

2 Problemsicht

Das Forschungsproblem resultiert aus der Diskrepanz zwischen begründeter Notwendigkeit eines Basketball-Koordinationstrainings und seiner mangelnden Realisierung, zwischen fehlender Wissenschaftsfundierung und praktizistischem Vorgehen. Diese Widersprüche sollen nachfolgend aufgedeckt werden. Die Formulierung der Problemsicht greift auf drei Pilotstudien zurück, die in den Jahren 1997 und 1998 durchgeführt wurden.

Die eingangs vorgenommene phänomenologische Beschreibung koordinativer Merkmale des Basketballsports wird in Abschnitt 2.1 spezifiziert durch den Versuch, funktionale Besonderheiten des Spiels und daraus die *Notwendigkeit eines Basketball-Koordinationstrainings* zu begründen. Hierfür werden auch Experteninterviews (Pilotstudie 1) ausgewertet.

In Abschnitt 2.2 erfolgt eine *kritische Betrachtung der Trainingspraxis jugendlicher Basketballspieler in Deutschland* aus dem Blickwinkel der koordinativen Schulung. Dazu dienen die Ergebnisse von Trainerbefragungen und exemplarische Analysen von C-Jugend-Trainingsplänen (Pilotstudie 2).

Die *konzeptionellen Vorgaben* hinsichtlich der koordinativen Ausbildung im deutschen Basketball-Nachwuchstraining – speziell auf der Förderstufe der U 16 - Spieler – werden in Abschnitt 2.3 beleuchtet. Dies geschieht mit Hilfe einer Dokumentenanalyse von Leistungssportkonzeptionen und Rahmentrainingsplänen (Pilotstudie 3).

Abschließend werden auch *Einflüsse des sportlichen Umfeldes* der Jugendlichen diskutiert (Abschnitt 2.4).

2.1 Zur Notwendigkeit eines Basketball-Koordinationstrainings

Worin liegen die *funktionalen Besonderheiten des Basketballsports* und in welchem Zusammenhang stehen sie mit den erhöhten koordinativ-technischen Anforderungen? (vgl. GLASAUER/NIEBER 1999, 42)

- Das Ziel (Der Korb) ist übersprunghoch und horizontal angebracht, frei zugänglich, aber im Vergleich zur Ballgröße relativ klein.
- Durch die Lage und Größe des Korbes bedingt ist eine hohe Flugkurve des Balles vonnöten, wobei sich Blick- und Wurfrihtung oft beträchtlich unterscheiden. Das Zielen auf den Korb ist daher nicht im Verfahren des direkten Richtens möglich, sondern erfordert ein ständiges Variieren der Wurfparabel. Diese schwierige Kopplung wird noch dadurch erschwert, dass der Spieler die Ein- und Ausfallwinkel des Balles am Brett, mögliche defensive Maßnahmen von Gegnern und seine in Richtung und Tempo oft unterschiedliche Eigenbewegung antizipieren und in die technisch komplexe Wurfbewegung mit einbeziehen muss.

- Aus schnellkräftigen grobmotorischen und häufig abrupt gebremsten Bewegungen der unteren Extremitäten (Sprints, Stopps, Sprünge) muss der Spieler im Korbwurf zu feindifferenzierten Präzisionshandlungen der oberen Extremitäten (Arme, Hände und Finger) übergehen. Außer an die Systeme der Informationsaufnahme und -verarbeitung werden durch diese Kopplung hohe Anforderungen an verschiedene motorische Steuerungseigenschaften gestellt. Komplizierte Schrittfolgen und Schrittrhythmen – etwa bei den Centerspielern – erschweren regelkonforme Bewegungen.
- Die durch verschiedene Zeitregeln (3-, 5-, 8-, 24-Sekunden-Regel) geforderte angriffsorientierte Spielweise erhöht den Handlungsdruck auf die Spieler.
- Spezifische Anforderungen an das Koordinationsvermögen werden durch das für zehn Spieler bereits relativ kleine Spielfeld von 28 x 15 m gestellt, das durch Zonenlinien und die Rückfeldregel noch weiter eingengt wird. Der eigentliche Handlungsraum ist häufig nicht einmal 10 x 10 m groß.
- Besonders beschränken die Schritt-, Dribbel- und Foulregeln den Handlungsraum der Spieler.
- In der Entwicklung des Basketballspiels auf höchstem Niveau gewinnt auf der Basis eines dynamischen Positionswechselspiels die Positionsvariabilität der Einzelspieler zunehmend an Bedeutung (PRINZ 1999). Die gleichermaßen anzustrebende Angriffs- und Abwehrwirksamkeit aller fünf Spieler einer Mannschaft verlangt nach universellen Fähigkeiten der Akteure, nach All-roundern, was die Bedeutung einer allseitigen koordinativen Grundausbildung unterstreicht.

Hohe Präzisionsleistungen sind beim Basketballspiel folglich unter verschiedenen koordinativen Druckbedingungen zu erbringen. ROTH (2000, 177) nennt als solche Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck, Organisationsdruck, Belastungsdruck und Variabilitätsdruck (vgl. NEUMAIER 1999, 118-133). Diese Leistungen werden bei geringem Handlungsspielraum und meist intensiven gegnerischen Einwirkungen abgefordert (KONZAG/KONZAG 1991, 14).

Zusammenfassend ist fest zu stellen, dass die koordinativen Besonderheiten des Basketballspiels in einer außerordentlich komplexen und variablen Verknüpfung (simultan) sowie Kopplung (sukzessiv) unterschiedlicher Anforderungskomponenten unter hohem Zeit- und Präzisionsdruck bestehen, die zumeist von übergroßen Spielern mit konstitutionell bedingten Koordinationsschwierigkeiten bewältigt werden müssen (NIEBER 2000, 298).

Legt man diese besonderen Anforderungen an das Koordinationsvermögen des Basketballspielers zugrunde, dann müsste das Koordinationstraining in der Ausbildungspraxis der Vereine und der Auswahlmannschaften der Verbände eine bedeutende Stellung einnehmen.

Zum Thema „Koordinative Ausbildung im Jugend-Basketball“ interviewte der Untersuchungsleiter im Frühsommer 1997 (Pilotstudie 1; vgl. GLASAUER

1997b) sechs in- und ausländische Trainer-Experten aus dem Jugendbereich. Dies waren:

- Berthold Bisselik DBB - Bundestrainer männliche Jugend ²
- Anatolij Dobrouchin vormals Jugend-Nationaltrainer in der ehemaligen Sowjetunion
- Friedrich Prinz vormals Basketball-Hochschullehrer in Rumänien, langjähriger Jugend-Cheftrainer des Hessischen Basketball Verbandes, DBB - Jugendausschuss
- Gunther Schmidt vormals Frauen-Nationaltrainer der ehemaligen DDR, DBB - Jugendassistententrainer weiblich
- Bruno Soce vormals Leiter einer Jugend-Basketballschule in Sarajewo (ehemaliges Jugoslawien), langjähriger Bundesligatrainer der Telekom Baskets Bonn
- Rolf Zehlen DBB - Bundestrainer weibliche Jugend

Die Experten äußerten sich zu folgenden Kernfragen:

1. Welche Bedeutung messen Sie dem Training der koordinativen Leistungsvoraussetzungen im Jugend-Basketball bei ?
2. Wie sind koordinative Leistungsaspekte in bestehenden deutschen Rahmentrainingskonzepten berücksichtigt ?
3. Was müsste bezüglich der koordinativen Schulung im Grundlagen-, Aufbau- und Leistungstraining deutscher Jugend-Basketballer verbessert werden ?
4. Welche Rolle spielt die koordinative Ausbildung von jugendlichen Basketballspielern im Ausland (ehemalige Sowjetunion, Rumänien, ehemaliges Jugoslawien) ?

Nachfolgend werden einige Zentralausagen zu den vier Kernfragen zusammen gefasst und sinngemäß wiedergegeben.

1. Die koordinativen Leistungsvoraussetzungen für Basketball zu trainieren ist im späten Kindes- und frühen Jugendalter noch wichtiger als die konditionellen (Dobrouchin, Soce). „Wir wollen Taktik, haben aber keine Technik. Wir wollen Techniker, diese brauchen aber koordinative Grundlagen“ (Prinz, 03. Juni 1997, Langen). Im Unterschied zu Fußball, Handball und Volleyball, wo kraftvolle Abschlüsse häufig die Entscheidung bringen, spielt beim Basketball die Feinkoordination der Hand die größte Rolle, um das Ziel zu treffen. Hinzu kommt die Raumenge (Schmidt). „Je mehr allgemein koordinative Fähigkeiten mit und ohne Ball die Spieler vorweisen können, desto leichter fällt ihnen auch die Entwicklung innerhalb ihrer spezifischen Sportart“ (Bisselik, 31. Mai 1997, Heidelberg). Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer kann man im späten Jugendalter mit Erfolg in relativ kurzer Zeit verbessern. Koordination

² DBB = Deutscher Basketball Bund

und Technik, Situationswahrnehmung und Entscheidungsverhalten müssen frühzeitig und über einen langen Zeitraum adressatenadäquat geschult werden (Dobrouchin, Prinz, Soce). Elemente der Technik und der Individualtaktik isoliert zu üben, bringt keine Erhöhung der Spielfähigkeit.³ Sie mit situationsorientierten Zweitaufgaben zu verbinden, zum Beispiel unter hohem Tempo und Gegnerdruck, heißt spieladäquat zu trainieren (Bisselik, Dobrouchin, Soce, Zehlen). Gerade mit großgewachsenen Spielern der ersten puberalen Phase muss man forciert Technikanwendungstraining betreiben, Entscheidungsverhalten üben, die Beidseitigkeit schulen, weil entscheidende Handlungsmuster in dieser Zeit gelegt werden (Bisselik, Dobrouchin).

2. In der Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche des DBB⁴ sucht man vergebens nach exakten Definitionen zur Koordination im Basketball, nach Inhalten oder methodisch-organisatorischen Hilfen (Bisselik, Zehlen). Das gleiche gilt für die aktuelle Basketballliteratur, wo die Koordination häufig der Athletik untergeordnet ist (Bisselik, Prinz). Deshalb sind konkrete Koordinationsprogramme von den DBB-Trainern und -Physiotherapeuten der Jugend- und Junioren-Nationalmannschaften entwickelt worden – quasi auf „privater Basis“ (Zehlen) – um für die DBB-Lehrgänge Übungen zur Lauf-, Sprung- und Flugkoordination zur Verfügung zu haben und für die Heimtrainingspläne der Spieler Akzente setzen zu können (Bisselik, Zehlen). Auch in der Traineraus- und fortbildung wird die Thematik Koordinationstraining stiefmütterlich behandelt (Bisselik; vgl. NIEBER 2000, 298). Es fehlt an sportwissenschaftlicher Fundierung und an Kontakten zu Universitäten, wie sie zum Beispiel in Rumänien, in der ehemaligen Sowjetunion oder in Bosnien-Herzegowina vorhanden waren (Bisselik, Dobrouchin, Prinz, Soce).
3. C-Jugendliche zeigen häufig schon sehr spezifische Bewegungsmuster auf hohem Niveau. Werden diese gestört, verlieren sie die Fähigkeit situationsgerecht zu reagieren. Vom Mini- bis zum C-Jugendbereich⁵ sollten daher in der Grundausbildung und im Grundlagentraining allgemeine konditionelle und auch koordinative Fähigkeiten explizit geschult werden, wobei das Spielerische Vorrang haben muss (Bisselik). Die spezifischen koordinativen Voraussetzungen werden im Grundlagen- und im Aufbautraining⁶ geschult

³ Der Begriff der „Spielfähigkeit“ wird von allen interviewten Experten benutzt. Bezüglich der Begrifflichkeiten „Spielfähigkeit, Spielkompetenz“ wird auf Punkt 5.1.1 verwiesen.

⁴ Die für diese Arbeit verwendete Fassung hatte Gültigkeit von 1995 - 2002 (vgl. Abschnitt 2.3).

⁵ Minis im DBB und seinen Landesverbänden sind gleichzusetzen mit E-Jugendlichen (9/10-jährige), Micros mit F-Jugendlichen (7/8-jährige). D-Jugendliche (U 14) sind im Mittel 11/12 Jahre, C-Jugendliche (U 16) im Mittel 13/14 Jahre alt.

⁶ In der DBB-Rahmentrainingskonzeption wird das Grundlagentraining großteils dem D-Jugend-, das Aufbautraining großteils dem C-Jugendbereich zugeordnet (vgl. Abschnitt 2.3).

(Schmidt). Je jünger die Spieler sind, umso mehr spielt das Trainingsmittel Ball eine Rolle (Soce). Im Mikro-Bereich müsste soviel wie möglich mit verschiedenen Medien gearbeitet werden, um die Fähigkeiten breit anzulegen (Bisselik). Je nach dem Ausbildungsstand der Spieler ist zu entscheiden, ob koordinative Fähigkeiten isoliert oder komplex zu trainieren sind, ob Koordinations- und Technikübungen getrennt oder integriert angeboten werden. Allerdings treten koordinative Fähigkeiten fast immer komplex in Erscheinung, also sollten wir sie auch komplex trainieren (Schmidt). Hierzu eignet sich ein situationsbezogenes Entscheidungstraining auf visuelle Reize (Soce). Eine Differenzierung nach dem Könnensstand ist wichtiger als nach der Spielerposition oder der Körperhöhe (Bisselik, Dobrouchin, Prinz, Schmidt). Früher war es selbstverständlich, Koordinationsübungen in die Aufwärmphase eines Trainings einzubauen. Da vom Schulsport keine Akzente in dieser Richtung mehr ausgehen, müssen neue Impulse gesetzt und verstärkt komplex-koordinative Aufgaben gestellt werden (Bisselik, Prinz, Schmidt). Im Jugend-Basketball brauchen wir regelmäßiges, mindestens fünfmaliges Training pro Woche mit maximal hoher Intensität (Soce). Wichtig im Training wäre auch die Spieler kognitiv einzubeziehen, auch schon 14-jährige von Zielen, Absichten, Inhalten und Methoden zu unterrichten, ihnen die Zusammenhänge des Spiels zu erklären (Bisselik, Prinz, Schmidt). „Warum soll ein 14-jähriger einfach Dinge tun, die er nicht versteht und nicht nachvollziehen kann. Die Bereitschaft des Athleten wird viel höher sein, wenn er informiert ist, warum er etwas tun soll, und er dann auch wahrnimmt, was eigentlich passiert“ (Bisselik, 31. Mai 1997, Heidelberg). Bei Trainingsspielen wird im D- und C-Jugendalter gegen ein 5-5 votiert, verstärkt das 1-1, 2-2 und 3-3 gefordert, um die Kinder im individuellen Bereich besser auszubilden (Zehlen).

4. Rumänien (Prinz): Entscheidend war, wie schnell ein Spieler Techniken erlernt hat und wie schnell er sie in Spielsituationen umsetzen konnte. Waren Fertigkeiten erst einmal automatisiert, wurde versucht dieses Gleichgewicht zu stören. Bei den Kadernspielern sind Technikübungen zum Beispiel unter Zeitdruck oder mit Zusatzaufgaben aus anderen Sportarten (Bodenturnen) abgefordert worden.

Ehemalige Sowjetunion (Dobrouchin): Im Mini-Alter (8 – 10 Jahre) wurden die Grundlagen gelegt, dreimal pro Woche trainiert, 70% für Laufspiele (Koordination) aufgewendet, 20% für Technikarbeit, 10% für Leichtathletik (Schnelligkeit). Das wichtigste im Basketball sind Schnelligkeit (Beinarbeit) und Technik (z.B. Dribbling). Große Spieler zwischen 13 - 16 Jahren mussten speziell trainieren (z.B. mit Luftballons). In der Technikarbeit wurden ausschließlich Komplexübungen eingesetzt, verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten kombiniert, gleichzeitig Wahrnehmen und Entscheiden verlangt.

Ehemaliges Jugoslawien (Soce): Die Basketball-Grundschule für Kinder begann mit 7/8 Jahren und dauerte ca. acht Monate. Meistens wurde mit dem Ball trainiert, aber auch das Sprungseil war ein Trainingsgerät. Technikarbeit stand im Mittelpunkt (dribbeln, passen, werfen). Koordinationstraining fand mit dem Ball statt. Ab der B-Jugend (15/16 Jahre) stand zweimaliges Training pro Tag auf dem Programm. Hier war ein Schwerpunkt das Entscheidungstraining (Individualtaktik).

Zusammenfassend lassen sich die Meinungen der sechs Experten folgendermaßen formulieren: Koordinationstraining ist ein unersetzbarer Bestandteil des Basketball-Jugendtrainings. Im Vergleich zu den konditionellen Fähigkeiten müssen die koordinativen Leistungsvoraussetzungen früher und über einen längeren Zeitraum geschult werden, je älter die Jugendlichen werden umso spezifischer. Dabei sollte nach Ausbildungs- und Könnensstand differenziert vorgegangen und situationsadäquates Entscheidungsverhalten mit berücksichtigt werden. Wichtig ist die jugendlichen Spieler in den Trainingsprozess kognitiv-emotional einzubinden. Die Rahmentrainingskonzepte der Verbände und die aktuelle Basketballballiteratur bieten keine didaktischen und methodischen Hilfen für die Gestaltung eines trainingsbegleitenden Koordinationstrainings an. Offenkundig wird, dass als einziges Konzept für ein Koordinationstraining im Basketball der bewegungswissenschaftliche Ansatz der „Koordinativen Fähigkeiten“ gilt.

2.2 Kritische Betrachtung der Trainingspraxis jugendlicher Basketballspieler in Deutschland

Im Frühjahr und Sommer 1997 wurde eine schriftliche Befragung unter deutschen Jugend-Basketballtrainern durchgeführt (Pilotstudie 2). Das Augenmerk lag auf dem D- und C-Jugendalter (11 - 15 Jahre), weil in diese Etappen des Grundlagen- und Aufbautrainings die meisten Sichtung- und Fördermaßnahmen der Verbände und bereits wichtige Wettkampftermine fallen. Im deutschen Basketball-Nachwuchstraining liegt in diesem Alter ein Schwerpunkt der technisch-taktischen Grundlagenausbildung.

In die Befragung waren insgesamt 115 deutsche Jugendtrainer eingebunden, insbesondere die Landesverbandstrainer der 16 Landesverbände des DBB, die Jugendvereinstrainer der Zwischenrunde zur Deutschen Meisterschaft 1997 in der männlichen und weiblichen C-Jugend sowie weitere erfolgreiche Vereins- und Schultrainer.⁷ Mehr als zwei Drittel der beantworteten Fragebogen (47) stammte von Trainern mit DBB-A- oder -B-Lizenz, unter ihnen vier Diplom-

⁷ Unter den Befragten befanden sich auch die verantwortlichen DBB-Bundestrainer der männlichen und weiblichen Jugend.

trainer. Der Rücklauf betrug 57,4 Prozent aus insgesamt 14 Bundesländern mit den Schwerpunkten Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen und Hessen.

Durch die Befragung sollte ermittelt werden, wie leistungsorientierte Basketball-Jugendtrainer die von ihnen gewählten Inhalte und ihre methodische Vorgehensweise auf dem Gebiet des Koordinationstrainings reflektieren. Folgende Themenkomplexe wurden behandelt:

- Gewichtung von führenden Elementen des Koordinationstrainings im Basketball
- Methodische Fragen der Herausbildung basketballrelevanter koordinativer Leistungsvoraussetzungen (Häufigkeit koordinativer Übungen, Integration in das Basketballtraining, Zeitraum und -dauer, Differenzierung)
- Fragen der Anforderungsgestaltung im Koordinationstraining (Zeit-, Präzisions-, Komplexitätsdruck, Symmetrieanforderungen oder besondere psychophysische Beanspruchungen).

Die Untersuchungsergebnisse sind im Detail der Veröffentlichung von GLASAUER/NIEBER (1999, 43-45) zu entnehmen. Sie dokumentieren auf repräsentativer Grundlage den „Ist-Stand“ der koordinativen Ausbildung im deutschen Nachwuchs-Basketball Ende der 90-iger Jahre. Zusammenfassend lässt sich folgendes Meinungsbild wiedergeben.

93,7% aller befragten Trainer beurteilen ziemlich undifferenziert alle vorge schlagenen koordinativen Fähigkeiten als wichtig (41,3%) bzw. sehr wichtig (52,4%) für ein Basketball-Koordinationstraining. Bei der offenen Zusatzfrage nach weiteren wichtigen koordinativen Elementen wird eine Begriffsvielfalt und eine Unsicherheit in der strukturellen Zuordnung der praktischen Trainererfahrungen deutlich. Diese relativ undifferenzierte Zustimmung weist auf einen unzureichenden Kenntnisstand hin. Außerdem zeigt sich ein Theoriedefizit in der Spezifik des basketballerischen Anforderungsprofils.

Die Frage nach der Häufigkeit, mit der koordinative Leistungsvoraussetzungen im Training systematisch verbessert werden, beantworten 74,6% der Trainer mit „regelmäßig“ und 25,4% mit „gelegentlich“. Keiner der antwortenden Trainer lässt das Koordinationstraining unberücksichtigt. Die Organisationsformen und die methodischen Vorgehensweisen hingegen differieren im Antwortspiegel deutlich.

Nahezu alle befragten Trainer (98,4%) integrieren Koordinationsübungen in das normale Programm einer Trainingseinheit – etwa in einem Übungsblock von 15-20 Minuten – und lassen es einfließen in das Technik- oder Konditionstraining mit Ball (95,2%). 60,3% der Trainer wählen Koordinationsübungen für das Aufwärmprogramm.

Auf die Frage nach der Akzentuierung des Koordinationstrainings in einzelnen Trainingsperioden zeigt sich, dass mit 93,7% nahezu alle Trainer eine ganzjährige Schulung bevorzugen. Nur 12,7% der Trainer differenzieren ihr Koordinati-

onsprogramm nach der Spielerposition, während immerhin 34,9% bei ihren Koordinationsübungen die übergroßen Spieler besonders berücksichtigen.

Es zeigt sich, dass die Trainer in der Anforderungsgestaltung die größte Beachtung der Genauigkeit (Präzisionsdruck), dem Schwierigkeitsgrad (Komplexitätsdruck) sowie dem beidseitigen Üben schenken. Unterschiedliche Meinungen werden zur Erhöhung der Zeitdrucks, zur Ausschaltung bestimmter Informationsquellen und besonders zur Forcierung der physischen Ermüdung geäußert. Eher ablehnend beurteilen die Trainer koordinatives Training unter wachsender psychischer Belastung.

Angesprochen auf Beispiele aus ihren C-Jugend-Trainingsplänen variieren die Antworten der Trainer über von ihnen praktizierte Koordinationsübungen sehr stark. Die nachfolgende Übersicht bemüht sich um eine fachwissenschaftliche Kategorisierung.

- Unter den allgemeinen *sportartübergreifenden Koordinationsübungen* werden immer wieder das Lauf-ABC (Laufschule), kleine Spiele zur Schulung der Reaktion, der Orientierung, des Gleichgewichtsgefühls, der Arm-Bein-Koordination und das Seilspringen genannt. Hierbei wird besonderer Wert auf die häufige Variation der Übungen, der Spielformen und der Spielmaterialien gelegt. Übungen und Spiele erfolgen im übrigen mit und ohne Hand-(Spiel-)gerät, auf der freien Fläche und an Großgeräten.
- Unter den *sportartgerichteten Koordinationsübungen* dominieren solche mit dem Basketball. Ballhandling mit einem oder zwei Bällen, verbunden mit Jonglieren, Dribblings, Pässen und Würfeln, im Stand und in der Bewegung, häufig unter Aufschaltung von Zusatzaufgaben oder Störgrößen, vielfach zur Distribution der Aufmerksamkeit, sollen die Auge-Hand-, die Hand-Hand- und die Hand-Fuß-Koordination verbessern. Sie haben Motivations-, Voraussetzungs- und Vorbereitungsfunktion. Je stabiler das technische Niveau der Spieler ausgeprägt ist, desto eher können koordinative Druckbedingungen (z.B. Zeit-, Präzisions- und Komplexitätsdruck) zum Einsatz kommen. Übungen mit geschlossenen Augen werden auch hier des öfteren genannt.
- *Basketballspezifische Koordinationsübungen* bzw. Spielformen besitzen im Training ergänzenden aber auch inhaltlich schwerpunktmäßigen Charakter. Sie werden großteils mit dem Basketball durchgeführt und dienen u.a. zur Verbesserung der motorischen Antizipation, der Umstellungs- und Kopplungsfähigkeit sowie dem Entscheidungshandeln. Häufig werden sie passend zum jeweiligen basketballspezifischen Schwerpunktthema einer Trainingseinheit eingebaut, um den Spielern den direkten Bezug besser zu verdeutlichen. In dieser Phase des Aufbautrainings – meist in der C-Jugend – haben die Übungen und Spielformen vor allem Vorbereitungs- und Ausprägungsfunktion. Sie sind fertigkeitenbezogen, orientieren sich am technischen Niveau der Trainingsgruppe bzw. der einzelnen Spieler und werden zunehmend

spielnäher, d.h. taktisch einsetzbar, gestaltet. Der Ballbesitzer soll lernen, seinen Blick vom Ball zu lösen, um sich ganz dem Spielgeschehen (Mitspieler, Gegner, Korb) widmen zu können.

Die Antworten der 66 Jugendtrainer bestätigen nicht nur die Bedeutung eines Koordinationstrainings im Basketball sondern geben auch Hinweise auf die bisherige Trainingspraxis. Mittel und Methoden eines Koordinationstrainings werden – fast ausschließlich basierend auf dem Ansatz der „Koordinativen Fähigkeiten“ – von nahezu allen eingesetzt. Häufig fehlt dabei jedoch die theoretische Fundierung. Es mangelt an Zielstrebigkeit, an inhaltlicher Systematik und an methodischer Akzentuierung. Darunter leidet die Wirksamkeit bei der Entwicklung individueller Leistungsressourcen für die Ausprägung langfristig angelegter Spitzenleistungen. Diese Feststellung ist nicht allein der Praxis anzulasten. Sie resultiert auch aus der ungenügenden theoretischen Aufarbeitung neuerer Erkenntnisse der Sportmotorik und deren Integration in das Methodensystem der allgemeinen Trainings- und Wettkampflehre.

Besonders eine Anmerkung aus dem Antwortenkatalog der Jugendtrainer gibt Anlass zum Nachdenken: Norbert Schädlich (Jugendtrainer von Eintracht Frankfurt, 15. Juni 1997): „Leider wird dem kurzfristigen sportlichen Erfolg oft mehr Beachtung geschenkt als der komplexen langfristigen Ausbildung. Den meisten Trainern mangelt es zudem am theoretischen Grundlagenwissen und an Informationen über Inhalte und Methoden zum Koordinationstraining im Basketball.“ Diese Auffassung trifft das Kernproblem systematischen, auf Spitzenleistungen ausgerichteten Nachwuchs-Basketballtrainings (vgl. FRÖHNER 1998, MARTIN/ZIEGLER 1998, ZIEGLER 1998).

Am Beispiel des Koordinationstrainings, das in seiner Wirksamkeit immer längerfristiger angelegt sein muss als beispielsweise ein Konditionstraining, kollidieren wissenschaftliche Notwendigkeiten mit sportpolitischen Realitäten eines föderalen Sportsystems, das zunehmend durch kommerzielle Außeneinflüsse bestimmt wird. Sponsoren, Vereine und DBB-Fördermaßnahmen orientieren sich eher an Siegleistungen als an einem trainingswissenschaftlich fundierten Ausbildungskonzept, das eine breite koordinative Grundlagenausbildung mit einschließt.

Siege sind durch eine mannschaftstaktische Ausbildung eher zu erreichen. Darunter aber leidet die technische und individualtaktische Förderung der Spieler, deren Defizite – zusammen mit den athletischen Mängeln – bei internationalen Vergleichen offenkundig werden. Um ein Hochleistungsniveau im Basketball zu erreichen, sollte die Ausbildung der Reihenfolge nach folgende Stufen durchlaufen: individuelle technische und taktische Schulung → gruppentaktische Schulung → mannschaftstaktische Schulung. Die koordinative Ausbildung ist dabei auf der ersten Stufe anzusiedeln (PRINZ 1999).

2.3 Konzeptionelle Vorgaben für die koordinative Ausbildung im Basketball-Nachwuchstraining

Die Förderung des deutschen Basketball-Nachwuchses ist an die Rahmentrainingskonzeption des Spitzenfachverbandes DBB und die Jugendleistungssportkonzepte der Landesfachverbände gebunden. In ihnen sind auch die Vorgaben hinsichtlich der koordinativen Ausbildung der Kinder und Jugendlichen als Zielgrößen („Soll-Stand“) genannt. Diese zu untersuchen war Ziel einer Dokumentenanalyse im Sommer 1998 (Pilotstudie 3), bei der insgesamt 15 Dokumente des Deutschen Sportbundes (DSB) und von Basketballfachverbänden (DBB und sechs ausgewählte Landesfachverbände) überprüft wurden. Die Quellen des DSB sind wegen ihres Grundsatzcharakters mit einbezogen worden (vgl. GLASAUER 1998).

Ausgangspunkt war die Frage, in welcher Weise die „Komponente Koordination der motorischen Handlungskompetenz“ (HIRTZ 1995a, 103) in den verschiedenen Konzeptionen Eingang findet. Als Anwendungsfelder sind die Talentsuche, Talenterkennung, Talentsichtung, Talentauswahl und die Talentförderung berücksichtigt worden. Auch hier lag das besondere Augenmerk auf dem Altersbereich der 11- bis 15-jährigen, die als sogenannte D-Kader in der Förderung der Landesverbände, z.T. schon des Spitzenfachverbandes (D/C- und C-Kader) stehen.

Zusammenfassend lässt sich folgendes Ergebnis der Dokumentenanalyse formulieren (vgl. GLASAUER/NIEBER 1999, 43). Alle Nachwuchs-Leistungssportkonzeptionen sehen die Komponente Koordination als wichtig für die Ausbildung junger Basketballspieler an. Meist wird die koordinative Ausbildung aber dem Konditionstraining zugeordnet und fast ausschließlich am Fähigkeitsansatz festgemacht. Keine der untersuchten Konzeptionen bringt klar zum Ausdruck, welche koordinativen Leistungsvoraussetzungen für das Basketballspiel besonders von Bedeutung sind und in welcher Form, mit welcher Intensität und auf welcher Förderstufe diese geschult werden sollten.

Auch die neueste Entwurfsfassung der Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Basketball Bundes bringt hier keine Verbesserung.⁸

Dort heißt es: „Die Rahmentrainingskonzeption dient dem Deutschen Basketball Bund, den Landesverbänden, den Vereinen und Trainern als Leitfaden für die optimale Betreuung ihrer Talente. Sie beschreibt die Einflussgrößen des Nachwuchsleistungssports Basketball aus heutiger Sicht“ (BRAUN/BRILL/KASCH/BLÜMEL 2002, 4). Die Einflussgröße „Koordination“ spielt in dieser Fassung eine untergeordnete Rolle, einmal als Teil der allgemeinen Athletik, ein anderes

⁸ Die neueste Fassung der DBB-Rahmentrainingskonzeption (2. Auflage) lag im Frühsommer 2002 in der vierten Entwurfsfassung vor. Bis zu ihrer Verabschiedung – geplant für den Spätsommer 2002 – behält die 1. Auflage von 1995 Gültigkeit.

Mal als Teil der Technik. „**Koordination** (im Original fett, Anm. d. Verf.), ist die auf Bewegungserfahrungen beruhende Verlaufsqualität spezifischer und situationsgemäßer Bewegungssteuerungsprozesse (MARTIN,CARL,LEHNERTZ 1991, S. 57)“ heißt es dort (BRAUN/BRILL/KASCH/BLÜMEL 2002, 26).

Und weiter: Im Verlaufe des Nachwuchstrainings werden Leistungsvoraussetzungen für die weitere sportliche Entwicklung akzentuiert und Voraussetzungen für die weitere Erhöhung der Trainingsanforderungen und der Belastbarkeit geschaffen (BRAUN/BRILL/KASCH/BLÜMEL 2002, 7).

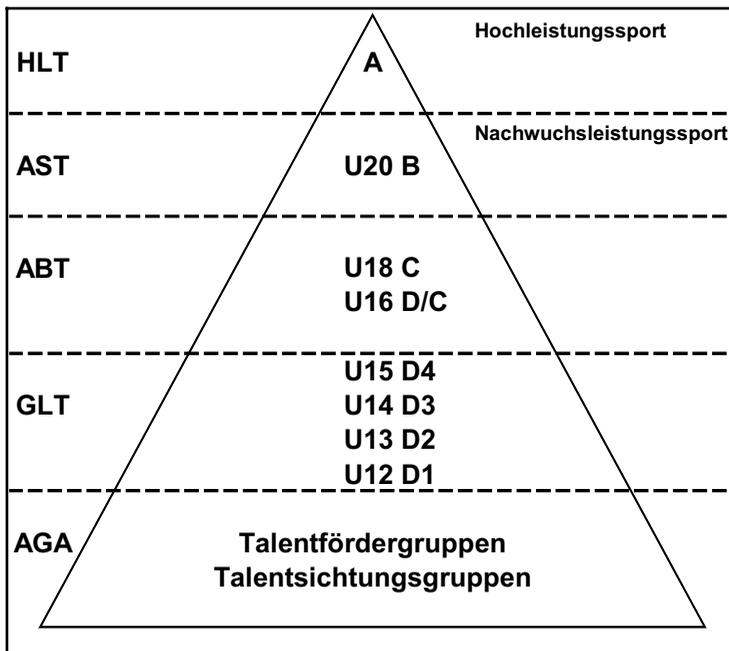


Abb. 2.1 Das Kadersystem im Deutschen Basketball Bund⁹
(BRAUN/BRILL/KASCH/BLÜMEL 2002, 9)

Im Leistungsstrukturmodell dieser Rahmenkonzeption (nach GROSSER 1991) besitzen die konditionellen Fähigkeiten als Leistungsmerkmale des Basketballspiels Voraussetzungscharakter (BRAUN/BRILL/KASCH/BLÜMEL 2002, 23) – die koordinativen offensichtlich nicht.

⁹ Abkürzungen: A/B/C = DBB-Nationalkader A, B, C
D/C = Übergangskader Landesverbände / DBB
D 1-4 = Landesverbandskader

Nach den Empfehlungen des DSB-Nachwuchs-Leistungssport-Konzepts sollen im Grundlagentraining (GLT, vgl. Abb. 2.1) – auf der ersten Stufe des Nachwuchstrainings – grundlegende und sportartspezifische, insbesondere bewegungsregulierende und neuromuskuläre Leistungsvoraussetzungen herausgebildet werden. Hierher gehören auch die koordinativen Leistungsvoraussetzungen. Ziel des Aufbautrainings (ABT) ist die Steigerung des Niveaus allgemeiner und spezieller Leistungsvoraussetzungen sowie die Erhöhung der Belastbarkeit. Auf diesen beiden Stufen sind die Probanden der vorliegenden Untersuchung einzuordnen.

Die Ausbildung von koordinativen Fähigkeiten wird vor allem in der Allgemeinen Grundausbildung (AGA, Förderstufe 1, U 10) postuliert. Hierfür sollen 40% der Trainingszeit verwendet werden. Auf 25% gehen die zeitlichen Anforderungen auf den Förderstufen 2 und 3 (U 12, U 14) des Grundlagentrainings (GLT) zurück. Die Ausbildung spezieller koordinativer Fähigkeiten soll im ersten Abschnitt des Aufbautrainings (ABT, U 16) in 10% der Trainingszeit erfolgen (BRAUN/BRILL/KASCH/BLÜMEL 2002, 34-36).

Was unter den verwendeten Begriffen „koordinative Fähigkeiten, spezielle koordinative Fähigkeiten“ und später „spezielle koordinative Leistungsvoraussetzungen“ oder „altersspezifische koordinative Ausbildung“ (BRAUN/BRILL/KASCH/BLÜMEL 2002, 39) zu verstehen ist, wird nicht weiter definiert.

Auch in der neuesten Auflage der Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Basketball Bundes wird eines deutlich: Es fehlt an einer grundlegenden wissenschaftstheoretischen Fundierung eines Basketball-Koordinationskonzepts und es mangelt an Vorschlägen für die Gestaltung eines akzentuierten, begleitend einzusetzenden Koordinationstrainings im Nachwuchs-Basketball.

2.4 Zusammenfassung und weitere Einflüsse

Die Notwendigkeit eines Basketball-Koordinationstraining wird durch die erhöhten technisch-koordinativen Anforderungen des Spiels begründet, die aus funktionalen Besonderheiten entstehen. Präzisionsleistungen sind von meist übergroßen Spielern unter koordinativen Druckbedingungen bei geringem Handlungsraum und meist intensiven gegnerischen Einwirkungen zu erbringen. Dass Koordinationstraining ein unersetzbarer Bestandteil des Basketball-Jugendtrainings sein muss, bestätigen in- und ausländische Trainerexperten und die überwiegende Mehrheit erfahrener deutscher Jugendtrainer. Die meisten von ihnen orientieren sich didaktisch-methodisch am bewegungswissenschaftlichen Ansatz der „Koordinativen Fähigkeiten“.

Dies trifft auch auf die vorhandene Basketballliteratur und auf die gültigen Rahmentrainingskonzeptionen der Basketballverbände zu, die allerdings keine konkreten Hilfen für die Gestaltung eines trainingsbegleitenden Koordinationstrainings anbieten können. Für das Spiel mit seinen spezifischen Besonderheiten

sind neuere wissenschaftstheoretische Erkenntnisse und Ansätze noch nicht aufgearbeitet worden.

Die Praxis des Koordinationstrainings im Basketball ist im Rahmen des Deutschen Basketball Bundes und seiner Landesverbände wenig theoriebegründet und basiert vor allem auf praktischen Trainererfahrungen. Die Gründe hierfür sind vielfältig und ergeben sich vor allem aus den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen für den Basketball-Leistungssport in Deutschland (vgl. GLASAUER/NIEBER 2000, 29).

- Trainingsstrategien, -methoden und -konzepte aus dem Basketball-Mutterland USA werden ohne ausreichende Beachtung der deutschen Spezifika unreflektiert übernommen. Durch den Konkurrenz- und Verdrängungswettbewerb unter den Spportsportarten besonders im Anfängertraining der 6- bis 11-jährigen, die dadurch begrenzte Talent-Auswahlmöglichkeit, eine eng vernetzte Vereinsstruktur und geringeres Medien- und damit Sponsoreninteresse ergibt sich in Deutschland ein geringerer Stellenwert des Basketballsports an Schulen und Universitäten.
- Gerade in den Sportspielen gibt es Theoriedefizite zum Koordinationstraining (vgl. GLASAUER/NIEBER 1999, NEUMAIER 1999). Aufgrund der komplexen koordinativen Anforderungsstruktur situativer Sportarten fällt eine theoretische Begründung hier besonders schwer, wobei in der Praxis oft noch die Meinung vorherrscht, das Basketballspiel selbst stelle das beste Koordinationstraining dar (vgl. STARISCHKA 1994, 16). Dabei wird allerdings übersehen, dass auch der beste Basketballspieler sich im Training ein koordinatives Überpotential verschaffen muss, um unter den besonderen Druckbedingungen des Wettspiels auf zusätzliche Ressourcen für die Lösung überraschender Spielsituationen und für kreative Spielhandlungen zurückgreifen zu können.
- Die deutsche Vereinsstruktur und die Wettspiel- und Sichtungssysteme des Deutschen Basketball Bundes zielen auf eine frühzeitige Leistungsentwicklung, während die Effekte eines systematischen Koordinationstrainings eher längerfristig eintreten. Der Erfolgsdruck, dem viele Vereine und Verbände unterliegen, bringt die Trainer in einen Entscheidungskonflikt. Entweder sie versuchen, die hohen koordinativen Anforderungen des Basketballsports bereits in den unteren Altersklassen mit vorrangig sportartspezifischen Mitteln zu gestalten und widmen bereits hier der Athletik viel Aufmerksamkeit. Oder sie investieren in die Zukunft, indem sie etappenweise vom allgemeinen Koordinationstraining über ein basketballgerichtetes bis hin zu einem basketballspezifischen Koordinations-Spezialtraining systematisch vorgehen, dafür aber zunächst bei der Entwicklung basketballspezifischer Spielkompetenz deutlich sichtbare Abstriche in Kauf nehmen.

Als besonderes Problem stellt sich heraus, dass bereits im C-Jugendalter (U 16) die spezialisierten Wettkampfsysteme des Erwachsenensports – etwa Deutsche und Internationale Meisterschaften – massiv Einfluss auf die Nachwuchsarbeit nehmen. Eine zu frühe Spezialisierung im D-/C-Jugendbereich ist die Folge. Damit fehlt eine langjährige Trainingspraxis im wissenschaftlichen Sinne (vgl. FRÖHNER 1998). Die Drop-out-Raten steigen.

Die Relevanz des Forschungsproblems wird durch verschiedene *Einflüsse des sportlichen Umfeldes* der Basketball spielenden Kinder und Jugendlichen verstärkt. Hier ist vor allem der unterrichtlich wie außerunterrichtlich erteilte *Schulsport* und das *Freizeitverhalten* zu nennen.

Seit Jahren warnen Sportlehrerverbände vor den gravierenden Folgen schulsportlicher Mängel. Fortlaufende Kürzungen des Sportunterrichts (von drei auf zwei Stunden), ständige Unterrichtsausfälle, fachfremder Grundschulsport, überalterte Lehrerkollegien und finanzielle Engpässe der Kommunen (Sportstätten, Sportgeräte) fördern alarmierende Fehlentwicklungen. Haltungsschwächen (56% der Kinder von 6-10 Jahren), Herz-Kreislauf-Beschwerden (35%), Übergewicht (40%), Konzentrationsschwierigkeiten und motorische Störungen (35%) nehmen zu.¹⁰ In den letzten 20 Jahren haben sich die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Grundschüler um etwa 10%, diejenigen der Sekundarstufenschüler um rund 20% verschlechtert (KRUBER 2001). Mangelnde Orientierung im Raum und motorische Defizite gelten als Hauptursachen für Schulfälle. Der auf Kernsportarten basierende, ergebnisorientierte und systematisch geplante Unterricht mit dem Ziel einer umfassenden Verbesserung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten muss immer häufiger schnell wechselnden Sporttrends weichen. Die Folge ist ein allgemeiner Rückgang der motorischen Leistungs- und Lernfähigkeit. Immer weniger Pädagogen bewältigen den Spagat zwischen fachlichen Notwendigkeiten und den Interessen und Willensäußerungen ihrer Schüler.

Der Sportunterricht ist kaum mehr in der Lage den Bewegungsmangel auszugleichen, der für die Kinder und Jugendlichen im sozialen Umfeld der Familie und in der Freizeit entsteht. Daran haben auch verschiedene Aktionsbündnisse für den Schulsport in den letzten Jahren nichts ändern können.

Vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln, eine koordinative Befähigung durch Selbstbetätigung bereits in frühen Lebensjahren und auf spielerische Art zu erwerben, gelingt den heutigen Schülern kaum noch. Das virtuelle Spielen vor dem PC zuhause hat mittlerweile die Spiele im Freien verdrängt.

Einen geänderten Sportspielzugang für Kinder und Jugendliche beschreibt auch SCHMIDT (1994, 54): „Kinder werden heute trainiert, bevor sie selbst spielen können“. Gegenüber den 50er bis 70er Jahren ist die „Selbstorganisation des

¹⁰ Zahlen des Deutschen Sportlehrerverbandes von 2001

Spielens“ der Kinder auf der Strasse abgelöst worden von einer „Trainingsinszenierung durch den Übungsleiter“ (SCHMIDT 1994, 53).

Wenngleich das Freizeitverhalten der Heranwachsenden durchaus differenziert gesehen werden muss. Fußball auf Bolzplätzen, Streetball in Parkanlagen, Skateboard-Fahren und Inline-Skating auf öffentlichen Straßen und Plätzen oder Beach-Volleyball am Strand von Baggerseen besitzen ohne Zweifel Anziehungskraft. Dieser erliegt jedoch nur mehr eine vergleichsweise geringe Anzahl von Schülern.

Um die wenigen sportbegeisterten Bewegungstalente reißen sich in der Folge verschiedene Sportarten. Für das Basketballspiel heißt das: Verkleinerung der quantitativen und qualitativen Basis. Auch die positiven Ansätze des Streetballs können daran nichts ändern. Streetballer lassen sich erfahrungsgemäß nur schwer in Basketball-Vereinsmannschaften integrieren und bringen häufig nicht die nötige Motivation mit, ein angeleitetes Training über längere Zeit durch zu halten. Die größer werdenden koordinativen Defizite der Kinder und Jugendlichen müssen daher im Trainingsprozess planmäßig aufgearbeitet werden.

Der Altersbereich von U 16 - Spielern (C-Jugendlichen) wird im Rahmen der motorischen Ontogenese und entwicklungspsychologisch dem frühen Jugendalter (Pubeszenz) zugerechnet. In dieser Entwicklungsphase sind bereits erhebliche individuelle sportliche Fähigkeits- und Fertigkeitsdivergenzen fest zu stellen. Das motorische Verhalten ist durch eine gewisse Unausgeglichenheit, die körperliche Entwicklung durch Wachstumsschübe auf der einen und Stagnationserscheinungen auf der anderen Seite gekennzeichnet. WINTER (1998, 315) bezeichnet die motorische Entwicklung während der Pubeszenz als „Phase der Umstrukturierung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten“. Begleitend und teilweise daraus resultierend kommt es darüber hinaus zu einer allgemeinen Labilisierung der psychischen Prozesse mit stark emotionalen Anteilen. Die Umstrukturierung der Antriebsprozesse führt nicht selten zu einer „Übersteuerung“ kognitiver Prozesse der Bewegungs- und Handlungsregulation (WINTER 1998, 309). Diese Entwicklungen müssen didaktisch-methodische Konsequenzen für die Planung und Durchführung eines Koordinationstrainings nach sich ziehen.

Aus Mangel an wissenschaftstheoretischen Grundkenntnissen wird bei der koordinativen Ausbildung junger Basketballspieler auch heute noch vorwiegend praktizistisch vorgegangen. Eine sinnvolle und effiziente Nachwuchsförderung im Leistungsbasketball ist aber ohne die Erkenntnisse der sportwissenschaftlichen Forschung und ohne die Hilfe der angewandten Sportwissenschaften nicht möglich. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit der sportwissenschaftlichen Begründung eines basketballspezifischen Koordinationskonzepts.