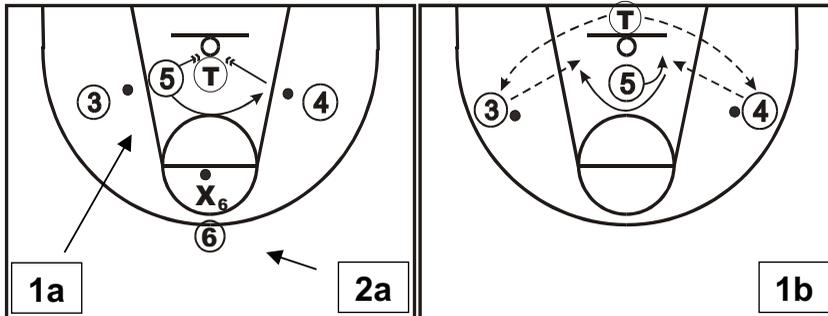
SKT	Angriff 1 - 0 aus dem Dribbling	Nr. 43
<p>1. Dribbling am Ort an der Drei-Punkte-Linie:</p>		
<p>Für die <u>Anschlussbewegungen</u> bzw. Abschlusshandlungen siehe Nr. 41 und Nr. 42 !!</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Mit Innenhand neben dem Körper in paralleler Fußstellung → Tempowechsel durch Antritt → Anschlussbewegung • Mit Außenhand neben dem Körper in paralleler Fußstellung → Tempowechsel durch Antritt → Anschlussbewegung • Handwechsel vor dem Körper tiefer als die Knie → 1 Dribbling mit der anderen Hand → Anschlussbewegung • Handwechsel hin und zurück → Tempowechsel durch Antritt → Anschlussbewegung • Angetäuschter Handwechsel mit einer Hand hin und zurück → Tempowechsel durch Antritt → Anschlussbewegung • Handwechsel mit Dribbling durch die Beine am Ort → Tempowechsel durch Antritt → Anschlussbewegung • Handwechsel hinter dem Rücken hin und zurück → Tempowechsel durch Antritt → Anschlussbewegung 		
<p>2. Dribbelbeginn ca. 8 – 9 m vom Korb entfernt:</p>		
<p><u>Dribbelsprint zur Drei-Punkte-Linie mit Innen- oder Außenhand</u> und dann</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • → Dribbelstopp → Stotterschritte → Tempowechsel durch Antritt mit der gleichen Hand → Anschlussbewegung • → Dribbelstopp → Stotterschritte → Handwechsel vor dem Körper → Tempowechsel durch Antritt mit der anderen Hand → Anschlussbewegung • → Dribbelstopp → Rückwärtsdribbling (BACK UP) → Tempowechsel durch Antritt mit der gleichen Hand → Anschlussbewegung • → Dribbelstopp → BACK UP → Handwechsel vor dem Körper → Tempowechsel durch Antritt mit der anderen Hand → Anschlussbewegung • → Handwechsel vor dem Körper → Tempowechsel durch Antritt mit der anderen Hand → Anschlussbewegung • → angetäuschter Handwechsel vor dem Körper → Tempowechsel durch Antritt mit der gleichen Hand → Anschlussbewegung • → angetäuschter Handwechsel vor dem Körper durch „in and out“ → Tempowechsel durch Antritt mit der gleichen Hand → Anschlussbewegung • → Dribbelstopp → angetäuschte Dribbelwende (SPIN) → Tempowechsel durch Antritt mit der gleichen Hand → Anschlussbewegung • → SPIN-Dribbling → Tempowechsel durch Antritt mit der anderen Hand → Anschlussbewegung • → Handwechsel durch die Beine → Tempowechsel durch Antritt mit der anderen Hand → Anschlussbewegung • → Handwechsel durch die Beine und anschließender Handwechsel hinter dem Rücken → Tempowechsel durch Antritt mit der gleichen Hand → Anschlussbewegung • → Handwechsel hinter dem Rücken → Tempowechsel durch Antritt mit der anderen Hand → Anschlussbewegung 		
<p>3. Dribbelbeginn an der Mittellinie:</p>		
<p><u>Kombinationen</u> von Handwechseln, Tempo- und Richtungswechseln</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • beim Dribbelsprint zur 3-Punkte-Linie → Anschlussbewegungen wie unter 2. 		
<p>4. Dribbelbeginn an der entfernten Freiwurflinie oder Grundlinie:</p>		
<p><u>Kombinationen</u> von Handwechseln, Tempo- und Richtungswechseln</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • beim Dribbelsprint zur 3-Punkte-Linie → Bewegungskombinationen mit Give-and-Go durch Zusprieler (1–0+1), wie z.B. Dribbling mit der Innenhand → Handwechsel → Einhand-Pass auf Mitspieler/Trainer → Give-and-Go → Anschlussbewegung 		
<p>Ziele: Verbesserung und Optimierung variabler technomotorischer Fertigkeiten (Dribblings, verschiedene Korbwürfe) und individualtaktischer Fähigkeiten (Fußarbeit, Dribbelfinten, Stoppes) / Verbesserung der Rhythmisierungs-, der Kopplungs-, der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit, der räumlichen Orientierungs- und der Gleichgewichtsfähigkeit</p>		

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe großes Feld oben !</p> <p><u>Wichtig:</u> Die Ausgangspositionen werden <u>gewechselt</u>, alle Bewegungen mit <u>höchstmöglicher Geschwindigkeit</u> trainiert. Verwende so <u>wenig Dribblings</u> wie möglich und so viel wie nötig ! Trainiere überwiegend die <u>schwache Hand</u> beim Dribbling und Abschlüsse über die <u>schwache Seite</u> !!</p>	<p>Siehe großes Feld oben !</p> <p><u>Zusätzlich:</u> In die Dribbelbewegung hinein ruft der Trainer „GO“ für einen Durchbruch oder „SHOT“ für den Stopp mit nachfolgendem Sprungwurf. Später kann als drittes akustisches Signal „PASS“ für ein Give-and-Go mit dem Trainer hinzukommen.</p> <p><u>Variationen:</u> Wie schon in <u>Nr. 41</u> als auch in <u>Nr. 42</u> kommt zur Variation der Bewegungsausführung die Variation der <u>äußeren Bedingungen</u>, der <u>Informationsanforderungen</u> und eine Erhöhung der <u>Druckbedingungen</u> !</p>	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>1.-4. Von drei verschiedenen Positionen an der 3-er-Linie, Mittel- oder Grundlinie starten. Pro Position 1 Spieler mit Ball. Max. 3 Spieler pro Korb.</p> <p>Die Bewegungen und Bewegungskombinationen von 1.-4. sukzessive aufschalten und mit Störgrößen verbinden !</p> <p><u>Präzision geht vor Zeit- oder Belastungsdruck !!</u></p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: sehr hoch Akustisch: mittel Taktil: hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibul.: sehr hoch</p>	<p>Präzision: sehr hoch Zeit: hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: hoch Belastung: - physisch: mittel - psychisch: hoch</p>
	Module	
<p>Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Winkel und Kräfteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Sich verfügbar machen</p>		
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>1 Ball pro Spieler 4 – 6 Körbe (Ganzfeld)</p>	<p>BISELIK, B. (2000)</p>	

SKT	Angriff 1 - 1 (Halbfeld - Entscheidungsdrills)	Nr. 44
<p>1. Ausgangspunkt für den Angreifer ist die Drei-Punkte-Linie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verteidiger unter dem Korb passt Ball auf Angreifer an der 3-er-Linie zielgenau (Kinnspitze!) → Sprint hinter dem Ball her in eine <u>halbaktive Wurf-Verteidigungsposition</u> (CLOSE-OUT) → Angreifer trifft die Entscheidung <u>Werfen oder Durchbruch</u> → Variationen: Angreifer muss vorderen Fuß angreifen / Verteidiger bietet eine Seite an / Verteidiger nimmt Wurfmöglichkeit weg und schließt so nahe auf, dass Angreifer durchbrechen muss / Verteidiger täuscht Aufrücken an und sinkt ab, so dass Angreifer werfen muss / Angreifer darf Verteidiger nur im Passgang-Dribbling schlagen → <u>erlaubte Ausstiege</u>: Sprungwurf oder 1 Dribbling + Sprungwurf (!) • Angreifer startet an der 3-er-Linie mit paralleler Fußstellung und im seitlichen Dribbling am Ort → <u>Halbaktiver Verteidiger</u> steht ihm gegenüber und greift mit einer Hand zum Ball → Variationen: Greift der Verteidiger mit der Hand der Ballseite zum Ball → Durchbruch zum Korb / Greift er mit der ballfernen Hand an → schneller und tiefer Handwechsel vor dem Körper und dann Durchbruch zum Korb <p>2. Ausgangspunkt für den Angreifer ist eine Position ca. 9 – 10 m vom Korb:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angreifer dribbelt hart auf einen <u>halbaktiven Verteidiger</u> (6 m) zu → Verteidiger zwingt Angreifer durch eine Aktion oder eine Täuschung zu einer Reaktion → Variationen: Durchbruch oder Handwechsel + Durchbruch / Ein <u>zweiter halbaktiver Verteidiger</u> hinter dem ersten (Tandem-Stellung) zwingt den durchbrechenden Angreifer zur Entscheidung Korbleger oder Stopp + Sprungwurf <p>3. Ausgangspunkt für den Angreifer ist die Mittellinie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angreifer startet an der Mittellinie mit Dribbelsprint auf den <u>Trainer</u> zu (5 m) → kurz bevor der Angreifer ihn erreicht, gibt der Trainer folgende <u>visuelle Signale</u> → beide Arme nach vorne unten gestreckt = Stopp + Sprungwurf / ein Arm seitlich nach oben ausgestreckt = Stopp auf dieser Seite + Sprungwurf / ein Arm seitlich nach unten ausgestreckt = Durchbruch auf dieser Seite zum Korb. Variationen: akustische Signale („GO – SHOT – PASS“ wie in TB 43). • <u>Halbaktiver Verteidiger</u> steht auf der Freiwurflinie mit Ball → Angreifer startet an der Mittellinie auf den Verteidiger zu → Pass vom Verteidiger auf den Angreifer → Variationen: Ballannahme im Lauf + Durchbruch oder Handwechsel + Durchbruch oder Stopp + Sprungwurf <u>je nach Verteidiger-Aktion</u> / Ballannahme mit Stopp → Sprungwurf oder Wurffinte + Sprungwurf oder Durchbruchfinte/Fußfinte (JABSTEP) + Sprungwurf oder Durchbruchfinte + Wurffinte (ROCKERSTEP) + Durchbruch oder weitere Kombinationen • <u>Vollaktiver Verteidiger</u> übergibt Ball an der Mittellinie (Check) → 1-1 (Live-Situation) • <u>Vollaktiver Verteidiger</u> übergibt Ball an der Mittellinie in einem Außenkorridor (7,50 m Raum längs) → 1-1 im begrenzten Raum bis zur Freiwurflinie und zu den Spielfeldecken an Grund- und Mittellinie (Live-Situation) <p>4. Live-Spielsituation 1-1 aus verschiedenen Ausgangspositionen und mit seitlichen Spielfeldbegrenzungen. <u>Wertungen</u>: Verteidiger erkämpft Ball (z.B. Rebound, Steal) = 1 Punkt / Angreifer erkämpft Ball zurück (z.B. Rebound, Halteball) = 2 P. / erfolgreicher Korbwurf = 3 Punkte, etc.</p> <p>5. Live-Spielsituation 1-1 nach Reaktion: Zwei Spieler stehen mit dem Rücken zu Trainer und Korb an der Freiwurflinie. Trainer wirft Ball nach Signal hoch in die Zone oder weit weg oder nah zur Seite → beide Spieler reagieren auf das Signal, kämpfen um den Ball und spielen 1-1 auf den Gegenkorb oder auf einen der 4-6 Körbe, den der Trainer vorgibt</p> <p>6. Live-Spielsituation 1-1 nach Reaktion: Zwei Spieler stehen ohne Ball hinter der Grundlinie. Auf dem Spielfeld liegen 5 Bälle. Ihre Positionen sind nummeriert. Wird eine der Nummern vom Trainer aufgerufen, starten beide Spieler zum Ball und spielen 1-1 auf den Gegenkorb oder einen der 4-6 Körbe, den der Trainer vorgibt. Variationen: Anzahl der Bälle verändern / Ballpositionen wechseln / Ausgangsstellungen variieren / 1-1 mit 2 Zuspielern</p>		
<p>Ziele: Verbesserung, Optimierung und Stabilisierung technomotorischer Fertigkeiten und individualtaktischer Fähigkeiten in variablen und realen Spielsituationen / Verbesserung der Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit, der komplexen Reaktions-, der kinästhetischen Differenzierungs-, der räumlichen Orientierungs- und der Gleichgewichtsfähigkeit</p>		

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste			
<p>Siehe großes Feld oben !</p> <p>Bei allen Entscheidungsdrills werden <u>sukzessiv Störgrößen</u> aufgeschaltet. Durch Hinzunahme von <u>zuerst halbaktiven Verteidigern</u> mit festgelegten Aufgaben (Mitspieler/Trainer), <u>später vollaktiven Verteidigern</u> bis hin zur 1-1-Livesituation wird der Angreifer zum Entscheidungshandeln geführt. Er lernt die <u>Verteidigung zu lesen</u> und <u>situativ Entscheidungen</u> zu treffen. Dadurch werden die erlernten Techniken <u>variabel verfügbar</u> und können in realen Spielsituationen angewendet werden.</p>	<p>Siehe großes Feld oben !</p> <p>Weitere Variationen: unterschiedliche Wurfvarianten / Spiel auf Freiplatz, auf Mini-Korb, auf verengten Korb / aus unterschiedlichen Positionen, Richtungen, Entfernungen / mit unterschiedlichen Bällen / bestimmte Anzahl Angriffe oder Treffer / unterschiedliche Wertungen / Verwendung einer Dribbelbrille / Kombination von verschiedenen Bewegungen / mit zusätzlicher konditioneller Belastung</p>			
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen			
<p>2 – 4 Spieler pro Korb in 2-er-Gruppen. Pro Paar 1 Ball.</p> <p>Ein Angreifer sollte <u>eine Aktion 4 – 6 x</u> ausführen, bei <u>gleichzeitiger Kontrolle und Korrektur</u> seines Mitspielers ! Danach erst erfolgt der Positions- und Aufgabenwechsel.</p> <p><u>Variationen sukzessive</u> einbauen !</p> <p>Gesamtdauer: <u>ca. 10-15'</u>.</p> <p><u>Wichtig:</u> Der Trainer muss beim Spieler <u>Hintergründe</u> des Entscheidungshandelns <u>abfragen</u> und die Aufmerksamkeit des Angreifers <u>bewusst</u> auf das Verteidiger-Verhalten lenken !</p>	<th data-bbox="557 472 745 496">Informationen</th> <td data-bbox="745 472 980 715"> <th data-bbox="745 472 980 496">Druckbedingungen</th> </td>	Informationen	<th data-bbox="745 472 980 496">Druckbedingungen</th>	Druckbedingungen
	<p>Optisch: sehr hoch Akustisch: hoch Taktil: hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibul.: sehr hoch</p>	<p>Präzision: sehr hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung: - physisch: hoch - psychisch: sehr hoch</p>		
	Module			
	<p>Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Winkel und Krafteinsatz steuern / Laufwege und -tempo zum Gegner festlegen / Spielpunkt des Balles bestimmen / Sich verfügbar machen / Abwehrposition vorwegnehmen / Laufwege beobachten</p>			
Materialien / Hilfsmittel	Quellen			
<p>1 Ball pro Spielerpaar 4 – 6 Körbe (Halbfeld)</p>	<p>Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); BISSELIK, B. (2000); DICK, C. (1986)</p>			

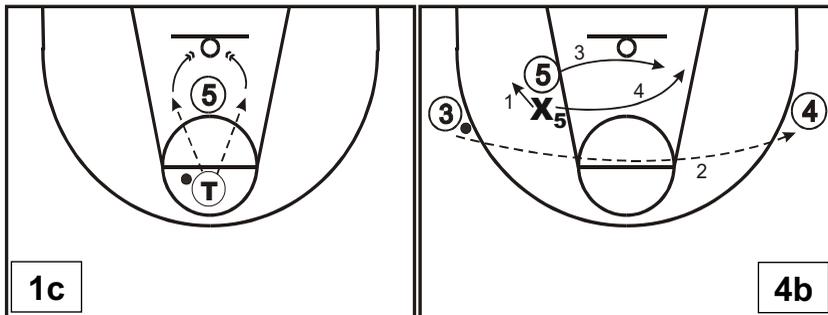
SKT	Spezielles Centertraining	Nr. 45
------------	----------------------------------	---------------

**1. Würfe mit Zusatzbelastung**

- a. 2 Bälle werden ständig rechts und links an den Zonenrand gelegt. Angreifer ⑤ nimmt sie auf und schließt mit POWER-LAY-UP gegen Trainerwiderstand ab.
- b. Angreifer ⑤ erhält Pass vom Flügel ④, schließt mit LAY-UP ab und bietet sich sofort auf der nächsten Seite wieder zum Flügel ③ an. Trainer passt Bälle auf die Flügel zurück.
- c. Angreifer ⑤ steht mit dem Gesicht zum Korb. Trainer ruft die Seite, auf die er den Ball passt. Angreifer fängt Ball und schließt ab. Danach Outlet zum Trainer.
- d. Hakenwurf-Kontinuum rechts und links unter dem Korb
- e. Ständige Nahwürfe von einer Weichboden-Matte aus
- f. Drehsprungwürfe

2. Outboxing und Rebound

- a. In der Mitte eines Sprungballkreises liegt ein Ball. Ein Angreifer ⑥ außerhalb versucht auf Pfiff den Ball zu berühren. Der Verteidiger X_6 innerhalb boxt aus.
- b. Auf einer Langbank in der Zonenmitte (parallel zur GL) steht ein Spieler mit Rücken zum Korb. Er wirft einen Ball rückwärts nach hinten-oben ans Brett, dreht sich auf der Bank um 180° und fängt den Ball im Sprung.



Ziele: Verbesserung, Optimierung und Stabilisierung positionsspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten von „großen Spielern“ (Centern); Entwicklung von Stabilität gegen hohe Körperkontakte; Verbesserung der räumlichen Orientierungs- und komplexen Reaktionsfähigkeit, der kinästhetischen Differenzierungs-, der Gleichgewichts-, Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit

Situationsbeschreibungen

3. Pässe ans Brett

- 2 Spieler tippen im Sprung 2 Bälle über den Korb ans Brett zum Partner und wechseln schnell die Seite.
- „Big-Man-Drill“. Ein Spieler steht am tiefen Zonenrand und passt den Ball über den Korb ans Brett. Während der Ball fliegt wechselt er im SIDE-STEP zum anderen Zonenrand und fängt dort seinen Ball wieder.

4. Spielformen und Spiele

- a. „Reboundball“. 2 Mannschaften spielen 3-3 im 3-Punkte-Raum mit dem Brett („Wandball“). Gezählt werden vom Mitspieler gefangene Rebounds als „Wand- oder Korbabpraller“ mit 1 Punkt. Nach einem Reboundpunkt beginnt das Spiel neu mit Sprungball im Freiwurfbereich.
- b. „Störenfried“ (3-1). 2 Flügelspieler ③ und ④ versuchen den Center ⑤ im Posting am Zonenrand oder beim Cut durch die Zone anzuspielen. Der „Störenfried“ X₅ verteidigt mit DENY-Defense oder BUMP dagegen. Pässe können direkt, indirekt, als Lob oder über den zweiten Flügel erfolgen. Bei erfolgreichem Pass → 1-1. Wechsel nach Korberfolg oder nach einer festgelegten Anzahl von Angriffen/Pässen.
- c. „Jeder gegen jeden“. 3 Center spielen innerhalb des Drei-Punkte-Raums auf einen Korb 1-1-1. Nach Rebound darf jeder sofort werfen. Ein Korb zählt 1 Punkt. Wer hat zuerst 5 Punkte ?

Variationen – Kombinationen – Kontraste

1. Würfe mit Zusatzbelastung

- a. Würfe variieren (Sprungwurf, Haken, REVERSE-LAY-UP) / unterschiedliche Bälle verwenden / Trainer „foult“ / Trainer nimmt CHARGE an / Zeit- und Trefferwertung
- b. Würfe variieren (Sprungwurf, Haken, POWER-LAY-UP) / unterschiedliche Bälle verwenden / Trainer „stört“ / Zeit- und Trefferwertung
- c. Pässe variieren / Pässe ans Brett spielen / Würfe variieren (s.a.) / unterschiedliche Bälle verwenden / Zeit- und Trefferwertung
- d. Trainer übergibt Ball und „stört“
- e. Unterschiedliche Bälle verwenden
- f. direkt in den Korb / indirekt / unterschiedliche Bälle verwenden / Ballannahme im Sprung

2. Outboxing und Rebound

- a. BUMP aufnehmen / Zeitbegrenzung / harte Körperkontakte bis hin zum „Ringkampf“
- b. unterschiedliche Bälle verwenden / Ball im Sprung fangen und gleich auf den Korb werfen / Ball von einem Mitspieler ans Brett/an den Ring werfen lassen

3. Pässe ans Brett

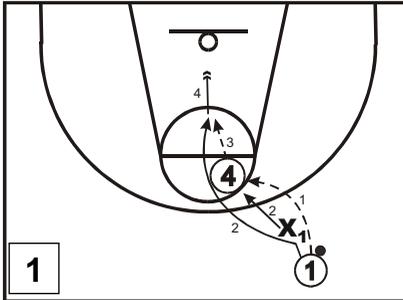
- gegenseitig beim Platzwechsel behindern / unterschiedliche Bälle verwenden / hoch oder flach tippen
- Während des Seitenwechsels passt ihm der Trainer von unter dem Korb einen zweiten Ball zu, den er erst zurückpassen muss, bevor er seinen Ball fängt / unterschiedliche Bälle verwenden

4. Spielformen und Spiele

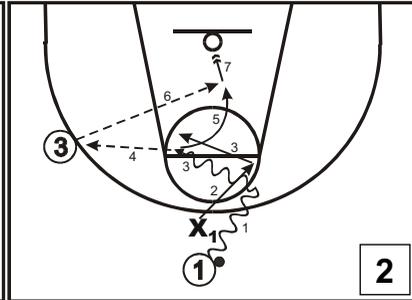
- a. Reboundpunkte werden erst nach einer Anzahl von Pässen (1, 2 oder 3) gewertet / Nach einem erfolgreichen Rebound darf auf den Korb geworfen werden (= 2 Punkte) / unterschiedliche Bälle verwenden (z.B. schwerer Basketball oder Rugby-Ei)
- b. Lobpässe untersagen / bestimmte Passart vorschreiben / unterschiedliche Bälle verwenden / Verteidiger deckt von vorne / Pässe ans Brett spielen / Passzahl begrenzen / jeder Flügel hat 1 Ball
- c. „Leichte Fouls“ erlaubt / Dribbling in der Zone untersagen / nach Korberfolg Ballwechsel / unterschiedliche Bälle verwenden / MAKE-IT-TAKE-IT / Wertung: Rebound = 1 Punkt, Korb = 2 Punkte

Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
	Informationen	Druckbedingungen
1a. Drei bis vier Spieler/Trainer pro Korb, 2 Bälle (evtl. unterschiedliche)	Je nach 1.-4. unterschiedlich: Opt.: z.T. sehr hoch Akustisch: mittel Taktil: sehr hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: z.T. sehr hoch hoch	Je nach 1.-4. unterschiedlich: Präzision: z.T. sehr hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung: - physisch: sehr hoch - psychisch: hoch
1b. Drei bis vier Spieler/Trainer pro Korb, 2 Bälle (evtl. unterschiedliche)		
1c. Zwei Spieler/Trainer pro Korb, 1 Ball (evtl. unterschiedliche)		
1d.-1f. Zwei Spieler pro Korb im Wechsel, 1 Ball (evtl. unterschiedliche)		
2a. Zwei bis vier Spieler pro Sprungballkreis, 1 Ball		
2b. Zwei bis vier Spieler pro Bank und Korb, 2 – 4 Bälle (evtl. unterschiedliche)		
3. Zwei Spieler/Trainer pro Korb, 2 Bälle (evtl. unterschiedliche)		
4a. Vier bis sechs Spieler pro Korb, 1 Ball (evtl. unterschiedliche)		
4b. Vier Spieler pro Korb, 2 Bälle (evtl. unterschiedliche)		
4c. Drei Spieler pro Korb, 1 Ball (evtl. unterschiedliche)		
	Module	
	Ins Ziel treffen / Zusammenspiel / Gegnerbehinderung umgehen / Anbieten und Orientieren / Winkel und Kräfteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo zum Ball festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspiel- bzw. Abprallrichtung und -weite vorwegnehmen / Abwehrposition vorwegnehmen	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
6 Körbe (Ganzfeld) 12 Bälle (z.T. unterschiedliche) 2 – 4 Weichbodenmatten 4 Langbänke	Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); DÖBLER, E. & H. (1992); KRÖGER, C. / ROTH, K. (1999); NIEBER, L. (2000); THIMM, N. (1984)	

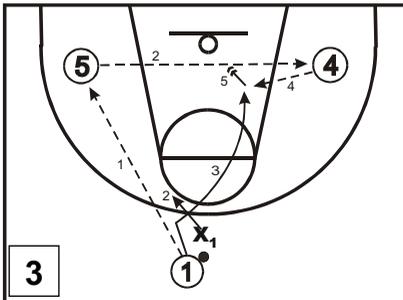
SKT	1 - 1 + 1 / 1 - 1 + 2 / 1 - 1 + 3 (Halbfeld-Entscheidungsdrills)	Nr. 51
------------	---	---------------

**1**

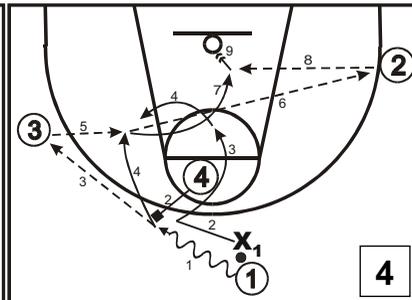
Live-Spielsituation 1-1+1 mit einem passiven bzw. aktiven zusätzlichen High-Post ④ als Pass-, Schirm- und Blockhilfe
(Aktionsfolgen 1, 2, 3, 4)

**2**

Live-Spielsituation 1-1+1 mit einem aktiven zusätzlichen Flügel ③ als Passhilfe (Give-and-Go)
(Aktionsfolgen 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)

**3**

Live-Spielsituation 1-1+2 mit zwei aktiven zusätzlichen Centern ④ und ⑤ als Pass-, Schirm- und Blockhilfen

**4**

Live-Spielsituation 1-1+3 mit zwei aktiven zusätzlichen Flügeln ② und ③ und einem passiven bzw. aktiven zusätzlichen High-Post ④ als Pass-, Schirm- und Blockhilfen

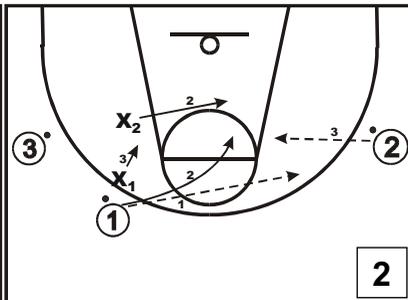
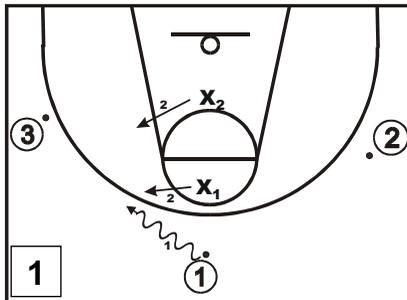
Ziele: Optimierung der Wahrnehmungs- und situativen Entscheidungsfähigkeit in der Angriffs-Überzahlsituation / Handlungsschnelligkeit; Verbesserung von technomotorischen und individualtaktischen Fertigkeiten (Dribbling, präzise Pässe, Korbwürfe, Finten, Give-and-Go, Cuts, Blocknutzung, 1-1-Defense am Spieler mit/ohne Ball); Verbesserung der räumlichen Orientierungs-, der Anpassungs- und Umstellungs-, der kinästhetischen Differenzierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe Aufgabenstellungen und Handlungsabläufe unter den vier taktischen Skizzen !</p> <p><u>Wichtig:</u> Die Spieler nach ihren <u>kinästhetischen und emotionalen Empfindungen</u> befragen ! Die einzelnen Handlungsabläufe müssen dem Gefühl zugänglich gemacht werden (<u>innere Repräsentationen</u>).</p> <p>Auch <u>kognitive Strukturen</u> entwickeln (z.B. fragen: Warum hast Du Dich für diese Option entschieden ? Welche Alternativen hätte es gegeben ? Wie beurteilt Du Deine Entscheidung im Sinne Deiner Zielsetzung ?).</p>	<p>1.-2. Ohne Dribbling / mit begrenzter Passzahl (max. 3, 2 Pässe) / Passarten vorschreiben (z.B. indirekt als Assist) / Korb zählt nur nach einmal Give-and-Go / Korbleger vorschreiben / Sprungwürfe außerhalb der Zone vorschreiben / Back-Cut vorschreiben / Zeit- oder Angriffsbegrenzung vorgeben</p> <p>3. Beide Helfer dürfen gegenseitig passen / es wird ohne Block gespielt / mind. 2 Pässe vorschreiben / sonst wie oben</p> <p>4. beweglicher High-Post auf der FWL / mind. 1 Block vor dem Abschluss / sonst wie oben</p> <p>Allgemein: unterschiedliche Bälle / unterschiedliche Wertungen / verschiedene Angreifer- und Helfer-Positionen !</p>	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>Jeweils <u>nur eine Spielgruppe</u> (3-er-, 4-er- oder 5-er-Gruppe) <u>an einem Korb</u>.</p> <p><u>Angriffszeit</u> (z.B. 3' pro Spieler) oder <u>Angriffszahl</u> (z.B. 10) begrenzen oder bis zu einer bestimmten <u>Trefferzahl</u> spielen oder je nach <u>Ballbesitz</u> Angriff und Verteidigung wechseln (6').</p> <p>Helfer fungieren als Schiedsrichter. Jeder muss 1x Helfer spielen.</p> <p><u>Rotationsmöglichkeiten:</u> Defense wird Helfer - Helfer wird Offense - Offense wird Defense. Oder: Gewinner wird Helfer - Verlierer wird Offense - Helfer wird Defense (3-er-Gruppe). Angreifer und Verteidiger tauschen nach Spielende ihre Positionen und Aufgaben mit den Helfern (4-er-Gruppe).</p>	<p>Informationen</p> <p>Optisch: sehr hoch Akustisch: mittel Taktil: hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: hoch</p>	<p>Druckbedingungen</p> <p>Präzision: hoch Zeit: hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung: - physisch: hoch - psychisch: hoch</p>
	Module	
	<p>Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Vorteil herausspielen / Zusammenspiel / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Anbieten und orientieren / Winkel und Kräfteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo zum Ball bzw. Gegner festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspielrichtung bzw. -weite und Abwehrposition vorwegnehmen / Laufwege beobachten</p>	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>1 Ball pro Spielgruppe 4 – 6 Körbe (Halbfeld)</p>	<p>Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); BISELIK, B. (2000)</p>	

SKT

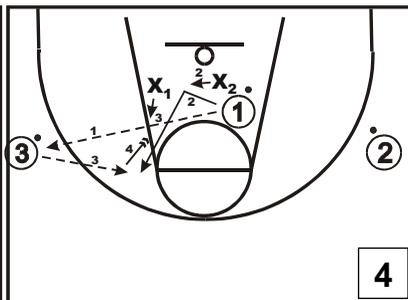
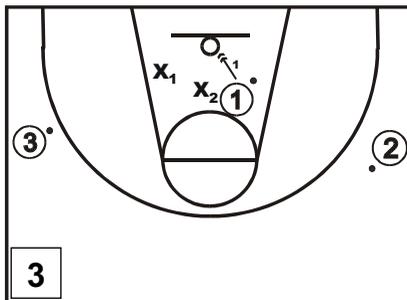
1 - 1 + 2 (Halbfeld-Entscheidungsdrill)

Nr. 52



Ein **Angreifer** ① agiert gegen zwei **Abwehrspieler** (X_1 , X_2) von der Mitte aus. Sein Ziel ist der erfolgreiche Korbwurf. Er hat zwei **stationäre Mitspieler** (②, ③) an der Seitenlinie, die jeder einen Ball haben. Die Abwehrspieler sind in ihren Aktionen frei. Die Mitspieler des Angreifers dürfen keine Körbe erzielen – sie dürfen nur passen.

Nach Pass des Angreifers auf einen seiner Mitspieler (②), passt dieser **seinen Ball** zurück, so wie es die Spielsituation erfordert, und fängt den Ball des Angreifers ①.



Der Angreifer kann nach Cut sofort abschließen **oder** ... (siehe nebenstehend)

... der Angreifer bricht den Angriff ab, passt nach außen (③) und cuttet zur Freiwurflinie. ③ passt **seinen Ball** zurück. ① schließt mit Halbdistanzwurf ab.

Wichtig: Freie Spielgestaltung ! Ziel: Erfolgreicher Wurf ! Unterschiedliche Bälle bei ①, ② und ③ !

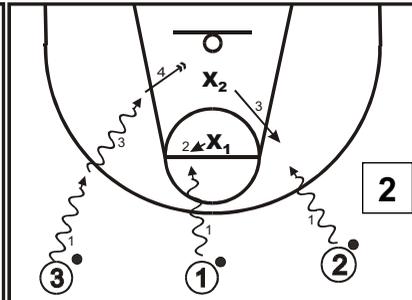
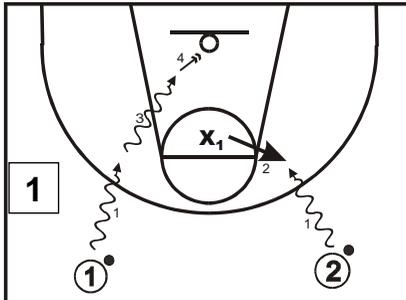
Ziele: Optimierung der Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit in der Angriffs Unterzahlsituation; Stabilisierung der individual-technischen und -taktischen Fertigkeiten (vor allem einhändige Pässe); Verbesserung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit, der räumlichen Orientierungsfähigkeit, der komplexen Reaktionsfähigkeit sowie der Umstellungs- und Anpassungsfähigkeit

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe Aufgabenstellungen und Handlungsabläufe unter den vier taktischen Skizzen !</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Verteidiger agieren nach Absprache und vorher festgelegten Zeichen. Es kann auch nur mit einem Zuspeler gespielt werden (dann evtl. nur halbes Längsfeld). 2. Es wird mit <u>drei unterschiedlichen Bällen</u> gespielt (z.B. 1 Basketball, 1 Fußball, 1 schwerer Basketball oder 1 Mini-Basketball, 1 Basketball, 1 schwerer Basketball). Die Schwierigkeit der beiden Zuspeler besteht darin, den zugesetzten Ball mit der einen Hand zu fangen und den eigenen Ball mit der anderen zielgenau zum Angreifer zurück zu passen. 3. Es wird mit 5 Angriffsversuchen pro Angreifer gespielt und gezählt („Wer ist der beste Angreifer?“). Oder mit unterschiedlicher Ballwertung: Fußball = 3, schwerer Basketball = 2, Basketball = 1 Punkt. 4. Der Angreifer darf nur 1x (2x, 3x) passen. Danach ist abzuschließen (max. Angriffsdauer: <u>16 Sekunden</u> = neue Regel !) 	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>1. – 4. Es wird mit einer bestimmten Anzahl von Angriffsversuchen gespielt <u>oder</u> eine bestimmte Zeit lang (z.B. 3' pro Angreifer). Danach wird rotiert: ① wird ②, ② wird X₁, X₁ wird X₂, X₂ wird ③, ③ wird ①. Bei 5 Spielern max. Dauer = 15'. Auf dem anderen Hauptkorb spielt die zweite 5-er-Gruppe. Bei mehr als 10 Spielern pro Team mit 2 Angreifern im Wechsel spielen oder dritten Korb verwenden.</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: sehr hoch Akustisch: mittel Taktil: mittel Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: hoch</p>	<p>Präzision: hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung: - physisch: mittel - psychisch: hoch</p>
	Module	
<p>Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Vorteil herausspielen / Zusammenspiel / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Anbieten und orientieren / Krafteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / sich verfügbar machen / Abwehrposition vorwegnehmen / Laufwege beobachten</p>		
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>2 (evtl. 3) Körbe 6-9 Bälle (evtl. unterschiedliche)</p>	<p>Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); KONZAG, G. & KONZAG, I. (1991)</p>	

SKT

2 - 1 und 3 - 2 (Halbfeld-Entscheidungsdrills)

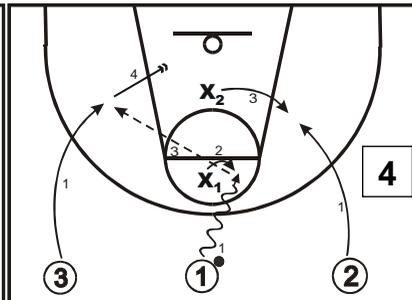
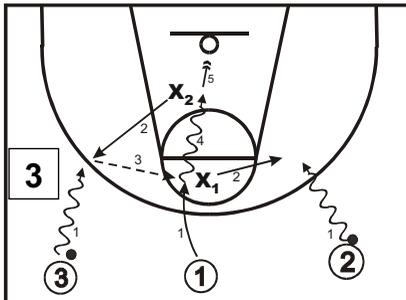
Nr. 53



Zwei Angreifer ① und ② starten von der Mittellinie aus. **Jeder hat einen Ball.** Beide dribbeln so schnell wie möglich zum Korb und versuchen einen Wurfabschluss. Der Verteidiger X_1 ist frei in seinen Abwehraktionen.

Drei Angreifer ①, ② und ③ starten von der Mittellinie aus. **Jeder hat einen Ball.** Die beiden Verteidiger X_1 und X_2 sind frei in ihren Abwehraktionen.

Für beide Situationen gilt: vollstes Tempo, schnellstmöglicher Abschluss, schnelle Entscheidung fällen ob Lay-Up, Jump-Shot oder 1-1.



Drei Angreifer ①, ② und ③ starten von der Mittellinie aus. **Zwei von ihnen** haben je einen Ball (z.B. ② und ③). Das heißt, es ist zumindest ein Pass möglich. Das **Ziel** der Angreifer ist, **zwei Treffer** zu erzielen.

Drei Angreifer ①, ② und ③ starten von der Mittellinie aus. Der **Mitteldmann** führt den **einen Ball**. Live-Situation: 3 – 2.

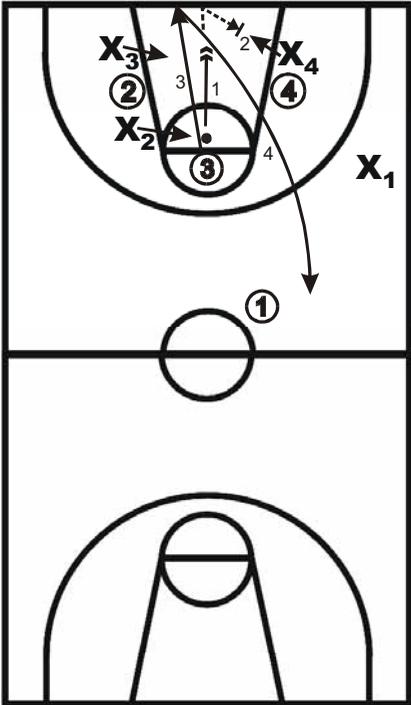
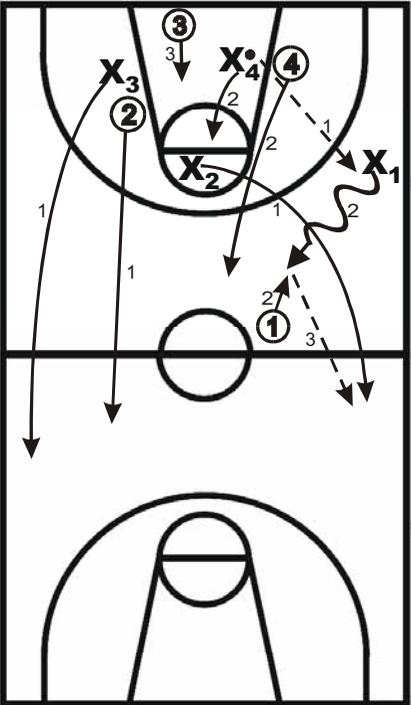
Für alle Situationen gilt: freie Defense-Aktionen !

Ziele: Optimierung der Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit in der Angriffs-Überzahl- und Abwehr-Unterzahlsituation / Handlungsschnelligkeit; Verbesserung von individualtechnischen (Penetration-Dribblings, präzise Pässe, Wurfvarianten) und individual- wie gruppentaktischen Fertigkeiten (Stoppes, Finten, 1-1-Defense am Spieler mit/ohne Ball, Rebounds)

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe Aufgabenstellungen und Handlungsabläufe unter den vier taktischen Skizzen !</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wechsel der Seite / Zeitbegrenzung / Vorgabe des Abschlusses bis zum Korberfolg oder Defense-Rebound / nur 1 Wurf möglich / Ergebniswertung / nur 1 Hand benutzen / vor einem Jump-Shot → Back-Up, Spin, Handwechsel / auch live 2-1 möglich / mit Defenswertung 2. Rotation Links – Mitte – Rechts / sonst wie 1. 3. Rotation Links – Mitte – Rechts / Rotationen der Ballpositionen / nur 1 Pass (2 Pässe) möglich / nach einem Pass → Jump-Shot oder Give+Go / Wertungen: Korb aus 1-1=1, Korb nach Pass=2, Korb nach Give+Go=3 4. Jeder hat 3 Angriffe → welche Gruppe erzielt die höchste Wertung ? Wer einen Korb erzielt, wird Defense ! Wer ist die beste Defense-Gruppe ? Nichtwerfer dürfen rebounden (nur Tipp möglich) / Ohne Dribbling agieren / Wer dribbelt, muss werfen ! Nach Abschluss → Sprint zur anderen Baseline und zurück, etc. 	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Vier 3er-Gruppen / 3 Verteidiger + 3x3 Angreifer / Verteidiger wechseln bei jedem Angriff / nach 6 Angriffen Rotation = $4 \times 6 = \text{ca. } 4'$ 2. Vier 3er-Gruppen / 3 Verteidiger + 3x3 Angreifer / 1 Verteidiger wechselt bei jedem Angriff / nach 6 Angriffen Rotation = s.o. 3. wie 2. 4. wie 2.+3. <p>z.B. Kombination von 1a + 1b (2-1 mit 2 Bällen + 2-1 mit 1 Ball) = 8' <u>oder</u> Kombination von 2 + 3 + 4 = 12'</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: sehr hoch Akustisch: gering Taktil: mittel Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: hoch</p>	<p>Präzision: hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung: - physisch: mittel - psychisch: hoch</p>
	Module	
<p>Ball zum Ziel bringen / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo festlegen / Sich verfügbar machen / Abwehrposition vorwegnehmen</p>		
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>1 Korb 6 Bälle</p>	<p>SCHMIDT, G. (1999)</p>	

SKT	3 - 2 + 1 Transition	Nr. 54
	<p>Die drei Angreifer ①, ② und ③ starten an einer Grundlinie einen Criss-Cross (Achterlauf) mit einem Ball. Drei weitere Angreifer ④, ⑤ und ⑥ warten an der anderen Grundlinie mit zwei Bällen (④, ⑥). Angreifer ① führt ab der Mittellinie den Ball, dribbelt zur Freiwurflinie und schließt dort aus vollem Dribbling mit Sprungwurf ab. Die beiden anderen Angreifer ② und ③ sprinten auf den Außenspielen zum Korb, erhalten auf Höhe der Freiwurflinie von ④ und ⑥ einen Pass zum Sprungwurf nach Stopp aus vollem Lauf.</p>	<p>Die drei Werfer ①, ② und ③ werden anschließend zu Verteidigern (X_1, X_2, X_3). Der Mittelspieler X_1 muss jedoch erst die Grundlinie berühren, bevor er in die Defense zurück läuft. Der Mittelspieler der anderen Dreiergruppe ⑤ nimmt den ersten Ball, den er nach Rebound oder Korberfolg bekommen kann und startet mit seinen beiden Außenspielern ④ und ⑥ einen 3-2+1 Fast-Break zum Ausgangskorb.</p>
<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 20px;">1</div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 20px;">→</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;">2</div> </div>		
<p>Ziele: Optimierung und Stabilisierung technomotorischer Fertigkeiten (Dribbling, Passen und Fangen, Korbwurf aus der Bewegung) und taktischer Fähigkeiten (Besetzung der Fast-Break-Spuren, Überzahlspiel) unter hoher physischer Belastung; Verbesserung der räumlichen Orientierungs-, der komplexen Reaktions-, der Gleichgewichts- sowie Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit (Angriff → Verteidigung)</p>		

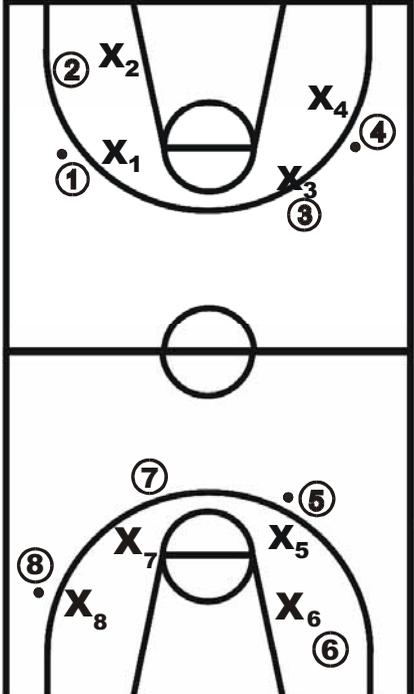
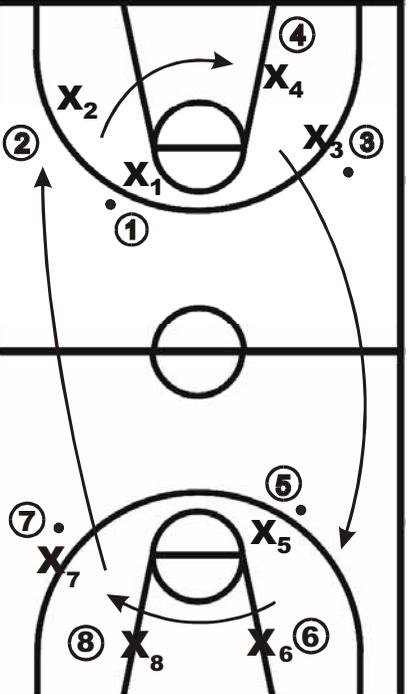
Variationen – Kombinationen – Kontraste		
<p>1. <u>Vorgaben</u>: max. 3 oder 2 Pässe, max. 2 Dribbelschläge, Pässe zu den Außenwerfern indirekt, Wurf von der Mitte direkt, Würfe von den Außenpositionen indirekt, rechter/linker Außen schließt mit Lay-Up ab, linker/rechter Außen mit Sprungwurf aus der Nahdistanz, beide Außen gehen zum Rebound / Auf Trainerpfiff wird der Criss-Cross abgebrochen, der Trainer erhält einen Pass vom ballführenden Spieler ①, ② oder ③ und ④, ⑤ und ⑥ starten mit <u>zwei Bällen</u> den 3-3-Gegenangriff gegen ①, ② und ③.</p> <p>2. <u>Vorgaben für die Angreifer</u>: max. 3 Pässe, max. 2-3 Dribbelschläge, ohne Dribbling im Vorfeld. <u>Vorgaben für die Verteidiger</u>: X₂ oder X₃ greifen den Ballbesitzer ⑤ im Vorfeld an, nur einer sichert im Rückfeld / freie Verteidigung.</p>		
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>1. Bei 12 Spielern pro Trainingsgruppe werden zwei 6-er-Gruppen gebildet. Während eine 6-er-Gruppe hin und zurück spielt, wartet die andere 6-er-Gruppe hinter den Grundlinien (⑦, ⑧ und ⑨ hinter dem Ausgangskorb, die anderen hinter dem Gegenkorb). Es werden stets nur 3 Bälle benötigt.</p> <p>2. Nach Ende eines Durchgangs für eine 6-er-Gruppe werden die Ausgangspositionen gewechselt (④, ⑤ und ⑥ am Ausgangskorb, ①, ② und ③ am Gegenkorb). Dies geschieht im Lauf ! Pro 6-er-Gruppe sollten mindestens 6 <u>Durchgänge</u> gespielt werden. Jeder beginnt einmal auf jeder Spur.</p> <p><u>Gesamtdauer</u>: ca. 6 – 8'.</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: sehr hoch Akustisch: mittel Taktil: hoch Kinästhetisch: hoch Vestibul.: sehr hoch</p>	<p>Präzision: hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung: - physisch: sehr hoch - psychisch: hoch</p>
	Module	
	<p>Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Vorteil herausspielen / Zusammenspiel / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Anbieten und Orientieren / Winkel und Krafteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspielrichtung und -weite vorwegnehmen / Abwehrposition vorwegnehmen / Laufwege beobachten</p>	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>2 Körbe (Ganzfeld) 3 Bälle (evtl. unterschiedliche)</p>	<p>BLÜMEL, K. (2000)</p>	

SKT	4 - 3 + 1 Transition	Nr. 55
	<p>Auf dem Feld stehen zwei 4-er-Teams. Ein Spieler der angreifenden Mannschaft (③) beginnt mit Eins-und-Eins-Freiwürfen. Der Ball geht bei einem Fehlwurf durch Rebound ins Spiel oder durch Einwurf hinter der Grundlinie, wenn der zweite Freiwurf erfolgreich ist. Das reboundende oder einwerfende Team startet sofort einen Fast-Break auf den Gegenkorb (hier durch X₄).</p>	<p>Wenn der Ball ins Spiel geht, muss der Freiwürfer ③ zuerst die Grundlinie berühren, bevor er in die Defense zurück sprintet. Das Team X hat kurzfristig Überzahl (4-3). Egal, wie das Angriffsteam (X) jetzt abschließt (Treffer, Fehlwurf, Ballverlust), der letzte Ballbesitzer von X muss ebenfalls zuerst die Grundlinie berühren, bevor er seinerseits in die Defense zurück läuft. Befindet er sich bei seinem Wurf oder Ballverlust tiefer als die Freiwurflinie → Freiwurflinie → Grundlinie → zurück einhalten !</p>
		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1</div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">2</div>
<p>Ziele: Optimierung und Stabilisierung technomotorischer Fertigkeiten (Freiwürfe, Rebound, Passen und Fangen, Dribbling, Korbwürfe aus vollem Lauf) und taktischer Fähigkeiten (Besetzen der Freiwurfpositionen und Fast-Break-Spuren, Überzahlspiel) unter hoher Belastung; Verbesserung der räumlichen Orientierungs-, komplexen Reaktions-, Gleichgewichts- sowie Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit</p>		

Variationen – Kombinationen – Kontraste		
<p>Statt mit Freiwürfen, kann man mit einem Sprungball eröffnen → die Mannschaft mit Ballbesitz greift dann sofort auf den Gegenkorb an / die Anzahl von Pässen und Dribblings beim Fast-Break begrenzen / mit unterschiedlichen Bällen spielen / es werden 4 statt 2 Bahnen gelaufen / es wird gespielt bis zu einer bestimmten Punktzahl / auf Trainerpfeif wird der Fast-Break abgebrochen, der Ball abgelegt und von der anderen Mannschaft aufgenommen.</p>		
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>Bei insgesamt 12 Spielern pro Trainingsgruppe agieren zwei 4-er-Teams auf dem Feld, während das dritte 4-er-Team hinter dem Freiwurf-Korb wartet. Wenn der zweite Angriff beendet ist (hier O), setzt die letzte Defense-Mannschaft (hier X) aus, das dritte 4-er-Team wirft Freiwürfe und O nimmt die Defense-Positionen an der Zone ein. Die Spielform ist zu Ende, wenn jeder der 12 Spieler einmal an der Freiwurflinie begann. Es wird gezählt wie in einem richtigen Spiel, mit der Ausnahme, dass jedes Foul als Korb (2 Punkte) gewertet wird. Wer ist das beste Offense- bzw. Freiwurfteam ?</p> <p><u>Gesamtdauer:</u> bei 12 Spielern ca. 6 – 8'.</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: sehr hoch Akustisch: hoch Taktil: hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibul.: sehr hoch</p>	<p>Präzision: sehr hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung: - physisch: sehr hoch - psychisch: sehr hoch</p>
	Module	
	<p>Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Vorteil herausspielen / Zusammenspiel / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Anbieten und Orientieren / Winkel und Krafteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspiel- und Abprallrichtung bzw. -weite vorwegnehmen / Abwehrposition vorwegnehmen / Laufwege beobachten</p>	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>2 Körbe (Ganzfeld) 1 Ball (evtl. unterschiedliche)</p>	<p>BLÜMEL, K. (2000)</p>	

SKT	2 - 2 + 2 + 2 Ganzfeld - Kontinuum	Nr. 61
<p>Zwei Angreifer ① und ② spielen 2-2 gegen die beiden Verteidiger X₁ und X₂ auf dem ganzen Spielfeld. Jede Mannschaft verfügt im jeweiligen Vorfeld über zwei Helfer (+2), hier die Spieler ③ und ④ bzw. X₃ und X₄. Diese Helfer sind seitlich platziert, um den Zonenraum offen zu halten. Es wird nach offiziellen Regeln ohne Sprungbälle und Freiwürfe (stattdessen jeweils Einwürfe) gespielt.</p> <p>Zeitgrenzen: Rückfeld = 8 sec., Vorfeld = 16 sec. (neue Regeln).</p> <p>Die beiden Helfer können Pass-, Block- und Schirmhilfen geben (Überzahl: 4-2), dürfen aber nicht auf den Korb werfen.</p>		<p>Nach Korbberfolg werden die beiden Angreifer ① und ② Helfer am gleichen Korb. Die bisherigen Verteidiger X₁ und X₂ werden Angreifer und werfen hinter der Grundlinie ein. Die Rollen haben gewechselt. Die bisherigen Helfer ③ und ④ pressen den Einwurf von X₂ + X₁.</p> <p>Wird kein Korb erzielt, geht das Spiel mit Offense-Rebound für ○ oder mit Defense-Rebound und Angriff für X weiter → hier zum Beispiel: Langpass von X₁ auf X₃.</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; text-align: center;">1</div> <div style="font-size: 2em;">→</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; text-align: center;">2</div> </div>		
<p>Ziele: Optimierung und Stabilisierung der spezifischen Handlungskompetenz in Überzahl-, Gleichzahl- und Unterzahlssituationen unter hoher physischer Belastung; Verbesserung der visuellen Wahrnehmungs- und der situativen Entscheidungsfähigkeit; Verbesserung technomotorischer sowie individual- und gruppentaktischer Fertigkeiten und Fähigkeiten unter Zeitdruck</p>		

Variationen – Kombinationen – Kontraste		
<p>1. + 2. Ohne Langpass aus dem Rückfeld / Dribbling nur im Rückfeld erlaubt, d.h. im Vorfeld ohne Dribbling spielen / mit max. 2 Pässen ins Vorfeld / keine Lob-Pässe spielen / nur 1 Dribbling pro Halbfeld erlaubt / alle 4 Spieler müssen den Ball im Vorfeld berührt haben / Zeithalbie-rung pro Halbfeld → 4 sec. im Rückfeld, 8 sec. im Vorfeld / Keine Blockhilfen erlaubt</p> <p><u>Unterschiedliche Wertungen</u>: z.B. Korbleger = 1 Punkt, sonst normal, Rebound = 1 Punkt, Foul = 2 Punkte für Gegner, etc.</p> <p>Es können nach jedem Korberfolg <u>unterschiedliche Bälle</u> verwendet werden (Balldepot hinter der Grundlinie!).</p>		
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>Es spielen jeweils <u>8-er-Gruppen</u> auf einem Großfeld. Bei zwei zur Verfügung stehenden Großfeldern können 16 Spieler gleichzeitig agieren. Ansonsten muss für die <u>pausierende 4-er-Gruppe</u> (bei 12 Spielern) eine Pausenaufgabe (z.B. Wurfübungen an Nebenkörben als aktive Pause, etc.) gefunden werden.</p> <p>Eventuell die <u>Center</u> gesondert beschäftigen !</p> <p><u>Wechsel</u> der Spielpaare (1+3, 2+4, 1+4, 2+3) wünschenswert (Zeitproblem!).</p> <p>Mindestens <u>1-2 Wechsel</u> sollten möglich sein !</p> <p><u>Gesamtdauer</u> der Spielform: 2 x 6 Minuten, evtl. 3 x 6 Min. (= 18')</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: sehr hoch Akustisch: mittel Taktil: hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibul.: sehr hoch</p>	<p>Präzision: hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung: - physisch: sehr hoch - psychisch: hoch</p>
	Module	
	<p>Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Vorteil herausspielen / Zusammenspiel / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Anbieten und Orientieren / Winkel und Kräfteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo zum Ball/Gegner festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspielrichtung bzw. -wege und Abwehrposition vorwegnehmen / Laufwege beobachten</p>	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>2 Körbe (Ganzfeld) 1 Ball (evtl. unterschiedliche Bälle) → Balldepot hinter der Grundlinie anlegen !</p>		

SKT	Zweimal 2 - 2 an einem Korb	Nr. 62
	<p>An jedem Korb spielen je zwei Gruppen „Zwei gegen Zwei“ (2 – 2). Im vorliegenden Fall am ersten Korb links die Angreifer ① und ② gegen die Verteidiger X₁ und X₂ sowie rechts ③ und ④ gegen X₃ und X₄. Am zweiten Korb dementsprechend die Spieler 5 und 6 sowie 7 und 8 gegeneinander. Die Spielgruppen (insgesamt 16 Spieler) agieren vorwiegend auf ihrer Feldhalbseite. Allerdings sollen die beiden <u>angreifenden</u> Teams zusätzlich versuchen, sich gegenseitig in ihrem Angriff zu behindern. Nach Korberfolg wechseln nur in der erfolgreichen Spielgruppe Angriff und Verteidigung.</p>	<p>Auf Pfiff wechseln die Vierergruppen im Uhrzeigersinn und spielen am nächsten Korb auf der anderen Feldhalbseite.</p>
		
<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">1</div>	→	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">2</div>
<p>Ziele: Optimierung von Angriffs- und Verteidigungshandlungen bei gleichzeitiger Bewältigung einer Zweitaufgabe (Behinderung der Gegengruppe); Verbesserung der visuellen Wahrnehmung (peripheres Sehen), der räumlichen Orientierungs-, der komplexen Reaktionsfähigkeit, der Antizipations- und schnellen Umstellungsfähigkeit</p>		

Variationen – Kombinationen – Kontraste		
<ol style="list-style-type: none"> Die beiden <u>verteidigenden</u> Teams helfen auf der Gegenseite – falls nötig – gegen den anderen Angriff aus. Nach Korberfolg „Make-it-take-it“. Auf Pfiff wechseln nur die Verlierer im Uhrzeigersinn. Die Gewinner zum Zeitpunkt des Pfiffs bleiben. <u>Oder</u>: Auf Pfiff wechseln die Gewinner im Uhrzeigersinn, die Verlierer entgegengesetzt. 		
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>Generell: Wegen der hohen Komplexität bei acht gleichzeitig spielenden Akteuren an einem Korb und zwei Bällen <u>Vorsicht</u> vor zu engen räumlichen Situationen (<u>Verletzungsgefahr</u>) !!</p> <ol style="list-style-type: none"> Spielzeit pro Paarung: jeweils 5'. Bei einem Wechsel = 10', bei zwei Wechseln = 15'. Spiel 2-2 ohne Freiwürfe, möglichst auf einer Feldhalbseite. Bei Haltebällen wechselnder Ballbesitz. Trainieren nur 12 Spieler, bleibt auf einem Korb eine 4-er-Gruppe alleine. Spielzeit dann mindestens: 15'. 	Informationen	Druckbedingungen
	Optisch: sehr hoch Akustisch: mittel (Defense) Taktil: mittel (Körperkontakte) Kinästhetisch: hoch Vestibulär: z.T. sehr hoch (Körperkontakte)	Präzision: hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung: - physisch: hoch - psychisch: sehr hoch
	Module	
	Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Vorteil herausspielen / Zusammenspiel / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Anbieten und Orientieren / Spielpunkt des Balles bestimmen / sich verfügbar machen / Abwehrposition vorwegnehmen / Laufwege beobachten	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
2 Körbe max. 4 Bälle	Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); NIEBER, L. (2000)	

SKT

3 - 3 von der Mitte

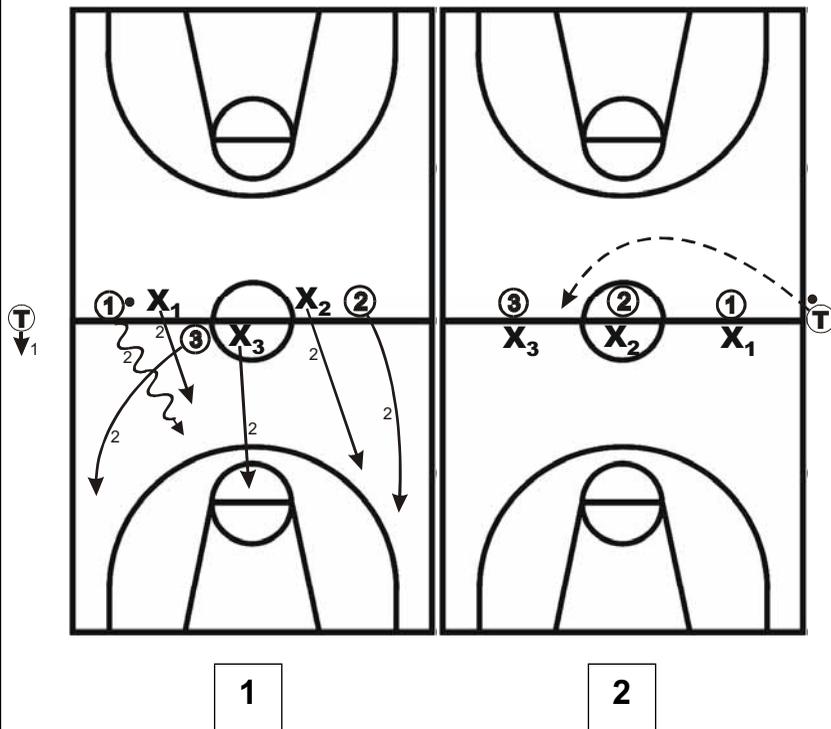
Nr. 63

Auf dem Feld stehen **zwei Dreier-Gruppen** an der Mittellinie.

Die **Angriffsrichtung** wird durch ein Handzeichen des Trainers (T) festgelegt. Der Ballbesitzer ① muss mit einem Dribbling beginnen. Seine beiden Mitspieler ② und ③ besetzen schnellstmöglich geeignete Angriffsspuren. Die drei Verteidiger (X_1 , X_2 , X_3) versuchen einen erfolgreichen Korbwurf der Angreifer zu verhindern. Es wird gespielt, bis ein Treffer erzielt wurde, die Verteidigung in Ballbesitz kommt oder ein Ballverlust erfolgt.

Der Ball wird vom Trainer (T) per „**Hochwurf**“ von der **Seitenlinie** ins Spiel gebracht.

Die sechs Spieler stehen in einer „Gasse“ wie beim Rugby an der Mittellinie. Die Mannschaft, die den „Hochball“ (Jump) gewinnt, greift auf einen vorher festgelegten Korb an. Sonst wie neben stehend.



Ziele: Verbesserung der Handlungsschnelligkeit, der komplexen Reaktions- sowie Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit; Optimierung und Stabilisierung technomotorischer Fertigkeiten (Dribbling, Passen und Fangen, Korbwürfe, Sprungbälle) und taktischer Fähigkeiten (Besetzen von Angriffsspuren, Match-Up-Defense, Raumaufteilung) unter Zeitdruck.

Variationen – Kombinationen – Kontraste		
<p>1. Der Angriff wird mit einem <u>Zuspiel vom Trainer</u> (T) zu einem beliebigen Spieler eingeleitet / Dieser Spieler wählt den Angriffskorb selbst / Es kann sofort gepasst werden / Es darf nicht gedribbelt werden / Es muss mit 2 Pässen abgeschlossen werden / Jeder Spieler muss einmal den Ball berührt haben / <u>Unterschiedliche Bälle</u> verwenden / Der Trainer legt per Zuruf den Angriffskorb fest / Mit <u>Wertungen spielen</u>: Korb ohne Dribbling = 3, mit einem Dribbling = 2, mit zwei Dribblings = 1 / mit Fußball = 3, mit Mini-Basketball = 2, mit Basketball = 1, etc.</p> <p>2. Mit einem <u>Rugby-Ej</u> spielen (ohne Dribbling) / Nach Ballgewinn darf sich der Ballbesitzer den Angriffskorb aussuchen, etc.</p>		
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>1. Es spielt jeweils <u>nur eine 6-er-Gruppe</u>. Die anderen 6 Spieler warten außen und zählen oder schiedsrichtern. Nach sechs Angriffen, bei denen jeder Spieler zu Anfang einmal Ballbesitzer war, wechseln die Gruppen. Angriffszeit nach dem T-Signal: max. 16". Insgesamt 12 Angriffe = max. 3-4'. Welches ist der beste Angriff ?</p> <p>2. Der Trainer wirft den Ball 6x für eine 6-er-Gruppe ins Spiel. Welches ist die Mannschaft mit den meisten / den wenigsten Angriffen ? Sonst wie oben !</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: sehr hoch Akustisch: hoch Takttil: hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: hoch</p>	<p>Präzision: hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung: - physisch: hoch - psychisch: mittel</p>
	Module	
	<p>Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Vorteil herausspielen / Zusammenspiel / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Anbieten und Orientieren / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspielrichtung bzw. -weite vorwegnehmen / Abwehrposition vorwegnehmen / Laufwege beobachten</p>	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>2 Körbe (Ganzfeld) 1 Ball (evtl. unterschiedliche)</p>	<p>Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989);</p>	

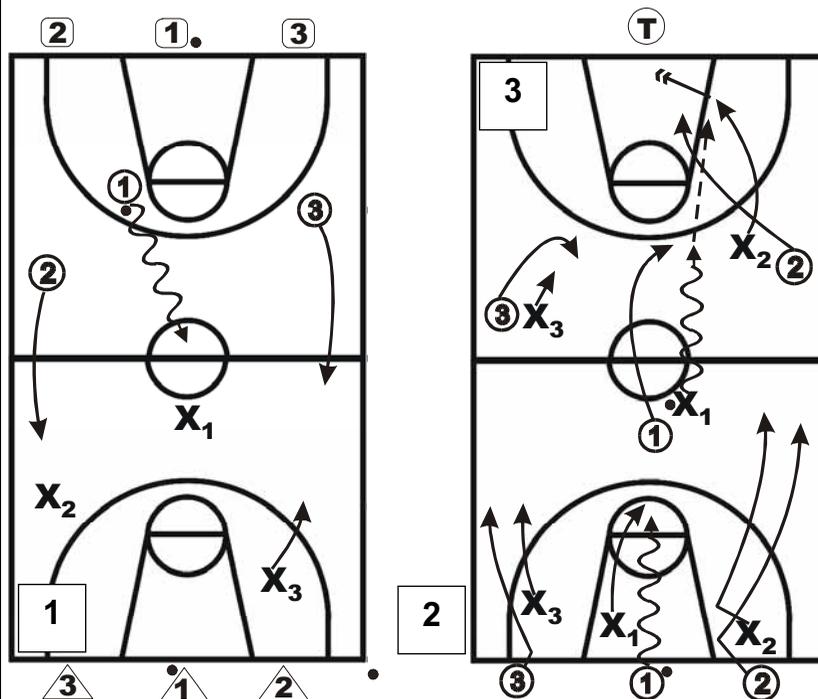
SKT

3 - 3 Ganzfeld - Kontinuum

Nr. 64

1. Es spielen **4 Dreier-Gruppen**: O, X, □ und △. O greift als erstes Team gegen X an. Es wird 3-3 nach offiziellen Regeln gespielt. Nach Korbwurf von O erfolgt **Pfiff des Trainers** → △ startet hinter der Grundlinie gegen O, das nach dem Korbwurf sofort in die Defense muss (**Transition**). X hat Pause und wartet hinter der Grundlinie (Ball rechts aufnehmen). Nach Korbwurf von △ gegen O erfolgt Pfiff des Trainers → □ startet zum Angriff gegen △, O hat Pause. Nach Korbwurf von □ gegen △ erfolgt Pfiff des Trainers → X startet gegen □, △ hat Pause. Nach Korbwurf von X gegen □ erfolgt Pfiff des Trainers → O startet wieder gegen X, u.s.w. **Wichtig**: Das Defense-Team scheidet jeweils aus, das Offense-Team muss sofort in die Defense (Transition).

2. Es spielen **2 Dreier-Gruppen**: O und X. O greift gegen X an – ohne Langpass ! Auf ein beliebiges Signal des Trainers legt O den Ball ab, X nimmt den Ball vom Boden auf und greift in die gleiche Richtung an. O muss nun Defense-Positionen einnehmen ! Wenn X einen Korb erzielt, wirft der Trainer (T) den Ball ans andere Feldende. Die Mannschaft, die den Ball erkämpft, wird Offense-Team auf den Gegenkorb. Beide Teams müssen vollzählig die ML überschritten haben.



Ziele: Optimierung und Stabilisierung der spezifischen Handlungskompetenz unter hoher physischer Belastung; Verbesserung der komplexen Reaktionsfähigkeit, der räumlichen Orientierungsfähigkeit, der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit sowie der Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit; Verbesserung taktisch-koordinativer Fähigkeiten und Fertigkeiten

Variationen – Kombinationen – Kontraste		
<p>1. Es wird nicht auf Pfiff gewechselt, sondern bis zum <u>Korberfolg oder Defense-Rebound</u> gespielt / Das neue Offense-Team startet immer mit einem <u>anderen Ball</u> (z.B. Basketball, Fußball, Mini-Basketball, schwerer Basketball, Volleyball, etc.) / Ein Spieler des Defense-Teams muss zuerst die <u>gegnerische Grundlinie</u> berührt haben.</p> <p>3. Der Trainer wirft jeweils <u>andere Bälle</u> ins Spiel (s.o.) / Es wird immer auf den „Trainer-Korb“ angegriffen.</p>		
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<p>1. Balldepts hinter beiden Grundlinien anlegen. Erst auf Pfiff oder nach Korberfolg oder nach Defense-Rebound <u>hinter der Grundlinie</u> starten ! <u>Max. 10-12'</u> spielen (sehr anstrengend !). Kann auch mit vier Zweier-Gruppen gespielt werden (8-10' !!). Eventuell auf Langpässe verzichten.</p> <p>2.-3. Da nur 6 Spieler gleichzeitig beteiligt sind, <u>max. 6-8'</u> spielen. Dann Wechsel zur nächsten 6er-Gruppe. <u>Max. Spielzeit 12-16'</u>. Für aussetzende 6-er-Gruppe Pausenaufgabe vorsehen !</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: sehr hoch Akustisch: mittel Taktil: mittel Kinästh.: sehr hoch Vestibulär: hoch</p>	<p>Präzision: hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: hoch Situation: sehr hoch Belastung: - physisch: sehr hoch - psychisch: sehr hoch</p>
	Module	
	<p>Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Vorteil herausspielen / Zusammenspiel / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Anbieten und Orientieren / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo zum Ball bzw. Gegner festlegen / sich verfügbar machen / Zuspielrichtung und -weite vorwegnehmen / Laufwege beobachten</p>	
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>1. Mind. 4, besser 6 Bälle (3 pro Grundlinie). Eventuell verschiedene Bälle. Ganzfeld.</p> <p>2.-3. Mind. 2, besser 4 Bälle (2-3 beim Trainer). Eventuell verschiedene Bälle. Ganzfeld.</p>	<p>DICK, Chr. (1986)</p>	

SKT	5 - 5 einmal anders	Nr. 65
<p>1. Fünf gegen fünf ohne Dribbling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Mannschaften spielen 5-5 ohne Dribbling (<u>Ausnahme:</u> Fast Break) auf 2 Körbe (Mann-Mann-Verteidigung). Variationen: Im Rückfeld darf gedribbelt werden (1x, 2x oder 3x) – im Vorfeld nicht / erzielte Körbe zählen nur nach Give-and-Go-Aktion / erzielte Körbe zählen nur nach indirektem oder Gegen-Block / bei Doppelpfiff des Trainers → sofortiger Pass zu ihm → er wirft anderen Ball wahllos ins Spiel / jeder Spieler muss den Ball vor dem Korbwurf einmal berührt (gepasst) haben / Spielfeld verkleinern / Ball-Raum-Verteidigung / Press-Verteidigung / unterschiedliche Bälle verwenden <p>2. Fünf gegen fünf nach Nummern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Mannschaften spielen 5-5 auf 2 Körbe (Mann-Mann-Verteidigung), wobei die Zuspiele innerhalb eines Teams in festgelegter Reihenfolge (z.B. ①→②→③→④→⑤) geschehen müssen. Variationen: ein erzielter Korb zählt nur, wenn in der festgelegten Reihenfolge jeder Spieler den Ball vorher einmal berührt (gedribbelt, gepasst) hat / Reihenfolge ändern / ohne Dribbling spielen (s.o.) / mit ständigem PICK-AND-ROLL spielen (② blockt ①, ③ blockt ②, ④ blockt ③, ⑤ blockt ④) / die Zeitregeln (8 sec. im Rückfeld, 16 sec. im Vorfeld) auf 6" im Rückfeld und 12" im Vorfeld kürzen / Pressverteidigung <p>3. Fünf gegen fünf mit mehreren Bällen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normales 5-5 auf 2 Körbe. Nach jedem erzielten Korb wird hinter der Grundlinie mit einem <u>anderen Ball</u> (Balldrop !) eingeworfen (z.B. Tennisball, Volleyball, Fußball, Micro- oder Mini-Basketball, schwerer Basketball). Variationen: unterschiedliche Wertungen, d.h. je kleiner und leichter der Ball, umso höher ist die Punktwertung / mit einem Rugby-Ei spielen (ohne Dribbling) • 5-5 auf 2 Körbe, wobei <u>jeder der 10 Spieler einen eigenen Ball</u> hat, den er während des Spiels dribbeln muss. Die Angreifer passen mit ihrer freien Hand den Spielball, d.h. sie haben auch für den Wurf nur eine Hand frei. Die Verteidiger benutzen ebenfalls nur eine Hand zur Abwehr bzw. zum Rebound. Variationen: situative Hand- oder Ballwechsel / unterschiedliche Bälle verwenden (z.B. mit Basketball spielen und Volleyball bzw. Fußball dribbeln) / zugepasste Bälle können mit dem eigenen Ball direkt zu Partnern weiterbefördert oder direkt in den Korb „geboxt“ werden / Pressverteidigung • 5-5 auf 2 Körbe mit <u>einem Basketball-Spielball</u>, wobei <u>jeder Spieler einen Fußball</u> gleichzeitig am Fuß führen muss. Der Fußball darf nicht weiter als 2 m vom Fuß springen, sonst wird eine Spielaktion mit dem Basketball oder ein Verteidigungsversuch ungültig. Variation: Fußball auf zwei Tore mit <u>einem Fußball</u> spielen, wobei <u>jeder Spieler einen Basketball</u> dribbeln muss <p>4. Drei-Körbe-Ball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freies Spiel 5-5 unter Mitnutzung eines Seitenkorbes. Die Angreifer haben die Möglichkeit, auf 3 Körben zu punkten. Die Verteidiger müssen 3 Körbe bewachen. Einwürfe erfolgen unter den Körben bzw. am Sprungballkreis an der Mittellinie. Make-it-Take-it. Welches Team erzielt zuerst 11 Punkte (einfache Wertung) ? Variationen: auf 4 Körbe spielen / ohne Dribbling spielen / bei Korberfolg Ballwechsel / Spiel mit 2 Bällen / Spiel mit unterschiedlichen Bällen 		
<p>Ziele: Optimierung und Stabilisierung der komplexen basketballspezifischen Handlungskompetenz unter besonderer Berücksichtigung emotional-motivationaler sowie kognitiver Komponenten; Verbesserung der visuellen Wahrnehmung (peripheres Sehen), der Konzentrations-, Antizipations- und Entscheidungsfähigkeit, der räumlichen Orientierungs-, kinästhetischen Differenzierungs-, komplexen Reaktions-, der Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit</p>		

Situationsbeschreibungen	Variationen – Kombinationen – Kontraste	
<p>Siehe großes Feld oben !</p> <p>Wichtig: Die emotionalen Gefühlsäußerungen der Spieler <u>beobachten</u> und sie nach ihren <u>Empfindungen befragen</u> (innere Repräsentationen) !</p> <p>Auch <u>kognitive Strukturen</u> entwickeln. Die einzelnen Handlungsmöglichkeiten sollten den Spielern bewusst gemacht werden (z.B. fragen: Wie löst Du/Ihr diese Spielaufgabe am besten ? Welche andere Lösung könntest Du Dir vorstellen ?).</p>	<p>Siehe großes Feld oben !</p>	
Methodisch-organisatorische Hinweise	Dominante koordinative Anforderungen	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kann auch 6-6 gespielt werden. 2. Kann auch 6-6 gespielt werden. 3. Kann auch 6-6 gespielt werden. Unterschiedliche Bälle bereit legen. Im Balldepot ca. 12 – 14 Basketbälle und 12 – 14 Fußbälle 4. Kann auch 6-6 gespielt werden. 1 oder 2 Seitenkörbe mitbenutzen. Unterschiedliche Bälle bereit legen. <p><u>Gesamtdauer</u> eines dieser Spiele pro Trainingseinheit: 10 - 15'.</p>	Informationen	Druckbedingungen
	<p>Optisch: sehr hoch Akustisch: hoch Taktil: sehr hoch Kinästh.: sehr hoch Vestibul.: sehr hoch</p>	<p>Präzision: sehr hoch Zeit: sehr hoch Komplexität: sehr hoch Organisation: sehr hoch Situation: sehr hoch Belastung: - physisch: hoch - psychisch: gering</p>
	Module	
<p>Ins Ziel treffen / Ball zum Ziel bringen / Vorteil herausspielen / Zusammenspiel / Lücke erkennen / Gegnerbehinderung umgehen / Anbieten und Orientieren / Winkel und Krafteinsatz steuern / Spielpunkt des Balles bestimmen / Laufwege und -tempo zum Ball bzw. Gegner festlegen / Sich verfügbar machen / Zuspieldirection und -weite vorwegnehmen / Abwehrposition vorwegnehmen / Laufwege beobachten</p>		
Materialien / Hilfsmittel	Quellen	
<p>2 – 4 Körbe (Ganzfeld + evtl. 2 Seitenkörbe) 12 – 14 Basketbälle 12 – 14 andere Bälle (Tennis-, Volley-, Fuß-, Micro-, Mini-, schwere Basketbälle)</p>	<p>Autorenkollektiv, Red. STRAUBE, A. (1989); KONZAG, G. & KONZAG, I. (1991); NIEBER, L. (2000)</p>	

Literaturverzeichnis ¹

- BAUERSFELD, M. / VOSS, G. (1992)
Neue Wege im Schnelligkeitstraining. Münster.
- BISSELIK, B. (2000)
Aspekte zum Training der Technik und Individualtaktik. Unveröff. Manuskript. Rhöndorf.
- BLÜMEL, K. (2000)
C-Kader '85 - Drills. Karlsruhe.
- DICK, C. (1986)
Übungsformen für Transition. In: Info des VdBT, 1, S. 25-27.
- DÖBLER, E. / DÖBLER, H. (1992)
Kleine Spiele. Berlin
- CHRISTMANN, J. (2000)
„Ballrobic“. Basketball und Aerobic. Arm-Bein-Koordination auf Musik. Unveröff. Manuskript. Kaiserslautern.
- LEHMANN, F. (1993)
Sprint-ABC – variantenreich und dennoch monoton ? In: Leichtathletiktraining (3), 8, S. 3-8.
- NIEBER, L. (1996)
Koordinative Fähigkeiten im Basketball. Mitschrift einer DBB-Fortbildung in Güstrow.
- NIEBER, L. (2000)
Übungssammlung zum Koordinationstraining im Basketball. Unveröff. Manuskript. Greifswald.
- SCHMIDT, G. (1999)
Überzahl – Unterzahl. Demonstration von Übungs- und Spielformen bei der DBB-Fortbildung „Jugend-Leistungsbasketball“ in Siegen (6/1999). Mitschrift.
- STEGER, M. (1999)
Diverse Drills für das Jugendtraining im Basketball. Gießen.
- STEIN, G. (1999)
Koordination, Ballhandling, Lauschule. BBV-Trainerfortbildung. Berlin.
- STEVERDING, M. (2000)
Koordinationsprogramm DBB-Nachwuchsmannschaften. Unveröff. Manuskript. Herxheim.
- THIMM, N. (1984)
Centerschulung. In: Basketball. Offizielles Organ des DBB. Lehrwesen, Nr. 41, S. 23-25.

¹ Es sind nur Literaturquellen genannt, die für die Erstellung der „Trainingsblätter“ herangezogen wurden und nicht schon im Literaturverzeichnis (S.331-368) aufgeführt sind.

Mess-Manual

zur Ermittlung des Körperbau-Entwicklungs-Index (KEI)

bei männlichen U 16 - Basketballspielern in der Saison 2000/2001

im Rahmen der Untersuchung

„Koordinationstraining im Basketball“

1 Anthropometrische Messungen

1.1 Messtechnische Richtlinien

- 1.1.1 Körperhöhe
- 1.1.2 Körpermasse
- 1.1.3 Unterarmumfang
- 1.1.4 Beckenstachelbreite
- 1.1.5 Schulterbreite

2 Ermittlung des Körperbau-Einwicklungs-Index (KEI)

3 Erfassungsbogen für anthropometrische Daten

Literatur

1 Anthropometrische Messungen

Um die Variable Entwicklungsfaktor bestimmen zu können, werden anthropometrische Messungen durchgeführt, die zur Einschätzung der körperbaulichen Entwicklung (biologisches Alter) der Versuchspersonen (C-Jugendspieler) dienen. Zu Beginn des Untersuchungszeitraumes soll im Prätest festgestellt werden, welche Spieler sich im akzelerierten (frühentwickelten) Reifezustand befinden, und welche Spieler als normal entwickelt oder retardiert (spätentwickelt) gelten können. Die gleichen Messungen werden im Posttest wiederholt. Die Körpermaße werden entsprechend den Messvorschriften von MARTIN (1929) ermittelt, wie sie TITTEL & WUTSCHERK (1972) publizierten.

1.1 Messtechnische Richtlinien

Die Messungen werden in einem Umkleideraum der Sporthalle an jedem der Spieler einzeln vorgenommen. Die Spieler sind hierfür nur mit einer Trikot hose und Sportsocken bekleidet. Der zu messende Spieler nimmt eine körpergerade und straffe Haltung ein, wobei die Füße geschlossen sind. Die Arme hängen gestreckt am Körper herab, die Hohlhandflächen zeigen nach innen (nach TITTEL & WUTSCHERK 1972, 61).

Die Reihenfolge der festzustellenden Maße sollte stets durch praktische Gesichtspunkte bestimmt sein, wobei ein häufiger Wechsel der Messinstrumente zu vermeiden ist.

Im vorliegenden Fall wird vorgeschlagen folgende Maße der Reihe nach zu erfassen:

- Körperhöhe in cm an der Größenskala
- Körpermasse in kg auf der Waage
- Unterarmumfang des Wurfarmes in cm mit einem Leinen-Bandmaß (1m)
- Beckenstachelbreite in cm mit dem großen Tasterzirkel
- Schulterbreite in cm mit dem großen Tasterzirkel

Alle gemessenen Resultate werden vom Untersucher dem protokollierenden Messhelfer angesagt, die dieser laut wiederholt und in einen Erfassungsbogen (vgl. 3.) sorgfältig einträgt.

Für die Bestimmung des genauen kalendarischen Alters ist es wichtig, den Tag der Messung und das Geburtsdatum des Spielers exakt zu registrieren.

1.1.1 Körperhöhe

Als Körperhöhe (Körperlänge) wird die vertikale Entfernung des Scheitels vom ebenen Erdboden verstanden. Diese Distanz zwischen Standfläche und Scheitelhöhe (Vertex) wird in cm mit einer Dezimalen angegeben.

Körperhaltung:	Aufgerichtet an der Messlatte bzw. an der Wand, wobei die Fersen, das Gesäß und die Schulterblätter die Latte oder Wand berühren. Die Augen-Ohr-Linie verläuft horizontal. Der Kopf wird frei gehalten.
Stellung des Messenden:	Der Messende steht an der rechten Seite des Spielers.
Messpunkt:	Scheitelhöhe, d.h. höchste Erhebung des Kopfes an den Scheitelbeinen
Messinstrument:	Anthropometer oder Messlatte

Handhabung: Von der Scheitelhöhe bis zur Messlatte bzw. Wand einen rechten Winkel anlegen und an der Messlatte ablesen.

1.1.2 Körpermasse

Die Körpermasse (Körpergewicht) wird in kg auf einer Waage (wenn möglich mit Dezimalangaben) gemessen. Der Spieler stellt sich dazu - mit Trikot hose und Sportsocken bekleidet - ruhig auf die Mitte der Waagen-Fußplatte.

1.1.3 Unterarmumfang

Gemessen wird der größte Umfang des Unterarms („starker Arm“, Wurfarm).

Körperhaltung: Der Spieler steht. Sein Wurfarm hängt locker am Körper herab. Die Muskulatur ist entspannt.

Stellung des Messenden: Der Messende steht auf der Außenseite des Wurfarms

Messinstrument: Leinen-Bandmaß (1m)

Handhabung: Das Bandmaß wird um die Stelle der größten seitlichen Vorwölbung des Oberarmspeichenmuskels – zumeist nur wenig unterhalb des Ellbogengelenks – horizontal herumgeführt.

1.1.4 Beckenstachelbreite

Die Bestimmung der Beckenstachelbreite ist exakter und wissenschaftlich aussagekräftiger als das Messen der „Beckenbreite“.

Als Beckenstachelbreite (Bispinalbreite) wird die Distanz zwischen den beiden vorderen, oberen Darmbeinstacheln verstanden.

Körperhaltung: Der Spieler steht vor dem Messenden. Seine Füße sind gleichmäßig belastet.

Stellung des Messenden: Der Messende sitzt unmittelbar vor dem Spieler.

Messpunkte: Die geradlinige Entfernung zwischen den beiden vorderen, oberen Darmbeinstacheln

Messinstrument: Großer Tasterzirkel

Handhabung: Der Tasterzirkel wird mit beiden Händen geführt und gleichzeitig wird mit den Zeigefingerkuppen auf beiden Körperseiten sehr sorgfältig die unterste Begrenzung des vorderen, oberen Darmbeinstachels ertastet. Dann setzt man die Tasterköpfchen des Zirkels neben die tastenden Finger auf die Messpunkte und liest die Distanz in cm an der runden Messkala in der Mitte des Tasterzirkels ab.

1.1.5 Schulterbreite

Als Schulterbreite wird die geradlinige Entfernung zwischen den beiden Schulterhöhen (Akromien) bezeichnet.

Körperhaltung: Der Spieler muss in Oberkörper und Schultergürtel entspannt sein. Er soll seine normale Schulterhaltung einnehmen, da ein Nach-Vorn-Bringen der Schultern zwangsläufig ein zu kleines Maß ergeben würde.

Stellung des Messenden:	Der Messende steht vor dem Spieler.
Messpunkte:	Auf beiden Seiten ist als Messpunkt der äußere obere Rand der Schulterhöhe (zwischen dem vorderen und mittleren Drittel des Deltamuskels fühlbar) zu erfassen.
Messinstrument:	Großer Tasterzirkel
Handhabung:	Erst nach exakter Abtastung mit den auf den Spitzen der Zirkelarme liegenden Zeigefingerkuppen wird gemessen. Man liest die Distanz in cm an der runden Messskala in der Mitte des Tasterzirkels ab.

2 Ermittlung des Körperbau-Entwicklungs-Index (KEI)

Zur Bestimmung des biologischen Alters der Spieler wird der Körperbau-Entwicklungsindex (KEI) ermittelt, mit dessen Hilfe Aussagen über das Wachstum des Körpers getroffen werden können. Nach HAHMANN (1986), VOGT (1978) und WUTSCHERK (1983) ist der KEI bei Jungen ein Quotient aus folgenden Körperbaumerkmalen: Schulterbreite, Unterarmumfang, Körperhöhe, Beckenstachelbreite und Körpermasse (Korrekturfaktor). Der Index wird wie folgt berechnet

$$\text{KEI} = \frac{(\text{mittlere Breite}) \times (2 \times \text{Unterarmumfang} + \text{Korrektur})}{10 \times \text{Körperhöhe}}$$

Berechnung der mittleren Breite: (Schulterbreite + Beckenstachelbreite) : 2

Berechnung des Korrekturfaktors: $17,85 - 15,8 \times (\text{Rohrer-Index})$

Errechnung des Rohrer-Index: Körpermasse : $(\text{Körperhöhe})^3 \times 10^5$

Zur Berechnung des KEI wird ein dBase-Programm (WINDOWS-gestützt) eingesetzt, das die KEI-Werte der Versuchspersonen errechnet. Dies erfolgt am Institut für Sportwissenschaft der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald.

Die Umrechnung des KEI in das biologische Alter erfolgt durch Normierung aus den Messungen selbst. Je nach Größenordnung dieser Differenz vom Normwert 1,0 wird der biologische Entwicklungsstand als Früh-, Normal- oder Spätentwickler eingeschätzt.

3 Erfassungsbogen für anthropometrische Daten

Messzeitpunkt:								
Spieler				Anthropometrische Messungen				
Nr	Name	Verein	geb	Körper- höhe (cm)	Körper- masse (kg)	Unterarm- umfang (cm)	Becken- stachelbreite (cm)	Schulter- breite (cm)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

Literatur ¹

MARTIN, R. (1929)

Anthropometrie. Anleitung zu selbständigen anthropologischen Erhebungen. Berlin.

¹ Es ist nur die Literaturquelle genannt, die nicht schon im Literaturverzeichnis (S.331-368) aufgeführt ist.

Test-Manual

für die Erfassung von
körperlichen Merkmalen, Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)
der

allgemeinen und basketballspezifischen Koordination

1 Testbatterie

1.1 Ganzkörper – Koordinations- und –Reaktionstest (GKRT)

- 1.1.1 Akustischer Reaktionstest
- 1.1.2 Optischer Wahlreaktionstest
- 1.1.3 „Hampelmann“ – Differenzierungstest
- 1.1.4 Ganzkörper-Schnellkoordinationstest
- 1.1.5 Zyklischer Schnelligkeitstest
- 1.1.6 Azyklischer Schnelligkeitstest

1.2 Räumlicher Differenzierungs-Test (RDT)

1.3 Auge-Fuß-Regulations-Test (AFRT)

1.4 Räumlicher Orientierungs-Test (ROT)

1.5 Technik-Baustein-Test „Krafteinsatz steuern“ (Modultest)

1.6 Basketballspezifische Techniktests (HBT)

- 1.6.1 Würfe außerhalb der Zone (HBT – T2)
- 1.6.2 Passen (HBT – T4)

1.7 Basketballspezifische Konditionstests (HBT)

- 1.7.1 Linienlauf (HBT – K1)
- 1.7.2 Rebound-Dauerspringen (HBT – K3)

2 Testmaterialien

3 Testerfassung

Literatur

1 Die Testbatterie

Bei fähigkeitsorientierten Messungen kann zwischen einer Einzel- und einer Komplexdiagnostik unterschieden werden. Die Anlage der Untersuchung bedingt im vorliegenden Fall eine Komplexdiagnostik, die über eine heterogene Testbatterie erfolgt (vgl. ROTH 1999, 266). Die Testaufgaben sind relativ unabhängig voneinander und erfassen jeweils spezifische Aspekte des motorischen Merkmalskomplexes. Bei der Ergebnisauswertung behalten die Einzeltests ihre Eigenständigkeit, die Resultate werden nicht zu einem Wert verdichtet.

Die 14 Tests der Testbatterie sind nachfolgend beschrieben. Dabei wurde auf eine eingehende wissenschaftliche Begründung der einzelnen Tests, auf teststatistische Angaben und eine Besprechung der Haupt- und Nebengütekriterien verzichtet.

1.1 Ganzkörper – Koordinations- und Reaktionstest (GKRT)

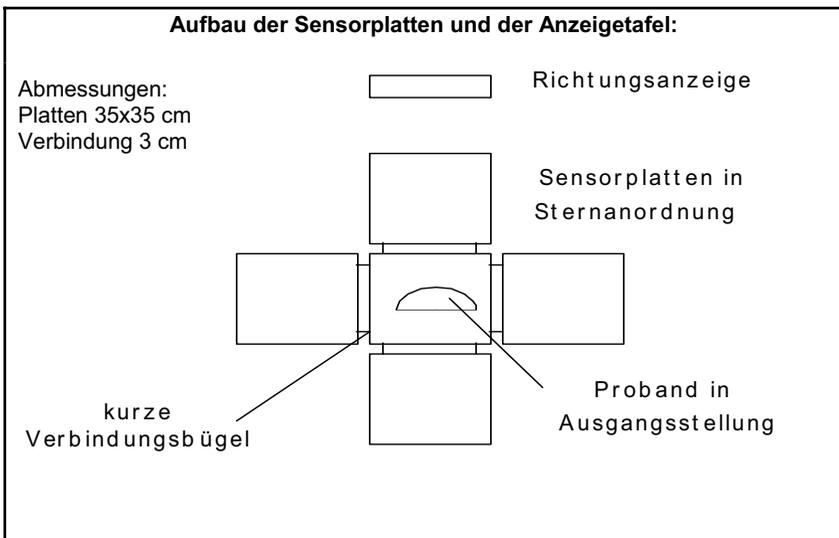


Abb. 1: Testaufbau des GKRT

Mit dem Ganzkörper – Koordinations- und Reaktionstest des Institutes für Sportwissenschaft an der Ernst-Moritz-Arndt-Universität in Greifswald lassen sich sechs unterschiedliche motorische Fähigkeiten und Schnelligkeitsgrundlagen messen: die komplexe Reaktionsfähigkeit auf akustisches Signal, die komplexe Wahlreaktionsfähigkeit auf optisches Signal, die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit von Beinbewegungen beim „Hampelmann“-Sprung, die Ganzkörper-Orientierungs- und -Schnellkoordinationsfähigkeit, die zyklische Schnelligkeit in Form des Fußtappings und die azyklische Schnelligkeit in Form von Hoch-Tief-Hoch-Sprüngen (BARTELS 2000).

Alle Messwerte des GKRT werden in die Excel-Tabelle auf dem Laptop eingetragen. Die notwendigen Berechnungen sind dort vorprogrammiert. Bei der Interpretation sind Vergleiche

zu den anderen Spielern der eigenen Mannschaft sowie zu denen der anderen Mannschaften möglich. Des weiteren liegt für die ersten vier Tests (1. - 4.) im Greifswalder Labor eine Normtabelle (0 – 10 Punkte) für Sportstudenten zur Bewertung der individuellen Leistung vor.

Tab. 1: Testbeschreibungen des GKRT

Test	Ganzkörper – Koordinations- und Reaktionstest (GKRT)
Durchführung	Die Einzeltests des GKRT werden in einem Umkleideraum der Sporthalle durchgeführt, um die nötige Konzentration und Ruhe für die Spieler zu gewährleisten. Zu den ersten vier Tests treten die Spieler einzeln an, bei den letzten beiden sind alle Spieler zusammen in der Umkleide. Vor Beginn eines Tests wird allen Spielern zusammen die Testanweisung vorgelesen.
Dauer	Pro Spieler werden 4 – 5 Minuten für alle sechs Einzeltests angesetzt.
Helfer	Ein Testhelfer trägt die vom Testleiter abgelesenen Testergebnisse in die vorbereitete Dateneingabemaske am Laptop ein.
Materialien	Außer dem Testgerät aus Greifswald werden zur Testdurchführung ein Laptop (incl. Disketten) zur sofortigen Eingabe der Testdaten in eine Excelmaske, 2 mit Leder bezogene Kasten-Oberteile eines 5-teiligen Sprungkastens, 2 Tische, 3 Stühle, 1 Starterklappe, 1 Stromanschluss und 1 Verlängerungskabel (5m) benötigt.
Test	1: Akustischer Reaktionstest (Komplexe Reaktionsfähigkeit)
Beschreibung	Der Spieler hat auf das akustische Startsignal so schnell wie möglich einen beidbeinigen Sprung von der Mittelplatte auf eine der beiden Seitenplatten (rechts oder links als freie Entscheidung des Spielers) und zurück auszuführen. Das Startzeichen wird mit einer Starterklappe im Rücken des Spielers gegeben. Der Abstand vom „Fertig!“ bis zum Kommando „Klapp“ ist variabel.
Anweisung	<i>„Auf das Startklappensignal sollst du mit beiden Beinen auf eine der Seitenplatten springen, rechts oder links, wo du meinst am schnellsten zu sein, und gleich wieder zur Mitte zurück. Alles so schnell wie möglich. Du hast drei Versuche. ...Fertig?!“</i>
Wertung	Bei 3 Versuchen wird jeweils die Reaktionszeit "Zeit 1" (Startsignal bis zum Abheben von der Mittelplatte) und die Aktionszeit „Zeit 2“ (Abheben von der Mittelplatte bis Rückkehr) in ms notiert. Fehlversuche werden wiederholt. Gewertet wird die kürzeste Reaktionszeit bzw. Aktionszeit.

Test	2: Optischer Wahlreaktionstest (Komplexe Wahlreaktionsfähigkeit)
Beschreibung	Nach dem Aufleuchten des optischen Startsignals (Pfeil rechts oder links der Anzeigetafel) muss der Spieler so schnell wie möglich beidbeinig auf die Platte entsprechend der Pfeilrichtung (rechts oder links) und wieder zurück auf die Mittelplatte springen. Mit dem Startknopf wird am Richtungsanzeigerät die zuvor in ungeordneter Reihenfolge gewählte Richtung (rechts oder links) ausgelöst. Der Abstand vom „Fertig!“ zum Kommando „Pfeil!“ ist variabel.
Anweisung	<i>„Nach dem Aufleuchten der Anzeigetafel vor dir sollst du mit beiden Beinen auf genau die Seitenplatte springen, die durch den Pfeil der Richtungsanzeige vorgegeben wird und sofort wieder zur Mitte zurück. Alles so schnell wie möglich. Es kommt nur rechts oder links. Du hast drei Versuche. ... Fertig?“</i>
Wertung	Gemessen wird bei 3 Versuchen die Wahlreaktionszeit "Zeit 1" (von der Signalgabe bis zum Abheben von der Mittelplatte) und die Aktionszeit „Zeit 2“ (Abheben von der Mittelplatte bis Rückkehr) in ms. Gewertet wird der Mittelwert der Wahlreaktionszeit der 3 Versuche sowie die kürzeste Aktionszeit. Fehlversuche und Extreme (zu schnell = spekuliert) bzw. (zu langsam = verschlafen) sind zu wiederholen (Richtschnur sind dabei Abweichungen von mehr als ca. 30% zwischen den drei Versuchen bzw. Differenzen > 200 - 300 ms)
Test	3: „Hampelmann“ – Differenzierungstest (Kinästhet. Differenzierung)
Beschreibung	Der Spieler hat von der Ausgangsstellung auf der Mittelplatte nur mit den Beinen zweimal die "Hampelmann-Bewegung" (Grätschen auf die Seitenplatten und wieder schließen auf die Mittelplatte) auszuführen. Der Start erfolgt selbstständig ohne Startsignal. Auf gleichmäßiges Tempo ohne Pausen ist zu achten. Als Aufgabe ist die Zeitvorgabe von 1,5 Sekunden für die gesamte Bewegung möglichst genau einzuhalten. Nach jedem Versuch wird eine Rückinformation in Form der Differenz und der folgenden Aufforderungen gegeben: „viel langsamer“: Zeit < 1,30 s; Differenz < -20 „langsamer“: Zeit 1,31 - 1,44 s; Differenz -19 bis -6 „weiter so“ : Zeit 1,45 - 1,55 s; Differenz -5 bis +5 „schneller“: Zeit 1,56 - 1,69 s; Differenz +6 bis +19 „viel schneller“: Zeit >1,7 s; Differenz > +20
Anweisung	<i>„Von der Mittelplatte aus sollst du zweimal nacheinander eine Hampelmannbewegung, aber nur mit den Beinen ausführen. Also Grätsche auf die Seitenplatten, wieder zurück auf die Mittelplatte, nochmals Grätsche auf die Seitenplatten und wieder zur Mitte zurück. Dabei sollst du so genau wie möglich die Zeit von 1,5 Sekunden verbrauchen. Nach jedem Versuch sage ich dir ob du schneller, langsamer oder weiter so springen sollst. Du hast zwei Probeversuche und drei Wertungsversuche. Nach dem Kommando „Fertig!“ kannst du selbst beginnen. ... Fertig!“</i>
Wertung	Die Abweichung (mit Vorzeichen) von der Sollzeit in 1/100 s der drei Wertungsversuche wird notiert ("Zeit 2" ablesen). Endergebnis ist die absolute Summe der Abweichungen der 3 Wertungsversuche.

Test	4: Ganzkörper-Schnellkoordinationstest
Beschreibung	Mit diesem Test wird die Orientierungs- und Schnellkoordinationsfähigkeit gemessen. Der Spieler hat ausgehend von der Mittelplatte folgende Sprungfolge in Form beidbeiniger Sprünge so schnell wie möglich auszuführen : Von der Mitte ohne Drehung auf die hintere Platte → dann Sprung in den Grätschstand auf die Platten rechts bzw. links → danach Sprung auf die vordere Platte mit einer Drehung um 180° → ohne weitere Drehung gerade auf die Mittelplatte zurück. Der Start erfolgt ohne Startsignal durch den Spieler selbst. Er hat einen Probeversuch und drei Wertungsversuche. Auf saubere Ausführung der 180° - Drehung (mindestens 3/4 der Vorgabe) und sicheren Stand zum Schluss ist zu achten. Fehlversuche werden wiederholt.
Anweisung	<i>„Präge dir die folgende Sprungfolge ein! Mache schon einmal langsam mit! Von der Mitte auf die hintere Platte (ohne Drehung) - dann Grätsche auf die Seitenplatten rechts und links - weiter mit einer halben Drehung (180°) auf die vordere Platte - und geradeaus auf die Mittelplatte zurück. Diese Sprungfolge jetzt so schnell wie möglich. Du hast noch einen Probeversuch und dann drei Wertungsversuche. In die Ausgangsstellung zurück! Nach dem Kommando „Fertig“ kannst du selbst beginnen. ... Fertig!“</i>
Wertung	Notiert wird jeweils die „Zeit 2“ in ms der drei Wertungsversuche. Endergebnis ist der Bestwert der 3 Wertungsversuche.
Test	5: Zyklischer Schnelligkeitstest (Fußtapping)
Beschreibung	Der Spieler sitzt auf einem Stuhl und stellt jeweils ein Bein auf eine Sensorplatte. Der Testleiter setzt mit der Nulltaste (unten links) das GKRT- Gerät nochmals auf Null zurück. Danach kann der Proband selbstständig beginnen, mit den Füßen eine maximale Anzahl von Anschlägen auf der Platte zu erreichen. Die Fußbewegung entspricht dem „Quivern“ in der Basketball-Verteidigung.
Anweisung	<i>„Durch wechselseitige Beinbewegung sollst du im Sitzen eine möglichst hohe Anzahl von Berührungen der Platten in 10 Sekunden erreichen. Die Arme sind dabei zu verschränken. Stelle zunächst beide Beine auf die Platten. Du hast 2 Versuche. Nach dem Kommando „Fertig!“ startest du den ersten Versuch mit Beginn der Bewegung selbst.“</i>
Wertung	Die Tappingzahl innerhalb der Messzeit von 10 Sekunden wird von der Anzeige ‚Impulse‘ abgelesen. Es gibt zwei Wertungsversuche. Um Ermüdungen zu vermeiden, sollten erst alle Mitglieder der Testgruppe den ersten Versuch absolvieren und dann erst den zweiten Durchgang durchführen. Der Bestwert der zwei Versuche wird gewertet.
Test	6: Azyklischer Schnelligkeitstest (Hoch-Tief-Hoch-Sprünge)
Beschreibung	Der Spieler hat die Aufgabe, von einem Kastenoberteil (ca. 20-25 cm Höhe) auf die Sensormatte am Boden und dann weiter auf das zweite Kastenoberteil zu springen. Die Bodenkontaktzeit soll dabei so klein wie möglich sein.
Anweisung	<i>„Springe vom ersten Kastenoberteil auf die Sensormatte und weiter auf das nächste Kastenoberteil. Die Zeit auf der Sensormatte sollst du dabei so kurz wie möglich halten. Nach dem Kommando „Fertig“ kannst du selbst beginnen. Du hast drei Versuche. ... Fertig!“</i>
Wertung	Gemessen wird die Bodenkontaktzeit beim Hoch-Tief-Hoch-Sprung an der „Zeit 2“-Anzeige in Millisekunden (ms). Der Spieler hat drei Wertungsversuche. Gewertet wird der Mittelwert der drei Wertungsversuche. Fehlversuche sind zu wiederholen.

1.2 Räumlicher Differenzierungs-Test (RDT)

Der räumliche Differenzierungs-Test (RDT) besitzt Aussagekraft für die Differenzierung räumlicher Parameter von Unterarmbewegungen, für die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, den kinästhetisch-motorischen Analysator und die Konzentrationsfähigkeit (Forschungskollektiv „N.A. Bernstein“ 1974/75).

Die Unterarm-Streckbewegung im Ellbogengelenk gilt bei Würfeln, Pässen und Dribblings als charakteristische Basketballbewegung (führendes koordinatives Element). Im Hinblick darauf kommt diesem Test auch spezifische Bedeutung zu.

Tab. 2: Testbeschreibung des RDT

Test	Räumlicher Differenzierungs-Test (RDT)
Durchführung	Der RDT wird in einem Umkleideraum der Sporthalle durchgeführt, um die nötige Konzentration und Ruhe für die Spieler zu gewährleisten. Den Spielern wird die Testanweisung zusammen verlesen. Danach treten sie zum Test einzeln an. Der Spieler sitzt auf einem Stuhl seitlich des Tisches, auf dem das Goniometer (Winkelmesser) steht. Seinen „starken Arm“ wendet er dem Gerät zu und stützt ihn mit dem Ellbogen auf die Basisplatte des Gerätes parallel zur Bewegungsrichtung des Gerätearmes. Der Griff des Gerätearmes wird entsprechend der Unterarmlänge des Spielers so eingestellt, dass der Ellbogen bei der Streck- und Beugebewegung des Unterarmes nicht abgehoben werden muss. Der Spieler erhält die Augen mit einem schwarzen Tuch verbunden.
Beschreibung	Am Goniometer ist eine Bewegungsamplitude im Ellbogengelenk von 60° genau zu erreichen. Mit verbundenen Augen erhält der Spieler bei maximal 3 Probeversuchen zunächst eine genaue Vorstellung vom vorgegebenem Winkel (Widerstand bei 60°). Danach ist der vorgegebene Winkel bei 5 Versuchen ohne Information genau nachzuvollziehen.
Anweisung	<i>„An diesem Gerät sollst Du einen vorgegebenen Winkel im Ellbogengelenk mit verbundenen Augen genau wiedergeben. Zuerst stoppen wir die Bewegung Deines Unterarms bei drei Probeversuchen genau an der richtigen Stelle, damit Du eine Vorstellung von dem Winkel bekommst. Dann musst Du dies in fünf Wertungsdurchgängen hintereinander ohne eine zusätzliche Information selbst tun. Fange immer ganz oben an! Auf das Kommando „Los!“ bewegst Du den Hebelarm nach unten und stoppst ihn an der Stelle, die Du für die richtige hältst. Dort bleibst Du, bis ich „O.k.“ sage. Dann führst Du den Hebelarm zurück nach oben zur Ausgangsposition. Konzentriere Dich genau!“ Und nach den drei Probeversuchen: „So, nun zeige uns die richtige Stelle möglichst ganz genau!“</i>
Wertung	Registriert wird die Abweichung (in Grad) von dem vorgegebenen Wert von 60° bei allen fünf Wertungsversuchen. Bewertet wird schließlich die mittlere Abweichung als Ausdruck der räumlichen Differenzierungsfähigkeit.
Dauer	Pro Spieler werden 1 – 1,5 Minuten für den RDT angesetzt.
Helfer	Ein Testhelfer trägt die vom Testleiter abgelesenen Testergebnisse in den vorbereiteten Test-Erfassungsbogen ein.
Materialien	Außer dem Testgerät aus Greifswald werden 1 Tisch, 2 Stühle und das schwarze Augentuch benötigt.

1.3 Auge-Fuß-Regulations-Test (AFRT)

In den situativen Sportarten – wie zum Beispiel im Basketballspiel – werden die Leistungen ganz wesentlich von der Fähigkeit der zeitlich und dynamisch optimal abgestimmten Auge-Fuß- bzw./und Auge-Hand-Regulation getragen. Der optische Analysator in enger Verbindung mit der Motorik der oberen und unteren Gliedmaßen spielt hierbei eine besondere Rolle. Die genügend schnelle und hinreichend genaue, d.h. den erforderlichen Zielraum rechtzeitig erreichende Bewegung ist deshalb ein sichtbares Kriterium für diese Handlungsfähigkeit (KONZAG,G. 1989, 162).

In der Sektion Sportwissenschaft der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg wurde zur Objektivierung der Auge-Fuß-Regulation unter Zeitdruck von KRUG/KITZE/KONZAG,G. (1986) ein computersteuerbarer Messplatz entwickelt.

Beim Auge-Fuß-Regulations-Test (AFRT) – dieser stellt gegenüber dem Auge-Hand-Regulations-Test (AHRT) weitaus höhere Anforderungen – werden den Probanden optische Signale in festgelegter Frequenz und räumlicher Anordnung dargeboten, auf die sie unter Zeitdruck durch Fußbewegungen zu entsprechenden Kontakten reagieren müssen. Das heißt, zusätzlich agieren die Probanden auch unter einem erhöhten Präzisionsdruck. Dies ist erfolgreich nur möglich, wenn die Reaktions-, Differenzierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit entsprechend ausgeprägt sind.

Der AFRT wurde von RINK/PATZER (1989) an 174 männlichen und weiblichen Handballspielern der Altersklasse 13 erprobt und evaluiert. In einer ähnlichen Altersklasse (13/14 Jahre) wird er in der vorliegenden Testbatterie verwendet.

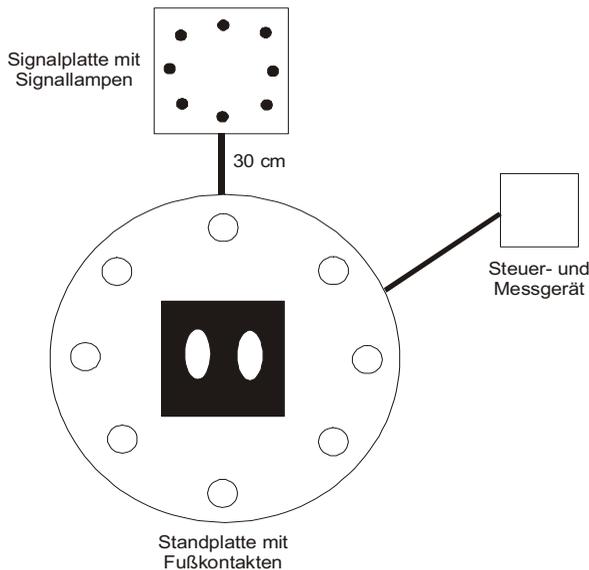


Abb. 2: Testaufbau des AFRT

Tab. 3: Testbeschreibung des AFRT

Test	Auge-Fuß-Regulations-Test (AFRT)
Durchführung	<p>Der AFRT wird in einem Umkleieraum der Sporthalle durchgeführt, um die nötige Konzentration und Ruhe für die Spieler zu gewährleisten. Den Spielern wird die Testanweisung zusammen verlesen. Danach treten sie zum Test einzeln an.</p> <p>Das Testgerät des AFRT besteht aus 3 Teilen: einem Steuer- und Messgerät, einer Signalplatte mit 8 Signallampen und einer Standplatte mit Mittelplatte und 8 Fußkontakten. Auf der Vorderseite des Steuer- und Messgerätes sind alle Bedienungselemente für die Versuchsprogramme und die Digitalanzeige angeordnet, die die Treffer registriert. Von diesem Steuergerät wird auch der Signalmechanismus ausgelöst und durch entsprechende Gerätestecker auf die Signalplatte übertragen. Auf der Signalplatte sind kreisförmig 8 Signallampen angeordnet. Diese Platte steht in einem Abstand von 30 cm vor der Standplatte, auf der sich der Spieler befindet. Entsprechend der Anordnung der Lampen auf der Signalplatte befinden sich 8 Fußkontakte am Rand der Standplatte. Stand- und Signalplatte bestehen aus Holz. Die Antwortreaktion wird mittels druckempfindlicher Fußkontakte auf das Zählwerk übertragen. Das Zählwerk notiert die Anzahl der durch den Spieler richtig vollzogenen Betätigungen der Fußkontakte.</p> <p>In Voruntersuchungen hat sich folgende Programmierung des Steuergerätes als geeignet erwiesen: <u>30 Sekunden Testdauer</u> bei einer Frequenz von <u>60 Impulsen/min. in den 2 Probeversuchen</u> und <u>80 Impulsen/min. in den 3 Wertungsversuchen</u>.</p>
Beschreibung	<p>Der Spieler steht auf der Mittelplatte der Standplatte und beobachtet die Signalplatte. Nach Einstellen der Testdauer von 30 Sekunden und der gewünschten Impulsfrequenz wird durch den Testleiter die Starttaste gedrückt. Das Programm führt zur Auslösung stochastisch aufleuchtender Lichtsignale auf der Signalplatte. Diese optischen Impulse erfordern vom Spieler eine adäquate Reaktion, die als seine motorische Antwort auf der Standplatte durch Betätigung des richtigen, d.h. dem Lichtsignal entsprechenden Fußkontaktes sichtbar wird. Dabei müssen rechte Kontakte mit dem rechten Fuß, linke mit dem linken Fuß berührt werden. Der obere und untere Kontakt sind frei wählbar. Dazwischen ist immer wieder eine Parallelstellung der Füße auf der Mittelplatte einzunehmen. Die Antwortreaktion wird bei Richtigkeit, d.h. vollzogener Reaktion innerhalb des Aufleuchtens der Signallampe, vom Zählwerk des Messgerätes registriert. Nach Ablauf der 30 Sekunden wird der Betrieb automatisch eingestellt und das Ergebnis auf der Digitalanzeige angezeigt.</p>
Anweisung	<p><i>„Mit diesem Test messen wir Deine Regulations- und Reaktionsfähigkeit. Du stehst in der Mitte der Standplatte und siehst vor Dir eine Signalplatte mit acht im Kreis angeordneten Lampen. Diese Anordnung der Lampen entspricht der Anordnung der Fußkontakte auf der Standplatte.</i></p> <p><i>Auf der Signalplatte werden nach Kommando in unregelmäßiger Reihenfolge Lichtsignale erscheinen. Deine Aufgabe besteht darin, entsprechend der aufleuchtenden Lampen die dazugehörigen Fußkontakte auf der Standplatte durch Fußtritt zu berühren. Nach jedem Fußtritt gehst Du in die Ausgangsstellung zurück und wartest auf das nächste Lichtsignal. Ziel ist es, alle Signale so schnell als möglich und richtig zu beantworten.</i></p> <p><i>Die Treffer zählen dabei nur, wenn der Fußkontakt noch während des leuchtenden Signals ausgelöst wird. Treffer nach Verlöschen der Lampe werden also nicht mehr registriert. Eine weitere Einschränkung besteht darin, alle rechten Kontakte mit dem rechten Fuß und alle linken Kontakte mit dem linken Fuß zu berühren.</i></p> <p><i>Die Betätigung des oberen und unteren Kontaktes ist frei wählbar. Die Treffer werden über einen elektronischen Zähler automatisch registriert.</i></p> <p><i><u>Wichtig:</u> Die Lichtsignale werden durch Betätigung des Fußkontaktes nicht gelöscht. Sie verlöschen nach einer bestimmten Leuchtzeit von allein. Somit reicht</i></p>

	<p>die Berührung des Fußkontaktes aus, um einen Treffer zu erzielen.</p> <p>Jede Serie wird mit dem Kommando „Fertig – Los !“ gestartet. Nach Beendigung eines Durchgangs erfolgt jedes Mal der Hinweis „Serie beendet ! Achtung: Tempo erhöht sich !“ oder „Serie beendet ! Tempo bleibt gleich !“.</p> <p>Zwischen den einzelnen Serien ist eine Pause von ca. 10 Sekunden vorgesehen. Wir beginnen jetzt den Test mit zwei Probendurchgängen, um uns einzugewöhnen. Danach folgen drei Wertungsdurchgänge !</p> <p>Bist Du bereit ? Fertig - Los!“</p>
Wertung	<p>Die Digitalanzeige des Messgerätes zeigt die Anzahl der gültigen Treffer in der Zeiteinheit von 30 Sekunden an. Ein Treffer wird nur dann vom elektronischen Zählwerk registriert, wenn der richtige Fußkontakt noch vor Aufleuchten des nächsten Signals berührt wird.</p> <p>Berührt der Spieler rechte Kontakte mit dem linken Fuß und umgekehrt, wird dies nicht als Fehlkontakt gewertet, wenn es noch in der Zeit erfolgt, bevor die nächste Lampe aufleuchtet. Eine „Überkreuzkoordination“ wäre für den Spieler eher ein Erschwernis. Der Spieler wird durch den Testleiter auf diesen Fehler lediglich aufmerksam gemacht.</p> <p>Der Spieler hat 2 Probeversuche und 3 Wertungsversuche. Der Bestwert der 3 Wertungsversuche wird gewertet.</p>
Dauer	Pro Spieler werden 4 - 5 Minuten für den AFRT angesetzt.
Helfer	Der Testleiter trägt alle von der Digitalanzeige registrierten Treffer der 2 Probe- und der 3 Wertungsversuche in den Testerfassungsbogen ein.
Materialien	Das Testgerät aus Halle bestehend aus 3 Teilen, 1 Stromanschluss und 1 Verlängerungskabel (5 m), 1 Tisch, 1 Stuhl.

1.4 Räumlicher Orientierungstest (ROT)

Der räumliche Orientierungstest (ROT) wurde von einer Forschungsgruppe am Sportinstitut der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald entwickelt („Medizinball-Lampen-Orientierungstest“, BARTELS/VILKNER 1986). Er erlaubt Aussagen über die räumliche Orientierungsfähigkeit.

Die Ausführung der Testbewegung ist vorrangig durch die Informationsaufnahme und –verarbeitung optisch-räumlicher Signale sowie der raumorientierenden Steuerung des ganzkörperlichen Bewegungsvollzuges bestimmt.

Bewertet wird die Schnelligkeit des Orientierens in Verbindung mit der Genauigkeit der Orientierungsleistung (HIRTZ u.a. 1985, 124).

Tab. 4: Testbeschreibung des ROT

Test	Räumlicher Orientierungstest (ROT)
Durchführung	<p>Der ROT wird zusammen mit dem Modul-Test „Krafteinsatz steuern“ in einem Hallendrittel der Sporthalle durchgeführt. Den Spielern wird die Testanweisung zusammen verlesen. Während ein Spieler getestet wird, sitzen die anderen seitlich auf einer Bank. Der Spieler steht vor einem Tisch, auf dem sich das Anzeigerät, 5 Signal-lampen in den Farben orange, grün, rot, blau und gelb sowie der Auslöseknopf befinden.</p> <p>In seinem Rücken liegen auf einer Kreisbahn in jeweils 3 m Entfernung vom Auslöseknopf auf dem Hallenboden 5 Medizinbälle (2 kg) in den gleichen Farben wie die Signallampen. Der Abstand zwischen den Medizinbällen beträgt 1,50 m.</p> <p>Die Reihenfolge der farbigen Medizinbälle entspricht nicht der Anordnung der Signallampen auf dem Tisch. Sie ist dem zu testenden Spieler nicht bekannt.</p>

Beschreibung	<p>Nach dem Einnehmen der Grundstellung des Spielers vor dem Tisch und mit dem Rücken zu den Medizinbällen wird deren Lageanordnung nochmals vertauscht.</p> <p>Nach dem Startkommando drückt der Spieler auf den Auslöseknopf. Dabei beginnt die Zeitmessung zu laufen und eine der 5 Lampen leuchtet 2 Sekunden lang auf (Die Farbe wird willkürlich von einem elektronischen Zufallsgenerator ohne Wiederholung bestimmt). Der Spieler registriert die Farbe, dreht sich um, orientiert sich zum betreffenden Medizinball, läuft hin, berührt diesen und kehrt schnell zum Tisch zurück. Dort löst er durch erneutes Drücken des Knopfes die nächste Vorgabe aus. Ein Versuch umfasst 4 Vorgaben und ist mit dem fünften Drücken des Auslöseknopfes beendet. Die fünfte Vorgabe wird nicht mehr ausgeführt. Es werden 1 Probeversuch und 2 Wertungsversuche absolviert. Nach jedem Versuch muss die Anordnung der Medizinbälle geändert werden.</p>
Anweisung	<p><i>„Dieser Test misst die Schnelligkeit und die Genauigkeit, mit der Du Dich räumlich orientieren kannst. Vor Dir auf dem Tisch siehst Du 5 farbige Signallampen und einen Auslöseknopf. Hinter Dir liegen auf dem Boden 5 Medizinbälle der gleichen Farben. Die Anordnung der Medizinbälle wird Dir beim Start nicht bekannt sein. Sie stimmt auch nicht mit der Anordnung der Lampen überein. Nach dem Kommando „Fertig“ startest Du den ersten Versuch durch Drücken des Knopfes selbst. Eine Lampe leuchtet auf, Du merkst Dir die Farbe, drehst Dich um, suchst den entsprechenden Ball, läufst hin, berührst ihn und kehrst schnell zum Tisch zurück. Dort drückst Du wieder auf den Knopf, die zweite Lampe leuchtet auf, Du läufst zum zweiten Ball, u.s.w. Der Versuch ist beendet mit dem fünften Drücken des Knopfes. Der fünfte Lauf wird nicht mehr ausgeführt.</i></p> <p><i>Du hast 1 Probeversuch und 2 Wertungsversuche. So, nun schau nach vorne zum Tisch und dreh' Dich nicht mehr um. Nach dem Kommando „Fertig“ kannst Du selbst beginnen. Bist Du bereit ? Fertig!“</i></p>
Wertung	<p>Registriert werden die Zeiten des Probeversuches und der 2 Wertungsversuche. Bewertet wird der Bestwert der Wertungsversuche. Bei schneller Notierung der Zeiten können auch die Teillaufzeiten erfasst werden, da die elektronische Stoppuhr bei jeder erneuten Auslösung die Zwischenzeiten angibt.</p> <p>Ein Versuch ist ungültig, wenn ein falscher Ball berührt wird.</p>
Dauer	Pro Spieler werden 2 - 3 Minuten für den ROT angesetzt.
Helfer	Ein Testhelfer trägt die vom Testleiter abgelesenen Zeiten des Probeversuches und der 2 Wertungsversuche - evtl. auch der Zwischenzeiten - in den vorbereiteten Test-Erfassungsbogen ein.
Materialien	2 Tische, 2 Stühle, 5 farbige Medizinbälle (auf kleinen Gummiringen), das Vorgabe- und Anzeigergerät einschließlich 5 farbigen Signallampen und Auslöseknopf aus Greifswald, 1 Stromanschluss, 1 Verlängerungskabel (50 m), 1 Maßband (10 m).

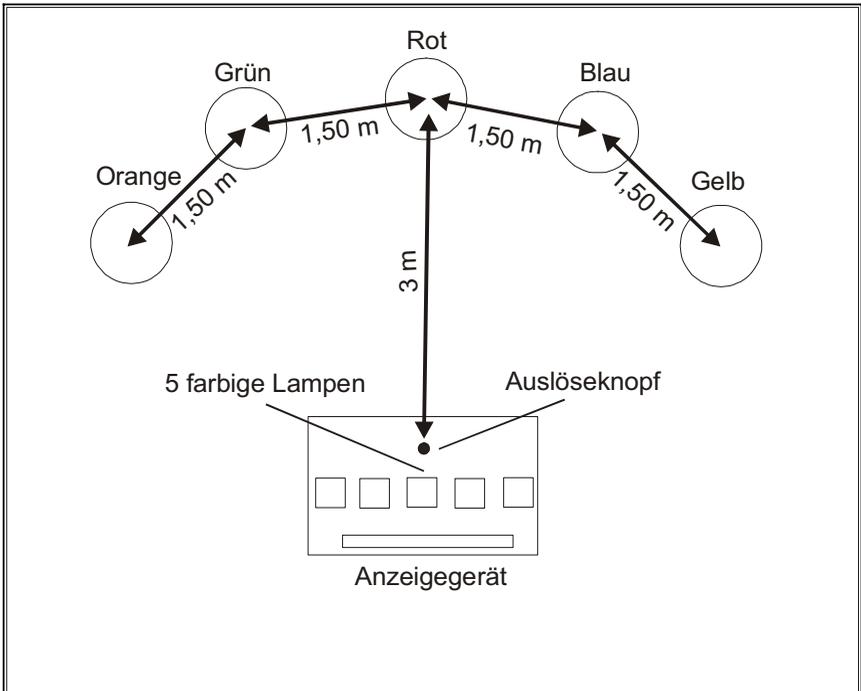


Abb. 3: Testaufbau des ROT

1.5. Technik-Baustein-Test „Krafteinsatz steuern“ (Modultest)

Die differenzierte Steuerung des Krafteinsatzes ist in allen Bereichen des Basketballspiels wichtig. Aufgrund des hohen Präzisionsdrucks – z.B. ein kleines hohes Ziel genau treffen, Pässe auf engem Raum präzise spielen, Dribblings gegen hohen Verteidigerdruck exakt steuern – kommt vor allem der Kraftdifferenzierung von Armen, Händen und Fingern für den Erfolg im Basketball große Bedeutung zu.

Nach HOSSNER/KORTMANN (1997) zählt der Technikbaustein „Krafteinsatz steuern“ zu den grundlegenden Fähigkeiten eines Spielers. Da dieser Baustein für die Lösung unterschiedlicher Spielsituationen zum Einsatz kommt, besitzt er „Modulcharakter“ (HOSSNER 1997).

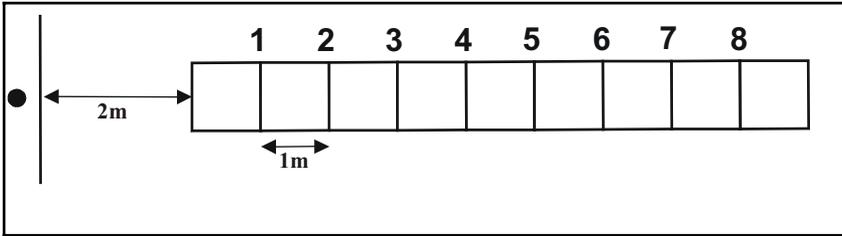


Abb. 4: Testaufbau des Modultests „Krafteinsatz steuern“

Tab. 5: Testbeschreibung des Modultests „Krafteinsatz steuern“

Test	Modultest „Krafteinsatz steuern“
Durchführung	<p>Der Modultest „Krafteinsatz steuern“ wird zusammen mit dem räumlichen Orientierungstest (ROT) in einem Hallendrittel der Sporthalle durchgeführt. Den Spielern wird die Testanweisung zusammen verlesen. Während ein Spieler getestet wird, sitzen die anderen seitlich auf einer Bank.</p> <p>Der Spieler steht mit einem Basketball hinter einer Abwurfline. 2 m vor ihm liegt auf dem Hallenboden ein 100 cm breiter und 900 cm langer Zielfeldstreifen. Der Zielfeldstreifen besteht aus weißem Folienmaterial und ist auf den Hallenboden leicht aufgeklebt. Auf dem Zielfeldstreifen sind in 1 m – Abständen insgesamt 8 rote Querlinien als „Ziellinien“ aufgebracht. Diese sind 1 m lang und 3 cm breit. Zusätzlich zu den roten Querlinien sind in 10 cm – Abständen 50 cm lange schwarze Zwischenlinien gezeichnet. Zwischen zwei roten Querlinien (100 cm auseinander) befinden sich demzufolge 9 schwarze Zwischenlinien. Sie dienen der exakten Messung der Wurfabweichungen.</p>
Beschreibung	<p>Der Spieler hat die Aufgabe, mit beidhändigen Überkopfwürfen jeweils eine der 8 durchnummerierten roten Ziellinien zu treffen. Die erste Ziellinie „1“ befindet sich 3 m, die letzte Ziellinie „8“ 10 m vor der Abwurfline. Der weiteste Abstand entspricht dabei der Passentfernung für einen Überkopf-Outletpass vom Korb bis 2 m vor die Mittellinie. Vom Spieler anzuzielen ist stets diejenige rote Ziellinie, die vom Testleiter benannt und zusätzlich durch seine Position neben dem Zielfeldstreifen vorgegeben wird. Diese Vorgabe wechselt in zuvor festgelegter Zufallsabfolge. Jede Ziellinie ist genau einmal zu treffen. Jeder Spieler hat 8</p>
Anweisung	<p>Versuche.</p> <p><i>„Dieser Test misst, wie dosiert Du Deine Armkraft bei Überkopfwürfen einsetzen kannst. 2 m vor Dir auf dem Boden beginnt ein 9 m langer und 1 m breiter Zielfeldstreifen. Auf ihm sind in 1 m – Abständen rote Querlinien als Ziellinien gezeichnet. Diese sollst Du auf Vorgabe des Testleiters so genau wie möglich treffen. Du hast 8 Wertungsversuche. Der Testleiter wird Dir jeweils eine Zahl von 1 bis 8 für die einzelnen Ziellinien nennen und sich neben diese Position stellen. Dann wirfst Du den Basketball selbstständig von über dem Kopf möglichst genau neben den Testleiter. Die Reihenfolge der 8 Wertungsvorgaben ist willkürlich. Jede Ziellinie ist genau einmal zu treffen. Gewertet werden die Abweichungen Deiner Würfe gegenüber der Vorgabe. Du hast zwei Probeversuche.</i></p> <p><i>Nach dem Kommando „Fertig!“ kannst Du selbst beginnen. Bist Du bereit ? Fertig!“</i></p>
Wertung	<p>Registriert werden die 8 Wertungsversuche anhand der zusätzlich angebrachten schwarzen Zwischenlinien auf 10 cm genau. Hierfür protokolliert der Testhelfer auf dem Testerfassungsbogen neben die Vorgabe des Testleiters (z.B. „20“ oder „50“) den tatsächlichen Auftreffpunkt des Balles (z.B. „18“ als 20 cm zu kurzen oder „54“ als 40 cm zu weiten Wurf) unter Zuhilfenahme der Zwischenlinien. Als</p>

	Testwert für die einzelnen Spieler ergibt sich bei der Endauswertung die mittlere Abweichung der 8 Wertungsversuche von den jeweiligen Vorgaben, wobei die beiden größten Abweichungen von der arithmetischen Mittelung ausgenommen werden.
Dauer	Pro Spieler werden 1 - 2 Minuten für den Modultest „Krafteinsatz steuern“ angesetzt.
Helfer	Ein Testhelfer trägt in den vorbereiteten Testerfassungsbogen neben die vom Testleiter vorgegebenen Nummern der Ziellinien die tatsächlich erreichten Wurf-ergebnisse ein.
Materialien	Zielfeldstreifen (9 m lang, 1 m breit), doppelseitiges Klebeband, 1 Basketball, 1 Maßband (10 m), Klebeband (2,5 cm).

1.6 Basketballspezifische Techniktests

Die basketballspezifischen Technik- und Konditionstests (vgl. Punkt 1.7.) der Testbatterie entstammen dem Heidelberger Basketball Test (HBT, BÖS u.a. 1987).

Der HBT ist ein Leistungstest zur Messung von Konditions- und elementaren Technikfaktoren im Sportspiel Basketball. Der Test besteht in seiner ursprünglichen Fassung aus zwei Subtests für Kondition (5 Aufgaben: Linienlauf, Sternschritt, Rebound, Beinarbeit, Liegestütz) und elementare Technikfaktoren (4 Aufgaben: Korbleger, Würfe außerhalb der Zone, Slalomdribbling, Passen).

Der Test ermöglicht die Diagnose des aktuellen Leistungsniveaus und die Diagnose von Leistungsveränderungen, u.a. zur Beurteilung von Entwicklungs- und Trainingsprozessen sowie für Forschungszwecke (BÖS u.a. 1987, 7).

In die Testbatterie wird die von BÖS u.a. als „ökonomische Kurzversion des HBT“ (1987, 87) vorgeschlagene Fassung von zwei Technik- und zwei Konditionstests aufgenommen: Würfe außerhalb der Zone (HBT-T2), Passen (HBT-T4), Linienlauf (HBT-K1) und Rebound-Dauerspringen (HBT-K3).

Die beiden Techniktests der Kurzform des HBT „Würfe außerhalb der Zone“ und „Passen“ erfassen zwei wichtige basketballspezifische Fertigkeiten. Die Entscheidung zugunsten des Passens im Vergleich zum Dribbling (Slalomdribbeln) fiel aus ökonomischen Gründen (BÖS u.a. 1987, 89). Durch die vorgegebene Testdauer (1 Minute) und Übungsintensität ist gewährleistet, dass die beiden Technikelemente in basketballspezifischen Belastungssituationen erfasst werden (BÖS u.a. 1987, 26).

Daneben stellen die beiden gewählten Techniktests an die Spieler auch erhöhte koordinative Anforderungen (Orientierungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit).

Tab. 6: Testbeschreibung des HBT – T

Test	Basketballspezifische Techniktests (HBT – T)
Durchführung	Die beiden Techniktests des HBT (Würfe außerhalb der Zone, Passen) werden in einem Hallendrittel durchgeführt: an einem Korb der Wurftest, an der gegenüberliegenden Hallenwand der Passtest. Die Skizzen unten zeigen den Aufbau. Jeder Spieler hat 2 Wertungsdurchgänge. Die Reihenfolge der Spieler ist durch die Pausengestaltung festgelegt. Zwischen 2 Wertungsdurchgängen hat ein Spieler 1 Minute 30 Sekunden bis 2 Minuten Pause. Das bedingt die Reihenfolge A → B → A → B → C → D → C → D, usw. Vor Beginn eines Tests wird allen Spielern zu-

	sammen die Testanweisung vorgelesen. Während ein Spieler getestet wird, sitzen die anderen seitlich auf einer Bank.
Dauer	Pro Spieler werden 4 – 5 Minuten (inclusive Pausen) für die beiden Techniktests angesetzt.
Helfer	Zwei Testhelfer messen die Zeit und erfassen die Wurf-/Pass-Ergebnisse.

1.6.1 Würfe außerhalb der Zone (HBT – T2)

Mit Klebeband wird der Raum um die Zone in 4 Sektoren (1 – 4) unterteilt. Die mittlere der 3 seitlichen Freiwurfmarkierungen wird dabei nach außen bis zur Seitenlinie verlängert (siehe Abb. 5).

Tab. 7: Testbeschreibung des HBT – T2

Test	Würfe außerhalb der Zone (HBT – T2)
Beschreibung	<p>Auf das Kommando „Fertig“ stellt sich der Spieler in einen der 4 Sektoren. Auf „Pfiff“ versucht er, einen Treffer durch Positionswurf (Stand- oder Sprungwurf) zu erzielen. Nach dem Wurf folgt der Spieler seinem Ball, sichert den Rebound oder nimmt den Ball auf und dribbelt den Regeln entsprechend in einen anderen Sektor. Dort wiederholt er den Positionswurf, usw.</p> <p>Es gilt, innerhalb 1 Minute möglichst viele Körbe zu erzielen. Jeder Spieler erhält 2 Wertungsdurchgänge.</p> <p>Es muss streng darauf geachtet werden, dass von außerhalb der Zone geworfen wird. Treffer aus Würfen innerhalb der Zone werden nicht gewertet.</p> <p>Es ist nicht erlaubt, zweimal hintereinander aus demselben Sektor zu werfen.</p>
Anweisung	<p><i>„Auf das Kommando „Fertig“ stellst Du Dich in einen der 4 Sektoren. Auf „Pfiff“ versuchst Du, einen Treffer durch Positionswurf (Standwurf oder Sprungwurf) zu erzielen. Nach dem Wurf gehst Du sofort Deinem Ball nach, fängst den Rebound oder nimmst den Ball vom Boden auf und dribbelst den Regeln entsprechend in einen anderen Sektor. Dort wiederholst Du den Wurf.“</i></p> <p><i>Du musst außerhalb der Zone werfen. Treffer aus Würfen innerhalb der Zone werden nicht gewertet. Es ist nicht erlaubt, zweimal hintereinander aus demselben Sektor zu werfen.</i></p> <p><i>Du hast 1 Minute Zeit, so viele Treffer wie möglich zu erzielen. Ein erzielter Korb zählt 1 Punkt. Die Punkte werden gezählt und aufgeschrieben.</i></p> <p><i>Du hast zwei Wertungsdurchgänge. Nach Dir folgt ein Mitspieler. Danach kommst Du wieder an die Reihe. Das heißt, Du hast ca. 1 Minute 30 Sekunden bis 2 Minuten Pause. 5 Sekunden vor dem neuen Start ertönt wieder das Kommando „Fertig“.</i></p> <p><i>Bei Deinen Würfen wirst Du mit der Videokamera gefilmt. Deine Wurftechnik wird anschließend von Experten bewertet.</i></p> <p><i>Bist Du bereit ? Fertig!“</i></p>
Wertung	Ein erzielter Korb zählt 1 Punkt. Die Ergebnisse beider Wertungsdurchgänge werden notiert. Zum Schluss wird der Bestwert gezählt.
Materialien	1 Korb (3,05 m) mit Zonen- und Auslinien, 1 Basketball, 1 Stoppuhr, Klebeband (2,5 cm)

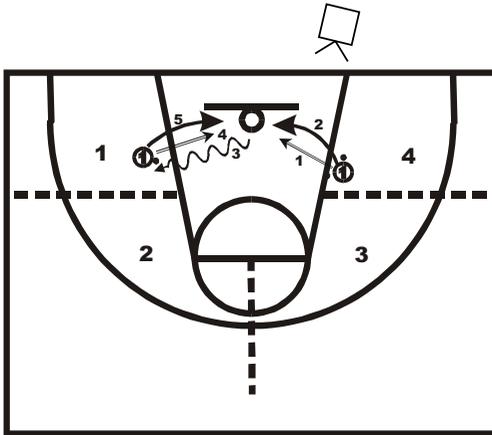


Abb. 5: Testaufbau des HBT – T2

1.6.2 Passen (HBT – T4)

An einer Wand werden mit Klebeband 2 Quadrate angebracht, deren Seitenlänge 30 cm beträgt. Die Quadratmittelpunkte liegen 1,80 m auseinander und befinden sich in 1,50 m Höhe über dem Hallenboden. Im Abstand von 2 m vor der Wand werden mit Klebeband Linien gezogen: die Abstandslinie zur Wand und die Startlinie. Auf der 3 m langen Abstandslinie stehen 2 Slalomstangen, die 1 m auseinander sind (siehe Abb. 6).

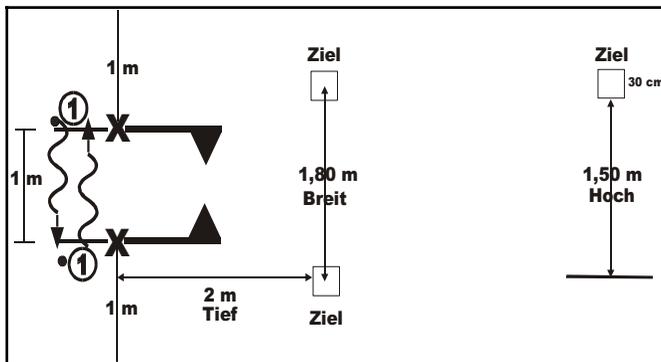


Abb. 6: Testaufbau HBT – T4

Tab. 8: Testbeschreibung des HBT – T4

Test	Passen (HBT – T4)
Beschreibung	<p>Auf das Kommando „Fertig“ stellt sich der Spieler hinter die Startlinie und neben die rechte Slalomstange. Auf „Piff“ passt er beidhändig in das vor ihm liegende Zielquadrat an die Wand und fängt den zurückprallenden Ball auf. Mit mindestens einem Dribbling mit der Außenhand bewegt sich der Spieler möglichst schnell neben die linke Slalomstange und passt in das zweite Zielquadrat, usw.</p> <p>Es gilt, innerhalb 30 Sekunden möglichst viele Treffer zu erzielen. Jeder Spieler erhält 2 Wertungsdurchgänge.</p>
Anweisung	<p><i>„Auf das Kommando „Fertig“ stellst Du Dich hinter die Startlinie und neben die rechte Slalomstange mit der Körperfront zur Wand. Auf „Piff“ passt Du beidhändig in das vor Dir liegende Zielquadrat und fängst den von der Wand zurückprallenden Ball oder nimmst ihn vom Boden auf. Dann dribbelst Du mit mindestens 1 Dribbling mit der Außenhand so schnell wie möglich neben die linke Slalomstange und passt in das zweite Zielquadrat, usw.</i></p> <p><i>Du hast 30 Sekunden Zeit, so viele Treffer wie möglich zu erzielen. Ein erzielter Treffer zählt 1 Punkt. Die Punkte werden gezählt und aufgeschrieben.</i></p> <p><i>Ein Punkt ist nur dann erzielt, wenn zumindest die Seitenlinie des zu treffenden Quadrates berührt wird.</i></p> <p><i>Du hast zwei Wertungsdurchgänge. Nach Dir folgt ein Mitspieler. Danach kommst Du wieder an die Reihe. Das heißt, Du hast ca. 1 Minute bis 1 Minute 30 Sekunden Pause. 5 Sekunden vor dem neuen Start ertönt wieder das Kommando „Fertig“.</i></p> <p><i>Bist Du bereit ? Fertig!“</i></p>
Wertung	<p>Gezählt wird die Anzahl der Treffer, die innerhalb 30 Sekunden erzielt werden. Ein Punkt ist nur dann erzielt, wenn mindestens die Seitenlinie des zu treffenden Quadrates berührt wurde.</p> <p>Ein erzielter Treffer zählt 1 Punkt. Die Ergebnisse beider Wertungsdurchgänge werden notiert. Zum Schluss wird der Bestwert gezählt.</p> <p>Um Beobachtungsfehler bei der Trefferzählung weitestgehend auszuschließen, muss der Testhelfer hinter dem Spieler zwischen den Slalomstangen postiert sein.</p>
Materialien	<p>1 glatte und prallsichere Hallenwand, 1 Basketball, 2 Slalomstangen, 1 Stoppuhr, Klebeband (2,5 cm), 1 Maßband (10 m)</p>

1.7 Basketballspezifische Konditionstests

Die beiden Konditionstests der Kurzform des HBT „Linienlauf“ und „Rebound-Dauerspringen“ erfassen in signifikanter Weise die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer in basketballspezifischen Belastungssituationen. Durch die vorgegebene Testdauer (30 Sekunden) und Übungsintensität dominieren die konditionellen Teilkomponenten Schnellkraft, Aktionsschnelligkeit und Kraftausdauer. Bei der Aufgabenauswahl wurde versucht, eine spielnahe Beanspruchung der relevanten Muskelgruppen zu berücksichtigen (BÖS u.a. 1987, 26).

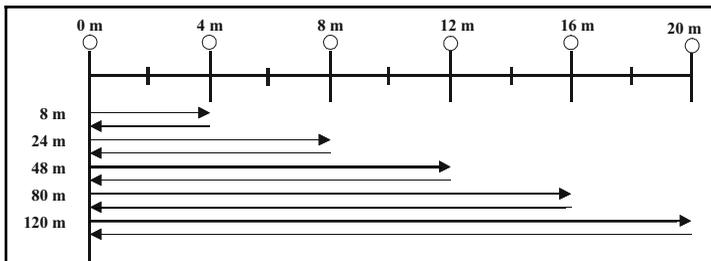
Daneben stellen die beiden gewählten Konditionstests an die Spieler auch erhöhte koordinative Anforderungen (Stoppen, Wenden und Drehen beim Linienlauf / Orientierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmus und Kopplungsfähigkeit beim Rebound-Dauerspringen).

Tab. 9: Testbeschreibung des HBT – K

Test	Basketballspezifische Konditionstests (HBT – K)
Durchführung	Die beiden Konditionstests des HBT (Linienlauf und Rebound-Dauerspringen) werden in einem Hallendrittel durchgeführt: entlang einer Hallenwand der Linienlauf, an einem Korb der Reboundtest. Um den Spielern zwischen beiden Tests eine Möglichkeit zur Erholung zu geben, wurde in diese Teststation auch der räumliche Differenzierungstest RDT (Kraftdifferenzierung des Wurffarnes, vgl. Punkt 2.2.) in einem nahe gelegenen Umkleideraum eingebunden. Er wird zwischen die beiden Konditionstests eingeschoben. Jeder Spieler hat bei den Konditionstests 1 Wertungsdurchgang. Vor Beginn eines Tests wird allen Spielern zusammen die Testanweisung vorgelesen. Während ein Spieler getestet wird, sitzen die anderen seitlich auf einer Bank.
Dauer	Pro Spieler werden 1 - 2 Minuten für die beiden Techniktests angesetzt.
Helfer	Zwei Testhelfer messen die Zeit und erfassen die Lauf-/Sprung-Ergebnisse.

1.7.1 Linienlauf (HBT – K1)

Auf einer Seitenlinie des Basketballfeldes werden von der Grundlinie aus in 4m-, 8m-, 12m-, 16m- und 20m-Abstand Markierungslinien (1 m lang) mit Klebeband auf dem Hallenboden angebracht. Zur besseren Orientierung werden im 1m-Abstand neben diese Klebmarkierungen Pylonen (Kegel) aufgestellt. Alle 2m werden – als Auswertungshilfe – zusätzliche kurze Markierungslinien geklebt (siehe Abb. 7).

**Abb. 7: Testaufbau des HBT – K1**

Tab. 10: Testbeschreibung des HBT – K1

Test	Linienlauf (HBT – K1)
Beschreibung	Auf das Kommando „Fertig“ stellt sich der Spieler hinter der Grundlinie auf. Auf „Pffif“ versucht er, möglichst schnell zwischen den Markierungslinien (4m – 8m – 12m – 16m – 20m) hin und her zu pendeln. Dabei muss er die jeweilige Bodenmarkierung immer mit einer Hand berühren. Die Pylonen dienen der zusätzlichen Orientierung. Die Laufstrecke sieht folgendermaßen aus: Grundlinie (GL) → 4m → GL → 8m → GL → 12m → GL → 16m → GL → 20m → GL (=120m) und dann wieder von vorne. Der Test dauert 30 Sekunden.
Anweisung	„Auf das Kommando „Fertig“ stellst Du Dich hinter der Grundlinie auf. Auf „Pffif“ versuchst Du so schnell wie möglich zwischen der Grundlinie und den querlaufenden Markierungslinien hin und her zu pendeln. Die jeweilige Linie musst Du immer mit einer Hand berühren, auch die Grundlinie. Die neben den Markierungslinien stehenden Kegel sollen Dir die Orientierung erleichtern. Deine Laufstrecke sieht folgendermaßen aus: GL – 4m – GL – 8m – GL – 12m – GL – 16m – GL – 20m – GL (=120m) und dann wieder von vorne. Gemessen wird die in 30 Sekunden zurückgelegte Strecke. Du läufst einmal. Bist Du bereit ? Fertig!“
Wertung	Gemessen wird die in 30 Sekunden zurückgelegte Gesamtstrecke. Die jeweilige Markierungslinie muss immer mit einer Hand berührt werden. Auch die Grundlinie. Wenn die Pendelstrecke einmal durchlaufen ist, muss wieder mit den kurzen Laufstrecken begonnen werden.
Materialien	Klebeband (2,5 cm), 7 Kegel mit Zahlen (0, 4, 8, 12, 16, 20), 1 Stoppuhr, 1 Maßband (30m)

1.7.2 Rebound-Dauerspringen (HBT – K3)

An ein Ballnetz, in dem sich ein schwerer Basketball („Heavy-Ball“, 750g) befindet, werden 2-3 Sprungseile geknotet. Die Seile werden von vorne nach hinten über die Oberkante des Basketballbrettes geworfen und an einem Hochsprungständer, der auf dem Boden hinter dem Brett steht, fest gebunden. Der Ball wird im Netz vor dem Brett so weit herunter gelassen, bis der Abstand zum voll ausgestreckten Arm des Spielers (Standreichhöhe) 30 cm beträgt. Dieser Abstand ist von Spieler zu Spieler veränderbar durch das Verstellen des Hochsprungständers.

Tab. 11: Testbeschreibung des HBT – K3

Test	Rebound-Dauerspringen (HBT – K3)
Beschreibung	Auf das Kommando „Fertig“ stellt sich der Spieler unter den Ball. Auf „Pffif“ versucht er, innerhalb von 30 Sekunden durch dauerndes Springen den Ball so oft wie möglich mit beiden Händen zu berühren. Der 30cm - Abstand zwischen der Standreichhöhe eines Spielers und dem Ball im Netz muss vor Beginn eines Versuches – am besten durch einen auf einem Sprungkasten stehenden Helfer – mit einem Auszugsbandmaß oder einem festen Abstandshalter sorgfältig gemessen werden.
Anweisung	„Mit diesem Test wird Dein Sprungvermögen beim Rebound überprüft. Der Ball im Netz wird soweit herabgelassen, bis der Abstand zu Deinem voll ausgestreckten Arm im Stand 30cm beträgt.“

	<p><i>Auf das Kommando „Fertig“ stellst Du Dich unter den Ball. Auf „Pfiff“ versuchst Du, innerhalb von 30 Sekunden den Ball so oft wie möglich mit beiden Händen zu berühren.</i></p> <p><i>Jede gültige Berührung zählt 1 Punkt. Bei jedem Sprung ist nur 1 Punkt möglich.</i></p> <p><i>Eine einhändige Berührung zählt nicht.</i></p> <p><i>Du hast nur einen Versuch !</i></p> <p><i>Bist Du bereit ? Fertig!“</i></p>
Wertung	<p>Jede beidhändige Berührung des Balles zählt 1 Punkt. Eine einhändige Berührung zählt nicht. Bei jedem Sprung ist nur 1 Punkt möglich. Gewertet wird die Anzahl der beidhändigen Berührungen in 30 Sekunden.</p> <p>Ist ein Spieler überhaupt nicht in der Lage den Ball im Sprung zu erreichen, kann der Abstand ausnahmsweise auf 25 cm verkürzt werden. Dies ist im Erfassungsbogen zu vermerken.</p>
Materialien	<p>1 Basketballbrett (Oberkante 3,95 m), 1 schwerer Basketball, 1 Ballnetz, 2 – 3 verknotete Sprungseile, 1 Hochsprungständer, 1 Auszugsbandmaß oder 1 Abstandshalter (30 cm), 1 Stoppuhr</p>

2 Die Testmaterialien

Station 1 (GKRT)	Station 4 (AFRT)
GKRT-Testgerät 1 Laptop und Disketten 2 Sprungkasten-Oberteile 2 Tische 3 Stühle 1 Starterklappe 1 Stromanschluss 1 Verlängerungskabel (5 m)	AFRT-Testgerät 1 Tisch 1 Stuhl 1 Stromanschluss 1 Verlängerungskabel (5 m)
Station 2 (HBT-K und RDT)	Station 5 (HBT-T + Video)
Klebeband (2,5 cm) 6 Kegel mit Zahlen (0, 4, 8, 12, 16, 20) 1 Stoppuhr, 1 Pfeife 1 Maßband (30m) 1 Basketballbrett (Oberkante 3,95 m) 1 schwerer Basketball (750g) 1 Ballnetz 2 – 3 verknotete Sprungseile 1 Hochsprungständer 1 Abstandshalter (30 cm) RDT-Testgerät 3 Tische 4 Stühle 1 schwarze Augenklappe	1 Korb (3,05 m) mit Zonen- und Auslinien 1 Basketball 1 Stoppuhr, 1 Pfeife Klebeband (2,5 cm) 1 glatte und prallsichere Hallenwand 2 Slalomstangen 1 Maßband (10 m) 1 Videokamera mit Stativ 6 DV-Kassetten (60 Minuten) 1 Stromanschluss 1 Verlängerungskabel (50 m) 1 Zollstock (2m), Kreide 2 Tische 2 Stühle
Station 3 (Anthropometrie)	Station 6 (ROT und Modultest)
1 Anthropometer (Höhenskala) 1 genormte Körperwaage 1 großer Tasterzirkel 1 Leinen-Maßband (1 m) Klebeband (2,5 cm) 1 Tisch 1 Stuhl	ROT-Testgerät 2 Tische 3 Stühle 5 farbige 2 kg-Medizinbälle 5 kleine Gummiringe 1 Stromanschluss 1 Verlängerungskabel (50 m) 1 Maßband (10 m) Zielfeldstreifen (9 m lang, 1 m breit) doppelseitiges Klebeband 1 Basketball Klebeband (2,5 cm)

Test-Erfassungsbogen des „AFRT“

Messzeitpunkt:									
Spieler				Probe (30/30'')		Wertung (40/30'')			Auswertung
Nr	Name	Verein	geb.	1.Serie	2.Serie	3.Serie	4.Serie	5.Serie	Bestwert 3. – 5.
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

Test-Erfassungsbogen des „ROT“

Messzeitpunkt:							
Spieler				Zeit in Sekunden			Bestwert
Nr	Name	Verein	geb.	Probe	Wertung 1	Wertung 2	in Sekunden
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Test-Erfassungsbogen des „HBT-Kondition“

Messzeitpunkt:					
Spieler				Linienlauf	Rebound – Dauerspringen
Nr	Name	Verein	geb	gelaufene m in 30 sec.	Ballberührungen in 30 sec.
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Literatur²

² Alle Literaturquellen zur Erstellung des Test-Manuals sind bereits im Literaturverzeichnis (S.331-368) genannt worden.

Rating-Manual

für die Beobachtung und Beurteilung

basketballspezifischer Kompetenzen und führender koordinativer Elemente

1 Basketballspezifische Kompetenzen

1.1 Isolierte technisch-koordinative Kompetenz

1.1.1 Situationsbeschreibung und Handlungsanforderungen

1.1.2 Beobachtungsmerkmale und Beurteilungsskalen

1.2 Komplexe Spielkompetenz

1.2.1 Situationsbeschreibung und Handlungsanforderungen

1.2.2 Beobachtungsmerkmale und Beurteilungsskalen

1.3 Führendes koordinatives Element

1.3.1 Situationsbeschreibung und Handlungsanforderungen

1.3.2 Beobachtungsmerkmale und Beurteilungsskalen

2 Erfassungsbogen für Videodaten

3 Erfassungsbogen für Ratingdaten

Literatur

1 Basketballspezifische Kompetenzen

Kompetenzen sind durch situative und personenspezifische Faktoren definiert und beschreiben Interaktionen zwischen Spieler- und Umgebungsfaktoren (vgl. Abschnitt 5.1). Das Kompetenzkonzept betont die Funktionalität der Spielmotorik, die Ganzheitlichkeit des handelnden Spielers durch ziel- und anforderungsgerechte Inanspruchnahme aller psychophysischen Ressourcen (vgl. HIRTZ 1998 und 2000).

Basierend auf diesem Ansatz gilt es geeignete Handlungssituationen auszuwählen, die basketballspezifische Kompetenzen der jugendlichen Spieler überprüfbar machen können. Die Kompetenzen sollen sich in isolierten und in realen Spielsituationen zeigen. Sie lassen sich so wirklichkeitsnah erfassen und beurteilen.

Als *basketballspezifische Kompetenzen* sind ausgewählt worden

- die isolierte technisch-koordinative Kompetenz (ITKK) in der Situation 1-0³
- die komplexe Spielkompetenz (KSK) in der Situation 3-3⁴

1.1 Isolierte technisch-koordinative Kompetenz

Die isolierte technisch-koordinative Kompetenz wird in der Situation 1-0 überprüft. Jeder Spieler absolviert einen Technikrundlauf (Halbparcours Defense → Ganzparcours Offense) von Korb zu Korb auf einem 28 x 15 m großen Basketballfeld – zuerst einmal im Rechts- und danach einmal im Linksbetrieb.

Von den Spielern wird dabei die Aneinanderreihung basketballspezifischer technischer und individualtaktischer Fertigkeiten in Form einer Verkettung zu Handlungsfolgen verlangt. Die Funktion der Basketballtechnik ist auf das Erreichen einer hohen Genauigkeit und Intensität bei gleichzeitiger Ökonomie der Bewegungen gerichtet (vgl. NEUMAIER 1988, 221). Die verschiedenen Abwehr- und Angriffstechniken werden ohne Gegner gefordert. Der Spieler kann sich folglich ganz auf die Bewegungspräzision, die Bewegungsharmonie und den Bewegungsfluss der einzelnen Handlungen konzentrieren. Die erfolgreiche Absolvierung des Parcours offenbart quasi die erste Stufe einer basketballspezifischen Handlungskompetenz oder die „Vorstufe“ der komplexen Spielkompetenz.

1.1.1 Situationsbeschreibung und Handlungsanforderungen

An die Spieler werden folgende Anforderungen gestellt:

„Diese Rundläufe sollen zeigen, wie gut Ihr wichtige Basketball-Techniken in Defense und Offense beherrscht und wie reibungslos Ihr verschiedene Bewegungen verbinden könnt.

Zeigt die Techniken so exakt wie möglich. Verbindet die einzelnen Bewegungen rhythmisch und harmonisch miteinander. Durchläuft den Parcours flüssig und ohne Stopps, so schnell Ihr könnt.

³ „1-0“ bedeutet „Eins-gegen-Null“. In dieser Spielsituation agiert ein Angreifer (1) ohne Verteidiger (0).

⁴ „3-3“ bedeutet „Drei gegen Drei“. In dieser Spielsituation agieren drei Angreifer (3) gegen drei Verteidiger (3).

Ihr habt jeder einen Probedurchlauf rechts und einen links herum, die kommentiert werden. Danach führt jeder von Euch einen Wertungsdurchlauf rechts herum und einen Wertungsdurchlauf links herum aus. Beginnt immer mit der Defense. Die Zeit und die Treffer werden gewertet. Zwischen Defense und Offense sowie zwischen den Wertungsdurchläufen wird die Uhr gestoppt. Das Mustervideo zeigt Euch, was Ihr machen sollt. Eure Leistung wird anhand einer Video-Aufzeichnung bewertet. Ihr selbst sollt nach den Rundläufen Eure eigene Leistung einschätzen. Strengt Euch an !“

Die Spieler müssen die geforderten basketballspezifischen technisch-individualtaktischen Fertigkeiten unter vielfältigen koordinativen Druckbedingungen zeigen:

- Unter Zeitdruck: Wegen der mitlaufenden Zeitnahme so schnell wie möglich sein
- Unter Komplexitätsdruck: Simultane Handlungsfolgen von Bein- und Arm-Defense-Bewegungen, von Laufen + Dribbeln, Dribbeln + Schauen, Cutten + Fangen, Springen + Werfen, Laufen + Passen, Fangen + Stoppen, Springen + Fangen ausführen
- Unter Organisationsdruck: Sukzessive Handlungsfolgen von Jump + Deny, von Rebound + Pivotieren, Passen + Cutten, Dribbeln + Stoppen, Pivotieren + Dribbeln aneinander reihen
- Unter Präzisionsdruck: So präzise und regelgerecht wie möglich agieren, d.h. raumsicher, treffsicher, passgenau, ballsicher beim Dribbling, ohne Schritt- und Dribbelfehler bei der Ballannahme, beim Dribbelbeginn, beim Stopp
- Unter Belastungsdruck: Zu absolvieren sind 2 x 14 m und 4 x 28 m in höchstem Tempo ohne Pause, d.h. ca. 50-70“ Schnelligkeits- bzw. Schnellkraft-Ausdauer-Belastung
- Unter Variabilitätsdruck: Gefordert sind z.B. verschiedene Defense-Bewegungen räumlich verteilt, verschiedene Dribbel- und SPD-Täuschungen, verschiedene Pässe.

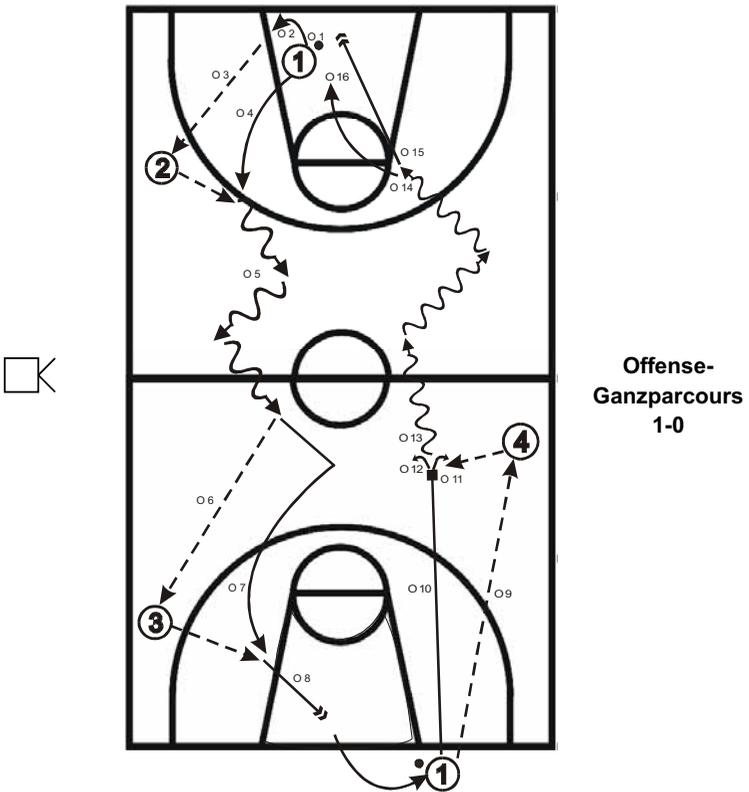
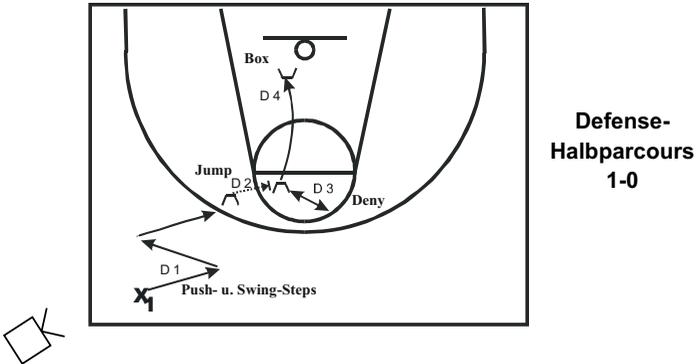


Abb. 1a und 1b: Handlungsfolgen und räumlicher Ablauf beim 1-0

Tab. 1: Handlungsfolgen und technisch-koordinative Anforderungen

Off - Def	Fertigkeiten	Technisch-koordinative Anforderungen
D 1	Push- und Swing-Steps	Defense-Fußbewegungen seitwärts-rückwärts (Push) mit Richtungswechseln (Swing) → tiefer Körperschwerpunkt → dynamische, korrekte Fußarbeit mit Innen- und Außenfuß → korrekte Handarbeit mit Innen- und Außenhand ⇒ DGF / KRF / KF / ROF
D 2	Jump with the pass	Beidbeiniger Sprung in Richtung des (gedachten) Passes → Ausschalten der Cutbewegung des Passgebers zum Give-and-Go → dynamische Fußarbeit → korrekte Handarbeit ⇒ SK-DF / KRF / DGF / ROF
D 3	Deny-Defense	Aggressives Verteidigen der Passlinie → peripheres Sehen (Orientieren zu Ball und Gegner) → dynamische Bewegung in den (gedachten) Passweg und zurück → korrekte Fuß- und Handarbeit ⇒ ROF / KRF / DGF / KF
D 4	Ausboxen zum Defensiv-Rebound	Aggressives Verhalten zeigen → Korbnähe (Innen-) Position erkämpfen → Verteidigungsgrundstellung auch gegen Gegnerdruck behaupten → (gedachten) Körperkontakt aufnehmen → Korrekte Arm- und Handarbeit ⇒ DGF / ROF / KRF
O 1	Defensiv-rebound	Nach eigenem „Kegewurf“ ans Brett → beidbeiniger Absprung und Ballsicherung mit beiden Händen im höchsten Punkt des Sprungs → beidbeinige stabile Landung ⇒ ROF / SK-DF / KF / DGF
O 2	Pivotieren	Öffnen der Passlinie nach außen durch Sternschrittbewegung um das äußere Bein bei Ball in Hochhalte ⇒ DGF / ROF
O 3	Outlet	Überkopf-Pass nach außen (ca. 6 - 8 m) mit Unterarmstreckung und Handgelenksbeugung (Palmarflexion) ⇒ AHK-DF / ROF
O4a/ b	Give-and-go ohne Cut	Sprintantritt in die Mitte (ca. 5-6 m) → Ballannahme im Lauf mit beiden Händen → Dribbelbeginn im Lauf ohne Schrittfehler ⇒ KRF / KF / RHF
O 5	Dribbeltäuschungen	2 frei wählbare Handwechsel im Dribbling nacheinander kombiniert mit Tempo- und Richtungsänderungen (Cross-over oder Behind-the-back oder Between-the-legs oder Rolling) ⇒ AHK-DF / DGF / RHF / KF
O 6	Druckpass auf den Flügel	Beidhändiger direkter Pass aus dem Dribbling ohne Schrittfehler ⇒ KF / AHK-DF / ROF
O 7	Give-and-go mit Ball-side-Cut	Nach Finte weg vom Ball → dynamischer Cut zur Ballseite mit Anzeigen beider Hände zum Pass ⇒ KRF / DGF / ROF
O8a/b	Lay-up nach Zweierhythmus	Ballannahme im Lauf mit beiden Händen → Übergang zum Zweierhythmus ohne Dribbling und ohne Schrittfehler → Ballsicherung mit beiden Händen an der Außenseite des Körpers → einbeiniger Absprung mit dem Innenfuß → Hochführen des Balles mit beiden Händen → Druckwurf- oder Unterhandkorbleger mit der Außenhand ans Brett ⇒ Überkreuzkoordination / KF / ROF / RHF / DGF / AHK-DF

Off - Def	Fertigkeiten	Technisch-koordinative Anforderungen
O 9	Baseball-Pass im Rückfeld	Einhändiger direkter Pass aus dem Stand hinter der Endlinie (ca. 10-12 m) mit Palmarflexion ⇒ AHK-DF / ROF
O 10	Give-and-go ohne Cut	Sprintantritt (ca. 10-12 m) ⇒ KRF / Aktionsschnelligkeit
O 11	Abstoppen auf Zuspiel	Ballannahme in vollem Lauf mit beiden Händen → Sprung- oder Schrittschopp ohne Schrittfehler ⇒ DGF / KRF / KF
O 12	Pivotieren und Fintieren	Sternschrittbewegungen aus der SPD-Position ohne Schrittfehler → Pass- und Dribbeltäuschungen am Ort mit Spielbein-Bewegungen und Veränderung der Ballposition für max. 5 Sekunden ⇒ DGF / KF / KRF
O13 a/b	Dribbelbeginn und Dribbeltäuschungen	Dribbelbeginn aus dem Stand mit Kreuzschritt- oder Passgang-Dribbling ohne Schrittfehler → 2 frei wählbare Handwechsel im Dribbling nacheinander kombiniert mit Tempo- und Richtungsänderungen (möglichst alternativ zu O 5) in der Spielfeldmitte (Vorsicht:Rückfeld !) ⇒ DGF / KF / AHK-DF / RHF / ROF
O 14	Abstoppen aus dem Dribbling	Sprungstopp aus dem Dribbling ohne Schrittfehler (ca. 4-5 m vor dem Korb) → Ballaufnahme und Ballsicherung vor dem Körper mit beiden Händen (Wurftasche) → Facing ⇒ DGF / KF / ROF
O 15	Jump-shot	Sprungwurf aus der Mitteldistanz → beidbeiniger senkrechter Absprung aus stabiler Fußposition → Hochführen des Balles mit beiden Händen in die Wurfauslage → Abwurf im höchsten Punkt durch Unterarm-streckung und Handgelenksbeugung (Palmarflexion) mit backspin des Balles → stabile beidbeinige Landung auf der Absprungstelle ⇒ KF / SK-DF / AHK-DF / DGF / ROF
O 16	Offensivrebound	Nach Landung sofortiger Start zum Korb/Ball → ein- oder beidbeiniger Absprung → Sicherung des Balles in der Luft mit beiden Händen (im höchsten Punkt) → stabile beidbeinige Landung ⇒ KRF / ROF / KF / SK-DF / DGF

Abkürzungen: D = Defense / O = Offense / AHK-DF = Arm-Handkraft-Differenzierungsfähigkeit / SK-DF = Sprungkraft-Differenzierungsfähigkeit / ROF = Räumliche Orientierungsfähigkeit / KRF = Komplexe Reaktionsfähigkeit / DGF = Dynamische Gleichgewichtsfähigkeit / RHF = Rhythmisierungsfähigkeit / KF = Kopplungsfähigkeit

1.1.2 Beobachtungsmerkmale und Beurteilungsskalen

Die Rater beobachten und beurteilen die figuralen und zeitlich-räumlichen Merkmale der Bewegungen.

- Präzision der technischen und individualtaktischen Fertigkeiten
- Rhythmus und Kopplung der Bewegungsausführungen
- Bewegungsfluss

Tab. 2: Niveaustufen der Ratingskala 1-0

Stufe	Ausprägungsgrad des beobachteten Spielerverhaltens beim 1-0
10	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen bei <u>allen</u> seinen Handlungen in <u>außergewöhnlich hohem Maße</u> gerecht. Seine Basketball-Techniken zeichnen sich durch <u>äußerste Präzision</u> aus, er zeigt <u>überaus harmonisch-rhythmische</u> Bewegungen und einen <u>äußerst flüssigen</u> und <u>geschmeidigen</u> Handlungsablauf.
9	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen bei <u>allen</u> seinen Handlungen in <u>sehr hohem Maße</u> gerecht. Seine Basketball-Techniken zeichnen sich durch <u>sehr hohe Genauigkeit</u> aus, er zeigt <u>harmonisch-rhythmische</u> Bewegungen und einen <u>sehr flüssigen</u> Handlungsablauf.
8	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen bei den <u>meisten</u> seiner Handlungen in <u>sehr hohem Maße</u> gerecht. Seine Basketball-Techniken zeichnen sich durch <u>hohe Genauigkeit</u> aus, er zeigt <u>harmonisch-akzentuierte</u> Bewegungen und einen <u>flüssigen</u> Handlungsablauf.
7	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen bei den <u>meisten</u> seiner Handlungen in <u>hohem Maße</u> gerecht. Seine Basketball-Techniken sind als <u>genau</u> zu bezeichnen, er zeigt <u>verschiedentlich akzentuierte, durchaus harmonische</u> Bewegungen und einen <u>fast flüssigen</u> Handlungsablauf.
6	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen bei <u>vielen</u> seiner Handlungen in <u>hohem Maße</u> gerecht. Seine Basketball-Techniken sind regelkonform, manchmal aber <u>nicht mehr ganz genau</u> , er zeigt <u>gleichmäßige, nicht mehr ganz harmonische</u> Bewegungen aber einen <u>noch kontinuierlichen</u> Handlungsablauf.
5	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen in etwa <u>gerecht</u> . Seine Basketball-Techniken sind noch regelkonform, häufiger aber <u>nicht mehr genau</u> , er zeigt <u>durchaus noch gleichmäßige</u> , aber <u>kaum noch harmonische</u> Bewegungen und einen <u>kaum mehr kontinuierlichen</u> Handlungsablauf.
4	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen <u>gerade noch gerecht</u> . Seine Basketball-Techniken weisen <u>kleinere Regelfehler</u> auf und sind <u>oft ungenau</u> , er zeigt <u>teilweise unausgewogene, nicht mehr harmonische</u> Bewegungen und einen <u>manchmal schon stockenden</u> Handlungsablauf.
3	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen bei <u>vielen</u> seiner Handlungen <u>nicht mehr gerecht</u> . Seine Basketball-Techniken weisen <u>größere Regelfehler</u> auf und sind <u>ungenau</u> , er zeigt <u>unausgewogene, unharmonische</u> Bewegungen und einen <u>stockenden</u> Handlungsablauf.
2	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen bei den <u>meisten</u> seiner Handlungen <u>nicht gerecht</u> . Seine Basketball-Techniken weisen <u>schwere Regelfehler</u> auf und sind als solche <u>kaum mehr erkennbar</u> , er zeigt <u>schwerfällige</u> Bewegungen und einen <u>ungelenken</u> Handlungsablauf.
1	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen <u>zu keiner Zeit gerecht</u> . Basketball-Techniken sind <u>nicht zu erkennen</u> und auf Grund ständiger Regelfehler <u>nicht messbar</u> . Der Spieler zeigt <u>keinerlei Bewegungsharmonie und Handlungsfluss</u> . Er <u>versagt immer</u> und lässt jegliches basketballtypische Verhalten vermissen.

Die Spieler sollen demnach folgendes zeigen:

- Technisch-individualtaktisch exakte Ausführungen basketballspezifischer Fertigkeiten
- Rhythmisch-akzentuierte Bewegungen, die sich zu einem harmonischen Gesamtbild verbinden
- Eine fließend-runde Verknüpfung von Handlungsfolgen

1.2 Komplexe Spielkompetenz

Die komplexe basketballspezifische Spielkompetenz wird in der Situation 3-3 überprüft. Gespielt wird auf einen Korb, wobei Angriffs- und Verteidigungsaufgaben je nach Ballbesitz wechseln. Die Spielregeln ähneln denen des Streetball.

Der Handlungsraum erfährt gegenüber der Situation 1-0 eine deutliche Erweiterung, das Spiel durch drei jeweils gleichzeitig agierende Mit- und Gegenspieler eine enorme Komplexitätssteigerung. Damit einher gehen erhöhte, vielfach kombinierte Informationsanforderungen und koordinative Druckbedingungen. Raum- und Partnerhilfen (direkt und indirekt) müssen verstärkt genutzt werden, um spielwirksam agieren zu können. Von den Spielern wird gruppentaktisches kooperatives Verhalten in Angriff und Verteidigung verlangt.

Die Handlungssituation 3-3 ist für den Angreifer durch das Ziel bestimmt, in Kooperation mit seinen Mitspielern Körbe zu erzielen, für die verteidigende Dreiergruppe dadurch, Körbe der angreifenden Mannschaft zu verhindern.

Die Aufmerksamkeit der Rater wird sich während der Beobachtung auf folgende Frage richten: Wie setzt der Spieler seine ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen ein, um die Anforderungen zu bewältigen, die sich für ihn und seine beiden Mitspieler aus der vorgegebenen Situation 3-3 ergeben? Wichtig scheint hierbei, wie der einzelne Spieler sowohl individuell als auch kooperativ die ihm zur Verfügung stehenden Angriffs- und Verteidigungspotentiale nutzt.

In der Auseinandersetzung mit diesen basketballspezifischen Anforderungen wird sich dem Rater die komplexe Spielkompetenz offenbaren.

1.2.1 Situationsbeschreibung und Handlungsanforderungen

An die sechs Spieler werden folgende Anforderungen gestellt:

„Ihr spielt 10 Minuten 3-3 auf einen Korb ohne make-it-take-it. Nach Korberfolg wechselt der Ballbesitz (Check the ball). Nach Defense-Rebound beginnt Ihr hinter der 3-Punkte-Linie mit dem Angriff. Der Spielstand wird laut mitgezählt, Ihr spielt also um den Sieg!

Verteidigt Mann-Mann so aggressiv wie möglich. Spielt im Angriff so mit Euren beiden Mitspielern, dass Ihr zusammen viele Punkte erzielt.

Eure Angriffs- und Verteidigungsleistung wird anhand einer Video-Aufzeichnung bewertet.

Ihr selbst sollt nach dem Spiel Eure eigene Spielleistung einschätzen. Strengt Euch an!“

Die folgende Situationsbeschreibung umfasst die Handlungsanforderungen der Spielsituationen 1-1, 2-2 und 3-3. Beim 3-3 lässt sich von jeder Feldposition aus auch 1-1 oder 2-2 spielen. Stets wird es das gruppentaktische Angriffsziel beim 2-2 bzw. 3-3 bleiben, durch Raum- und Partnerhilfen eine 1-1- oder noch besser 1-0-Situation zu erreichen.

Die Handlungsanforderungen im 3-3 beinhalten naturgemäß diejenigen im 2-2, diese wiederum diejenigen im 1-1. Sie sind im jeweiligen Abschnitt nicht zusätzlich noch einmal aufgeführt.

Wichtig für die Beobachtung der Rater ist es, wie der einzelne Spieler sowohl individuell als auch kooperativ die ihm zur Verfügung stehenden Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten nutzt.

Tab. 3: Situationsbeschreibung des 1-1, 2-2 und 3-3 mit Handlungsanforderungen

Spielsituationen	Technisch-koordinative und taktisch-kognitive Anforderungen
Angriff 1-1 ohne Ball	Cutmöglichkeiten zum Ball bzw. Korb rechtzeitig erkennen, vorbereiten und einleiten Den richtigen Cut auswählen und in Richtung bzw. Geschwindigkeit präzise steuern Befreiungsaktionen explosiv mit Richtungs- und Tempowechsel durchführen Den Mitspieler beim Cut als passiven direkten Block oder Schirm situativ nutzen Wurfpositionen durch Cuts und Postings präzise und schnell ansteuern Verteidigerpositionen und -aktionen rechtzeitig wahrnehmen und antizipieren Richtung und Weite von zugespielten Bällen korrekt antizipieren Passlinien öffnen und Pässe kontrolliert fangen Würfeln sofort nachsetzen und dynamisch zum Offensivrebound gehen
Angriff 1-1 mit Ball	Nach Ballannahme zum Korb ziehen oder durch Stopp und Facing Würfe vorbereiten In der SPD-Position die Verteidigergrundstellung richtig „lesen“ Wurf-, Pass-, Dribbel- oder Durchbruchtäuschungen korrekt auswählen und anwenden Die richtige Passauswahl treffen und Pässe präzise spielen Lücken und Dribbelwege erkennen, gezielt ansteuern und mit Ball penetrieren Den Verteidiger durch Kreuzschritt- oder Passgangdribbling überwinden Den Mitspieler beim Dribbling als passiven direkten Block oder Schirm situativ nutzen Wurfpositionen durch Dribblings präzise und schnell ansteuern Den optimalen Wurfzeitpunkt wählen und die richtige Wurfauswahl variabel treffen Richtung, Winkel und Kräfteinsatz beim Wurf kontrolliert und differenziert steuern Flugrichtung, Flugkurve und Flugweite des geworfenen Balles genau verfolgen

Spielsituationen	Technisch-koordinative und taktisch-kognitive Anforderungen
Verteidigung 1-1 am Spieler ohne Ball	Die Angreiferpositionen und –aktionen rechtzeitig wahrnehmen und antizipieren Die Ballpositionen und –bewegungen rechtzeitig wahrnehmen und antizipieren Durch schnelle Fußbewegungen zwischen Angreifer und Korb gelangen Durch schnelle Fuß- und Handbewegungen zwischen Angreifer und Ball gelangen Befreiungs- und Cutbewegungen des Angreifers durch Körperkontakt behindern Die Einnahme einer korbnahen Wurfposition des Angreifers verhindern Passarten, -richtungen und –stärken korrekt antizipieren Passlinien schließen und Pässe ein- oder beidhändig abwehren bzw. kontrolliert fangen Einen Block oder Schirm rechtzeitig erkennen und korrekt bekämpfen Reboundpositionen zwischen Angreifer und Korb einnehmen Aggressives Verhalten zeigen, um den Angreifer zu stören und in Ballbesitz zu kommen
Verteidigung 1-1 am Spieler mit Ball	Die Angreiferpositionen und –aktionen rechtzeitig wahrnehmen und antizipieren Durch schnelle Fußbewegungen zwischen Angreifer und Korb gelangen Bei allen Verteidigungsaktionen Körperbalance wahren und Körperkontakte minimieren Durch Körperfinten den Angreifer zu einer falschen Aktion verleiten Würfe durch nahe Verteidigungspositionen und aktive Handarbeit be- oder verhindern Dribbelwege versperren oder den Angreifer zur Seite abdrängen und stoppen Pässe durch nahe Verteidigungspositionen und aktive Handarbeit stören oder abfangen Einen Block oder Schirm rechtzeitig erkennen und korrekt bekämpfen Aggressives Verhalten zeigen, um den Angreifer zu stören und in Ballbesitz zu kommen
Angriff 2-2	Positionen und Aktionen von Mit- und Gegenspielern wahrnehmen und antizipieren Aktionen zeitlich-räumlich mit denen des Mitspielers abstimmen (Timing, Spacing) Verteidigeraktionen richtig einschätzen und mittels Raum- u. Partnerhilfen begegnen Pässe und Cuts durch Finten vorbereiten, korrekt wählen, schnell und präzise ausführen Im freien Spiel das „Give-and-go“ und „Penetrate-and-pitch“ situativ einsetzen Direkte Blocks durch Finten vorbereiten, korrekt stellen und exakt nutzen Nach direktem Block als Ballbesitzer werfen, ziehen oder passen („Pick-and-pop“) Nach direktem Block als Blocksteller korrekt abrollen und eine Passlinie öffnen Überzahlsituationen oder Mismatches erkennen und durch Pässe oder 1-1 nutzen In Korbnähe aufposten, das Posting halten und eine Passlinie öffnen Während der Mitspieler wirft, zum Korb schneiden und Reboundposition einnehmen

Spielsituationen	Technisch-koordinative und taktisch-kognitive Anforderungen
Verteidigung 2-2	Positionen und Bewegungen von Angreifern und Ball wahrnehmen und antizipieren Dem Mitspieler verbale (Signalworte) oder taktile Hilfen geben Eigene Aktionen zeitlich-räumlich mit denen des Mitspielers abstimmen (Timing) Befreiungsaktionen rechtzeitig erkennen und zwischen Ball und Mann bekämpfen „Give-and-go“ reaktionsschnell durch Absinken Richtung Korb und Ball bekämpfen Direkte Blocks wahrnehmen, antizipieren, ansagen und kooperativ bekämpfen Die Maßnahmen „Over-the-top“, „Slide“ und „Switch“ situativ korrekt einsetzen Durch peripheres Sehen Spielüberblick wahren und bei Korbgefahr rechtzeitig helfen Aushelfen, Übernehmen, Doppeln und Rebounden zeitlich-räumlich exakt einsetzen
Angriff 3-3	Durch abgestimmte Aktionen eine ausgewogene Raumaufteilung (Spacing) vornehmen Dreiecksaufstellungen (A-F-F, A-C-A, A-C-F, A-F-C) situativ richtig wählen Nach Cuts von Mitspielern („Give-and-go“, „Penetrate-and-pitch“) Raumlücken füllen Möglichkeiten für indirekte Blocks und Gegenblocks erkennen und exakt vorbereiten Indirekte Blocks und Gegenblocks situativ korrekt stellen und aktiv oder passiv nutzen Je nach Blockposition und Verteidigeraktionen die richtige Cut-Auswahl treffen Nach indirekten Blocks und Gegenblocks durch Cuts korbgefährlich werden
Verteidigung 3-3	Durch Absinken in Richtung Korb und Ball frühzeitig Helferpositionen einnehmen Direkte, indirekte und Gegenblocks rechtzeitig erkennen, antizipieren und ansagen „Jump-switch“, „Help-and-recover“, „Slide“ und „Doppeln“ situativ richtig einsetzen Die Notwendigkeit zur Hilfe frühzeitig erkennen und Entscheidungen sofort treffen Hilfen durch schnelle Fußarbeit vorbereiten, den Angreifer übernehmen und bekämpfen „Chargings“ richtig annehmen und das Rückwärtsfallen reaktionsschnell aussteuern

In der Regel folgt die Beobachtung des handelnden Spielers dem zeitlichen Ablauf der Bewegungshandlung, der in Handlungsvorbereitung und Handlungsvollzug unterschieden werden kann, wobei der Vollzug auch die verlaufs- und ergebnisorientierte Kontrolle und Bewertung einschließt. Innerhalb dieser Handlungsphasen („zuvor“, „während“ und „danach“) sind kognitive, emotional-motivationale und volitive Aspekte in unterschiedlichem Maße repräsentiert und beobachtbar (ROSTOCK/KIRCHNER 1999, 123).

Von den Ratern in der Handlungssituation 3-3 zusätzlich zu beobachtende Merkmale orientierender, antriebsgerichteter und ausführender Prozesse lassen auch Rückschlüsse auf die situationsadäquate Nutzung dieser Ressourcen zu.

Der 10-minütige Spieleinsatz im 3-3 verlangt von jedem Spieler über die technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Anforderungen hinaus

- **Konditionell-energetisch** häufige explosive Antritte über 1-7 m, wiederholte Sprünge und Landungen, ständige intensive Fuß- und Handarbeit, d.h. hohe Anforderungen an die Aktions- und Bewegungsschnelligkeit, an die Schnelligkeits-, Sprungkraft- und Kraftausdauer (Beine), an die Beweglichkeit in Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenk. Darüber hinaus zunehmende z.T. massive Körperkontakte bei Blocks, Rebounds, Chargings.
- **Emotional-volitiv** konzentrierte Aufmerksamkeit, Entschlossenheit, dynamisches Durchsetzungsvermögen, hohe Risiko- und Einsatzbereitschaft, Siegeswille, Begeisterungsfähigkeit und freudvolle gelöste Aktionen, Anstrengungsbereitschaft in der Verteidigung und bei Rückstand, Selbstbeherrschung.
- **Sozial-kooperativ** selbstgesteuerte Interaktion und Kommunikation, Spielverständnis, Zusammenspiel auf engem Raum, Kommunikation durch Blicke und Zurufe, Toleranz gegenüber Fehlhandlungen des Mitspielers und Fouls des Gegenspielers, Akzeptanz von Schiedsrichterentscheidungen und Niederlagen.

1.2.2 Beobachtungsmerkmale und Beurteilungsskalen

Die Rater geben ihre Einschätzung bezüglich der Bewältigung der gestellten Handlungsanforderungen für folgende Objektmerkmale ab:

- Angriffskompetenz
- Verteidigungskompetenz
- Komplexe Spielkompetenz als Gesamteindruck

Die komplexe Spielkompetenz soll sich dabei nicht als gemittelter Wert der ersten beiden Teilkompetenzen ergeben..

Sichtbares Kriterium für die Einschätzung der Kompetenzen soll die Spielwirksamkeit sein. In Anlehnung an CZWALINA (1994) resultiert die Spielkompetenz aus der Art, der Häufigkeit und der Wirksamkeit der von einem Spieler erbrachten Spielhandlungen. Diese Spielhandlungen unterscheiden sich nach positiven (für die eigene Dreiergruppe vorteilhaften) und negativen (für die eigene Dreiergruppe nachteiligen) Aktionen. Je mehr eine Aktion zu einer potentiellen Veränderung des Spielstandes beiträgt, desto höher ist ihr positiver oder negativer hierarchischer Wert zu bemessen.

In der Hierarchie der positiven Aktionen z.B. kommt nach dem erfolgreichen Drei-Punkte-Wurf, der erfolgreiche 2-Punkte-Wurf, danach der Wurfblock, der Assist und der Ballgewinn. Freiwürfe entfallen. Negativ bewertet werden sollen in hierarchischer Reihenfolge der Ballverlust, das Defensivfoul und das unsportliche Foul.

Tab. 4: Niveaustufen der Ratingskala 3-3

Stufe	Ausprägungsgrad des beobachteten Spielerverhaltens beim 3-3
10	Der Spieler zeigt ein Verhalten, das den gestellten Anforderungen bei <u>allen</u> seinen Handlungen in <u>außergewöhnlich hohem Maße</u> entspricht. Seine Kompetenzen wirken sich dahingehend aus, dass er im Angriff / in der Abwehr <u>der spielentscheidende Akteur</u> ist. Die beobachteten Merkmalsausprägungen weisen ihn als <u>überragenden Spieler</u> aus.
9	Der Spieler zeigt ein Verhalten, das den gestellten Anforderungen bei <u>allen</u> seinen Handlungen in <u>sehr hohem Maße</u> entspricht. Seine Kompetenzen wirken sich dahingehend aus, dass er im Angriff / in der Abwehr <u>ausschließlich positiv</u> agiert. Die beobachteten Merkmalsausprägungen weisen ihn als <u>sehr guten Spieler</u> aus.
8	Der Spieler zeigt ein Verhalten, das den gestellten Anforderungen bei den <u>meisten</u> seiner Handlungen in <u>sehr hohem Maße</u> entspricht. Seine Kompetenzen wirken sich dahingehend aus, dass er im Angriff / in der Abwehr <u>fast durchweg positiv</u> agiert. Die beobachteten Merkmalsausprägungen weisen ihn als <u>gerade noch sehr guten Spieler</u> aus.
7	Der Spieler zeigt ein Verhalten, das den gestellten Anforderungen bei den <u>meisten</u> seiner Handlungen in <u>hohem Maße</u> entspricht. Seine Kompetenzen wirken sich dahingehend aus, dass die <u>positiven</u> Aktionen im Angriff / in der Abwehr die negativen <u>deutlich übertreffen</u> . Die beobachteten Merkmalsausprägungen weisen ihn als <u>guten Spieler</u> aus.
6	Der Spieler zeigt ein Verhalten, das den gestellten Anforderungen bei <u>vielen</u> seiner Handlungen in <u>hohem Maße</u> entspricht. Seine Kompetenzen wirken sich dahingehend aus, dass die <u>positiven</u> Aktionen im Angriff / in der Abwehr die negativen <u>leicht übertreffen</u> . Die beobachteten Merkmalsausprägungen weisen ihn als <u>gerade noch guten Spieler</u> aus.
5	Der Spieler zeigt ein Verhalten, das <u>keine Mängel</u> offenbart und den gestellten Anforderungen in etwa <u>entspricht</u> . Seine Kompetenzen wirken sich dahingehend aus, dass sich <u>positive und negative</u> Aktionen im Angriff / in der Abwehr <u>aufheben</u> . Die beobachteten Merkmalsausprägungen weisen ihn als <u>gerade nicht mehr guten Spieler</u> aus.
4	Der Spieler zeigt ein Verhalten, das <u>kleine Mängel</u> offenbart, den gestellten Anforderungen aber <u>gerade noch entspricht</u> . Seine Kompetenzen wirken sich dahingehend aus, dass die <u>negativen</u> Aktionen im Angriff / in der Abwehr die positiven <u>leicht übertreffen</u> . Die beobachteten Merkmalsausprägungen weisen ihn als <u>schon schwächeren Spieler</u> aus.
3	Der Spieler zeigt ein Verhalten, das <u>Mängel</u> offenbart und den gestellten Anforderungen bei <u>vielen</u> seiner Handlungen <u>nicht mehr entspricht</u> . Seine Kompetenzen wirken sich dahingehend aus, dass die <u>negativen</u> Aktionen im Angriff / in der Abwehr die positiven <u>deutlich übertreffen</u> . Die beobachteten Merkmalsausprägungen weisen ihn als <u>schwachen Spieler</u> aus.
2	Der Spieler zeigt ein Verhalten, das <u>schwere Mängel</u> offenbart und den gestellten Anforderungen bei den <u>meisten</u> seiner Handlungen <u>nicht entspricht</u> . Seine Kompetenzen wirken sich dahingehend aus, dass er im Angriff / in der Abwehr <u>fast durchweg negativ</u> agiert. Die beobachteten Merkmalsausprägungen weisen ihn als <u>sehr schwachen Spieler</u> aus.
1	Der Spieler zeigt ein Verhalten, das auf Grund ständiger regel- und spieltechnischer sowie spieltaktischer Fehler <u>nicht messbar</u> ist. Er beweist keinerlei Kompetenzen und agiert im Angriff / in der Abwehr <u>ausschließlich negativ</u> . Der Spieler versagt immer und lässt jegliches basketballtypische Verhalten vermissen.

1.3 Führendes koordinatives Element

Folgende Technikelemente oder Bewegungsphasen des Basketballsports sind als führende basketballspezifische koordinative Elemente zu verstehen:

- Die typische *Unterarm-Handgelenk-Finger-Bewegung*, die charakteristisch scheint für die drei Basketballtechniken Wurf, Dribbling und Pass. Durch die Streckung des ballbehandelnden Armes im Ellenbogengelenk mit nachfolgendem Abklappen des Handgelenks (Palmarflexion) und lockerem Nachschwingen der Finger verlässt der Ball die Hand. Beim Standwurf, Sprungwurf und Druckwurf-Korbleger - hier zeigt der Ellenbogen nach vorne in Richtung Ziel - erfolgt diese Bewegung nach oben („follow-through“, „Kobra“), beim Dribbling nach unten in Richtung Boden und beim Passen nach vorne-außen-unten.
- Die Kraft- und *Bewegungsübertragung* aus den Beinen über den Rumpf in die Arme/Hände/Finger, die typisch für die Abfolge von Teilbewegungen beim Stand- und Sprungwurf, beim Korbleger und Power-Lay-Up, bei Druck- und Überkopfpässen sowie beim Rebound ist. Entscheidend scheint auch die *Ganzkörperstreckung* im Moment der Ballabgabe (beim Rebound: im Moment des Fangens).
- Die *kontralaterale Extremitätenkoordination* (Überkreuzkoordination) und der *Zweierrhythmus* als sichtbare Erscheinungsformen der Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit bei Cross-over-Dribblings, bei Handwechseln (Finten) während des Dribblings, beim Korbleger aus dem Zweierrhythmus als Lay-Up oder Power-Lay-Up, beim Schrittstopp mit anschließendem Sternschritt (Pivotieren) und bei Pässen aus dem Lauf.

Für die Untersuchung zum Koordinationstraining im Basketball wird die Unterarm-Handgelenk-Finger-Bewegung gewählt.

Die in- und ausländische Basketballliteratur beschreibt den Handgelenkeinsatz bei Basketballwürfen und -pässen als charakteristische Teilbewegung des technischen Idealbildes. Aus der Vielzahl der Quellen sind die folgenden fünf als repräsentativ anzusehen.

NIEDLICH (1996, 152) nennt in Anlehnung an KNIGHT/NEWELL (1986) als Grundelemente für alle Würfe „... – durch Armstrecken und schnelles > Brechen < des Handgelenks wird der Ball abgedrückt und mit Rückwärtsdreh zum Korb geworfen; die Arme sind voll ausgestreckt, die Finger gespreizt, als sollte die Hand in den Korb gelegt werden;...“. SCHRÖDER/BAUER (1996, 78) beschreiben dieses Technikdetail mit „... Entschiedener Abdruck des Balles aus dem Handgelenk und von den unter Spannung stehenden Fingern (Gefühl, mit den Fingerspitzen zu werfen) bei gleichzeitiger finaler Streckung des Ellbogengelenks. Mittelfinger, Zeigefinger und Ringfinger berühren als letztes den Ball und geben ihm die charakteristische Rückwärtsdrehung (*back spin*)“. Und für das Passen heißt es „... Kraftvolle Streckung der Arme nach vorne mit abschließendem Nachklappen der Hände und Finger. Nachdem der Ball die Hände verlassen hat, zeigen die Daumen zum Boden, die übrigen Finger zur Seite...“ (SCHRÖDER/BAUER 1996, 80).

BRILL/PRINZ (1991, 17) führen als Detailmerkmale zum Wurf auf „... Wurfarmstreckung ... Handgelenkeinsatz (Handgelenk klappt nach vorn) ... Ball verlässt die Wurfhand über Mittel- und/oder Zeigefinger ... Ball erhält Rückwärtsrotation (backspin)...“. Bei der Beschreibung des Brustpasses fordern sie „... Handgelenkeinsatz ... Handinnenflächen zeigen nach außen ... Daumen nach unten ... Ball mit Rückwärtsrotation (Backspin) passen...“ (BRILL/PRINZ 1991, 48).

STRAUBE (1989, 147) hebt für den Korbwurf besonders hervor: „Entscheidend für die Zielgenauigkeit sind die *Handgelenk- und Fingerbewegungen*. Durch den Druck der Finger wird der Ball endgültig auf die gewünschte hohe Flugbahn gebracht. Das kräftige Nachdrücken der Hand („Nachklappen“) verleiht dem Ball einen leichten „Rückwärtsdrall“. Dadurch kann er

weich im Korb „landen““. Beim Passen erfolgt die Ballabgabe durch das vollständige Strecken der Ellbogengelenke nach vorn. „Die zunächst nach oben gewinkelten Hände klappen nach außen-unten nach und geben dem Ball den letzten Impuls. Die Bewegung der Hände („Nachklappen“) ist für die Genauigkeit des Zuspiels von großer Bedeutung“ (STRAUBE 1989, 108).

SCHAUER (1998, 9) betont, dass der leistungsentscheidende Kraftimpuls beim Korbwurf in erster Linie von der Palmarflexion des Handgelenks ausgeht. „Ihr muß besondere Aufmerksamkeit geschenkt, an der optimalen Beschleunigung muß immer wieder geübt werden. Durch eine schnelle Handgelenksbeugung, die in der Schlußphase der Armstreckung einsetzt, soll der Ball die Endbeschleunigung erhalten. Sie gelingt am besten, wenn der Wurfarm seine Streckung nicht mit großer Geschwindigkeit beginnt, sondern erst mit dem Vorschnellen der Hand, also im letzten Teil der Streckung, deutlich beschleunigt“ (SCHAUER 1998, 9).

1.3.1 Situationsbeschreibung und Handlungsanforderungen

Die Unterarm-Handgelenk-Finger-Bewegung wird von den drei Ratern bei Mitteldistanz-Positionswürfen (auf den Korb) überprüft.

Im Rahmen der Erfassung ausgewählter technomotorischer Fertigkeiten des Basketballspiels durchlaufen die Spieler der Untersuchungsgruppe zwei Technik-Tests des „Heidelberger Basketball Tests“ (HBT, BÖS u.a. 1987), darunter den „Wurftest“. Dabei werden sie mittels Videokamera gefilmt (vgl. Test-Manual).

Die technisch-koordinativen Anforderungen bei den Positionswürfen sind in Tab. 5 wiedergegeben.

Tab. 5: Unterarm-Handgelenk-Finger-Bewegung bei Positionswürfen

Fertigkeit	Technisch-koordinative Anforderungen
<p>Positionswürfe</p>	<p>Der Ball liegt vor/auf der Wurfhand und wird durch die seitliche Führungshand gestützt. Durch Heben der Wurfarmschulter gelangt der Ball in die seitliche Überstirnposition. Mit dem Heben der Wurfarmschulter beginnt die dosierte Wurfarmstreckung nach vorne oben. Der Wurfarmellenbogen zeigt zum Korb und die Führungshand löst sich vom Ball. Bei beschleunigter Wurfarmstreckung kommt es zu einer <i>dynamischen Palmarflexion</i>. Das <i>Handgelenk klappt druckvoll nach vorne</i> und die Finger schwingen locker nach. Der Ball verlässt die Wurfhand über Mittel- und/oder Zeigefinger mit Backspin. Im Moment der Ballabgabe ist der Wurfarm kurzzeitig vollständig gestreckt. Das Ausschwingen und Absinken des Wurfarms erfolgen als Ausklang entspannt.</p>

1.3.2 Beobachtungsmerkmale und Beurteilungsskalen

Die Konzentration der Rater liegt bei ihrer Beobachtung ausschließlich auf der Unterarm-Handgelenk-Finger-Bewegung der Spieler. Von den Testergebnissen, d.h. von den im HBT-T2 erzielten Treffern, sind sie – zumindest direkt – nicht unterrichtet.

Die Rater geben ihre Einschätzung bezüglich der Bewältigung der gestellten technisch-koordinativen Anforderungen für das Objektmerkmal *Unterarm-Handgelenk-Finger-Bewegung* bei Positionswürfen ab.

Die Rater beobachten und beurteilen folgende figurale und zeitlich-räumliche Merkmale der Bewegung:

- Verlaufsgenauigkeit der Technik (Präzision)
- Rhythmus und Harmonie der Teilbewegungen
- Bewegungsfluss der Gesamtbewegung

Tab. 6: Niveaustufen der Ratingskala „Positionswürfe“

Stufe	Ausprägungsgrad des beobachteten Bewegungsmerkmals
10	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen bei <u>nahezu allen</u> seinen Würfeln in <u>außergewöhnlich hohem Maße</u> gerecht. Die Technik von Ellbogenstreckung, Handgelenksbeugung und Nachschwingen der Finger zeichnet sich durch <u>äußerste Verlaufspräzision</u> aus. Die Koordination der Teilbewegungen darf als <u>überaus harmonisch-rhythmisch</u> gelten. Die Gesamtbewegung wirkt <u>äußerst flüssig</u> .
9	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen bei <u>nahezu allen</u> seinen Würfeln in <u>sehr hohem Maße</u> gerecht. Die Technik von Ellbogenstreckung, Handgelenksbeugung und Nachschwingen der Finger zeichnet sich durch <u>sehr hohe Verlaufsgenauigkeit</u> aus. Die Koordination der Teilbewegungen darf als <u>harmonisch-rhythmisch</u> gelten. Die Gesamtbewegung wirkt <u>sehr flüssig</u> .
8	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen bei den <u>meisten</u> seiner Würfe in <u>sehr hohem Maße</u> gerecht. Die Technik von Ellbogenstreckung, Handgelenksbeugung und Nachschwingen der Finger zeichnet sich durch <u>hohe Verlaufsgenauigkeit</u> aus. Die Koordination der Teilbewegungen darf als <u>harmonisch-akzentuiert</u> gelten. Die Gesamtbewegung wirkt <u>flüssig</u> .
7	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen bei den <u>meisten</u> seiner Würfe in <u>hohem Maße</u> gerecht. Die Technik von Ellbogenstreckung, Handgelenksbeugung und Nachschwingen der Finger zeichnet sich durch <u>Verlaufsgenauigkeit</u> aus. Die Koordination der Teilbewegungen darf als <u>durchaus noch harmonisch</u> gelten. Die Gesamtbewegung wirkt <u>fast flüssig</u> .
6	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen bei <u>vielen</u> seiner Würfe in <u>hohem Maße</u> gerecht. Die Technik von Ellbogenstreckung, Handgelenksbeugung und Nachschwingen der Finger ist als <u>nicht mehr ganz verlaufsgenau</u> zu bezeichnen. Die Koordination der Teilbewegungen darf als <u>nicht mehr ganz harmonisch</u> gelten. Die Gesamtbewegung wirkt <u>kontinuierlich</u> .
5	Der Spieler wird den gestellten Anforderungen bei seinen Würfeln <u>gerecht</u> . Die Technik von Ellbogenstreckung, Handgelenksbeugung und Nachschwingen der Finger ist aber als <u>nicht mehr verlaufsgenau</u> zu bezeichnen. Die Koordination der Teilbewegungen darf als <u>kaum noch harmonisch</u> gelten. Die Gesamtbewegung wirkt <u>nicht mehr ganz kontinuierlich</u> .

3 Erfassungsbogen für Ratingdaten

Messzeitpunkt:												
Spieler		Positionswurf			1-0					3-3		
Nr.	ID	1. V	2. V	Gesamt	reD	reO	liD	liO	Gesamt	Offense	Defense	Gesamt
01												
02												
03												
04												
05												
06												
07												
08												
09												
10												
11												
12												

Literatur⁶

HARTMANN, C. (1999)

Meinels Merkmale der Bewegungskoordination als Kategorien zur Bewegungsbeobachtung und Bewegungsbeurteilung. In: KRUG, J. / HARTMANN, C. (Hrsg.): Praxisorientierte Bewegungslehre als angewandte Sportmotorik. Symposiumsbericht Kurt-Meinel-Symposium vom 01.-02.12.1998 in Leipzig. St. Augustin, S. 106-116.

JASSMANN, P. (1999)

Der Bewegungsrhythmus – eine Untersuchung zur wissenschaftlichen Begründung des allgemeinen Bewegungsmerkmals. In: KRUG, J. / HARTMANN, C. (Hrsg.): Praxisorientierte Bewegungslehre als angewandte Sportmotorik. Symposiumsbericht Kurt-Meinel-Symposium vom 01.-02.12.1998 in Leipzig. St. Augustin, S. 151-158.

NEUMAIER, A. / JENDRUSCH, G. (1999)

Aktuelle Positionen zum Bewegungssehen im Sport. In: KRUG, J. / HARTMANN, C. (Hrsg.): Praxisorientierte Bewegungslehre als angewandte Sportmotorik. Symposiumsbericht Kurt-Meinel-Symposium vom 01.-02.12.1998 in Leipzig. St. Augustin, S. 128-141.

ROSTOCK, J. / KIRCHNER, G. (1999)

Standpunkte zur kritischen Reflexion der Bewegungsmerkmale Meinels in der Literatur sowie zu ihrem Einsatz im Rahmen der Bewegungsbeobachtung. In: KRUG, J. / HARTMANN, C. (Hrsg.): Praxisorientierte Bewegungslehre als angewandte Sportmotorik. Symposiumsbericht Kurt-Meinel-Symposium vom 01.-02.12.1998 in Leipzig. St. Augustin, S. 117-127.

⁶ Es sind nur die Literaturquellen genannt, die für die Erstellung des Rating-Manual herangezogen wurden und nicht schon im Literaturverzeichnis (S.331-368) aufgeführt sind.

Aus unserem Verlagsprogramm:

Schriften zur Sportwissenschaft

Sabine Eichberg

Sportaktivität, Fitness und Gesundheit im Lebenslauf

*Grundlagen für Prävention und Gesundheitsförderung
aus Sicht der Sportwissenschaft*

Hamburg 2003 / 220 Seiten / ISBN 3-8300-0793-0

Michael Lenhard

Vereinsfußball und Identifikation in Deutschland

Phänomen zwischen Tradition und Postmoderne

Hamburg 2002 / 266 Seiten / ISBN 3-8300-0609-8

Thorsten Radtke

Talentsuche-Talentförderung

*Evaluation des hessischen Landesprogrammes
mit Hilfe eines trainingswissenschaftlichen Experiments*

Hamburg 2002 / 330 Seiten / ISBN 3-8300-0604-7

Dirk-Carsten Mahlitz

Qualitätssicherung bewegungsorientierter Gesundheitsförderung

Dargestellt am Beispiel von Gesundheitswochen in der Grundschule

Hamburg 2002 / 367 Seiten / ISBN 3-8300-0567-9

Angelika Thönneßen

Doping in der Schule?

*Leistungsstimulierende Substanzen als thematische Gegenstände
der Gesundheitserziehung im Sportunterricht*

Hamburg 2000 / 178 Seiten / ISBN 3-8300-0075-8

Einfach Wohlfahrtsmarken helfen!

