



"Fern-Basketballakademie von Pogoń Basket Szczecin"

# PLAYBOOK

U11, U12, U14

„Dieses Projekt wird durch die Europäische Union aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung unterstützt (Fonds für kleine Projekte im Rahmen des Kooperationsprogramms Interreg V A Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polen in der Euroregion Pomerania)“



**Interreg**

Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polska



EUROPEAN UNION



# Inhalt

<b>EINFÜHRUNG</b> .....	3
<b>1. Vorbereitung des mentalen Arbeitsprozesses für U11, U12, U14 Spieler</b> .....	4
1.1. Test U11.....	4
1.2. Test U12 und U14.....	5
1.3. Abstract .....	6
1.4. Gemeinsame Aspekte für U11-, U12- und U14-Spieler.....	8
1.5. Übungen- Zielformulierung individuell- Hausarbeit der Teilnehmer .....	34
1.6. Übung- Visualisierungen für die Kategorien U11, U12, U14 .....	40
<b>2. Vorbereitung der Ernährungsprozesses für die Kategorien U11, U12, U14</b> .46	
2.1. Test .....	46
2.2. Einleitung .....	48
2.3. Warum ist Ernährung wichtig? .....	49
2.4. Das Ernährungsverfahren für U11-, U12- und U14 -Sportler .....	53
2.5. Was ist die Pyramide für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung für Kinder und junge Menschen? .....	54
2.6. Allgemeine Ernährungsgrundsätze für U11- und U12-Sportler. ....	63
2.7. Allgemeine Ernährungsgrundsätze für U14-Sportler.....	71
<b>3. Motorische Fähigkeiten und körperliche Vorbereitung für U11, U12 und U14-Sportler</b> .....	79
3.1. Kraft-motorische und allgemeine Fitness-Tests .....	79
3.2. Aufwärmen und Aktivierung als Vorbereitung für das Training der Sportler .....	93
3.3. Mobilität des jungen Sportlers.....	99
3.4. Stabilität als Grundlage für die Sportvorbereitung .....	102
3.5. Entwicklung der motorischen Koordination und Beweglichkeit bei jungen Menschen	108
3.6. Kraft als Grundlage für die Entwicklung anderer motorischer Fähigkeiten.....	110
3.7. Entwicklung der Leistung eines jungen Sportlers.....	119
3.8. Entwicklung der Geschwindigkeit .....	125
3.9. Aufbau von Ausdauer .....	128
3.10. Periodisierung der Ausbildungszyklen .....	130
<b>4. Einführung in Basketball</b> .....	143
4.1. Legende .....	143
<b>5. Perfektionierung der grundlegenden Basketballfähigkeiten</b> .....	145
5.1. Playbook U14.....	145
5.2. Playbook U12.....	183
5.3. Playbook U11.....	232

## EINFÜHRUNG

Die derzeitige pandemische Krise, die durch das COVID-19-Virus ausgelöst wurde, hat zu einer Vielzahl von Veränderungen in der Funktionsweise praktisch aller Akteure der Wirtschaft und des gesellschaftlichen Lebens geführt. Die Epidemie hat die Gewohnheiten, Arbeitspraktiken und Betriebsabläufe in Büros, Schulen, Unternehmen, Sportvereinen usw. völlig verändert. Als Sportverein mussten wir uns von Tag zu Tag auf neue Arbeits- und Betriebsbedingungen mit unseren Schülern einstellen. Obwohl sich die Situation verbessert hat (immer mehr Geimpfte und eine abnehmende Zahl von Infektionen), besteht weiterhin die Gefahr weiterer "Infektionswellen" und neuer Mutationen des Virus, die uns erneut zu einer "Abriegelung" zwingen werden. Das Coronavirus hat ein enormes Online-Verkehrsaufkommen und ein großes Interesse an der Online-Bildung für Schulen, Hochschulen und andere, die im Bereich der allgemeinen und beruflichen Bildung tätig sind, ausgelöst. Aus Sorge um ihre Gesundheit und ihr geistiges Wohlbefinden und unter Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse haben auch wir die Notwendigkeit erkannt, Online-Tools zur Selbstentwicklung und -verbesserung vorzuschlagen und zu implementieren, die dem Bereich entsprechen, in dem wir tätig sind, d.h. dem Basketball. Bei der Analyse der derzeit verfügbaren Online-Lösungen haben wir festgestellt, dass es ein erhebliches Defizit oder sogar einen Mangel an Materialien und Werkzeugen gibt, die unseren Bedürfnissen entsprechen und mit dem entwickelten Ausbildungssystem kompatibel sind. Online-Tools und -Anwendungen, die die Spieler beim Training im Fitnessstudio, beim Laufen oder bei anderen Sportarten unterstützen, sind für viele Menschen die beste Möglichkeit, ihre Technik zu verbessern und sich selbst zu weiterem Training und zur Überwindung ihrer eigenen Grenzen zu motivieren. Vor allem in Zeiten der durch COVID-19 verursachten Pandemie sind diese Lösungen praktisch die einzige Möglichkeit für Sportler, ihre sportlichen Fähigkeiten zu verbessern, da sie nur begrenzten oder gar keinen Zugang zu regelmäßigen Trainings und Wettkämpfen mit anderen haben. Die Idee für das Projekt entstand aus den Bedürfnissen, die von Eltern, Spielern und Trainern in den Vereinen auf deutscher und polnischer Seite während der Pandemie gemeldet wurden. Alle äußerten einhellig die Notwendigkeit, ein Instrument und Lehrmittel für die Selbstverbesserung im Basketball außerhalb des Trainings oder während des Einschlusses zu schaffen. Während der Online-Sitzungen mit den Vertretern des deutschen Partners wurden unter Berücksichtigung der offensichtlich diagnostizierten Bedürfnisse des Trainerstabs in beiden Vereinen die Defizitbereiche, die Zielgruppe und der detaillierte Umfang der Aktivitäten und Unterstützung festgelegt. Ziel des Projekts ist es, im Rahmen der deutsch-polnischen Zusammenarbeit zweier Basketballvereine im Bereich der Kinder- und Jugendförderung spezielle Online-Hilfen und Tools zu erstellen und zur Verfügung zu stellen in der Selbstentfaltung und Selbstverbesserung der sportlichen Fähigkeiten während der realen Gefahr von Covid-19 bis zum 31.07.2022. Das Ergebnis des Projekts ist die polnisch-deutsche Zusammenarbeit zweier Basketballvereine im Bereich der Unterstützung von Kindern und Jugendlichen bei der Selbstentwicklung und der Verbesserung ihrer sportlichen Fähigkeiten durch die Schaffung und Bereitstellung spezieller und bewährter Online-Hilfen.

# 1. Vorbereitung des mentalen Arbeitsprozesses für U11, U12, U14 Spieler

## 1.1. Test U11

Das Tool "**Basketball Player's Mental Circle**" ist ein proprietäres Tool, das darauf abzielt, verschiedene Aspekte im Zusammenhang mit Basketball-Elementen individuell zu bewerten. Die Bewertung umfasst:

- 1) Ausdauer;
- 2) Defensivspiel;
- 3) Offensivspiel;
- 4) Spaß am Spiel

Jeder Spieler erhält diesen Kreis zum Ausfüllen. Ein sehr wichtiges Element ist, dass niemand von außen eine Antwort vorschlägt, jeder Spieler muss den mentalen Kreis des Basketballspielers selbst ausfüllen. Die einzige Hilfe kann in der Erläuterung der Skala bestehen, die der Spieler nach eigenem Ermessen frei bewegen kann.

Im Mental Basketball Circle verwenden wir eine Skala von 1 bis 10, wobei 1 den niedrigsten und 10 den höchsten Grad an Zufriedenheit darstellt. Der Spieler bewertet sich selbst in jedem Kästchen und verbindet dann die markierten Punkte miteinander, wodurch eine Form entsteht, die in seiner Vorstellung eine wichtige Rolle spielt und auch dem Trainer ein bestimmtes Bild des Spielers vermittelt. Die erstellte Form zeigt uns den aktuellen Zufriedenheits- oder Erfüllungsgrad des Spielers in den verschiedenen Quartieren. Anhand dieses Bildes legt der Spieler fest, welche Veränderungen er in welchem Viertel vornehmen möchte, und analysiert gemeinsam mit dem Trainer, was zu tun ist, um diese Veränderungen zu erreichen.

### **Analyse der Kästchen:**

- 1) Ausdauer - der Spieler identifiziert seine körperliche Vorbereitung und seine körperliche Ausdauer in einem Leistungskontext
- 2) Defensivspiel - der Spieler bestimmt seine Fähigkeiten im defensiven Spiel im Allgemeinen
- 3) Offensivspiel - der Spieler beschreibt seine Fähigkeiten im offensiven Spiel im Allgemeinen
- 4) Spaß am Spiel - der Spieler bestimmt, wie viel Spaß er/sie am Basketballspielen hat

## 1.2. Test U12 und U14

Das Tool "**Basketball Player's Mental Circle**" ist ein proprietäres Tool, das entwickelt wurde, um verschiedene Aspekte im Zusammenhang mit Basketball-Elementen individuell zu bewerten. Die Bewertung umfasst:

- 1) Ausdauer
- 2) Defensivspiel;
- 3) Offensivspiel
- 4) Selbstvertrauen auf dem Spielfeld;
- 5) Spielen unter Druck;
- 6) Wurf;
- 7) Ballannahme;
- 8) Fähigkeit zur Konzentration.

Jeder Spieler erhält diesen Kreis zum Ausfüllen. Ein sehr wichtiges Element ist, dass niemand von außen eine Antwort vorschlägt, jeder Spieler muss den mentalen Kreis des Basketballspielers selbst ausfüllen. Die einzige Hilfe kann in der Erläuterung der Skala bestehen, die der Spieler nach eigenem Ermessen frei bewegen kann.

Im Mental Basketball Circle verwenden wir eine Skala von 1 bis 10, wobei 1 den niedrigsten und 10 den höchsten Grad an Zufriedenheit darstellt. Der Spieler bewertet sich selbst in jedem Kästchen und verbindet dann die markierten Punkte miteinander, wodurch eine Form entsteht, die in seiner Vorstellung eine wichtige Rolle spielt und auch dem Trainer ein bestimmtes Bild des Spielers vermittelt. Die erstellte Form zeigt uns den aktuellen Zufriedenheits- oder Erfüllungsgrad des Spielers in den verschiedenen Quartieren. Anhand dieses Bildes legt der Spieler fest, welche Veränderungen er in welchem Viertel vornehmen möchte, und analysiert gemeinsam mit dem Trainer, was zu tun ist, um diese Veränderungen zu erreichen.

Kästchenanalyse:

- 1) Ausdauer - der Spieler identifiziert seine körperliche Vorbereitung und seine körperliche Ausdauer in einem Leistungskontext
- 2) Defensivspiel - der Spieler bestimmt seine Fähigkeiten im Verteidigungsspiel im Allgemeinen
- 3) Offensivspiel - der Spieler beschreibt seine Angriffsfähigkeiten im Allgemeinen
- 4) Selbstvertrauen auf dem Spielfeld - der Spieler beschreibt sein Vertrauen in seine Fähigkeiten auf dem Spielfeld während der Spiele
- 5) Spielen unter Druck - der Spieler beschreibt seine Fähigkeit, unter Zeit-, Punkte- und Anfeuerungungsdruck zu spielen
- 6) Werfen - der Spieler gibt an, wie er seine Wurfähigkeit im Allgemeinen einschätzt

- 7) Ballannahme - der Spieler gibt an, wie er seine Fähigkeit einschätzt, den Ball sowohl in der Offensive als auch in der Defensive aufzunehmen (insgesamt)
- 8) Konzentrationsfähigkeit - der Spieler identifiziert seine Konzentrationsfähigkeit im sportlichen Bereich in Bezug auf Training und Basketballspiele

### 1.3. Abstract

Das Ziel dieses Kapitels ist es, die Möglichkeit vorzustellen, einen Prozess zur Unterstützung der mentalen Arbeit für Basketballspieler der Altersgruppen U11, U12 und U14 vorzubereiten. Es werden Aspekte der Konzentration, der Visualisierung, der Ausdauer und Motivation, der Angst und der Bewältigung von Stress und Druck erörtert. Es werden sowohl die Perspektiven der Spieler als auch die der Trainer dargestellt. Gleichzeitig konzentriert es sich auf die Entwicklung von Zielsetzungsfähigkeiten unter Verwendung des SMART-Coaching-Tools (spezifische, messbare, ehrgeizige, realistische und zeitgerechte Ziele). Außerdem wurde für diese Veröffentlichung ein spezielles Tool für Pogon Basket Szczecin und LOK Bernau entwickelt: Basketball Mental Circle. Dieses Instrument soll die Diagnose der Bedürfnisse der Spieler, die subjektive Selbsteinschätzung ihrer Fähigkeiten als individueller Ausgangspunkt für die weitere Entwicklung und die Beobachtung der Fortschritte in den einzelnen Bereichen, die das Basketballhandwerk ausmachen, erleichtern.

Für die Altersklasse U11 hat der Basketball Mental Circle die folgenden Bereiche festgelegt:

- a) Ausdauer
- b) Spaß am Spiel
- c) Defensives Spiel
- d) Offensivspiel

Für die Altersklassen U12 und U14 wurden die folgenden Bereiche festgelegt:

- a) Ausdauer
- b) Defensives Spiel
- c) Offensivspiel
- d) Selbstvertrauen auf dem Spielfeld
- e) Spielen unter Druck
- f) Werfen
- g) Ballannahme
- h) Fähigkeit zur Konzentration

Das gesamte Kapitel wird ergänzt durch:

- a) Unterstützende Arbeitsblätter für Basketball Mental Circle
- b) Maslowsche Pyramide

c) Visualisierungsübung

d) Fragebögen für mentale Arbeit in den Kategorien U11, U12, U14

## Einführung

In letzter Zeit gibt es immer mehr Belege dafür, dass die mentale Unterstützung von Sportlern eine wichtige Rolle bei der Entwicklung spielt, die zu sportlichen Erfolgen führt. Immer häufiger hören wir von Spitzensportlern, wie die Arbeit mit Mentaltrainern sie auf ihrem Weg an die Spitze unterstützt hat. Weltstars des Basketballs wie Stephen Curry, Andrew Wiggins, Karl Anthony Towns und andere sprechen offen darüber. Hier sind auch Michael Jordan und Kobe Bryant zu nennen, die im Laufe ihrer Karriere immer wieder von Mentaltrainern unterstützt wurden. Im Falle der letzten beiden war es der Autor des Buches "The Mindful Athlete" George Mumford. Er hatte auch die Gelegenheit, mit Phil Jackson zu arbeiten, einem herausragenden Trainer der besten Liga der Welt, der NBA, der elf Meisterschaftsringe gewonnen hat. Wenn also die größten Stars des Basketballs, sowohl Spieler als auch Trainer, nach mentaler Unterstützung greifen, sollte diese Tatsache berücksichtigt und als ein wichtiger, wenn auch nicht der einzige Faktor bei der Verwirklichung von Basketballträumen angesehen werden.

Die Analyse der obigen Ausführungen lässt vermuten, dass nicht nur die Trainingsstunden, die individuelle Ausdauer und körperliche Fitness, das Talent oder auch das im Sport unverzichtbare Element des Glücks einen Einfluss auf die optimale Leistung haben. Es ist das mentale Training, das eine perfekte Ergänzung zu den oben genannten Aspekten zu sein scheint, eine Klammer, die alle Aspekte miteinander verbindet und es ermöglicht, einen Weg einzuschlagen, der den Erfordernissen des jeweiligen Augenblicks angemessen ist, und sich dynamisch an die Veränderungen anzupassen, die im Laufe der Karriere eines Sportlers unerlässlich sind.

Interessant ist, dass die Autoren Maciej Behnke, Karolina Chlebosz und Magdalena Kaczmarek in ihrem Buch: "Mentales Training - Sportpsychologie in der Praxis" betonen, dass mentales Training auch der gesündeste und kostengünstigste Aspekt der Vorbereitung eines Sportlers ist. Darüber hinaus fügen sie hinzu, dass ihre Anwendung in der Regel keine zusätzliche Ausrüstung erfordert, was zweifellos ein großer Vorteil dieser Art von Ausbildung ist.

## 1.4. Gemeinsame Aspekte für U11-, U12- und U14-Spieler

### 1. Diagnose des Bedarfs

Im Falle der mentalen Arbeit mit Sportlern scheint die Diagnose der Bedürfnisse selbst das Schlüsselement zu sein. Natürlich ist die Festlegung eines Ziels für die individuelle und mannschaftliche Entwicklung unerlässlich (unabhängig davon, ob es sich um die Bezirksmeisterschaft, die Landesmeisterschaft, den Gewinn eines Turniers oder den Aufstieg in die Liga handelt). Diese Diagnose und die darauf aufbauende Umsetzung wirksamer Maßnahmen mit einem starken Fokus auf die individuelle Einheit können, selbst bei einer Mannschaftssportart wie Basketball, die Dynamik der Fortschritte in der Karriere eines Spielers beschleunigen. "Jeder Mensch ist ein Individuum, und jeder sollte auch so betrachtet werden. Jeder von uns hat ein Potenzial, das er ausschöpfen kann und sollte."<sup>1</sup>

Daher wurde ein Instrument geschaffen, das vor allem auf der Notwendigkeit einer bestmöglichen Bedarfsdiagnose beruht und aufzeigt, wo wir in der Sportentwicklung stehen: Das Basketball Mental Circle. Gleichzeitig wurde es nach Altersgruppen differenziert, wobei es in der U11-Gruppe eine Art Einführung in die mentale Arbeit darstellt, in der U12-Gruppe deren Entwicklung und in der U14-Gruppe bereits die Grundlage für ein sehr bewusstes Gespräch zwischen Teamcoach, Mentaltrainer oder Mentor mit einer Ausweitung auf detailliertere Aspekte des Basketball-Workshops ist.

Um eine effektivere Bedarfsdiagnose und anschließend eine effektivere Definition der Ziele des Spielers zu ermöglichen, ist es sehr wichtig, in den Augen des Sportlers Vertrauen und Glaubwürdigkeit aufzubauen. Die Qualität der Beziehung zwischen Mentalcoach und Klient wird häufig als Grundlage für den Erfolg einer solchen Zusammenarbeit angesehen.

Ebenso wichtig in der Phase der Bedarfsdiagnose ist laut Brian Hemmings und Tim Holder auch "(...) ein gründliches Verständnis der Erfahrungen des Sportlers im Bereich seines Sports und des psychologischen Ansatzes für seinen Sport"<sup>2</sup>.

Nicht zuletzt ist es wichtig, die Vorbereitung des Sportlers auf die Diagnose zu erwähnen. Ihn an das Ziel der mentalen Arbeit heranzuführen, ihm sagen, was die Voraussetzungen für eine solche Zusammenarbeit sind, was es braucht, um sie in die Tat umzusetzen, und gleichzeitig ein Gefühl der Sicherheit für den Spieler schaffen, der mit neuen, an den Basketball angepassten Werkzeugen konfrontiert wird.

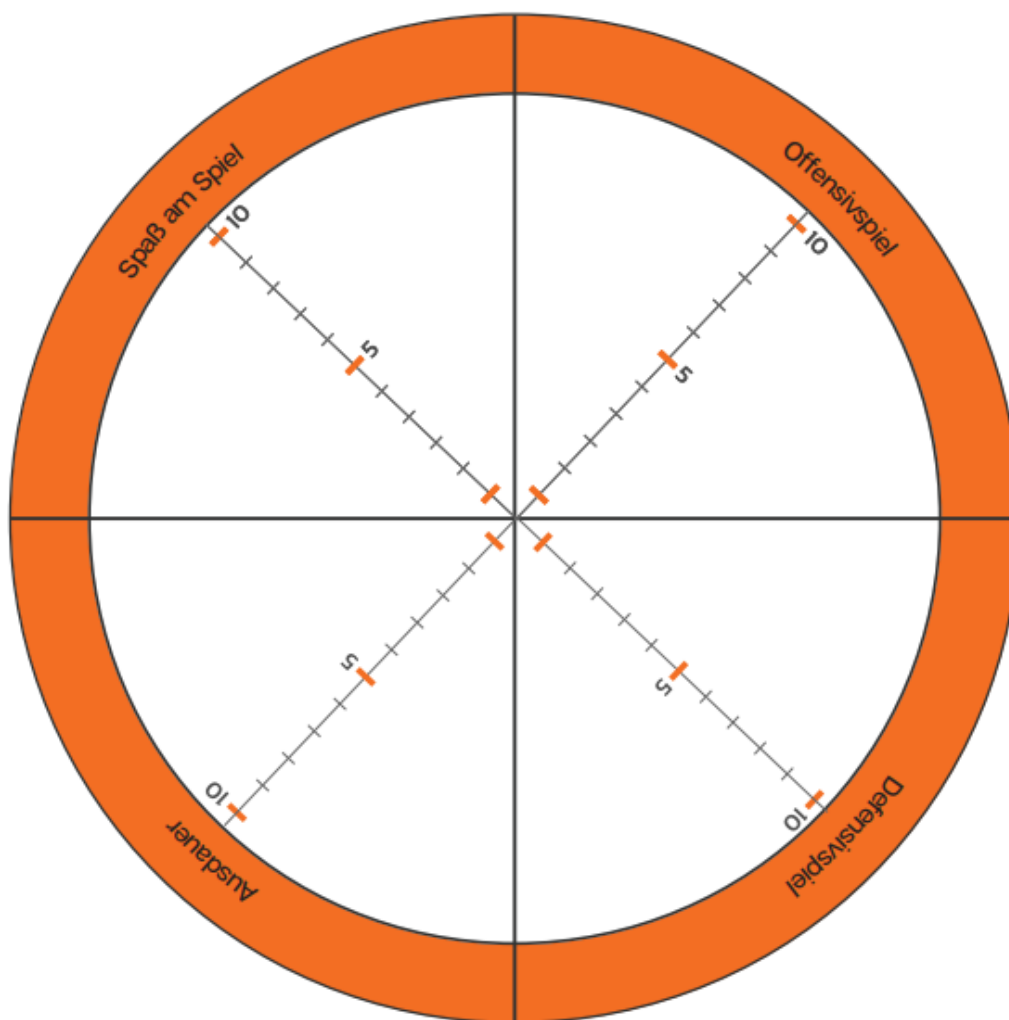


## Tool für Kategorie U11

NAME, VORNAME \_\_\_\_\_



## Basketball Mental Wheel



DATUM 1 \_\_\_\_\_ FARBEN \_\_\_\_\_  
DATUM 2 \_\_\_\_\_ FARBEN \_\_\_\_\_

a) Altersklasse U11

**- Zone Eins: Ausdauer**

Der Spieler hat eine Skala von 1 bis 10, um seine körperliche Ausdauer, Fitness, Trainingszeit oder Spielzeit zu bestimmen, die er absolvieren kann. Im Falle eines U11-Spielers können wir die Unterstützung eines Mannschaftsbetreuers, Mentaltrainers oder Mentors in Anspruch nehmen, um dieses Feld auszufüllen. Anhand der vom Spieler angegebenen Zahl können wir feststellen, wie der Spieler seine Ausdauer einschätzt, und dann können wir uns Ziele setzen, um die Ausdauer zu verbessern (mehr dazu in Abschnitt 5, Zielsetzung).

**-Zone zwei: Spaß am Spiel**

Es ist unbestreitbar, dass die Freude an der Tätigkeit, die wir ausüben, unsere Motivation steigert, und dass der bloße Beginn einer Tätigkeit keine mentalen Blockaden hervorruft. Für die Kategorie U11 (die nicht im Basketball Mental Circle U12 und U14 vertreten ist) wurde beschlossen, diesen Aspekt zu diagnostizieren. In den jüngsten Altersgruppen spielt sie eine wichtige Rolle und führt direkt zu dem Wunsch, die eigenen Fähigkeiten zu trainieren und zu entwickeln. Die Punktzahl, die ein Spieler in diesem Bereich erzielt, kann uns viel über seine innere Motivation verraten. Die Freude darüber, unter einer Punktzahl von 7 zu spielen, wirft die Frage auf: Warum ist das so? Trainiert der Spieler wirklich aus freiem Willen, oder wird er vielleicht durch den Druck seiner Eltern dazu getrieben.

**-Zone drei: Defensivspiel**

In der Altersklasse U11 gehen wir noch nicht von einer detaillierten Aufschlüsselung der einzelnen Aspekte des Defensivspiels aus. Es wird davon ausgegangen, dass es sich um eine Einheit handelt, da die Arbeit mit diesem Instrument selbst erst in der U11 eingeführt wird. Da der Faktor des technischen Könnens des Spielers bei der Bestimmung der Skala von 1 bis 10 sehr wichtig ist, wird die Unterstützung des Trainers bei der Entscheidung, wo auf der besprochenen Skala der Spieler gerade steht, voll akzeptiert.

**-Zone vier: Offensivspiel**

In der Altersklasse U11 gehen wir noch nicht von einer detaillierten Aufschlüsselung der einzelnen Aspekte des Spiels im Angriff aus. Es wurde als Einheit betrachtet, weil die Arbeit mit diesem Werkzeug bei der U11

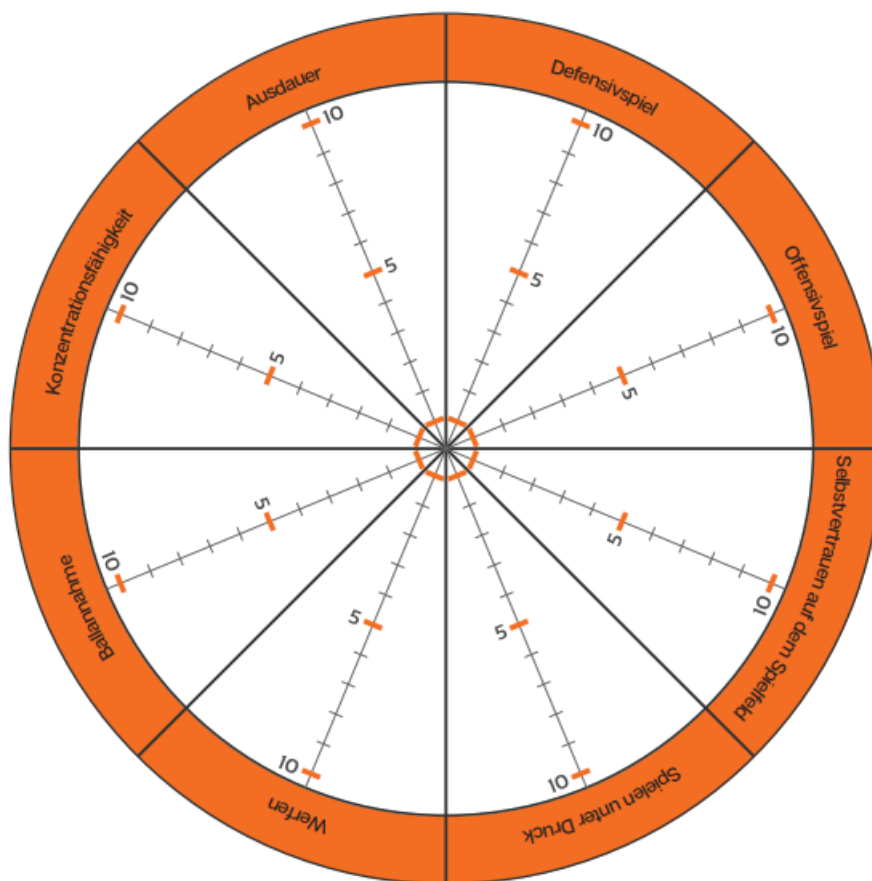
gerade erst eingeführt wird. Da der Faktor der technischen Fähigkeiten des Spielers bei der Festlegung der Skala von 1 bis 10 sehr wichtig ist, wird die Unterstützung des Trainers bei der Entscheidung, wo auf der Skala der Spieler gerade steht, voll akzeptiert.

### Tool für Kategorien U12 und U14

NAME, VORNAME \_\_\_\_\_



## Basketball Mental Wheel



DATUM 1 \_\_\_\_\_ FARBEN \_\_\_\_\_  
DATUM 2 \_\_\_\_\_ FARBEN \_\_\_\_\_

## b) Altersklasse U12

### **-Zone 1: Ausdauer**

Der Spieler erhält eine Skala von 1 bis 10, anhand derer er seine körperliche Ausdauer, Fitness, Trainingszeit oder Spielzeit, die er erreichen kann, bestimmt. Es sei darauf hingewiesen, dass wir in der Kategorie U12 empfehlen, die eigene Ausdauer individuell und ohne Unterstützung eines Trainers zu bestimmen. Wenn der Trainer seine Unterstützung für notwendig hält, ist dies natürlich auch eine Möglichkeit, aber wir wollen den Spielern beibringen, ihre Fähigkeiten in den verschiedenen Zonen des Basketball Mental Circle individuell zu bestimmen. Anhand der vom Spieler angegebenen Zahl können wir feststellen, wie sich der Spieler in Bezug auf seine Ausdauer fühlt, und wir können uns dann Ziele setzen, um die Ausdauer oder die körperliche Kraft zu steigern (mehr dazu unter Punkt 5, Zielsetzung)

### **-Zone 2: Defensivspiel**

Analog zur Altersgruppe U11 wird das Defensivspiel insgesamt auf einer Skala von 1 bis 10 bewertet. Gleichzeitig empfehlen wir in der Altersklasse U12, mit einem Team- oder Mentaltrainer zu sprechen und das Ganze in kleinere Teile aufzuteilen. Aus der Kombination der Fähigkeiten der einzelnen ausgewählten Elemente des Defensivspiels, die mit dem Trainer besprochen werden, ergibt sich dann ein Bild der durchschnittlichen Punktzahl, die als Gesamtzonenpunktzahl angegeben wird: Defensives Spiel. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass der Trainer der Mannschaft selbst die Elemente auswählen kann, auf die er in der Altersklasse U12 derzeit den Schwerpunkt legt. Folglich kann er zum Beispiel diskutieren:

- Aufrechterhaltung einer defensiven Position
- die Fähigkeit, Bälle abzufangen
- defensive Geschwindigkeit
- Ball fangen
- zurück zur Verteidigung

Die gemittelte Punktzahl gibt uns ein subjektives Gesamtbild der Fähigkeiten des gesamten Defensivspiels und ist ein wichtiger Hinweis für die Zielsetzung (mehr dazu in Abschnitt 5, Zielsetzung).

### **-Zone 3: Offensivspiel**

Für die Vervollständigung dieses Feldes sollte dieselbe Strategie angewandt werden wie im Bereich zwei, Defensivspiel, für die Alterskategorie U12. Das Offensivspiel wird auf einer Skala von 1 bis 10 als Ganzes bestimmt.

Gleichzeitig empfehlen wir für die Altersklasse U12, mit einem Team- oder Mentaltrainer zu sprechen und das Ganze in kleinere Teile aufzuteilen. Aus der Kombination der Fähigkeiten jedes der ausgewählten Elemente des mit dem Trainer besprochenen Offensivspiel ergibt sich dann ein Bild der durchschnittlichen Punktzahl, die als Gesamtpunktzahl in der Zone markiert wird: Offensivspiel. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass der Trainer der Mannschaft selbst entscheiden kann, welche Elemente er in der Alterskategorie U12 besonders betont. So kann er zum Beispiel diskutieren:

- die Fähigkeit, 1/1 zu spielen
- vorbei an
- Zweitakt
- Kreuzung
- Posting

Die gemittelte Punktzahl gibt uns ein subjektives Gesamtbild der allgemeinen Fähigkeiten des Offensivspiels und ist ein wichtiger Hinweis für die Zielsetzung (siehe Abschnitt 5, Zielsetzung).

#### **-Zone 4: Vertrauen auf dem Spielfeld**

Eine Zone, die in unserem Tool ab der Altersklasse U12 erscheint. Ein sehr wichtiger Punkt in der geistigen Entwicklung des Spielers. Es wird allgemein davon ausgegangen, dass das Vertrauen ein sehr wichtiges Element für den Aufbau einer Siegermentalität ist. Gleichzeitig ist es sehr selten, dass der Schwerpunkt nur auf der Entwicklung dieses Aspekts liegt. Ein Spieler kann als das beste Talent in der Mannschaft oder sogar im Land gelten, da er über die besten technischen Fähigkeiten verfügt, aber ein Mangel an Selbstvertrauen auf dem Spielfeld kann seinen Zugang zu diesen Ressourcen während des Spiels völlig blockieren. Es heißt, dass eine Kette nur so stark ist wie ihr schwächstes Glied. Diese Zone ist für die mentale Stärke dieser Verbindung in Feldsituationen verantwortlich. Das Ergebnis ist, analog zu den anderen Bereichen, der Ausgangspunkt für die Festlegung der nächsten Schritte bei der Entwicklung dieser Fähigkeit.

#### **-Zone 5: Spielend unter Druck**

Diese Zone ermöglicht es uns zu definieren, wie sich ein Spieler unter Druck verhält. Wenn in schwierigen Situationen für die Mannschaft, z. B. bei knappen Ergebnissen oder wenn ein Spiel schief läuft, ein Spieler zusätzlich mangelndes Selbstvertrauen auf dem Spielfeld zeigt, kann es zu einer Situation kommen, in der der Trainer oder die anderen Spieler nicht nur der gegnerischen Mannschaft, sondern auch einem Spieler der eigenen Mannschaft gegenüberstehen, was die Erfolgchancen der Mannschaft

definitiv einschränkt. Wenn ein Spieler trotz des Drucks, unter dem er spielt, nicht ängstlich, besorgt ist, sondern immer noch in der Lage ist, mit dem sogenannten "kalten Kopf" auf dem Spielfeld die Vorgaben des Trainers zu erfüllen und optimal für die Mannschaft zu spielen, dann spricht man von einer sehr hohen Belastbarkeit. Wenn ein Spieler hingegen unter Druck dazu neigt, "überzukochen", falsche Entscheidungen zu treffen und mehr Fehler zu machen als in Situationen, in denen kein Druck herrscht, dann liegt die Punktzahl in diesem Bereich zwischen 1 und 4. Wie die Punktzahl in diesem Bereich für die individuelle Entwicklung genutzt werden kann, wird in Abschnitt 5, Zielsetzung, erläutert.

### **-Zone 6: Würfe**

Die Zone wird in diesem Tool auf einer Skala von 1 bis 10 als Ganzes bestimmt. Gleichzeitig empfehlen wir, mit einem Teamcoach oder Mentaltrainer zu sprechen und das Ganze in kleinere Teile zu zerlegen. Aus der mit dem Trainer besprochenen Kombination der Fähigkeiten der einzelnen ausgewählten Elemente ergibt sich dann ein Bild der durchschnittlichen Punkte, das als Gesamtpunktzahl in der Zone gekennzeichnet ist: Würfe. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass der Trainer der Mannschaft selbst entscheiden kann, auf welche Elemente er in der Altersklasse U12 den Schwerpunkt legt. Daher kann er/sie z.B. diskutieren:

- Würfe aus halber Entfernung
- Entfernungswürfe
- Freiwurf
- Zwei-Punkt-Wurf

Die gemittelte Punktzahl gibt uns ein subjektives Gesamtbild der allgemeinen Fähigkeiten des Werfens und ist ein wichtiger Anhaltspunkt für die Zielsetzung (siehe Punkt 5, Zielsetzung).

### **-Zone 7: Sammeln**

In diesem Bereich, in der Kategorie U12, schlagen wir einen rein technischen Ansatz für die Ballsammlung vor, und zwar sowohl für die offensive als auch für die defensive Sammlung. Ohne die einzelnen Aspekte zu trennen, die sich auf die Steigerung der Sammelfähigkeit auswirken, wie z. B. die Pfotenarbeit des Spielers und andere.

### **-Zone 8: Die Konzentrationsfähigkeit**

Heutzutage wird nicht nur im Sport, sondern auch im täglichen Leben viel über das "Hier und Jetzt" gesprochen. Zu diesem Thema gibt es zahlreiche

Veröffentlichungen, in denen betont wird, dass es bei der Ausführung einer bestimmten Aufgabe keine Vergangenheit und keine Zukunft gibt, sondern dass sie im Hier und Jetzt stattfindet. Wer angreift, sollte auch angreifen. Wer in der Defensive ist, sollte auch in der Defensive sein. Es ist nicht ungewöhnlich, dass junge Basketballspieler eine misslungene Aktion, z. B. im Angriff, erleben, die sich auf ihre Einstellung bei der nächsten Aktion auswirkt, bei der es notwendig ist, auf Verteidigung umzuschalten. Ein wichtiger Faktor ist daher die Fähigkeit, sich auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren und nicht auf eine bestimmte Situation, die gerade auftritt. Wenn man Misserfolge aus der Vergangenheit überträgt und zu viel nachdenkt, sei es über misslungene Aktionen oder äußere Dinge, verliert man die Konzentration und beginnt an sich selbst zu zweifeln.

c) Altersklasse U14

**-Zone 1: Ausdauer**

Der Spieler hat eine Skala von 1 bis 10, um seine körperliche Ausdauer, Fitness, Trainingszeit oder Spielzeit zu bestimmen, die er absolvieren kann. In der U14-Kategorie können wir die körperliche Ausdauer, die körperliche Kraft (Krafttraining ist in diesem Alter in der Regel bereits vorhanden), die Ausdauer und die Fitness in einem breiteren Rahmen als in der U12 messen. Natürlich erweitern wir in den nachfolgenden Kategorien das Gespräch über die einzelnen Abschnitte des Basketball Mental Circle und machen uns ein immer genaueres Bild davon, "wo ich bin" und "wo ich hin will". Wenn ein Trainer, der als Mentor fungiert, der Meinung ist, dass seine Unterstützung notwendig ist, besteht auch die Möglichkeit, dass er beim Ausfüllen dieses Tools hilft, aber wir wollen den Spielern beibringen, ihre Fähigkeiten in den einzelnen Zonen des Basketball Mental Circle individuell zu bestimmen. Anhand der vom Spieler angegebenen Zahl können wir feststellen, wie sich der Spieler in Bezug auf seine Ausdauer fühlt, und wir können uns dann Ziele setzen, um die Ausdauer oder die körperliche Kraft zu steigern (weitere Informationen dazu finden Sie in Abschnitt 5, Zielsetzung).

**-Zone 2: Defensivspiel**

Analog zur Altersgruppe U12 wird das Defensivspiel auf einer Skala von 1 bis 10 als Ganzes bewertet. Gleichzeitig empfehlen wir in der Kategorie U14, mit dem Trainer der Mannschaft oder dem Mentaltrainer zu sprechen und das Ganze in kleinere Teile aufzuteilen. Aus der mit dem Trainer besprochenen Kombination der Fähigkeiten der einzelnen ausgewählten Elemente des Defensivspiels ergibt sich dann ein Bild der durchschnittlichen Punktzahl, das als Gesamtpunktzahl in der Zone markiert wird: Defensives Spiel. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass der Trainer der Mannschaft

selbst entscheiden kann, auf welche Elemente er in der Altersklasse U14 den Schwerpunkt legt. In der Kategorie U14 schlagen wir zusätzlich zu den für die Kategorie U12 vorgeschlagenen Maßnahmen vor:

- Aufrechterhaltung einer defensiven Position
- die Fähigkeit, den Ball abzufangen
- defensive Geschwindigkeit
- Ball fangen
- zurück zur Verteidigung

Auch:

- Bewegung in einem Verteidigungssystem
- Fußarbeit/Bewegung in der Verteidigung
- Lesen der Angriffstaktik des Gegners

Die gemittelte Punktzahl gibt uns ein subjektives Gesamtbild der allgemeinen Fähigkeiten des Defensivspiels und ist ein wichtiger Hinweis für die Zielsetzung (siehe Abschnitt 5, Zielsetzung).

### **-Zone 3: Offensivspiel**

Analog zur Altersgruppe U12 wird das Offensivspiel insgesamt auf einer Skala von 1 bis 10 bewertet. Gleichzeitig empfehlen wir in der Altersklasse U14, sich mit dem Team- oder Mentaltrainer abzusprechen und das Ganze in kleinere Teile aufzuteilen. Aus der Kombination der Fähigkeiten der einzelnen ausgewählten Elemente des Offensivspiels, die mit dem Trainer besprochen werden, ergibt sich dann ein Bild der durchschnittlichen Punktzahl, die als Gesamtzonenpunktzahl bezeichnet wird: Offensivspiel. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass es dem Trainer der Mannschaft freisteht, auf welche Elemente er in der Altersklasse U14 den Schwerpunkt legt. In der Kategorie U14 schlagen wir zusätzlich zu den für die Kategorie U12 vorgeschlagenen Maßnahmen vor:

- die Fähigkeit, 1/1 zu spielen
- vorbei an
- Zweitakt
- Anbau
- einfügen

Auch:

- Verständnis von Offensivspielen
- Schaffung von Wurfpositionen
- die Verteidigungstaktiken des Gegners zu lesen



Die gemittelte Punktzahl gibt uns ein subjektives Gesamtbild der allgemeinen Fähigkeiten des Offensivspiels und ist ein wichtiger Anhaltspunkt für die Zielsetzung (siehe Punkt 5, Zielsetzung).

#### **-Zone 4: Selbstvertrauen auf dem Spielfeld**

Eine Zone, die in unserem Tool in der Alterskategorie U12 erscheint, wird genauso analysiert wie in der Kategorie U14. Ein sehr wichtiger Punkt in der geistigen Entwicklung eines Spielers. In der Regel wird davon ausgegangen, dass Selbstvertrauen ein sehr wichtiges Element beim Aufbau einer Siegermentalität ist. Gleichzeitig ist es sehr selten, dass der Schwerpunkt genau auf der Entwicklung dieses Aspekts liegt. Ein Spieler kann als das beste Talent in der Mannschaft oder sogar im Land gelten, da er über die besten technischen Fähigkeiten verfügt, aber ein Mangel an Selbstvertrauen auf dem Spielfeld kann seinen Zugang zu diesen Ressourcen während des Spiels völlig blockieren. Es heißt, dass eine Kette nur so stark ist wie ihr schwächstes Glied. Diese Zone ist für die mentale Stärke dieser Verbindung in Feldsituationen verantwortlich. Das Ergebnis ist, analog zu den anderen Bereichen, der Ausgangspunkt für die Festlegung der nächsten Schritte bei der Entwicklung dieser Fähigkeit.

#### **-Zone 5: Spielen unter Druck**

Die Sphäre, die es uns erlaubt zu definieren, wie sich ein Spieler unter Druck verhält. Wenn in schwierigen Situationen für die Mannschaft, z. B. in einem engen Spiel oder in Momenten, in denen das Spiel nicht so läuft, wie die Mannschaft es sich wünscht, der Spieler auf dem Spielfeld einen zusätzlichen Mangel an Selbstvertrauen zeigt, kann es zu einer Situation kommen, in der der Trainer oder andere Spieler nicht nur der gegnerischen Mannschaft, sondern auch einem Spieler der eigenen Mannschaft gegenüberstehen, was die Erfolgchancen der Mannschaft definitiv einschränkt. Wenn ein Spieler trotz des Drucks, unter dem er spielt, nicht ängstlich oder besorgt ist, sondern immer noch in der Lage ist, mit dem sogenannten "kühlen Kopf" zu funktionieren, die Vorgaben des Trainers zu erfüllen und optimal für die Mannschaft zu spielen, dann sprechen wir von einer sehr hohen Belastbarkeit. In einer solchen Situation erwarten wir eine hohe Schätzung des Spielers, so gegen 9-10. Ist dies hingegen nicht der Fall und neigt ein Spieler unter Druck dazu, "überzukochen", falsche Entscheidungen zu treffen und mehr Fehler zu machen als in Situationen, in denen kein Druck vorhanden ist, dann liegt die Punktzahl in diesem Bereich im Bereich von 1-4. Wie die Punktzahl aus diesem Bereich für die individuelle Entwicklung genutzt werden kann, wird in Abschnitt 5, Zielsetzung, vorgestellt.

## **-Zone 6: Würfe**

Das Werfen wird in diesem Tool auf einer Skala von 1 bis 10 als Ganzes bestimmt. Gleichzeitig empfehlen wir, mit einem Teamcoach oder Mentaltrainer zu sprechen und das Ganze in kleinere Teile zu zerlegen. Aus der Kombination der Fähigkeiten jedes der ausgewählten und mit dem Trainer besprochenen defensiven Spielelemente ergibt sich dann ein Bild der durchschnittlichen Punktzahl, die als Gesamtzonenpunktzahl angegeben wird: Werfen. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass der Trainer der Mannschaft selbst entscheiden kann, auf welche Elemente er in der Altersklasse U14 den Schwerpunkt legt. In der Kategorie U14 schlagen wir zusätzlich zu den für die Kategorie U12 vorgeschlagenen Maßnahmen vor:

- Würfe aus halber Entfernung
- Würfe aus der Ferne
- Freiwurf
- Zweihändiger Wurf

Auch:

- Zwei-Punkt-Wurf mit der linken Hand
- Zwei-Punkt-Wurf mit der rechten Hand
- Sprung in Kontakt mit einem Verteidiger

Die gemittelte Punktzahl gibt uns ein subjektives Gesamtbild der allgemeinen Fähigkeiten des Werfens und ist ein wichtiger Anhaltspunkt für die Zielsetzung (siehe Punkt 5, Zielsetzung).

## **-Zone 7: Sammeln**

In diesem Bereich der U14-Kategorie schlagen wir einen rein technischen Ansatz für die Ballsammeltechnik vor. Anders als in der Kategorie U12 schlagen wir hier ein Gespräch und eine Analyse vor, die nach den verschiedenen Aspekten gegliedert ist, die die Verbesserung der Sammelfähigkeiten beeinflussen, und das sind

- die Fähigkeit, Bälle im Angriff zu erobern (Höhe/Sprungkraft/Armlänge)
- Fähigkeit, den Ball in der Verteidigung zu erobern (Größe/Kraft/Armlänge)
- positionieren des gegnerischen Spielers

## **-Zone 8: Fähigkeit zur Konzentration**

Heutzutage wird nicht nur im Sport, sondern auch im täglichen Leben viel über das "Hier und Jetzt" gesprochen. Zu diesem Thema ist viel Literatur

geschrieben worden, in der darauf hingewiesen und betont wird, dass es keinen vergangenen oder zukünftigen Moment gibt, wenn man eine bestimmte Aufgabe ausführt, sondern dass dies hier und jetzt geschieht. Wer angreift, sollte auch angreifen. Wer in der Defensive ist, sollte auch in der Defensive sein. Es ist nicht ungewöhnlich, dass junge Basketballspieler eine misslungene Aktion, z. B. im Angriff, erleben, die sich auf ihre Einstellung bei der nächsten Aktion auswirkt, bei der es notwendig ist, auf Verteidigung umzuschalten. Ein wichtiger Faktor ist daher die Fähigkeit, sich auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren und nicht auf eine bestimmte Situation, die gerade auftritt. Das Übertragen von Misserfolgen aus der Vergangenheit und übermäßiges Nachdenken über erfolglose Handlungen oder äußere Angelegenheiten führt dazu, dass man die Konzentration verliert und an sich selbst zweifelt.

Unter Berücksichtigung aller oben genannten Aspekte, unterteilt in die Alterskategorien U11, U12 und U14, haben wir die Möglichkeit, eine Diagnose durchzuführen, die dann zum Ausgangspunkt für die Festlegung der Ziele des Spielers wird, die sich dann in einem besseren Funktionieren in der Mannschaft und in der Verwirklichung der Ziele der Mannschaft niederschlagen.

Es ist sehr wichtig, dass wir das Basketball Mental Circle zyklisch einsetzen, damit wir sehen können, welche Veränderungen beim Spieler stattgefunden haben, woran als Nächstes gearbeitet werden muss, wo es Fortschritte und wo Rückschritte gibt, ob es in irgendeinem Bereich Fortschritte oder Rückschritte gibt. Es wird empfohlen, einmal in der Hälfte der Basketballsaison mit diesem Instrument zu arbeiten.

Das folgende Unterstützungsblatt kann als Anhang zu der mit dem Mental Circle eines Basketballspielers ermittelten Bedarfsdiagnose verwendet werden, was wir Ihnen insbesondere zu Beginn der Arbeit mit diesem Instrument ans Herz legen.



## Hilfsblatt für den U12 Basketball Mental Circle

Name, Vorname .....

Ausdauer .....

Defensives Spiel: .....

(Durchschnitt der folgenden Aspekte)

eine defensive Haltung einnehmen .....

Fähigkeit, Bälle abzufangen .....

Geschwindigkeit in der Verteidigung .....

Abfangen von Bällen .....

Rückkehr zur Verteidigung .....

Offensivspiel: .....

(Durchschnitt der folgenden Aspekte)

Möglichkeit, 1/1 zu spielen .....

vorbei an .....

Zwei-Punkt-Wurf .....

Korb .....

vorbei an .....

Selbstvertrauen auf dem Spiel: .....

Spielend unter Druck: .....

Werfen: .....

(Durchschnitt der folgenden Aspekte)

Werfen aus der Halbdistanz .....

Wurf aus der Ferne .....

Freiwurf .....

Zwei-Punkt-Wurf .....

Sammeln: .....

Konzentrationsfähigkeit: .....



## Hilfsblatt für den U14 Basketball Mental Circle

Name, Vorname .....

Ausdauer .....

Defensives Spiel: .....

(Durchschnitt der folgenden Aspekte) .....

eine defensive Haltung einnehmen .....

Fähigkeit, Bälle abzufangen .....

Geschwindigkeit in der Verteidigung .....

Abfangen von Bällen .....

Rückkehr zur Verteidigung .....

Bewegung in einem Verteidigungssystem .....

Fußarbeit/Bewegung in der Verteidigung .....

die Angriffstaktik des Gegners lesen .....

Offensives Spiel: .....

(Durchschnitt der folgenden Aspekte) .....

Möglichkeit, 1/1 zu spielen .....

vorbei an .....

Zwei-Punkt-Wurf .....

Verschlüsselung .....

Verständnis von Angriffsspielen .....

Schaffen von Wurfpositionen .....

Lesen der Verteidigungstaktik des Gegners .....

Selbstvertrauen auf dem Spielfeld: .....

Spielen unter Druck: .....

Werfen: .....

(Durchschnitt der folgenden Aspekte) .....

Werfen aus der Halbdistanz .....

Werfen aus der Ferne .....

Freiwurf .....

Zwei-Punkt-Wurf mit der linken Hand .....

Zwei-Punkt-Wurf mit der rechten Hand .....

Wurf mit Kontakt zu einem Abwehrspieler .....

Sammeln: .....

(Durchschnitt der folgenden Punkte) .....

Fähigkeit, den Ball im Angriff aufzunehmen .....

(Größe/Höhe/Armlänge) .....

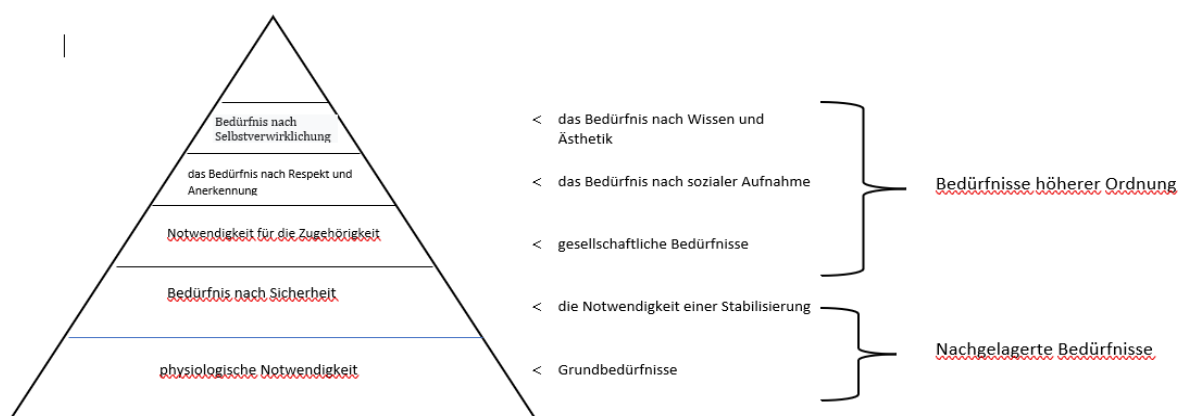
Fähigkeit zur Ballannahme in der Verteidigung .....

(Größe/Stärke/Armlänge) .....  
 den gegnerischen Spieler betatschen .....  
 Konzentrationsfähigkeit: .....

## 2. Verschiedene Perspektiven (Spieler, Mannschaftsbetreuer, Mentaltrainer)

Dabei ist es sehr wichtig zu beachten, dass aus psychologischer Sicht jeder von uns die Welt auf seine eigene und individuelle Weise wahrnimmt. Die Art und Weise, wie wir auf bestimmte Reize reagieren, die Art und Weise, wie sie unsere besonderen inneren Filter passieren, die Art und Weise, wie wir uns angesichts dieser Reize verhalten, ist genau die Antwort unserer inneren Mechanismen.

Der einfachste Weg, uns die Quelle unserer Mechanismen zu zeigen, ist die Maslowsche Bedürfnispyramide.



### **-Physiologische Bedürfnisse**

Am unteren Ende der Pyramide stehen die Grundbedürfnisse - die physiologischen Bedürfnisse. Es besteht kein Zweifel daran, dass ihre Zufriedenheit auch für die Entwicklung eines jeden Sportlers notwendig ist. Wir können einen Sportler nicht betrachten, ohne die Reihenfolge der Bedürfnisse eines jeden Menschen zu berücksichtigen. Nur die Befriedigung physiologischer Bedürfnisse bringt unsere Bedürfnisse auf die nächste, höhere Stufe dieser Pyramide.

**-Das Bedürfnis nach Sicherheit** Aus der Sicht meiner Arbeit mit Klienten ist es ein zentrales Bedürfnis, den Zugang zu den inneren Ressourcen einer Person zu öffnen, was eine Art Passierschein für Entwicklung ist. Wenn es keine Sicherheit gibt, ist dieses Bedürfnis unbefriedigt, und unsere Gedanken und Handlungen konzentrieren sich (bewusst oder unbewusst) auf seine Verwirklichung.

## **-Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit**

Ein weiteres Bedürfnis, zu dem jeder Mensch übergeht, wenn das Bedürfnis nach Sicherheit befriedigt ist, ist das Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Mit anderen Worten, es ist das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Akzeptanz und Bejahung. Der soziale Aspekt kommt hier sehr stark zum Tragen, wir streben nach Kontakt mit anderen Menschen, wir überwinden Entfremdung und Einsamkeit. Im Basketball wird dieses Bedürfnis unter anderem durch das Gefühl erfüllt, Teil eines Teams zu sein, sei es durch einen Spieler oder ein Mitglied des Trainerstabs. Wir können sagen, dass das Bedürfnis dasselbe ist, gleichzeitig wird es je nach Perspektive auf unterschiedliche Weise realisiert.

## **-Das Bedürfnis nach Respekt und Anerkennung**

Ein weiteres Bedürfnis, das nach der Befriedigung des ersten Bedürfnisses auftaucht, ist das Bedürfnis nach Respekt und Anerkennung. Wenn es uns gelingt, ein Team zu schaffen, in dem die vorangegangenen Stufen der Maslowschen Bedürfnispyramide befriedigt werden, dann können wir von einem aufkommenden individuellen und teambezogenen Drang sprechen, sich selbst zu verwirklichen, indem man den Respekt und die Anerkennung der anderen erhält. Wir sprechen hier über:

- das Bedürfnis nach Macht
- das Bedürfnis nach Leistung
- das Bedürfnis nach Freiheit
- das Bedürfnis nach Selbstrespekt
- Bedürfnis nach Ruhm
- wollte dominieren
- Bedürfnis nach Respekt und Anerkennung durch andere

Wie kann ein Basketballteam diese Bedürfnisse am besten befriedigen? Erfolgreich zu sein, an der Spitze zu stehen, der Beste zu sein, das ist genau das, was den Profisport ausmacht.

## **-Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung**

An der Spitze der Hierarchie steht das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Es ist ein sehr dynamischer Bedarf. Als Menschen haben wir in unserer DNA den Drang zur Selbstverwirklichung, zur Überwindung des Status quo, zur persönlichen Entwicklung. Hier haben wir die Akzeptanz unserer Kreativität, wir wollen unser eigenes Leben so gestalten, wie wir uns gerade fühlen. Selbstvertrauen ist hier ein Thema, wir setzen uns Ziele, wir motivieren uns innerlich, die nächsten Schritte zu tun. Während bei dem Bedürfnis nach Respekt und Anerkennung das äußere Element wichtig war, aus dem die Anerkennung oder Befriedigung kommt, ist bei dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung das innere Element entscheidend. Wir

selbst entscheiden, ob wir unser Potenzial, unsere Fähigkeiten, Talente oder Interessen entwickeln wollen.

## **Wie sieht also die Maslowsche Bedürfnispyramide je nach Perspektive aus?**

### a) Die Perspektive des Sportlers

Bei den physiologischen Bedürfnissen sprechen wir über das Bedürfnis des Sportlers nach Schlaf, Ruhe, Essen, Trinken, Gesundheit und Bewegung. Daher ist es wichtig, für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, eine angemessene Fitnessvorbereitung und ausreichend Schlaf zu sorgen.

Wie sieht nun das Bedürfnis nach körperlicher und geistiger Sicherheit aus der Sicht eines Spielers aus? Zunächst einmal geht es beim Basketball darum, dem Spieler keine Angst zu machen. Eine Aktivität sollte so entwickelt werden, dass der Spieler weiß, wo er sich gerade befindet und wohin er geht, mit dem Gefühl, dass seine Umgebung vorhersehbar ist, d.h:

- Schulung ist geplant
- weiß, was zu tun ist
- weiß, welche Ziele ihm gesetzt werden
- Stabilität im Team wird beibehalten
- der Trainer stellt Anforderungen an die Mannschaft und die einzelnen Spieler

Aus der Sicht des Spielers ist das Bedürfnis nach Zugehörigkeit leicht zu beschreiben, die Befriedigung dieses Bedürfnisses kann schwieriger sein. Zunächst einmal geht es um das Gefühl, Mitglied einer Gruppe zu sein und vor allem, als vollwertiges Mitglied anerkannt zu werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um die U11, U12, U14 oder eine andere Altersgruppe handelt. Es geht um die innere Verwirklichung des Wunsches, Teil eines Teams zu sein. Entfremdung und Ablehnung sind hier Aspekte, die eine Art Blockade in der Basketballentwicklung des Einzelnen und folglich des gesamten Teams verursachen. Es ist daher notwendig, sich um Integration zu bemühen, um ein Gemeinschaftsgefühl, um das Gefühl, dass ich als Spieler einen Einfluss auf das Funktionieren des gesamten Organismus habe, der die Basketballmannschaft ist, dass ich ein wichtiges Element von ihr bin.

Der ideale Zeitpunkt in der Entwicklung eines Basketballspielers ist dann gegeben, wenn alle oben genannten Bedürfnisse erfüllt sind. Warum? Schauen wir uns eine Situation an, in der ein Spieler:

- ist konditioniert, gesundheitlich in optimaler Verfassung, ausgeruht, schläfrig, satt, hydriert;





-weiß, was von ihm verlangt wird, hat klar definierte Ziele, kennt die Strategien, die Zusammenarbeit ist ihm sicher, hat einen sicheren Platz in der Mannschaft, fühlt sich sicher unter den Spielern und dem Trainerstab;

-Er fühlt sich als Teil der Mannschaft, das Umfeld ist freundlich, es herrscht ein positives emotionales Klima in der Mannschaft, es gibt ein Gefühl der Verbundenheit mit den anderen Basketballspielern, im Hintergrund hat man das Gefühl, dass in dieser Mannschaft der Slogan gilt: "Einer für alle und alle für einen".

Dann können wir über ein ideales Umfeld aus der Sicht eines Spielers sprechen, um in den Augen anderer Anerkennung zu finden. Das bedeutet natürlich, dass das Team in den Augen der anderen anerkannt werden und eine wichtige und prestigeträchtige Rolle spielen muss. Hunger nach Erfolg, so könnte man diesen Moment nennen. Wir streben entschlossen danach, die uns gesetzten Ziele zu erreichen - sei es der Aufstieg der Mannschaft in der Liga, der Gewinn des nächsten Spiels, der Gewinn eines Pokals oder einer nationalen Meisterschaft - die Notwendigkeit, dies zu erreichen, steht im Vordergrund.

Ich möchte an dieser Stelle erwähnen, dass wir nicht sagen können, dass die Notwendigkeit, das nächste Spiel zu gewinnen, an erster Stelle steht, wenn eines der vorherigen Bedürfnisse nicht erfüllt ist. Um dies besser zu verstehen, möchte ich das Beispiel eines Spielers aus der Seniorenmannschaft anführen.

Für einen Spieler hat das Bedürfnis nach Anerkennung und Respekt, nach dem Gewinn der Meisterschaft, keine Priorität:

Ein physiologisches Bedürfnis ist nicht erfüllt, z. B. eine schwere Verletzung, der Spieler ist vor oder während des Spiels sehr krank ist.

Das Bedürfnis nach Sicherheit wird nicht erfüllt, z. B. erhält der Spieler trotz der Verträge des Vereins kein Gehalt, gleichzeitig kommt ein neuer Spieler in die Mannschaft und der Spieler ist sich seines Platzes im Kader nicht sicher

Das Bedürfnis, dazuzugehören, wird nicht erfüllt, weil der Spieler sich nicht als Teil des Teams fühlt, entfremdet wird, nicht über die Aktionen der anderen Spieler informiert wird, seine Fähigkeiten nicht geschätzt werden, er manchmal aus dem Team gedrängt wird und seine Meinung von wenigen oder niemandem respektiert wird.

Diese Faktoren haben einen direkten Einfluss auf die Entwicklung des Spielers in der Mannschaft und auf seine Entwicklung als Individuum.

Worin besteht also die Notwendigkeit der Selbstverwirklichung aus der Sicht des Spielers? Wenn wir an diesem Punkt der Maslowschen Bedürfnispyramide angelangt sind, sprechen wir zunächst über das Bewusstsein für unsere eigenen Fähigkeiten, Talente, Defizite und Aspekte, denen wir mehr Aufmerksamkeit schenken sollten. Wir haben die Möglichkeit, uns selbst Ziele zu setzen, und die

Motivation, sie zu erreichen, kommt von innen. Hier finden wir die größten Sportstars, die sich weiter entwickeln wollen.

### b) Die Perspektive des Teamchefs

Interessanterweise ist der Mannschaftsbetreuer die Person, die in der Lage sein muss, nicht nur mit dem Verstand, sondern auch emotional die meisten Bedürfnisse zu umarmen. Gleichzeitig muss er Bedürfnisse wie die folgenden berücksichtigen:

- seine eigenen Bedürfnisse als Person
- seine eigenen Bedürfnisse als Teamcoach
- die Bedürfnisse des Teams als Ganzes
- die individuellen Bedürfnisse der Spieler

### **Wie also vorgehen?**

Auch hier ist es am einfachsten, die Befriedigung der physiologischen Bedürfnisse zu beschreiben. Der Mannschaftsbetreuer braucht einen "klaren Verstand", damit sein Kopf nicht von Dingen wie Müdigkeit, Schlafmangel, Hunger oder Durst beschäftigt wird. Gleichzeitig muss darauf geachtet werden, dass diese Bedürfnisse bei den zu betreuenden Spielern erfüllt werden. Insbesondere in den jüngeren Altersgruppen sollte auf die Bedeutung von Schlaf, ausgewogener Ernährung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr hingewiesen werden. Bei Turnieren oder Trainingslagern sollte der Ernährungsberater idealerweise den Mannschaftsbetreuer unterstützen, indem er ihn je nach dem Moment, in dem sich die Mannschaft gerade befindet, auf die entsprechenden Lebensmittel hinweist.

Das Bedürfnis nach Sicherheit auf der Ebene der Teambetreuer ist sicherlich vorhanden:

- Arbeitsvertrag / Stabilität des Arbeitsplatzes im Verein
- Vertrauen der Vorgesetzten/Manager des Clubs
- die Möglichkeit, nach den eigenen Vorstellungen zu handeln
- die bestmöglichen Arbeitsbedingungen - Halle / Ausstattung

Gleichzeitig achtet der Teamcoach darauf, ob im Team ein Gefühl der Sicherheit herrscht oder was dieses Gefühl stört. Wissen die Spieler, wann die Trainingseinheiten stattfinden, kennen sie die Ziele der Mannschaft, wissen sie die Ziele des Trainers für die einzelnen Trainingseinheiten und Spiele usw.? Auf Seiten des Trainers ist es wichtig, Grenzen zu setzen, innerhalb derer sich die Spieler während der Zusammenarbeit bewegen sollten. In diesem Fall lohnt es sich, die Unterstützung eines Mentaltrainers in Anspruch zu nehmen, falls es im Verein einen solchen gibt. Ein Mentaltrainer ist in der Lage, schnell zu erkennen, ob bei

einem Basketballspieler als Einzelperson etwas in Bezug auf das Sicherheitsgefühl passiert, oder ob etwas auf der Makroebene, d. h. im Team, passiert.

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit aus der Sicht eines Teamcoaches ist wiederum ein Bedürfnis, das viele Dimensionen hat. Einer davon ist natürlich die Zugehörigkeit des Trainers zur Mannschaft, das Gefühl, dass er ein wichtiges (wenn nicht sogar das wichtigste) Element der Mannschaft ist, umgangssprachlich oft als das Gehirn der Mannschaft bezeichnet. Wie wird dieses Bedürfnis erfüllt?

- die Spieler berücksichtigen seine Meinung
- das Management untergräbt seine Autorität nicht, sondern unterstützt ihren Aufbau
- hierarchisch ist bekannt, wer das Team kontrolliert und wessen Ideen umgesetzt werden

Aus der Befriedigung der oben genannten Bedürfnisse erwächst das Bedürfnis nach Anerkennung und Respekt. Das Bedürfnis, gewürdigt und wahrgenommen zu werden. Das Bedürfnis, etwas zu erreichen, damit der Teamcoach von außen geschätzt wird, oder alternativ, damit er sich selbst für das, was er getan hat, schätzen kann. Wir können nun überlegen, ob jeder Coach das Bedürfnis hat, dass ihn jemand schätzt. Höchstwahrscheinlich nicht. Hat jeder Trainer das Bedürfnis, dass sich jemand selbst schätzt? Höchstwahrscheinlich ja. Wie ist das möglich? Auf der Ebene des Bedürfnisses nach Wertschätzung und Respekt streben wir danach, das Gefühl zu haben, dass wir stolz darauf sind, etwas erreicht zu haben. Wir sind stolz, oder in diesem Fall der Trainer der Mannschaft. Letztendlich geht es also um den Trainer der Mannschaft und seinen Sinn für Wertschätzung. Manchmal genügt es ihm, seine eigenen Leistungen zu würdigen, aber manchmal ist es notwendig, dass jemand seine Leistungen würdigt, und dann wird er sich aufgrund dieser äußeren Anreize selbst würdigen, sei es, dass er das nächste Spiel gewinnt, einen wichtigen Rivalen schlägt, die nationale Meisterschaft oder irgendeinen Pokal gewinnt. Alles ist relativ.

Auf der Ebene des Bedürfnisses nach Selbstverwirklichung ist der Teamcoach besser in der Lage, auf seine eigene Kreativität zuzugreifen, mehr Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten zu haben und den Weg für seine weitere Entwicklung zu ebnen, indem er seiner eigenen Vision, seinem eigenen Sendungsbewusstsein folgt. Dies ist wiederum der Moment, in dem sich die größten Sporttrainer der Welt befinden, der Moment, in dem sie Dinge schaffen, die Innovationen sind, die dann von Generationen von Trainern nachgeahmt werden.

### c) Die Perspektive des Mentaltrainers

Der Mentaltrainer ist im Jugendsport immer noch ein seltenes Mitglied des Trainerstabs. Wir beginnen jedoch langsam zu erkennen, wie wichtig mentale Unterstützung ist. Die Arbeit eines Mentaltrainers besteht definitiv in der



individuellen Arbeit mit den Spielern und der Arbeit mit dem Team. Im Rahmen der Maslow'schen Bedürfnispyramide ist es auch eine ständige Arbeit an sich selbst.

Aus der Sicht eines Mentaltrainers sind die physiologischen Bedürfnisse die gleichen wie die eines Teamtrainers. Auch hier ist die so genannte "geistige Klarheit" von entscheidender Bedeutung, damit der Kopf nicht von Dingen wie Müdigkeit, Schlafmangel, Hunger oder Durst beschäftigt wird.

Das Bedürfnis nach Sicherheit auf der Ebene des Mentaltrainers, ähnlich wie beim Teamtrainer, ist sicherlich vorhanden:

- Arbeitsvertrag / Stabilität des Arbeitsplatzes im Verein
- Vertrauen in Vorgesetzte / Management
- Vertrauen in den Trainer der Mannschaft
- die bestmöglichen Arbeitsbedingungen - Werkzeuge, Softtraining, Weiterbildung

Die Rolle des Mentaltrainers ist für das Sicherheitsgefühl der Spieler sehr wichtig. Der Coach geht auf alle Arten von Einschränkungen und deren Ursachen ein. Er achtet auf alle Emotionen, die die Spieler begleiten, und versucht, eventuelle Angstgefühle zu reduzieren. Er ist bestrebt, die Bedürfnisse der Spieler zu unterstützen und ihnen individuelle und mannschaftliche Ziele zu setzen.

Das Bedürfnis, dazuzugehören, ist aus der Sicht des Mentaltrainers das Bedürfnis, als Mitglied der Belegschaft anerkannt zu werden, das Gefühl, zum Team zu gehören, ein wichtiger Teil des Teams zu sein. Aus mentaler Sicht können sowohl die Mitarbeiter als auch die Spieler in diesem Bereich unterstützt werden:

- Bereitstellung von Oberbekleidung und Schuhen mit dem Logo der Mannschaft
- Erstellung von Kalendern und Flyern aller Art mit Mannschaftsfotos
- Pflege von Konten in sozialen Medien über die aktuellen Aktivitäten und Fortschritte des Teams

Das Bedürfnis nach Respekt und Anerkennung aus der Sicht des Mentaltrainers ist die Voraussetzung für die erfolgreiche Setzung eigener Ziele und die Unterstützung bei der Zielsetzung für die Spieler und das Team. Ein klar definiertes sportliches Ziel ist meist genau mit dem Bedürfnis nach Anerkennung verbunden, mit dem Erreichen eines Erfolgs, der von anderen wahrgenommen wird, und somit mit einer Befriedigung, die sowohl von außen als auch von innen kommt.

Beim Thema Selbstverwirklichung aus der Sicht eines Mentaltrainers geht es praktisch um die gleichen Aspekte wie beim Teamcoach, d.h:

Auf der Ebene des Selbstverwirklichungsbedürfnisses hat der Mentaltrainer mehr Zugang zu seiner eigenen Kreativität, glaubt mehr an seine eigenen Fähigkeiten und ist in der Lage, den Weg für seine eigene Weiterentwicklung zu ebnen, indem er seiner eigenen Vision, seinem eigenen Sendungsbewusstsein folgt. Dies ist wiederum der Punkt, an dem sich die größten Mentaltrainer der Welt wiederfinden,

der Punkt, an dem sie Dinge schaffen, die innovative Lösungen sind, die dann von Generationen von Trainern nachgeahmt werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir uns allgemein auf die Maslowsche Bedürfnispyramide beziehen können, die von Spielern und Trainern aus verschiedenen Blickwinkeln intern unterschiedlich interpretiert wird. Anhand der nachstehenden Liste können wir sehen, wo unser Bedarf derzeit liegt.

#### Physiologische Bedürfnisse:

- Schlaf
- Lebensmittel
- Rest

#### Sicherheitsbedürfnisse:

- Wirtschaftlich: fester Arbeitsplatz, angemessener Vertrag, regelmäßiges Gehalt, klare Aufgaben, sichere Basketballbedingungen
- Physisch: keine Gefahr, keine angstausslösenden Bedingungen
- Gesundheit: gutes Gefühl, keine Verletzungen, keine Krankheiten

#### Er muss dazugehören:

- Zu einem Team gehören
- Teil einer Gruppe sein
- Akzeptanz

#### Bedürfnis nach Anerkennung:

- Von anderen gewürdigt werden
- Prestige
- Das Gefühl des Einflusses
- Selbstwertgefühl
- Belohnt werden

#### Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung:

- Der Wunsch nach Entwicklung
- Berufliche Erfüllung, Erfüllung der Ziele
- Die Verwirklichung der eigenen Träume
- Verbesserung

### 3. Zielsetzung

Das Setzen von Zielen ist eines der Schlüsselemente des mentalen Trainings. Es ist gut zu wissen, wohin man will, bevor man seine "Reise" antritt. Wenn ein Sportler ein bestimmtes Ziel hat, ist er wie ein Schiff, das weiß, in welchen Hafen es fährt. Folglich erhöhen richtig gesetzte Ziele die intrinsische Motivation des Sportlers, stärken das Selbstvertrauen, die Ausdauer, die Konzentration, die Erregungskontrolle und bieten die Möglichkeit, einen Zustand des Flow zu erreichen.

Es gibt viele Strategien für eine effektive Zielsetzung. Es ist allgemein anerkannt, dass ein Ziel idealerweise ein Ziel sein sollte:

#### **Präzise**

Konkret ausgedrückt, auf positive Art und Weise. Englisch spezifisch, so dass das Erreichen des Ziels identifizierbar und Gegenstand einer zukünftigen Bewertung ist. Zu diesem Zweck können wir das Basketball Mental Wheel verwenden. Setzen Sie sich zum Beispiel ein Ziel, das lautet: "um ein besserer Basketballspieler zu werden" ist genau das, was wir vermeiden sollten. Es handelt sich um einen Slogan, der nicht greifbar ist, der ablenkt und der es uns nicht ermöglicht, uns auf eine bestimmte Aktion zu konzentrieren. Setzen Sie sich daher ein Ziel, das einfach und spezifisch ist und zu Engagement führt.

#### **Messbar**

Messbar. Bei der Festlegung eines Ziels sollte davon ausgegangen werden, dass wir in der Lage sind, zu messen, ob es bereits erreicht wurde, oder ob wir in der Lage sind, festzustellen, in welchem Stadium wir uns gerade befinden, um seine vollständige Verwirklichung anzustreben. Wenn wir uns beispielsweise das Ziel setzen, in der laufenden Saison 15 Dreier mehr zu erzielen als in der vorangegangenen, können wir genau messen, was das Ziel ist, wann wir es erreichen werden und wo wir uns im Hinblick auf das Erreichen des Ziels gerade befinden.

#### **Erreichbar**

Vom englischen Wort achievable (erreichbar). Mit anderen Worten: realistisch. Die Idee ist, dass das Ziel, das sich der Sportler setzt, etwas ist, dem er tatsächlich näher kommt. Wenn wir dann das Gefühl haben, dass wir Fortschritte machen, dass wir dem Ziel näher kommen und dass es realistisch ist, es zu erreichen, steigen die Erfolgchancen und gleichzeitig bleibt die Motivation auf einem relativ hohen Niveau.

## Einschlägige

Einschlägig. Ein Ziel, das für uns wichtig ist und durch das wir bewusst oder unbewusst das Gefühl haben, dass einige unserer Bedürfnisse erfüllt werden. Fragen, die Sie sich an dieser Stelle stellen sollten, sind:

- Ist das meine Zeit wert?
- Ist sie für mich geeignet?
- Steht sie im Einklang mit anderen Dingen, die ich tue und verfolge?
- Habe ich das Gefühl, dass ich die richtige Person bin, um dieses Ziel zu verfolgen?

## Zeitgebundene

Zeitgebunden. Es ist sinnvoll, sich einen Zeitrahmen zu setzen, in dem Sie Ihr Ziel erreichen wollen. Sie sollte weder zu optimistisch noch zu distanziert sein. Ein optimal gewählter Termin für die Realisierung eines Projekts oder einer Aufgabe erleichtert den Aufbau einer Strategie für die Umsetzung, z. B. durch kleinere kurzfristige Ziele.

Wie wir sehen, ergab die Kombination der Anfangsbuchstaben den Namen des wahrscheinlich populärsten und gleichzeitig sehr effektiven Coaching-Tools:

Spezifische  
Messbar  
Erreichbar  
Einschlägige  
Zeitgebundene

Wie man ein langfristiges SMART-Ziel im Falle eines Basketballspielers richtig setzt und wie man es in die Praxis umsetzt.

In unserem Ansatz bereiten wir Basketballspieler zunächst darauf vor, das Basketball Mental Wheel zu nutzen. Dank dieses Instruments ist es einfacher zu diagnostizieren, wo wir uns im Moment befinden, und zur Diagnose unserer Bedürfnisse überzugehen, d.h. was wir erreichen wollen und wohin wir gehen.

Sobald wir die Diagnose abgeschlossen haben, gehen wir dazu über, ein Ziel auf der Grundlage der oben genannten und diskutierten Punkte festzulegen, wobei wir daran denken, dass unser Projekt jede der im SMART-Tool besprochenen Annahmen erfüllen muss, d. h. es muss sein:

- Präzise
- Messbar
- Erreichbar

- Einschlägig
- Zeitgesteuert.

Dann beginnen wir mit dem Planungsprozess. Wir schätzen ab, was getan werden muss, um das langfristige Ziel zu erreichen. Kurzfristige Ziele mögen uns erscheinen. Wichtig ist, wie Brian Tracy in seinem Buch beschreibt: Bei "Eat That Frog" neigen wir dazu, die leichteren Aufgaben auf dem Plan zu wählen und die schwierigeren, weniger angenehmen auf später zu verschieben. Deshalb ist es so wichtig, an seinen Zielen festzuhalten, um effizienter zu arbeiten und seine Ziele mit größerer Sicherheit zu erreichen, anstatt den so genannten einfachen Weg zu wählen.

„Nach der Zielsetzungsphase kommt die Zeit der Umsetzung. Dann tauchen viele Hindernisse auf. Athleten in verschiedenen Stadien ihrer Karriere nehmen unterschiedliche Widrigkeiten wahr. Sportler auf höchstem sportlichen Niveau nannten interne Faktoren (mangelndes Selbstvertrauen, fehlendes Feedback zur Zielerreichung, zu viele Aufgaben oder Interessenkonflikte zwischen den Zielen) und externe Faktoren (Zeitmangel, berufliche und/oder schulische Verpflichtungen und Probleme im Familienleben). Spieler auf niedrigeren Karrierestufen nannten Stress, Ängste, Müdigkeit, Zeitmangel und Probleme in der Gruppe als Hindernisse.

Um einige der oben genannten Hindernisse zu vermeiden, sollten der Sportler und sein Trainer einen zielgerichteten Trainingsplan erstellen. Dabei sollten verschiedene Aspekte des Lebens des Sportlers berücksichtigt werden: Schule, Hobbys, Sozialleben, Freizeit. Die Struktur eines solchen Plans sollte die Entwicklung des Athleten im Laufe eines Jahres (manchmal sogar Jahre) durch die Umsetzung geeigneter Etappen aufzeigen. Beim Mentaltraining kann davon ausgegangen werden, dass die ersten Phasen der Zusammenarbeit dem Kennenlernen des Sportlers und der Steigerung seines Bewusstseins gewidmet sind. Für die weitere Entwicklung ist es notwendig, die richtige Grundlage für die Arbeit zu schaffen. Es lohnt sich für den Athleten, sich bewusst zu machen, was ihn gerade bewegt und welche Auswirkungen dies auf seine Form haben wird. Manchmal erwarten die Athleten fälschlicherweise, dass die Umsetzung einer bestimmten Phase sofort Vorteile bringt, aber oft werden die positiven Auswirkungen zeitlich verschoben.

Bei der Umsetzung von Zielen ist es ratsam, Prioritäten zu setzen und nach dem Prinzip zu verfahren, dass die ersten Dinge auf der Liste zuerst erledigt werden. Manchmal verschwenden Sportler Zeit mit Aufgaben, die für sie keine Priorität haben, aber leichter zu erledigen sind, aber diese Aktionen führen nicht genau zu dem, was sie geplant haben.

Ein gutes Beispiel dafür, wie die Ausführung einzelner Handlungen zu einer Aufgabe beiträgt, ist das Füllen einer Flasche mit kleineren und größeren Steinen und Sand. Die größeren Steine symbolisieren die vorrangigen Maßnahmen





(Schlüssel zur Erreichung des Ziels). Die kleineren stehen für Aktivitäten, die wichtig sind, aber warten können. Sand steht für unnötige Aktivitäten. Wenn du zuerst die großen Steine in die Flasche gibst, dann die kleinen Steine und schließlich den Sand, erreichst du dein Ziel - die Flasche fasst so viele große Steine wie möglich. Wenn Sie mit dem Ausfüllen in einer anderen Reihenfolge beginnen, ist möglicherweise nicht genug Platz für die wichtigsten Elemente - die großen Steine - vorhanden. Fehler bei der Prioritätensetzung oder das Fehlen von Prioritäten können dazu führen, dass die gewünschten Ergebnisse ausbleiben.

Um im Sport etwas zu erreichen, muss man anfangen, eigene Pläne zu machen und auf sein Ziel hinzuarbeiten. Selbst wenn der Einstellungsprozess perfekt ist und nicht durch konsequente Arbeit unterstützt wird, wird er nichts bewirken. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass die Festlegung von Zielen ein grundlegender, wenn auch erster Schritt ist, der den Weg zur Umsetzung ebnet. "

<b>Mein SMART - Ziel</b>	
.....	
.....	
.....	
<b>Aspekt</b>	<b>Beschreibung</b>
Präzise	
Messbar	
Erreichbar	
Einschlägig	
Zeitgesteuert	

Die obige Tabelle soll die Formulierung von Zielen vereinfachen und sie so effektiv wie möglich gestalten. Ein schlecht formuliertes Ziel wirkt sich direkt auf seine Umsetzung aus, ein gut formuliertes Ziel hält die Motivation auf einem höheren Niveau.



## 1.5. Übungen- Zielformulierung individuell- Hausarbeit der Teilnehmer

### Übung nr 1

#### ALLE ZIELE

Listen Sie unten alle Ziele auf, die Ihnen in den Sinn kommen. Schreiben Sie alles auf, was Sie erreichen möchten. Beziehen Sie sich auf das, wovon Sie gerade träumen. Sie können sich auf die nächsten Tage, Monate, Jahre oder Ihr ganzes Leben beziehen. Wenn Ihnen beim Aufschreiben Ihrer Ziele ein Ziel in den Sinn kommt, das nichts mit Sport zu tun hat, schreiben Sie es einfach auf. Lassen Sie alles, was Ihnen gerade in den Sinn kommt, auf einem Blatt Papier erscheinen.

Meine Ziele:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Geben Sie dann durch Unterstreichen an, welche Ziele sich auf den Basketball beziehen.

Ganz zum Schluss teilen Sie die Ziele in Gruppen ein und listen sie auf:

Gruppe A - Vorrangige Ziele

.....  
.....  
.....

Gruppe B – Wichtige Ziele

.....  
.....  
.....

Gruppe C – Ziele, deren Realisierung verzögert werden kann

.....  
.....  
.....



## Übung nr 2

### KARRIERESCHLUSSREDE

Die nächste Übung ist ein Vorschlag zum Verfassen einer Rede zum Ende der Karriere. Wir schlagen zwei Varianten vor, wie Sie diese Übung angehen können, je nachdem, welche Ihnen mehr Spaß macht und leichter durchzuführen ist:

- a) Ihre eigene Rede schreiben, die Sie halten
- b) Eine Rede schreiben, die jemand anderes über deine Leistungen als Spieler hält

In beiden Versionen nutzen Sie Ihre Träume, denken Sie an Ihre Leistungen, Errungenschaften, Erfolge, Team- und Einzelleistungen. Stellen Sie sich vor, dass Sie in Version a) dies am Ende Ihrer Karriere im Alter von 40 Jahren erzählen, oder, wenn Sie sich für Version b) entscheiden, dies am Ende Ihrer Karriere im Alter von 40 Jahren hören werden.

Machen Sie sich selbst Mut und geben Sie Hoffnung, indem Sie die Fortschritte, die Sie gemacht haben, und die Vorteile der harten Arbeit, die Sie in Ihre sportliche Entwicklung gesteckt haben, beschreiben. Sie können auch die Schwierigkeiten beschreiben, die auf dem Weg aufgetreten sind, und wie Sie mit ihnen umgegangen sind. Lassen Sie vor allem Ihre Vorstellungskraft ein Bild entwerfen, das so gut wie möglich mit Ihren Träumen und Visionen für den Basketball übereinstimmt.

#### Version a)

Ich möchte mich bei allen Gästen für ihr Kommen bedanken. Es ist mir eine große Freude, diesen Tag mit Ihnen zu erleben, den Tag, an dem ich meine Basketballkarriere beende. Wenn ich auf die Dinge zurückblicke, die ich erreicht habe, bin ich stolz darauf.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### Version b)

Wir sind hier versammelt, um das Ende der Karriere dieses herausragenden Basketballspielers noch einmal zu erleben. Es ist schwierig, alle seine Leistungen in



einer kurzen Rede zu erwähnen, aber ich werde gerne versuchen, Ihnen ein wenig über seine Spielerkarriere zu erzählen.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Übung nr 3

#### Unterstützende Fragen

Außerdem ist es unabhängig von der Altersgruppe, ob U11, U12 oder U14, sinnvoll, sich selbst mit unterstützenden Fragen zu helfen, sobald man sich ein oder mehrere Ziele gesetzt hat, sowohl kurz- als auch langfristig. Im Folgenden finden Sie eine Liste mit Fragen:

1) Wem möchtest du über dein Ziel erzählen?

.....

2) Wer kann dich bei der Realisation dieses Zieles unterstützen?

.....

3) Wie fühlst du dich, wenn du über dieses Ziel denkst?

.....

4) Wer hilft dir in der Realisation des Zieles?

.....

5) Was wirst du dir beweisen, wenn du dieses Ziel erreicht hast?

.....

6) Was wirst du anderen beweisen, wenn du dieses Ziel erreicht hast?

.....

7) Was passiert, wenn du das Ziel erreicht hast?

.....

8) Was wird nicht passieren, wenn du das Ziel erreicht hast?

.....

9) Was passiert, wenn du deinen Ziel nicht erreichst?

.....

10) Was wird nicht passieren, wenn du deinen Ziel nicht erreichst?

.....

11) Wer ist dein Vorbild in diesem Bereich?

.....

12) Wie kann dein Vorbild dich in dem Erreichen dieses Zieles unterstützen, z.B. Zitat?

.....



13) Welche Ausreden können dich bei der Realisation des Zieles hindern?  
.....

14) Was oder wer kann dich von der Realisation des Zieles ablenken?  
.....

15) Was ginst du dir als Preis, wenn du dein Ziel erreicht hast?  
.....

Die Fragen 7-11 basieren auf einem Instrument, das als "kartesischer Diamant" bezeichnet wird. Der Zweck dieser Methode besteht darin, unsere Perspektive zu erweitern, ein Thema aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und mögliche Konsequenzen zu erwägen, indem wir Szenarien erkunden. Es ist sehr wichtig, dass diese Fragen genau so gestellt werden, wie sie geschrieben sind. Es ist diese Satzgebung, die für die Wirksamkeit dieses Werkzeugs verantwortlich ist.

#### 4. Mentale Fähigkeiten im Spiel und außer Spiel

-Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Wir alle wissen, dass Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl im täglichen Leben sehr wichtig sind. Sie bestimmen zu einem großen Teil unser Verhalten in schwierigen Momenten, in Situationen, in denen wichtige Entscheidungen dynamisch getroffen werden müssen.

Das Gleiche gilt für den Sport. Das Selbstvertrauen beeinflusst die Qualität der Entscheidungen. Ein Basketballspieler ist auf dem Spielfeld ständig mit verschiedenen Situationen konfrontiert und handelt oft intuitiv auf der Grundlage seines Selbstwertgefühls.

Geringes Selbstvertrauen und geringes Selbstwertgefühl sind suboptimale psychologische Zustände. Wie können sie unterstützt werden?

- Der Trainer merkt sich gute Leistungen im Training und lobt sie vor der Mannschaft
- Trainer, der gute Leistungen im Training notiert und individuelles Lob ausspricht
- Dem Spieler Aufmerksamkeit schenken, über seine Stärken sprechen
- Aufzeigen von entwicklungs-/verbesserungsfähigen Elementen mit Vertrauen in den Spieler
- Das Aufzeigen von Fehlern des Spielers in einer Kombination aus positivem Feedback und Unterstützung bei der Visualisierung des Ziels

Wie in dem Buch Drive von Daniel H. Pink beschrieben:

**Loben Sie Anstrengung und Strategie, nicht Intelligenz.**

Wie Dwecks Forschung gezeigt hat, glauben Kinder, die für ihre Intelligenz gelobt wurden, oft, dass jeder Kontakt ein Test dafür ist, ob sie wirklich klug sind.

Um nicht als dumm dazustehen, widerstehen sie neuen Herausforderungen und wählen den einfachsten Weg. Im Gegensatz dazu sind Kinder, die verstehen, dass Anstrengung und harte Arbeit zu Meisterschaft und Entwicklung führen, eher bereit, neue schwierige Aufgaben zu übernehmen.

### **Loben Sie gezielt.**

Eltern und Lehrer sollten den Kindern nützliche Informationen über ihre Leistungen geben. Anstatt sie mit Allgemeinplätzen zu überhäufen, sollten Sie ihnen konkret sagen, was sie getan haben, das so bemerkenswert ist.

Loben Sie unter vier Augen.

Lob ist Feedback - keine Preisverleihung. Deshalb ist es oft besser, sie von Angesicht zu Angesicht und unter vier Augen zu geben.

### **Loben Sie nur, wenn es einen guten Grund gibt.**

Machen Sie Ihrem Kind nichts vor. Ein Kind kann falsches Lob sofort erkennen. Seien Sie aufrichtig oder schweigen Sie. Wenn Sie übermäßig loben, werden die Kinder dies als unaufrichtig und unverdient empfinden. Hinzu kommt, dass übermäßiges Lob zu einer weiteren "Wenn-dann"-Belohnung wird, wodurch das Ziel darin besteht, Lob zu verdienen, anstatt nach Meisterschaft zu streben. 7

-Ängste und Konzentrationsprobleme vor dem Spiel und im Spiel

Wenn wir über eine Emotion sprechen, die einen großen Einfluss auf die Leistung von Sportlern in Wettkämpfen hat, müssen wir sicherlich in erster Linie an Angst denken. Sie kann viele Formen annehmen, wie zum Beispiel:

- Angst, einen Fehler zu machen
- Angst, lächerlich gemacht zu werden
- Angst vor dem Scheitern
- Angst vor einem Verweis
- Angst, von den Eltern verurteilt zu werden

Die Arbeit mit solch starken Emotionen kann über den Bereich hinausgehen, in dem sich ein Mentaltrainer oder Sportpsychologe bewegen kann, und kann bereits den Bedarf an therapeutischer Arbeit berühren. Für die Zwecke dieser Veröffentlichung gehen wir jedoch davon aus, dass es sich bei der betrachteten Emotion um Angst handelt, die wir als normativ definieren können. Wie man damit umgeht, wenn dieses Gefühl auftritt.

Bei der Arbeit an der Kontrolle der Angstgefühle ist es hilfreich, sich entspannen zu können. Am einfachsten ist es, Atemübungen zu machen. Sie können sehr schnell erlernt werden und helfen den Spielern nicht nur, sich zu entspannen, sondern auch, sich zu konzentrieren.

Ganz gleich, ob wir uns gerade zu Hause, beim Training oder vor einem wichtigen Spiel befinden, eine tiefe und bewusste Atmung kann dazu beitragen, die Emotionen der Angst zu beruhigen und uns zu entspannen. Wenn unsere Atmung zu flach ist, zum Beispiel aufgrund von Sauerstoffmangel, fühlen wir uns träge und müde, und unsere Konzentration lässt deutlich nach.

Atemübungen bestehen aus bewussten Ein- und Ausatmungen. Regelmäßiges tiefes und langsames Ein- und Ausatmen hat eine beruhigende Wirkung und sorgt für körperliche Entspannung. Wie machen Sie das? Wir nehmen die Luft durch die Nase in das Zwerchfell ein. Wir halten einen Moment inne und lassen es durch den Mund wieder heraus. Wir können unsere Hand auf das Zwerchfell legen, um die Atemkontrolle zu verbessern. Auf diese Weise bekommen Sie ein besseres Gefühl für Ihre Ein- und Ausatmungen. Ihre Hand hebt und senkt sich gleichmäßig. Atemübungen bringen schnell Ruhe und Gelassenheit, und Nervosität und Anspannung werden kontrolliert/abgebaut. Puls und Blutdruck beruhigen sich. Die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert. Ein Gefühl der Frische stellt sich ein, außerdem werden Sie fit und belebt. Die tiefe Atmung versorgt den Körper mit Sauerstoff und entspannt die Muskeln (Muskelverspannungen werden abgebaut). Diese Technik ist ein schneller und effektiver Weg, um einen Zustand der Entspannung zu erreichen. 6

### **-Vorstellungstraining/Visualisierung**

Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit kann man sagen, dass jeder Basketballspieler, egal in welcher Altersklasse er sich gerade befindet, sowohl im Training als auch im Spiel imaginäres Training betreibt. Alles, was sie tun müssen, ist, sich vor dem Spiel vorzustellen, wie der Wettbewerb aussehen wird. Genau darum geht es bei der Visualisierung. Es geht darum, sich den möglichen Verlauf von Ereignissen vorzustellen, die in Kürze eintreten werden.

Das Imaginationstraining ist also eine Form der Stimulation, denn Imaginationen ähneln dem, was in der Realität passiert, und gleichzeitig finden sie nur in unserem Kopf statt. Mit Hilfe der Vorstellungskraft sind wir in der Lage, unsere Erinnerung an die Vergangenheit "umzugestalten" und ein neues Bild zu schaffen. Ein Basketballspieler, der sich vorstellt, wie er einen Dreier wirft, bevor er es tut, nutzt die Visualisierung genau in diesem Moment.

Wichtig ist, dass die Visualisierung sowohl positiv als auch negativ sein kann. In Anbetracht der oben beschriebenen Aspekte besteht daher eine größere Chance

- a) Der Erfolg der Aktion, wenn der Spieler viel Selbstvertrauen, viel Selbstbewusstsein, wenig Angst hat, ist entspannt, denn darauf aufbauend wird die Visualisierung am ehesten positiv sein



- b) Bei einer erfolglosen Aktion, wenn der Sportler wenig Selbstvertrauen hat, wenig Selbstbewusstsein, viel Angst, angespannt ist, weil die Visualisierung aufgrund dessen wahrscheinlich negativ ist.

Insgesamt ist das Imaginationstraining eine Fähigkeit, die den Sportlern hilft, ihr Erregungsniveau, ihre Aufmerksamkeitsspanne, ihr Motivationsniveau und ihre Angst zu kontrollieren. Außerdem hilft es jungen Basketballspielern, Selbstvertrauen aufzubauen, das Selbstwertgefühl zu steigern und das Gedächtnis zu stärken. Um das Selbstvertrauen zu stärken, kann der Spieler das Bild des Sieges, die Endphase auf der Anzeigetafel oder das Gefühl, mit den Teamkollegen und dem Trainerstab auf dem Podium zu stehen, in die motorischen Bilder einbauen.

Beim Imaginationstraining ist es wichtig, möglichst viele Aspekte einzubeziehen, d.h. möglichst viele Sinne zu aktivieren:

- Sehkraft
- Ton
- Emotionen
- Geruch
- Hintergrund
- Beteiligte Personen
- Gesten
- Berühren
- Ansicht in der ersten Person
- Ansicht aus der Perspektive des Kameraauges
- Gedanken in positive Sprache fassen

### 1.6. Übung- Visualisierungen für die Kategorien U11, U12, U14

Du bist dabei, deinen eigenen Film zu drehen, in dem du eine der Hauptfiguren bist. Plane einen Film über das Spiel, das dein Team vor sich hat, und nimm ihn mit deiner internen Kamera auf. Erinnere dich daran, wie groß dein Selbstvertrauen bereits ist. Erlebe, wie stark du geistig bist und wo dein Selbstwertgefühl bereits steht. Seh nach, wer im Publikum sitzt. Höre, was der Trainer zu dir sagt. Fühle die Emotionen, die während des Ereignisses aufkommen. Erstelle eine Vision deiner idealen Konkurrenz. Beschreibe besonders wichtige Momente in einer positiven Sprache. Beschreibe jedes Mal den optimalen Zustand in deinem Kopf. Verwende das Präsens, wenn du Sätze aufschreibst: Ich bin, ich werfe, ich fühle, ich schlage usw.

„Mein nächstes Spiel:

.....  
.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**-Umgang mit Druck, Siegen und Niederlagen**

Das letzte Thema, das angesprochen werden soll, ist der Umgang mit Druck, mit Siegen und mit Niederlagen. Der Druck kann von innen kommen - zum Beispiel setzen wir uns Ziele, die überdimensioniert und unerreichbar sind, und dann müssen wir darum kämpfen, sie zu erreichen. Druck kann auch von außen kommen - es werden Anforderungen an uns gestellt, die nicht immer mit dem übereinstimmen, was wir erreichen wollen, dann kommt es zu Konflikten und wir scheinen von dem, was wir erleben, überwältigt zu sein. Man muss auch mit Misserfolgen umgehen können. Dieses Element ist im Sport unvermeidlich. Das ist keine angenehme Erfahrung, und jeder weitere Misserfolg kann das Gefühl der Frustration verstärken und es immer schwieriger machen, uns zum Handeln zu mobilisieren. Was ist also die beste Strategie für den Umgang mit den oben genannten Problemen?

- Eine positive, optimistische Einstellung haben
- Denken Sie an Ihren festen Wert, egal ob Sie gewinnen oder verlieren
- Übernehmen Sie die Verantwortung sowohl für Erfolg als auch für Misserfolg. Handeln Sie so, dass Sie das Gefühl haben, Ihre Gefühle und damit die Situation unter Kontrolle zu haben.
- Beschränken Sie Ihre Schlussfolgerungen auf Basketball, wenn Sie auf Schwierigkeiten gestoßen sind. Verallgemeinern Sie Misserfolge nicht auf alle Aspekte Ihres Lebens
- Analysieren Sie und ziehen Sie Schlussfolgerungen, was Sie beim nächsten Mal besser machen könnten, und setzen Sie diese in die Praxis um.
- Suchen Sie nach den Vorteilen in dieser Situation

- Denken Sie daran, dass ein Sportlerleben ohne Misserfolge nicht möglich ist, egal was Sie tun.

**5. Fragebögen zur geistigen Arbeit**

Hier sind einige Fragebögen, die uns helfen, noch besser zu erkennen, wo wir in unserer geistigen Entwicklung stehen. Während sich das Instrument Basketball

Mental Circle auch mit Basketball-Fähigkeiten befasst und von Spielern und Trainern erfolgreich eingesetzt werden kann, befassen sich die im Folgenden vorgestellten Fragebögen nur mit Aspekten für das Mentaltraining.

a) Fragebogen für die Gruppe U11

Nachstehend finden Sie fünf Aussagen. Sie beziehen sich auf spezifische Erfahrungen, die man als mentale Fähigkeiten bezeichnen kann, die mit Trainingssituationen und Wettkämpfen zusammenhängen. Geben Sie auf der folgenden Skala von 1 bis 5 Ihre Einstellung zu den Aussagen an, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen. Die Zahlen (1-5) beziehen sich auf den Grad der Zustimmung zu der jeweiligen Aussage:

- 1 – ich stimme überhaupt nicht zu,**
- 2 – ich stimme nicht zu,**
- 3 – schwer zu sagen,**
- 4 – Ich stimme zu,**
- 5 – ich stimme voll und ganz zu.**

Bitte beachten Sie, dass es bei der folgenden Umfrage keine richtigen oder falschen Antworten gibt, wichtig ist nur die sachliche Richtigkeit. Oft ist die erste, intuitive Antwort auch die genaueste.

*(Test basiert auf SMTQ, Behnke, Kaczmarek, Komar, Tomczak, Gracz)*

Ich habe Selbstvertrauen und glaube daran, dass ich erreichen kann, was ich mir vorstelle.	1	2	3	4	5
Ich kenne und befolge die in der Trainingsgruppe aufgestellten Regeln.	1	2	3	4	5
Ich kenne meine Stärken und Schwächen.	1	2	3	4	5
Ich kann während des Wettbewerbs mit dem Team und den Mitarbeitern kommunizieren.	1	2	3	4	5
Vor dem Start stelle ich mir meinen Auftritt genau so vor, wie ich ihn haben möchte	1	2	3	4	5

b) Fragebogen für die U12-Gruppe

Nachstehend finden Sie zehn Aussagen. Sie beziehen sich auf spezifische Erfahrungen, die als mentale Fähigkeiten definiert werden können und mit



Trainingssituationen und Wettkämpfen zusammenhängen. Geben Sie auf der folgenden Skala von 1 bis 5 Ihre Einstellung zu den Aussagen an, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen. Die Zahlen (1-5) beziehen sich auf den Grad der Zustimmung zu der jeweiligen Aussage:

- 1 – ich stimme überhaupt nicht zu,**
- 2 – ich stimme nicht zu**
- 3 – schwer zu sagen**
- 4 – Ich stimme zu,**
- 5 – stimme voll und ganz zu.**

Bitte beachten Sie, dass es bei der folgenden Umfrage keine richtigen oder falschen Antworten gibt, wichtig ist nur die sachliche Konsistenz. Oft ist die erste, intuitive Antwort auch die genaueste.

*(Test basiert auf SMTQ, Behnke, Kaczmarek, Komar, Tomczak, Gracz)*

Ich kann meinen emotionalen Zustand in Zeiten des Drucks kontrollieren.	1	2	3	4	5
Ich habe eine innere Zuversicht, die mich im Glauben stärkt, dass ich alles erreichen kann, was ich mir vorstelle.	1	2	3	4	5
Ich kenne und befolge die in der Trainingsgruppe aufgestellten Regeln.	1	2	3	4	5
Ich kann Misserfolge überwinden, es entmutigt mich nicht, weiterzumachen.	1	2	3	4	5
Ich kenne meine Stärken und Schwächen.	1	2	3	4	5
Ich akzeptiere meine Rolle in der Trainingsgruppe, sie ist für mich klar und nachvollziehbar.	1	2	3	4	5
Ich vertraue auf meine eigenen sportlichen Fähigkeiten.	1	2	3	4	5
Ich bin mir bewusst, Teil des Teams, des Personals und der Rollen zu sein, die von Einzelpersonen wahrgenommen werden	1	2	3	4	5
Ich kann während des Wettbewerbs mit dem Team und den Mitarbeitern kommunizieren.	1	2	3	4	5
Vor dem Start stelle ich mir meine Leistung genau so vor, wie ich mir den Ablauf des echten Wettkampfs wünsche.	1	2	3	4	5

c) Fragebogen für die Gruppe U14



Nachstehend finden Sie zwanzig Aussagen. Es handelt sich um spezifische Erfahrungen, die als mentale Fähigkeiten beschrieben werden können und mit Trainingssituationen und Wettkämpfen zusammenhängen. Geben Sie auf der nachstehenden Skala von 1 bis 5 Ihre Einstellung zu den Aussagen an, indem Sie die entsprechende Zahl ankreuzen. Die Zahlen (1-5) beziehen sich auf den Grad der Zustimmung zu der jeweiligen Aussage:

- 1 – ich stimme überhaupt nicht zu,**
- 2 – ich stimme nicht zu**
- 3 – schwer zu sagen**
- 4 – Ich stimme zu,**
- 5 – ich stimme voll und ganz zu.**

Bitte beachten Sie, dass es bei der folgenden Umfrage keine richtigen oder falschen Antworten gibt, wichtig ist nur die sachliche Konsistenz. Oft ist die erste, intuitive Antwort auch die genaueste.

*(Test basiert auf SMTQ, Behnke, Kaczmarek, Komar, Tomczak, Gracz)*

Ich kann meinen emotionalen Zustand in Zeiten des Drucks kontrollieren.	1	2	3	4	5
Ich benutze innere Sprache, um meine Aktion zu steigern, indem ich meine Aufmerksamkeit auf die Schlüsselemente des Starts (Technik, Taktik, Körpergefühl usw.)	1	2	3	4	5
Ich habe ein inneres Selbstbewusstsein, das meinen Glauben bestätigt, dass ich alles erreichen kann, was werde ich planen.	1	2	3	4	5
Ich kenne und befolge die in der Trainingsgruppe aufgestellten Regeln.	1	2	3	4	5
Unter Druck während eines Wettkampfs kann ich mich mental und körperlich entspannen, um bereit zu sein.	1	2	3	4	5
Ich benutze innere Sprache, um mir selbst zu helfen, schwierige Zeiten zu überwinden.	1	2	3	4	5
Ich kann „vom Boden abprallen“, Misserfolge überwinden, es entmutigt mich nicht, weiterzumachen.	1	2	3	4	5
Während des Wettkampfs kann ich mich an jede Situationsänderung und alle Elemente anpassen, die mich ablenken.	1	2	3	4	5
Bei der Vorbereitung auf einen Wettkampf erschaffe ich reale und genaue „innere Filme“, plane mögliche Hindernisse und fühle die Eindrücke der imaginierten Situation.	1	2	3	4	5
Ich kenne meinen Wert, ich kenne meine Stärken und Schwächen, ich plane ihre Entwicklung.	1	2	3	4	5
Ich akzeptiere meine Rolle in der Trainingsgruppe, sie ist für mich	1	2	3	4	5

klar und nachvollziehbar.					
Wenn ich während eines Wettkampfs die Beherrschung verliere, kann ich im richtigen Moment die Kontrolle über mein Handeln zurückgewinnen.	1	2	3	4	5
Ich spreche mit mir selbst, um meine eigenen Gedanken, Emotionen und den Erregungszustand zu regulieren.	1	2	3	4	5
Ich habe unerschütterliches Vertrauen in meine eigenen sportlichen Fähigkeiten.	1	2	3	4	5
Ich bin mir bewusst, Teil des Teams, des Personals und der Rollen zu sein, die von Einzelpersonen wahrgenommen werden.	1	2	3	4	5
Ich kann mich während eines Wettkampfs entspannen, meine Erregung reduzieren, wenn es die Situation erfordert.	1	2	3	4	5
Ich benutze Mentaltraining, um meine Emotionen zu kontrollieren.	1	2	3	4	5
Ich kann während des Wettbewerbs effektiv mit dem Team und den Mitarbeitern kommunizieren.	1	2	3	4	5
Ich kann einen Zustand konzentrierter Aufmerksamkeit erreichen, ihn im Wettkampf bewahren und bei Ablenkung wiederherstellen.	1	2	3	4	5
Vor dem Start stelle ich mir meine Leistung genau so vor, wie ich mir den Ablauf des echten Wettkampfs wünsche.	1	2	3	4	5

## 6. Schlussfolgerung - Ausdauer und Motivation

Das Bindeglied zwischen allen in diesem Kapitel beschriebenen Aspekten sind Ausdauer und Motivation. Der Mensch entwickelt sich im Laufe des Lebens, und wir streben ständig danach, der Beste zu sein. Zum Thema geistige Arbeit sind bereits viele Bücher und Artikel geschrieben worden, und es werden noch viele weitere hinzukommen. Wir können sie alle erforschen und theoretisch darüber lernen, aber es ist wichtig, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Das wünsche ich euch, den jungen Basketballern und ihren Trainern. Seien Sie hartnäckig und ständig motiviert, an sich zu arbeiten, und die Früchte dieser Arbeit werden Ihnen besonders gut schmecken.

## 2. Vorbereitung der Ernährungsprozesses für die Kategorien U11, U12, U14

### 2.1. Test

#### ALLGEMEINER TEST DER ERNÄHRUNG UND DER ERNÄHRUNG VOR DEM TRAINING

1. Was ist die wichtigste Rolle der Ernährung?
  - A. Sie hilft, soziale Beziehungen aufzubauen und zu pflegen
  - B. Liefert wichtige Nährstoffe
  - C. Schenkt viel Freude
  
2. Wie hoch ist der tägliche Wasserbedarf?
  - A. 2 Gläser
  - B. 1 Liter Wasser
  - C. Das hängt von Ihrem Körpergewicht ab.
  
3. Wie viele Mahlzeiten sollten Sie am Tag zu sich nehmen?
  - A. 1 große Mahlzeit
  - B. 2 kleine sind ausreichend
  - C. 4-5 Mahlzeiten pro Tag
  
4. Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollte man am Tag essen?
  - A. 1 -2
  - B. 7-8
  - C. 4-5
  
5. Wie viel Gramm Eiweiß sollte man pro Tag zu sich nehmen?
  - A. 40 g
  - B. 50 g
  - C. Abhängig von der fettfreien Masse
  
6. Welche Fette sollten in der Ernährung eingeschränkt werden?
  - A. Pflanzlich
  - B. Tier
  - C. Keine
  
7. Wann ist der beste Zeitpunkt, um vor dem Training zu essen?
  - A. 1h
  - B. 2h
  - C. 30min
  
8. Wann ist der beste Zeitpunkt, um nach dem Training zu essen?
  - A. 15min

B. 1h

C. 30min

9. Leben Bakterien im menschlichen Verdauungssystem?

A. Nein

B. Ja

10. Welche Mahlzeit ist die wichtigste am Tag?

A. Mittagessen

B. Abendessen

C. Frühstück

11. Die in der Nahrung enthaltene Energie wird gemessen in...

A. Stufen

B. Kilogramm

C. Kalorien

12. Welches der Frühstückssets ist das richtigste und wertvollste?

A. Brötchen, Milchsuppe, Käse, Schinken, Tomaten, Saft

B. Ei, Pommes, Brot, Tomatensaft, Butter,

C. Scheibe Vollkornbrot, Ei, Scheibe Hüttenkäse, Salat, Tomate, Gurke, Gramm Olivenöl.

13. Welche Lebensmittel enthalten große Mengen an Fett?

A. Schmalz

B. Quark

C. Kekse

14. Welches Gemüse enthält Vitamin C?

A. Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Tomaten

B. Paprika, Petersilie, Zitrone

C. Kartoffel, Lauch, Kohlrabi

15. Konservierungsstoffe sind...

A. Schädlich für die Gesundheit

B. Unschädlich für die Gesundheit

C. keine Auswirkungen auf die Gesundheit haben

## 2.2. Einleitung

Das Wohlbefinden eines jeden Menschen ist eine Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit. Um langfristig gesund zu bleiben, müssen die Menschen vor allem Um dauerhaft gesund zu bleiben, muss er oder sie in erster Linie auf eine angemessene und ausgewogene Ernährung achten. Das Problem betrifft nicht nur Menschen, die sich ihrer eigenen Gesundheit und ihres Alterungsprozesses bewusst sind, sondern betrifft eigentlich alle Lebensabschnitte.

Das Problem betrifft nicht nur Menschen, die sich ihrer eigenen Gesundheit und des Alterungsprozesses bewusst sind, sondern ist eigentlich mit allen Lebensabschnitten verbunden. Deshalb ist es besonders wichtig, schon in jungen Jahren richtige Essgewohnheiten zu erlernen und umzusetzen. Die Ergebnisse der Beobachtung von Kindern und Jugendlichen, die mit Übergewicht und Fettleibigkeit zu kämpfen haben, sind alarmierend. Trotz der Tatsache, dass es Programme zur Verbesserung der Qualität der Ernährung in Schulen gibt, ist das Problem der richtigen Ernährung leider immer noch offensichtlich. Die Jüngsten essen nicht nur schlecht, sondern sie wissen auch nicht, dass die Gefahr der Folgen schlechter Essgewohnheiten, die sie jahrelang begleitet haben.

Richtige Ernährung sollte untrennbar mit körperlicher Aktivität verbunden sein. Nur eine solche Kombination ist ein Garant für Erfolg - ein gesundes Leben. Alle Hindernisse, die sich dieser Kombination in den Weg stellen, können die richtige Entwicklung, insbesondere der Jüngsten, zerstören. Die COVID-19-Pandemie war sicherlich ein solches Hindernis. Während der Isolation war die körperliche Aktivität eingeschränkt. Sportunterricht und Training fanden nicht statt. Infolgedessen war es notwendig, besonders auf die Ernährung zu achten.

Während der COVID-19-Pandemie kommt der richtigen Ernährung, die an die Bedürfnisse des Körpers und das aktuelle Niveau der körperlichen Aktivität angepasst ist, besondere Bedeutung zu. Viele Bestandteile der Ernährung sind an der Funktion des Immunsystems beteiligt, und die Vitamine D, C, A (einschließlich Beta-Carotin), E, B6, B12, Folsäure, Zink, Kupfer, Selen, Eisen, Aminosäuren, mehrfach ungesättigte n-3- und n-6-Fettsäuren und die Darmmikrobiota sind für verschiedene Arten von Abwehrprozessen wichtig.

Unter Berücksichtigung des Nährwerts von Lebensmitteln und der Vorbeugung von Dysbiose ist die Empfehlung einer abwechslungsreichen Ernährung mit einem hohen Anteil an verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln und einem angemessenen Anteil an tierischen Lebensmitteln jedoch wissenschaftlich gut begründet.

Mangelernährung, Untergewicht und Fettleibigkeit gelten als unabhängige und prädiktive Risikofaktoren für eine schwere SARS-CoV-2-Infektion, die die Überlebenschancen der Patienten verringern. Daher ist die Beachtung eines guten Ernährungszustands und eines normalen Körpergewichts ein sinnvoller Ansatz zur Vorbeugung und Eindämmung einer SARS-CoV-2-Infektion.



### 2.3. Warum ist Ernährung wichtig?

Die Muskeln, die beim Training auf Hochtouren laufen, brauchen die richtigen Nährstoffe, um zu funktionieren. Diese werden durch eine ausgewogene und angepasste Ernährung bereitgestellt. Der Schlüssel zu einem gesunden und effektiven Training ist die Zufuhr von Energie, die aus geeigneter Nahrung stammt. Die regelmäßige Teilnahme am Sport bedeutet einen höheren Energiebedarf. Es ist dann notwendig, mehr zu essen, um den Körper gesund zu halten und kein Energiedefizit zu verursachen. Es ist nicht einfach, eine solche Diät selbst zusammenzustellen, denn sie hängt vom Umfang und der Art des Trainings ab. Am besten ist es, einen Ernährungsberater zu konsultieren, der den Anteil der Nährstoffe gut ausbalancieren kann. Eine professionell zubereitete, ausgewogene und altersgerechte Ernährung trägt nicht nur zum sportlichen Erfolg der Athleten bei, sondern spielt vor allem eine wichtige Rolle für ihre Gesundheit und eine gesunde Entwicklung.

Einer der wichtigsten Schritte zum Aufbau einer besseren Immunität ist eine richtig zusammengestellte und ausgewogene Ernährung. Eine gesunde und richtige Ernährung unterstützt die Arbeit aller Systeme unseres Körpers, da sie die richtige Menge an Nährstoffen und Energie liefert. Ein Mangel an einzelnen Komponenten wirkt sich auf die Anfälligkeit für Infektionen und Entzündungen im Körper aus. Verschiedene in unserer Nahrung enthaltene Nährstoffe haben entzündungshemmende Eigenschaften, stimulieren die Synthese von Antikörpern und Immunzellen und regulieren das Immunsystem.

Das Verdauungssystem und insbesondere der Darm beherbergen eine sehr große Anzahl von Immunzellen. Es ist äußerst wichtig, die Mikrobiota des Darms zu pflegen. Es handelt sich um eine Gruppe von Mikroorganismen, hauptsächlich Bakterien, die in der Darmschleimhaut leben. Sie haben einen wichtigen Einfluss auf das Immunsystem und schützen vor der Verbreitung und Vermehrung anderer Bakterien, Pilze und Viren. Im Dickdarm gibt es gute und schlechte Bakterien, die miteinander um Nährstoffe konkurrieren. Daher ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, die reich an essenziellen Nährstoffen, Mineralien und ungesättigten Fetten ist, die dem Darm zugute kommen.

Molkereiprodukte wie zuckerfreie Joghurts, Kefir und Buttermilch sollten in den täglichen Speiseplan aufgenommen werden. Diese Produkte enthalten probiotische Bakterien, so genannte Probiotika, die das Immunsystem stärken, aber auch die Arbeit des Verdauungssystems regulieren. Das Wort Probiotikum kommt aus dem Griechischen und bedeutet "pro -bios" - für Leben. Das sind Bakterienstämme, die sich positiv auf seine Gesundheit auswirken.

Die häufigsten probiotischen Bakterien sind Milchsäurebakterien aus den Familien Lactobacillus und Bifidobacterium. Sie haben eine positive Wirkung auf den menschlichen Körper: Sie stärken die Immunität, stellen die natürliche Darmflora wieder her und hemmen das Wachstum zahlreicher pathogener Mikroorganismen.

Probiotika sind auch in natürlichem Sauerkraut enthalten, das durch Milchsäuregärung hergestellt wird: fermentierter Kohl, fermentierte Gurken. Das Säuern ist eine der ältesten Methoden zur Konservierung von Lebensmitteln. Sauerkraut ist eine wertvolle Quelle für Vitamin C, fermentiertes Gemüse enthält Milchsäure und reguliert so den Verdauungstrakt.

Stress, ungeeignete Ernährung, übermäßige Einnahme von Antibiotika und Medikamenten können zu einer Dysbiose führen, d. h. zu einer Störung des mikrobiologischen Gleichgewichts im Darm. Daher ist es notwendig, Produkte aus der Milchsäuregärung systematisch in den Speiseplan aufzunehmen.

Das Immunsystem sollte nicht durch falsche Ernährung übermäßig stimuliert werden. Kinder, die unter Allergien, Unverträglichkeiten oder Autoimmunerkrankungen leiden, sollten Produkte ausschließen oder einschränken, die verstärkte Reaktionen dieses Systems hervorrufen, z. B. Hautausschläge, laufende Nasen, Husten, Durchfall, Blähungen.

Wenn unser Darm nicht genügend nützliche Bakterien enthält, kann auch die gesündeste Ernährung keine ausreichenden Nährstoffe liefern, da die Aufnahme dieser Stoffe viel geringer ist als bei einem gesunden Darm. Die Mikroflora des Darms reguliert unter anderem den Mineralstoffhaushalt, indem sie die Aufnahme von Kalzium-, Eisen- und Magnesiumionen aus dem Dickdarm stimuliert.

### **Vitamin D**

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle beim Aufbau der Immunität. Die besten Vitamin-D-Quellen sind fetter Seefisch (Hering, Lachs, Makrele), Eier und Margarine. Vitamin D spielt eine wichtige Rolle beim Aufbau der Immunität. Im Herbst und Winter sind wir wenig dem Sonnenlicht ausgesetzt, unter dessen Einfluss Vitamin D in der Haut synthetisiert wird. Eine Supplementierung mit diesem Vitamin wird daher empfohlen.

Vitamin D<sub>3</sub> wirkt sich auch auf das Nerven- und Muskelsystem aus, indem es die Neuronen regeneriert und die Muskelkraft und Muskelmasse erhöht. Wenn sie fehlt, kann es zu lokalen oder generalisierten Myalgien kommen. Der Schmerz kann akut oder chronisch sein. Dieser Zustand wird als Myalgie bezeichnet.

Die Indikation für die Einnahme von Vitamin D ist der Wunsch, Veränderungen des Knochensystems und Entwicklungsstörungen vorzubeugen, die zu Rachitis führen (eine Krankheit, die bei Kindern am häufigsten im Alter von 2 Monaten bis 3 Jahren auftritt). Die Erkrankung ist gekennzeichnet durch Wachstumsstörungen und weiche, schwache Röhrenknochen, die sich unter dem Gewicht verformen, wenn die Kinder zu laufen beginnen - diese Erkrankung ist durch gebeugte Beine gekennzeichnet. Es kommt zu einem übermäßigen Knorpelwachstum als Folge einer gestörten Verkalkung. Es kann auch eine Verzerrung des Schädels auftreten, die als Quadratschädel bezeichnet wird. Die Folge der Entkalkung ist eine Skelettdeformität, die sich in gebeugten Knien, einer Verengung des Beckens und des Brustkorbs äußert.

Es wird nicht empfohlen, Vitamin D bei Hyperkalzämie einzunehmen, d. h. bei einem für die Gesundheit ungünstigen Zustand eines Kalziumüberschusses im Körper. Es sollte auch nicht bei Hypercalciurie, d. h. bei einem Krankheitszustand mit erhöhter Calciumausscheidung im Urin, eingenommen werden. Weitere Kontraindikationen sind Kalziumnierensteine, Sarkoidose - eine Erkrankung des Immunsystems, die durch die Bildung von Granulomen (kleine entzündliche Knoten) gekennzeichnet ist -, Nierenversagen und Hypervitaminose D. Die wichtigsten Symptome einer Überdosierung (Hypervitaminose D) sind: metallischer Geschmack im Mund, Schwäche, Appetitlosigkeit, Erbrechen, Verstopfung, Angst, Durst, Durchfall und Darmkoliken.

Vitamin-D-Mangel ist ein Problem, das weltweit Kinder, Erwachsene und ältere Menschen betrifft. Es führt zu einer gestörten Mineralisierung der Knochen und damit zu einer Erweichung bis hin zur Rachitis. Ein mütterlicher Vitamin-D-Mangel kann beim Kind vor der Geburt zu offenen Knochenerkrankungen und nach der Geburt zu einem Knochenabbau führen. Der Mangel verzögert die Entwicklung der Kinder, verursacht Schlafstörungen, Unruhe, Schweißausbrüche, Zahnungsstörungen und in einigen Fällen tetanische Anfälle.

### **Die Rolle des Wassers für eine gute Ernährung**

Ein wichtiges Element beim Aufbau der Immunität ist das Trinken einer ausreichenden Menge Wasser, vorzugsweise mit dem Zusatz von Zitrone, Ingwer, Minze, Obst. Wasser löscht den Durst, verbessert den Stoffwechsel, beseitigt Giftstoffe und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Eine zu geringe Wasseraufnahme führt zur Dehydrierung, was wiederum zu Störungen der Körperfunktionen führt. Dies führt zu Kopfschmerzen und Schwindel, verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit und Konzentrationsschwäche.

Wasser ist ein essentieller Nährstoff und spielt eine Schlüsselrolle im menschlichen Körper. Ohne Nahrung können wir mehrere Wochen überleben, ohne Wasser jedoch nur wenige Tage. Jedes System im Körper, von den Zellen und Geweben bis hin zu den lebenswichtigen Organen, braucht Wasser, um richtig zu funktionieren.

Wasser - transportiert Nährstoffe zu allen Körperzellen und Sauerstoff zum Gehirn, ermöglicht dem Körper die Aufnahme und Assimilation von Mineralien, Vitaminen, Aminosäuren, Glukose und anderen Stoffen, schwemmt Giftstoffe aus, hilft bei der Regulierung der Körpertemperatur und dient als Schmiermittel für Gelenke und Muskeln. Der menschliche Körper kann kein Wasser speichern. Durch Atmung, Schwitzen und die Ausscheidung von Urin und Fäkalien verlieren wir jeden Tag Wasser. Die rechtzeitige Zufuhr verlorener Flüssigkeit und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind für eine gute Gesundheit und eine ordnungsgemäße Körperfunktion unerlässlich.

Jeder Mensch in einem gemäßigten Klima sollte bei typischen täglichen Aktivitäten 1,5 bis 3 Liter Wasser pro Tag aufnehmen, einschließlich des in festen Produkten enthaltenen Wassers. Dies ist besonders in den Sommermonaten wichtig, da der Körper bei hohen Temperaturen vermehrt Wasser durch Schwitzen verliert. Interessant ist auch, dass eine Dehydrierung ebenso leicht unter winterlichen Klimabedingungen auftreten kann, die den Stoffwechsel beschleunigen und damit die Menge des ausgeschiedenen Urins und damit des Wassers erhöhen (jeder Skifahrer oder Schwimmer erlebt dies in kaltem Wasser). Sowohl bei Kälte als auch bei Hitze sollte die tägliche Flüssigkeitszufuhr nicht unter 3 l fallen, bei starker körperlicher Aktivität können bis zu 6 l pro Tag ratsam sein.

Es sei daran erinnert, dass es aus Sicht der Gesundheit des Körpers unmöglich ist, eine "Überdosis" Wasser zu sich zu nehmen, da die Aufnahme von ungesunden Wassermengen (mehr als 10 l pro Tag) durch die natürlichen Kontrollmechanismen des Gehirns gestoppt wird. Dies kann nur bei einer Hirnstörung (Hirntumor oder Geisteskrankheit) der Fall sein. Unter sommerlichen Bedingungen mit viel Sonne und hohen Temperaturen ist es äußerst wichtig, regelmäßig und in kleinen Portionen zu trinken. Auf diese Weise wird der Körper nicht scheinbar durch den aufgeblähten Magen gesättigt, und wir können sicher sein, dass die Abwesenheit von Durst eine angemessene Flüssigkeitszufuhr bedeutet. Es ist auch wichtig zu wissen, dass es einen Begriff von scheinbarem Durst gibt, der mit der Tatsache zusammenhängt, dass der Organismus noch nicht richtig hydriert ist, wenn wir Durst verspüren und dieser Durst durch die Aufnahme von Wasser verschwindet.

Aus gesundheitlicher Sicht lohnt es sich auch, das Konzept des osmotischen Drucks von Wasser zu verstehen, der bestimmt, in welche Richtung es sich bewegt - immer von einem Punkt eines höheren osmotischen Drucks zu einem Punkt mit niedrigerem Druck. Wenn wir also wollen, dass das Wasser aus dem Darmlumen in das "Innere des Körpers" gelangt - um absorbiert zu werden und für eine angemessene Flüssigkeitszufuhr zu sorgen -, lohnt es sich, stark mineralisiertes Wasser (mit hohem osmotischen Druck) oder ein isotonisches Getränk zu wählen, in dem gelöste Mineralien, Vitamine, Zucker und andere Bestandteile der Lösung den osmotischen Druck bestimmen. Aus diesem Grund ist Mineralwasser die beste Wahl und aus mehreren Gründen besser als Quellwasser. Mineralwasser zeichnet sich zum einen durch einen hohen Gehalt an einem der Mineralstoffe, einen niedrigen Natriumgehalt oder einen hohen Gehalt an gelösten Stoffen aus. Außerdem wird Mineralwasser im Gegensatz zu Quellwasser aus tieferen Bodenschichten gewonnen, so dass seine Zusammensetzung relativ unverändert ist.

### **Stress und gesunde Ernährungsgewohnheiten**

Ungesunde Ernährungsgewohnheiten erhöhen das allgemeine Stressniveau im Körper, und führen langfristig zu ernährungsbedingten Gesundheitsstörungen, wenn sie nicht frühzeitig auf eine gesundheitsfördernde Ernährung umgestellt werden. Es ist unbestreitbar, dass man durch einen gesunden Lebensstil, der eine

vernünftige Ernährung und evidenzbasierte Nahrungsergänzungsmittel, Schlaf, Ruhe und befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen einschließt, mit den Stressfaktoren des täglichen Lebens gut zurechtkommen und die Wahrscheinlichkeit chronischer stressbedingter Krankheiten deutlich verringern kann.

Chronischer Stress erhöht die Stoffwechsellanforderungen des Körpers und führt zu einem Anstieg des Verbrauchs und der Ausscheidung zahlreicher essenzieller Nährstoffe, was in der Folge zu zahlreichen Vitamin-, Makro- und Mikroelementmängeln sowie zu Störungen der Neurotransmitteraktivität und endokrinen Dysfunktionen führen kann.

Eine Möglichkeit, Stress zu bekämpfen, ist regelmäßige körperliche Aktivität, Yoga, Tanzen, Boxen. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich um Ihren Schlaf kümmern. Es lohnt sich, Schlafgewohnheiten zu entwickeln, d. h. jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und acht Stunden ununterbrochenen Schlaf zu bekommen. Wer Stress vermeidet, bleibt geistig und körperlich gesund.

#### 2.4. Das Ernährungsverfahren für U11-, U12- und U14 -Sportler

Ein sehr wichtiger Aspekt in allen Kategorien ist die Erziehung und damit die Einführung bestimmter Ernährungsgewohnheiten, die es in Zukunft ermöglichen werden, die Entwicklung des Sportlers im Hinblick auf die bestmöglichen Ernährungsgewohnheiten richtig zu gestalten.

Trainer, Spieler und Eltern sollten vor allem bedenken, dass wir vom 8. bis zum 14. Lebensjahr einen großen Einfluss darauf haben, welche Art von Essgewohnheiten wir ausbilden, dass wir auf eine richtige, ausgewogene Mahlzeit achten oder zu fertigen, oft ungesunden Produkten greifen sollten. Wenn wir uns um diese Aspekte bei jedem jungen Spieler kümmern, können wir gesunde Essgewohnheiten für das ganze Leben entwickeln.

Es sollte nachdrücklich betont werden, dass die Vorbeugung chronischer, nicht übertragbarer Krankheiten durch die Einführung geeigneter Ernährungsgewohnheiten und Lebensstile bereits in jungen Jahren beginnen sollte. Dies gilt vor allem für die Prävention von atherosklerotischen Erkrankungen. Viele Studien zeigen, dass atheromatöse Veränderungen in den Arterien bereits im zweiten Lebensjahrzehnt auftreten.

Osteoporose ist eine weitere Krankheit, deren Entwicklung maßgeblich von der Ernährung beeinflusst wird. Schon in jungen Jahren ist es wichtig, eine optimale Spitzenknochenmasse zu erreichen. Sein Wert hängt von der Deckung des Vitamin-D- und Kalziumbedarfs, der täglichen körperlichen Aktivität und nicht zu rauchen.

Ein sehr wichtiges Element in den ersten Jahren ist die Krebsprävention, denn das Ernährungsmodell hat einen erheblichen Einfluss auf die Krebserkrankung. Krebsartige Läsionen, die sich zu Krebs entwickeln können, sind manchmal schwer zu untersuchen, und es dauert Jahre, bis sich die Krankheit entwickelt. Aus diesem

Grund darf die Möglichkeit nicht unterschätzt werden, dass Krankheiten bereits in der Entwicklungsphase auftreten können.

Ein ausgewogenes Ernährungsmodell, das eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen und Mineralien gewährleistet, sowie eine Supplementierung mit Vitamin D, n-6 n-3-Fettsäuren und Antioxidantien (Magnesium, Selen, Zink) kann in gewissem Maße die Entwicklung von allergischen und anderen immunologischen Erkrankungen verhindern.

Die richtigen Ernährungsgewohnheiten und -praktiken, die meist schon in jungen Jahren geprägt werden, sind ebenfalls wichtig für die Gesundheit. Wenn man von einer guten Entwicklung spricht, darf man die körperliche Aktivität nicht vergessen, die ein äußerst wichtiges Element einer gesunden Lebensweise ist. Genau wie die richtige Ernährung wirkt sie sich positiv auf das Wohlbefinden, das Wachstum und die Entwicklung des jungen Organismus und sogar auf die schulischen Leistungen aus.

Die Grundsätze der richtigen Ernährung für Kinder und Jugendliche sind integraler Bestandteil der Pyramide für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung für Kinder und junge Menschen. Die aktuelle Pyramide für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung für Kinder und Jugendliche (2016) wurde von einer Expertengruppe des Instituts für Lebensmittel und Ernährung entwickelt.

## 2.5. Was ist die Pyramide für gesunde Ernährung und körperliche Bewegung für Kinder und junge Menschen?

Die Pyramide der gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung für Kinder und Jugendliche ist eine einfache und allgemeine Darstellung eines umfassenden Ernährungskonzepts, dessen Umsetzung eine Chance für geistige Fitness, körperliche Fitness und Gesundheit im Erwachsenenalter bietet. Die aktuelle Pyramide (2016) richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 4-18 Jahren und ihre Eltern, Betreuer und Lehrer. Die Pyramide kann auch eine Informationsquelle für Fachleute sein, die sich mit der Ernährung von Kindern und Jugendlichen befassen. Die Pyramide ist eine grafische Darstellung des richtigen Verhältnisses der verschiedenen Lebensmittelgruppen in der täglichen Ernährung. Je höher die Stufe der Pyramide, desto geringer die Menge und die Häufigkeit des Verzehrs von Produkten aus einer bestimmten Lebensmittelgruppe.

### **Grundsätze der gesunden Ernährung nach dem Food and Nutrition Institute**

1. Achten Sie darauf, eine Vielzahl von Produkten zu essen.
2. Hüten Sie sich vor Übergewicht und Fettleibigkeit, seien Sie körperlich aktiv.
3. Denken Sie daran, dass Getreideprodukte Ihre Hauptkalorienquelle sein sollten.
4. Täglich mindestens 2 große Gläser Magermilch zu sich nehmen. Milch kann durch Joghurt, Kefir und etwas Käse ersetzt werden.
5. Essen Sie Fleisch in Maßen.

6. Essen Sie jeden Tag viel Obst und Gemüse.
7. Begrenzen Sie die Aufnahme von Fetten, insbesondere von tierischen Fetten und Produkten mit hohem Cholesteringehalt und gesättigten Transfettsäuren.
8. Halten Sie Ihren Konsum von Zucker und Süßigkeiten in Grenzen.
9. Begrenzen Sie Ihren Salzkonsum.

### Zu.1 Vielfalt der konsumierten Produkte.

Eine der Ursachen für Ernährungsmängel ist die unzureichende Vielfalt der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen. Es gibt kein Lebensmittel, das alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge enthält. Daher sollten täglich Getreide, Milchprodukte, eiweißreiche Lebensmittel (Fisch, Geflügel, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte usw.), Gemüse, Obst und pflanzliche Fette verzehrt werden. Für eine ausgewogene Ernährung ist es wichtig, ein angemessenes Gleichgewicht zwischen diesen Produktgruppen in der täglichen Ration aufrechtzuerhalten, so dass nicht nur ein Überschuss an einzelnen Nährstoffen vermieden, sondern auch ein Mangel ausgeglichen werden muss. In der Pyramide der gesunden Ernährung sind die empfohlenen Verzehrsmengen für die einzelnen Produkte angegeben.



Das Kind sollte 4 bis 5 Mahlzeiten zu sich nehmen. Es ist wichtig, stark verarbeitete Produkte, Transisomere, raffinierte Kohlenhydrate (wie Süßigkeiten) und gesüßte Getränke zu vermeiden und mehr Gemüse, Obst und ungesättigte Fette zu essen. Es lohnt sich, gemeinsam mit der Familie Mahlzeiten zuzubereiten und gesunde Essgewohnheiten zu vermitteln.

### Zu.2 Körperliche Aktivität von Kindern als Schutz vor Übergewicht und Fettleibigkeit.

Körperliche Aktivität sollte einer der wichtigsten Bestandteile unseres Lebens sein. Dies gilt insbesondere für Kinder, da es ihre richtige Entwicklung - nicht nur körperlich, sondern auch geistig - gewährleistet. Bewegung ist ein biologisches Bedürfnis des Menschen, und das Baby macht bereits im Mutterleib seine ersten spezifischen Bewegungen, die mit der Schwangerschaft intensiver und vielfältiger werden. Bewegungen dieser Art beeinflussen bereits in der Anfangsphase der Entwicklung die muskulär-nervöse Koordination, entwickeln verschiedene Sinne und vieles mehr. Der Mensch wird also mit einem natürlichen Bedürfnis nach Bewegung geboren. Wenn man an Bewegung denkt, sollte man auch an Ruhe und richtige Regeneration denken.

Ruhe wird von der Gesellschaft schlecht wahrgenommen, denn vor dem Fernseher zu liegen, ist in keiner Weise für Ruhe oder Regeneration steht. Die beste Form der Erholung für Kinder und Jugendliche sind daher alle Formen der körperlichen Betätigung.

Beginnen wir mit den Vorteilen von Bewegung für Kinder. Es gibt viele, aber alle Untersuchungen haben gezeigt, dass das richtige Maß an Bewegung ein Schlüsselfaktor für die richtigen Entwicklungsprozesse beim Menschen ist. Körperliche Aktivität spielt bei Kindern eine wichtige Rolle, da die meisten Prozesse, die die richtige Bewegung und das Entwicklungsverhalten prägen, in den ersten beiden Lebensjahrzehnten aufgebaut werden. Es sei daran erinnert, dass wir dank körperlicher Aktivität vielen Krankheiten im Erwachsenenalter vorbeugen können.

### **Zu.3 Getreideprodukte als Hauptkalorienquelle für Kinder.**

Kohlenhydrate sind der wichtigste Energielieferant in der menschlichen Ernährung. Eine der Kohlenhydratquellen sind Getreideprodukte, die reich an Vitamin B1 sind, das eine wichtige Rolle im Glukosestoffwechsel spielt. Vitamin B1 ist auch für das reibungslose Funktionieren des Nervensystems notwendig. Getreideerzeugnisse enthalten auch große Mengen an Eisen, das notwendig ist. Zink, das ein Bestandteil vieler Enzyme ist. Es spielt auch eine wichtige Rolle für das reibungslose Funktionieren des Immunsystems. Es sei daran erinnert, dass Getreideprodukte eine Quelle von Ballaststoffen sind, die Verstopfung, Darmkrebs und Störungen des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels vorbeugen.

Es ist wichtig, Vollkornprodukte zu wählen: Vollkornbrot oder brauner Reis, die viel reicher an Ballaststoffen und Mikroelementen sind als Mehlprodukte. Haferflocken und dicke Grütze wie Buchweizen sind ebenfalls sehr wertvoll. Kinder sollten genügend Getreideprodukte essen, um ihr Körpergewicht zu halten.

### **Zu.4 Magermilch sollte täglich getrunken werden. Sie können ihn durch Naturjoghurt, Kefir oder Buttermilch ersetzen.**

Eine der wichtigsten Methoden zur Vorbeugung von Osteoporose, insbesondere in der Entwicklungsphase des Lebens, ist die Einnahme von Kalzium. Die wichtigste Quelle für gut absorbiertes Kalzium ist Milch. Wie in der Einleitung erwähnt, spielt



das Erreichen einer optimalen Knochenmasse in jungen Jahren eine Schlüsselrolle bei der Prävention.

Darüber hinaus spielt Kalzium eine Rolle bei der Weiterleitung von Nervenimpulsen, bei der Regulierung der Blutgerinnung, der Regulierung des Herzrhythmus und der Aufnahme von Vitamin B12 und beeinflusst die Kontrolle des Blutdrucks. Zwei große Gläser Milch oder Milchgetränke (Joghurt, Kefir) bei jüngeren Kindern (bis 9 Jahre) und 3-4 bei älteren Kindern (ab 10 Jahren), die täglich verzehrt werden, decken den Bedarf an diesem Bestandteil fast vollständig. Es ist zu betonen, dass der Kalziumbedarf von Jugendlichen über 10 Jahren bei 1300 mg pro Tag liegt.

Milch und Milchprodukte sind auch eine gute Quelle für hochwertiges Eiweiß, das für ein normales Wachstum unerlässlich ist. Sie liefern auch große Mengen an Riboflavin, das ein Cofaktor für viele oxidoreduktive Enzyme ist, und Vitamin B12, das für eine normale Blutbildung und das Funktionieren des Nervensystems notwendig ist. Der Verzehr von mageren Milchprodukten wird empfohlen, da Milchfett, das durch einen hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren gekennzeichnet ist, die Entwicklung von Arteriosklerose fördert, indem es die Serumkonzentration von LDL-Cholesterin erhöht und die Gerinnungsprozesse verstärkt. Ab dem Alter von 2 Jahren wird empfohlen, Milch mit einem niedrigen Fettgehalt von höchstens 1 % zu verzehren. Es sei daran erinnert, dass gelbe Käsesorten neben einem hohen Anteil an FFA auch viel Salz enthalten, was die Entwicklung von Bluthochdruck fördert.

#### **Ad.5 Fleischerzeugnisse immer in Maßen.**

Fleisch ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährung, denn es ist eine gute Quelle für wertvolles Eiweiß, Vitamin b12, Niacin, Zink und vor allem Eisen. Eisenmangel ist die häufigste Ursache für Anämie bei Kindern und Jugendlichen, insbesondere bei Mädchen während der Menstruation. Trotz der vielen Vorteile von Fleischerzeugnissen muss jedoch betont werden, dass der Verzehr großer Mengen Fleisch, insbesondere fetthaltiger Arten, wegen des hohen Gehalts an FFAs vermieden werden sollte. Daher werden fette Meeresfische bevorzugt, die große Mengen an langkettigen n-3-Fettsäuren, Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure, enthalten, die eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und allergischen Erkrankungen spielen und auch bei der Entwicklung der kognitiven Funktionen von Kindern eine wichtige Rolle zu spielen scheinen.

Es sei darauf hingewiesen, dass fetter Fisch auch eine Quelle für Vitamin D ist, dessen Mangel bei Kindern und Jugendlichen weit verbreitet ist. Vitamin D spielt eine Rolle bei der Knochenmineralisierung und ist wichtig für die Vorbeugung bestimmter Krebsarten. Um einen Vitamin-D-Mangel zu vermeiden, lohnt es sich, Vitamin-D-Präparate einzunehmen, vor allem, wenn die Sonnentage rar sind.

Leider sind viele Meeresfische chemisch belastet - vor allem solche aus der Ostsee, wie Hering und Lachs. Es ist daher ratsam, den Verzehr dieser Fische bei Kindern und Jugendlichen, insbesondere bei Mädchen, zu vermeiden, da diese aufgrund der Anhäufung von toxischen Verbindungen in der Zukunft Probleme mit der Schwangerschaft bekommen könnten. Es wird daher empfohlen, dass Kinder Fisch aus anderen Meeren als der Ostsee essen.

Es lohnt sich, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Sojabohnen und Linsen in den Speiseplan aufzunehmen. Sie sind eine Quelle für wertvolles Eiweiß und viele andere wichtige Nährstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen, Thiamin, Niacin, Pyridoxin, Folsäure und Ballaststoffe. Diese Produkte spielen eine wichtige Rolle bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### **Zu 6. Essen Sie so viel Obst und Gemüse wie möglich.**

Gemüse und Obst liefern wichtige Nährstoffe, die für die Gesundheit wichtig sind, darunter Kalium, Ballaststoffe, Folsäure, Provitamin A und Vitamin C. Die meisten Obst- und Gemüsesorten sind kalorienarm und enthalten wenig natürliche Fette.

Zu den Kaliumquellen gehören Süßkartoffeln, weiße Kartoffeln, Bohnen, botanische Tomaten, Sojabohnen, Winterkürbisse, Spinat, Linsen, rote Bohnen und Erbsen. Unter den Früchten sind Bananen, getrocknete Pflaumen und Pflaumensaft, getrocknete Pfirsiche und Aprikosen, Melonen, Orangensaft und Apfelsaft gute Kaliumlieferanten. Eine kaliumreiche Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Gemüse und Obst sind eine Quelle von Ballaststoffen, die ein sehr wichtiger Bestandteil der Ernährung sind, da sie den Cholesterinspiegel im Blut senken und auch das Risiko von Herzerkrankungen verringern können, aber auch für das reibungslose Funktionieren des Darms wichtig sind. Es beugt Verstopfung und Darmdivertikulose vor. Ballaststoffe sorgen auch für ein Sättigungsgefühl.

Ballaststoffe, die im Allgemeinen als unverdaulich gelten, tragen zur Verdauung bei, indem sie Wasser absorbieren, was das Volumen der Stuhlmassen vergrößert, sie dünner macht und ihre Passage durch das Darmlumen erleichtert. Ballaststoffe werden in wasserlösliche und wasserunlösliche unterteilt. Unlösliche Ballaststoffe bestehen aus Cellulose, Lignin und Hemicellulose. Die Peristaltik wird angeregt, Wasser wird absorbiert, das Stuhlvolumen wird erhöht und der Stuhlgang wird erleichtert. Wasserlösliche Ballaststoffe bestehen aus Schleimstoffen und Pektin. Das Sättigungsgefühl und die Verzögerung der Magenentleerung werden gefördert.

Die löslichen Ballaststofffraktionen befreien den Körper von unnötigen Stoffwechselprodukten. Es verbessert die Mikroflora des Darms, fördert das Wachstum der nützlichen Bakterien und reduziert die Cholesterinkonzentration. Ballaststoffe halten unser Verdauungssystem in gutem Zustand. Bei einem Mangel an Ballaststoffen kann es zu Verstopfung und anderen Verdauungsproblemen kommen.

Folsäure hilft dem Körper, rote Blutkörperchen zu bilden. Reichhaltige Folsäurequellen sind Bäckerhefe, Weizenkeime, Blattspinat, Petersilie, Brokkoli, Salat, Wirsing und Rosenkohl. Folsäure ist auch in größeren Mengen in pflanzlichen Eiweißprodukten wie Sojabohnen, weißen Bohnen und Erbsen enthalten.

Vitamin A schützt den Körper vor Infektionen und sorgt für die Pflege von Augen und Haut. Vitamin A ist in beträchtlichen Mengen in Karotten, Petersilie, Spinat und rotem Paprika, aber auch in Aprikosen und Pfirsichen enthalten. In der polnischen Ernährung sind die Hauptquellen für Vitamin A jedoch Produkte tierischen Ursprungs wie Innereien (insbesondere Leber) und Fette (mit diesem Vitamin angereicherte Butter und Margarine). Vitamin C hingegen dichtet das Endothel der Blutgefäße ab, hilft bei der Heilung von Schnitten und Wunden und hält Zähne und Zahnfleisch gesund.

Vitamin C hilft auch bei der Aufnahme von Eisen. Vitamin C ist vorhanden in höheren Mengen in Petersilie, schwarzen Johannisbeeren, rotem Paprika, Kohlgemüse sowie Erdbeeren und Zitronen.

### **Gesundheitliche Vorteile des Verzehrs von mehr Obst und Gemüse.**

Eine obst- und gemüsereiche Ernährung als Teil einer ausgewogenen, gesunden Ernährung hat eine Reihe von positiven Auswirkungen auf den Körper:

- trägt dazu bei, das Risiko eines Schlaganfalls und möglicherweise anderer Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern,
- kann das Risiko für Diabetes Typ II verringern,
- kann vor bestimmten Krebsarten schützen, z. B. vor Mund-, Magen-, Dickdarm- und Enddarmkrebs,
- kann aufgrund seines hohen Ballaststoffgehalts das Risiko einer koronaren Herzerkrankung verringern.



## Zu.7 Der größte Feind - Cholesterin.

**Begrenzen Sie Fette, insbesondere tierische Fette, und Produkte mit hohem Cholesteringehalt und trans-Isomeren von ungesättigten Fettsäuren.**

Die Begrenzung der Aufnahme von FFAs, die in tierischen Fetten, cholesterinreichen Produkten und trans-Isomeren ungesättigter Fettsäuren enthalten sind, ist eine unabdingbare Voraussetzung für die Vorbeugung von Atherosklerose. Die ungesättigten Fettsäuren erhöhen die Konzentration von LDL-Cholesterin im Serum und fördern die Blutgerinnung. Cholesterinreiche Produkte (insbesondere Innereien und Eier) erhöhen ebenfalls das LDL-Cholesterin. Trans-Isomere erhöhen das LDL-Cholesterin im Serum und verringern das HDL-Cholesterin im Serum; sie erhöhen auch die Insulinresistenz des Gewebes und fördern die Fettverteilung im Bauchraum. Es hat sich gezeigt, dass das Risiko einer

ischämischen Herzerkrankung um 24 % steigt, wenn die Energiezufuhr von Trans-Isomeren um jeweils 2 % zunimmt.

Große Mengen an FFAs sind in Butter, Schmalz und fettem Fleisch, fettem Fleisch, fetten Milchprodukten, Sahne, Kuchen, Schokolade, Cremes, Eis und Chips enthalten. Vermeiden Sie den Verzehr dieser Produkte. Bei der Zubereitung von Fleisch für den Verzehr sollte das sichtbare Fett abgetrennt und die Haut von Geflügel entfernt werden. Zum Bestreichen des Brotes verwenden Sie am besten eine kleine Menge weiche Margarine. Dies gilt auch für Kinder. Hartmargarinen können erhebliche Mengen an Trans-Isomeren enthalten. Außerdem sollten Sie auf Fast Food wie Burger, Pommes frites, Pizza, Kentucky Fried Chicken, Pulversuppen, Chips und industrielle Süßwaren verzichten. Diese enthalten große Mengen an Fett, meist mit einem hohen Anteil an Trans-Isomeren.

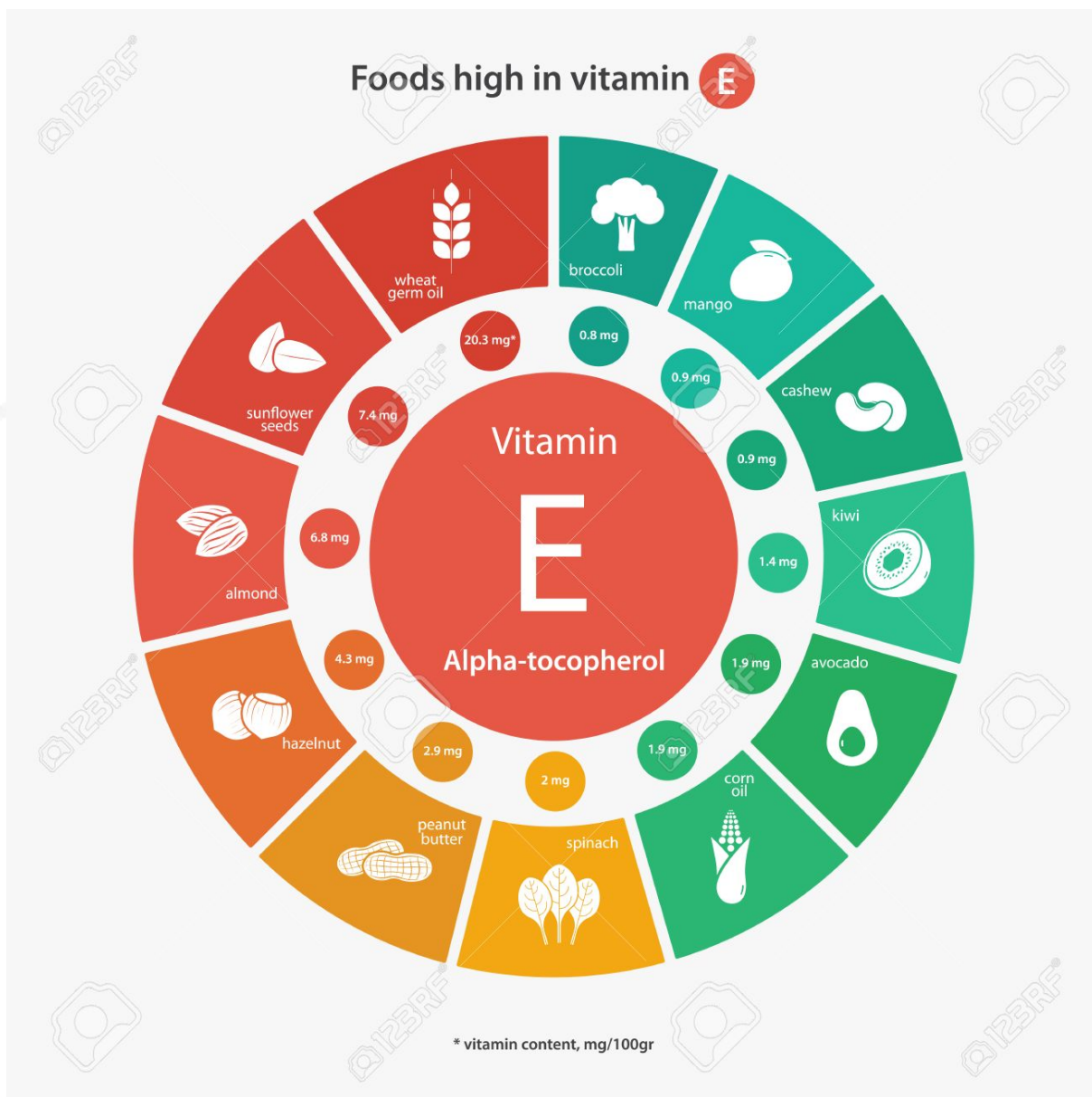
Von den verschiedenen Kochtechniken wird das Kochen und Backen ohne Fett empfohlen. Zum Kochen, Schmoren oder alternativ zum Braten empfiehlt sich Rapsöl wie Kujawski- oder Universalöl oder Olivenöl. Diese enthalten große Mengen an einfach ungesättigten Fettsäuren, die bei hohen Temperaturen relativ oxidationsbeständig sind. Sonnenblumen-, Mais- und Sojaöl sollten wegen der starken Oxidation bei der thermischen Verarbeitung nur roh verzehrt werden, z. B. als Zutat in Salaten. Auch Rapsöl kann zu diesem Zweck verwendet werden, zumal es eine gute Quelle für Alpha-Linolensäure ist, die zu den n-3-Fettsäuren gehört.

Es ist erwähnenswert, dass Pflanzenöle auch große Mengen an Vitamin E enthalten. Vitamin E wird auch als Jugend- und Fruchtbarkeitsvitamin bezeichnet und gehört zu der Gruppe der in Fetten gelösten Verbindungen. Unser Körper kann es nicht selbst herstellen, es muss also zugeführt werden.

Der Körper kann es nicht selbst synthetisieren, so dass es über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden muss. Es wird in Fettgewebe, Muskeln und Leber gespeichert.

Vitamin E hat ein breites Anwendungsspektrum - es kann gerinnungshemmend, neuroprotektiv, antiviral und immunmodulatorisch wirken, was mit der Fähigkeit von Vitamin E zusammenhängt, den Gehalt an schlechtem LDL-Cholesterin zu senken und die Konzentration des guten HDL-Cholesterins zu erhöhen. Auf diese Weise reduziert es die Auswirkungen eines übermäßigen Verzehrs fetthaltiger Lebensmittel, die zur Bildung von Cholesterinpartikeln führen, die sich in den Arterienwänden ablagern. Ein klinischer Mangel an Vitamin E ist beim Menschen praktisch nicht bekannt, da die Standardnahrung ausreichende Mengen liefert.

Vitamin E kommt sowohl in pflanzlichen als auch in tierischen Organismen vor. Die höchsten Mengen finden sich jedoch in Fetten pflanzlichen Ursprungs. Es ist in Ölen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Haselnüssen und Mandeln enthalten.



## Zu 8. Gefährlicher Killer - Zucker.

Für viele von uns sind Süßigkeiten ein verlockender Snack, der appetitlich aussieht und noch besser schmeckt. Wie der Name schon sagt, sind Süßigkeiten süß, und das bedeutet gut, aber der Zucker in Süßigkeiten ist nicht unbedingt so gut für unsere Gesundheit, wie er für unsere Geschmacksnerven ist.

Es wird immer mehr darüber gesprochen, dass Zucker schädlich für die Gesundheit ist, und dennoch gönnen sich viele Menschen Süßigkeiten, ohne auf Ärzte oder Ernährungswissenschaftler zu hören. Süßigkeiten, d. h. Zucker, stören die Funktion

des Körpers. Sie tragen zur Bildung von Karies bei und beeinträchtigen die Nieren- und Herzfunktion.

Zucker liefert dem Körper keine Vitamine und Mineralstoffe, ist aber ein Produkt, das aus Zuckerrüben und Zuckerrohr gewonnen wird, aus denen Saccharose hergestellt wird. Er ist ein leicht assimilierbarer Nahrungszucker, der jedoch sehr gesundheitsschädlich ist.

Zucker in zu großen Mengen kann zu Unterzuckerung führen und fördert auch Übergewicht, Fettleibigkeit und Diabetes. Der Verzehr von Süßigkeiten in großen Mengen kann die aus dem Körper notwendige Mineralsalze, sowie Vitamine. Sie kann auch zu einem Anstieg des Blutdrucks führen, den Gehalt an schlechtem Cholesterin im Blut erhöhen und damit das Risiko eines Herzinfarkts steigern. Die Auswirkungen eines übermäßigen Konsums von Süßigkeiten sind sehr vielfältig. Ein weiterer Grund ist die Schwächung des Organismus, die Störung der Arbeit des Nervensystems, die zu Konzentrations- und Gedächtnisproblemen sowie zu Kopfschmerzen und Schlafstörungen führt. Es ist auch wichtig zu wissen, dass die Alzheimer-Krankheit im Zusammenhang mit Diabetes viel diskutiert wird.

Darüber hinaus kann Zucker zu einer Übersäuerung des Körpers führen. Verbrauch von Zucker im Übermaß ist schädlich für das Nervensystem, weil es die Arbeit des Kleinhirns beeinträchtigt und die Prozesse der Gewebekonstruktion verlangsamt, wodurch der Alterungsprozess des Gehirns beschleunigt wird.

#### **Ad.9 Salz im Übermaß schadet.**

Nach Angaben der WHO liegt die Obergrenze für die Natriumaufnahme bei 200 mg, was 5 g Salz entspricht. Es ist zu betonen, dass weißes Salz jedoch die Hauptquelle für Jod ist, das eine wichtige Rolle bei der Synthese von Schilddrüsenhormonen spielt. Wichtig ist, dass Sie Ihre Lebensmittel nicht salzen, denn in Fertigprodukten wie Wurstwaren, Käse und Brot ist viel Salz enthalten. Sie sollten daher kein Steinsalz oder salzige Gewürzmischungen zum Kochen verwenden, da diese nicht mit Jodverbindungen angereichert sind. Salz erhöht bei vielen Menschen den Blutdruck, fördert Arteriosklerose, erhöht das Schlaganfall- und Magenkrebsrisiko.

### **2.6. Allgemeine Ernährungsgrundsätze für U11- und U12-Sportler.**

Im elften und zwölften Lebensjahr setzen die ersten Prozesse der Pubertät ein, und es sollte besonders auf die Zufuhr vieler Nährstoffe und von Wasser geachtet werden, denn das Wasser hilft dem Körper bei den Prozessen, die bei Kindern im Alter von 11 Jahren stattfinden. Wenn Sie sich einmal angewöhnt haben, regelmäßig Wasser zu trinken, wird es viel einfacher sein, weitere gesunde

Gewohnheiten einzuführen und Ihren Körper auf größere Anstrengungen und damit auf ein effektiveres Training vorzubereiten.

### **Ausbildung und Ernährung**

Wie lange man nach einer Mahlzeit mit dem Training beginnt, hängt vom glykämischen Index der Produkte ab. Wenn die Aktivität kurz nach dem Essen stattfindet, d. h. etwa 30-40 Minuten lang, ist es gut, wenn der Index höher ist - dies führt zu einer relativ schnellen Anhäufung von Glukose im Blut. Es liefert Energie, die während der Übung verbraucht wird. Wenn der Abstand zwischen einer Mahlzeit und dem Training jedoch länger ist und etwa 2-4 Stunden beträgt, ist es sinnvoll, Produkte mit einem niedrigen glykämischen Index zu wählen. Die darin enthaltene Glukose wird langsamer in den Blutkreislauf abgegeben, wodurch die Mahlzeit ein längeres Sättigungsgefühl hervorruft. Eine Mahlzeit mindestens zwei Stunden vor dem Training trägt ebenfalls dazu bei, die Arbeit des Verdauungssystems während des Trainings zu minimieren.

Wenn Ihr Training für die Morgenstunden geplant ist und Sie keine Zeit haben, eine Mahlzeit zuzubereiten. Versuchen Sie, vor dem Training eine kleine kohlenhydrathaltige Mahlzeit zu essen - einen Saft, eine Banane oder einen Müsliriegel. Dies wird Ihnen helfen, während des Trainings das richtige Maß an Aktivität zu finden.

### **Ernährung nach dem Training**

Nach dem Training können Sie eine protein- und kohlenhydrathaltige Mahlzeit zu sich nehmen. Die Kombination dieser Produkte fördert die Produktion von Insulin, das den Blutzuckerspiegel ausgleicht und die Regeneration der Muskeln durch die dem Körper zugeführten Aminosäuren unterstützt. Es sei darauf hingewiesen, dass bei einem Training am späten Abend das Abendessen nach dem Training auch aus Kohlenhydraten und Eiweiß bestehen kann. Eine gesunde Ernährung oder sogar ein Kaloriendefizit verhindert, dass sich überschüssige Kohlenhydrate als Fett ansammeln. Die letzte Mahlzeit des Tages, die auch die Mahlzeit nach dem Training ist, wird am besten bis zu einer Stunde nach dem Sport und 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen. Dies ermöglicht einen erholsamen Schlaf, eine gute Schlafhygiene und fördert die Erholung.

### **U11, U12 Athleten - Ernährung an einem trainingsfreien Tag.**

Die Ernährung an einem Tag, an dem die Spieler nicht trainieren, sollte sich nach folgenden Kriterien richten Die Ernährung an Tagen, an denen der Sportler nicht trainiert, sollte darauf ausgerichtet sein, so viele Nährstoffe wie möglich zu liefern, d. h. Proteine und gute Kohlenhydrate. An diesem Tag ist es die Aufgabe des Sportlers, alle Gewebe zu regenerieren, die während des Trainings oder der Spieleinheit beschädigt wurden. An trainingsfreien Tagen ist es wichtig, dem Körper optimale Bedingungen für Ruhe und Anpassung zu bieten. Um während des Trainings Fortschritte machen zu können, müssen die trainingsfreien Zeiten ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Zufuhr von Kalorien und Nährstoffen sowie



Vitaminen und Mineralien und Entspannungsmaßnahmen in Bezug auf den psychischen Gesundheitsbereich des Einzelnen umfassen. Die Mahlzeiten sollten in regelmäßigen Abständen eingenommen werden, um sicherzustellen, dass der Körper weiterhin die richtigen Werte aufnimmt. . Nachstehend finden Sie ein Beispielenü:

**Frühstück: Vollkornbrot mit Gemüse und Naturjoghurt mit Banane:**

- 2 Scheiben Vollkornbrot mit Salat und Radieschen mit Schinken, Tomate,
- 1 180 g Naturjoghurt mit 1 EL Honig, Banane, 2 EL Nüsse,
- 1 Glas Orangensaft.

**Nährwert:** Energie 685 kcal; Kohlenhydrate 73 g; Fett 20 g; Eiweiß 25 g

**Methode der Zubereitung:** Brotscheiben mit Butter bestreichen und darauf Salat, Schinken, Tomaten und Gurken legen. Dann Banane, Nüsse und Honig in die Schüssel mit dem Joghurt geben.

**Zweites Frühstück: Joghurt mit Obst:**

- 150 g Kirsche-Skyr-Joghurt,
- 1. Apfel,
- 2. Banane.

**Nährwertangaben:** Energie 355 kcal; Kohlenhydrate 43 g; Fett 3 g; Eiweiß 16 g

**Methode der Zubereitung:** Gehacktes Obst in den Joghurt geben, eventuell mit Zimt bestreuen.

**Mittagessen:**

Tomatensuppe mit Reis und Bratkartoffeln mit Schenkeln:

- Tomatensuppe mit Reis,
- 3 - 4 Kartoffeln im Päckchen gebacken,
- gebratene Hühnerkeule,
- Gemüsesalat 200g,
- Orangensaft,
- Grapefruit.

**Nährwert:** Energie 950 kcal; Kohlenhydrate 85 g; Fett 30 g; Eiweiß 35 g

**Methode der Zubereitung:** Die Kartoffeln nach Belieben würzen und für 30 Minuten bei 180 Grad in den Ofen schieben. Die Möhren raspeln, abschmecken. Die Hähnchenkeulen zusammen mit den Kartoffeln in den Ofen geben und abschmecken.

**Nachmittagsimbiss: Gemüsesalat:**

- Gemüsesalat mit Mayonnaise 150 g,
- Grapefruit- und Orangensaft,
- Protein-Riegel.

**Nährwert:** Energie 400 kcal; Kohlenhydrate 50 g; Fett 25 g; Eiweiß 20 g

**Methode der Zubereitung:** Gemüse wie Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Petersilie und Eier kochen und abkühlen lassen. Dann Gurke, Lauch und Petersilie zusammen mit den Eiern und dem restlichen Gemüse hacken. Würzen und 1 Esslöffel Mayonnaise hinzufügen.

Abendessen: Sandwiches mit Hüttenkäse und Marmelade oder mit Käse und Salat:

1. 2 Scheiben Vollkornbrot,
2. Käsescheibe
3. Quark mit Joghurt 50g,
4. Kopfsalat
5. die Tomate
6. zuckerarme Marmelade - 2 Löffel ,
7. Butter,
8. Milch - ein Glas.

**Nährwert:** Energie 450 kcal; Kohlenhydrate 23 g; Fett 10 g; Eiweiß 20 g

**Methode der Zubereitung:** 1 Scheibe Brot mit Käsesalat und Radieschen 2 Scheiben Hüttenkäse mit Joghurt und Marmelade, ein Glas Milch.

U11, U12 Athleten - Ernährung an einem Trainingstag.

Zu Beginn sollte man daran denken, dass Kohlenhydrate ein wichtiger Brennstoff für das Training sind. Der Körper speichert sie in Form von Glykogen in den Muskeln und der Leber. Seine Reserven müssen täglich neu aufgefüllt werden. Je intensiver die Trainingsperiode ist, desto höher ist Ihr Kohlenhydratbedarf. Im Alter von 11 bis 12 Jahren nimmt die Muskelmasse zu, und wir benötigen immer mehr Glykogenspeicher.

Was ein Sportler vor dem Training isst und wann und wie viel er isst, beeinflusst die Leistung, Kraft und Ausdauer während des Trainings. Idealerweise sollte die letzte Mahlzeit 2 Stunden vor dem Sport eingenommen werden, damit der Magen Zeit hat, die Nahrung zu verdauen. Die Grundregel lautet, dass der Sportler nicht zu viel essen und nicht hungrig sein sollte. Er muss sich gut fühlen. Dies trägt zur Erhöhung des Glykogenspiegels in den Muskeln bei und verbessert die Leistung während des Trainings. Der Zeitpunkt der Mahlzeit vor dem Training muss sich natürlich nach dem Tagesablauf und den Trainingszeiten richten. Wenn der Abstand zwischen Essen und Training zu groß ist, besteht die Gefahr einer Unterzuckerung, d. h. eines zu niedrigen Blutzuckerspiegels. Dies führt zu einer schnelleren Ermüdung und einem Leistungsabfall. Im Gegensatz dazu ermöglicht ein Training bei hohem Blutzuckerspiegel ein längeres und intensiveres Training. Die Forscher empfehlen, etwa 3 Stunden vor dem Training 2,5 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht (oder einfach 200-300 g) zu sich zu nehmen. Achten Sie darauf, dass Sie am Tag des Trainings Kohlenhydrate zu sich nehmen.

### **Ein Beispiel für ein Menü an einem Schultag:**

Das Frühstück sollte Lebensmittel enthalten, die den Aufbau gesunder Essgewohnheiten und eine ausreichende Kalorienzufuhr fördern. Frühstücksbrötchen werden empfohlen, um Energie für den Tag zu tanken.

Für ein zweites Frühstück, das das Kind mit in die Schule nehmen kann, empfiehlt sich ein Salat. Diese Mahlzeit kann sowohl zu Hause als auch in der Schule verzehrt werden. Bei Salaten ist es möglich, das Gemüse durch Lieblingsgemüse zu ersetzen oder durch Obst zu ersetzen. Die Mahlzeiten müssen häufiger und kleiner sein, damit das Kind keine Wachstumsstörungen hat und sich richtig entwickelt.

Die Nachmittagsmahlzeit fällt in der Regel vor die Trainingseinheit, daher sollte diese Mahlzeit klein ausfallen. Es kann ein Obstsalat sein, der mit Naturjoghurt serviert wird. Denken Sie jedoch daran, dass diese Mahlzeit aus Obst bestehen sollte, das gute Kohlenhydrate liefert.

Bei der Ernährung junger Sportler dürfen wertvolle Eiweißquellen wie Eier oder Fisch nicht fehlen. Manche Kinder zeigen eine Abneigung gegen diese Produkte, in diesem Fall sollten sie durch andere ersetzt werden.

Je nachdem, was das Kind in der Schule und im Laufe des Tages gegessen hat, sollte das Abendessen ein leichtes Gericht sein. Es können auch Vollkornwaffeln sein.

### **Frühstück: Vollkornsandwiches mit Aufschnitt und Eiern:**

1. 2 Scheiben Vollkornbrot,
2. 2 Scheiben magere Wurst,
3. 2 hart gekochte Eier
4. 1 Paprika, grüne Gurke,
5. Tomate,
6. Kopfsalat,
7. Orangensaft.

**Nährwert:** Energie 580 kcal; Kohlenhydrate 33 g; Fett 15 g; Eiweiß 20 g

**Zubereitung:** Alle Produkte nacheinander auf das Brot legen. Wenn Sie kein Fleisch mögen, können Sie anstelle von Wurstsandwiches mit Weißkäse und Gemüse auch Milchprodukte wählen.

### **Frühstück II: Salat mit Ei:**

1. Eisbergsalat,
2. 2 Tomaten
3. Brokkoli 200g
4. 2 hart gekochte Eier
5. Naturjoghurt
6. Sonnenblumenkerne 2 Esslöffel

7. Walnüsse - eine Handvoll
8. Olivenöl - ein Löffel,
9. Salz,
10. Pfeffer.

**Nährwertangaben:** Energie 450 kcal; Kohlenhydrate 45 g; Fett 7 g; Eiweiß 26 g

**Zubereitung:** Den Salat zerreißen und den vorgekochten Brokkoli darauf legen. Eine weitere Zutat sind Tomaten, die vorher geschält werden sollten. Um die Eier richtig zuzubereiten, kochen Sie sie eine Minute lang in heißem Wasser mit Salz. Nach dem Kochen schälen und vierteln, dann auf die anderen Zutaten legen. Mischen Sie den Naturjoghurt mit einem Esslöffel Olivenöl, fügen Sie Salz und Pfeffer hinzu, um ein gesundes und leichtes Dressing zu erhalten, das Sie zum Anrichten des Salats verwenden können.

#### **Mittagessen: Reis mit Gemüse und Fisch:**

1. Reis oder Grieß - 1 Beutel,
2. Fettfreie Fische - Forelle, Kabeljau, Thunfisch - 250 g,
3. Ein Glas magere Brühe,
4. Rote Bohnen, 100 g
5. Zucchini 200 g,
6. 2 Tomaten,
7. Esslöffel Olivenöl
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken,
9. Oregano,
10. Granulierter Knoblauch.

**Nährwert:** Energie 800 kcal; Kohlenhydrate 63 g; Fett 35 g; Eiweiß 40g

**Zubereitung:** Die Grütze oder den Reis kochen. In der Zwischenzeit das Gemüse und den Fisch waschen und in Stücke schneiden. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und fügen Sie das gesamte Gemüse hinzu, das Sie nach 5 Minuten mit der Brühe ablöschen sollten. Diese Mischung sollte mindestens 15 Minuten lang köcheln. Im nächsten Schritt wird der Fisch hinzugefügt. Wenn die Brühe etwas verdampft ist, Grütze oder Reis und Gewürze hinzufügen. Alles zusammen mischen.

#### **Nachmittagsimbiss: Obstsalat mit Joghurt:**

1. Apfel,
2. Banane
3. Erdbeeren
4. Himbeeren,
5. Blaubeeren.
6. Naturjoghurt 150 g.

**Nährwert:** Energie 350 kcal; Kohlenhydrate 63 g; Fett 6 g; Eiweiß 10g

**Zubereitung:** Das Obst in Scheiben schneiden und mit Naturjoghurt mischen.

#### **Abendessen: Eiweißpfannkuchen:**

1. 1 Tasse Weizenvollkornmehl,
2. Ei,
3.  $\frac{3}{4}$  Tasse Milch,
4. 4 Esslöffel Öl
5. 1 Teelöffel Backpulver.

**Nährwert:** Energie 300 kcal; Kohlenhydrate 28 g; Fett 8 g; Eiweiß 10 g

**Zubereitung:** Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen. Verteilen Sie den Teig auf dem vorgeheizten Waffeleisen.

#### **Ernährung der U11- und U12-Spieler am Spieltag.**

Der durchschnittliche Spieler ist in der Lage, 70 % der Glykogenspeicher zu verbrauchen.

aus ihren Muskeln während einer Spieleinheit, sofern sie ordnungsgemäß gelagert wurde. Dafür können wir mit den richtigen Mahlzeiten am Spieltag sorgen. Diese sollten leicht verdaulich sein und zu 60 % aus hochverdaulichen Kohlenhydraten bestehen. Die letzte Mahlzeit vor einer Spieleinheit sollte 2 Stunden vor Beginn des Aufwärmens eingenommen werden. Sehr wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr - vor allem Wasser.

Nachstehend finden Sie ein Beispiel für ein Menü an Spieltagen:

#### **Frühstück: Haferflocken mit Bananen und fettarmer Milch.**

1. Haferflocken,
2. 1 Banane, Kiwi,
3. Eine Handvoll Nüsse
4. 1 Glas 2%ige Milch.

**Nährwert:** Energie 600 kcal; Kohlenhydrate 80 g; Fett 13 g; Eiweiß 26 g

**Methode der Zubereitung:** Die Milch in einen kleinen Topf gießen und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen. Nach einer kurzen Weile die Haferflocken hinzufügen. Rühren Sie, bis es kocht, und reduzieren Sie dann die Hitze so weit wie möglich. Etwa 2 Minuten lang unter ständigem Rühren kochen. Vom Herd nehmen und beiseite stellen, damit der Hafer sein Volumen vergrößern kann (etwa 5 Minuten reichen aus).

#### **II Frühstück: Salat mit Lachs und Gemüse:**

1. Geräucherter Lachs 200g,

2. Eisbergsalat
3. Petersilie
4. Kirschtomaten ,
5. Pfeffer,
6. Bohnen 100g,
7. Olivenöl,
8. Zitrone,
9. Salz, Pfeffer,
10. Scheibe Vollkornbrot.

**Nährwert:** Energie 500 kcal; Kohlenhydrate 23 g; Fett 13 g; Eiweiß 30 g

**Methode der Zubereitung:** Alle Gemüsesorten zusammenschneiden, Lachs dazugeben, Dressing mit Olivenöl zubereiten - Zitrone, Salz und Pfeffer hinzufügen.

**Mittagessen: Salat mit Huhn und Süßkartoffelpüree:**

1. Huhn 250g,
2. Salatmischung 300g,
3. Mais,
4. Nüsse - 2 Handvoll
5. Kirschtomaten,
6. Essiggurke,
7. Naturjoghurt 150 g,
8. Knoblauch
9. Rote Zwiebel 1/2,
10. 2 Süßkartoffeln.

**Nährwert:** Energie 650 kcal; Kohlenhydrate 46g; Fett 18g; Eiweiß 40g

**Zubereitung:** Das Hähnchen in Streifen schneiden, würzen, anbraten, etwas Wasser hinzufügen, das gesamte Gemüse klein schneiden, das Dressing aus Naturjoghurt und Knoblauch zubereiten. Die Süßkartoffeln kochen und zu einem glatten Teig verarbeiten.

**Abendessen: Gemüse und Eiweißshake:**

1. Banane,
2. Apfel,
3. Spinat - eine Handvoll,
4. Staudensellerie 50 g,
5. Karotte,
6. 1/2 Avocado,
7. pflanzlicher Haferdrink -400 ml.

**Nährwert:** Energie 300 kcal; Kohlenhydrate 53 g; Fett 6 g; Eiweiß 9 g

**Methode der Zubereitung:** Alles zusammenmischen und trinken.

## Ernährung nach dem Spiel

Nach einem Wettkampf müssen die Glykogenspeicher in den Muskeln schnell wieder aufgefüllt werden. Glykogen in den Muskeln wird nach körperlicher Betätigung viel schneller gebildet. Bis zu 2 Stunden nach dem Sport sollten wir etwa 1 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht zu uns nehmen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die richtige Ernährung ein äußerst wichtiger Bestandteil der Wettkampfvorbereitung ist. Dieser Aspekt wird jedoch von den Spielern oft nur unzureichend verstanden. Die Spieler haben keine ausreichenden Kenntnisse über die Qualität und Quantität der Nahrungsaufnahme. Dies führt zu einer schnelleren Ermüdung und schlechteren Leistung des Sportlers. Die Entwicklungsphase der U11- und U12-Athleten ist eine Zeit, in der ein junger Sportler viel Energie aufwenden muss, Stress und alle Maßnahmen sollten ergriffen werden, um den zukünftigen Sportler zu ermutigen, gesunde Ernährungsgewohnheiten zu erlernen. und ausreichend Wasser zu sich zu nehmen.

### 2.7. Allgemeine Ernährungsgrundsätze für U14-Sportler

Im vierzehnten Lebensjahr sind die Reifungsprozesse in vollem Gange und kann in einigen Fällen die sportliche Entwicklung erheblich beeinträchtigen. Umso mehr ist es wichtig, auf die Qualität der Lebensmittel zu achten. In diesem Alter ist es bereits notwendig, langsam Nahrungsergänzungsmittel von angemessener Qualität einzuführen. Abgesehen von den Kalorien unterscheidet sich die Ernährung kaum von der eines Erwachsenen.

Vor allem Jungen benötigen hochwertiges Eiweiß, da sich ihre Muskeln in dieser Zeit besonders intensiv entwickeln. Eiweißquellen wie mageres Fleisch und Geflügel, Fisch, Milchprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte und Eier sollten Teil der täglichen Ernährung sein.

Vitamine sind für den sich entwickelnden Körper unerlässlich. Ein Mangel an Vitaminen (insbesondere an Vitaminen B-Vitamine) wird von Mädchen wahrgenommen und führt zu einer Verschlechterung der Stimmung. Auch eine unregelmäßige Nahrungsaufnahme oder das Auslassen von Mahlzeiten kann eine der Ursachen für Stimmungsschwankungen sein.

Eine gesunde Ernährung für junge Sportler muss eine bestimmte Menge an Fetten enthalten (30 % aller verbrauchten Kalorien). Daher ist es wichtig, darauf zu achten, dass eine ausgewogene Ernährung ausreichende Mengen an Lebensmitteln wie Fisch, Nüssen und Samen enthält. Zu beachten sind auch die ungesunden Transfette aus der Härtung von Pflanzenölen und die in Keksen, Eis, Schokolade und Süßwaren enthaltenen Fette, die unbedingt vermieden werden sollten.

Etwa 30 % der Mädchen und Jungen im Teenageralter erhalten nicht genügend Kalzium aus Milchprodukten, aber auch aus dunkelgrünem Blattgemüse, Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten.

Eisen ist für Sportlerinnen besonders wichtig, wenn die Menstruation eingesetzt hat. Achten Sie darauf, ob Sie rotes Fleisch, Soja, dunkelgrünes Gemüse, Samen, Nüsse, Hülsenfrüchte, Eier, Bohnen, Trockenfrüchte und Vollkornbrot essen. Eisenmangel kann zu Blutarmut führen, daher ist es sehr wichtig, dass Sportler einen ausreichenden Eisenbedarf haben.

Bei der Ernährung eines 14-Jährigen sollte es darum gehen, gesunde Essgewohnheiten zu erlernen. Wenn sich im Idealfall alle Haushaltsmitglieder gesund ernähren, ist dies auch für den Teenager selbstverständlich. Der Sportler sollte in die Zubereitung gesunder Mahlzeiten einbezogen werden, und bereiten sie auch selbst zu. Dies wird dazu beitragen, die Grundsätze der Zubereitung schmackhafter und gesunder Mahlzeiten zu vermitteln. Ein Jugendlicher sollte etwa 1-1,5 Liter Mineralwasser pro Tag trinken. Weitere empfohlene Getränke sind: Obst- und Gemüsesäfte (ohne Zucker), Obst- und Kräutertees. Alle ungesunden und kalorienreichen Lebensmittel zu verbieten, ist in diesem Alter keine gute Lösung. Eltern sollten ihren Teenagern daher erlauben, moderate Mengen "ungesunder Lebensmittel" zu konsumieren, solange die Ernährung ausgewogen und gesund ist. Es lohnt sich, Ihrem Teenager beizubringen, nicht vor dem Computer oder dem Fernseher zu essen und das Essen im Bett zu vermeiden. Dies alles sind Anzeichen für ungesunde Essgewohnheiten. Es ist auch wichtig, dass Ihr Teenager mindestens eine Mahlzeit pro Tag mit seiner Familie einnimmt.

Der durchschnittliche Kalorienbedarf von U14-Jungen liegt bei etwa 2800 kcal, und Mädchen 2300 kcal (unter der Annahme, dass wir 4x pro Woche trainieren).

Die Zusammenstellung der Mahlzeiten für junge Sportler sollte sich an der Ernährungspyramide orientieren. Der Speiseplan muss abwechslungsreich und schmackhaft sein, um das Kind zu einer gesunden Ernährung anzuregen.

### **Getreideerzeugnisse**

6-11 Portionen pro Tag

Portion = Brot (1 Scheibe), Nudeln und Reis (1/2 Tasse gekocht), Müsli (30g), Kartoffeln (150g)

### **Molkereiprodukte**

2-3 Portionen

Portion = Milch (1 Glas), Käse (30-50g), Joghurt (1 Glas)

### **Fleisch und Fleischerzeugnisse**

1-3 Portionen

Portion = Fleisch / Geflügel / Fisch (60-90g), Hülsenfrüchte (1 Glas gekocht), Eier (2), Nüsse und Samen (50g).

### **Obst und Gemüse**

3-5 Portionen pro Tag. Portion = ein Apfel, eine Birne, eine Banane, ein Pfirsich, eine Orange, eine Karotte, eine Tomate, eine Gurke, 2-3 Mandarinen, 3-4 Pflaumen oder Himbeertomaten. Ein Teller Gemüsesuppe oder ein Glas Fruchtsaft sind ebenfalls eine Portion.

### **Beispiel-Menü:**



### **Frühstück: Frühling Hüttenkäse mit Toast, zu trinken frisch gepressten Saft**

1. Ei
2. 1/2 Tasse Magermilch
3. ¼ Teelöffel gemahlener Zimt
4. Olivenöl
5. 2 Scheiben Vollkornbrot
6. 100 g natürlicher Hüttenkäse
7. ein Löffel Schnittlauch, ein paar Radieschen
8. 2 Esslöffel gehackte grüne Gurke.

**Nährwert:** Energie 500 kcal; Kohlenhydrate 40 g; Fett 8 g; Eiweiß 29 g.

**Methode der Zubereitung:** Ei, Milch und Zimt zu einem glatten Teig verrühren. Die Bratpfanne erhitzen und Öl hinzufügen. Die Scheiben in die Eimischung tauchen und in der Pfanne braten. Wenn sie auf der Unterseite braun werden, auf die andere Seite legen. Essen mit Hüttenkäse, gemischt mit Kräutern und Gemüse.

### **II Frühstück: Diät-Tortilla, zu trinken natürliche Buttermilch**

1. 2 Esslöffel Hüttenkäse mit Kräutern,
2. Salz und Pfeffer nach Geschmack
3. 1 große Weizenkorntortilla
4. 60 g gekochter Schinken
5. Spinatblätter
6. Tomate

**Nährwert:** Energie 280 kcal; Kohlenhydrate 30 g; Fette 5 g; Proteine 18 g.

**Methode der Zubereitung:** In einer kleinen Schüssel Käse und Spinat vermengen, salzen und pfeffern. Einen Esslöffel der Käsemischung auf die Tortilla geben, mit dem Schinken und der restlichen Mischung belegen. Die Tortilla aufrollen.

### **Abendessen: gegrilltes Huhn mit Reis**

1. 1 Hähnchenbrust ohne Haut, ca. 150 g,
2. Salz nach Geschmack
3. schwarzer Pfeffer
4. ¼ Tasse Weinessig
5. ½ Teelöffel Zucker,
6. 2 Esslöffel natives Olivenöl extra,
7. Päckchen mit verschiedenen Salatblättern,
8. ½ Tasse leichte Sultaninen,
9. 4-6 Esslöffel zerbröckelten Fetakäse,
10. Ein Glas mit Himbeeren.

Energie 600 kcal; Kohlenhydrate 63 g; Fette 15 g; Eiweiß 49 g.

**Methode der Zubereitung:** Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite etwa 6 Minuten backen. Abkühlen lassen. Das Hähnchen in Streifen

schneiden. Essig, Zucker und Öl in einer großen Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat hinzufügen und mischen. Hähnchen, Sultaninen, Ziegenkäse und Himbeeren auf einen Teller geben. Mit Reis essen.

#### **Nachmittagsimbiss: Obstsalat**

1. 1 Apfel,
2. 1 Birne
3. ein Teelöffel frischer Zitronensaft,
4. ein Glas geschnittene Erdbeeren
5. Schale von ½ Zitrone.

**Nährwert:** Energie 110 kcal; Kohlenhydrate 28 g; Fett 1 g; Eiweiß 1 g

**Methode der Zubereitung:** Den Apfel und die Birne schälen und in Scheiben schneiden, mit Zitrone beträufeln, damit sie bunt bleiben. Erdbeeren und Schale hinzufügen, mit Traubensaft beträufeln.

#### **Abendessen: Erbsensuppe**

1. Teelöffel Olivenöl
2. geriebene Karotte,
3. 2 Esslöffel fein gehackter Sellerie,
4. kleiner Zweig frische Minze
5. gemahlener schwarzer Pfeffer,
6. 0,5 l Vorrat,
7. Tasse frische Zuckerschoten,
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken,
9. ein Teelöffel 18%ige Sahne

**Nährwert (ohne Brot):** Energie 285 kcal; Kohlenhydrate 43 g; Fett 5 g; Eiweiß 20 g

**Methode der Zubereitung:** Das Öl in einem Topf bei schwacher Hitze erhitzen, die Karotten, den Sellerie und die Zwiebel hinzufügen. Brühe und Erbsen dazugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Erbsen kochen, bis sie weich sind. 2/3 der Suppe in einen Mixer geben und mit der Minze und der Sahne pürieren, zum Rest geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### **Ernährung während des Camps.**

Die Ernährung während einer erhöhten körperlichen Anstrengung wie einem Trainingslager, bei dem die Athleten häufig zweimal täglich trainieren, sollte auf einer ausgewogenen Ernährung basieren, die mehr Kohlenhydrate und Proteine enthält. Die Glykogenspeicher müssen regelmäßig aufgefüllt werden. Außerdem muss auf eine gute Regeneration des Körpers geachtet werden, wozu auch ein Mittagsschlaf zwischen den Trainingseinheiten gehört, der jedoch nicht länger als 45 Minuten dauern sollte.

Nach jeder Trainingseinheit sollte die Mahlzeit aus Eiweiß und leicht verdaulichen Kohlenhydraten bestehen. Fette sollten begrenzt werden. Nach dem Training sollten die Muskelglykogenspeicher schnell wieder aufgefüllt werden, bevor der Körper nach zusätzlichen Energiequellen in Form von Proteinen sucht.

### **Ernährungsplan für U14-Sportler.**

Bei der Organisation der Ernährung junger Sportler sollte sowohl die Deckung des Energiebedarfs zur Aufrechterhaltung eines angemessenen Körpergewichts als auch die Verwendung der Nährstoffe in der Zeit rund um das Training berücksichtigt werden. Mindestens 3-4 Grundmahlzeiten sollten aus Vollkornprodukten wie Kleie, Müsli, grober Grütze, Vollkornnudeln, -reis und -brot bestehen. Es wird empfohlen, eine Portion natürliche Milchprodukte (Milch, Naturjoghurt, Käse und Hüttenkäse) und Eiweiß in Form von Fisch, Geflügel, Fleisch oder Eiern in die Mittagsmahlzeit aufzunehmen. Besondere Aufmerksamkeit sollte der thermischen Verarbeitung gewidmet werden, und Formen wie Dämpfen, Dünsten, Backen ohne Fett und Kochen sollten so oft wie möglich verwendet werden. Denken Sie bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten an etwa 4 Portionen Gemüse und mindestens 2 Portionen Obst, die ebenfalls in den Mahlzeiten enthalten sind. Eine Portion Obst beträgt 150 g, eine Portion kann durch ein 200-ml-Glas Saft (eines pro Tag!) ersetzt werden.

Vergessen Sie bei der Planung Ihrer Mahlzeiten nicht, Essenspausen von etwa 3 Stunden einzuplanen.

Werden die Mahlzeiten unregelmäßig eingenommen, die Abstände zwischen den Mahlzeiten verlängert oder einzelne Produktgruppen ausgelassen, kann dies zu einer Verschlechterung der Leistungsfähigkeit des jungen Sportlers, einem Verlust an Kraft, Arbeitsfreude oder Müdigkeit führen. Bei längerem Nährstoffmangel sind ein unkontrollierter Gewichtsverlust und ungünstige Veränderungen der Körperzusammensetzung (z. B. Abnahme der Muskelmasse) leicht zu beobachten.

Ein weit verbreiteter Irrglaube unter jungen Sportlern und Betreuern ist die Meinung "er kann alles essen, weil er während der Aktivität schläft". Dies ist ein Irrglaube und wird durch Ernährungsempfehlungen nicht gestützt. Bei der Organisation der Mahlzeiten sollte auch der Zeitpunkt der Ausbildung berücksichtigt werden. Wenn das Training innerhalb der nächsten 2-3 Stunden beginnt, ist es ratsam, Produkte mit komplexen Kohlenhydraten mit Eiweiß und einer Portion Gemüse oder Obst zu kombinieren, z. B.: Haferflocken, Müsli, Milch oder Naturjoghurt und eine Portion Obst oder gekochter Reis mit Fisch und weich gekochtes Gemüse mit Grünzeug bestreut. Wenn Sie Ihr Training innerhalb einer Stunde nach einer Mahlzeit beginnen, sollte diese aus Lebensmitteln mit einem mittleren bis hohen glykämischen Index bestehen, z. B. Trockenobst, Trinkjoghurt mit Obst gemischt, eine reife Banane.

Jede Portion sollte mit einem kleinen Schluck Wasser begleitet werden. Es ist ratsam, dem Stress, der das Kind oft begleitet, besondere Aufmerksamkeit zu

schenken, insbesondere in der Zeit von Wettkämpfen oder Trainingsreisen. Produkte aus unbekanntem Quellen sollten nicht verfüttert werden, da sie sich negativ auf das Wohlbefinden des jungen Sportlers auswirken können. Auch neue Produkte sollten nicht in der Zeit unmittelbar vor Wettbewerben getestet werden. Sie können sich negativ auf seine Stimmung oder sein Wohlbefinden auswirken. Blähende Produkte (Erbsen, Kohl, Bohnen) sollten ebenfalls eingeschränkt werden. Produkte, die schwer resorbierbare Kohlenhydrate wie Sorbit, Xylit, Mannit, Raffinose oder Stärke enthalten, können eine übermäßige Gasansammlung verursachen mit einem unangenehmen (sauren, schwefelwasserstoffhaltigen) Geruch. Daher sollte die Ernährung des Sportlers während des Turniers nicht abrupt umgestellt werden. Zu den Produkten, die flüchtige Stoffe absorbieren, gehören Beeren, Spinat, Salat, Petersilie oder Naturjoghurt.

### **Vorbereitungszeit**

Die Vorbereitungszeit ist eine besondere Phase des Trainingsprozesses, deren Aufgabe es ist, den Organismus eines jungen Sportlers auf die großen körperlichen und geistigen Anstrengungen vorzubereiten, die ihn im Wettkampf erwarten und die geistige Anstrengung, die ihn während des Wettkampfs erwartet. Das Gleichgewicht zwischen Energieangebot und -nachfrage bestimmt die Entwicklung eines Sportlers und beeinflusst maßgeblich den späteren Erfolg oder Misserfolg. Deshalb ist es so wichtig, den Speiseplan schon in der Vorbereitungszeit ausgewogen zu gestalten. Ein Überschuss an Energie führt zu einer Gewichtszunahme, was manchmal ungünstig ist, während ein Kaloriendefizit zu einem Rückgang der Effizienz und der Leistung sowie zu Übertraining führt.

Das Hauptziel der Ernährung in dieser Zeit ist es, den Körper auf die maximale Anstrengung während des Trainings vorzubereiten und ihn so schnell wie möglich aus dem Ermüdungszustand herauszubringen und den Prozess der Überkompensation (Superkompensation) einzuleiten. Das erste Bedürfnis der energetisch erschöpften Muskeln besteht darin, die Muskelglykogenspeicher zu regenerieren und beschädigte Muskelproteine wieder aufzubauen. Danach werden die Energiereserven wieder aufgefüllt und die Form verbessert. Darüber hinaus werden bei intensiver körperlicher Betätigung erhebliche Mengen an freien Radikalen gebildet, die eine Regeneration nach dem Training effektiv verhindern. Hier liegen die spezifischen Ziele der Ernährung nach dem Training: Reduzierung der freien Radikale, Glykogenregeneration, Schutz der Muskelproteine und in der Folge der Wiederaufbau und die Stärkung der beschädigten Mikrofilamente.

### **Die wichtigsten Grundsätze einer Diät während der Vorbereitungszeit**

Die Ernährung eines jungen Sportlers während der Vorbereitungszeit muss reich an Antioxidantien sein. Zu den Antioxidantien gehören die Vitamine A, E und C, Carotinoide (z. B. Beta-Carotin, Zeaxanthin), Bioflavonoide, einige Mineralien wie Zink und Selen sowie Verbindungen wie Coenzym Q. Die tägliche Ernährung sollte Obst und Gemüse, das reich an Carotinoiden, Bioflavonoiden und Vitamin C ist (z. B. schwarze Johannisbeeren, Orangen, Tomaten, Brokkoli), pflanzliche Fette für

Vitamin E, Milch und Milch und Milchprodukte, die bioverfügbares Kalzium und vollständiges Eiweiß liefern, Vitamin A und CLA, zinkreiche Hülsenfrüchte und selenhaltige Nüsse, reich an Selen. Eine kohlenhydratreiche Ernährung mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen komplexen und einfachen Kohlenhydraten. Es ist ratsam, Produkte mit einem mittleren GI zu wählen.

Die besten Kohlenhydratquellen wurden oben bereits genannt. Die Ernährung sollte auch reich an hochwertigen Eiweißprodukten sein. Die Empfehlungen für die Eiweißzufuhr sollten hier jedoch nicht überschritten werden. Im Gegensatz zu früheren Annahmen, die auf Eiweiß als den für die Steigerung der sportlichen Leistung verantwortlichen Nährstoff hindeuteten, besagen aktuelle Untersuchungen an verschiedenen Gruppen von Athleten jedoch, dass Kohlenhydrate der Hauptantrieb für Stoffwechsel und Entwicklung sind. Es ist auch wichtig, daran zu denken, Ihren Körper mit Flüssigkeit zu versorgen.

### **Regeneration nach dem Training**

Superkompensation ist ein Phänomen, das nach einer Ruhephase beobachtet wird nach dem Training und kehren zum Ausgangszustand zurück. Es ist eine Steigerung der Fähigkeit Das Phänomen der Superkompensation hängt von der Art der Übung ab. Das Phänomen der Superkompensation hängt davon ab:

- die Intensität der Bemühungen;
- Tiefe der Ermüdung;
- Qualität der Erholung.

Das Phänomen der Superkompensation ist die Grundlage des sportlichen Trainings. Bei körperlicher Anstrengung werden die Energieressourcen verbraucht. In dem Versuch, das Gleichgewicht in der Ruhephase wiederherzustellen, baut der Organismus die vorhandenen Ressourcen wieder auf (Kompensation). Infolge der großen Anstrengung gleicht der Organismus nicht nur die Verluste aus, sondern sammelt sogar Ressourcen "auf Vorrat" an. Dadurch kann die nächste Arbeit auf einem etwas höheren Niveau als im vorherigen Zyklus durchgeführt werden. Dieses Phänomen tritt auf, wenn die Trainings- und Entspannungsphasen richtig geplant sind. Die Schwierigkeit besteht auch darin, die Zeit und die Intensität der Anstrengung so anzupassen, dass sie effektiv ist. Es ist erwiesen, dass die beste Form der Ausbildung die Ausbildung ist. Es ist erwiesen, dass die beste Trainingsform ein Training mittlerer Intensität ist. Es ist auch wichtig, daran zu denken, dass das Phänomen der Superkompensation vorübergehend ist. Das Auftreten und die Dauer der Superkompensation hängt von der Art Ihres Trainings ab (z. B. bei Schnelligkeitstrainern, die kürzer trainieren, tritt die Superkompensation am selben Tag oder spätestens am Tag nach dem Training auf). Bei stundenlangem Ausdauertraining kann die Superkompensation bis zu 72 Stunden nach dem letzten Training auftreten.)

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Superkompensation durch folgende Faktoren erreicht wird: angemessene Intervalle zwischen den Trainingseinheiten, die richtige Häufigkeit der Trainingseinheiten, angemessene Ruhepausen zwischen

den Trainingseinheiten (Massagen, ausreichender Schlaf), eine vollwertige Ernährung, die richtige Motivation und eine gute mentale Einstellung.

### **Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel**

Die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern und Jugendlichen wird immer noch sehr kontrovers diskutiert. Da es keine schlüssigen Studien zur langfristigen Sicherheit gibt und keine negativen Auswirkungen auf die Gesundheit festgestellt wurden, werden keine Nahrungsergänzungsmittel für die Ernährung junger Sportler empfohlen, auch nicht diejenigen, die auf der Liste der zugelassenen Produkte stehen, wie Koffein oder Kreatin. Die einzigen Nahrungsergänzungsmittel, die von Kindern und Jugendlichen verwendet werden dürfen, sind: Energiegels, isotonische Getränke, flüssige Mahlzeiten und die oben beschriebenen Vitamin- und Mineralstoffpräparate. Außerdem ist zu bedenken, dass die Zahl der Nahrungsergänzungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel mit klinisch nachgewiesener Wirksamkeit sehr gering ist.

Nach der von der australischen Sportkommission erstellten Klassifizierung handelt es sich dabei nur um Ergänzungsmittel der Gruppe A. Obwohl Eiweiß- oder Eiweiß-Kohlenhydrat-Ergänzungen in der Ernährung junger Sportler nicht standardmäßig empfohlen werden, können sie für kurze Zeiträume - insbesondere während Wettkämpfen oder Trainingsreisen - als einfachere Quelle für vollständiges Eiweiß nützlich sein. Sie sollten jedoch immer den Hersteller der Nährstoffe und die entsprechenden Zertifikate überprüfen, um sicherzustellen, dass sie keine verbotenen Zusatzstoffe enthalten. Diese Informationen finden Sie auf der Website der Anti-Doping-Kommission ([www.anty doping.pl](http://www.anty doping.pl)) oder der Australischen Sportkommission ([www.ausport.gov.au/ais/nutrition](http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition)).

### **Zusammenfassung**

Die Ernährung eines jungen Sportlers ist eine wichtige Herausforderung, insbesondere für Eltern und Sportbetreuer. Aufgrund des oft amateurhaften Charakters des Sports und des Mangels an geeigneten Einrichtungen in den örtlichen Vereinen werden Fragen der Ernährung in Bezug auf Qualität, Quantität, Zeitpunkt und Anzahl der Mahlzeiten von den Trainern überhaupt nicht angesprochen. Dies ist oft auch auf mangelndes Wissen und jahrelang bestehende Überzeugungen zurückzuführen. Nach den Erfahrungen der Autoren des Artikels ist es zum Beispiel üblich, nach dem Training einfache Schokoriegel mit einem gesüßten Frucht- (oder Brause-!) Getränk zu verzehren, um die Glukosespeicher wieder aufzufüllen. Dies ist nur einer von mehreren häufigen Fehlern. Es ist jedoch unerlässlich, sich mit dieser Frage zu befassen. Die Anwendung einiger einfacher Regeln in Bezug auf die Zusammensetzung der Mahlzeiten, ihre Häufigkeit in den verschiedenen Perioden und den entsprechenden Trainingszyklus ermöglicht es dem Athleten, sich optimal auf den Start vorzubereiten und seine Gesundheit und sein sportliches Potenzial auch in den folgenden Jahren seiner sportlichen Karriere zu erhalten.

### 3. Motorische Fähigkeiten und körperliche Vorbereitung für U11, U12 und U14-Sportler

#### 3.1. Kraft-motorische und allgemeine Fitness-Tests

##### **Warum Tests?**

Der Zweck der Funktionsprüfung besteht darin, die guten und schwachen Punkte einer Bewegungsstruktur sichtbar zu machen. Dabei wird der Grad der Mobilität (Bewegungsumfang der Gelenke), der Stabilisierung (Fähigkeit, den Körper in einer bestimmten Position oder Bewegungsaktion mit möglichst wenig Wackeln zu halten) und der globalen Bewegungsmuster (Bewegungen, die den ganzen Körper einbeziehen), die für jeden möglich sein sollten, überprüft. Wenn die Schwachstellen nicht erkannt werden, kann die Einführung von Übungen, die das Problem verschlimmern, zu Verletzungen führen.

Ziel der Erprobung und Einführung von Übungen ist es, die Symmetrie der Bewegungen, die Synergie und das Gleichgewicht zu erreichen, was sich in einem effektiven Einsatz des Körpers während der Übung niederschlägt. Als Beispiel sei hier die Pyramide der optimalen motorischen Fähigkeiten genannt, die von den Machern einer der populärsten Lösungen vorgestellt wurde, die 7 Screening-Tests umfasst, die eine Batterie von FMS-Tests bilden.

##### **Pyramide der optimalen motorischen Fähigkeiten**

Ein Blick auf die Pyramide zeigt, dass die Grundlage hierfür Mobilität, Stabilität und Propriozeption sind. Ist eines dieser drei Elemente, die die Qualität der Bewegung beeinflussen

Wenn eines dieser drei Elemente, die die Qualität der Bewegung beeinflussen, defizitär ist, wird es schwierig sein, von der Nutzung des Leistungspotenzials des Körpers zu sprechen. Wenn das Gewebe übermäßig angespannt ist, wird der Kraftaufbau im Fitnessstudio nicht so effektiv sein. Es wird auch schwierig sein, das Potenzial von Kraft oder Geschwindigkeit zu nutzen.

Als Beispiel sei hier der Sprint genannt, bei dem es im Moment einer übermäßigen Anspannung der Hüft-Lenden- oder Quadrizepsmuskulatur schwierig ist, das Bein ausreichend zurückzuziehen, um den von der Plyometrie bekannten Effekt zu erzielen (Streck-Kontraktion). Dies gilt auch für die Schusskraft des Balles. Optimale Beweglichkeit und Stabilisierung führen zu besserer Körperkontrolle und ein größerer (korrekter) Bewegungsumfang, was sich auf die Schlagkraft und die Genauigkeit auswirkt, wie zahlreiche Studien an Fußballspielern zeigen.



## **Funktionsprüfungen**

### **Funktionaler Bewegungsscreen (FMS)**

Es handelt sich um eine einfache, schnelle und objektive Screening-Methode, deren Ergebnisse quantifizierbar sind und vergleichbar. Es vermittelt die grundlegenden Informationen, die für die Arbeit mit Sportlern und aktiven Menschen erforderlich sind.

### **VORTEILE DER VERWENDUNG DES FMS (Functional Movement Screen):**

- ermöglicht eine umfassende Analyse der Qualität der grundlegenden Bewegungsmuster,
- hilft bei der Bewertung und Verringerung des Verletzungsrisikos,
- stellt das Vorhandensein von Beschränkungen und Asymmetrien fest,
- bewertet die Beweglichkeit der Gelenke, die Flexibilität der Muskeln, die Stabilität, die Koordination und das Gleichgewicht,
- bewertet den Fortschritt der motorischen Fähigkeiten,
- bietet eine Grundlage für die Planung einer an das Behandlungsstadium angepassten und streng auf die Funktionsstörungen ausgerichteten Rehabilitation.

### **Jeder Test wird auf einer vierstufigen Skala von 0-3 bewertet, wobei:**

- 0 - weist auf Schmerzen bei der Durchführung des Tests hin;
- 1 - bedeutet, dass die Prüfung nicht durchgeführt werden kann;
- 2 - bedeutet, dass das Muster mit vorhandenen Kompensationsmustern ausgeführt wird;
- 3 - bedeutet ein korrekt ausgeführtes Muster ohne Kompensation.

### **U11, U12 und U14: Dieselbe Art von Test**

Maximal kann der Teststeilnehmer 21 Punkte erreichen.



Der Functional Movement Screen besteht aus 7 Basistests:

1 - Tiefe Überkopfhocke  
(Tiefe Überkopfhocke)

1



overhead squat

2 - Unterschenkel über Hürde  
(Hürdenschritt)

2



hurdle step

3 - Ausfallschritt auf der Linie  
(In-Line-Longe)



in-line lunge

4 - Mobilität der Schultern  
(Mobilität der Schultern)



shoulder mobility

5 - Rotationsstabilität  
(Rotationsstabilität)

5



rotary stability

6 - Aktives Heben des geraden Beins  
(Aktive gerade Beinhebung)

6



active straight leg raise

## 7 - Rumpfstabilität Liegestütz (Rumpfstabilität Push up)



### Tests der motorischen Fähigkeiten

#### Piepton TEST

ZIEL: Der Beep-Test dient zur Beurteilung der körperlichen Leistungsfähigkeit, insbesondere zur Messung der kardiovaskulären Kapazität und der maximalen Sauerstoffaufnahme während der Belastung.

#### VERFAHREN:

Die Regeln für die Durchführung des Tests sind recht einfach, und der große Vorteil ist, dass man keinen großen Raum für die Durchführung benötigt - eine Turnhalle, ein Sportplatz oder ein ebenes Gelände reichen aus. Sie müssen eine Strecke von genau 20 Metern abstecken. Bei diesem Test müssen Sie 20 Meter laufen - von einem Ende zum anderen, ausgehend von der Höhe der Markierung und auf ein Signal hin. Mit jeder Etappe erhöht sich die Anzahl der Abschnitte und verringert sich die Zeit für deren Bearbeitung. Sie laufen so lange, bis Ihr Körper sich weigert (das Ergebnis wird aufgezeichnet, wenn Sie die Markierung nicht vor dem angegebenen Signal erreichen). Die letzte Etappe und der letzte Abschnitt werden aufgezeichnet. Der Test beginnt mit der Meldung, dass der Test in 5 Sekunden beginnt, gefolgt von drei kurzen Signaltönen. Dies ist der Anfang. Der Beep-Test hat bis zu 21 Stufen, und jede Stufe besteht aus mehreren (von 7 bis zu 16) Episoden.

U11, U12 und U14: Dieselbe Art von Test

Piepstest  **SCHAU JETZT**



Beep test

#### AUSWERTUNG DER BEEP-TESTERGEBNISSE:

Jungen	12-13 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre	ab 18 Jahre
ausgezeichnet	10/9	12/2	13/7	13/10
sehr gut	8/9	9/9	11/4	11/6
gut	7/6	8/10	9/10	10/2
befriedigend	6/5	7/5	8/3	8/6
ausreichend	5/2	6/2	6/9	7/2
mangelhaft	3/4	4/7	5/1	5/2

## **SPRINT TEST 5m/10m/30m:**

ZIEL: Für verschiedene Disziplinen können diese Entfernungen entsprechend angepasst werden. Dank der Ergebnisse haben wir die Möglichkeit, die individuelle Entwicklung jedes getesteten Sportlers zu verfolgen und den Charakter des Trainings anzupassen.

Da wir wissen, dass die Ergebnisse des Sprinttests stark mit der Kraft korreliert sind, können wir die Arbeit an den Aspekten der Kraftarbeit, an denen wir interessiert sind, sehr genau planen und die Übungen und die Bewegungsrichtung entsprechend auswählen.

Was können wir aus dem Geschwindigkeitstest ablesen?

- die Stärken und Schwächen des Sportlers
- die aktuelle Sprintfähigkeit des Athleten
- die Veranlagung eines Sportlers für eine bestimmte Sportart
- Nutzen Sie Ihr Potenzial, indem Sie Ihre Position an Ihre Stärken anpassen
- Beurteilung Ihrer Lauftechnik
- Vorhersage der künftigen Leistung

LAUF:

Der Teilnehmer steht vor der Startlinie und läuft auf Kommando 30m aus einer hohen Position - die Lichtschranke und/oder Stoppuhr wird beim Start eingeschaltet. Nach 5m/10m und 30m misst eine Fozelle oder eine Stoppuhr die Intervalle. Der Test wird zweimal durchgeführt, und das beste Ergebnis wird festgehalten.

U11, U12 und U14: Dieselbe Art von Test

BEISPIELDEMONSTRATION DES TESTS IN FORM EINES VIDEOS [\[KLIK\]](#)

## **T-AGILITÄTSTEST:**

ZWECK: Dies ist ein Test der Beweglichkeit und der multidirektionalen Bewegung. Während des Tests bewegt sich der Sportler auf unterschiedliche Weise, vom Vorwärtslaufen über das Rückwärts- und Vorwärtsgen bis hin zum Rückwärtslaufen. Der T-Test ist dem Basketball gewidmet, bei dem diese Bewegung ein charakteristisches Element ist.

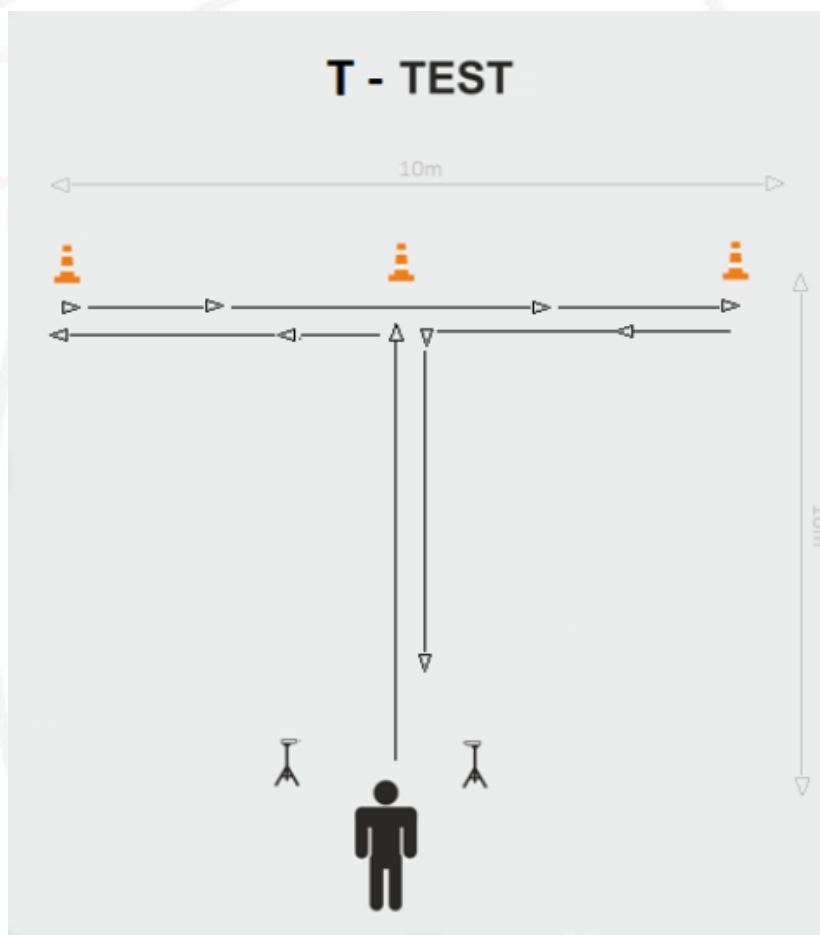
LAUF: Der Athlet sprintet 5 m, geht dann 5 m nach links, wechselt die Richtung und geht 10 m nach rechts, wieder 5 m nach links und zurück zur Startlinie. Dieser Test misst Ihre Beweglichkeit und multidirektionale Bewegung.

U11, U12 und U14: Dieselbe Art von Test

## ERGEBNISSE:

Wir führen 2-3 Testversuche durch und geben dem Athleten eine angemessene Erholungspause. Wir zeichnen die Ergebnisse auf und wählen die beste Zeit aus, die der Athlet erreicht hat.

EIN BEISPIEL FÜR EINEN TEST IN VIDEOFORM [▶ SCHAU JETZT](#)



## VERTIKALER SPRUNG

Zweck: Messung der Explosivkraft/Kraftkonzentration der Beinmuskeln. Der Sprung wird gemessen.

### VERFAHREN:

Der vertikale Sprung wird aus der halben Hocke ausgeführt. Es werden drei Versuche unternommen, um den maximalen Sprung zu erreichen, mit einer Pause von 30 Sekunden zwischen den Sprüngen. Der Sprung wird aus der Halbkniestellung mit einem Armschwung ausgeführt.

Um die größtmögliche Messgenauigkeit zu erreichen, sollten wir eine spezielle Messmatte verwenden. Wenn ein solches Gerät nicht zur Verfügung steht, können wir eine Wand benutzen (wir markieren die Höhe, die wir mit unseren Fingern erreichen, und dann die Höhe, auf die wir gesprungen sind).

U11, U12 und U14: Dieselbe Art von Test

**ERGEBNIS:**

Wir notieren das beste Ergebnis aus den drei Versuchen. Das Ergebnis wird gezählt, nachdem die erste Messung von der zweiten subtrahiert wurde.

**STANDARDS:**

**TABLE 8.2** Illinois Test Norms in Seconds for Males and Females

Category	Males	Females
Excellent	<15.2	<17.0
Good	15.2-16.1	17.0-17.9
Average	16.2-18.1	18.0-21.7
Fair	18.2-18.3	21.8-23.0
Poor	>18.3	>23.0

Reprinted from Roozen 2004.

(<https://www.nscs.com/education/articles/kinetic-select/assessing-agility-using-the-t-test-5-10-5-shuttle-and-illinois-test/>)

BEISPIELDEMONSTRATION DES TESTS IN FORM EINES VIDEOS [\[KLIK\]](#)





## WEITSPRUNG AUS DEM STAND (WEITSPRÜNGE)

ZIEL: Messung der Explosivkraft/konzentrischen Kraft der Beinmuskulatur. Gemessen wird die explosive Hüftkraft.

### VERFAHREN:

Der Athlet steht mit leicht gespreizten Füßen parallel vor einer Linie, kippt dann den Rumpf leicht an, beugt die Beine (nicht mehr als 90°) und streckt gleichzeitig beide Arme nach hinten unten, streckt dann die Arme nach vorne und springt so weit wie möglich vom Boden ab.

U11, U12 und U14: Dieselbe Art von Test

### ERGEBNIS:

Das Ergebnis von zwei Sprüngen, gemessen bis zur nächstgelegenen Markierung an der Ferse des Springers, wird als längster Sprung (cm) gewertet.

BEISPIEL FÜR EINEN TEST IN FORM EINES VIDEOS [\[KLIK\]](#)



## Allgemeine Festigkeitsprüfungen

### MAXIMALE ANZAHL VON LIEGESTÜTZEN:

ZIEL: Testen der Oberkörpermuskelkraft bei Liegestützen (Push).

MEISTES PRAKTIKUM: Die Person stellt die Hände mehr als schulterbreit auseinander, beugt die Ellbogen und geht mit der Brust zum Boden, wobei der Rumpf angespannt bleibt. Dann richtet er/sie sich auf und streckt die Ellbogengelenke.

U11, U12 und U14: Dieselbe Art von Test

ERGEBNIS: Das Ergebnis wird durch die Anzahl der erreichten Wiederholungen bis zur muskulären Verweigerung bestimmt.

VIDEOBEISPIEL EINES TESTS Maximale Anzahl von Liegestützen [\[KLIK\]](#)

## **AN EINER STANGE HÄNGEN (FUNKTIONELLER KRAFTTEST):**

**ZWECK:** Testen der Oberkörpermuskelkraft in einem Zugmuster.

**LAUF:** Die Versuchsperson steht erhöht und hält die Stange mit einem Überhandgriff so, dass die Arme in den Ellenbogengelenken gebeugt sind und sich das Kinn über der Stange befindet, ohne diese während des Tests zu berühren.

**U11:** Test wird wie oben durchgeführt

**U12:** eine Prüfung, die wie oben beschrieben durchgeführt wird

**U14:** Der Test prüft die Muskelkraft des Oberkörpers und verändert seine Struktur. Der Teilnehmer versucht, die maximale Anzahl von Klimmzügen im gesamten Bewegungsbereich auszuführen, d. h. vom vollständig gestreckten Ellbogen bis zu dem Punkt, an dem das Kinn über der Stange ist. Das Ergebnis wird dann anhand der Anzahl der durchgeführten Wiederholungen gemessen. Wenn die Anzahl der Wiederholungen im Test jedoch weniger als 3 Wiederholungen beträgt. Nach einer vollständigen Erholung (5-8 Minuten) führen wir dann den früheren Test für die U11- und U12-Gruppe durch.

**ERGEBNIS:**

Das Ergebnis wird durch die Zeit des Überhangs in Sekunden ab dem Moment gemessen, in dem die Erhöhung unter den Beinen entfernt wird.

**MAXIMALE ANZAHL VON SEKUNDEN IM HÄNGEN AN DER STANGE, WOBEI DIE KNIE IN DER 90-GRAD-POSITION BLEIBEN:**

**ZIEL:** Testen der Rumpf- und Greifmuskelkraft

**VERFAHREN:**

Die Versuchsperson, die an der Stange hängt, hebt die Knie auf 90 Grad an und versucht, diese isometrische Position so lange wie möglich zu halten.

**U11, U12 und U14:** Dieselbe Art von Test

**ERGEBNIS:**

Das Ergebnis wird durch die Anzahl der Sekunden bestimmt, die in einem bestimmten Versuch gehalten werden.

**BEISPIEL FÜR EINEN TEST IN FORM EINES VIDEOS**

Hängender Kniehub Iso halten

## FUSS-BODENTEST

ZIEL: Prüfung der Beweglichkeit des hinteren Muskelbandes

VERFAHREN:

Die Versuchsperson steht und beugt bei gestreckten Kniegelenken den Rumpf nach vorne und versucht, mit den gestreckten oberen Gliedmaßen die Füße oder den Boden so nah wie möglich zu erreichen.

U11, U12 und U14: Dieselbe Art von Test

ERGEBNIS:

Gemessen wird der Abstand zwischen den Fingerspitzen und dem Boden oder die Höhe, bis zu der die Fingerspitzen reichen (Knie, Mitte des Schienbeins). So wird der Abstand zwischen der äußersten Fingerspitze der Hand des Patienten und der Bodenoberfläche gemessen. Am besten ist es, ein Foto zu machen.

VIDEOBEISPIEL FÜR DEN TEST [\[KLIK\]](#)

### 3.2. Aufwärmen und Aktivierung als Vorbereitung für das Training der Sportler

Das Basketballspiel kann eine lange Periode von explosiven Sprüngen beinhalten und plötzlichen Richtungswechseln. Um den Körper auf solche Aktivitäten vorzubereiten, ist ein gründliches Aufwärmen erforderlich. Das Aufwärmen sollte sich auf die spezifischen Aktivitäten und Muskelgruppen konzentrieren, die an der Aktivität beteiligt sein werden, und sich allmählich von niedriger zu hoher Intensität steigern. Das Aufwärmen sollte ein integraler Bestandteil des Trainings sein. Es bereitet den Körper auf die spezifischen Aktivitäten des Hauptteils des Trainings vor. Sie sollte auch die Korrektur von individuellen Bewegungskompensationen und Asymmetrien des Körpers berücksichtigen. Ziel des Aufwärmens ist es, den Sportler auf die körperliche Anstrengung vorzubereiten, indem die Körpertemperatur erhöht wird, die Muskeln, die den Rumpf und die Hüften stabilisieren, aktiviert werden, die Flexibilität der Muskeln optimiert wird und das Nervensystem stimuliert wird. Ein gut durchgeführtes Aufwärmen ist von grundlegender Bedeutung für die Verletzungsprävention. Die häufigsten Fehler beim Aufwärmen sind das Auslassen und Verkürzen des Aufwärmens, aber auch das Ausführen schneller Bewegungen gleich zu Beginn des Trainings und das Überstrapazieren statischer Dehnungen.

Ein einzelnes Aufwärmen ist zwar kurz, aber wenn Sie die Dauer aller Aufwärmübungen in einer Woche addieren, gewinnen Sie zusätzliche Trainingszeit.  
-> 15 Minuten Aufwärmen pro Tag X 7 Trainingseinheiten pro Woche = 1:45 Minuten zusätzliche Zeit für körperliches Training

\* Wenn man davon ausgeht, dass 15 Minuten die richtige Zeitspanne für die Arbeit mit einem Fitnesstrainer ist

\* 7 Trainingseinheiten sind ein übliches Arbeitsmuster, wenn wir ein Spiel pro Woche haben (2 Trainingseinheiten im Fitnessstudio, 5 Trainingseinheiten in der Halle)

Diese zusätzliche Zeit ist eine enorme Unterstützung für den Trainingsprozess, da sie es Ihnen ermöglicht, die Sportler regelmäßig mit spezifischen Übungen zu stimulieren, was z. B. entscheidend ist, um wichtige Muskelgruppen aktiv zu halten. Darüber hinaus ist es eine wichtige Ergänzung zum Krafttraining durch systematische Arbeit an der Bewegungsqualität und die Instandhaltung ihrer Bereiche. Mit kluger Planung und der richtigen Strategie können wir unsere Athleten in eine bestimmte Richtung verbessern, indem wir die Zeit, die wir an Bewegungskontrolle, Mobilität und Stabilität arbeiten, erhöhen. usw.

#### **Beispiele:**

1. 3 Minuten Gesäßmuskelübungen 4-mal pro Woche bringen spürbare Ergebnisse, ohne die Sportler zu belasten -> weniger schmerzende Knie, "Springerknie"
2. -> Einbau von Start- und Lauftechnikübungen als regelmäßiger Bestandteil des Aufwärmens, Verstärkung der korrekten Technik (Hüftausrichtung,

Armarbeit) und der richtigen Progression verbessern die Art und Weise, wie sich die Spieler auf dem Feld bewegen -> besseres Defensivspiel

3. -> Arbeit an der Rotation der Brustwirbelsäule und Mobilisierung des Schultergürtels im vollen Bewegungsumfang -> keine schmerzenden Schultern während des Angriffs.

Nachfolgend finden Sie ein Diagramm des RAMP-Warm-up, das von Dr. Ian Jeffreys verfasst wurde und in drei Hauptphasen unterteilt ist:

### **1. Die erste Phase - RAISE (Rise) zielt darauf ab:**

- \* Erhöhung der Körpertemperatur
- \* Erhöhung der Herzfrequenz
- \* Beschleunigung der Ventilation (Atmung)
- \* Verbesserung des Blutflusses \*
- \* Erhöhung der Fugenviskosität

### **2. Die zweite Phase - AKTIVIEREN und MOBILISIEREN - zielt darauf ab:**

- \* Aktivierung der wichtigsten Muskelgruppen in einer bestimmten Disziplin
- \* Mobilisierung der Gelenke und Arbeit innerhalb des für eine bestimmte Sportart erforderlichen Bewegungsumfangs

Diese Phase umfasst:

- \* Vorder-, Seiten- und Rückenstützen
- \* Übungen vom Typ "Superman"
- \* Übungen mit kleinen Gummibändern
- \* Kniebeugen, Sit-ups
- \* Gleichgewichtsübungen "Hüftgelenk"
- \* Übungen für den Schultergürtel
- \* Mobilisierung der Wirbelsäule (Beugung, Streckung, Drehung)

### **3. Dritte Phase - PERFORMANCE**

- \* Anhebung der Intensität auf ein Niveau, das mit dem von Sportlern während des Trainings/Wettkampfs vergleichbar ist
- \* Steigerung der Leistung durch den Effekt der "Post-Aktivierungs-Potenzierung".

Beispiele für die in diesem Teil verwendeten Übungen im Basketball:

- \* Startet in verschiedene Richtungen
- \* Kurze Sprints (10-20 m)
- \* Anhalten und Richtungswechsel
- \* Reaktions-, Beweglichkeits- und Auswahlübungen
- \* Plajometrische Übungen (Leitern, niedrige Hürden, einbeinige Sprünge)

Ziel des RAMP-Plans ist es, dass die Spieler nach der dritten Phase des Aufwärmprogramms (Performance) körperlich und geistig bereit sind, voll aktiv zu sein und auf hohem Niveau zu spielen.

Im Basketball wird oft verlangt, dass sich die Spieler von Beginn des Trainings an so verhalten, wie sie es während eines Spiels tun würden, d. h. so aggressiv und explosiv wie möglich. Dazu müssen sich die Spieler bewusst sein, dass sie zu Höchstleistungen bereit sind und dass ihre Teilnahme kein erhöhtes Verletzungsrisiko birgt.

Wenn wir eine Gymnastikeinheit planen, die verschiedene Arten von Kniebeugen, Bankdrücken und olympischen Übungen beinhaltet, sollte unser Aufwärmen uns auf diese Art von Aktivität vorbereiten.

Vor dem Training im Fitnessstudio:

- \* Mehr Mobilisierung der Hüften, der Fußgelenke, des Schultergürtels
- \* Positionen: tiefe Hocke, Rumpfbeuge.
- \* Übungen mit einer Holzstange (z. B. einem Besenstiel): Klimmzüge, Kniebeugen, Kniebeugen mit einer Langhantel über Kopf, Rudern und Liegestütze.
- \* Plajometrische Übungen mit niedriger Intensität zur Stimulierung des Nervensystems vor einem Kraft- oder Leistungstraining

### Allgemeine Empfehlungen

Phasen	Zunahme	Aktivierung	Mobilisierung	Verstärkung
Haupteigenschaften	Die Hauptidee ist, die Herzfrequenz, die Temperatur der Muskeln und des Kreislaufsystems und des gesamten Körpers zu erhöhen. Ein warmer Körper ist besser auf die kommenden Übungen vorbereitet.	Aktivierung aller notwendigen Muskelgruppen, sowie des Gehirns für das Training. Bewegungen, die den Körper aktivieren, erfordern Kontrolle und Einprägen des Bewegungsumfangs.	Aktivierung und Mobilisierung aller notwendigen Gelenke, die während des Trainings verwendet werden. Diese gemeinsame Aktivierung und Mobilisierung und Bewegungsfreiheit wärmt die Gelenke mit Synovialflüssigkeit, was wiederum den Gelenkverschleiß reduziert. Auch die Aktivierung und Mobilisierung bestimmter Körperpartien wirkt sich positiv auf die Propriozeption aus. Das Gehirn versteht, was Sie tun und welche Position Sie einnehmen.	Schließlich ist der Körper optimal auf die Hauptübung vorbereitet. In kurzen, aber intensiven Leistungen wird der Körper auf die längere Hauptaktivität oder den Wettkampf vorbereitet.
Ein Beispiel für ein Aufwärmen	Leichtes Joggen zum Ausgangspunkt (Straße, Weg), inklusive kurzem Lauf auf dem Offroad-Weg. Vielleicht haben Sie auch eine alte Karte dabei, um Ihr Gehirn und Ihren Geist für ein	Ein Spaziergang mit Öffnung der Hüften. Lauftechnikübungen (Kniebeuge auf den Zehen und auf einem Bein, Gehen mit Ausfallschritten und Drehungen, Ausfallschritte, Kniesprünge etc.) sind sinnvoll, um den ganzen Körper für das Laufen im Gelände zu aktivieren und zu mobilisieren. Denken Sie daran, jede Bewegung zu kontrollieren und sich darauf zu konzentrieren, dass die Bewegung aus den Hüften kommt.	Die Regel besteht darin, den Körper darauf vorzubereiten, über Hindernisse (Baumstämme, Stacheln) zu springen, die an weichen Stellen (Sümpfe usw.) hauptsächlich springen, springen und Hindernissen ausweichen. Einige Beschleunigung	

	bevorstehendes Rennen oder Training aufzuwärmen		gangsgänge erfordern auch Höhen und Tiefen
--	---	--	--





## Beispiele für Aufwärmübungen U11

### Merkmale:

- Geringere Komplexität der Übungen
- Einfachheit der Übungen

### Zunahme

EXERCISE OR DRILL:

Light Jogging-forward, backwards, side shuffles: 5min

### Aktivierung und Mobilisierung

EXERCISE OR DRILL:

Child Position And Spine Rotation : 1x 6 each side ▶ **SCHAU JETZT**

Moster Walk Side to Side : 1x8 each side ▶ **SCHAU JETZT**

Floor glute briges : 1x 8 ▶ **SCHAU JETZT**

Cossack Squats Bodyweight : 1x 8 each side ▶ **SCHAU JETZT**

Iso Split Lunge ; 1x 30s each side ▶ **SCHAU JETZT**

### Verstärkung

EXERCISE OR DRILL:

Toes Drop to Squats : 1x2 each side ▶ **SCHAU JETZT**

Pogo Jumps : 1x 8 each side ▶ **SCHAU JETZT**

Jumps Side to Side : 1x 10 each side ▶ **SCHAU JETZT**

Single Hop Jumps Side to Side : 1 x 2 each side ▶ **SCHAU JETZT**

## • U12

### Merkmale:

- erhöhte Komplexität der Aufgaben
- Übungen mit höheren Anforderungen
- Vermehrte Mobilisierungsübungen

### Zunahme

EXERCISE OR DRILL:

Light Jogging-forward, backwards, side shuffles: 5min

### Aktivierung und Mobilisierung

EXERCISE OR DRILL:

The Greatest Stretch On the World: 1x 8 each side ▶ **SCHAU JETZT**

90/90 Hip Switch: 1x 8 each side ▶ **SCHAU JETZT**

Standing Banded Hip Flexion: 30s each side ▶ **SCHAU JETZT**

Side Plank Knee : 1x 30s each side ▶ **SCHAU JETZT**

Bear Crawl Walk Side to Side : 1x 20s each side ▶ **SCHAU JETZT**

Cossack squats : 1 x 8 ▶ **SCHAU JETZT**

Single leg RDL bodyweight: 1x8 ▶ **SCHAU JETZT**

Single Leg KOT Calf Rasies: 1x12 ▶ **SCHAU JETZT**

### Verstärkung

EXERCISE OR DRILL:

Single Leg Drop Squat: 1x2 each side ▶ **SCHAU JETZT**

Push Ups Sprint Start: 1x 5m ▶ **SCHAU JETZT**

Jumps Side to Side: 1x 10 each side ▶ **SCHAU JETZT**

Single Hop Jumps Side to Side: 1 x 2 each side ▶ **SCHAU JETZT**

#### • U14:

##### Merkmale:

- erhöhte Komplexität der Aufgaben
- Übungen mit höheren Anforderungen
- Vermehrte Mobilisierungsübungen

### Zunahme

EXERCISE OR DRILL:

Light Jogging-forward, backwards, side shuffles: 5min

### Aktivierung und Mobilisierung

EXERCISE OR DRILL:

The Greatest Stretch On the World: 1x 8 each side ▶ **SCHAU JETZT**

90/90 Glute Stretch & Active Internall Rotations: 1x 8 each side  
▶ **SCHAU JETZT**

Lying Hams Stretch: 30s each side ▶ **SCHAU JETZT**

Lying Hams Walk: 1x20m ▶ **SCHAU JETZT**

Dead Bug Squeeze Hand to Knee: 1x 40s ▶ **SCHAU JETZT**

Low Switch Cossack squats: 1 x 8 each side ▶ **SCHAU JETZT**

Single leg RDL bodyweight: 1x8 each side ▶ **SCHAU JETZT**

Single Leg KOT Calf Rasies: 1x12 each side ▶ **SCHAU JETZT**

### Verstärkung

EXERCISE OR DRILL:

Single Leg Pogo Jumps: 1x2 each side ▶ **SCHAU JETZT**

Drop to Lunge: 1x 6 ▶ **SCHAU JETZT**

Lying Back to Sprint Start: 1x 10m ▶ **SCHAU JETZT**

### 3.3. Mobilität des jungen Sportlers

#### **Was ist Mobilität und warum ist sie so wichtig?**

Mobilität bedeutet Beweglichkeit, sowohl im Sinne von Bewegungsfähigkeit als auch im Sinne der Fähigkeit, die Bewegung einzelner Körperteile zu kontrollieren.

Im Sport ist es unser Ziel, diese Mobilität zu kontrollieren. Die effektivste Art und Weise zu kennen, die Bewegungsrichtung zu ändern, zu beschleunigen, Hindernissen auszuweichen. Ihren Körper so zu kontrollieren, dass er genau das tut, was Ihr Kopf denkt und plant! Daher ist die Arbeit an der Mobilität nicht nur Dehnung, sondern auch Kräftigung, das Erlernen der Kontrolle in neuen Situationen und neuen Bereichen. Da das Nervensystem dem Körper nur erlaubt, sich zu bewegen, wenn er sich sicher fühlt, bedeutet die Verbesserung der Beweglichkeit, Spannungen neu zu kodieren und zu zeigen, dass in neuen Bereichen Kraft vorhanden ist. Dies erfordert Zeit und Konsequenz.

Mobilität ist definitiv mehr als Stretching oder Flexibilität.

Natürlich gehören diese Elemente dazu, aber sie werden kombiniert mit Körperbeherrschung und der Fähigkeit, Kraft (d. h. Stabilität) in den maximalen Bewegungsbereichen zu erzeugen.

Es ermöglicht uns unter anderem, unsere Propriozeption zu vertiefen, eine Fähigkeit, die als sechster Sinn bezeichnet wird und für das "Tiefengefühl" und die Wahrnehmung unseres Körpers im Raum verantwortlich ist.

Mobilität ist definiert als die Fähigkeit, eine Bewegung über ihren gesamten Bewegungsumfang hinweg zu kontrollieren. Sie ist für eine bessere Bewegung unerlässlich, aber es ist ein weit verbreiteter Irrtum zu glauben, dass Flexibilität allein ausreicht. Sie können die Muskeln dehnen, aber können Sie die Bewegung kontrollieren? Bewegungen sind dann wirksam, wenn es keine Zwänge oder Ausgleiche gibt. Sowohl die neuromuskuläre Kontrolle als auch die Kraft sind Schlüsselfaktoren für Sportler, um sich effektiv in einem Muster zu bewegen.

Flexibilität ist definiert als die Fähigkeit eines Muskels, sich zu dehnen. Unsere Muskeln verhalten sich wie ein Gummiband, sie haben elastische Teile, die sie dehnen können. Zieht man an beiden Enden, so dehnt sich der Muskel, und man sagt, er sei elastisch. Wenn er sich nicht dehnen lässt, bedeutet dies, dass der Muskel unflexibel ist und sogar reißen kann. Es ist nicht ideal, wenn die Muskeln flexibel sind, aber die Gelenke keine Bewegung zulassen. Flexibilität ist für eine bessere Mobilität erforderlich.

#### **Beispiele für Mobilitätsübungen**

- **U11:**

Merkmale:

- einfache Bewegungen
- Grundformen der Mobilitätsbewegungen


## I. Hüften

- A. 90/90 Hip Switch  **SCHAU JETZT**
- B. Cossack Squats  **SCHAU JETZT**

## II. Sprunggelenk

- A. Calf Stretch  **SCHAU JETZT**
- B. Downward Calf Stretch  **SCHAU JETZT**

## III. Wirbelsäulenrotation

- A. Side Lying Spine Rotations  **SCHAU JETZT**
- B. Child Position And Spine Rotation  **SCHAU JETZT**

## IV. hintere Muskelband

- Lying Hams Dynamic Stretch  **SCHAU JETZT**
- Elephant Walk  **SCHAU JETZT**
- U12:

Merkmale:

- Einfache Bewegungen
- Grundformen der Mobilitätsbewegungen

## I. Hüfte

- A. 90/90 Stretch Glute & Active Hip Internal Rotations  **SCHAU JETZT**
- B. Low Cossack Squats Switch  **SCHAU JETZT**

## II. Sprunggelenk

- A. Calf Stretch Single Leg  **SCHAU JETZT**
- B. Calf Wall Stretch  **SCHAU JETZT**

## III. Wirbelsäulenrotation

- A. Side Lying Spine Rotations  **SCHAU JETZT**
- B. Globet Squats  **SCHAU JETZT**

## IV. hintere Muskelband



- Lying Hams Dynamic Stretch  **SCHAU JETZT**
- Elephant Walk  **SCHAU JETZT**

U14:

Merkmale:

- Einfache Bewegungen
- Grundformen der Mobilitätsbewegungen



## I. Hüfte

- A. Active Hip Work to 90/90  **SCHAU JETZT**
- B. Cossack Squats+ DB  **SCHAU JETZT**

## II. Sprunggelenk

- A. Calf Stretch Single Leg  **SCHAU JETZT**
- B. Banded Ankle Mobility  **SCHAU JETZT**

## III. Wirbelsäulenrotation

- A. Half Kneeling Wall Banded Spine Rotations  **SCHAU JETZT**
- B. Stretch Spine Elbow on Box  **SCHAU JETZT**

## IV. hintere Muskelband

- A. Lying Hams Dynamic Stretch  **SCHAU JETZT**
- B. Elephant Walk  **SCHAU JETZT**

### 3.4. Stabilität als Grundlage für die Sportvorbereitung

#### **Was ist Stabilität, wie hängt sie mit Mobilität zusammen und warum ist sie so wichtig?**

Wenn man über Mobilität spricht, kommt man nicht umhin, die Stabilität zu erwähnen. Hier setzt das Grundkonzept von "Joint by Joint" an. Nach Gray Cook, dem Begründer der Theorie des "joint by joint approach", ist unser Körper eine durch Gelenke verbundene Kette, die abwechselnd eine hohe Beweglichkeit und Stabilität aufweisen sollten. Diese Situation ist notwendig, damit wir unser volles Potenzial ausschöpfen und gleichzeitig die am stärksten belasteten Bereiche schützen können.

MOBILITÄT ist also die Fähigkeit des neuromuskulären Systems, eine effektive Bewegung in einem Gelenk innerhalb des vollen, schmerzfreien Bewegungsumfangs durchzuführen.

STABILITÄT - ist die aktive muskuläre Kontrolle der Gelenkstellung, die die Übertragung von Kräften ermöglicht und Kraftmomente in Kombination mit der Flexibilität des Muskelgewebes und der Beweglichkeit des Gelenks.

In der Pyramide der optimalen Bewegungsvorbereitung nach G. Cook (2002) bilden Stabilität und Beweglichkeit die Grundlage für die Arbeit an motorischen Merkmalen und technischen Fertigkeiten, die für die Entwicklung der eigenen sportlichen Fähigkeiten erforderlich sind. Sie sind die Grundlage für eine gesunde Bewegung, die nicht zu Verletzungen aufgrund von Kompensationen führt. Was passiert, wenn die dominante Funktion eines Gelenks gestört ist? Die Kompensation erfolgt in dem Abschnitt, der dem Gelenk am nächsten liegt.

Kommt es beispielsweise zu einem Verlust der Beweglichkeit im Brustbereich, etwa durch langes Sitzen, sucht unser Organismus den Ausgleich in einem tieferen Segment, nämlich im Lendenbereich der Wirbelsäule. Die Folge einer solchen Kompensation ist eine übermäßige Beweglichkeit im Lendenwirbelbereich, die zu einer Instabilität führt. All diese Mechanismen tragen zu einem erhöhten Risiko von Schmerzen und Diskopathie bei.

Nach dem "joint by joint approach" :

1) Gelenke oder Segmente, die für die Stabilität verantwortlich sind:

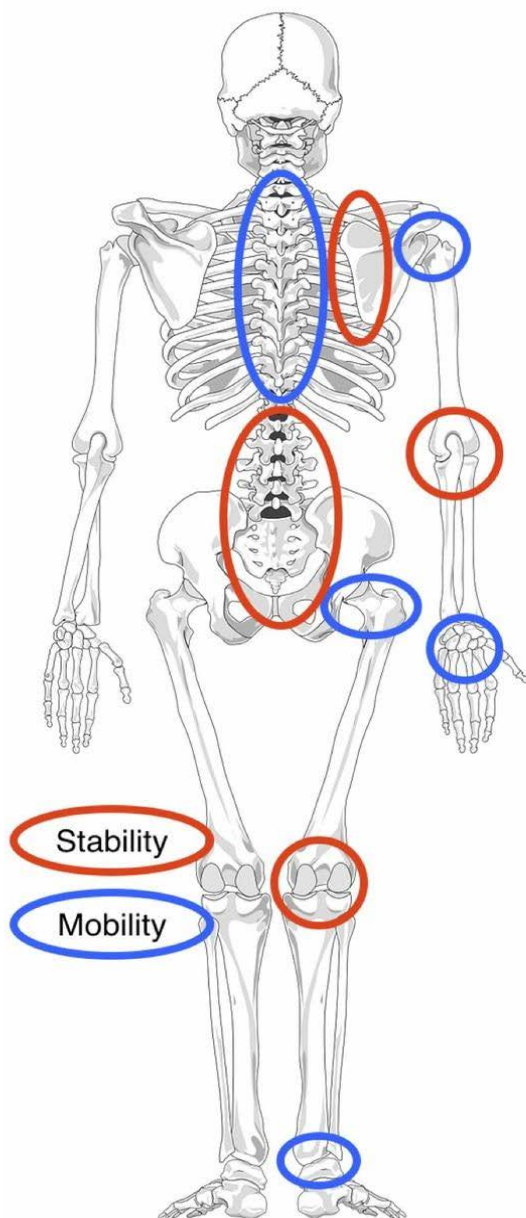
- Kniegelenk
- Lendengegend
- Schulterblatt (Skapulothorakalgelenk)
- Halswirbelsäule (unterer Rücken)
- Ellbogengelenk

2) Gelenke oder Segmente, die für die Mobilität verantwortlich sind:

- oberes Sprunggelenk
- Hüftgelenk
- Thorakal

- Schulter-Klinge-Gelenk
- zervikal (oben)
- Radiokarpalgelenk





Damit der Körper die mit dem Training verbundenen Belastungen richtig aufnehmen kann, ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Beweglichkeit und Gelenkstabilität zu wahren. Jede Einschränkung der Mobilität kann zu Kompensationen führen, die schließlich zu Verletzungen führen.

Welche Elemente sollten in das Training von Basketballspielern aufgenommen werden, um die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern?

- Rollender
- Dynamisches Stretching, das auf bestimmte Körperbereiche abzielt
- Übungen mit Tape/Gummi - Selbstmobilisierung der Gelenke
- Übungen zur Konsolidierung des Bewegungsumfangs



Hier sind einige Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit von Knöchel und Hüfte:

Wie lässt sich dieses Konzept auf die Ausbildung anwenden? Es ist wichtig, den Bewegungsapparat als einen gemeinsamen Mechanismus zu betrachten und nicht als einzelne Muskeln oder Muskelgruppen. Aus diesem Grund hat sich der funktionelle Ansatz vom Konzept des Trainings einzelner Muskeln, z. B. Brust und Trizeps, zum Training von Bewegungsmustern (z. B. Drücken, Ziehen, Hüftbeugung) entwickelt, wobei darauf geachtet wird, die richtige Beweglichkeit und Stabilität der einzelnen Gelenke zu erhalten.

und Stabilität in den einzelnen Gelenken.

Dieser Ansatz erklärt auch die Entstehung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates und von Verletzungen, insbesondere von solchen, die nicht durch direkten Kontakt (z. B. mit einem Gegner) entstehen. Zum Beispiel, bei einem Basketballspieler mit Knieproblemen beispielsweise können die Schmerzen durch ein unbewegliches Sprunggelenk verursacht werden. Ein Basketballspieler, der eine Kniebeuge mit einer Langhantel an der Vorderseite ausführt, kann die Übung nicht richtig ausführen, wenn die Beweglichkeit z. B. in folgenden Bereichen eingeschränkt ist.

Ein Basketballspieler, der eine Kniebeuge mit einer Langhantel vorn ausführt, kann die Übung nicht richtig ausführen, wenn die Beweglichkeit z. B. der Brustwirbelsäule oder der Schultergelenke eingeschränkt ist. In diesem Fall wird sie anfangen, sich zu bücken, die Hantel nach vorne fallen zu lassen oder die Übung auszuführen, um die mangelnde Beweglichkeit in anderen Gelenken zu kompensieren, was früher oder später zu Verletzungen führt.

Mobilität und Stabilität sind ein Konzept, ein Konstrukt. Es lassen sich durchaus Fälle finden, in denen z. B. eine Bewegung in der theoretisch stabilen Lendenwirbelsäule auftritt (z. B. Jefferson Curl). Jeder Mensch braucht einen individuellen Ansatz. Dennoch ermöglicht das Konzept ein sicheres Funktionieren des Bewegungsapparates im Weltraum, in der Art und Weise, wie es programmiert und darauf vorbereitet wurde.

## BEISPIELE FÜR STABILITÄTSÜBUNGEN IN DER PRAXIS

- **U11:**

Merkmale:

- Einfache Bewegungen
- Grundformen der Stabilisierung

### I. Fuß

A. Iso Split Squats & Calf Raises  **SCHAU JETZT**

B. Foot Elevated Banded Glute Bridge  **SCHAU JETZT**

## II. Kniegelenk

- A. Iso Split Squats  **SCHAU JETZT**
- B. Wall Isometric Half Squats  **SCHAU JETZT**

## III. Lendenwirbelbereich

- A. Side Plank  **SCHAU JETZT**
- B. Plank Ankle Move  **SCHAU JETZT**

## IV. Flügel

- A. Scapular Work LVL 1  **SCHAU JETZT**
- B. Superman Towel  **SCHAU JETZT**

### • U12:

Merkmale:

- Moderate Formen fortgeschrittener Bewegung
- Zwischenformen der Stabilisierung

## I. Fuß

- A. Tibialise Raises  **SCHAU JETZT**
- B. KOT Calf Rasies  **SCHAU JETZT**

## II. Kniegelenk

- A. Poliquin Step Up  **SCHAU JETZT**
- B. Wall Slide + Rotations  **SCHAU JETZT**

## III. Lendenwirbelbereich

- A. Bear Crawl Walk Side to Side  **SCHAU JETZT**
- B. Reverse Plank Hold  **SCHAU JETZT**

## IV. Flügel

- A. Scapular Work LVL 3  **SCHAU JETZT**
- B. Banded Pull Apart  **SCHAU JETZT**

● **U14:**

Merkmale:

- erweiterte Bewegungen
- komplexere Bewegungen
- anspruchsvolle Form der Stabilisierungsübung



**I. Fuß**

- A. Tibialise Raises  **SCHAU JETZT**
- B. KOT Calf Rasies  **SCHAU JETZT**

**II. Kniegelenk**

- A. Peterson Step Up  **SCHAU JETZT**
- B. ATG Split Squats  **SCHAU JETZT**

**III. Lendenwirbelbereich**

- A. Alternating Slide Dumbbell Plank  **SCHAU JETZT**
- B. Half Kneeling Banded Rotations  **SCHAU JETZT**

**IV. Flügel**

- A. Scapular Work LVL 4  **SCHAU JETZT**
- B. Wall Slide + Rotations  **SCHAU JETZT**

### 3.5. Entwicklung der motorischen Koordination und Beweglichkeit bei jungen Menschen

#### **Was ist Koordination und warum ist sie so wichtig?**

Motorische Koordination beschreibt die Fähigkeit, räumlich und zeitlich komplexe Bewegungen auszuführen, von einer Bewegungsaufgabe zur nächsten zu wechseln und neue, unerwartete Bewegungssituationen zu lösen. Vereinfacht ausgedrückt, ist Koordination die Fähigkeit, Bewegungen schnell zu erlernen und zu kontrollieren.

Ein weiteres wichtiges Element jeder Sportart sind die koordinativen Fähigkeiten, die, wenn sie gut entwickelt sind, die Wirtschaftlichkeit und Effizienz der ausgeführten Bewegungen gewährleisten.

Die Bewegungskoordination umfasst unter anderem die Fähigkeit, Bewegungen auszuführen, zu kombinieren und zu differenzieren, den Gleichgewichtssinn und die räumlich-zeitliche Orientierung sowie die Bewegungsanpassung, die Reaktionsschnelligkeit und die Rhythmik der ausgeführten Bewegungen.

Bei der Arbeit an den motorischen Fähigkeiten konzentrieren wir uns auf die Verbesserung der Bewegungsmuster, die korrekte Ausführung, die Präzision und die Wiederholungen. Sobald wir Präzision und Genauigkeit der Bewegung erreicht haben, werden wir uns auf ihre Geschwindigkeit und Zielgerichtetheit konzentrieren. Koordination unterstützt Beweglichkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, räumliches Sehen, Bewegungsdistanzierung, Timing usw. sind die Grundbausteine dieser Fähigkeit. Auch das Erlernen spezifischer sportlicher Fertigkeiten (Fußball, Basketball, Volleyball usw.) fällt Kindern, die schon früh mit Koordinationsübungen begonnen haben, viel leichter. Die Koordination ist der Grundpfeiler, auf dem die Entwicklung der komplexen Bewegungen, die ein Kind bei einer bestimmten Sportart erwirbt, aufbaut.

Jüngere Sportler, die lernen, die mit einer guten Koordination verbundenen Elemente zu beherrschen (Gleichgewicht, Rhythmus, räumliche Wahrnehmung, Reaktion usw.), sind deutlich besser als Sportler, die dieser Art von Stimulation nicht ausgesetzt waren. Die Fähigkeit, die Koordination optimal zu entwickeln, endet etwa im Alter von 16 Jahren.

#### **Förderung der Koordination und motorischen Beweglichkeit in der U11/ U12/ U14.**

Das Erlernen der Beweglichkeit/Koordination bei Kindern sollte in zwei Stufen erfolgen. Zunächst konzentrieren wir uns auf geschlossene Aufgaben, bei denen wir die richtige Grundstellung, das Bremsen, die Technik zur Erleichterung der Bewegung in mehrere Richtungen und die einfache Reaktionszeit lehren. Die zweite Stufe ist die Entwicklung einer "echten" Agilität, in der die Art und Weise, wie man sich bewegt, offen ist, d.h. es gibt mehr Freiheitsgrade und Varianten der

Entscheidungswahl. Dazu muss das Gehirn wichtige Verbindungen (synaptische Verbindungen) entwickeln, die die Bereiche der Entscheidungsfindung mit denjenigen verbinden, die an der Optimierung der körperlichen Reaktionen beteiligt sind. Durch die Integration von Aufgaben, die kognitive Funktionen erfordern, werden beide Teile des Gehirns aktiv, was diese Verbindungen stärkt. Die Reaktionszeit wird komplexer sein.

Multitasking-Übungen fördern die kognitiven Fähigkeiten des Kindes. In der frühen Kindheit können Kinder jedoch aufgrund einer verzögerten Entwicklung des präfrontalen Kortex Probleme mit der Entscheidungsfindung haben. Daher müssen die Ausbilder die Übungen bei kleinen Kindern anpassen, indem sie die Anzahl der Entscheidungen begrenzen. Die Kinder können unter vorhersehbaren Bedingungen immer noch gute Leistungen erbringen, aber ihre Leistungen können schlechter sein in Situationen, die sie unter Druck setzen. Bei der Auswahl der kognitiven Maßnahmen sollten die Ausbilder darauf achten, dass das Niveau der Entscheidungsfindung an die Entwicklung und den Reifegrad des Kindes angepasst ist. Daher sind die Verkürzung der Arbeitszeit und die Änderung der Entfernung nicht die einzigen Variablen, die im Training verwendet werden sollten. Dies ist gut, um die Intensität der Arbeit zu erhöhen, aber es reicht nicht aus, damit die Sportler schnell sind und schnell auf die Reize reagieren. Um dies zu erreichen, kann Folgendes verwendet werden:

1. Beginnen Sie die Übung mit verschiedenen verbalen und nonverbalen Reizen - einem Pfiff, einem Klatschen, dem Fallenlassen eines Tennisballs, einer Bewegung des Trainers, einem bestimmten Wort oder Kommando.
2. Ein mathematisches Problem präsentieren, um die Richtung vorzugeben. Wenn die Gleichung eine gerade Zahl ist, läuft der Sportler nach links, bei einer ungeraden Zahl läuft er nach rechts.
3. Täuschungen hinzufügen, wie z. B. nach links zeigen, nach rechts schreien; blau sagen und nach rot zeigen.
4. Die Reaktionszeit zu verkürzen, indem der Sportler gezwungen wird, schneller auf den Reiz zu reagieren. Dies kann durch Verkürzung des Abstands, Ablenkung, Verbot von Blicken usw. geschehen.
5. geteilte Rollen für Verteidigung und Angriff verwenden. Dies ist wichtig, da die Offensivspieler in der Regel ausweichen, ausweichen und manipulieren müssen, während die Verteidiger lesen, reagieren und verteidigen müssen.

### 3.6. Kraft als Grundlage für die Entwicklung anderer motorischer Fähigkeiten

#### **Was ist Kraft und warum ist sie für junge Sportler so wichtig?**

Kraft ist die Fähigkeit, einen äußeren Widerstand zu überwinden oder ihm auf Kosten der Muskelkraft entgegenzuwirken.

Kraft ist ein unverzichtbares Element jedes motorischen Trainings. Es handelt sich um eine motorische Fähigkeit, die sehr empfindlich auf einen Trainingsreiz reagiert und auf die wir daher den größten Teil unserer Trainingserfahrung Einfluss haben. Kraft beeinflusst die Entwicklung anderer motorischer Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer und ist somit eine Art Grundlage für die motorische Entwicklung.

Beim Basketball muss der Spieler einen äußeren Widerstand überwinden: Luftwiderstand, Widerstand, Schwerkraft, Gegner. Wenn wir schneller vorankommen wollen, müssen wir stärker sein!

Wir sollten uns zunächst um die allgemeine Stärke und die grundlegende körperliche Vorbereitung kümmern, die Priorität haben sollten, und uns erst dann auf die in einer bestimmten Disziplin erforderliche Stärke konzentrieren. Die Arbeit an der allgemeinen Kraft ist die Grundlage für die Vorbereitung des Muskel-Skelett-Systems auf die harte Arbeit während der Saisonvorbereitung. Diese Art von Training hat positive Auswirkungen und verringert das Verletzungsrisiko. Die Übungen sollten so gewählt werden, dass bei jedem Training möglichst viele Muskeln in allen Ebenen beteiligt sind. Indem Sie an Ihrer Kraft arbeiten, lernen Sie die richtige Übungstechnik und neuromuskuläre Kontrolle. Sie stärken das Muskel-Sehnen- und Skelettsystem, verbessern die Körperzusammensetzung und erhöhen die Muskelmasse. Sie haben eine umfassende Wirkung auf den Körper und bereiten ihn auf die Bewegung vor.

#### **Verringerung von Verletzungen durch Krafttraining:**

Die Teilnahme am Sport ist mit einem gewissen Verletzungsrisiko verbunden, und obwohl die vollständige Vermeidung von sport- und aktivitätsbedingten Verletzungen ein unrealistisches Ziel ist, scheint es, dass ein umfassendes Programm, das sich auf die Steigerung der Muskelkraft, die Verbesserung der Bewegungsmechanik und die Verbesserung der funktionellen Fähigkeiten konzentriert, die wirksamste Strategie zur Verringerung von Sportverletzungen bei jungen Sportlern sein kann [2, 6, 10]. Die Stärkung der Muskeln und des Bindegewebes durch Krafttraining ermöglicht es jungen Sportlern, größeren äußeren Kräften standzuhalten, wodurch sie weniger anfällig für Weichteilverletzungen sind [6, 21].

Jüngste Studien haben gezeigt, dass Widerstandstraining bei jungen Sportlern signifikante Leistungsverbesserungen in den Bereichen Muskelkraft und Ausdauer, Kraftproduktion, Richtungswechsel, Geschwindigkeit und Beweglichkeit,

Gleichgewicht und Stabilität, Koordination und Bewegungsgeschwindigkeit bewirken kann [2, 3].

Folglich ist Krafttraining für Kinder und Jugendliche inzwischen weithin als sicher und wirksam anerkannt, wenn es von qualifizierten Fachleuten angemessen konzipiert und überwacht wird und den Bedürfnissen, Zielen und Fähigkeiten des Einzelnen entspricht [2, 8, 9, 10]. Es gibt auch überzeugende wissenschaftliche Belege dafür, dass die regelmäßige Teilnahme an einem Krafttraining für Jugendliche positive Auswirkungen auf Gesundheit und Fitness hat und die sportliche Leistung verbessert [2].

Stärkere junge Sportler sind besser in der Lage, komplexe Bewegungen zu erlernen, Sporttaktiken zu beherrschen und den Anforderungen von Training und Wettkampf standzuhalten [11].

Ein hohes Maß an Muskelkraft trägt zur Verbesserung der sportlichen Fähigkeiten junger Sportler bei. Darüber hinaus ist es wichtig, bereits im Kindes- und Jugendalter ein gutes Fundament an grundlegenden Bewegungsabläufen aufzubauen, da dies jungen Menschen hilft, effizientere motorische Fähigkeiten zu entwickeln und gleichzeitig das Verletzungsrisiko durch bessere Körperbeherrschung und/oder Technik zu verringern [11].

### **Vorteile des Krafttrainings für Jugendliche:**

- Steigerung von Kraft und Koordination.
- Strom
- Verbesserte muskuläre Ausdauer.
- Erhöhte Knochenstärke/Dichte.
- Gesundheitliche Vorteile.
- Verringert das Verletzungsrisiko.
- Beeinflusst die Selbstwahrnehmung und das Selbstvertrauen.
- Verbesserte Balance/Propriozeption.

Sowohl Kinder als auch Frauen haben keinen ausreichenden Hormonspiegel. Niedrige Werte anaboler Hormone lassen keine großen Zuwächse an Muskelmasse zu. Es ist zu bedenken, dass die Muskelmasse nicht der einzige Faktor ist, der die erzeugte Muskelkraft beeinflusst.

Bis ein Kind ein entsprechendes Alter erreicht hat, kann es "nur" seine Körperzusammensetzung verbessern, da es eine entsprechende Hormonkonzentration braucht, um eine große Muskelmasse aufzubauen.

Durch Widerstandstraining lernen" die Muskeln, koordiniert zusammenzuarbeiten.

Das Fitnessstudio trägt durch neuronale Anpassungen zur Verbesserung der motorischen Kontrolle und der Kraft bei.

Es lohnt sich, Kinder mit dem Blick auf ihre langfristige Entwicklung zu betrachten.

Es ist wichtig, den Unterschied zwischen dem kalendarischen Alter und dem biologischen Alter zu kennen. Die Geschwindigkeit des Wachstums und der geistigen Entwicklung kann bei Kindern desselben Alters sehr unterschiedlich sein,

so dass es sich lohnt, auf Späentwickler zu warten, denn sie sind oft verborgene Sporttalente.

### **Grundlegende Leitlinien für Widerstandstraining bei Kindern (W. Kraemer & S. Fleck, 1993):**

Richtig geplantes und überwachtetes Krafttraining im Jugendalter ist sowohl effektiv als auch sicher. Das Spielen mit Gewichten im Alter von 9 oder 10 Jahren kann mit leichten Gewichten mit dem eigenen Körpergewicht begonnen werden. Es lohnt sich, sich an die Leitlinien zu halten.

Periodisierung der "Ausrüstung" beim Widerstandstraining von Kindern:

1. Körpergewichtstraining
2. Mini-Bänder
3. Medizinbälle
4. Kurzhanteln
5. Langhantel

Trainingsvolumen:

- Serie 1 bis 3, Wiederholungen 8 bis 12 oder 6-15x
- Trainingsdauer: 30 bis 45 Minuten 2 bis 3 Mal pro Woche

Sequenz:

- Die Übungen sollten sich auf die großen Muskelgruppen konzentrieren, wobei nach und nach kleinere Muskelgruppen in Form von Zusatz-/Hilfsübungen hinzugefügt werden.
- Beginnen Sie mit Mehrgelenksübungen vor Eingelenksübungen

Intervalle:

- Halten Sie zwischen den Sätzen eine Pause von 1 bis 3 Sekunden ein,
- Mindestens 48 Stunden Pause zwischen dem Krafttraining einhalten.

Externe Gewichte im Krafttraining, die verwendet werden können - und dabei sicher bleiben:

- 11-12 Latkes: äußeres Gewicht von 30% des Körpergewichts
- 13-14-Jährige: äußeres Gewicht von 50% des Körpergewichts

### **Verteilung der Krafttrainingsübungen**

#### **VERTEILUNG VON KRAFTTRAININGSÜBUNGEN AUF DER GRUNDLAGE VON BEWEGUNGSMUSTERN:**

##### **1. KNIEBEUGEN/LUNGE:**

Aufgeteilt in zwei Hauptkategorien:

A. Beide Füße



## B. Einbeinig

### A1.) Beispiele für Übungen:

Becher Kniebeugen  **SCHAU JETZT**

Zoomie Kniebeugen

Radfahrer Kniebeugen Körpergewicht

Kniebeugen

Radfahrer Front Kniebeugen

Kniebeugen

### B1.) Beispiele für Übungen:

Umgekehrter Ausfallschritt

Seitlicher Ausfallschritt

Step Up auf Box

Einbeinige halbe Kniebeugen

Bulgarian Split Squats

ATG Kniebeugen

Pistol Squats auf der Bank

## 2. HIP HINGE:

Unterteilung in zwei Hauptkategorien:

A. Beide Füße

B. Einbeinig

### A1.) Beispiele für Übungen:

Gesäß-Brücke

Hüftschub Körpergewicht

Kettlebell Deadlift

RDL

KB/Langhantel-Hüftschwung

Gesäßbrücke mit erhöhtem Fuß - Fokus auf die Oberschenkelmuskulatur

Isometrische Kniesehenbeugen am Boden

Rückenverlängerung

### B1.) Übungsbeispiele:

Einbeinige Gesäßbrücke

Einzelner Hüftschwung Körpergewicht

Einzelner Kettlebell Deadlift

RDL

KB/Langhantel-Hüftschwung

Einbeiniger Fuß mit erhöhter Gesäßbrücke - Fokus auf die Oberschenkelmuskulatur

Einbeinige Rückenstreckung

## 3. PULL:

Unterteilung in zwei Hauptkategorien:

A. Vertikaler Zug

B. Horizontal ziehen

### A1.) Beispiele für Übungen:

Australische Klimmzüge (abhängig von der Körperposition)

Klimmzüge

Klimmzüge

Lat Pulldowns

Isometrisches Klimmzughalten

Exzentrische Klimmzüge

B1.) Beispiele für Übungen:

Australische Klimmzüge (bei horizontaler Körperhaltung)

Schräges Rudern mit Kurzhanteln

Einarmiges Rudern mit Kurzhantel

Kabelrudern im Sitzen

Kurzhanteln Seal Row

#### **4. PUSH:**

Unterteilung in zwei Hauptkategorien:

A. Horizontal schieben

B. Vertikal drücken

A1.) Beispiele für Übungen:

Liegestütze

Knee Push Ups

Eccentric Push Ups to Concentric Knee Push Ups

Weighted Push Ups

Bench Press

Dips

Incline Bench Press

Close Grip Bench Press

B1.) Beispiele für Übungen:

Half Kneeling Single Arm Kettlebell/Dumbbell Press

Half Kneeling Landmine Press

Seated Dumbbells Shoulder Press

Pike Push Ups

#### **1. STABLE BODY POSTURE:**

Wir unterteilen zwei Hauptkategorien:

A. Static

B. Dynamic

A1.) Beispiele für Übungen:

Knee Plank

Plank

Side Plank

Bear Crawl Hold

Hollow Body

Reverse Plank,

B1.) Beispiele für Übungen:

Stability Ball Plank and Circles Elbow  
Roll ABS  
Reverse Plank with Hip Flexion  
Plank Knee to Elbow  
Side Plank Twist  
Bear Crawl Walk

## 2. LOCOMOTION

Wir unterteilen zwei Hauptkategorien:

- A. Only Bodyweight
- B. With Additional Weight

A1.) Beispiele für Übungen:

Run  
Bear Crawl Walk  
Backward Run  
Backward Run on Hill

B1.) Beispiele für Übungen:

The Dumbbells  
Farmers Carry  
Reverse Sled Pull  
Sled Pull

### **DIE AUFTEILUNG DER ÜBUNGEN NACH DER BEDEUTUNG DER MUSKELGRUPPEN ODER DER ART DER ÜBUNGEN, DIE FÜR DIE KRAFTVORBEREITUNG IM BASKETBALL AM WICHTIGSTEN SIND:**

1. Exercise for Hamstring Muscles:

A.) Beispiele für Übungen:

Machine Hamstring Curls  
Eccentric Nordic Curl  
Nordic Curl Hipe Hinge  
Banded Single Leg Hamstring Curls

2. Exercise for Calf Muscles:

Die Grundeinteilung der Übungen für diesen Teil ist in drei Untergruppen unterteilt:

- A.) Einbeinig
- B.) Beide Füße:
- C.) Vorderer Teil des Unterschenkels

A1.) Beispiele für Übungen:

KOT Single Calf Raises, Single Calf Raises, Single Calf Raises on Wall

B1). Beispiele für Übungen:

KOT Calf Raises, Calf Raises to Legs on Step, Smith Machine Calf Raises

## C1.) Tibialis Raises, Weighted Tibialis Raises, Single Leg Tibialis Raises

### 3. Exercise for Adductors:

#### A.) Beispiele für Übungen:

Knee Bent Copenhagen Plank, Seated Adductor Squeeze The Ball, Side Lying Adductor Leg Raise

### 4. Exercise for Hip Flexion:

A.) Lying on Back Reverse Squats, Standing Banded Hip Flexion, Reverse Plan with Banded Hip Flexion

### 5. Exercise Rotations and Anti-rotations:

-Banded Rotations, Half Kneeling Banded Rotations, Palof-Press, Split Squats Hold and Banded Rotations

### 2. Exercise Isometric:

#### A.) Beispiele für Übungen:

Single Leg Max Isometric -Max Efforts, Single Leg Half Squats -Max Efforts, Single Leg Hip Thrut Isometric Hold, Isometric Wall Half Squats

## **REGELN FÜR DIE REGRESSION UND PROGRESSION DER EINZELNEN ÜBUNGEN:**

1. Beginnen Sie mit Übungen auf zwei Beinen und gehen Sie zu Übungen auf einem Bein über.
2. Beginnen Sie mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und gehen Sie zu Übungen mit zusätzlicher Belastung über. 3.
3. Beginnen Sie mit einem langsamen Bewegungstempo in der exzentrischen Phase [3-4s] und einer maximal schnellen Bewegungsabsicht in der konzentrischen Phase [X].

## **ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN FÜR DAS KRAFTTRAINING VON JUGENDSPORTLERN:**

### Zielsetzung:

- Das Hauptziel ist das Erlernen aller grundlegenden Bewegungsmuster
- Aufbau einer strukturellen Basis durch Stärkung von Gewebe, Bändern und Muskeln
- Steigerung der Gewebekapazität und strukturelle Anpassung
- Steigerung des Kraftpotenzials und der Muskelkraft



## **EMPFEHLUNGEN FÜR DAS KRAFTTRAINING DER U11:**

- Konzentrieren Sie sich auf eine größere Anzahl von Wiederholungen und einen Bestand von Wiederholungen in jeder Serie (8-10x/8-12x) bei einer langsamen Bewegungsrate, z. B. T[2-2-X-0], wobei die erste Zahl die exzentrische Phase der

Übung darstellt, die zweite Zahl die Übergangsphase zwischen exzentrisch und konzentrisch, die dritte Zahl die konzentrische Phase und die vierte Zahl den Übergang zur nächsten Wiederholung

- Geringere Intensität und hohe Vielseitigkeit der Übungen mit Schwerpunkt auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und durch Erschweren der Übungen wird die Gesamtintensität der Anstrengung erhöht. Und die Gewichte sollten nicht mehr als 30% des eigenen Körpergewichts betragen.
- Grundbewegungen auf der Basis von Bewegungsmustern (Kniebeugen, Hinge, Push, Pull)
- Fokus auf die Stärkung der zentralen Stabilität durch mehr Übungen für die Muskeln des Körpers, der Hüfte, der Schultern und des Fußes (Core Stability, Glute Activations, Scapular Muscles Activation)
- Einführung von Kraft- und plyometrischen Übungen mit langem Bodenkontakt und Schwerpunkt auf der konzentrischen Phase und der Landung (bis zu 15% im gesamten Programm)

#### BEISPIEL FÜR LEISTUNGSÜBUNGEN IN U11:

- Goblet Squats  **SCHAU JETZT**
- Eccentric Push Ups to Concentric Knee Push Ups  **SCHAU JETZT**

#### EMPFEHLUNGEN FÜR DAS KRAFTTRAINING IN DER U12:

- Arbeiten Sie bereits in einem größeren Wiederholungsbereich, aber immer noch im oberen Bereich (8-15x), um die strukturelle Anpassung weiter zu fördern. Höhere Belastungsintensität, so dass die Arbeit näher an den Muskelkollaps heranrückt, ohne ihn jedoch herbeizuführen.
- Hohe Vielseitigkeit der Übungen mit Schwerpunkt auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und einem Gewicht, das 40% des eigenen Körpergewichts nicht überschreitet
- Grundbewegungen auf der Grundlage von Bewegungsmustern
- Vorbereitungselemente für das Impulstraining (d.h. Fokus auf Landung und Kraftaufnahme)
- Stärkung der zentralen Stabilität durch mehr Übungen für die Rumpf-, Hüft-, Schulter- und Fußmuskulatur
- Einführung von Kraft- und plyometrischen Übungen, die auf langem Bodenkontakt basieren und sich auf die konzentrische Phase und die Landung konzentrieren (bis zu 20% im gesamten Programm)

#### BEISPIELE FÜR KRAFTÜBUNGEN BEI U12:

- Zombi Squats  **SCHAU JETZT**
- Eccentric Pull Ups  **SCHAU JETZT**

#### EMPFEHLUNGEN FÜR DAS KRAFTTRAINING IN DER U14:

- Arbeiten Sie bereits in einem breiteren Wiederholungsspektrum (5-15x), mit häufigerem Einstieg in Serien, die näher am Muskelabbau liegen.

- Hohe Vielseitigkeit der Übungen, wobei der Schwerpunkt auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht liegt und das Gewicht 60% des eigenen Körpergewichts nicht überschreitet
- Grundbewegungen auf der Grundlage von Bewegungsmustern
- Glyometrische und Kraftübungen
- Konzentration auf die Stärkung der zentralen Stabilisierung durch mehr Übungen für die Rumpf-, Hüft-, Schulter- und Fußmuskulatur
- Kraft- und plyometrische Übungen, die auf langem Bodenkontakt basieren und sich auf die konzentrische Phase und die Landung konzentrieren (bis zu 30 % des Gesamtprogramms)

#### BEISPIELE FÜR KRAFTÜBUNGEN BEI U14:

- DB Bulgarian Split Squats  **SCHAU JETZT**
- Bench Press  **SCHAU JETZT**

### 3.7. Entwicklung der Leistung eines jungen Sportlers

#### **Was ist Kraft und warum ist sie so wichtig für das Training junger Sportler?**

Das Erzeugen der höchstmöglichen Leistung in der kürzest möglichen Zeit ist ein unglaublich wichtiger Teil der Vorbereitung eines jeden Basketballspielers. Basketball ist ein äußerst dynamischer Sport, der Bewegungen in mehreren Bewegungsebenen sowie schnelle Übergänge vom Laufen zum Sprinten und Springen erfordert. Die Fähigkeit, Verteidigern schnell auszuweichen, für einen Sprungwurf schnell abzubremesen oder für einen Abpraller scharf abzuspringen, sind alles Fähigkeiten, die auf Kraft beruhen. Aus der Literatur geht hervor, dass plyometrisches Training [17] und Krafttraining [3, 18] positive Auswirkungen auf die Muskelkraft junger Sportler haben, auch wenn sie isoliert [19] und in Kombination [9] eingesetzt werden. Krafttraining kann also einen erheblichen Einfluss auf die Fähigkeit junger Athleten haben, Kraft zu produzieren, und da Kraft ein wichtiger Aspekt vieler Sportarten ist [20], gibt es viele Gründe, Krafttraining in ein Jugendförderprogramm aufzunehmen.

#### **Verringerung der Verletzungsgefahr**

Die Teilnahme am Sport birgt ein gewisses Verletzungsrisiko in sich. Obwohl die vollständige Vermeidung von sport- und aktivitätsbedingten Verletzungen ein unrealistisches Ziel ist, scheint es, dass ein umfassendes Programm, das sich auf die Steigerung der Muskelkraft, die Verbesserung der Bewegungsmechanik und die Verbesserung der funktionellen Fähigkeiten konzentriert, die wirksamste Strategie zur Verringerung von Sportverletzungen bei jungen Sportlern sein könnte [2, 6, 10]. Die Stärkung der Muskeln und des Bindegewebes durch Krafttraining ermöglicht es jungen Sportlern, größeren äußeren Kräften standzuhalten, wodurch sie weniger anfällig für Weichteilverletzungen sind [6, 21]. Darüber hinaus können spezifische Widerstandsübungen dazu beitragen, die Entwicklung von Knochenschäden (z. B. Morbus Sever) zu verhindern [22].

Da Wachstum und Pubertät eine Phase schneller Entwicklung sind, besteht für junge Sportler ein höheres Verletzungsrisiko, unabhängig davon, ob sie Leistungs- oder Freizeitsport betreiben [6]. In vielen Fällen ist auch bekannt, dass Krafttraining im Vergleich zu reinem Sport ein geringeres Verletzungsrisiko birgt [4]. Das bedeutet einfach, dass sich Kinder beim Sport eher verletzen als beim Krafttraining (unter entsprechender Aufsicht).

Da die Kraft im Wesentlichen die Grundlage für die Leistung bildet, ist es wichtig, zunächst die Kraft des jungen Sportlers zu entwickeln und gleichzeitig die für das Gewichtheben erforderlichen technischen Fähigkeiten zu verbessern.

Die Arbeit an der Kraft in jüngeren Altersgruppen wie U11, U12 sollte sich hauptsächlich auf die allgemeine Kraft und die allmähliche Einführung von Kraftübungen mit Entlastung (eigenes Körpergewicht) oder mit nur leichter Belastung (Medizinball) konzentrieren. Der Schwerpunkt sollte auf technischen

Elementen liegen, die in das richtige plyometrische Training und Gewichtheben einführen.

Chronological age (years)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	>21
Biological age	Pre-PHV			PHV			Post-PHV						
Functional movements	FOUNDATIONAL MOVEMENTS												
Training focus	TECHNICAL DEVELOPMENT						INTRODUCTION TO LOAD			HIGH-INTENSITY LOADING			
Weightlifting													
Traditional resistance training	INCREASE IN TRAINING INTENSITY												
Recommendations	General strength Emphasis on functional movements 1-3 sets x 8-10 reps			Strength development increases in training intensity 2-3 sets x 6-8 reps 70-80% 1RM			High intensity resistance training Traditional and weightlifting movements 3-4 sets x 1-6 reps 70-100% 1RM						

Evidenzbasierte Empfehlungen für die Entwicklung von Kraft und Leistung als Teil eines ganzheitlichen langfristigen Entwicklungsplans für junge Sportler. Grau steht für einen niedrigeren Fokus, grün für einen höheren Trainingsfokus.

PHV Höchstgeschwindigkeit, Wiederholungen, maximale Wiederholungen RM

23. Juni 2020 "Free-Weight Resistance Training in Youth Athletes: A Narrative Review" (Stephen J. McQuilliam, David R. Clark, )

Einzelne Elemente können jedoch in späteren Phasen der Entwicklung langsam eingeführt werden:

### Plyometrische Übungen

Die Forschung zeigt, dass sowohl plyometrisches Training als auch Krafttraining eine positive Wirkung auf die Entwicklung der Kraft bei jungen Sportlern haben, sowohl wenn sie isoliert durchgeführt werden als auch beim Training auf dem Feld. Das erste und wichtigste Detail, das ein Trainer erkennen muss, bevor ein Athlet zum ersten Mal mit plyometrischem Training in Berührung kommt, ist sicherzustellen, dass der Athlet während der gesamten Bewegung eine angemessene technische Form aufweist. Da plyometrische Übungen von Natur aus schnell und dynamisch sind, sollte die gewählte Übung zunächst langsam ausgeführt werden, um sicherzustellen, dass sie korrekt ausgeführt wird. Daher sollte der Athlet in der ersten Phase zeigen, dass er in der Lage ist, sicher zu landen und zu springen. Der Vorteil eines solchen Trainings besteht darin, dass keine Geräte oder externen Gewichte benötigt werden, so dass es unter allen Bedingungen durchgeführt werden kann. Die Komplexität der Bewegungen und die Vielzahl der Progressionen ermöglichen ein plyometrisches Training in jeder Phase der Entwicklung eines Sportlers, sowohl vor als auch nach der Pubertät.

Die Grundlagen der Plyometrics für den Sportunterricht:

- "Lernen Sie, sanft und leise zu landen. Nehmen Sie jede Landung mit Ihren Beinmuskeln, damit Sie Ihre Gelenke, Knochen, Bänder und Sehnen nicht



belasten." Wenn Sportler mit ihren Füßen laute Geräusche machen oder steif landen, bedeutet das, dass sie die Übung nicht richtig ausführen.

- "Gute Plyometrics sind ruhige Plyometrics" - dieses Zitat sollte sich jeder Basketballspieler merken. Ein Zuschauer, der Sie beim Training beobachtet, soll die Explosivität sehen, nicht hören. Wenn dies nicht der Fall ist, fehlt es Ihnen wahrscheinlich an exzentrischer Kraft und die aktuelle Übung ist nicht optimal für Ihre Fähigkeiten geeignet und sollte geändert werden.

Wer Plyometrics in seinen Trainingsplan einbauen möchte, sollte zunächst lernen, wie man mit beiden Füßen richtig landet und das eigene Körpergewicht abfedert. Es ist hilfreich zu lernen, wie man die 4 sportlichen Positionen einnimmt.

- Füße auseinander (hüftbreit, leicht nach außen zeigend)
- Trizeps (damit das Gewicht nicht auf die Kniegelenke übertragen wird)
- den Oberkörper in einer geraden Linie von den Hüften zum Kopf aufrichten
- die Arme ausstrecken

Wenn wir die Sportposition gemeistert haben, ist es an der Zeit zu lernen, wie wir landen und unser Körpergewicht aufnehmen. Dies geschieht, indem man lernt, auf der Stelle zu springen:

1. Aus der athletischen Position den Körper in einer Linie bis zu den Fußspitzen aufrichten und die Arme nach oben strecken.
2. Heben Sie die Füße vom Boden ab und kehren Sie automatisch in die Sportposition zurück, wobei Sie Ihren Körper ruhig halten.
3. Achten Sie darauf, dass Sie mit den Füßen fest auf dem Boden stehen.
4. die Knie dürfen bei der Landung nicht nach innen gehen
5. Die Arme sollten im Moment der Landung dynamisch gestreckt sein und den Körper in den Boden "hämmern".

Beim Springen an Ort und Stelle ist es außerdem wichtig, die Kraft zu variieren, mit der Sie die Bewegung ausführen, d. h. vor dem Abfedern und der konzentrischen Kontraktion entspannen zu können. Wir werden dies anhand verschiedener Varianten von Landungen lernen. Versuchen Sie zunächst, die Landung nahezu geräuschlos abzufedern. Wenn Sie die stille Landung beherrschen, versuchen Sie, den Gleitflug zu variieren, indem Sie mehr Landekraft erzeugen. Dies ist auch bei der Einführung von Gewichthebe-Elementen nützlich. Die korrekte Landung beim Springen an Ort und Stelle sollte die Grundlage des plyometrischen Trainings sein und kann als Teil des Trainings für alle Menschen, unabhängig vom Trainingsniveau, verwendet werden. Erst wenn wir den Sprung gemeistert haben, können wir uns an plyometrische Übungen heranwagen. Es wird für uns nützlich sein, die richtige Nomenklatur für spezifische Bewegungen in der Plyometrie zu verwenden:

- Sprung - aus beiden Beinen herausstoßen und ebenfalls auf beiden Beinen landen
- Hop - mit einem Bein abspringen und auf demselben Bein landen
- Bound - der Anstoß erfolgt mit einem Bein und man landet auf dem anderen Bein
- Skip - Kick out mit einem Bein bei zwei Bodenkontakten

Krafttraining - allgemeine Grundsätze:

-Das wichtigste Element des richtigen Krafttrainings ist die "Absicht", jede Wiederholung und Bewegung so schnell, kraftvoll und aggressiv wie möglich auszuführen. Als Trainer müssen wir unseren Athleten vermitteln, dass die Ausführung dieser Wiederholungen mit weniger Einsatz, Geschwindigkeit und Kraft als 100 % nicht zu den gewünschten Ergebnissen führen wird.

- Basierend auf der Verwendung von ballistischen Übungen, die keine Verlangsamungsphase der Bewegung haben und ein Element der Beschleunigung während der gesamten Wiederholung enthalten

- Volumen bei Kraftübungen und Training ist immer niedrig oder moderat

- Geschwindigkeit ist hier der wichtigste Parameter, den wir weiterentwickeln

## Übungsauswahl beim Krafttraining

1. die Ausübung von Macht und Dominanz

A.) Ballistische Belastungsübungen:

Beispiele für Übungen: Med Ball Wurf, Kurzhantel Jump Squats, Trap Bar Sprünge

Lasten: so hoch, dass die Geschwindigkeit der Bewegung nicht so hoch ist und die Kraft auf einem hohen Niveau erzeugt werden muss

2 Übungen zur Beherrschung der Geschwindigkeit

A.) Ballistische Belastungsübungen: (im Grunde die gleichen Übungen, aber mit einem anderen Schwerpunkt in Bezug auf die Geschwindigkeit, kleinere Gewichte, so dass der Athlet ein höheres Maß an Geschwindigkeit erreichen wird)

Beispiele für Übungen: Med Ball Wurf, Kurzhantel Jump Squats, Trap Bar Sprünge

Lasten: so hoch, dass die Geschwindigkeit der Bewegung nicht so hoch ist und die Kraft auf einem hohen Niveau erzeugt werden muss

3 Übungen, die den Mechanismus der Streckung und Kontraktion nutzen

Beispiele für Übungen: Tiefensprünge, Sprünge, Kniebeugen, Box Jumps, Drop Jumps, Pogo Jumps, Bounds.

## PROGRESSION IN KRAFTTRAINING:

Beim Krafttraining sollte die erste Phase aus allen Arten von Beweglichkeits- und Koordinationsbewegungen bestehen (z. B. Skip A Walk, Skip B Walk, Skip A, Skip B), um dann zum Erlernen von Landung und Kraftaufnahme überzugehen.

- Progression im Krafttraining sollte mit Übungen auf zwei Beinen beginnen und allmählich zu Übungen auf einem Bein übergehen

- Je allgemeiner die Vorbereitung und je weiter die Sportler von den wichtigsten Wettkämpfen entfernt sind, desto schwerer ist das Gewicht, das beim Krafttraining verwendet wird, und desto langsamer ist die Geschwindigkeit der Bewegungen.

Auf der anderen Seite gilt: Je näher der Athlet dem Höhepunkt seines Spiels ist und je höher die Leistung sein soll, desto geringer sind die Gewichte beim Krafttraining, so dass die Bewegungsgeschwindigkeit auf einem sehr hohen Niveau liegt, was eine größere Spezifität und eine bessere Übertragung auf das Spielfeld ermöglicht.

- Die Progression im plyometrischen Training konzentriert sich zu Beginn auf Übungen mit langem Bodenkontakt und geringer Geschwindigkeit und je höher die Leistung des Sportlers sein soll, auf Übungen mit kürzerem Bodenkontakt und schneller Geschwindigkeit.

### **KRAFTTRAINING IN DER U11:**

- In dieser Altersgruppe wird das Hauptelement der Kraftarbeit ein grundlegendes Krafttraining auf der Grundlage funktioneller Bewegungsmuster sein.

- Wir sollten hier auf eine schnelle Krafterzeugung in der konzentrischen Phase setzen, so dass die Absicht in jeder Wiederholung dieser Phase maximal schnell sein sollte.

- Einführung von technischen Elementen mit dem Stock als Einführung in das Gewichthebertraining

- Erlernen der Landetechnik und allmähliche Progression in Form von Kraftaufnahme mit allmählicher leichter Steigerung der Intensität

- Die Einführung in Kraftübungen mit leichten Gewichten (Med Ball, Free Weight [Light]) und plyometrische Übungen, die auf langem Bodenkontakt basieren, sollten bis zu 15% der gesamten Programmzeit ausmachen.

### **BEISPIEL FÜR LEISTUNGSÜBUNGEN IN U11:**

- Toes Drop to Squats  **SCHAU JETZT**

- Jump Squats  **SCHAU JETZT**

### **● KRAFTTRAINING BEI U12:**

- Das Krafttraining wird weiterhin das Hauptelement des Krafttrainings sein, aber seine Intensität wird deutlich zunehmen.

- Wir sollten hier auf eine schnelle Krafterzeugung in der konzentrischen Phase setzen, daher sollte die Absicht in jeder Wiederholung dieser Phase maximal schnell sein

- Einführung von technischen Elementen mit dem Stock als Einstieg in das Training des Gewichthebens und schrittweises Arbeiten mit leichter Last (z.B. Langhantel)

- Verbesserung der Landetechnik, Erhöhung der Intensität (+ Zusatzbelastung in Form von Free Weight, Med Ball)

- Kraftübungen mit leichten Gewichten (Med Ball, Free Weight [Light]) und plyometrische Übungen, die auf langem Bodenkontakt basieren, sollten bis zu 20% der Zeit des gesamten Programms ausmachen

#### BEISPIEL FÜR LEISTUNGSÜBUNGEN IN DER U12:

- Drop Jumps to Squats Jumps  **SCHAU JETZT**
- Goblet Squats Jumps  **SCHAU JETZT**

#### KRAFTTRAINING IN DER U14:

- Die Grundlage des Kraftaufbaus ist nach wie vor die Kraft, aber die Intensität liegt auf einem viel höheren Niveau (50-70%CM).
  - Wir sollten hier auf eine schnelle Krafterzeugung in der konzentrischen Phase setzen, so dass die Absicht in jeder Wiederholung dieser Phase maximal schnell sein sollte.
  - Einführung in die technischen Elemente verschiedener Varianten des Gewichthebens mit leichter Last (z.B. High Pull, Hang High Pull )
- Ballistische Übungen in verschiedenen Geschwindigkeits- und Belastungsphasen sollten zu Beginn der Trainingseinheit stattfinden (Häufigkeit 1-3 mal pro Woche)
- Glyometrische Übungen sollten ein regelmäßiger Bestandteil einiger Aufwärmübungen oder der Hauptteil des Trainings auf dem Sportplatz oder im Fitnessstudio sein.

#### BEISPIEL FÜR KRAFTÜBUNGEN IN DER U14:

- Skater Jumps  **SCHAU JETZT**
- Trap Bar Jumps  **SCHAU JETZT**

### 3.8. Entwicklung der Geschwindigkeit

#### **Was ist Geschwindigkeit und warum ist sie im Basketball so wichtig?**

Basketball ist das Spiel mit dem höchsten Tempo. Schnelligkeit ist beim Basketball wichtig, weil sie bestimmt, wie gut man spielt und wie athletisch man ist. In Basketballspielen sind Aktionen wie Hochsprung, schneller Griff, schneller Lauf, Schnitt und Lauf, Heben und Rollen usw. abhängig von deiner Geschwindigkeit. Je mehr Geschwindigkeit und gute Fähigkeiten, desto besser, um das Team zu schlagen. Schnelligkeit im Basketball bedeutet jedoch nicht, wie Usain Bolt zu laufen. Schnelligkeit im Basketball ist nicht nur der durchschnittliche gerade Lauf. Dazu gehören auch Zickzack-, Umkehr-, Vorwärts- und Seitwärtsläufe und so weiter.

#### **Beschleunigung und Geschwindigkeit**

Sie müssen Beschleunigung erzeugen, um die Geschwindigkeit und Schnelligkeit des Spiels zu erhöhen. Beim Basketball muss man in der Lage sein, seine Position bei Bedarf sehr schnell zu beschleunigen. Man muss schnell sein und wissen, wann man sprinten oder einen Fastbreak einleiten muss.

Wenn Sie zum Sprint ansetzen, denken Sie immer daran, dass Ihr Körper in einer 45-Grad-Position sein muss, damit Sie schnell beschleunigen können. Verwenden Sie einen starken Armschwung, um Ihre Beschleunigung noch effektiver zu machen.

#### **Verzögerung**

Wie die Geschwindigkeit ist auch die Verlangsamung im Basketballspiel wichtig. Natürlich brauchen Athleten Schnelligkeit, aber sie müssen sie auch kontrollieren, sonst können sie Fastbreaks und Lay-ups verpassen oder sich verletzen. In manchen Fällen muss ein Sportler in der Lage sein, in andere Richtungen zu verlangsamen oder zu verlangsamen und wieder zu beschleunigen. Ein Athlet, der sehr schnell ist, aber nicht richtig abbremsen kann, ist im Basketballspiel nicht sehr effektiv.

Die Verzögerungstechnik ist jedoch komplex. Viele Basketballexperten empfehlen, die Knie beim Abbremsen gut zu beugen oder zu winkeln. Senken Sie die Hüfte und beugen Sie die Knie, wenn Sie bei der Landung oder beim Abbremsen aus einem Sprint langsamer werden.

Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining ist für Basketballspieler von entscheidender Bedeutung, um die Beinarbeit zu verbessern und die kardiorespiratorische Ausdauer zu steigern. Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining ist auch der Schlüssel zur Reduzierung von Verletzungen bei Basketballspielern.

Bei der Planung des Schnelligkeitstrainings im Basketball können wir sagen, dass es ausreicht, sich zweimal pro Woche auf die reine Schnelligkeitsentwicklung zu konzentrieren. Der Rest des Speed Shaping sollte in einem spezifischeren Kontext erfolgen, nämlich beim Basketballtraining.

Erstens: Die Spieler absolvieren auch Sprints während des technischen und taktischen Trainings.

Zweitens: Krafttraining in einer bestimmten Form kann auch (indirekt) zur Verbesserung der Geschwindigkeit beitragen.

Der Sprint selbst kann als großartiges Aufwärmtraining vor dem Hauptteil einer anderen Trainingseinheit genutzt werden.



Ein kluger Ansatz ist es, die Sprinttechnik auch in anderen Trainingseinheiten zu kontrollieren und zu korrigieren. Ein Training kann sich auf reine Beschleunigung, Absprünge und Mechanik konzentrieren, während das andere Training spezifischer sein kann; bezogen auf die Anforderungen des Basketballs und mit spezifischeren Aufgaben, mit der großen Vielfalt, die in diesem Sport zu sehen ist.

Die Forschung hat gezeigt, dass das Training von Schnelligkeit und Beweglichkeit dem Prinzip der Spezifität folgt, d. h., dass Schnelligkeitstraining zwar zu einer Verbesserung der Schnelligkeit führt, aber nur wenig auf die Beweglichkeit übertragen wird und umgekehrt (1). Daher ist es wichtig, diese Elemente als separate Komponenten zu trainieren, um eine maximale Entwicklung von Geschwindigkeit und Beweglichkeit zu gewährleisten.

Es hat sich gezeigt, dass ein achtwöchiges Sprinttraining die Leistung in der maximalen Geschwindigkeitsphase des Sprints (20-40 Meter) verbessern kann, und dass ein Sprinttraining mit Widerstand (Ziehen eines mit 5 kg beladenen Schlittens) die Beschleunigungsphase des Laufens (10 Meter) verbessern kann (2). Studien haben außerdem gezeigt, dass ein Beweglichkeitstraining die Fähigkeit zum Richtungswechsel (Agilität) verbessern kann (1).



● BEISPIEL FÜR ÜBUNGEN ZUR GESCHWINDIGKEIT UND BESCHLEUNIGUNG IN DER U11:

Merkmale:

- Kurze Entfernungen
- Von niedrigen Positionen
- Gleichgewichtsübungen (eigenes Körpergewicht) - Sprints
  - Lying On Back Start Sprint  **SCHAU JETZT**
  - Backward Sled Drug  **SCHAU JETZT**



● BEISPIEL FÜR ÜBUNGEN ZUR GESCHWINDIGKEIT UND BESCHLEUNIGUNG U12:

Merkmale:

- Kurze Entfernungen
- Aus einer niedrigen Position heraus starten
- Arbeiten mit leichter Zusatzbelastung
  - Lunge Start Sprint  **SCHAU JETZT**
  - Backward Sled Pull  **SCHAU JETZT**

● BEISPIEL FÜR ÜBUNGEN ZUR GESCHWINDIGKEIT UND BESCHLEUNIGUNG DER U14:

Merkmale:

- Kurze/mittelschwere Dehnungen
- Von schwereren, niedrigeren Positionen aus starten
- Sprints mit zusätzlicher Belastung
  - Knee Jump to Sprint  **SCHAU JETZT**
  - Banded Sprint  **SCHAU JETZT**

### 3.9. Aufbau von Ausdauer

Ausdauer ist im Basketball eine der wichtigsten Fähigkeiten. Ohne sie können wir im Angriff und vor allem in der Verteidigung nicht gut spielen. Die Ausdauer ist eine motorische Eigenschaft, d. h. die Fähigkeit des Organismus, eine körperliche Anstrengung mit einer bestimmten Intensität und Leistung über einen bestimmten Zeitraum fortzusetzen und dabei beide Parameter auf einem konstanten Niveau zu halten. Es gibt zwei Grundtypen von Ausdauer: Ausdauer bei niedriger Intensität (LIEE) und Ausdauer bei hoher Intensität (HIEE). Basketball ist ein Mannschaftsspiel, bei dem kurzzeitige Anstrengungen mit sehr hoher Intensität und hohen Wiederholungen, unterbrochen von Ruhepausen, vorherrschen.

Ein gut vorbereiteter Basketballspieler sollte:

- Schneller laufen und höher springen als sein Gegner
- über eine angemessene Kraftvorbereitung verfügen, um den Anforderungen des Spiels gerecht zu werden (eine große Anzahl von Kontakten - Zusammenstöße mit dem Gegner, Stürze; häufige Richtungswechsel erfordern ein gutes Gleichgewicht, das mit einem hohen Maß an neuromuskulärer Koordination verbunden ist)
- Eine höhere Ermüdungstoleranz als sein/ihr Gegenspieler aufweisen (angemessenes Ausmaß an Ausdauer)

U11, U12, U14:

Bei der Auswahl von Trainingsmaßnahmen zur Gestaltung der Ausdauer im Basketball können wir die folgende Einteilung verwenden:

- Allgemeine - nichtbasketballspezifische Laufformen, die in der Nebensaison während der Übergangsphase durchgeführt werden. Die am häufigsten verwendete Methode ist eine kontinuierliche Form mit einer Intensität, die 85 % der VO<sub>2</sub>max nicht überschreitet. Zu Beginn der Vorbereitungszeit wird die kontinuierliche Form in die Intervallform umgewandelt, wobei lange Intervalle (Long Interval) verwendet werden.
- Direktionale - auf der Grundlage der Regeln und Anforderungen des Basketballspiels durchgeführte Trainingsformen in Form von kurzen Intervallen (Short Interval) mit einer Dauer von 15-60 Sekunden, Pendelläufen (SIT Change Of Direction) mit einer Dauer von 7-15 Sekunden und wiederholten Sprints (RST COD) mit einem Richtungswechsel mit einer Dauer von bis zu 7 Sekunden.
- Spezial - erreicht durch kleine Spiele (SSGs) in Formaten von 1v1 bis 3v3
- Spielorientiert - durchgeführt bei Meisterschaftsspielen oder Kontrollspielen

Diese Fähigkeit wird zu einem großen Teil durch das Training der Zielsportart geformt, aber als Trainer müssen wir uns an den wichtigsten Grundsatz erinnern, dass die Anstrengungen während der wettkampffreien Zeit weniger spezifisch sein können und ein höheres Gesamtvolumen haben. Je näher die Wettkampfsaison



rückt, desto spezifischer sollte das Training sein, d.h. kurze Intervalle, wiederholte Sprints mit häufigen Richtungswechseln.

U11, U12, U14:

Der Hauptunterschied bei den Einheiten zur Leistungssteigerung liegt im Volumen der geleisteten Arbeit. Die U11/U12-Athleten sollten weniger beansprucht werden als die U14.

### 3.10. Periodisierung der Ausbildungszyklen

Unter Periodisierung versteht man den Prozess der Manipulation von Trainingsparametern, um eine maximale Anpassung und ein maximales sportliches Potenzial zu erreichen. Es handelt sich um die Planung von Trainingsperioden zur Vorbereitung des Sportlers auf die Saison und ihre wichtigsten Phasen. Indem wir den jährlichen Trainingsplan in kürzere Zeiträume unterteilen, haben wir mehr Möglichkeiten, die Leistung des Athleten zu maximieren, indem wir die Variablen Trainingsumfang, -intensität und -dichte manipulieren.

Das Grundmodell der jährlichen Periodisierung umfasst 3 Phasen: Nebensaison, Vorsaison, Zwischensaison.

#### **1. NACHSAISON**

Die Nebensaison ist definiert als der Zeitraum, in dem ein Spieler kein planmäßiges Training im Verein hat und eine Pause vom Mannschaftstraining einlegt. Sie dauert in der Regel zwischen 4 und 12 Wochen und dient der Ruhe, der Erholung und der gezielten Arbeit an den Schwachstellen sowie der grundlegenden Vorbereitung auf die gesamte folgende Saison.

Die Auswahl der Übungen für die Nebensaison sollte sich auf den Aufbau der Grundfähigkeiten konzentrieren, um die Leistung im späteren Teil des Jahres positiv zu steigern.

Im Allgemeinen sollte das Training bei diesen Übungen mehr auf die allgemeine Kraft als auf eine hohe spezifische Geschwindigkeit ausgerichtet sein.

#### **2. VORSAISON**

Dies kann als die Zeit definiert werden, in der die Mannschaft bereits nach einem festgelegten Zeitplan für das Spiel trainiert. In unregelmäßigen Abständen können Freundschaftsspiele stattfinden. Es dauert in der Regel zwischen 8 und 20 Wochen und zielt darauf ab, die Leistung der Spieler zu steigern und die allgemeine Kraft zu verbessern.

#### **3. IN DER SAISON**

Wir können IN-SEASON als die Zeit definieren, in der sich die Mannschaft im offiziellen Teil der Saison befindet und reguläre Ligaspiele bestreitet. In dieser Zeit müssen unsere Basketballspieler in jedem Spiel zu Höchstleistungen auflaufen, um das Spiel möglichst effektiv zu beeinflussen.

Es ist wichtig, daran zu denken, dass die Basketballsaison recht lang ist, was bedeutet, dass dies nicht der einzige Block der Progression sein wird, sondern dass er sich mit den wichtigeren Spielperioden für das gesamte Team abwechseln und anpassen muss. Man muss herausfinden, wann die wichtigsten Spiele sind, wann ein Spieler oder die ganze Mannschaft ihr Bestes geben muss und wann es eine Phase in der Saison oder ein Spiel gibt, in dem sie nicht so viel leisten müssen.

Der Trainingsblock dauert in der Regel 2 bis 7 Wochen und umfasst ein Element der allmählichen Steigerung der Trainingsbelastung, gefolgt von einem geplanten kurzen Zeitraum mit geringerer Intensität, der so genannten Entlastung.

#### **PERIODISIERUNG IN DER U11:**

Wird durch eine überwiegende Arbeit an der allgemeinen Kraftvorbereitung gekennzeichnet sein. Bei diesen Akteuren werden wir uns hauptsächlich auf die strukturelle Anpassung konzentrieren. Und die Intensität wird durch die Arbeit an der maximalen Absicht und Geschwindigkeit der Übungsausführung erhöht.

#### **PERIODISIERUNG IN DER U12:**

Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Vorbereitung auf die allgemeine Kraft. Wir werden uns hauptsächlich auf die strukturelle Anpassung bei diesen Sportlern konzentrieren. Und die Intensität wird durch die Geschwindigkeit der Bewegung, die maximale Absicht der Ausführung und die Erhöhung der Trainingsbelastung auf 30 % des Körpergewichts des Sportlers gesteigert.

#### **PERIODISIERUNG IN DER U14:**

Es wird weiterhin durch ein Übergewicht der Arbeit gegenüber der allgemeinen Kraftvorbereitung gekennzeichnet sein. Die zunehmende Intensität zeigt sich hier bereits in den einzelnen Vorbereitungsphasen, die bis zu 50-60 % des Körpergewichts des Sportlers erreichen können. Wenn der Grad der Beherrschung der Übungen es jedoch zulässt, ist es möglich, mit Gewichten bis zu 70-80%CM zu arbeiten.

### **PROGRAMMIERUNG VON MESOZYKLEN UND TRAININGSEINHEITEN**

1 Schritt: Bestimmen Sie die Frequenz

Der erste Schritt ist die Planung der entsprechenden Anzahl von motorischen Trainingseinheiten pro Woche.

Empfehlungen:

In der Nebensaison und in der Vorsaison kann die Anzahl der Einheiten von 2-4x Kraft- und Konditionseinheiten pro Woche variieren.

Während der Saison beträgt die Anzahl der Kraft- und Konditionstrainingseinheiten 2x bis maximal 3x pro Woche.

2 Schritte: Auswahl der Übung

Lineare Geschwindigkeit (Beschleunigung) - Liegestütze - Sprintstarts / Widerstandssprints - Schlittenziehen

Plyometrische Übungen (bilateral) - Tiefensturz

Leistung (Light) - Med. Ballwurf

Kniebeugen -Variationen (leicht) -Goblet Kniebeugen

Liegestütz -Variationen (leicht) -Liegestütze

Klimmzug-Variationen (leicht) - Australian Pull Ups

Hüftgelenk -Variationen (leicht) - Gesäßbrücke mit erhöhtem Fuß -Hamstring-Fokus

3 Schritt: Wählen Sie die geeignete Anzahl von Trainingsparametern und Progressionen für den Zyklus.



# U11

## Off-season:

OFF SEASON: U11																
Exercise	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			TYDZIEŃ 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Backward Sprint	2	8m	MAX	3	10m	MAX	4	10m	MAX	5	10m	MAX	1	10m	MAX
	Sled Push	2	10m	HEAVY	3	10m	HEAVY	4	10m	HEAVY	5	10m	HEAVY	1	10m	HEAVY
PLYOMETRICS	Toes to Drop Squats	3	5	BODYWEIGHT	3	6	BODYWEIGHT	4	6	BODYWEIGHT	4	6	BODYWEIGHT	2	5	BODYWEIGHT
POWER	Overhead Med Bal. Throw	3	5	HEAVY	3	6	HEAVY	4	6	HEAVY	4	6	HEAVY	2	5	HEAVY
STRENGTH	Gobler Squat	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Eccentric Push Ups to Concentric Knee Push Ups	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Australian Pull-Ups	3	8		3	10		3	10		4	10		2	8	
	Foot Elevated Glute Bridge -Hams Focus	3	10		3	12		3	10	INCREASING KG	4	12		2	8	

## Pre-season:

PRE SEASON: U11																
Exercise	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			TYDZIEŃ 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Lying Back Start Sprint	3	15m	MAX	4	15m	MAX	4	20m	MAX	4	25m	MAX	1	15m	MAX
	Sled Push	3	15m	MODERATE	4	15m	MODERATE	4	20m	MODERATE	4	25m	MODERATE	1	15m	MODERATE
PLYOMETRICS	Pogo Jumps	3	5	LIGHT WEIGHTED	3	6	LIGHT WEIGHTED	4	6	LIGHT WEIGHTED	4	6	LIGHT WEIGHTED	2	5	LIGHT WEIGHTED
POWER	Overhead Med Ball Throw	3	4	MODERATE	4	4	MODERATE	4	5	MODERATE	4	6	MODERATE	2	5	MODERATE
STRENGTH	Eccentric Single Leg Goblet Squats on Box to Conc Squats	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Push Ups	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Isometric Pull-Ups	3	4		3	5		4	4		4	5		2	8	
	Banded Kettlebells Hip Thrust	3	10		3	12		3	10	INCREASING KG	4	12		2	8	

## In-season:

IN SEASON: U11																	
Exercise		WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			TYDZIEN 5			
		SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Lunge Start Sprint	3	20m	MAX	3	25m	MAX	3	30m	MAX	3	35m	MAX	1	20m	MAX	
	Sled Push	3	20m	LIGHT	3	25m	LIGHT	3	20m	LIGHT	3	25m	LIGHT	1	15m	LIGHT	
PLYOMETRICS	Mini-Hurdle Hops	3	5		3	6		4	6		4	6		2	5		
POWER	Seated Box Jumps	3	4	BODYWEIGHT	4	4	BODYWEIGHT	4	5	BODYWEIGHT	4	6	BODYWEIGHT	2	4	BODYWEIGHT	
STRENGTH	DB Reverse Lunge	3	8		3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	2	8		
	Weighted Push Ups	3	8		3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	2	8		
	Eccentric Pull-Ups	3	4		3	4		3	4		3	4		2	8		
	KB/DB Deadlift	3	8		3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	2	8		

# U12

## Off-season:

OFF SEASON: U12																
EXERCISE:	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Push Ups Sprint	2	8m	MAX	3	10m	MAX	4	10m	MAX	5	10m	MAX	1	10m	MAX
	Sled Push	2	10m	HEAVY	3	10m	HEAVY	4	10m	HEAVY	5	10m	HEAVY	1	10m	HEAVY
PLYOMETRICS	Depth Drop	3	5	WEIGHTED	3	6	WEIGHTED	4	5	WEIGHTED	4	6	WEIGHTED	2	5	WEIGHTED
POWER	Overhead Med Ball Throw	3	5	HEAVY	3	6	HEAVY	4	6	HEAVY	4	6	HEAVY	2	5	HEAVY
STRENGTH	Cyclist Goblet Squats	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Weighted Push Ups	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Eccentric Chin Ups	3	4		3	5		4	4	INCREASING KG	4	5		2	4	
	KB/DB Deadlift	3	10		3	12		4	10	INCREASING KG	4	12		2	8	

## Pre-season:

PRE season: U12																
Exercise	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Lunge Start Sprint	3	15m	MAX	4	15m	MAX	4	20m	MAX	4	25m	MAX	1	15m	MAX
	Sled Push	3	15m	MODERATE	4	15m	MODERATE	4	20m	MODERATE	4	25m	MODERATE	1	15m	MODERATE
PLYOMETRICS	Depth Jumps	3	5	LIGHT WEIGHTED	3	6	LIGHT WEIGHTED	4	6	LIGHT WEIGHTED	4	6	LIGHT WEIGHTED	2	5	LIGHT WEIGHTED
POWER	Overhead Med Ball Throw	3	5	MODERATE	4	5	MODERATE	4	6	MODERATE	4	7	MODERATE	2	5	MODERATE
STRENGTH	Zombie Squats	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Dips	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Pull-Ups	3	4		3	5		4	4		4	5		2	4	
	Nordic Hams Hinge	3	8		3	10		4	8		4	10		2	8	

## In-season:

IN season: U12																
EXERCISE:	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Side Lunge Start Sprint	3	15m	MAX	3	15m	MAX	3	20m	MAX	3	25m	MAX	2	15m	MAX
	Sled Push	3	15m	LIGHT	3	15m	LIGHT	3	20m	LIGHT	3	25m	LIGHT	2	15m	LIGHT
PLYOMETRICS	Mini-hurdle Jumps	3	8-10	BODYWEIGHT	3	8-10	BODYWEIGHT	3	8-10	BODYWEIGHT	3	8-10	BODYWEIGHT	2	5	BODYWEIGHT
POWER	Med Ball Throw Form Standing Start	3	5	LIGHT WEIGHTED	4	5	LIGHT WEIGHTED	4	6	LIGHT WEIGHTED	4	7	LIGHT WEIGHTED	2	5	LIGHT WEIGHTED
STRENGTH	Front Squats/ Reverse Lunge	4	8		4	8	INCREASING KG	4	8	INCREASING KG	4	8	INCREASING KG	2	8	
	Dips +KG	4	6		4	6	INCREASING KG	4	6	INCREASING KG	4	6	INCREASING KG	2	6	
	Pull-Ups	3	4		3	4		3	5		3	6		2	8	
	Eccentric Nordic Hams Curls	3	6		3	6	INCREASING KG	3	6	INCREASING KG	4	6	INCREASING KG	2	6	



# U14

## Off-season:

Off- season : U14 / DAY 1																
Ćwiczenia	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			TYDZIEŃ 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	<a href="#">Push Ups Start Sprint</a>	2	10m	MAX	3	10m	MAX	4	10m	MAX	5	10m	MAX	1	10m	MAX
	<a href="#">Sled Push</a>	2	10m	HEAVY	3	10m	HEAVY	4	10m	HEAVY	5	10m	HEAVY	1	10m	HEAVY
PLYOMETRICS	<a href="#">Skater Jumps</a>	3	5	WEIGHTED	3	6	WEIGHTED	4	6	WEIGHTED	4	6	WEIGHTED	2	5	WEIGHTED
POWER	<a href="#">Trap Bar Jumps</a>	3	5	HEAVY	3	6	HEAVY	4	6	HEAVY	4	6	HEAVY	2	5	HEAVY
STRENGTH	<a href="#">Barbell Cyclist Squat</a>	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	<a href="#">Dips</a>	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	<a href="#">Chin Ups</a>	3	4-5		3	5-6		4	4-5		4	5-6		2	4	
	<a href="#">Single Leg Back Extension</a>	3	10.10		3	12.12		4	10.10	INCREASING KG	4	12.12		2	8.8	

Off- season : U14 / DAY 2																
Ćwiczenia	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			TYDZIEŃ 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	<a href="#">Lying Back Start Sprint</a>	2	15m	MAX	3	15m	MAX	4	15m	MAX	5	15m	MAX	1	15m	MAX
	<a href="#">Sled Pull Backward</a>	2	15m	MODERATE	3	15m	MODERATE	4	15m	MODERATE	5	15m	MODERATE	1	15m	MODERATE
PLYOMETRICS	<a href="#">Pogo Jumps</a>	3	5	WEIGHTED	3	6	WEIGHTED	4	6	WEIGHTED	4	6	WEIGHTED	2	5	WEIGHTED
POWER	<a href="#">Trap Bar Jumps</a>	3	5	MODERATE	3	6	MODERATE	4	6	MODERATE	4	6	MODERATE	2	5	MODERATE
STRENGTH	<a href="#">DB Reverse Lunge</a>	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	<a href="#">Weighted Push Ups</a>	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	<a href="#">Australian Pull Ups</a>	3	4-5		3	5-6		4	4-5		4	5-6		2	4	
	<a href="#">Single Leg Foot Elevated Glute Bridge-focus Hams</a>	3	10.10		3	12.12		4	10.10	INCREASING KG	4	12.12		2	8.8	

## Pre-season:

PRE season: U14/ Day 1																
EXERCISE	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Side Lunge Start Sprint	3	15m	MAX	3	15m	MAX	3	20m	MAX	3	25m	MAX	2	15m	MAX
	Sled Push	3	15m	MODERATE	3	15m	MODERATE	3	20m	MODERATE	3	25m	MODERATE	2	15m	MODERATE
PLYOMETRIC	Hurdle Jumps Pause	3	5	MODERATE WEIGHTED	3	6	MODERATE WEIGHTED	4	5	MODERATE WEIGHTED	4	6	MODERATE WEIGHTED	2	5	MODERATE WEIGHTED
POWER	DB Squats Jumps	3	5	MODERATE	4	5	MODERATE	4	6	MODERATE	4	7	MODERATE	2	5	MODERATE
STRENGTH	Back Squats	4	8		4	8	INCREASING KG	4	8	INCREASING KG	4	8	INCREASING KG	2	8	
	Barbell Bench Press	4	8		4	8	INCREASING KG	4	8	INCREASING KG	4	8	INCREASING KG	2	8	
	Pull-Ups	4	5		4	5	INCREASING KG	4	5	INCREASING KG	4	5	INCREASING KG	2	5	
	Eccentric Nordic Hams Curls	3	5		3	5	INCREASING KG	3	5	INCREASING KG	3	5	INCREASING KG	2	5	

PRE season: U14/ Day 2																
EXERCISE	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	3-Points Start Sprint	3	20m	MAX	3	20m	MAX	3	25m	MAX	3	30m	MAX	2	20m	MAX
	Sled Pull Backwards	3	20m	LIGHT	3	20m	LIGHT	3	25m	LIGHT	3	30m	LIGHT	2	20m	LIGHT
PLYOMETRIC	Hurdle Jumps Pause	3	5	LIGHT WEIGHTED	3	6	LIGHT WEIGHTED	4	5	LIGHT WEIGHTED	4	6	LIGHT WEIGHTED	2	5	LIGHT WEIGHTED
POWER	DB Squats Jumps	3	5	LIGHT	4	5	LIGHT	4	6	LIGHT	4	7	LIGHT	2	5	LIGHT
STRENGTH	Back Squats	4	6		4	6	INCREASING KG	4	6	INCREASING KG	4	6	INCREASING KG	2	6	
	Barbell Bench Press	4	6		4	6	INCREASING KG	4	6	INCREASING KG	4	6	INCREASING KG	2	6	
	Pull-Ups	4	7		4	7		4	7		4	7		2	7	
	Eccentric Nordic Hams Curls	3	7		3	7		3	7		3	7		2	7	

## In-season:

IN SEASON: U14 /DAY1																
EXERCISE	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Knee Jump Into Start Sprint	4	20m	MAX	3	25m	MAX	3	30m	MAX	2	35m	MAX	1	40m	MAX
	Sled Push	4	20m	MODERATE	3	25m	MODERATE	3	30m	MODERATE	2	35m	MODERATE	1	40m	MODERATE
PLYOMETRIC	Mini-Hurdle Hops	4	5	LIGHT WEIGHTED	3	6	LIGHT WEIGHTED	3	7	LIGHT WEIGHTED	2	8	LIGHT WEIGHTED	1	8	LIGHT WEIGHTED
POWER	Med Ball Throw form Chest. to Sprint	4	5	BODYWEIGHT	3	5	BODYWEIGHT	3	6	BODYWEIGHT	2	7	BODYWEIGHT	1	7	BODYWEIGHT
STRENGTH	Box Back Squats	4	8		3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	2	8	INCREASING KG	1	8	INCREASING KG
	Bench Press	4	8		3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	2	8	INCREASING KG	1	8	INCREASING KG
	Pull-Ups +kg	4	4		3	4	INCREASING KG	3	5	INCREASING KG	2	5	INCREASING KG	1	5	INCREASING KG
	RDL Deadlift	4	12		3	12	INCREASING KG	3	12	INCREASING KG	2	12	INCREASING KG	1	12	INCREASING KG

IN SEASON: U14 /DAY 2																
EXERCISE	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Walk in Start to Sprint	4	20m	MAX	3	25m	MAX	3	30m	MAX	2	35m	MAX	1	40m	MAX
	Sled Push	4	20m	MODERATE	3	25m	MODERATE	3	30m	MODERATE	2	35m	MODERATE	1	40m	MODERATE
PLYOMETRIC	Single Leg Pogo Jumps	4	5	LIGHT WEIGHTED	3	6	LIGHT WEIGHTED	3	7	LIGHT WEIGHTED	2	8	LIGHT WEIGHTED	1	8	LIGHT WEIGHTED
POWER	Seatedd Box Jumps	4	5	BODYWEIGHT	3	5	BODYWEIGHT	3	6	BODYWEIGHT	2	7	BODYWEIGHT	1	7	BODYWEIGHT
STRENGTH	Back Squats	4	6		3	6	INCREASING KG	3	6	INCREASING KG	2	6	INCREASING KG	1	6	INCREASING KG
	Dips +KG	4	6		3	6	INCREASING KG	3	6	INCREASING KG	2	6	INCREASING KG	1	6	INCREASING KG
	Chin-Ups +kg	4	6		3	6	INCREASING KG	3	6	INCREASING KG	2	6	INCREASING KG	1	6	INCREASING KG
	Single Leg RDL	4	12.12		3	12.12	INCREASING KG	3	12.12	INCREASING KG	2	12.12	INCREASING KG	1	12.12	INCREASING KG

## ÜBUNGEN ZUR STÄRKUNG SCHWACHER GLIEDER

Die Stärke der Muskeln in unserem Körper wird durch antagonistische und stabilisierende Muskeln ausgeglichen. Erstere, die Antagonisten, sind für Bewegungen verantwortlich, die das genaue Gegenteil der Agonisten sind und als Bremse wirken. Wenn wir unseren Oberschenkel strecken, sind es die Oberschenkelbeuger, die dafür sorgen, dass die Bewegung im richtigen Moment gebremst wird. Dank der ausgeglichenen Kräfte dieser Strukturen können wir unsere Bewegungen frei kontrollieren und ohne Angst vor Verrenkungen oder Verletzungen ausführen.

Unsere Aufgabe ist es daher, die volle Gesundheit so lange wie möglich zu erhalten und unerwünschte Verletzungen bei unseren Basketballspielern zu vermeiden, indem wir das richtige strukturelle Gleichgewicht erreichen.

STRUKTURELLES GLEICHGEWICHT ist die Aufrechterhaltung eines optimalen Verhältnisses von Kraft und Muskelmasse zwischen den verschiedenen Segmenten unseres Körpers:

- anteriores Band vs. posteriores Band,
- Oberkörper vs. Unterkörper,
- rechte Seite vs. linke Seite,

sowie zwischen einzelnen Aktonen eines bestimmten Muskels.

STRUKTURELLE DYSBALANCE ist analog dazu eine Störung der erforderlichen Proportionen von Kraft und Muskelmasse, die zu chronischer Überlastung und Verletzungen führen kann.

### WEAK FIRE:

Häufig bei vielen Sportlern und Wettbewerbern zu finden. Es handelt sich um kleine Muskelgruppen, die viele Menschen bei ihrem Training vergessen, die aber wichtige Funktionen in der Bewegungsmechanik erfüllen. Hier finden Sie einige Beispiele für schwache Muskelgruppen und Übungen, die diese stärken:

Beispiele für schwache Verbindungen, die am häufigsten in der U11, U12 und U14 auftreten:

#### A.) VMO (Vastus Medialis Oblique)

Beispiele für Übungen:

Petersen Step Up  **SCHAU JETZT**

Cyclist Squats  **SCHAU JETZT**

#### B.) Muskeln Hamstrings

Beispiele für Übungen:

Eccentric Nordic Hams Curls  **SCHAU JETZT**

Slide Single Leg Hamstring Curls on Floor  **SCHAU JETZT**

C.) Rotator Cuff  
Übungsbeispiele:

External Rotation on Knee, Wall Roations  **SCHAU JETZT**

Banded Cuban Press  **SCHAU JETZT**

D.) Aufrichter Spinea  
Übungsbeispiele:

Reverse Plank Hold  **SCHAU JETZT**

Single Leg Back Extensions.  **SCHAU JETZT**

## ÜBERWACHUNG

Es ist bekannt, dass das Ziel des Trainings darin besteht, Ermüdung hervorzurufen, gefolgt von Erholung und Anpassung an den Trainingsreiz. Der Schlüssel liegt darin, diese Müdigkeit zu kontrollieren, insbesondere das Verhältnis von akuter zu chronischer Müdigkeit - 1:4. Akute Ermüdung tritt als Folge der Anstrengung während des Trainings auf. Chronische Ermüdung hingegen ist das Ergebnis der Anhäufung von Trainingsermüdung (akute Ermüdung) in Kombination mit psychischer Anspannung. Wenn ein Trainingszyklus mit hoher Intensität und hohem Volumen zu lange andauert, kann es zu chronischer Ermüdung und damit zu Übertraining kommen.

Bei der Trainingsplanung wird der Körper des Sportlers absichtlich überlastet, um eine Superkompensation zu erreichen. Eine solche Überlastung stimuliert die Anpassung, die die trainingsbedingte Spannung kompensiert. Und um chronische Müdigkeit zu vermeiden, gibt es 2 einfache Möglichkeiten, die Form Ihrer Sportler zu überwachen.

### ÜBERWACHUNGSTRUMENTE FÜR U11, U12, U14:

RPE-Skala:

Die 10-Punkte-RPE-Skala oder die subjektive Bewertung des Intensitätsniveaus eines bestimmten Trainings ist ein sehr wichtiges und häufig verwendetes Instrument im Sport, um das Training von Sportlern zu überwachen. Sie dient dazu, festzustellen, wie hart das Training für jeden Sportler war. Jeder von uns ist anders und jeder von uns hat ein anderes Trainingsniveau, so dass das Trainingsgefühl bei einem bestimmten Training sehr unterschiedlich sein kann. Beispiel: Spieler A hat eine gute technische Ausbildung im Basketball und meldet nach einem solchen Training einen Ermüdungsgrad von 4, während Spieler B eine schlechtere technische Ausbildung hat und dasselbe Training bei ihm einen Ermüdungsgrad von 7 verursacht hat. Beide haben gleich lange trainiert: 60 Minuten, aber ihr Trainingsvolumen war völlig unterschiedlich:

Athlet A 240 (4x60) 40%

Mitbewerber B 420 (7x60) 70

### KÖRPERGEWICHT UND RUHEPULS:

Ein Hilfsmittel, das Sie selbst einführen und anwenden können, ist die Überwachung der Körpermasse und der Variabilität der Ruheherzfrequenz, wofür Sie die einfachste Pulsuhr benötigen. Die Beobachtung dieser beiden Indikatoren kann auch Aufschluss über den Grad Ihrer Anpassung an das Training und die Wirksamkeit Ihrer Erholung geben.

## 4. Einführung in Basketball

### 4.1. Legende

Legende:



Poller

Ball



Wurf



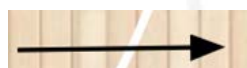
Trainer



Offensiver Spieler



Defensiver Spieler



Weg des Spielers



Weg des Balles

Weg des



ballrollendes Spielers



Weg des defensiven Spielers (rote Farbe)

**Bx** Sperren

**Reb** Sammeln

Positionen auf dem Spielfeld:



Positionen auf dem Spielfeld, an denen die Spieler zu finden sind. Diese Positionen haben einen Platz und einen Namen auf dem Spielfeld.

- Ecke
- Flügel
- Slot
- Low Post
- Middle Post
- High Post



## 5. Perfektionierung der grundlegenden Basketballfähigkeiten

### 5.1. Playbook U14

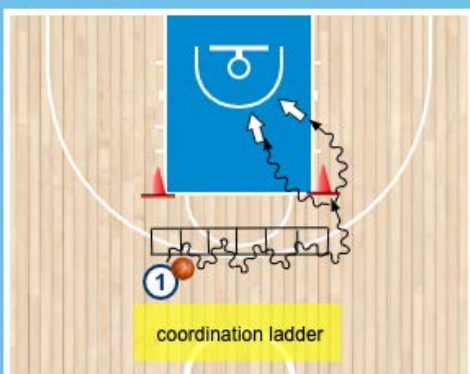
# BEINARBEIT IM ANGRIFF

The image features a close-up of a basketball player's hands holding a basketball. The background is a dark blue, semi-transparent overlay of a basketball court. Red, hand-drawn tactical markings are scattered across the court, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various lines and dots. The text 'BEINARBEIT IM ANGRIFF' is centered in a bold, yellow font.

## Übung

## Erklärung

Diagram 2



### Ziel: Foot work

**Beschreibung:** Der Spieler steht mit Blick auf den Korb auf einer Koordinationsleiter. Er/sie schlägt mit einem Ball und führt Fußarbeit auf der Leiter aus. Dazu gehören Ausfallschritte und Fußsprünge. Am Ende der Leiter - Tempowechsel. Mit gerichtetem Bein angreifen, Bein kreuzen. Am Ende der Leiter wird ein Liegestütz durchgeführt.

**Wegbeschreibung:** Konzentration auf die Genauigkeit der Fußarbeit (Mittelfuß). Beschleunigen Sie den ersten Schritt, mit Blick auf den Korb.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 3



### Ziel: Erster offensiver Schritt

**Beschreibung:** Der Spieler steht schulterbreit vor dem Poller und hält den Ball mit nach oben gestreckten Händen auf geraden Armen. O1 klatscht aus einer tiefen Position in die Hände, greift den Ball und macht eine schnelle Bewegung mit dem Bein (erster Angriffsschritt).

**Wegbeschreibung:** O1 startet aus einer tiefen Position, nachdem er den Ball gegriffen hat, senkt er sein Körpergewicht. Schneller erster Angriffsschritt: direkter Schritt, Kreuzschritt.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 4



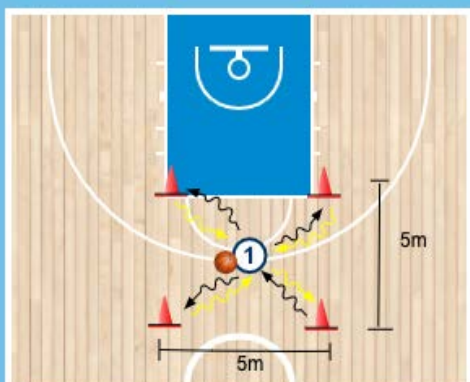
### Ziel: Tempowechsel durch przez „hesitation“

**Beschreibung:** O1 stellt sich in der Ecke des Feldes auf, er hebt mit der rechten Hand auf jeden Poller und beschleunigt so zum nächsten Poller. Der Spieler auf dem letzten Poller führt ebenfalls eine Hestiation durch und greift den Korb an.

**Wegbeschreibung:** Tempowechsel bei jedem Poller, Wechsel durch Zögerungsrolle. Nach der Hesitation hält der Teilnehmer seine Position und beschleunigt zum nächsten Poller.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 5



**Ziel: Die Richtung des Angriffs ändern**

**Beschreibung:** Alle 5 m sind Poller aufgestellt. O1 steht mit dem Ball in der Mitte und beginnt, den Ball zu schießen. Auf das Signal hin sprintet O1 zum Poller und kehrt in die Ausgangsposition zurück. O1 startet einmal mit dem gerichteten Bein (direkter Schritt) und einmal mit dem gekreuzten Bein (Kreuzschritt)

**Wegbeschreibung:** Fährt aus einer niedrigen Position zu einem Poller, wechselt frei vor dem Poller und kehrt in die Position zurück. Zeittraining. O1 startet den Angriff auf jeden Poller.

**SCHAU JETZT**

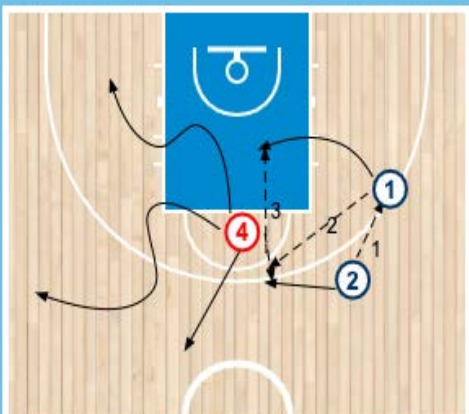
A close-up photograph of a basketball player's hands holding a basketball. The image is heavily stylized with a dark blue color cast. Overlaid on the image are several red, hand-drawn markings that resemble chalk or paint strokes. These include a large 'X' on the left, a circle on the right, and various curved lines and dashes scattered across the scene. The text 'BEWEGUNG OHNE BALL' is centered in a bold, yellow, sans-serif font.

**BEWEGUNG OHNE BALL**

## Übung

## Erklärung

Diagram 6



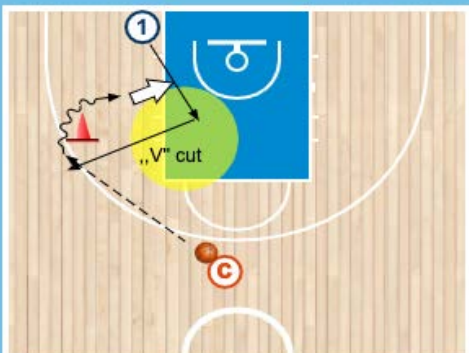
### Zielsetzung: Schaffung einer Passlinie

**Beschreibung:** Die Spieler O1 und O2 spielen sich den Ball ohne Rückhand zu. Die Aufgabe dieser Spieler besteht darin, sich ohne Ball entsprechend zu bewegen und eine Passlinie zu bilden. O4 flieht vor O1, O2.

**Wegbeschreibung:** Die jagenden Spieler müssen den Ball schnell zwischen sich weitergeben. In dem Moment, in dem ein Spieler nicht im Ballbesitz ist, muss er zum Spielfeldrand sprinten und mit seinem Partner eine Passlinie bilden. Die Entfernung, über die sie den Ball direkt passen können, während sie O4 verfolgen.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 7



### Ziel: Öffnung durch „V“

**Beschreibung:** Spieler O1 öffnet durch den Buchstaben „ V “, erhält einen Pass auf die andere Hand, greift den Korb mit Ballrollen an.

### Wegbeschreibung:

Auf der Höhe des Pollers zum Zeitpunkt des Passes dreht sich der Spieler mit dem rechten Bein nach hinten.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 8



### Ziel: Öffnung durch „L“

**Beschreibung:** Spieler O1 öffnet über „L“, erhält einen Pass auf die andere Hand, greift den Korb mit einem Ballrollen an.

**Wegbeschreibung:** Auf der Höhe des Pollers zum Zeitpunkt des Passes dreht sich der Spieler durch den hinteren Drehpunkt auf dem linken Bein.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 9



### Ziel: Öffnung front cut, backdoor

**Beschreibung:** O1 macht nach dem Pass zu seinem Partner einen "front cut" zum Korb, C kickt auf die andere Seite. O1 öffnet sich am zweiten Poller und führt eine Hintertür aus, wobei er den Ball erhält und zum Korb wirft.

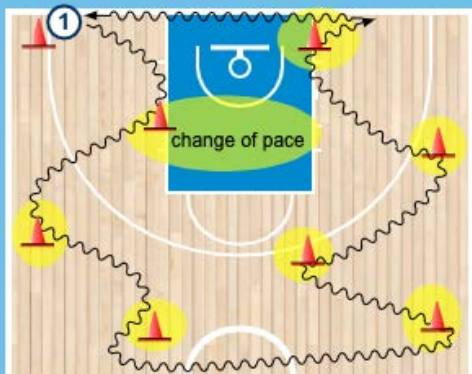
**Wegbeschreibung:** Augenkontakt mit dem Ball, offene Position unter dem Korb und jederzeitige Ballkontrolle. Beim Front-Cut wird die Hand, die näher am Korb ist, nach hinten gestreckt, um zu passen.

**SCHAU JETZT**

A close-up photograph of a basketball player's hands dribbling a basketball. The image is heavily stylized with a dark blue color palette. Red, hand-drawn, chalk-like markings are overlaid on the scene, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and several curved lines and dashes that suggest movement and ball control. The word 'DRIBBLING' is centered in a bold, yellow, sans-serif font.

# DRIBBLING

Diagram 10



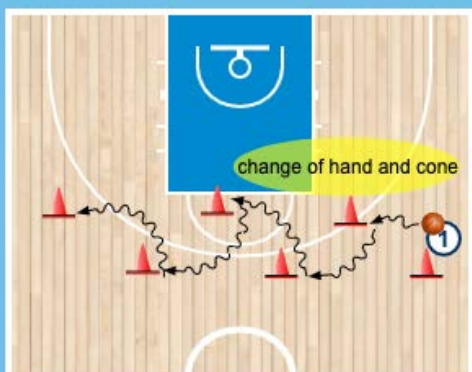
**Ziel: Dribbling mit Richtungswechsel**

**Beschreibung:** Während der Spieler den Ball auf Höhe jedes Pollers platziert, führt er einen Richtungswechsel durch, indem er die Hände wechselt: Crossover, unter den Füßen, hinter dem Rücken, etc.

**Anweisungen:** Jeder Wechsel sollte schnell erfolgen, mit einem deutlichen Tempowechsel und Beschleunigung nach dem Wechsel.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 11



**Ziel: Rhythmus von Ballrollen**

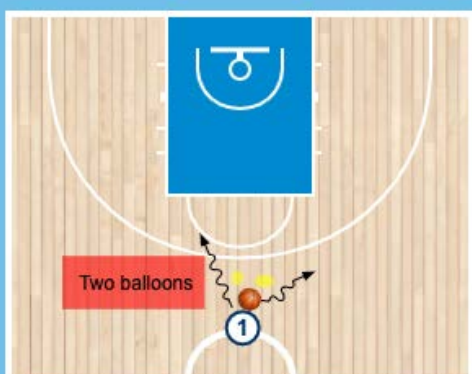
**Beschreibung:** O1 hält einen Poller in einer Hand und einen Ball in der anderen. Rollt zweimal, legt den Poller ab und wechselt die Hand, die den Poller hält, mit der Hand, die den Poller hält.

**Wegbeschreibung:**

Änderungen vor dem Poller: Crossover, unter den Beinen, hinter dem Rücken. Der Spieler führt zwei Rollen im Angriff aus und macht einen Wechsel. Niedrige Position des Sportlers, Blick in Laufrichtung gerichtet. Hält den Rhythmus des Rollens 2-1 aufrecht.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 12



**Ziel: Koordination beim Dribbeln**

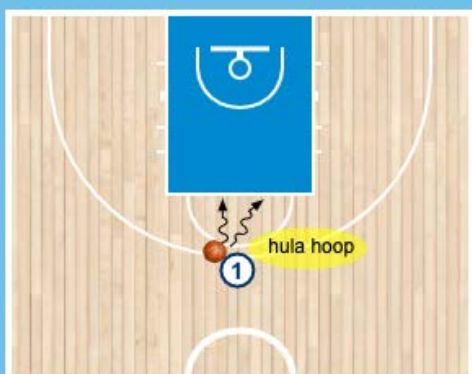
**Beschreibung:** Ein Spieler hält zwei Luftballons in seiner Hand und einen Basketball in der anderen Hand. Er wirft die Luftballons und tippt auf den Ball. Aufgabe: Die Luftballons dürfen nicht auf den Boden fallen.

**Tipps:** Bei dieser Übung können wir einen Wechsel unter den Beinen, hinter dem Rücken usw. vornehmen. Die Übung kann, nachdem sie an Ort und Stelle gemeistert wurde, auch unterwegs durchgeführt werden.

▶ **SCHAU JETZT**



Diagram 13



### Ziel: Koordination beim Dribbeln

**Beschreibung:** Der Spieler setzt sich einen Hula-Hoop-Reifen auf die Schulter und beginnt, ihn zu drehen. Mit der anderen Hand tippt er/sie den Ball an.

**Wegbeschreibung:** Wir bestimmen die Dauer der Übung und wechseln die Hände. Zu einem späteren Zeitpunkt fügen wir eine Aufgabe zur Beinarbeit und eine Aufgabe zum Ballpassen hinzu.

▶ **SCHAU JETZT**

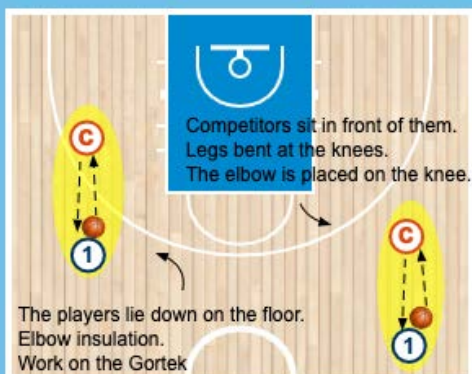
A hand holding a basketball is the central focus, set against a dark blue background. The image is overlaid with several red, hand-drawn scribbles, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various lines and dashes scattered across the scene. The word 'WÜRFE' is printed in a bold, yellow, sans-serif font in the center of the image.

**WÜRFE**

## Übung

## Erklärung

Diagram 14



### Ziel: Arbeit des Handgelenkes

**Beschreibung:** Zwei Isolationsübungen für die Arbeit am Handgelenk.

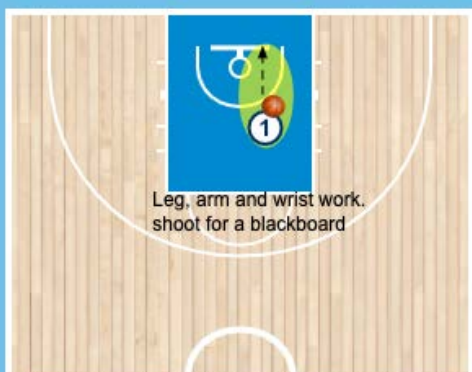
**Erste Übung:** O1 liegt auf dem Bauch, der Ellbogen liegt auf dem Boden, der Ball wird in der Hand gehalten. O1 macht einen Pass.

**Zweite Übung:** O1 sitzt, Beine in den Knien gebeugt, Ellenbogen auf dem Knie. O1 gibt den Ball mit dem Handgelenk ab.

**Anleitung:** Der Ball wird auf die Hand gelegt (Dorsalflexion des Handgelenkes), Armisolation. Arbeiten Sie nur mit Handgelenk und Fingern.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 15



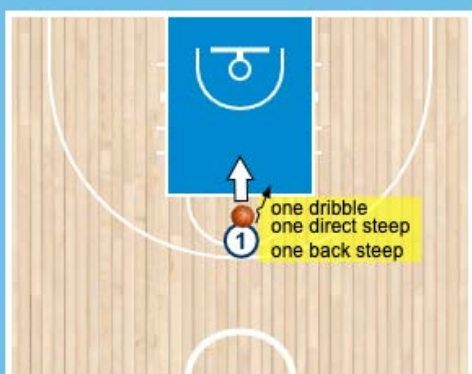
### Ziel: Armarbeit zum Werfen

**Beschreibung:** Der Spieler steht an der Seite des Korbes vor dem Brett. Er hält den Ball mit einer Hand und nimmt eine Wurfposition ein. Er führt den Wurf aus, indem er den Ball von der Rückwand abprallen lässt.

**Wegbeschreibung:** Arbeit an Beinen, Rumpf, Arm, Handgelenk. Der Ball wird mit einer Hand gehalten. Arbeiten Sie an der Mechanik des Wurfs. Konzentration und Technik.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 16



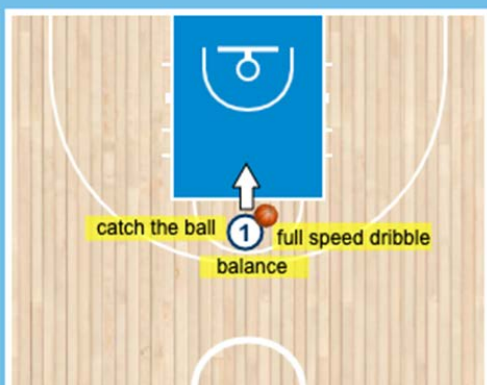
### Ziel: Balance während Korbwerfen

**Beschreibung:** Der Spieler steht unterhalb der Drei-Punkte-Linie (ca. 1 Meter) in einer "Top"-Position und macht einen Drei-Punkte-Korb mit der rechten Hand und einen Vorwärtsschritt mit dem rechten Bein.

**Wegbeschreibung:** Niedrige Position, niedriger, starker Rollen, Füße beim Wurf parallel, Gleichgewicht beim Wurf, Aufmerksamkeit auf die Abweichung beim Wurf, Übung auf beiden Seiten ausgeführt.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 17



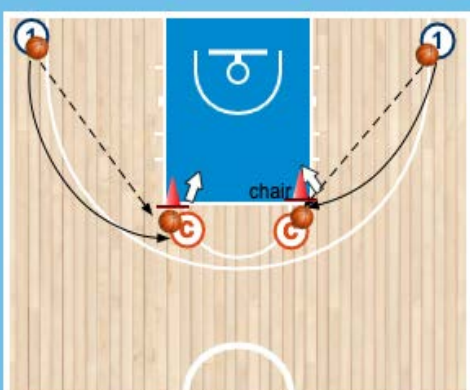
**Ziel: Balance während Korbwerfen**

**Beschreibung:** Ein Spieler steht unterhalb der Drei-Punkte-Linie (ca. 1 Meter) in einer "Top"-Position und führt einen sehr schnellen Sprungwurf mit der rechten Hand aus. Dann greift er den Ball in einer tiefen Position und wirft ihn in den Korb.

**Anleitung:** Der Spieler ergreift den Ball mit den Füßen und macht einen kleinen Sprung, um das Gleichgewicht vor dem Wurf zu halten. Rollen bis zu den Knien. Sprungwurf.

**SCHAU JETZT**

Diagram 18



**Ziel: Werfen von der Stelle nach einem Stopp**

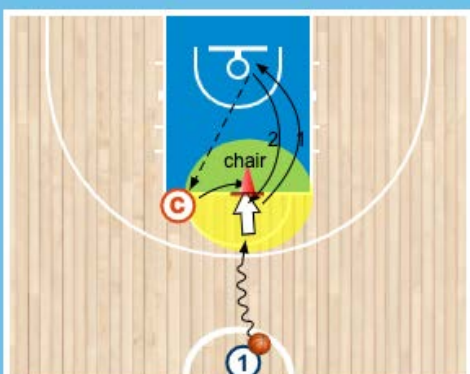
**Beschreibung:** Der Spieler steht mit dem Ball in der Ecke des Feldes und gibt ihn an seinen Partner weiter, der den Ball auf den Stuhl legt. O1 läuft zum Stuhl, hält für einen Schritt an, schnappt sich den Ball und wirft von der Stelle.

**Wegbeschreibung:** Niedrige Position, um den Ball zu greifen. Timing (Beine, Rumpf, Arme, Handgelenk) O1 verlässt seine Hand nach dem Wurf (Selbstbeherrschung der Wurftechnik).

Die Übung wird auf beiden Seiten durchgeführt.

**SCHAU JETZT**

Diagram 19



**Zweck: Freistoß, Einwurf vom Punkt**

**Beschreibung:** Ein Spieler steht in der Mitte des Spielfelds und beginnt, auf den Korb zu schießen. O1 macht einen Tempostopp und wirft den Ball vor den Stuhl, sammelt ihn nach seinem Wurf ein, gibt ihn an seinen Partner (Trainer) weiter, der den Ball auf den Stuhl legt O1 läuft nach der Ballabgabe zum Stuhl, nimmt den Ball und wirft ihn vor den Stuhl.

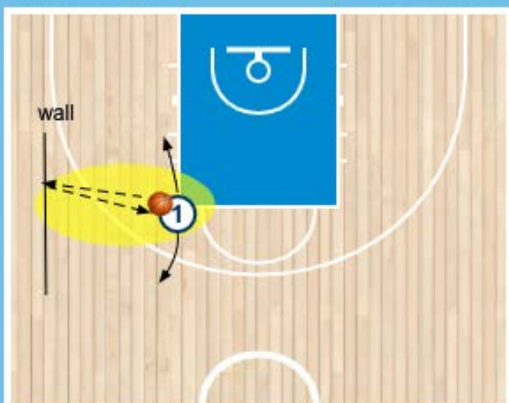
**Wegbeschreibung:** Gleichgewicht nach dem Stoppen, Konzentration auf die Wurftechnik, Timing. Beim Fangen vom Stuhl, tiefe Position, Hand nach dem Wurf links.

**SCHAU JETZT**

A hand holding a basketball is the central focus, set against a dark blue background. The basketball is rendered in a lighter blue tone, showing its characteristic panel lines and pebbled texture. The hand is positioned as if about to pass or shoot the ball. Overlaid on the scene are several bright red, hand-drawn lines and shapes, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various curved and straight strokes that suggest a tactical diagram or a player's movement paths. The overall aesthetic is that of a sports strategy guide or a dynamic graphic design.

# **BALLPÄSSE**

Diagram 20



**Ziel: Passtechnik**

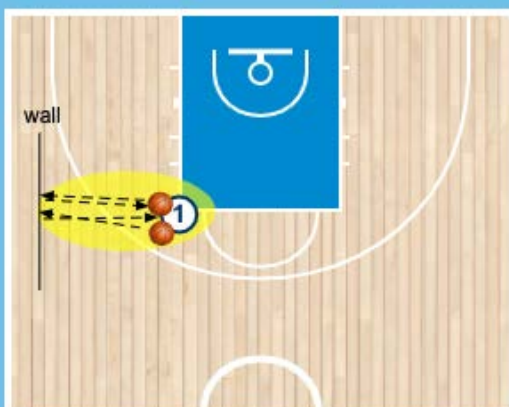
**Beschreibung:** Der Spieler steht vor der Wand. O1 macht Pässe auf der Stelle: Chest sell, einhändig (straight pass) einhändig (side pass), dann führt die gleiche Übung in der Bewegung (sliding , "slide")

**Tipps:** Starke Pässe gegen die Wand, O1 bestimmt den Abstand zur Wand und die Stärke des Abpralls selbst. Der Ball prallt einmal auf dem Boden auf.

Konzentration auf die Arm- und Handgelenksarbeit. Beinarbeit: Beim Passen einen Schritt in Richtung des Passes machen und das Bein beim Fangen des Balls zurückführen.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 21



**Ziel: Perfektionierung von Ballpässe**

**Beschreibung:** O1 stellt sich mit zwei Bällen vor einer Wand auf. Führt Pässe mit zwei Bällen gegen die Wand aus. (einer nach dem anderen) Pässe: vor der Brust, einhändige Pässe (gerader Pass, seitlicher Pass)

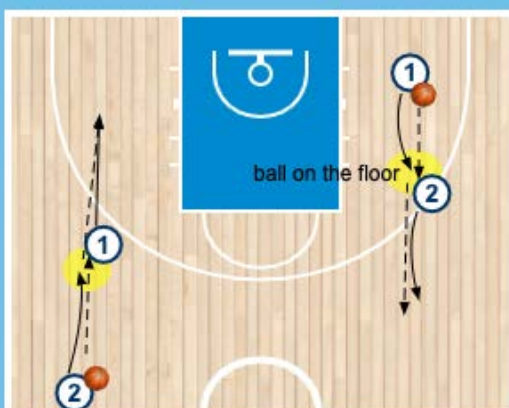
**Wegbeschreibung:** Zuspiel vor der Brust: Der Ball hebt einmal vom Boden ab.

Einhändiger Pass (gerader Pass, Seitenpass) Nach dem Fangen des Balls führt O1 einen Rückhandpass aus und lässt ihn gegen die Wand prallen.

Beinarbeit: macht während des Passes einen Schritt in Richtung des Passes und zieht das Bein während des Ballfangs zurück.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 22



**Ziel: Passspiel in Bewegung**

**Beschreibung:** O1 und ein Kollege stellen sich in einem Abstand von etwa 5 m gegenüber auf. Spieler O1 passt zu O2, O2 läuft nach der Ballannahme rückwärts, legt den Ball auf den Boden und läuft rückwärts, O1 sprintet zum Ball, nimmt den Ball auf und passt zu O2.

**Tipps:** Passiert von vor dem Brustkorb, über den Kopf mit einer Hand. Schwerpunkt Passspieltechnik (Platzierung der Hand, Arbeit mit dem Handgelenk)

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 23



### Ziel: laufende Pässe perfektionieren

**Beschreibung:** Die Spieler O1 und O2 stehen voreinander und halten den Ball. A: Einhändige Pässe O1, O2 spielen sich den Ball mit der rechten Hand zu, die linke Hand fängt den Pass. B: O1, O2 spielen sich den Ball gegenseitig zu. O1 spielt einen Überkopfpass, O2 spielt den Ball mit beiden Händen vor der Brust. Übung, die während des Laufs durchgeführt wird. Die Spieler bewegen sich vorwärts und rückwärts in die vorgegebene Richtung.

**Wegbeschreibung:** Konzentration auf das Timing des Passes, die Technik des Passes (Arme, Handgelenke, Hände), Fortschreiten mit Übung A - nach dem Greifen des Bocks und Pass. Sie können während der Übung die Abstände zueinander vergrößern oder verkleinern.

▶ **SCHAU JETZT**

A hand holding a basketball is the central focus, set against a dark blue background. The image is overlaid with several red, hand-drawn scribbles, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various lines and dashes scattered across the scene. The text 'ABSCHLÜSSE AM KORB' is centered in a bold, yellow font.

**ABSCHLÜSSE AM KORB**



Diagram 24



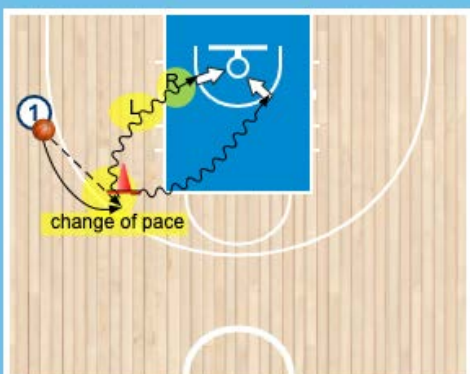
**Cel: NaZiel: Erlernen der Bein- und Armarbeit beim Abschluss am Korb**

**Beschreibung:** Spieler O1, der zwei Bälle in der Hand hält, steht auf einem Halbkreis mit Blick auf den Korb. Er macht einen gekreuzten Schritt mit dem linken Fuß und wirft den Ball gleichzeitig mit der rechten Hand in den Korb. Dann schießt er mit der linken Hand auf die andere Seite des Korbes, während er sein rechtes Bein gekreuzt zum Korb stellt.

**Wegbeschreibung:** Die Hand ist beim Wurf gestreckt, das geschlossene Handgelenk kontrolliert die Endphase des Wurfs. O1 muss den Rhythmus des Wurfs einfangen, um die Kontinuität der Übung aufrechtzuerhalten. Die gleiche Übung unter dem Korb stehend mit Blick auf das halbe Spielfeld. O1 führt einen Reverse Lay Up aus.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 25



**Ziel: Lernen, wie man nach einem und zwei Rollen fertig wird**

**Beschreibung:** O1 nutzt seinen Wurf, um zum Ball auf Höhe des Pollers zu sprinten. Er greift den Poller mit "a" an. - O1 attackiert den Poller mit einem gekreuzten Bein bis zur Endlinie, macht einen Schritt und wirft mit der linken Hand einen Lay-up.

b" - nachdem er den Poller mit dem rechten Standbein gestoppt hat, greift er ihn mit zwei Pässen nach innen an und wirft einen Lay-up von der rechten Seite des Korbes mit der rechten Hand.

**Anleitung:** Die Übung wird auf beiden Seiten durchgeführt. Auf der Höhe des Pollers beschleunigt O1. Während des Angriffs schaut er in Richtung Korb und während des Doppelspiels hält er den Ball auf Brusthöhe.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 26



**Ziel: Lernen, wie man in einem Schritt fertig wird, 'Inside hand lay up'.**

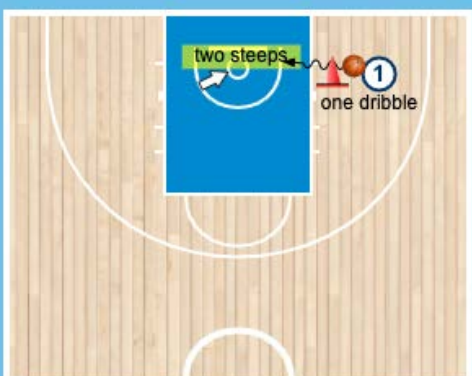
**Beschreibung:** Ein Spieler beginnt die Übung mit einem eigenen Wurf und führt auf Höhe des Pollers einen Wechsellangriff mit einem Richtungsbein aus.

Angriff mit zweimalen Rollen zur Mitte, Abschluss nach Balleroberung aus einem Schritt, Innenhandaufschlag.

**Tipps:** Übung für beide Seiten des Feldes. Auf der Ebene des Pollers, Tempowechsel durch Hasitation. Der Ball wird nach dem Fangen in Brusthöhe gehalten. Nach zwei Rollen zum Korb springt der Spieler mit einem Bein ab und beendet den Wurf asymmetrisch Rechte Hand - linkes Bein.

**▶ SCHAU JETZT**

Diagram 27



**Ziel: Lernen, wie man einen "Reverse Lay Up" fertigstellt.**

**Beschreibung:** Spieler an der Seite des Korbes. Führt einen einfachen Salto mit gekreuzten Füßen aus, greift den Ball in Brusthöhe und schließt den Wurf von der anderen Seite des Korbes ab, indem er mit dem linken Bein ausholt und den Wurf mit der rechten Hand abschließt (Reverse Lay Up)

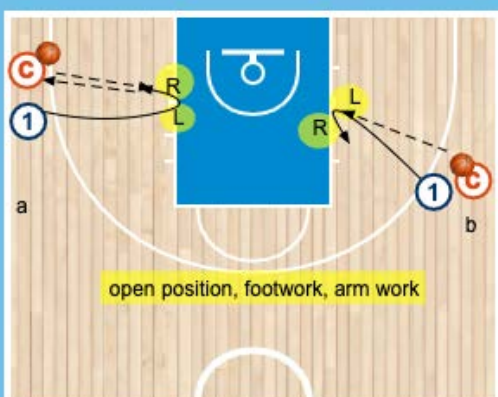
**Tipps:** Übung für beide Seiten. O1 Handgelenksarbeit beim Abschluss, so dass der Wurf einmal vom Brett direkt zum Korb ging. Ein starker, niedriger Korb, schnelle Beinarbeit beim Abschluss am Korb.

**▶ SCHAU JETZT**



**LOW POST**

Diagram 28



**Ziel: Lernen, eine "Low Post"-Position einzunehmen**

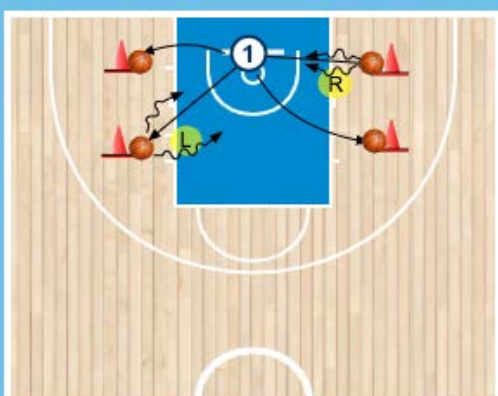
**Beschreibung:** Übung „a“ O1 läuft zum Korb und führt einen Pivot-Stopp aus, indem er erst den linken und dann den rechten Fuß aufsetzt. Er nimmt eine niedrige Postposition ein. Nimmt den Ball mit der rechten Hand auf und fängt ihn mit der linken Hand. Spielt den Ball über Kopf. Beine parallel zur Seitenlinie, beide Beine außerhalb der 3-Sekunden-Zone.

Übung „b“ O1 läuft auf Höhe des Mittelpfostens auf den Korb zu, führt einen Drehsprung durch und setzt das rechte Bein später auf das linke. Das rechte Bein befindet sich vor der 3-Sekunden-Linie. Arbeiten Sie mit den Armen wie in der Übung „a“.

**Tipps:** Niedrige, stabile Position des Spielers, der Arm ist ausgestreckt, um den Ball zu empfangen. Bei der Übung "b" muss der Spieler so positioniert sein, dass er die Position des Gegners (45) mit dem Rücken zur Rückenlinie sehen kann.

**SCHAU JETZT**

Diagram 29



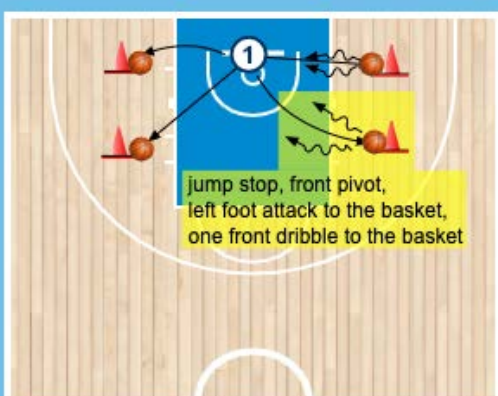
**Ziel: Lernen, wie man von den Positionen Low Post und Middle Post angreift.**

**Beschreibung:** Bälle werden auf Stühlen platziert. Spieler O1 läuft zu einem der Stühle. Aus einer tiefen Position (mit dem Rücken zum Korb) nimmt er den Ball an und attackiert den Korb mit dem Fuß in Richtung Endlinie (Drop Step) mit einem starken Rebound des Balles. O1 hält für einen Schritt an, wirft einen einhändigen Wurf zum Korb. Die Übung wird aus verschiedenen Positionen durchgeführt: unterer Pfosten, mittlerer Pfosten.

**Tipps:** Eine niedrige, stabile Position beim Greifen des Balls. Zusammen mit einem Schritt (Fuß in Richtung Korb) wird ein kräftiger Low Kick mit beiden Händen ausgeführt. Der Ball wird nach dem Griff in Brusthöhe gehalten, die Ellbogen sind weit gespreizt.

**SCHAU JETZT**

Diagram 30



**Ziel: Lernen, wie man durch den vorderen Drehpunkt angreift**

**Beschreibung:** O1 startet für einen Stuhlsatz am niedrigen Pfosten, schnappt sich den Ball. O1 führt eine Drehung nach vorne zum Korb aus, gefolgt von einem Rollen und einem Sprungwurf.

**Wegbeschreibung:** Die Übung wird in den Positionen Low Post und Middle Post durchgeführt. Angriffe nach außen und nach innen.

Low post - Angriff bis zur Endlinie, der Spieler führt den Wurf von der anderen Seite des Korbes aus (reverse lay up).

Vor dem Angriff macht der Spieler einen "Fake" in die entgegengesetzte Richtung des Angriffs.

**SCHAU JETZT**

Diagram 31



**Ziel: Perfektionierung des Dropstep-Angriffs über den vorderen Drehpunkt**

**Beschreibung:** Ein Spieler schnappt sich den Ball aus seinem eigenen Wurf, nimmt eine tiefe Position mit dem Rücken zum Korb ein (ein Bein vor der Drei-Sekunden-Linie und das andere außerhalb des Kastens), so dass er die gegenüberliegenden 45 Grad sehen kann.

Angriffe zum Korb, "Drop Step" und Angriff mit Front Pivot.

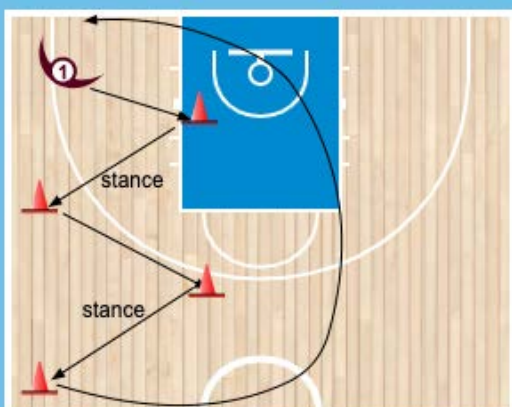
**Tipps:** Attacke, "Drop Step" zusammen mit einem beinstarken Low Buck. Der Ball wird in Brusthöhe gehalten. Angriff nach dem "Frontpivot" ein Rollen asymmetrischer Wurf nach einem Rollen.

**SCHAU JETZT**



**Defensivtechnik  
BEIN- UND ARMARBEIT IN DER  
VERTEIDIGUNG**

Diagram 32



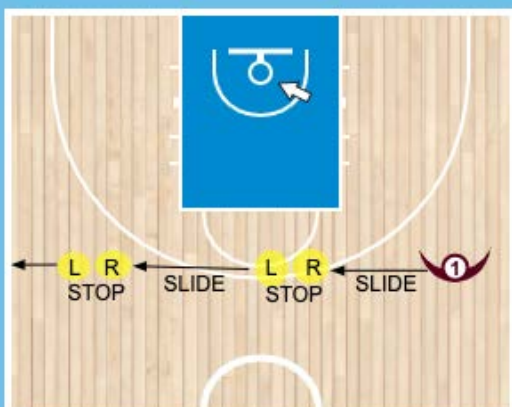
**Ziel: Erlernen einer defensiven Schritt "stance".**

**Beschreibung:** Der Spieler nimmt eine defensive Position ein. Er bewegt sich langsam mit einem Schritt hin und her in Richtung des Kegels und bleibt dabei in einer niedrigen Position. Während der "Haltung" arbeiten die Arme von O1 so, dass eine Hand den Pass abwehrt und die andere den Ball berührt, wobei sich die Armarbeit ändert, wenn die Beine des Verteidigers die Richtung ändern.

**Wegbeschreibung:** Füße weit parallel gestellt. Die Position beim Bewegen in der Verteidigung ist niedrig. Arme aktiv, am Ball, und Armarbeit beim Querpass.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 33



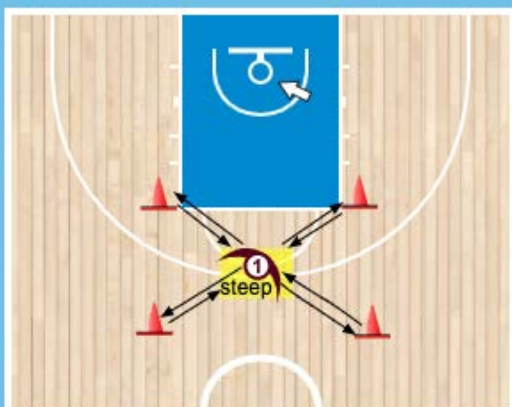
**Ziel: Erlernen des Übergangs vom Slide zum ersten Laufschrift**

**Beschreibung:** O1, der als Verteidiger positioniert ist, führt zwei schnelle "Slides" aus und stoppt dann erst mit dem rechten und dann mit dem linken Bein. Nach den beiden Tempostopps nimmt der Spieler eine Verteidigungsposition ein und bewegt sich mit einem Verteidigungsschritt.

**Wegbeschreibung:** Nach zwei „Slide“ dreht sich O1 aus der Hüfte und macht aus einer tiefen Position einen schnellen Schritt und bleibt dann stehen. Arme weit ausstrecken, Hände öffnen.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 34



**Ziel: Verbesserung der Körperhaltung, schnelle Reaktion der Füße beim "Slide".**

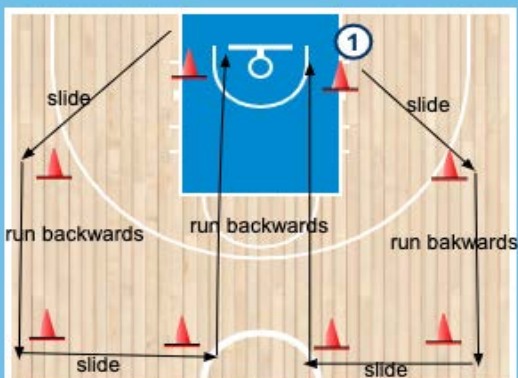
**Beschreibung:** Der Spieler steht in der Mitte zwischen den Hütchen. O1 macht aus einer defensiven Haltung einen "Schritt", dann ein schnelles "Gleiten" zum Poller und zurück in die Ausgangsposition.

**Wegbeschreibung:** O1 legt die Strecke bis zum Poller mit möglichst wenigen "Slide" und so schnell wie möglich zurück.

Die Übung wird an allen Pollern durchgeführt, und die Zeit für das Betreten wird festgelegt.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 35



**Ziel: Perfektionierung der Bewegung mit einem defensiven Schritt**

**Beschreibung:** Der Spieler beginnt, zum ersten Kegel zu rutschen, läuft dann rückwärts zum nächsten Kegel, rutscht, läuft rückwärts.

**Wegbeschreibung:** Tiefer Stand beim "Slide", Arme ausgestreckt, Sprint nach hinten. Konzentrieren Sie sich auf Arme, Beine und eine tiefe Position. Konzentrieren Sie sich auf Arme, Beine, tiefe Position, Dauer der Übung oder Anzahl der Wiederholungen.

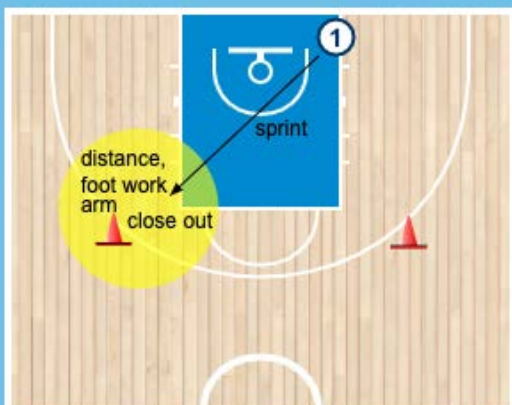
▶ **SCHAU JETZT**



A hand holding a basketball, overlaid with a dark blue semi-transparent layer. Red hand-drawn marks, including a large 'X' on the left, a circle around the word 'ANHALTEN', and various lines and scribbles, are scattered across the image. The text 'ANHALTEN (CLOSE OUT)' is centered in yellow.

**ANHALTEN (CLOSE OUT)**

Diagram 36



**Ziel: Lernen, wie man eine "close out"-Situation erreicht**

**Beschreibung:** O1 sprintet zum Poller, vor dem Poller sprintet er ca. 1,5 m und macht Fußarbeit (Schritte). Nach der Ausführung eines „close out“ kehrt der Sportler in die Position zurück.

**Tipps:** Fußarbeit auf dem Mittelfuß, um die Geschwindigkeit des Athleten zu beschleunigen und für den ersten Verteidigungsschritt bereit zu sein. Beim "close out" werden die Füße vor dem Poller platziert, wobei der Poller zwischen ihnen liegt. Der Oberkörper ist leicht geneigt.

**SCHAU JETZT**

Diagram 37



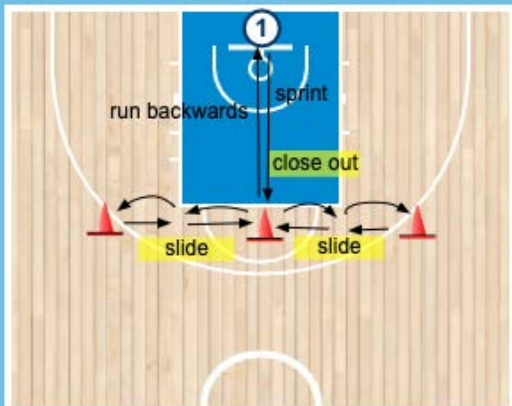
**Ziel: Lernen, wie man einen ballführenden Spieler nach einem "close out" verteidigt.**

**Beschreibung:** O1 startet in Richtung des Spielers, der einen "Close-Out" durchführt O1 reagiert auf die Aktionen von Spieler C. C Ball nach unten, um in O1 einzudringen, einen Schritt zurück, um eine Armlänge Abstand zu halten. C-Ball, um O1 näher an den angreifenden Spieler zu werfen.

**Wegbeschreibung:** Der Ball liegt beim Angreifer, die rechte Hand ist aktiv am Ball (von unten), die linke Hand arbeitet, um den Pass zu schneiden. Der Spieler konzentriert sich auf den Ball.

**SCHAU JETZT**

Diagram 38



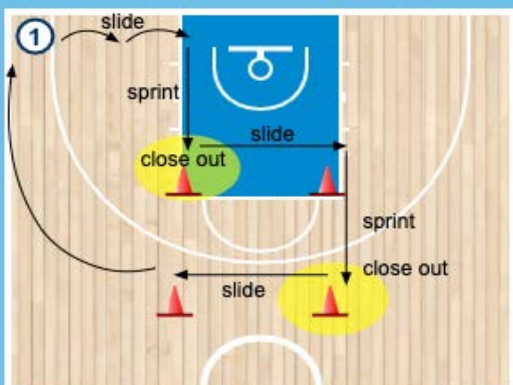
**Ziel: Vervollkommnung des ersten Verteidigungsschrittes nach einem "close out".**

**Beschreibung:** Der Wettkämpfer startet am ersten Poller vor ihm. O1 führt einen angemessenen Abschluss und dann einen schnellen "Slide" zum nächsten Poller aus und kehrt ebenfalls mit einem schnellen "Slide" zum mittleren Poller zurück. Kehrt in die Ausgangsposition zurück. Führt die gleiche Aufgabe auf der anderen Seite aus.

**Tipps:** Die ersten beiden "Slide" verlaufen sehr schnell und dynamisch. Der Abstand zu den Pollern ist so groß, dass der Teilnehmer ihn mit zwei "Slides" überwinden kann.

**SCHAU JETZT**

Diagram 39



**Ziel: Perfektionierung des "close out"-Stops und des Übergangs zum defensiven Schritt**

**Beschreibung:** O1 startet "Slide" auf niedriger Pfostenhöhe Sprint zum Kegel - "Close out" - "Slide" - Sprint - "Close out" - "Slide" - Rückkehr zur Position

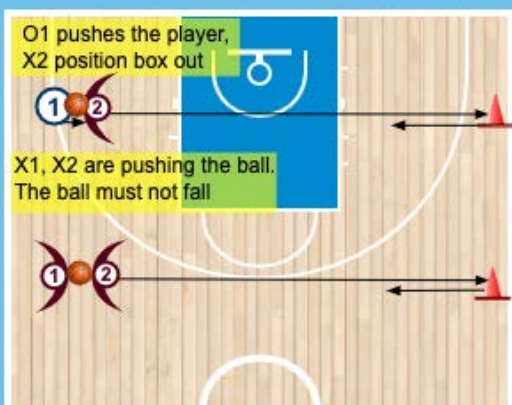
**Tipps:** Konzentrieren Sie sich auf die Fußarbeit bei „close out“ Dynamische erste zwei Schritte „slide“ Balance.

**SCHAU JETZT**

A close-up photograph of a basketball player's hands holding a basketball. The image is heavily tinted with a dark blue color. Overlaid on the image are several hand-drawn red lines, including a large 'X' on the left, a circle around the basketball, and various curved and straight lines across the scene. The text is centered in the middle of the image.

**DEFENSIVER REBOUND,  
OFFENSIVER REBOUND**

Diagram 40



**Ziel: Lernen, wie man beim Pfötchengeben eine Position einnimmt.**

**Beschreibung:** X2 nimmt eine niedrige Position mit erhobenen Armen ein, als wolle er sich sammeln. O1 stößt X2 mit dem Ball an, X2 bleibt in einer niedrigen Position und bewegt sich langsam auf den Kegel zu. Zweite Übung X1, X2 Rücken an Rücken, Ball zwischen ihnen. X1 schiebt X2, die sich langsam auf den Poller zubewegen.

**Wegbeschreibung:** Während der Übung Arme nach oben, Füße breit, tiefe Position, damit das Gleichgewicht erhalten bleibt. Bei der zweiten Übung müssen Sie mithelfen, dass der Ball nicht auf den Boden fällt.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 41



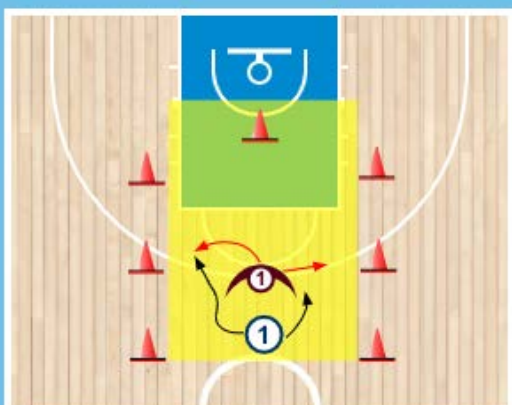
**Ziel: Lernen, wie man die Füße und den Arm beim Pfötchengeben einsetzt**

**Beschreibung:** O1 und X1 stehen sich gegenüber. O1 macht einen Schritt nach links, woraufhin X1 sein linkes Bein auf O1 zubewegt und mit seinem linken Arm Kontakt aufnimmt. X1 macht eine Drehung auf seinem linken Bein und führt so einen Pawing des Spielers aus.

**Tipps:** Es ist wichtig, dass X1 erst den Kontakt aufnimmt und dann den Spieler verpfändet.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 42



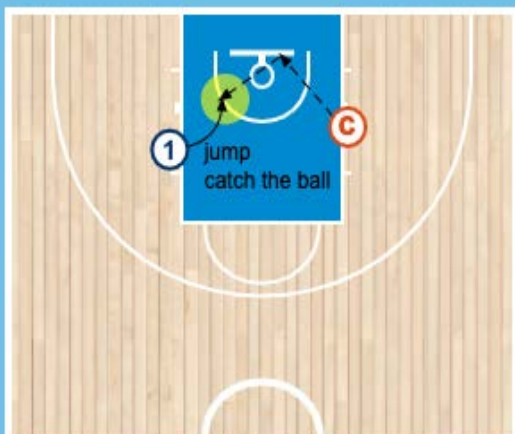
**Ziel: frontale Pfötchengeben an dem Spieler**

**Beschreibung:** O1 muss den Poller berühren, der sich unter dem Korb befindet. X1 verhindert, dass O1 den Poller berührt. X1 arbeitet, "von Angesicht zu Angesicht", mit dem Bauern O1.

**Wegbeschreibung:** Der Übungsplatz ist durch Hütchen begrenzt. X1 muss den Kontakt mit dem Unterarm und dem Oberkörper suchen und darf dem physischen Kampf während des Schusses nicht ausweichen.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 43



### Zielsetzung: Lernen, vom Brett zu sammeln

**Beschreibung:** O1 steht am Mittelpfosten mit Blick auf den Korb und ist bereit für den Abpraller. C lässt den Ball an der Rückwand abprallen. O1 macht einen Schritt zum Korb und springt hoch, um den Ball am höchsten Punkt zu greifen. Nach dem Fang schlägt er den Ball in den Korb.

**Wegbeschreibung:** Der Spieler beobachtet die Flugbahn des Balls und sagt voraus, wohin der Ball fallen wird. Wichtiges "Timing", um den Ball rechtzeitig am höchsten Punkt fangen zu können, ihn mit einer Hand zu greifen und dann zum Fang anzusetzen.

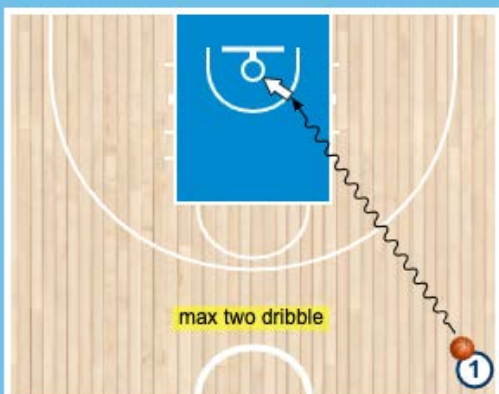
Nach dem Fangen hält der Spieler den Ball über seinen Kopf.

▶ **SCHAU JETZT**

A hand holding a basketball, with red hand-drawn annotations including a circle around the word 'FÄHIGKEITEN', a large 'X' on the left, and various lines and dashes across the image. The background is a dark blue gradient.

**OFFENSIVE FÄHIGKEITEN  
(OFFENSIVE ÜBERTRAGUNG)**

Diagram 44



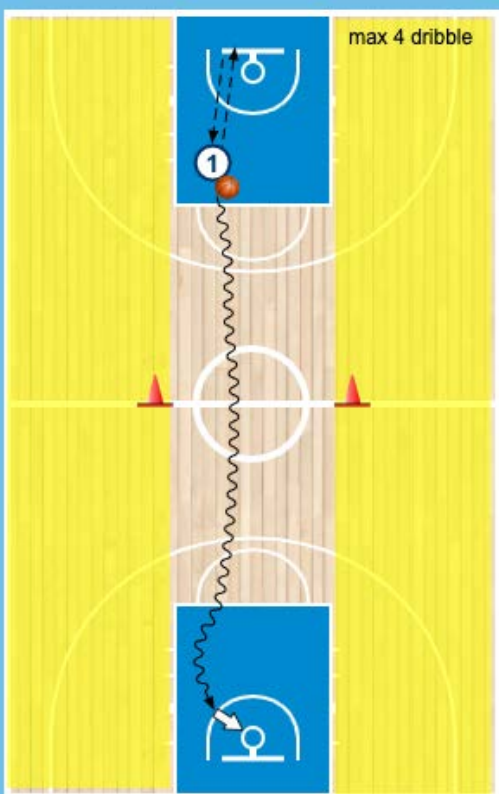
**Ziel: offensives Pellen**

**Beschreibung:** Der Spieler steht in der Ecke in der Mitte des Spielfelds. Die Aufgabe von O1 besteht darin, ein Gerüst mit so wenig Pellen wie möglich zu bauen.

**Wegbeschreibung:** Der Spieler sollte während der Purzelbäume immer in Kontakt mit dem Ball sein. Wir beschränken uns auf zwei, maximal drei Legeversuche, damit der Legevorgang korrekt ist.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 45



**Ziel: offensives Pellen**

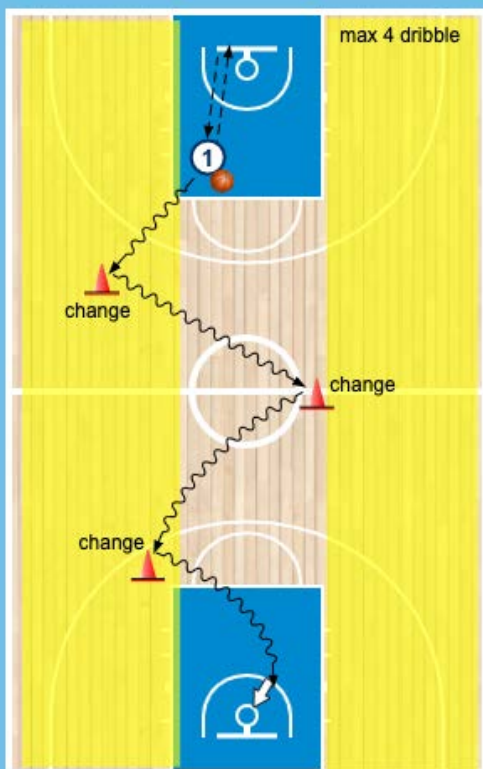
**Beschreibung:** Der Spieler steht vor dem Korb. Lässt den Ball vom Brett abprallen und holt sich einen Abpraller. Dann macht er in der Mittellinie so wenige Purzelbäume wie möglich und wirft einen Lay-up auf die andere Seite des Korbes.

**Wegbeschreibung:** Der Spieler macht maximal vier oder fünf Pellen und bleibt dabei immer in Kontakt mit dem Ball. Wir bestimmen die Zeit oder die Länge des Gerüches der durchgeführten Übung.

▶ **SCHAU JETZT**



Diagram 46



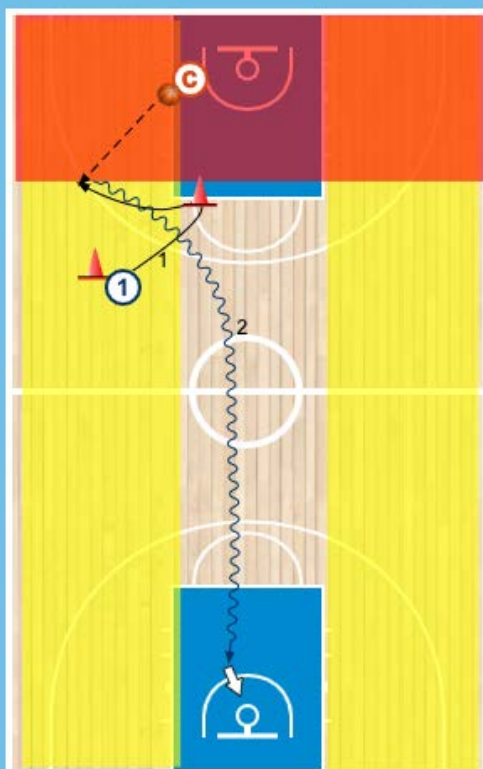
**Ziel: offensives Prellen mit Wechsel**

**Beschreibung:** Ein Spieler, der vor dem Korb steht, lässt den Ball vom Brett abprallen und fängt ihn. Er greift den ersten Poller an, dann die anderen. Am Ende macht er einen Lay-up.

**Wegbeschreibung:** Die Aufgabe von O1 ist es, sich so schnell wie möglich mit dem Ball zu bewegen. O1 nimmt alle offensiven Richtungsänderungen auf Höhe des Pollers vor. Die Übung wird auf der rechten und linken Seite durchgeführt.

**▶ SCHAU JETZT**

Diagram 47



**Zweck: Offensivprellen nach einer Balleröffnung**

**Beschreibung:** Ein Spieler öffnet sich zum Ball, erhält einen Pass vom Trainer und greift in der Mitte des Spielfelds an. O1 macht so wenig Prellen wie möglich, während er den gegenüberliegenden Korb angreift.

**Wegbeschreibung:** Eröffnung mit einem "V", Angriff mit der linken Hand zur Mitte, dann kann O1 die Hand des Spielers wechseln. Die Übung wird auf der rechten und linken Seite durchgeführt.

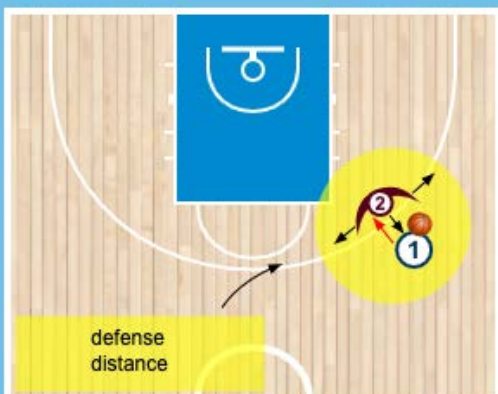
Die rote Farbe auf dem Diagramm zeigt den Bereich an, in dem wir den Ball während der Eröffnung nicht empfangen wollen.

**▶ SCHAU JETZT**

A blue-tinted photograph of a basketball player's hands holding a basketball. The image is overlaid with red tactical diagrams, including a circle around the ball, a large 'X' on the left, and various lines and arrows indicating movement or strategy. The text is centered in yellow.

**TEAM-TAKTIK  
M bis M "1x1" DEFENSIVSYSTEM  
AUF DEM BALL**

Diagram 48



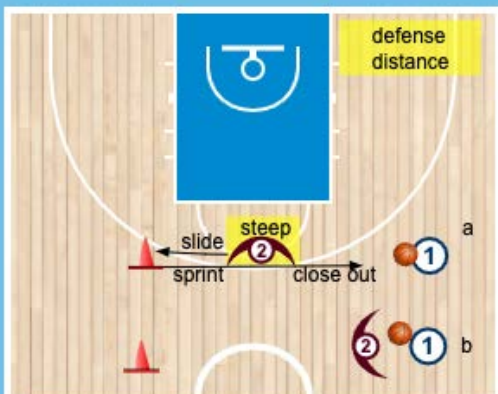
**Ziel: Entfernungen beim 1x1ß- Spiel**

**Beschreibung:** Der Angreifer O1 hält den Ball aus einer tiefen Position auf der rechten Seite, nimmt den Ball auf und stellt sich in Wurfposition. O1 nimmt die Angriffs- und Wurfhaltung ein. X2 reagiert auf die von O1 eingenommene Position. Und so: O1 Angriffsstellung - X2 geht einen Schritt zurück (Armabstand) und bewegt sich so, dass der Ball auf Brusthöhe ist. Der linke Arm arbeitet von unten, um den Ball herauszuschlagen, der rechte Arm schützt vor dem Pass. O1 Wurfposition - X2 einen Schritt vorwärts, Arme auf Höhe des Balles.

**Tipps:** Zielt immer auf den Ball und Spieler X2 muss auf den Ball konzentriert sein.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 49



**Ziel: Abstand in der Verteidigung nach einer "close out"-Situation**

**Beschreibung:** Defensivspieler X2 macht auf das Signal hin einen "Schritt", bewegt sich zum Poller, sprintet dann und "schließt ab". O1 nimmt eine Wurfposition ein, um einzudringen. X2 hält Abstände ein und arbeitet wie in der vorherigen Abbildung 48.

**Tipps:** Das Ziel ist immer der Ball, die Positionierung im Verhältnis zum Ball.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 50



**Ziel: Distanz in der Verteidigung beim Angriff auf den Korb**

**Beschreibung:** O1 nimmt eine Wurfposition ein, um einzudringen und macht dann zwei Pellen in Richtung Korb. X1 reagiert auf O1. X1 kontrolliert die Distanz, bewegt sich mit einem defensiven Schritt, während O1 angreift.

**Wegbeschreibung:** X1 bewegt sich zu der Seite, auf der sich der Ball befindet, so dass der Ball auf Brusthöhe ist.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 51



### Ziel: Abstand beim 1x1 der Verteidigung

**Beschreibung:** Spieler O1 macht einen "Zick-Zack-Drill" zu den Pollern.

Die Aufgabe von X1 ist es, den Abstand zu halten und sich mit einem defensiven Schritt auf Armlänge zu bewegen. Bei jedem Poller wechselt X1 die aktive Hand, die den Ball hält, und die Hand, die den Pass abwehrt.

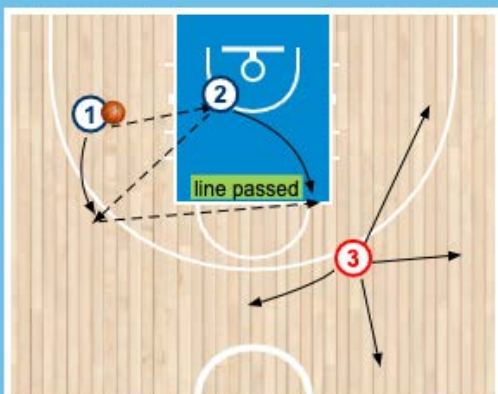
**Wegbeschreibung:** Spieler O1 bewegt sich so schnell, dass X1 sich bewegen kann, „slide“ X1 hält Armabstand. Bewegen Sie die Arme beim Verteidigen.

▶ **SCHAU JETZT**

The image features a basketball player's hands holding a basketball. The background is a dark blue gradient. Overlaid on the image are several red, hand-drawn tactical markings, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various lines and arcs. The text is centered in a bold, yellow, sans-serif font.

**TEAM-TAKTIK  
OFFENSIVES SYSTEM,  
1X1-ABSTAND**

Diagram 52



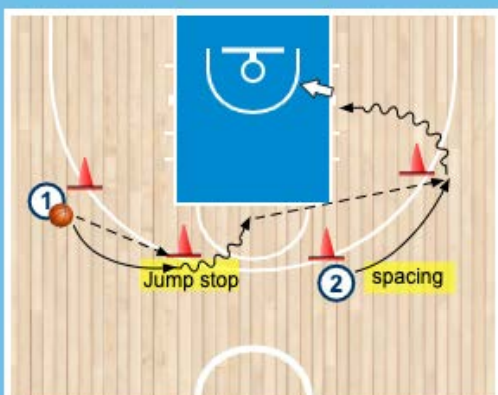
**Ziel: Bildung von Passierlinien beim Laufen lernen**

**Beschreibung:** Die Spieler O1 und O2 müssen den Spieler O3 mit dem Ball berühren. Dazu passen sich O1 und O2 den Ball im Lauf ohne Kurve gegenseitig zu, wobei sie einen Abstand zwischen sich einhalten, so dass sie sich den Ball direkt zuspielen können (Spacing).

**Anweisung:** Der Ball berührt den Spieler O3 (nicht werfen), O1, O2 halten beim Laufen einen angemessenen Abstand zueinander, Schrittverletzung kontrollieren. O3 bewegt sich frei in dem ausgewiesenen Bereich..

**SCHAU JETZT**

Diagram 53



**Ziel: Bildung von Passierlinien beim Laufen lernen**

**Beschreibung:** Spieler O1, der auf 45' eingestellt ist, wirft den Ball zum Kegel, der auf der Position "Slot" aufgestellt ist, läuft hoch, stoppt und greift dann mit der rechten Hand die Mitte an. O2, der sich zum Zeitpunkt des Angriffs in der Position „Slot“ befindet, führt einen „Spacing“ auf 45 aus, erhält den Ball von O1 und greift den Korb an.

**Tips:** Es ist sehr wichtig, das richtige "Timing" des Angriffs von O1 und des "Abstands" von O2 einzuhalten. Die Übung wird auf beiden Seiten durchgeführt. Hinweis: Die Übung sollte auf allen Ebenen des Spielfeldes nach den Regeln des "Gehens" durchgeführt werden, die in der Abbildung dargestellt sind.

**SCHAU JETZT**

Diagram 54



**Ziel: Bildung von Passierlinien beim Laufen lernen**

**Beschreibung:** Beginn des Eindringens nach einem Prellen. O1 startet in der Mitte des Feldes mit einem Pass auf O2. O2 beginnt das Klettern 2-3 Meter vom Kegel entfernt. Er geht am Kegel vorbei und greift den Korb an. O1 reagiert entsprechend:

Durchdringung bis zur Endlinie (schwarze Pfeile)  
Eindringen in die Mitte (rote Pfeile)

**Tips:** "Timing" bei der Durchführung der Übung, Spieler O2 bereit, den Ball zu greifen.

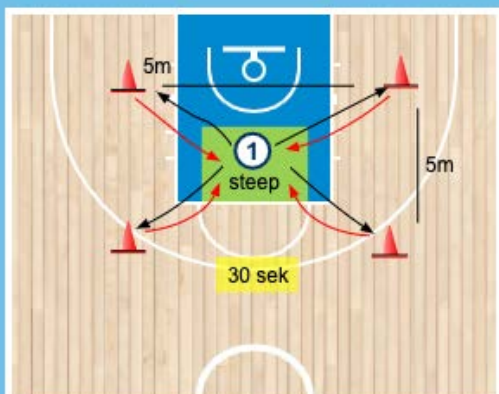
**SCHAU JETZT**

5.2. Playbook U12

A hand holding a basketball is the central focus, set against a dark blue background. The image is overlaid with several red, hand-drawn lines and shapes, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various curved lines, suggesting a tactical diagram or a specific play. The text 'BEINARBEIT IM ANGRIFF' is centered over the basketball.

**BEINARBEIT IM ANGRIFF**

Diagram 55



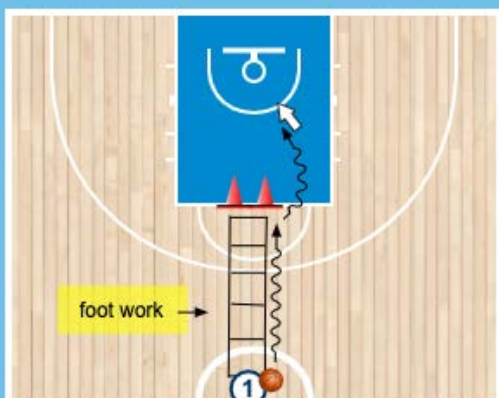
**Zielsetzung: Schnelle Reaktion der Beine**

**Beschreibung:** Der Spieler steht zwischen Pollern. Führt einen "Ausfallschritt" aus, startet auf ein Signal hin zu einzelnen Pollern und kehrt in die Ausgangsposition zurück.

**Anweisungen:** Starts mit gerichteten und gekreuzten Beinen (direkter Schritt, gekreuzter Schritt). Schnelle Beinarbeit.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 56



**Ziel: Koordinierung der Laufarbeit in Verbindung mit Dribbeln**

**Beschreibung:** O1 startet in der Mitte des Spielfeldes, dribbelt den Ball mit der rechten Hand und führt Fußarbeit (Sprünge, Sprünge, Mittelfußarbeit, etc.) auf der Koordinationsleiter aus.

**Hinweise:** diese Übung wird auf beiden Seiten durchgeführt, ein starker starker Bock während des Buckelns. Ein Korb auf der offensiven Seite am Ende der Leiter.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 57



**Ziel: Tempowechsel und Richtungswechsel**

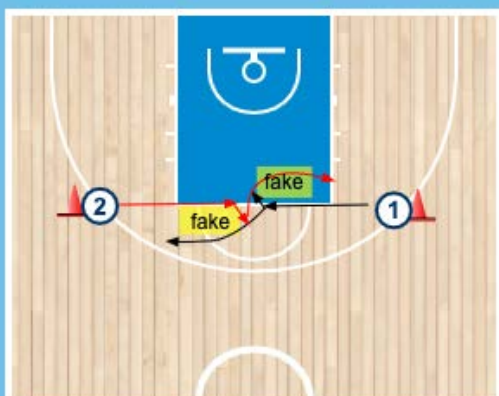
**Beschreibung:** O1 steht in der Ecke des Feldes und führt einen Sprint durch. Auf der Höhe jedes Pollers stumpf mit einem Richtungswechsel umschalten (Kreuzschritt, Direktschritt)

**Wegbeschreibung:** Während des Wechsels springt der Spieler mit dem äußeren Bein ab und wechselt die Richtung. Es ist wichtig, dass der Spieler nach dem Richtungswechsel eine deutliche Beschleunigung erfährt..

▶ **SCHAU JETZT**



Diagram 58



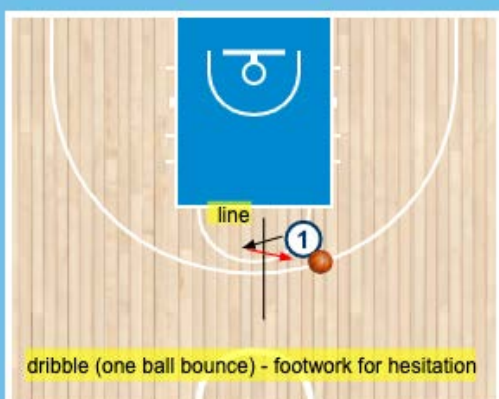
**Zweck: Richtungswechsel mit Täuschung**

**Beschreibung:** Die Spieler O1 und O2 stehen sich gegenüber. Sie setzen sich gleichzeitig in Bewegung, sobald sie sich nahe beieinander befinden, nehmen sie eine rechte Fußstellung mit Körperbalance ein und wechseln die Richtung durch einen "direkten Schritt" nach links.

**Wegbeschreibung:** Deutliches Abrollen und Körperbalance, nach dem Richtungswechsel beschleunigen, kann durch Anhalten im "Kreuzschritt" erfolgen.

**▶ SCHAU JETZT**

Diagram 59



**Ziel: Beinarbeit zum „hesitation move“**

**Beschreibung:** Der Sportler stellt sich neben den vorgesehenen Platz an der Linie. Bei der ersten vorbereitenden Übung für den Zögernden Zug hebt der Spieler sein linkes Knie mit der linken Hand an. Der Arm der dribbelnden Hand bewegt sich vom Oberkörper weg. Das Gleiche gilt für die nicht einrastende Hand. Timing der Übung Der Moment nach dem Abstoß ist der Moment, in dem das Knie angehoben und die Bewegung "eingefroren" wird.

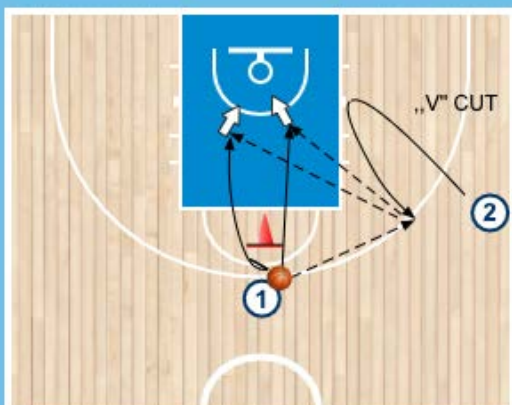
**Hinweise:** Hüpfendes Bein - Hüpfen auf dem Mittelfuß, Beachtung des Ballführungsfehlers, die Hand am Ball muss richtig platziert sein (deckt den Ball von oben ab)

**▶ SCHAU JETZT**

A close-up photograph of a hand holding a basketball. The image is overlaid with a dark blue tint and several red, hand-drawn motion lines that suggest movement and trajectory. The text 'BEWEGUNG OHNE BALL' is centered in the image.

**BEWEGUNG OHNE BALL**

Diagram 60



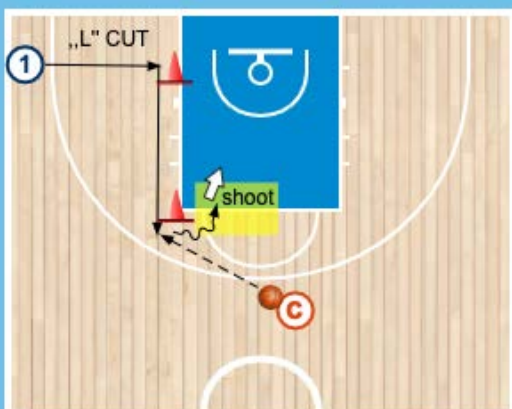
**Ziel: Eröffnung mit einem "V" und eine Entscheidung nach einem Pass**

**Beschreibung:** O1 mit dem Ball auf „top“ eingestellt, O2 auf 45° eingestellt. O2 eröffnet mit einem "V" O1 passt den Ball zu O2, nach dem Pass entscheidet O1 "front cut" oder "backdoor cut". O1 spielt nach der Ballannahme einen beidhändigen Pass zum Korb.

**Wegbeschreibung:** O1 spielt einen einhändigen Pass, O2 hat beim „V“-Schnitt jederzeit Blickkontakt zum Ball und hält die Arme zum Pass bereit.

**SCHAU JETZT**

Diagram 61



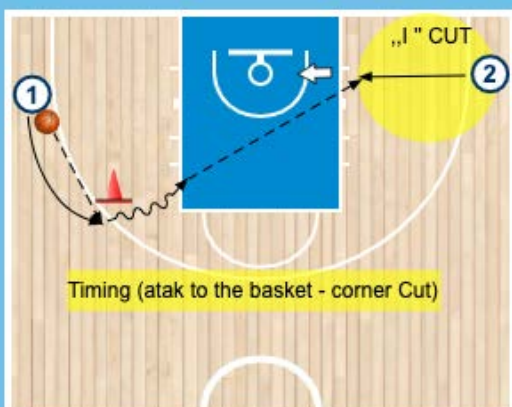
**Ziel: "L" Öffnung für einen Einwurf**

**Beschreibung:** O1 steht in der Ecke des Spielfeldes und sprintet von außen (linkes Bein) zum Kegel, wechselt mit dem Richtungsbein (rechtes Bein) die Richtung und erreicht den Ball durch den "L"-Schnitt und erhält den Ball von C. Nachdem er den Ball erhalten hat, greift er mit einem einzigen Salto zur Mitte an und schießt den Ball in den Korb.

**Tipps:** Die Übung wird auf beiden Seiten des Spielfeldes durchgeführt. Achten Sie auf die Fußarbeit, wenn Sie zum Ball gehen und den Korb einmal zum Ende und einmal zur Mitte hin angreifen.

**SCHAU JETZT**

Diagram 62



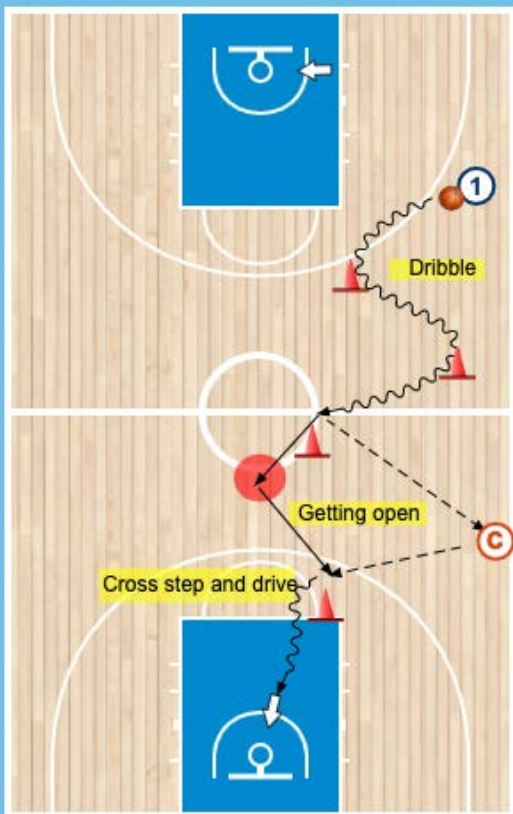
**Ziel: „L“ Öffnung backdoor für einen Einwurf ohne Dribbeln**

**Beschreibung:** O1 schnappt sich den Ball bei seinem eigenen Wurf und dringt nach innen ein, gleichzeitig läuft O2 zum Korb. O1 gibt den Ball an O2 ab, der einen Zwei-Punkte-Wurf zum Korb ohne den Dribbeln macht.

**Tipps:** Der Zeitpunkt des Passes durch den ballführenden Spieler und der Beginn von O2 sind sehr wichtig. Führen Sie die Übung auf beiden Seiten durch.

**SCHAU JETZT**

Diagram 63



**Zielsetzung: Tempowechsel bei der Balleroberung**

2 **Beschreibung:** Ein Spieler, der mit dem Ball aufgestellt ist, wechselt die Poller und spielt auf dem letzten Kegel einen einhändigen Pass zu C. Nach dem Pass läuft er los, ändert dann die Richtung und das Tempo, indem er mit dem Innenbein (rechtes Bein) abspringt und sich dem Ball öffnet. Nach der Ballannahme führt er einen Stopp, einen Angriff mit dem gekreuzten Bein und einen Doppelschlag zum Korb aus.

**Wegbeschreibung:** Wenn Sie bei der Ausfahrt das Tempo ändern, senken Sie den Schwerpunkt und ändern Sie die Richtung so schnell wie möglich. Ein kurzer Stopp am Kegel und ein Angriff mit dem gekreuzten Bein.

**SCHAU JETZT**

Diagram 64



**Ziel: Erlernen der Gegenbewegung während eines Angriffs**

**Beschreibung:** Spieler O1, der den Ball in einer "Schlitz"-Position hat, greift nach innen an. Spieler O2 in der "low post"-Position, greift nach innen zum Spieler O1 an, dies ist der Moment für den Spieler O2, sich zur zweiten "low post"-Position zu bewegen. O1 macht einen Pass nach dem Eindringen O2, nachdem er den Ball gehalten hat, wirft zum Korb. Eine weitere Übung, der Angriff von O1 bis zur Endlinie, der Moment, in dem O2 zur Freiwurflinie aufsteigt. O1 spielt einen Pass zu O2, der den Ball in den Korb wirft.

**Tips:** Wichtiges "Timing" beim Eindringen in den Korb und bei der Bewegung des Spielers ohne Ball. Die Bewegung eines Spielers O2 darf nicht zu früh oder zu spät erfolgen, sondern muss dann erfolgen, wenn der Spieler O1 zum Korb durchdringt.

**SCHAU JETZT**

A close-up photograph of a basketball player's hand holding a basketball. The image is heavily stylized with a dark blue color palette. Overlaid on the image are several red, hand-drawn scribbles that resemble chalk or paint marks on a court floor, including a large 'X' on the left and various curved lines on the right. The word 'DRIBBLING' is centered in a bold, yellow, sans-serif font.

# DRIBBLING

Diagram 65



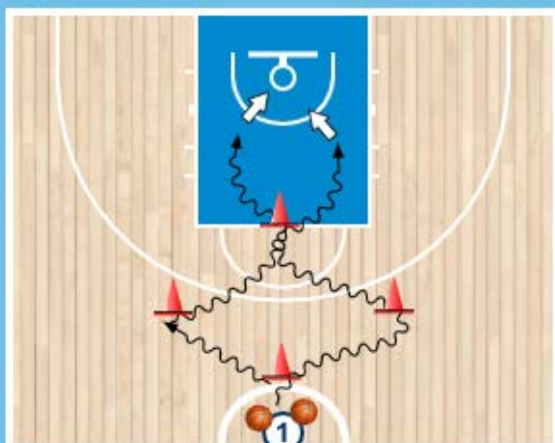
**Ziel: Perfektionierung von Dribbeln, Koordination**

**Beschreibung:** Ein Spieler steht mit zwei Bällen in der Mitte des Spielfelds. Die Aufgabe von O1 besteht darin, die Poller symmetrisch und asymmetrisch zu umfahren. Nachdem er den letzten Poller passiert hat, nimmt O1 den Ball mit der linken Hand unter den Arm. Mit der rechten Hand führt er einen Laufwurf aus.

**Wegbeschreibung:** Dribbeln auf Hüfthöhe, hohe Intensität des Dribbelns. Während des Wurfs arbeitet nur die Wurfhand, wir arbeiten an der Technik, der Handgelenkspositionierung und der korrekten Armmechanik während des Wurfs.

**SCHAU JETZT**

Diagram 66



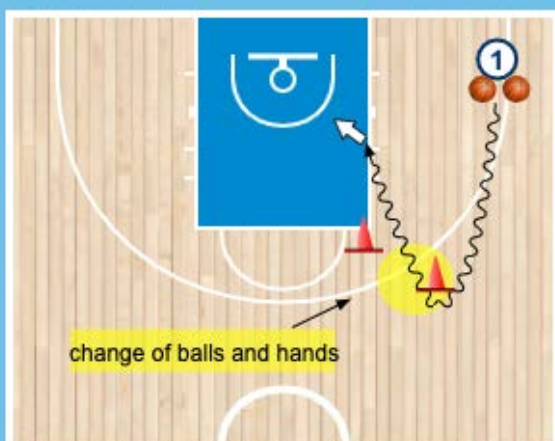
**Ziel: Perfektionierung vom Dribbeln, Koordination, Richtungswechsel**

**Beschreibung:** O1 steht in der Mitte des Feldes. Dribbeln mit zwei Bällen, er macht Richtungswechsel mit den kalten Dribbelnd (vor sich, unter dem Bein, hinter den Zehen), am Ende macht er einen Laufwurf, indem er einen Ball unter den Arm klemmt, mit dem anderen Ball vollendet er den Wurf.

**Wegbeschreibung:** Asymmetrische Ziege - Wechsel unter dem Fuß, hinter den Zehen. Symmetrisches Dribbeln - Veränderung vor sich selbst. Mit einer Hand fertigstellen, mit dem Handgelenk arbeiten.

**SCHAU JETZT**

Diagram 67



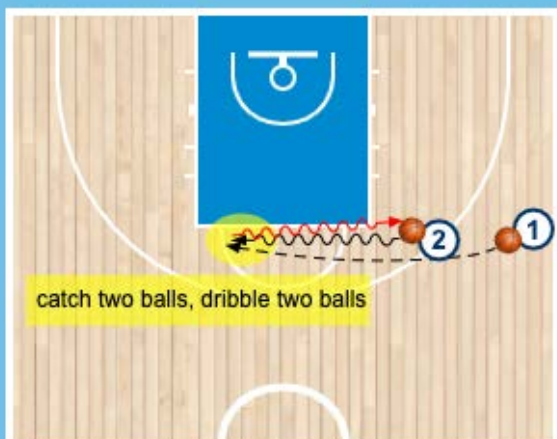
**Ziel: Perfektionierung vom Dribbeln, Abschlüsse am Korb**

**Beschreibung:** O1 steht in der Ecke des Spielfelds und schlägt abwechselnd offensive Prellen gegen einen Poller. Auf Höhe des Pollers fasst er den Ball mit der rechten Hand unter der Achselhöhle, macht mit der linken Hand zwischen den Pollern einen offensives Dribbeln, fasst dann mit der rechten Hand den abgeprallten Ball und wechselt gleichzeitig den mit der rechten Hand unter der Achselhöhle gehaltenen Ball zur linken Hand. Führt einen Laufwurf mit dem linken und rechten Bein aus und beendet ihn mit der linken Hand (Auflegen)

**Wegbeschreibung:** Offensiver Dribbeln auf dem Poller und gesenkter Stand.

**SCHAU JETZT**

Diagram 68



**Ziel: Perfektionieren vom Dribbeln, Reaktionszeit**

**Beschreibung:** Spieler O1 steht mit dem Ball an der Seitenlinie, O2 steht mit dem Ball etwa 2 m von Spieler O1 entfernt. Spieler O2 dribbelt den Ball, indem er eine Veränderung vornimmt, z.B.: Crossover. O1 entscheidet, wann er seinen Ball über den Kopf von O1 wirft. Wenn O2 den Ball sieht, startet er so schnell wie möglich mit dem Ball, tippt auf den geworfenen Ball, schnappt ihn sich und kehrt zur Position zurück, indem er mit zwei Bällen tippt. Er gibt einen Ball an den kooperierenden Spieler ab und beginnt die Übung.

**Wegbeschreibung:** Der geworfene Ball darf nur einmal auf dem Boden aufprallen, Achtung beim Start nicht das Bein zurückziehen. Der Spieler muss den Ball so schnell wie möglich zurückspielen.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 69



**Ziel: Perfektionierung von Dribbeln, Arbeit mit Widerstand**

**Beschreibung:** O1, O2 stehen sich gegenüber. O1 bewegt sich vorwärts, indem er zwei Poller einkesselt. O2 packt O1 an den Schultern und verhindert, dass der Spieler nach vorne geht.

**Wegbeschreibung:** Leisten Sie so viel Widerstand, dass sich O1 bewegen kann. Niedrige Position, leicht zur Vorderseite des Spielers geneigt. Abwechselnd die Seiten des Körpers, gleichzeitig das Dribbeln heben.

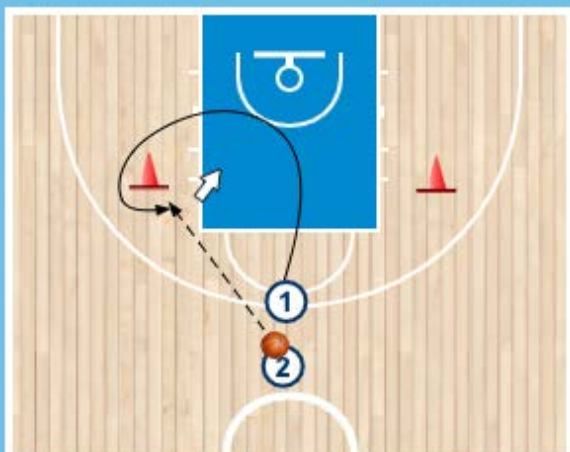
▶ **SCHAU JETZT**

A hand holding a basketball is the central focus, set against a dark blue background. The image is overlaid with several hand-drawn red lines, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various curved and straight lines. The word 'WÜRFE' is written in a bold, yellow, sans-serif font across the center of the hand and ball.

**WÜRFE**



Diagram 70



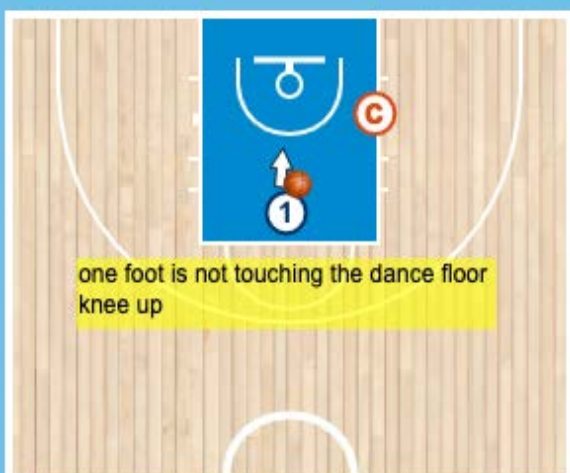
**Ziel: Perfektionierung der Würfe nach dem Abgang, Fußarbeit**

**Beschreibung:** Die Spieler stellen sich oben auf, der erste Spieler O1 läuft ohne Ball auf den Korb zu, wechselt dann die Richtung und kreist um den Poller. O2 gibt den Ball an O1 weiter, der einen Stopp mit zwei Schritten (linkes rechtes Bein) macht und einen Sprungwurf ausführt. O1 sammelt sich nach seinem Wurf, kehrt auf seine Position zurück, O2 startet und macht die gleiche Übung wie O1.

**Tipps:** Niedrige Position beim Fangen des Balls, korrektes Anhalten bei zwei Tempi.

**SCHAU JETZT**

Diagram 71



**Zielsetzung: Verbesserung der Wurftechnik**

**Beschreibung:** Der Spieler steht vor der Freiwurflinie. Er hält den Ball mit beiden Händen, streckt die Arme nach vorne und den Oberkörper aus. Das linke Bein geht zurück und hebt sich, dann kehrt es in die Position zurück, indem es das linke Knie anhebt und einen technisch korrekten Wurf mit einem Bein ausführt.

**Tipps:** Korrekte Handgelenksarbeit, Arbeit mit dem ganzen Band (Beine, Rumpf, Arme, gutes Timing) Die Übung wird langsam ausgeführt, der Schwerpunkt liegt auf der Wurftechnik. Stabile Körperhaltung, gutes Gleichgewicht.

**SCHAU JETZT**

Diagram 72



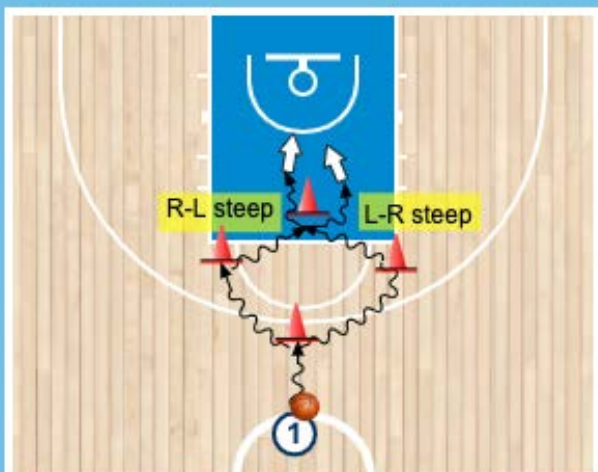
**Ziel: Perfektionierung des Gleichgewichts während des Wurfs**

**Beschreibung:** Der Spieler befindet sich unterhalb des Freiwurfs. O1 springt zur Seite. Bei den Sprüngen landet der Sportler einmal auf einem Bein und einmal auf dem anderen. Er schießt einen Wurf von einem Bein.

**Wegbeschreibung:** Gleichgewicht während des Wurfs, ein Bein ausdrucksvoll hochgehoben, stabile Position beim Wurf. Die Sprünge können in verschiedenen Abständen und Winkeln ausgeführt werden.

**SCHAU JETZT**

Diagram 73



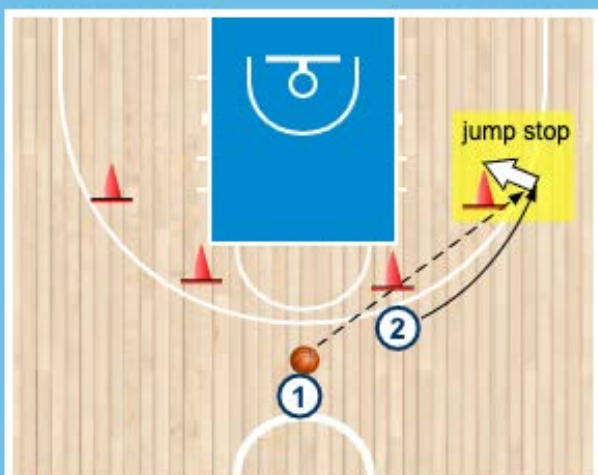
**Ziel: Perfekter Wurf nach Dribbeln**

**Beschreibung:** O1 steht mit dem Ball in der Mitte des Spielfelds. Führt beliebige Richtungswechsel an den Pollern durch, wechselt am letzten Poller den "Kreuzschritt" und wirft nach einem Dribbeln.

**Wegbeschreibung:** Wechselt zwischen zwei Pollern, der dritte Dribbeln ist der Wechseldribbeln. Beinarbeit beim Wurf zum Korb, Angriff mit gekreuzten Beinen, tiefe Position, starker Tritt, Ausgang zum Wurf. O1 hält für eine Hand an, damit er die richtige Position des Handgelenks und des Arms sehen kann.

**▶ SCHAU JETZT**

Diagram 74



**Ziel: Perfekter Wurf aus der Distanz nach einem Stopp**

**Beschreibung:** O2 im "Slot" sprintet um die Position 45' und erhält einen Pass von O1. Nachdem O2 den Ball gefangen hat, hält er für einen Schritt an und schießt für drei Punkte. O2 sammelt sich nach seinem Einwurf in Position und wird zum Passanten.

**Tips:** Der Spieler während der Eröffnung die ganze Zeit Muster Kontrolle über den Ball. Der Oberkörper ist leicht gedreht, die Hände sind bereit, den Ball zu greifen. Gleichgewicht während des Wurfs. Hand nach links nach dem Wurf.

**▶ SCHAU JETZT**

A hand holding a basketball is the central focus, set against a dark blue background. The basketball is rendered in a lighter blue tone, showing its characteristic pebbled texture. The hand is positioned as if about to pass the ball. Overlaid on the scene are several red, hand-drawn lines and shapes, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various curved and straight lines that suggest a basketball court or a specific play. The overall aesthetic is that of a sports-themed graphic or poster.

# BALLPÄSSE

Diagram 75



**Zielsetzung: Einhändige Pässe perfektionieren**

**Beschreibung:** Spieler O1 dribbelt den Ball mit der rechten Hand in einer Basketballposition und erhält einen Pass von O2 mit der linken Hand. O1 nimmt den Ball mit der offenen Hand auf, fängt ihn mit einer Hand und gibt ihn mit der rechten Hand an O2 zurück.

**Wegbeschreibung:** Während des Griffs wird die Hand für den Pass gestreckt, wobei die Handfläche maritim geöffnet ist. Einhändiger Pass mit Handgelenksarbeit während des Passes. Nach dem Fang kann ein Wurf hinzugefügt werden..

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 76



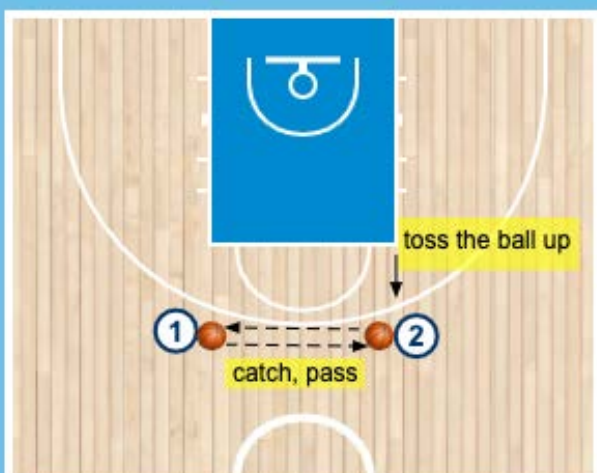
**Zielsetzung: Verbesserung des Passspiels, der Koordination**

**Beschreibung:** : Der Spieler O1, der sich in einer Basketballposition befindet, dribbelt den Ball mit der rechten Hand und erhält einen Pass von O2 mit der linken Hand. O1 empfängt den Ball mit offener Hand, fängt ihn mit einer Hand, spielt einen Rückpass und wechselt die Hand des Spielers mit einem einzigen Wechsel: Crossover, unter dem Bein, hinter dem Rücken. O2 geht auf die andere Hand über.

**Wegbeschreibung:** Wechsel der Frequenzweiche Hand in eine niedrige Position, Frequenzweiche niedrig, schnell, dynamisch.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 77



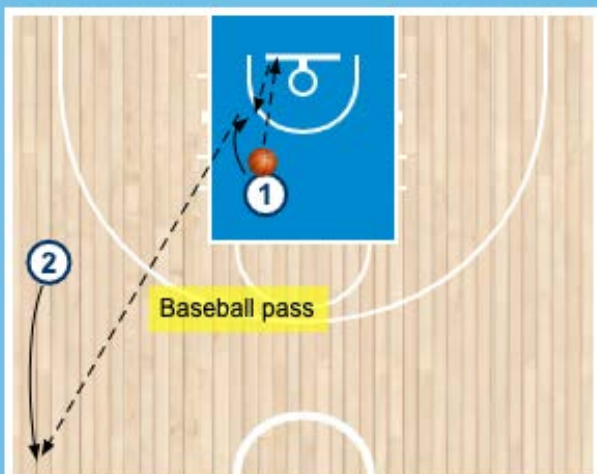
**Ziel: Verbesserung des Passspiels mit beiden Händen, der Koordination**

**Beschreibung:** O2 wirft den Ball in die Luft, woraufhin er einen Pass von einem Übungspartner erhält. Nachdem er den Ball gefangen hat, spielt O1 einen Rückpass, wobei der Ball, den er in die Luft geworfen hat, in die Hände von O1 zurückkehrt.

**Wegbeschreibung:** Passspiel vor der Brust, wobei die Handgelenke während des Passspiels bewegt werden.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 78



**Ziel: "Baseball-Pass" zum schnellen Angriff**

**Beschreibung:** O1 lässt den Ball von der Rückwand abprallen, sammelt ihn ein und landet mit Blick auf den angreifenden Korb. O1 macht einen "Baseball-Pass" zu O2. O2 nach der Abholung macht einen Sprint in der Seitengasse entsprechend ein gutes Passkonto zu schaffen, Er erhält den Pass auf eine ausgestreckte Hand. Nachdem er den Ball gefangen hat, macht er maximal 3 Dribbeln und greift den gegenüberliegenden Korb an.

**Tipps:** Direkter Übergang zu O2. Der Zeitpunkt der Abholung ist der Zeitpunkt des Sprints von O2.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 79



**Ziel: Den Pass nach einem Dribbeln perfektionieren**

**Beschreibung:** Spieler O1 befindet sich in einer "Slot"-Position, er dribbelt zwei Bälle, O2 startet von der Ecke des Spielfeldes, auf der Höhe von 45' macht er einen Rückpass. Die Aufgabe von O1 ist es, den Ball mit der rechten Hand zu O2 zu spielen. O2, nachdem er den Ball erhalten hat, macht einen Lay-up ohne Hintertür.

**Tipps:** Timing des Passes, rechter Fuß nach vorne beim Pass mit der rechten Hand. Handgelenksarbeit während des Passes, Seitenpass.

▶ **SCHAU JETZT**

A blue-tinted photograph of a basketball player's hands holding a basketball. The image is overlaid with red hand-drawn lines, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and several curved lines. The text 'ABSCHLÜSSE AM KORB' is centered in yellow.

# ABSCHLÜSSE AM KORB

Diagram 80



**Ziel: Handarbeit bei der Endbearbeitung des Korbes**

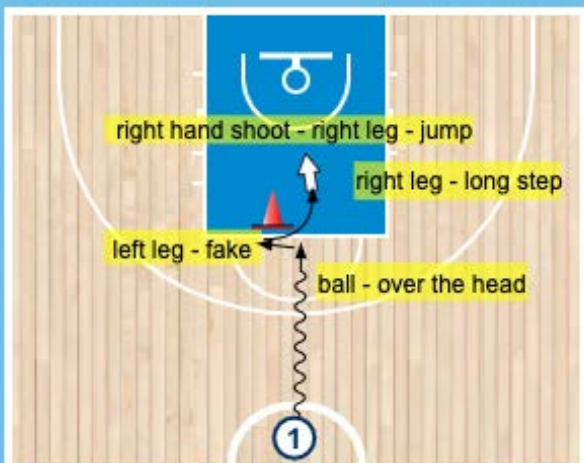
**Beschreibung:** O1 steht in einem Winkel von 45° zwischen dem Brett und dem Reifen. Der Spieler fasst den Ball mit beiden Händen und wirft ihn einhändig gegen das Brett. Er sammelt den Ball nach seinem Wurf ein und wirft erneut.

**Wegbeschreibung:** Wir bestimmen die Arbeitszeit oder die Anzahl der genauen Würfe. Freiwürfe (einhändig).

Option aus der gleichen Ausgangsposition der **Übung:** Würfe vom Boden, "inside hand lay up" Würfe.

**SCHAU JETZT**

Diagram 81



**Ziel: Lernen, wie man einen Wurf nach einer "Eurostep"-Situation beendet'**

**Beschreibung:** O1 steht in der Mitte des Spielfelds, schießt in Richtung Korb, fasst den Ball in Höhe des Pollers, macht einen Seitwärtskick mit dem linken Fuß und balanciert mit dem Körper, setzt dann den rechten Fuß nach vorne und schießt mit rechts.

**Tipps:** Während des „eurostep- u“ trägt O1 den Ball über Kopf, Ellenbogen weit, Option: den Ball hinter dem Rücken tragen.

**SCHAU JETZT**

Diagram 82



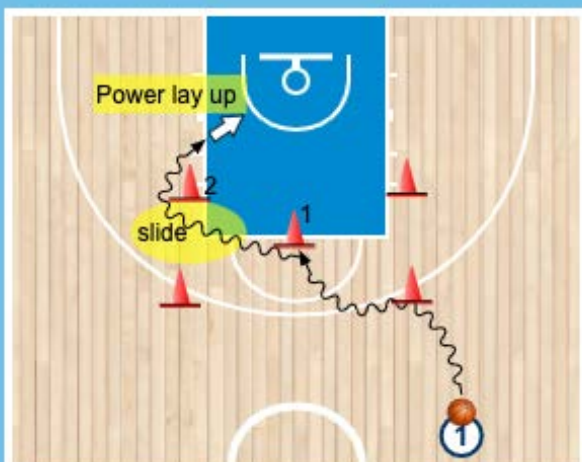
**Ziel: Lernen, wie man einen "Läufer"-Wurf beendet**

**Beschreibung:** O1 sprintet zum Poller, wechselt auf Höhe des Pollers das Tempo und greift mit einem einfachen Pass in die Mitte mit der rechten Hand an, schnappt sich den Ball, macht zwei Schritte und wirft einen "Läufer"-Wurf mit der rechten Hand, während er mit dem linken Bein abspringt.

**Wegbeschreibung:** Armarbeit "Läufer" - O1 schließt das Handgelenk nicht und streckt den Wurfarm nicht, lässt den Ball aus der Hand los, bei gebeugtem Arm im Ellbogengelenk.

**SCHAU JETZT**

Diagram 83



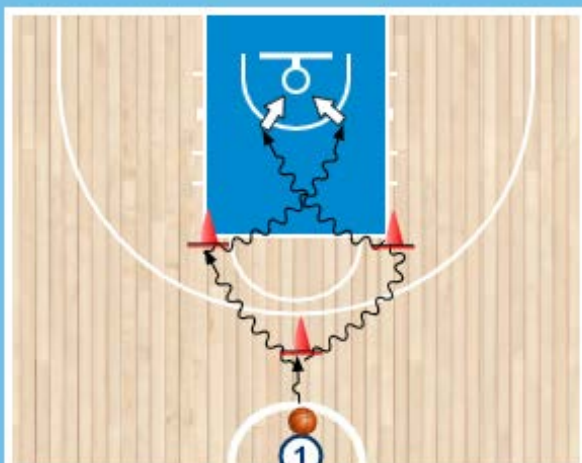
**Ziel: Lernen, wie man einen Power Lay Up beendet**

**Beschreibung:** Ein Spieler startet mit dem Ball in Richtung eines Pollers, macht eine beliebige Drehung und greift den Poller (Nummer 1) innen an. Auf dem Poller, der mit 1 markiert ist, bleibt er stehen und führt dann einen "Slide" in Richtung des Pollers 2 aus. Auf Höhe des Pollers 2 greift er den Korb mit einem einfachen Salto an, greift mit dem Richtungsbein an, führt dann einen Stopp mit einem Schritt aus, indem er mit der rechten Schulter unter den Korb gelangt und einen Wurf mit der linken Hand ausführt.

**Wegbeschreibung:** Während des "Slide", zwei Dribbeln, ist der dritte Dribbeln ein Angriffsdribbeln. Die Ellbogen werden während der Unterbrechung weit ausgestreckt.

**▶ SCHAU JETZT**

Diagram 84



**Ziel: Asymmetrischer Wurf zum anderen Reifen**

**Beschreibung:** Der Spieler macht eine Richtungsänderung auf den Pollern und greift mit einem einzigen Dribbeln in die Mitte an. Führt einen Laufwurf zum entfernten Korb aus. Beinarbeit wie bei einem Zweikampf.

**Wegbeschreibung:** Der Ball wird während des Angriffs auf Brusthöhe gehalten, die Ellbogen sind weit geöffnet, gute Handgelenksarbeit.

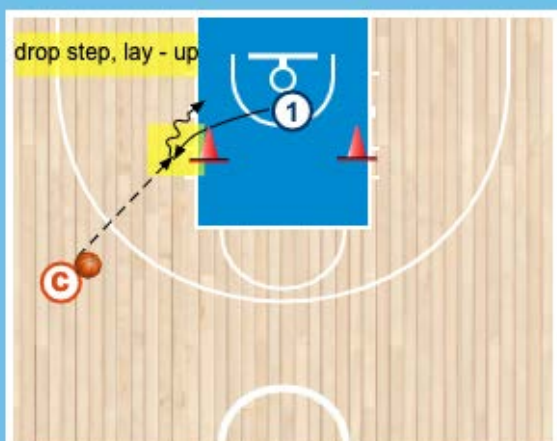
**▶ SCHAU JETZT**



A photograph of a basketball player in a low post position, holding a basketball with both hands. The image is overlaid with a dark blue tint and features several red, hand-drawn annotations resembling chalkboard markings. These include a large 'X' on the left, a circle on the right, and various lines and dots scattered across the scene. The text 'LOW POST' is centered in a bold, yellow font.

**LOW POST**

Diagram 85



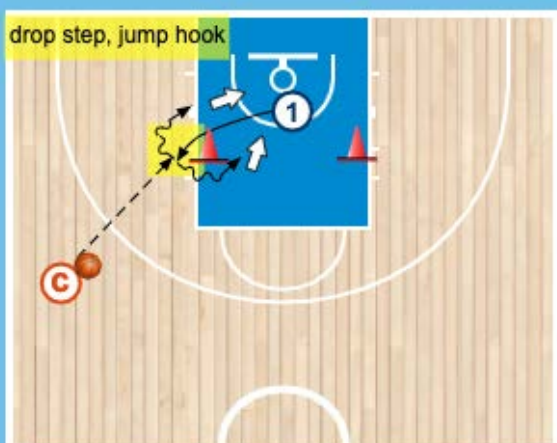
**Ziel: Erlernen einer "Dropstep"-Situation**

**Beschreibung:** O1 stellt sich unter dem Korb mit Blick auf den gegenüberliegenden Korb auf. Er begibt sich auf die "mittlere" Position und erhält den Ball von C. O1 greift den Ball mit dem rechten Fuß an der hinteren Linie mit einem kräftigen Dribbeln an, gibt einen Linksschuss mit der linken Hand gegen die Bande ab. O1 greift einmal innen (rechte Hand) einmal bis zur Endlinie an.

**Tipps:** Öffnung am „mittleren Pfosten“ (O1 muss die gegenüberliegende 45' sehen) zwei erhobene Hände, bereit zum Passen. Low Kick mit beiden Händen, Ellbogen ausfahren.

**SCHAU JETZT**

Diagram 85



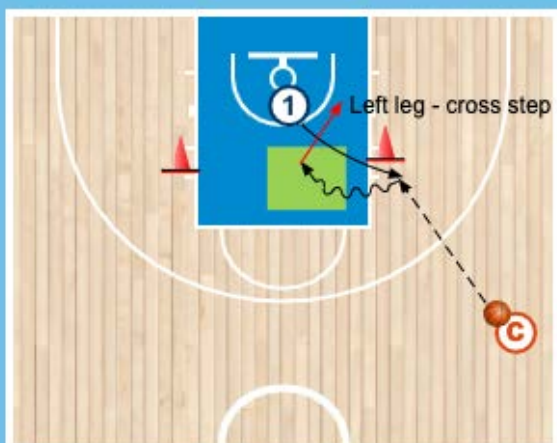
**Ziel: Erlernen der "Sprunghaken"-Situation**

**Beschreibung:** O1 stellt sich unter dem Korb mit Blick auf den gegenüberliegenden Korb auf. Er begibt sich auf die "mittlere" Position und erhält den Ball von C. O1 greift den Ball mit dem rechten Fuß bis zur Endlinie an, gibt mit einem kräftigen Tritt den linken Fuß ab und wirft mit dem linken Fuß einen einhändigen Hakenwurf direkt zum Korb. O1 greift einmal innen an (rechter Wurf) und einmal bis zur Endlinie.

**Tipps:** Die Übung wird auf beiden Seiten durchgeführt, Wurf (Ellenbogen weit, Wurfarm gestreckt, Handgelenkschuss)

**SCHAU JETZT**

Diagram 86



**Ziel: Erlernen der "Up & Under"-Situation**

**Beschreibung:** O1 stellt sich unter dem Korb mit Blick auf den gegenüberliegenden Korb auf. Er begibt sich auf die "mittlere" Position und erhält den Ball von C. O1 greift den Ball mit dem rechten Fuß bis zur Mittellinie mit einem kräftigen Dribbeln an, gibt das linke Bein ab und macht dann einen "gefälschten" Wurf. O1 hält den Ball in Kopfhöhe und bringt den Ball mit einem "Kreuzschritt" des linken Beins über den Kopf auf die rechte Seite. O1 führt einen Prellwurf mit dem linken Bein aus.

**Wegbeschreibung:** Suggestive, "unechte" Ellbogen bei der Ausführung von "up & under", langer Schritt beim "cross step".

**SCHAU JETZT**

Diagram 87



### Ziel: Am Korb abschließen

**Beschreibung:** O1 läuft vom unteren Pfosten zum oberen Pfosten, erhält den Ball von O2, macht einen Skip-Pass zu C, bewegt sich dann zur Seite des Balles und schließt den Lay-up mit der rechten Hand ab.

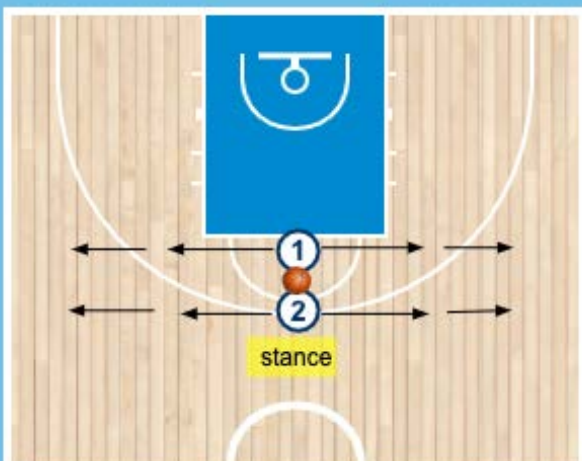
**Wegbeschreibung:** Position „high post“ O1 muss den gegnerischen 45° Fuß außerhalb des "coffin"-Austauschs zu C einhändig sehen. Der Spieler macht eine „Täuschung“ bis zur Endlinie und öffnet sich dann zum Ball, bevor er zum Ball geht.

**SCHAU JETZT**

A blue-tinted photograph of a person's arm and hand holding a basketball. The image is overlaid with red hand-drawn annotations, including a large 'X' on the left, a circle around the basketball, and several curved lines and dashes across the scene. The text is centered in the middle of the image.

**DEFENSIVSTECHNIK  
ARBEIT DER BEINE UND ARME BEI  
DER DEFENSIV**

Diagram 88



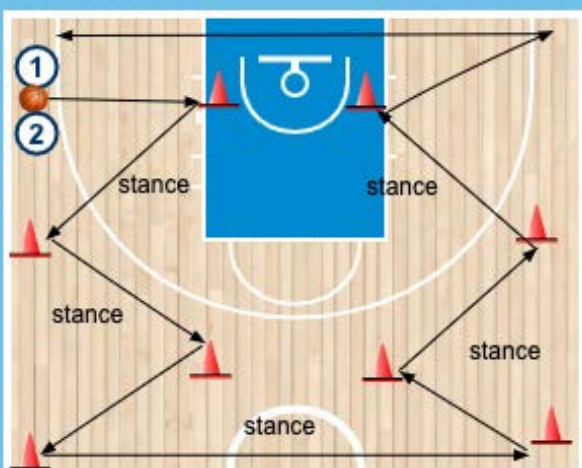
**Ziel: Defensive Haltung, Fußarbeit**

**Beschreibung:** Die Spieler O1 und O2 stehen voreinander und halten den Ball mit beiden Händen. Ein Spieler gibt den Bewegungsrhythmus mit einem Hin- und Herschritt vor, der andere Spieler wiederholt ihn. Die Spieler nehmen eine defensive Haltung ein (tiefer Stand, Füße schulterbreit auseinander, Rücken gerade) und beginnen die Übung.

**Tipps:** Beim Abstandsschritt werden die Füße nicht zusammengeführt, die Fußarbeit während der Bewegung ist parallel zueinander. Die Teilnehmer führen die Übung auf niedrigen Beinen aus.

**SCHAU JETZT**

Diagram 89



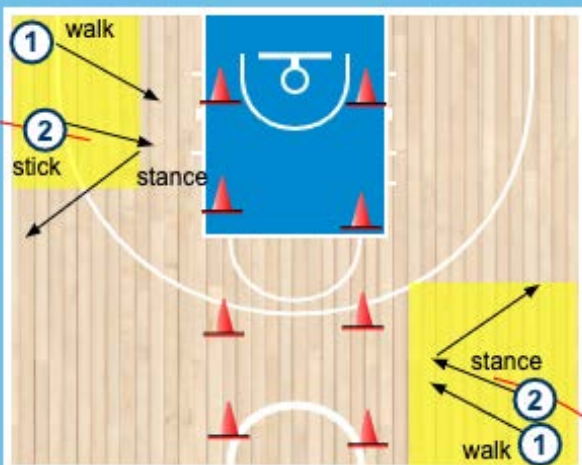
**Ziel: Perfektionierung der Haltung und Bewegung in der Verteidigung.**

**Beschreibung:** Die Spieler O1, O2 halten den Ball mit beiden Händen in einer defensiven Position. Ein Spieler gibt das Tempo vor. Die Spieler bewegen sich in einer Zick-Zack-Formation. Beim Erreichen einzelner Poller wechseln sie den Richtungslauf.

**Wegbeschreibung:** Niedrige Beinarbeit, Abstand der Beine auf Schulterhöhe, kontinuierliche Arbeit an den unteren Beinen. Wenn Sie von einem Poller zum anderen wechseln, halten Sie Ihre Hüften hoch (immer niedrig).

**SCHAU JETZT**

Diagram 90



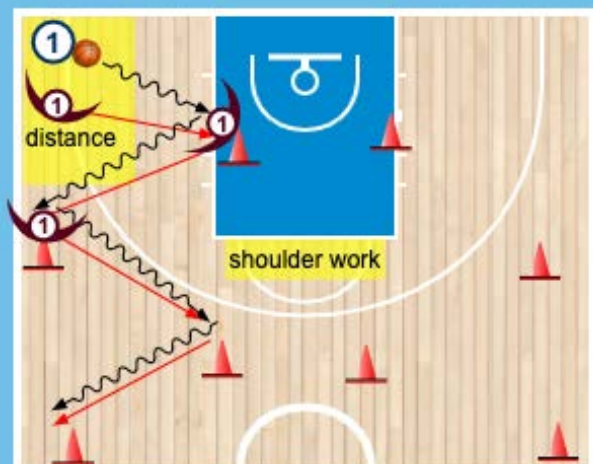
**Ziel: Perfektionierung von Haltung, Abstand und Bewegung bei der Verteidigung**

**Beschreibung:** Durch Pylonen begrenztes Bewegungsfeld (Seitenstreifen). Mitbewerber O1 arbeitet für Mitbewerber O2. O2 hält einen Gymnastikstock, Stock über seinem Kopf. Er nimmt die Haltung eines Verteidigers ein. Aufgabe von O2 ist es, sich in "Verteidigungsstellung" vor Spieler O1 zu bewegen, dieser wechselt die Bewegungsrichtung, wobei Spieler O2 jedes Mal einen halben Schritt schneller sein muss als Spieler O1.

**Wegbeschreibung:** Abstand zwischen den Spielern etwa 1 m. O1 arbeitet so, dass O2 die Übung korrekt ausführen kann.

**SCHAU JETZT**

Diagram 91



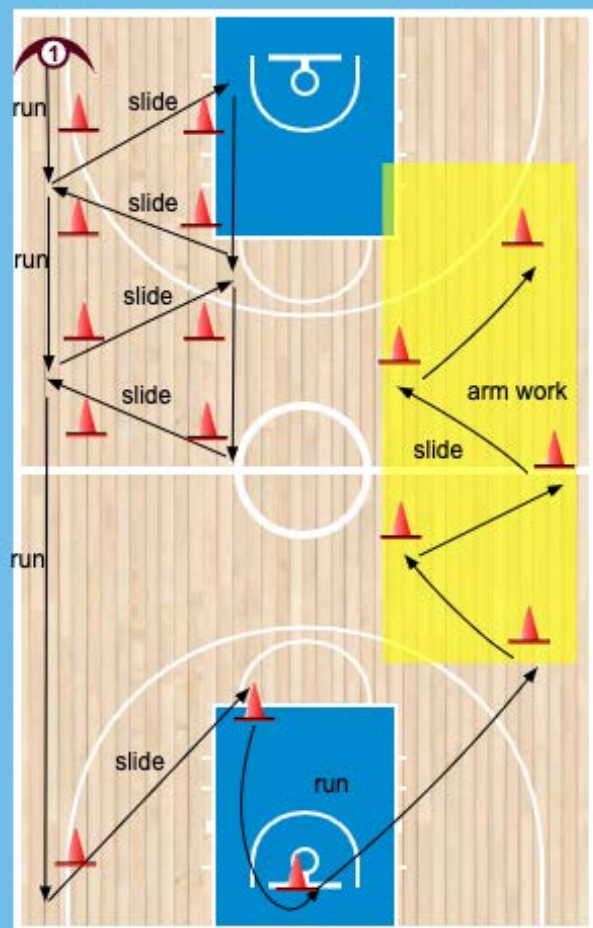
### Zielsetzung: Arbeit in der Ballverteidigung

**Beschreibung:** O1 dribbelt den Ball zu den Hütchen und wechselt die Richtung. O2 ist als Verteidiger auf Armlänge positioniert und führt eine "Grätsche" aus. X1 schützt sich mit der rechten, schulterbreiten Hand vor dem Pass, seine aktive linke Hand greift den Ball von unten an. X1 wechselt beim Richtungswechsel die Hand.

**Wegbeschreibung:** O1 arbeitet für X1, X1 beim "Slide" einen halben Schritt schneller als O1, X1 schließt die Penetration zur Feldachse, schließt die Penetration zur hinteren Linie.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 92



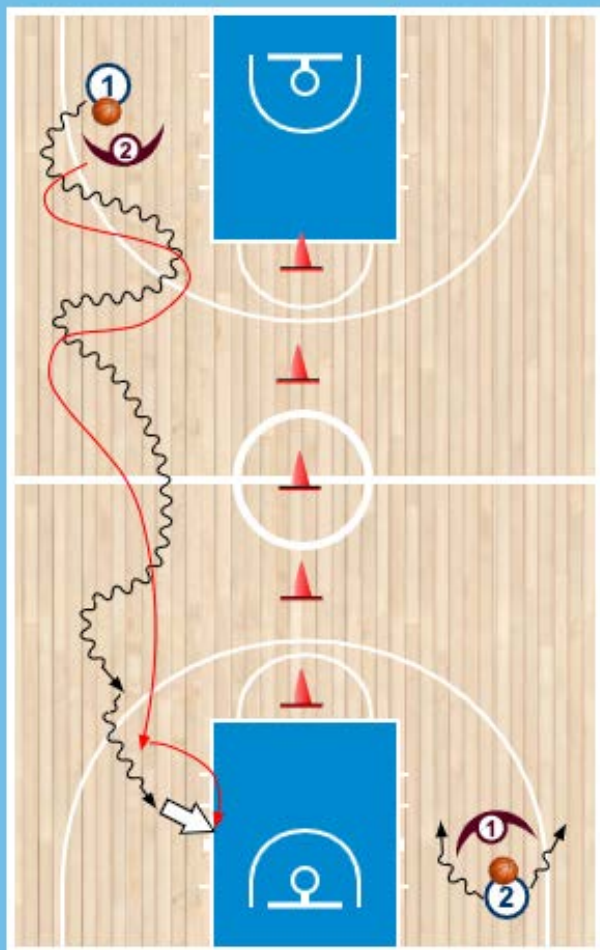
### Ziel: Perfektionierung der Bewegung der Verteidigung

**Beschreibung:** Spieler O1 steht in der Ecke des Spielfelds und läuft zum Poller, dann führt er einen "Slide"-Lauf aus. Die "Rutschpartie".

**Tipps:** Richtige Körperhaltung bei der Verteidigung, Armarbeit (ausgestreckte Arme, offene Hände).

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 93



**Ziel: Perfektes Verteidigen des Balls in einem 1x1-Spiel**

**Beschreibung:** Das Spielfeld ist durch Poller begrenzt. O1 nach

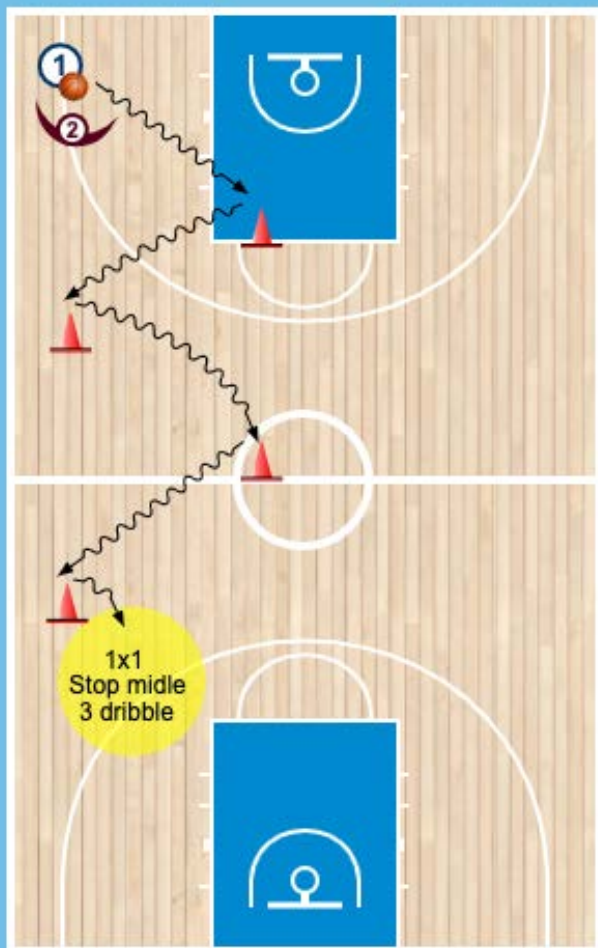
Mit "Hand off" beginnt das Spiel 1x1 so schnell wie möglich, um zu punkten. Die Aufgabe von X2 ist es, in der Verteidigung zu arbeiten. So, dass er sich vor dem Spieler befindet und Druck auf den Ball ausübt

**Wegbeschreibung:** Spieler X2 bewegt sich mit einem Korken hin und her und sprintet. X2 bleibt auf Armeslänge und versucht, den Ball aus O1 herauszuschlagen.

X1 verhindert den Angriff auf das Feld von 3 Sekunden !

**▶ SCHAU JETZT**

Diagram 94



**Ziel: Perfektionierung der 1x1-Verteidigung gegen den Ball**

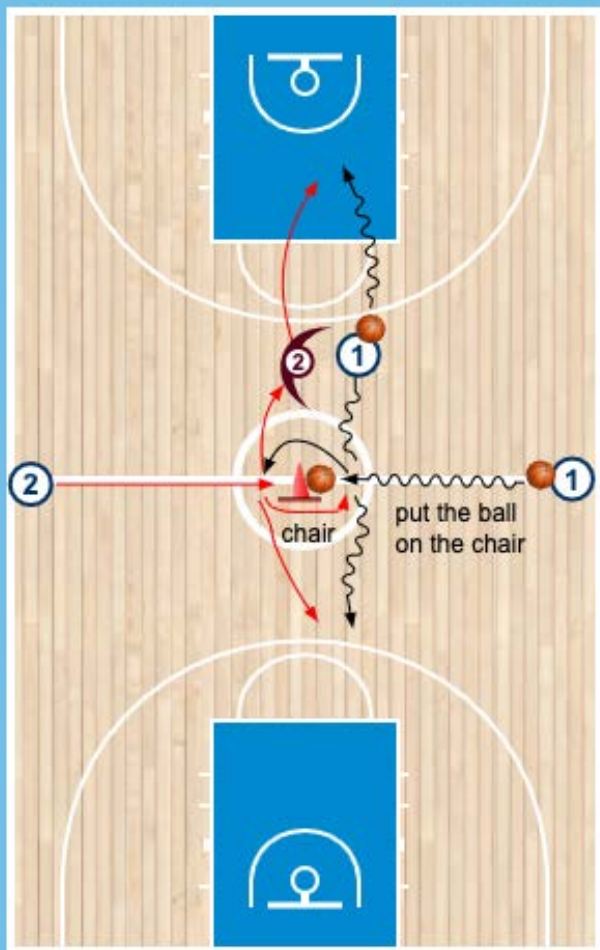
**Beschreibung:** O1 und X2 haben sich in der Ecke des Feldes aufgestellt. O1 tippt den Ball zu den Polern (Zick - Zack) X1 verteidigt O1 Spieler (ohne den Ball herauszuschlagen) am Ende des letzten Kegels bleiben sie stehen, X1 Spieler bereit, 1x1 zu verteidigen.

**Tipps:** Gerüstgrenze (3) während 1x1. X2 stoppt das Eindringen in die Mitte

**▶ SCHAU JETZT**



Diagram 95



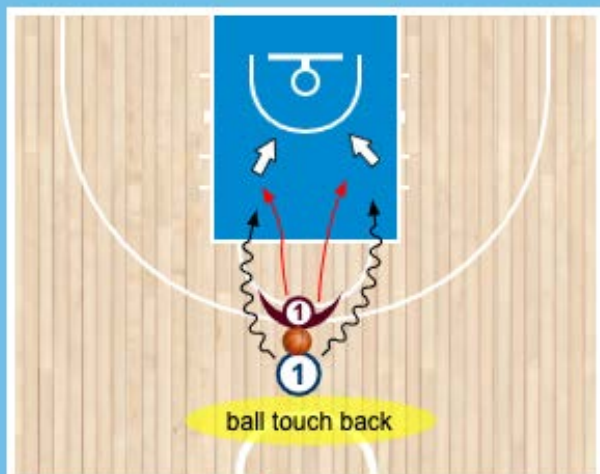
**Zielsetzung: Verbesserung der Reaktionsfähigkeit in der Verteidigung**

**Beschreibung:** Die Spieler stellen sich an den Seitenlinien des Spielfelds auf. O1, O2 machen sich auf das Signal hin auf den Weg zum Stuhl. O1 legt den Ball auf dem Stuhl ab, O1 und O2 tauschen die Plätze. O2 schnappt sich den Ball aus einer tiefen Position und greift den gewählten Korb an. Die Aufgabe von O2 (X2) ist es, schnell zu reagieren und mit der Verteidigung zu beginnen.

**Wegbeschreibung:** Der Ball wird aus einer tiefen Position aufgenommen, O1 entscheidet über die Richtung des Positionswechsels, O2 entscheidet, welchen Korb er angreift..

**SCHAU JETZT**

Diagram 96



**Zielsetzung: Verbesserung der Reaktionsfähigkeit in der Verteidigung**

**Beschreibung:** X1 steht mit dem Rücken zu O1. O1, der dem Korb zugewandt ist, berührt mit dem Ball den Rücken von X1 und greift den Korb so schnell wie möglich an. Spieler X1 reagiert so schnell wie möglich mit einem Start und einer defensiven Position.

**Wegbeschreibung:**

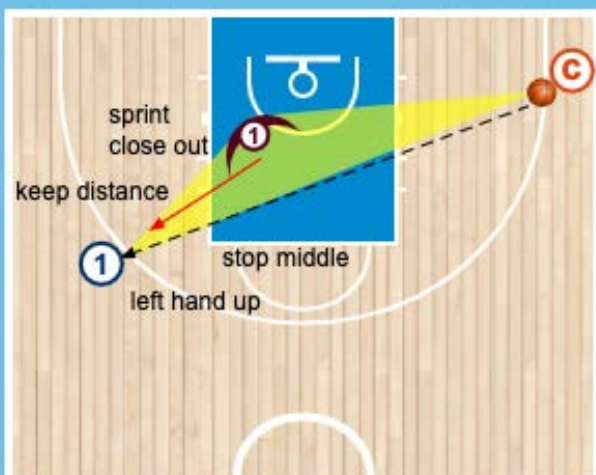
O1 Angriff aus einer niedrigen Position (Kreuzangriffsschritt, gerichteter Beinschritt). Die Anzahl der Pässe ist auf 2 begrenzt. X1 nimmt so früh wie möglich Kontakt mit O1 auf.

**SCHAU JETZT**

A hand holding a basketball is the central focus, set against a dark blue background. The image is overlaid with several red, hand-drawn annotations: a large circle around the basketball, a horizontal line across the middle, a vertical line on the right, and an 'X' mark in the bottom right corner. The text 'ANHALTEN [CLOSE OUT]' is centered in yellow.

**ANHALTEN [CLOSE OUT]**

Diagram 97



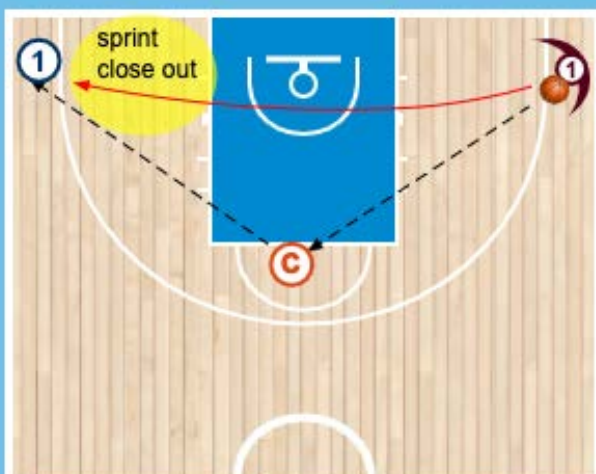
**Ziel: Das Anhalten nach dem "Sprung zum Ball" perfektionieren.**

**Beschreibung:** X1 stellt sich im Mittelfeld auf, C spielt einen "Skip Pass" zu O1, O1 schnappt sich den Ball und spielt das 1x1. X1 sprintet auf den Pass, schließt ab und spielt 1x1 in der Verteidigung.

**Tipps:** X1 linke Hand am Ball, Abstand beim Stoppen, Stoppen in der Mitte. O1 Dribbelt Grenze 3.

**SCHAU JETZT**

Diagram 98



**Ziel: Perfektionierung des Stopps nach einem Lauf**

**Beschreibung:** X1 und O2 stehen in gegenüberliegenden Ecken des Feldes. X1 passt zu C und läuft so schnell wie möglich, um O1 zu decken. C passt zu O1 und spielt 1x1 mit X1.

**Anleitung:** X1 hält während des "close out" einen guten Abstand zu O1. Linke Hand während der Unterbrechung erhoben.

**SCHAU JETZT**

Diagram 99



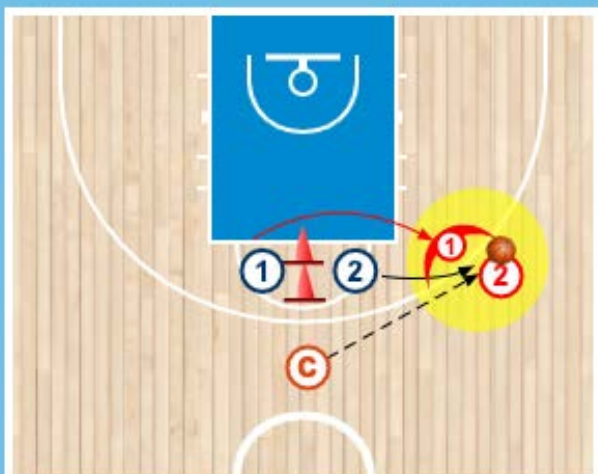
**Ziel: Perfektionierung des Stopps nach einem zusätzlichen Pass**

**Beschreibung:** X1 dringt ins Innere ein. Wenn er den Poller passiert, geht er zu C oder O1. Der Spieler, der den Ball von X1 erhält, macht einen zusätzlichen Pass. Nach dem Pass läuft X1 zu dem Spieler, dem er den Ball nicht zugespielt hat, und deckt ihn 1x1.

**Tipps:** X1 schützt das Eindringen in die Mitte.

**SCHAU JETZT**

Diagram 100



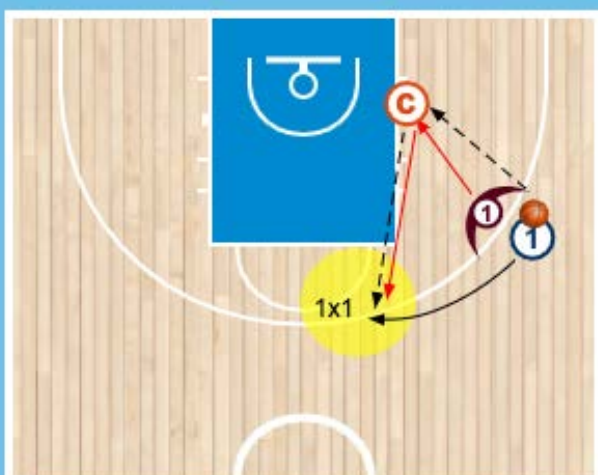
**Ziel: Perfektionierung des Anhaltens und der Reaktionszeit.**

**Beschreibung:** Die Spieler stehen Rücken an Rücken. C wirft den Ball zu einem der Flügel. Der Spieler, der näher am Ball ist, ist der Angreifer, der andere der Verteidiger. Der Verteidiger X1 umgeht die Hütchen unten und läuft zu O2, wobei er einen angemessenen "Close Out" ausführt. Spiel 1x1

**Wegbeschreibung:** O1 (X1) steht, schließt die Mitte, O2 Entscheidungswurf, Eindringen.

**SCHAU JETZT**

Diagram 101



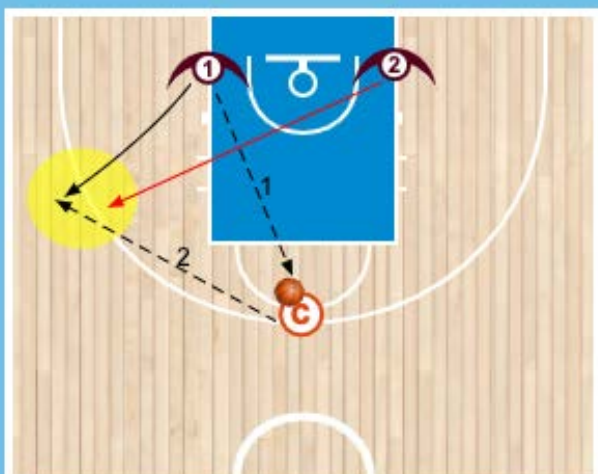
**Ziel: Perfektionierung des Stopp- und Rückpasses**

**Beschreibung:** O1 geht unter Druck nach C. X1 berührt den Ball und kommt zurück, um O1 zu decken. Zu diesem Zeitpunkt wechselt O1 seinen Platz, z. B. in eine "Schlitz"-Position. C geht zu O1, Spiel 1x1.

**Wegbeschreibung:** O1 kann sowohl "Slot" als auch die Ecke des Feldes wählen.

**SCHAU JETZT**

Diagram 102



**Ziel: Erlernen des "Ausklinkens" eines Schnittpasses**

**Beschreibung:** O1 passt zu C, O2 wird nach dem Pass zum Verteidiger. Nach dem Pass geht O1 zum Ball und O2 versucht, den Pass von C abzuschneiden. Wenn O2 den Pass nicht abschneidet Spiel 1x1.

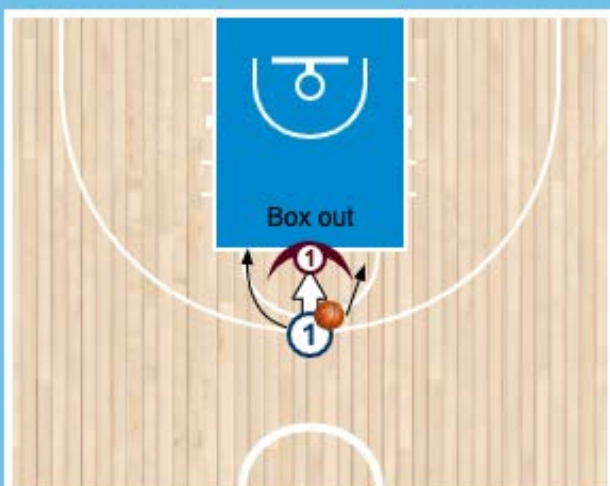
**Wegbeschreibung:** O2 versucht, den Pass abzuschneiden, auf Kosten der Hintertürsituation O2 schneidet den Pass mit seiner näheren Hand (linke Hand) ab.

**SCHAU JETZT**

A close-up photograph of a basketball player's hands holding a basketball. The image is overlaid with a dark blue tint and features several red, hand-drawn chalkboard-style markings, including a large 'X' on the left, a circle around the ball, and various lines and dots scattered across the scene. The text is centered in the middle of the image.

**DEFENSIVER REBOUNDING**  
**OFFENSIVER REBOUNDING**

Diagram 103



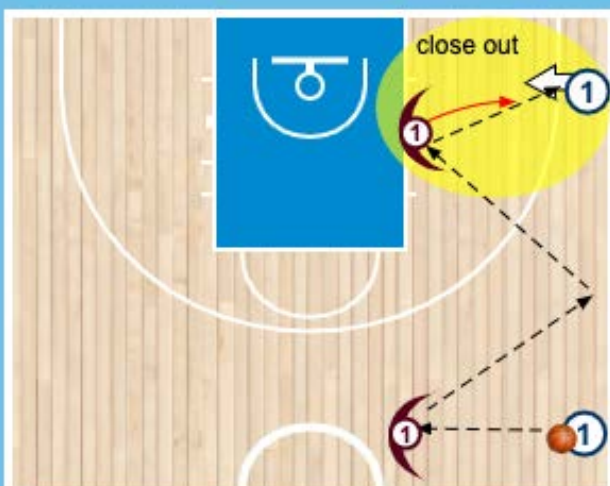
**Ziel: Den Rückensturz perfektionieren**

**Beschreibung:** O1 wirft einen Sprungwurf zum Korb, X1 versucht, O1 mit seinem Rücken richtig aufzustellen. O1 holt sich nach dem Wurf einen offensiven Rebound.

**Anleitung:** X1 korrekte Technik für den Aufschlag, versucht zu kämpfen, damit der Ball einmal vom Boden abprallt.

**SCHAU JETZT**

Diagram 104



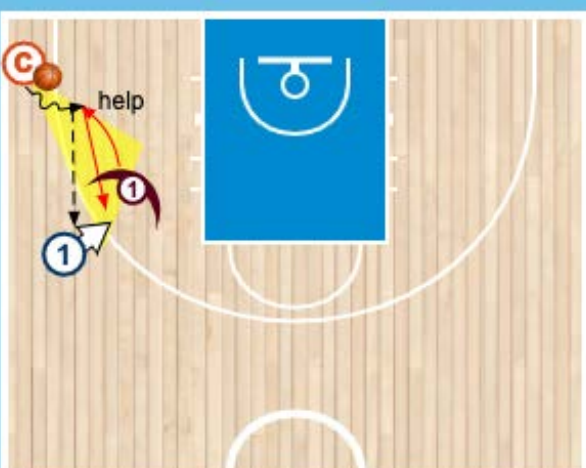
**Ziel: Perfektionierung der Positionierung nach einem Pass**

**Beschreibung:** X1, O1 stehen sich gegenüber und machen vier Durchgänge. Nach dem letzten Pass führt X1 einen "close out" aus und schiebt den Spieler O1 nach dem Wurf. O1 kämpft nach dem Wurf um den Abpraller.

**Anweisung:** X1 rechte Hand am Ball beim "close out" X1 sucht nach dem Wurf zuerst den Kontakt mit der Vorderseite und schiebt dann den O1-Spieler mit dem Rücken an.

**SCHAU JETZT**

Diagram 105



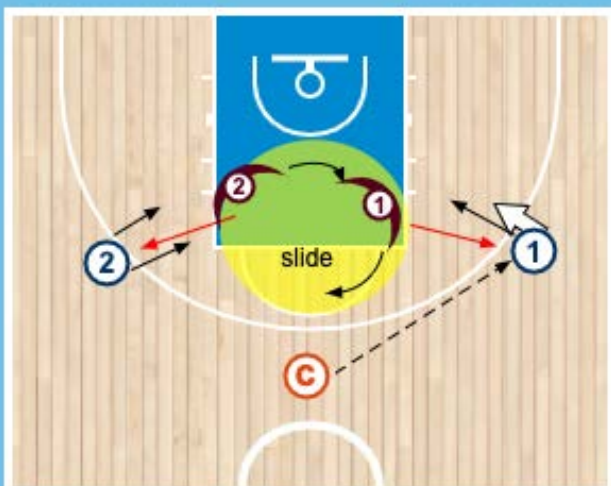
**Zielsetzung: Verbesserung der Verpfändung mit Hilfe.**

**Beschreibung:** Spieler X1 wird im Mittelfeld aufgestellt. C-Angriff bis ins Mittelfeld von X1 - Rückpass, C-Pass zu O1, X1 macht einen „close out“ zum Wurf und setzt den O1-Spieler nach dem Wurf fest.

**Tipps:** Niedrige Beinarbeit, Kontakt nach vorne, dann Drehen und zurücktasten.

**SCHAU JETZT**

Diagram 106



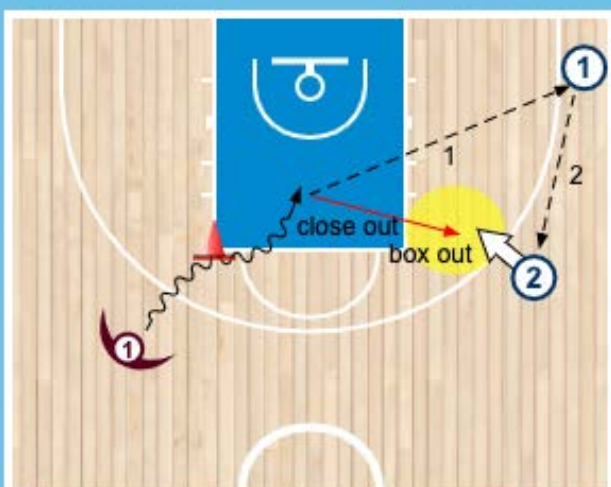
**Ziel: Verteidigung nach der Rotation erlernen.**

**Beschreibung:** X1, X2 bewegen sich um den „Slide“-Kreis O1, O2 Bei 45° macht C einen Pass zu einem beliebigen Spieler, daraufhin laufen X1, X2 zum nächsten Spieler. O1 führt den Wurf aus, X1 X2 verpfänden die Spieler.

**Wegbeschreibung:** Kommunikation über den Wurf.

**SCHAU JETZT**

Diagram 107



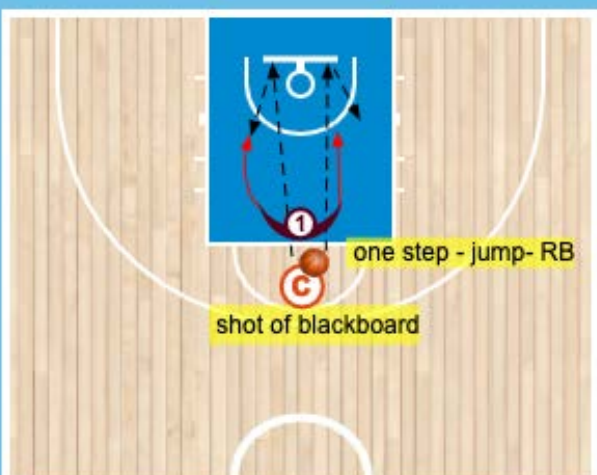
**Ziel: Erlernen des "Abschlusses" nach einem Extrapass**

**Beschreibung:** O2 dringt in die Mitte des Feldes ein, passt dann zu O1, dann macht O1 einen zusätzlichen Pass zu O2, der den Wurf annimmt. X1 läuft zu O2 und macht einen "close out"-Pass und wirft dann nach O2 einen Lay-up.

**Wegbeschreibung:** X1 führt „Bump“ korrekt aus. Zuerst fängt er den Kontakt mit der Vorderseite ab, dann setzt er mit der Rückseite nach. Die Spieler sollten bei Kontakt kämpfen.

**SCHAU JETZT**

Diagram 108



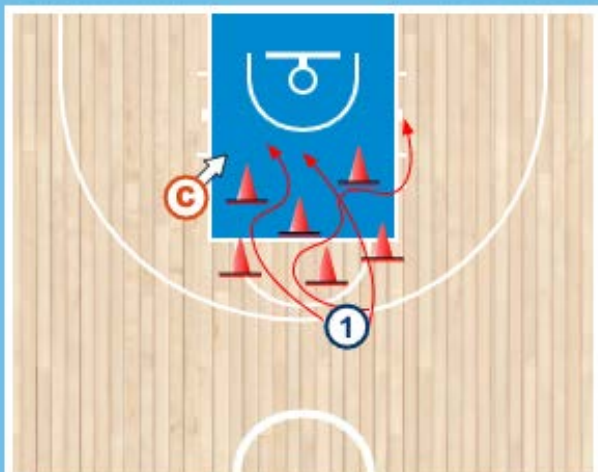
**Ziel: Perfektionierung der Sammlung in Angriff, Reaktion**

**Beschreibung:** Spieler O1 steht an der Freiwurflinie mit Blick auf den Korb. C hinter O1 schießt auf den Korb. Die Aufgabe von O1 ist so schnell wie möglich in Richtung des Balls abheben und den Abpraller machen.

**Wegbeschreibung:** Achtung, "Timing" O1 sollte den Ball an einem möglichst hohen Punkt fangen. Der Ball ist nach dem Fangen hoch über dem Kopf.

**SCHAU JETZT**

Diagram 109



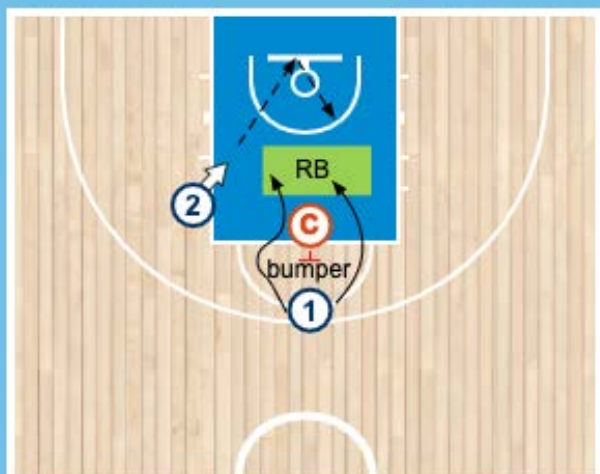
**Ziel: Richtungswechsel während einer Sammlung, Agilität**

**Beschreibung:** O1 ist auf "Top" eingestellt und bereit für den Rebound. C wirft den Ball in den Korb. O1 umgeht die Poller so schnell wie möglich und sammelt den Ball ein.

**Wegbeschreibung:** Der Ball darf nicht auf den Boden fallen, O1 antizipiert die Flugbahn des Balles und bewegt sich auf ihn zu. O1 darf die Poller beim Laufen nicht umwerfen.

**SCHAU JETZT**

Diagram 110



**Ziel: Sammlung bei Kontakt**

**Beschreibung:** O1 in einer "Top"-Position mit Blick auf den Korb. C mit einem Bambus oder einem Gymnastikball gegenüber O1. O2 schießt in Richtung Korb, O1 hat Mühe, den Ball zu fangen, C versucht zu verhindern, dass der Ball gefangen wird.

**Wegbeschreibung:** Nachdem die Sammlung O1 den Korb getroffen hat, arbeitet C auch während des Treffers mit dem Stampfer zusammen. O1 hat starken Kontakt mit C und kämpft um die Position zum Sammeln.

**SCHAU JETZT**

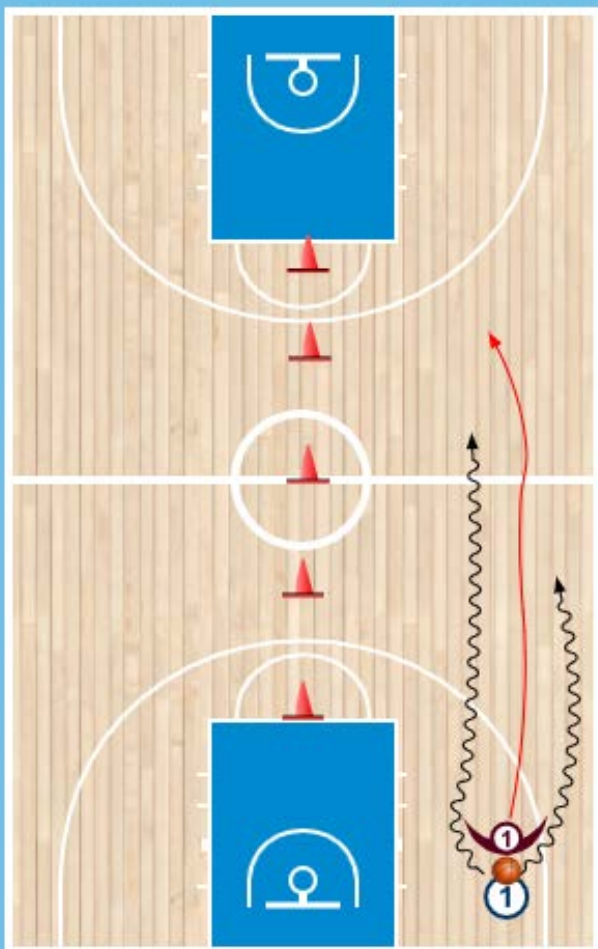
S



A close-up photograph of a basketball player's hands holding a basketball. The image is overlaid with a dark blue tint and features several red, hand-drawn tactical markings, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various lines and dots across the scene. The text 'DEFENSIVE TRANSMISSION' is centered in yellow.

**DEFENSIVE TRANSMISSION**

Diagram 111



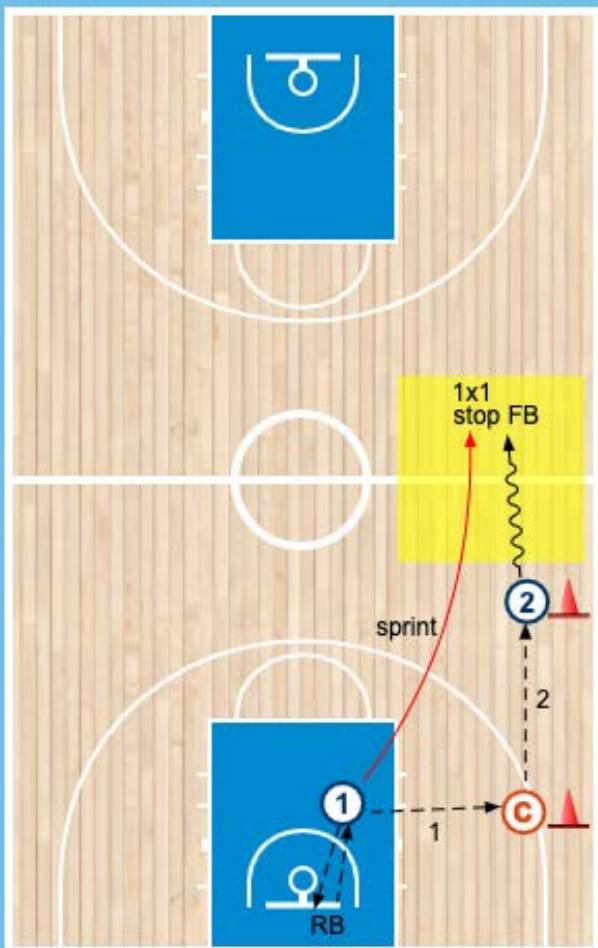
**Ziel: den ballführenden Spieler aus dem Laufrhythmus bringen, um den FB zu stoppen**

**Beschreibung:** Spieler X1 steht mit dem Rücken zu Spieler O1. O1 in einem Abstand von etwa 1 m von X1. O1 beginnt so schnell wie möglich mit dem Ball und will so schnell wie möglich Punkte machen. Die Aufgabe von X1 ist es, so schnell wie möglich Kontakt mit dem angreifenden Spieler aufzunehmen und ihn aus seinem Laufrhythmus zu bringen.

**Anweisung:** X1 muss den O1-Spieler überholen und in einer defensiven Position stehen, X1 wirft den O1-Spieler durch Kontakt aus dem Laufrhythmus.

**▶ SCHAU JETZT**

Diagram 112



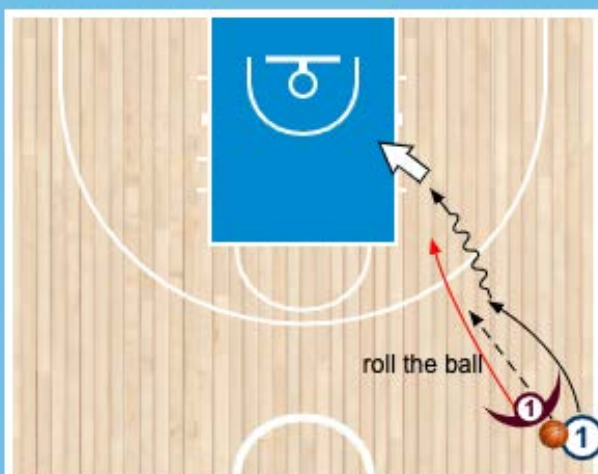
**Ziel: Rückkehr zur Verteidigung, Stoppen von FB**

**Beschreibung:** O1 lässt den Ball vom Brett abprallen, nimmt ihn auf und gibt ihn an C weiter, der ihn an O2 weitergibt, der den Ball so schnell wie möglich in den gegenüberliegenden Korb wirft. O1 kehrt nach dem Pass so schnell wie möglich in die Verteidigung von O2 zurück und versucht, den Spieler so weit wie möglich vom angegriffenen Korb weg zu dribbeln.

**Wegbeschreibung:** O1 verhindert einen Angriff nach innen.

**SCHAU JETZT**

Diagram 113



**Ziel: Schnelles Reagieren in der Verteidigung**

**Beschreibung:** Spieler X1 steht mit dem Rücken zum ballführenden Spieler O1. O1 wirft den Ball zwischen die Beine von X1, X1 beginnt zu verteidigen, wenn er den Ball sieht. O1 schnappt sich den Ball so schnell wie möglich und greift den Korb an.

**Tipps:** Spiel bei Kontakt während der Verteidigung, X1 weite Hand (links) zum Block hochgehoben. Konzentriere dich auf den Ball, damit X1 so schnell wie möglich in die Defensive gehen kann.

**SCHAU JETZT**

Diagram 114



**Ziel: Das Eindringen in den Korb verhindern**

**Beschreibung:** O1 schlägt den Ball von der Innenseite des Pollers in der Nähe des Korbes, X2 sprintet, während O1 abhebt, zum Kegel und weicht ihm von außen aus. X2 kehrt in die Verteidigung zurück und versucht, das Eindringen zu verhindern. Spiel 1x1

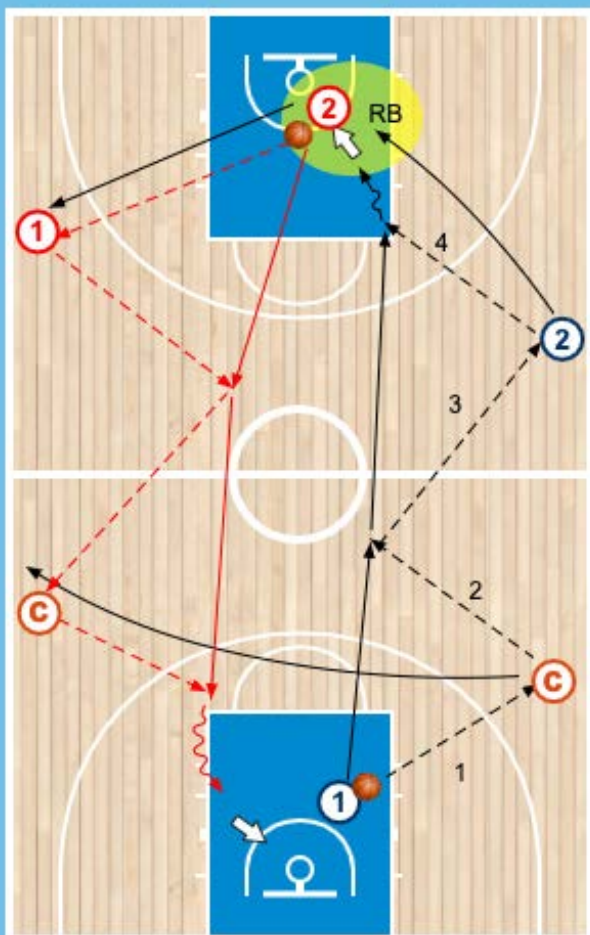
**Wegbeschreibung:** X1 muss daran denken, sich so schnell wie möglich mit O1 in Verbindung zu setzen.

**▶ SCHAU JETZT**

A basketball player in a blue uniform is shown from the waist up, holding a basketball with both hands. The image is overlaid with a dark blue tint and several red hand-drawn lines and symbols, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various curved lines. The text 'OFFENSIVE TRANSMISSION' is centered in yellow.

# OFFENSIVE TRANSMISSION

Diagram 115



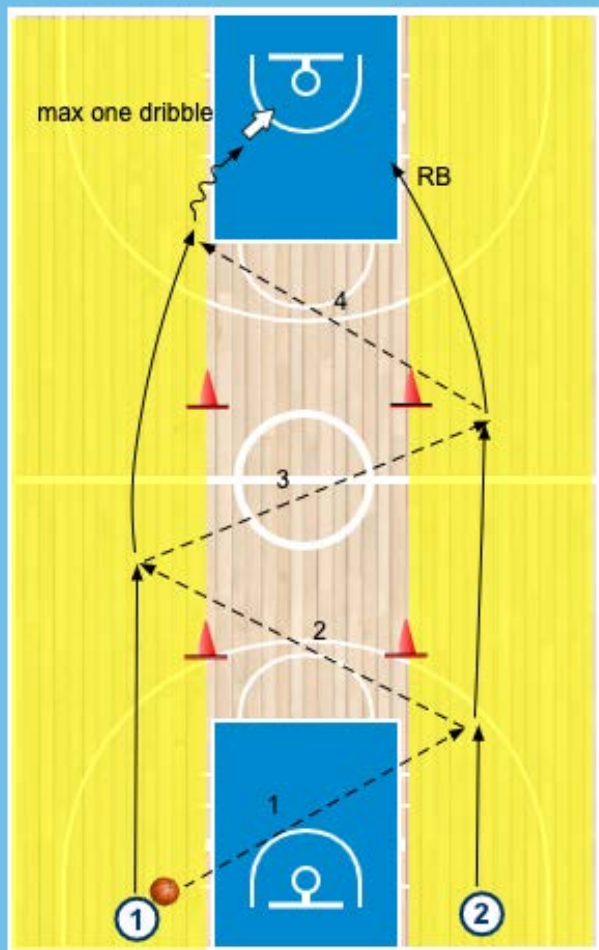
**Ziel: Verbesserung des Passspiels**

**Beschreibung:** O1 beginnt die Übung mit einem Abpraller vom Brett, nimmt dann den Ball auf, gibt ihn an C ab, O1 läuft so schnell wie möglich zum gegenüberliegenden Korb, C macht den Rückpass und wechselt die Position zur gegenüberliegenden Seitengrundlinie. Nachdem O1 den Ball gefangen hat, gibt er ihn im Lauf an O2 weiter, nimmt den Rückpass von O2 entgegen, legt sich hin und sprintet zu der Stelle, an der er den Ball erhalten soll. O2 nimmt nach dem Pass zu O1 den Ball auf und führt die gleiche Übung wie O1 zum gegenüberliegenden Korb aus.

**Tipps:** Pässe von vor der Brust, starke Pässe, wir achten auf die Passtechnik, Handgelenksarbeit. Bei Pässen aus dem Lauf streckt der Empfänger den Arm aus, um den Ball zu empfangen. Vorwärtspass, Timing der Pässe.

**SCHAU JETZT**

Diagram 116



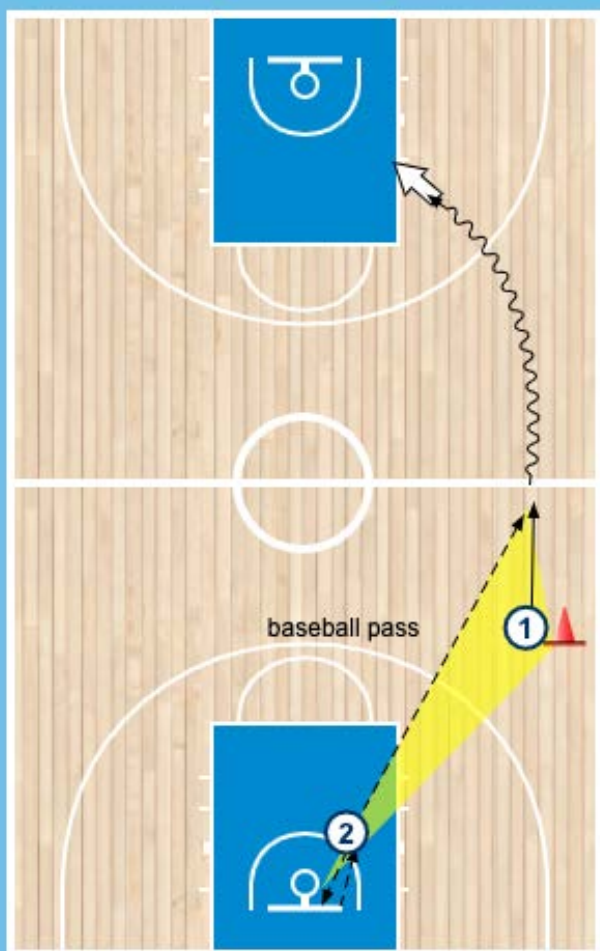
**Ziel: Pässe in der offensiven Übertragung perfektionieren**

**Beschreibung:** O1, O2 stellen sich in der hinteren Reihe auf. Auf Signal startet O2 in der Seitengasse, erhält einen Pass von O1, O1 sprintet nach dem Pass in die Seitengasse, O2 macht einen Rückpass. O1, O2 machen vier Pässe am Ende O1 lau, O2 sammelt ein, bevor der Ball zu Boden fällt.

**Wegbeschreibung:** Pässe von vor der Brust, starke flache Pässe zur anderen Hand. Handgelenksarbeit beim Passieren.

**▶ SCHAU JETZT**

Diagram 117



**Zielsetzung: „Baseball-Pass“ für offensive Übertragung**

**Beschreibung:** O2 lässt den Ball von der Rückwand abprallen, nimmt ihn auf und spielt einen "Baseball-Pass" zu O1. O1 hebt am Treffpunkt ab, O2 erhält den Pass und greift den Korb mit einem Dribbeln an, der mit einem Lay-up endet.

**Wegbeschreibung:** O1 erstellt eine Passlinie von O2 (achten Sie darauf, den Pass hinter dem Rücken zu spielen). O2 macht einen einhändigen Pass nach dem Abpraller.

**▶ SCHAU JETZT**



A basketball player is shown from the waist up, in a defensive stance, holding a basketball with both hands. The player is wearing a light-colored jersey. The background is a dark blue gradient. Overlaid on the image are several red, hand-drawn tactical markings, including circles, lines, and an 'X' mark, suggesting a strategic analysis or a 'defensive system'.

# DEFENSIVER SYSTEM

Diagram 118



**Ziel: Erlernen „deny defense“**

**Beschreibung:** C, der den Ball hat, dribbelt einmal nach rechts und einmal nach links. X2 steht O1 von Angesicht zu Angesicht gegenüber. Die Aufgabe des Spielers X1 ist es, den "verweigerten" Pass abzuschneiden. Spieler O1 bewegt sich von rechts nach links. X1 wechselt die Hand, je nachdem, in welche Richtung sich O1 bewegt: wenn rechts - schneidet die linke Hand den Pass ab, wenn links - schneidet die rechte Hand den Pass ab.

**Wegbeschreibung:** O1 arbeitet für die Verteidigung, X1 in der Nähe von O1. Passing Hand - offene Hand mit ausgestrecktem Arm. Augenkontrolle, wo der Ball ist.

**SCHAU JETZT**

Diagram 119



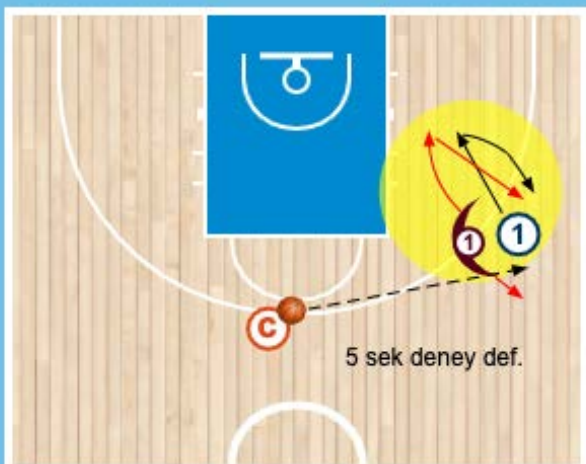
**Ziel: Perfektionieren von „deny“-Situation**

**Beschreibung:** X1, O1 steht an der Freiwurflinie mit Blick auf den Korb. Auf ein Signal hin heben sie ab und berühren die Endlinie des Spielfelds. O1 öffnet für 45', X2 hat die Aufgabe, den Pass zu unterbinden. Wenn der Spieler O1 den Ball von C erhält, spielt er 1x1.

**Wegbeschreibung:** Spieler X1 extremer Cut-Off-Pass, die rechte Hand schneidet bei der Ausfahrt auf die 45'-Position von O1 ab und bei einem Versuch Die Hintertür wird von der linken Hand abgeschnitten. Spieler X1 hat Blickkontakt mit dem Spieler, der den Ball hat.

**SCHAU JETZT**

Diagram 120



**Ziel: Perfektionieren von „deny“-Verteidigung**

**Beschreibung:** O1, der auf 45' eingestellt ist, kommt zum Ball, indem er den „V-Schnitt“ öffnet. X1 schneidet den Spieler für 5 Sekunden vom Ball ab. Nach Ablauf dieser Zeit erhält O1 den Ball von C, wenn er ihn nicht abschneidet. Spiel 1x1.

**Tips:** Kontrolle des Balls durch X1, korrekte Armarbeit beim Abschneiden vom Ball.

**SCHAU JETZT**

Diagram 121

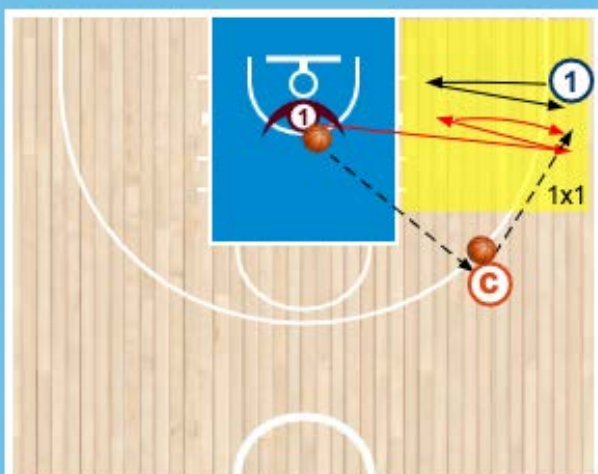


**Ziel: „deny front cut“ Verteidigung zum 1x1**

**Beschreibung:** Die Spieler O1, x1 stehen auf 45' C mit dem Ball bei „top“ X1 springen zum Ball, O1 versucht „front cut“ X1 „bump“ O1 cut at „low post“ O1 sprintet zum gegenüberliegenden 45“ X1 „bottom def“ versucht den Pass abzufangen. Nach Erhalt des Balles 1x1.  
**Tipps:** X1 schneidet den Pass ab und riskiert einen Backdoor mit der rechten Hand bump“.

**SCHAU JETZT**

Diagram 122



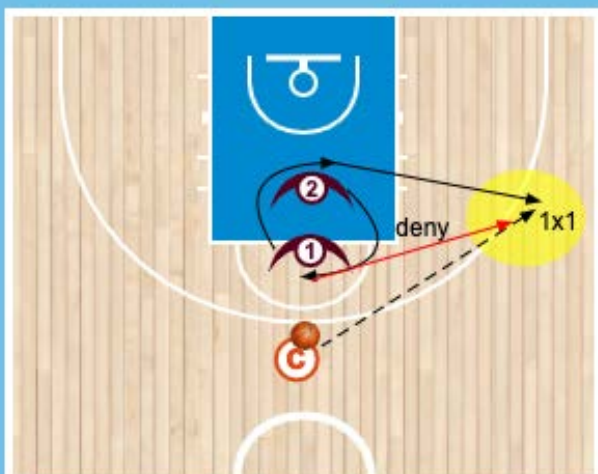
**Ziel: „deny“- Verteidigung Perfektionieren**

**Beschreibung:** X1 steht unter dem Korb mit dem Ball zum gegenüberliegenden Korb. O1 steht in der Ecke des Spielfelds, C hat den Ball. X1 gibt an C ab, C gibt an O1 ab, woraufhin X1 zu O1 sprintet und den Ball abschneidet. O1 in der ersten Phase, wenn er vom Pass abgeschnitten wird, führt "backdoor" aus und wenn er den Pass nicht erhält, sprintet er zurück zu seiner Position. Spiel 1x1

**Wegbeschreibung:** Wenn in der ersten Phase der Spieler O1 offen ist, ist es notwendig, einen Pass auf die „Backdoor“ zu geben, mit einem Dribbeln. Während der Backdoor wechselt X1 den Besitzer.

**SCHAU JETZT**

Diagram 123



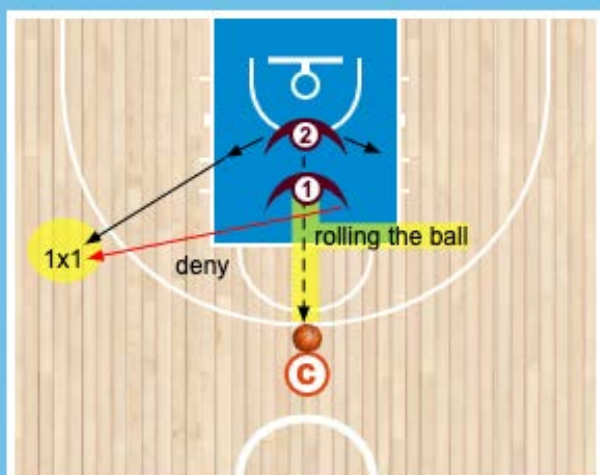
**Ziel: REaktionszeit, „deny defense“**

**Beschreibung:** Die Spieler X1, X2 stehen mit der zugewiesenen Nummer (eins, zwei) dem gegenüberliegenden Korb gegenüber. Die Spieler bewegen sich hin und her und verdoppeln ihre Positionen. C gibt ein Signal, z. B. ein aufgerufener Spieler spielt als Angreifer und wählt eine beliebige 45'-Position, während der nicht aufgerufene Spieler, in diesem Fall zwei, zum Verteidiger wird, der den Pass von X1 so schnell wie möglich abfangen muss. Spiel 1x1

**Tipps:** Wichtige Reaktionszeit, sowohl für den Angreifer als auch für den Verteidiger. Der Verteidiger muss den ersten Pass auf Kosten der "Backdoor"-Situation abfangen.

**SCHAU JETZT**

Diagram 124



**Ziel: Reaktionszeit, Perfektionieren von „deny“**

**Beschreibung:** Die Spieler X1 und X2 sind in einer niedrigen Position mit Blick auf C aufgestellt. O2 wirft den Ball zwischen den Beinen von X1 zu C. Der Moment des Wurfes ist das Signal für den Spieler O2, als Angreifer eine beliebige 45' zu beginnen. X1 reagiert auf die Entscheidung von X2 so schnell wie möglich, um die "Verweigerung" zu verteidigen.

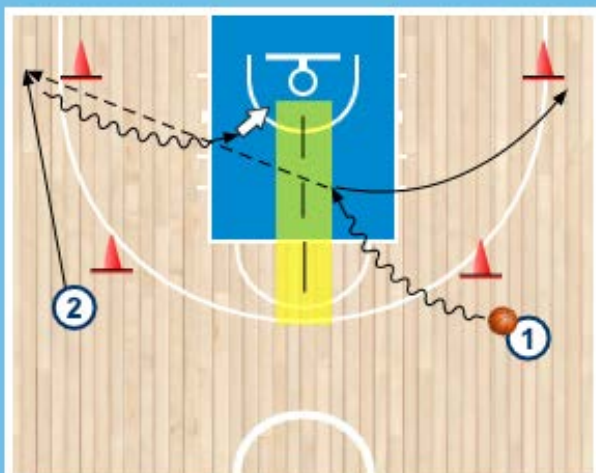
**Wegbeschreibung:** X2 berührt den angreifenden Spieler während der „denz defense“.

**SCHAU JETZT**

A dark blue, monochromatic photograph of a basketball player's hands holding a basketball. The player is wearing a light-colored jersey. Overlaid on the image are several red, hand-drawn tactical markings, including a large 'X' on the left, a circle, and various lines and dots scattered across the scene, suggesting a strategic analysis or coaching plan. The text 'OFENSIVER SYSTEM' is centered in a bold, yellow font.

**OFENSIVER SYSTEM**

Diagram 125



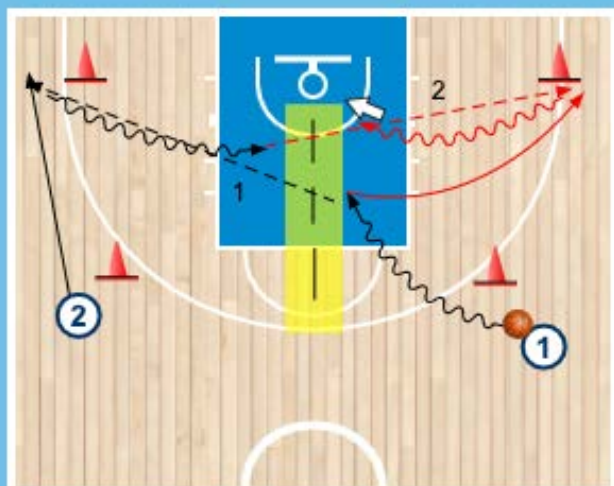
**Ziel: Erlernen des "Spacing", des Prinzips der Feld achse**

**Beschreibung:** O1 bei 45' Angriffen mit einem Gerüst in der Mitte des Feldes. O2 auf den anderen 45' greift den Ball an, indem er ihn in die Ecke des Spielfeldes spielt. O1 gibt den Ball an O2 ab und greift innerhalb des Spielfeldes an. O1 im Angriff O2 führt einen "Spacing" in die rechte Ecke des Spielfeldes aus, erhält den Ball, greift den Korb an und schließt mit einem Lay-up-Wurf ab.

**Tipps:** Die Regel der Spielfeldachse: Wenn der Offensivspieler nach dem Eindringen und dem anschließenden Pass die Spielfeldachse nicht überquert, führt er einen "Spacing" in den freien Raum aus, wodurch eine Passlinie mit dem Offensivspieler auf der schwachen Seite entsteht. In diesem Fall in die Ecke des Feldes.

**SCHAU JETZT**

Diagram 126



**Ziel: Erlernen des "Abstands", des Prinzips der Achse des Spielfeldes - zwei Pässe.**

**Beschreibung:** O1 bei 45' Angriffen mit einem Dribbeln in der Mitte des Feldes. O2 auf der anderen Seite der 45' greift mit einem "Spacing"-Move zur Ecke an, erhält einen Pass von O1 und greift in der Mitte an. O1 greift O2 an, indem er sich in die rechte Ecke des Spielfeldes begibt, einen Pass von O1 erhält und in die Mitte angreift. Gleichzeitig begibt sich O1 in die rechte Ecke des Spielfeldes, um einen Pass von O2 zu empfangen. O1 erhält den Pass von O2 und greift den Korb an, um den Aufschlag zu machen.

**Tipps:** Die Spieler überqueren die Spielfeldachse nicht, wenn sie in das Spielfeld eindringen, einhändig oder mit dem Kopf spielen. Wichtiges "Timing" - der Angriff des Spielers - "Spacing".

**SCHAU JETZT**

Diagram 127



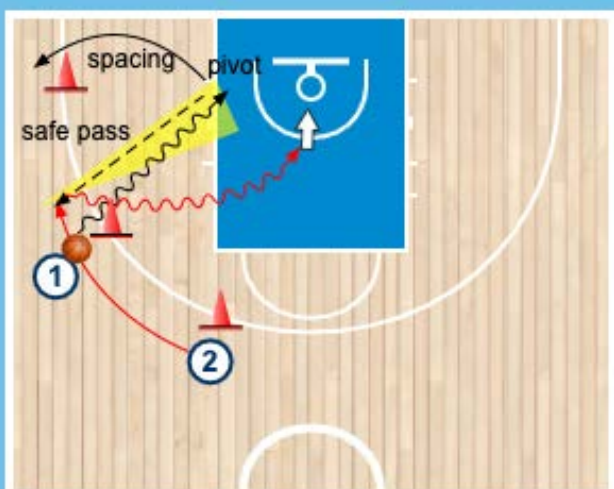
**Ziel:** Erlernen von "Spacing", der Regel der Spielfeldesachse, Erlernen von "Re-Place" Situationen

**Beschreibung:** O1 bei 45' Angriffen mit einem Dribbeln in der Mitte des Feldes, das die Mittellinie kreuzt. O2 ist auf den anderen 45' und greift mit einem "Spacing"-Zug in die Ecke des Feldes an. O2 erhält einen Pass von O1 und greift in der Mitte an. O1 führt beim Angriff einen "Re-Place" in die Ecke aus, in der O2 war. O2 beendet das Auflegen.

**Wegbeschreibung:** Das „Timing“-Moment des Angriffs ist das „Spacingsmoment“.

**SCHAU JETZT**

Diagram 128



**Ziel:** Erlernen des "Spacings" auf der starken Seite

**Beschreibung:** O1 auf 45' mit dem Ball eingestellt, O2 in „Slot“-Position. O1 macht einen Angriff auf die Endlinie, in diesem Moment macht O2 einen „re-place“ O1 nachdem der Angriff an O2 übergeht. O2 beschließt, die Innenseite anzugreifen, woraufhin O1 einen "Spacing"-Pass in die linke Ecke spielt. O2 vollendet den Wurf „lay up“.

**Wegbeschreibung:** „Spacing“ auf der starken Seite, O1 macht beim „sicheren Pass“ einen „front pivot“ Pass mit der rechten Hand. Das "Timing"-Moment des Angriffs ist das "Spacing"-Moment von O1.

**SCHAU JETZT**

Diagram 129



**Ziel:** Erlernen des "Spacings" auf der starken Seite

**Beschreibung:** O1 auf 45' mit dem Ball eingestellt, O2 in „Slot“-Position. O1 macht einen Angriff bis zur Endlinie, in diesem Moment macht O2 einen „re-place“. O1 übergibt nach dem Angriff an O2. O2 beschließt, bis zur Endlinie anzugreifen, und O1 führt in Höhe der Freiwurflinie einen „Spacing“ aus, erhält den Ball und wirft einen Sprungwurf.

**Wegbeschreibung:** „Timing“ des Angriffs an der Endlinie, „Abstand - u“ in Höhe der Freiwürfe. Während des Passes, dem "sicheren Pass", Drehung nach vorne und Pass mit der rechten Hand.

**SCHAU JETZT**

# FUSSARBEIT IN DER OFFENSIVE

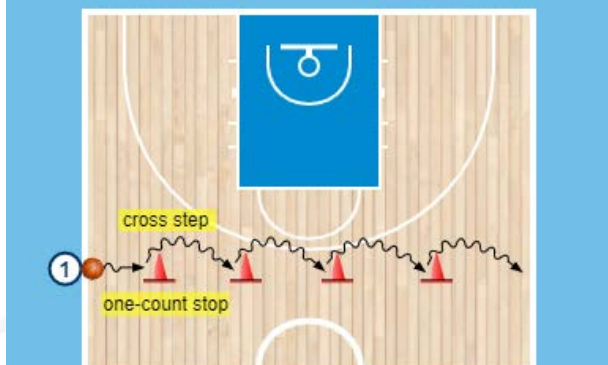
The background is a blue-tinted photograph of a soccer player's hands holding a ball. Overlaid on the image are red tactical markings, including a large 'X' on the left, a circle, and various lines and dots, suggesting a strategic diagram or play plan.



## Übung

## Erklärung

Diagram 129



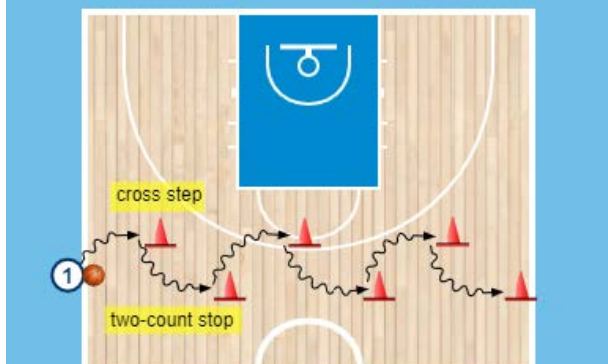
Ziel: Erlernen des Springens im Gleichschritt, Kreuzschritt

**Beschreibung:** Der Spieler steht an der Seitenlinie und dribbelt den LR-Ball zwischen den Hütchen hindurch. Vor dem Poller schnappt sich der Spieler den Ball und springt mit einem Satz. Nach dem Sprung greift der Spieler den Ball mit einem Kreuzschritt an und bewegt sich dann zum nächsten Poller. In der anderen Richtung wechselt der Spieler die schützende Hand.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf das Abstoppen mit den Fersen, auf eine stabile, tiefe Position nach dem Abstoppen, auf die richtige Fußstellung und auf die Vermeidung von Fehlritten.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 130



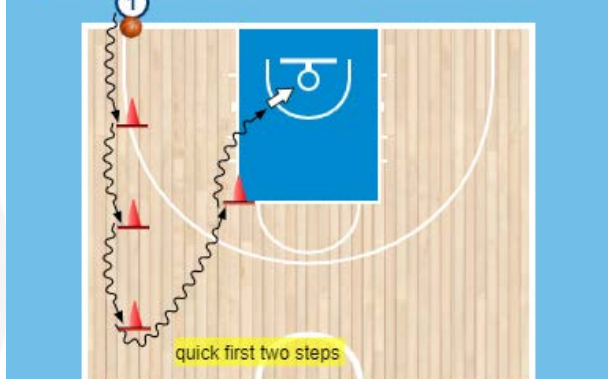
Ziel: Lernen, in zwei Tempi zu stoppen, ein Richtungsschritt

**Beschreibung:** Der Spieler steht an der Seitenlinie. Geht mit der anderen Hand zwischen die Poller, fängt vor dem Poller den Ball und springt mit zwei Schritten. Nach dem Sprung greift der Spieler mit einem Kreuzschritt an. Scaping LR, Sprung P L Bein, Scaping PR, Sprung L P Bein.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf das Abstoppen mit den Fersen, auf eine stabile, tiefe Position nach dem Abstoppen, auf eine korrekte Fußarbeit und Ausrichtung sowie auf die Vermeidung von Schrittfehlern.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 131



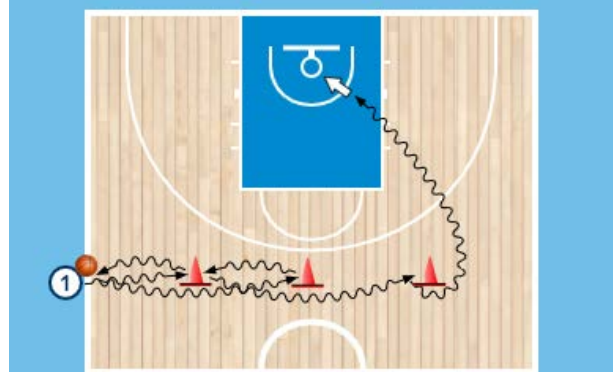
Ziel: Lernen zu beschleunigen, Tempowechsel

**Beschreibung:** Der Sportler steht auf der hinteren Linie und dribbelt in langsamem Tempo mit der anderen Hand. Vor dem Poller bremst der Athlet leicht ab und macht dann 2 sichtbare Schritte mit maximaler Beschleunigung. Nach dem letzten Poller wechseln Sie die Hand, beschleunigen nach dem letzten Poller und enden mit einem Auflegewurf.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf den sichtbaren Tempowechsel und auf die maximale Beschleunigung, wobei Sie während der Beschleunigung die Position senken und den Oberkörper neigen.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 132



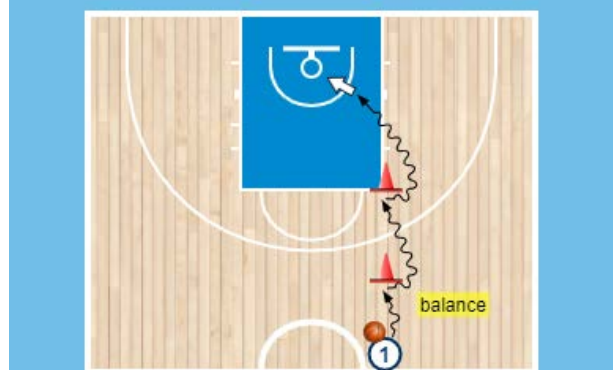
**Ziel:** Lernen, die Richtung des Laufs zu ändern, die Richtung des Dribbeln zu ändern

**Beschreibung:** Der Spieler steht an der Seitenlinie und läuft zum Poller. Vor dem Poller ändert der Sportler die Richtung, stößt den Ball vom Ausleger ab und macht 2 Schritte, um zu beschleunigen. Zurück zur Seitenlinie, Richtungswechsel, Lauf zum nächsten Poller, Richtungswechsel, zurück zum ersten Poller. Umkreisen des letzten Pollers mit anschließendem Auflegewurf.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf den Rückstoß aus dem Standbein, die Beschleunigung nach dem Richtungswechsel und den langen ersten Schritt.

**SCHAU JETZT**

Diagram 133



**Ziel:** Erlernen des Körpergleichgewichts

**Beschreibung:** Der Spieler steht an der Mittellinie. Er dribbelt den Ball vor einem Poller und führt eine Körperbalance durch, ohne die Dribbelhand auf eine Seite des Pollers zu wechseln und den Poller auf der anderen Seite zu passieren. Die Übung endet mit einem Liegestützwurf.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf das sichtbare Gleichgewicht, auf die Verlagerung des Körpergewichts auf das Standbein und auf die 2 Schritte der Beschleunigung nach der Rolle.

**SCHAU JETZT**

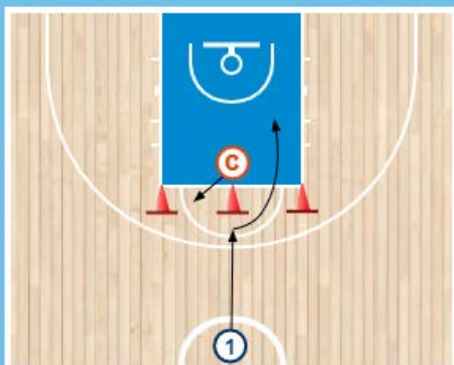
A close-up photograph of a hand holding a basketball. The image is overlaid with a dark blue tint and features several red hand-drawn annotations: a large 'X' on the left, a circle below it, a curved line at the bottom, and several other circles and lines on the right side. The text 'BEWEGUNG OHNE BALL' is centered in yellow.

**BEWEGUNG OHNE BALL**

## Übung

## Erklärung

Diagram 134



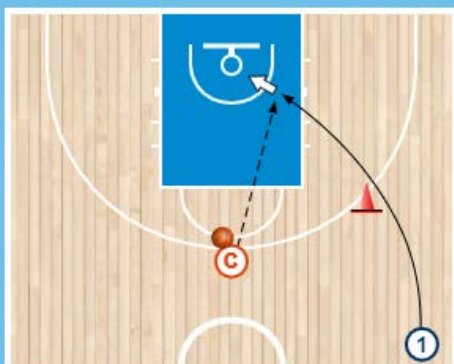
Ziel: Lernen, die Richtung zu ändern und die Reaktionszeit

**Beschreibung:** Der Spieler steht in der Mitte des Spielfelds vor dem Mittelkegel. Er sprintet auf den mittleren Poller zu, und als er sich den Poller nähert, macht der Trainer einen Schritt zur Seite. Der Spieler muss reagieren, die Richtung ändern und in die andere Richtung laufen.

**Stichwörter:** Achten Sie darauf, dass der Sportler vor den Pollern nicht langsamer wird.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 135



Ziel: Lernen, in der Gasse zu laufen und an der 3-Punkte-Linie zum Korb zu ziehen

**Beschreibung:** Ein Spieler stellt sich an der Seitenlinie in der Mitte des Spielfelds auf, sprintet in Höhe der Drei-Punkte-Linie auf den Korb zu, erhält einen Pass vom Trainer und schließt mit einem Korbleger ab.

**Tipps:** Achte darauf, dass der Spieler beim Laufen ständig das Spielfeld und den Ball beobachtet.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 136



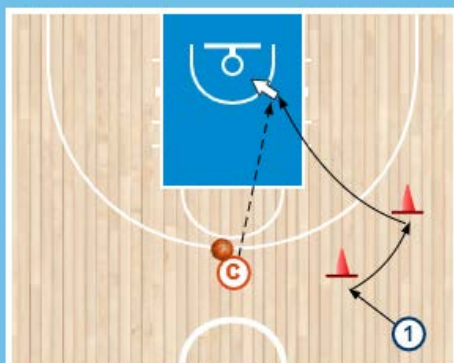
Ziel: Lernen, dem Ball nachzujagen

**Beschreibung:** Der Spieler stellt sich in der Ecke auf. Er sprintet zum Poller, auf der Höhe des Pollers die Hände bereit, den Ball zu greifen und die Meldung "Ball", er erhält einen Pass. Nach dem Fang, Angriff auf 2 Dribbeln in die Mitte des Feldes und Wurf nach oben.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf die vorbereiteten Hände zum Greifen und die laute Ansage. Nach dem Fangen des Balls steht der Spieler mit dem Gesicht zum Korb in einer niedrigen Position.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 137



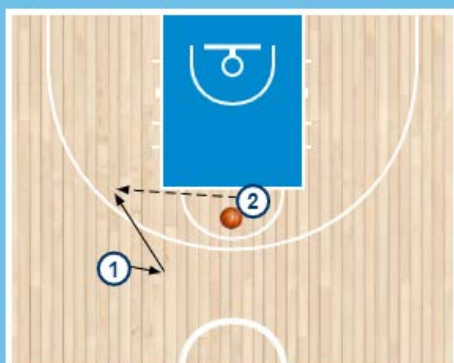
Ziel: Lernen, die Richtung zu ändern

**Beschreibung:** Der Spieler stellt sich an der Mittellinie auf. Er sprintet zwischen den Pollern hindurch und wechselt vor jedem Poller die Richtung. An der 3-Punkte-Linie zieht er zum Korb, bekommt einen Pass vom Trainer und schließt mit einem Lay-up ab.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf den Absprung vom Abseitsbein, den langen ersten Schritt und die Beschleunigung nach dem Richtungswechsel.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 138



Ziel: Lernen, dem Ball nachzujagen

**Beschreibung:** Die Spieler O1 und O2 spielen sich den Ball ohne Dribbeln zu. Nach dem Pass macht der Spieler eine Bewegung zur Seite, prallt vom Schussbein ab und kommt heraus, um den Ball mit den Händen zu fassen und die Ansage "Ball" zu machen.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie darauf, dass der Spieler unmittelbar nach dem Pass eine Bewegung macht, nach dem Wechsel der Laufrichtung beschleunigt und den Ball sichtbar fordert.

▶ **SCHAU JETZT**

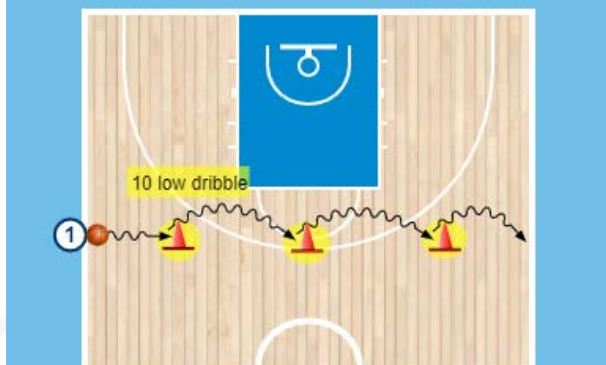
A close-up photograph of a basketball player's hands dribbling a basketball. The image is overlaid with a dark blue tint and features several hand-drawn red tactical markings, including circles, an 'X', and curved lines, suggesting a strategic or instructional theme. The word 'DRIBBLING' is centered in a bold, yellow, sans-serif font.

# DRIBBLING

## Übung

## Erklärung

Diagram 139



Ziel: Lernen schnell und kräftig Dribbeln

**Beschreibung:** O1 wird ins Abseits gestellt. Er sprintet mit LR zum Poller. Vor dem Poller hält er an, senkt seine Position und macht 10 schnelle Dribbeln bis zur Knielinie. Der Spieler läuft dann zum nächsten Poller. Zurück zum nächsten Poller, wechseln Sie die dribbelnde Hand.  
**Wegbeschreibung:** Wichtig ist, dass man beim Dribbeln am Poller auf eine stabile Position achtet, einen niedrigen, kräftigen und möglichst schnellen Dribbeln hat und dass der Spieler während des Dribbelns nicht auf den Ball schaut.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 140



Ziel: Erlernen des Dribbelns mit Wechsel der Laufrichtung, Reaktionszeit

**Beschreibung:** O1 befindet sich in einer tiefen Position und dribbelt den Ball, während er den Trainer beobachtet. C zeigt mit der Hand einen Kegel an. Der Spieler muss so schnell wie möglich um den Poller herumgehen und in die Ausgangsposition zurückkehren. Sündenbocksuche mit der anderen Hand vom Kegel.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf einen niedrigen, kräftigen Dribbeln und auf eine stabile Position; den Ball mit der Hand weiter weg vom Poller zu dribbeln; dass der Spieler beim Dribbeln nicht auf den Ball schaut.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 141



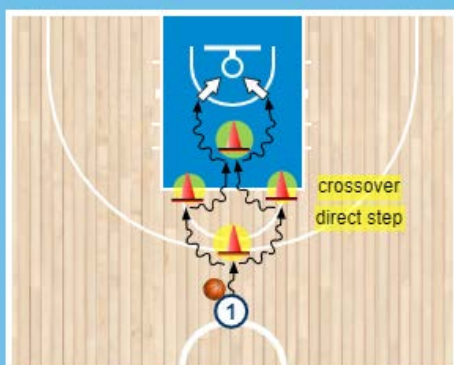
Ziel: Erlernen des Wechsels der überkreuzten Hand vor sich selbst (Crossover)

**Beschreibung:** O1 wird auf der Endlinie platziert. Vor jedem Poller bleibt der Spieler stehen, senkt seine Position, wechselt die Hand vor sich (Crossover) und greift mit dem Richtungsbein an. Die Übung endet mit einem Lay up.

**Tips:** Achten Sie auf das Absenken der Position vor dem Wechsel, den niedrigen Crossover, den klaren Angriff mit dem Richtungsbein und die 2 Schritte der Beschleunigung nach jedem Wechsel.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 142



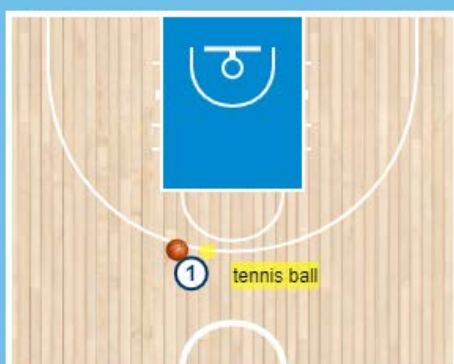
Ziel: Perfektionieren von crossover und direct step

**Beschreibung:** Der Spieler stellt sich mit dem Ball ca. 3 m vom ersten Poller entfernt auf. Vor dem Poller überkreuzt er/sie und greift mit dem gerichteten Bein an, um mit einem Aufschlag zu enden. O1 beginnt die Übung mit dem Crossover LR, in der nächsten Wiederholung mit dem Crossover PR.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf das Absenken der Position vor dem Wechsel, auf einen niedrigen Crossover, einen klaren direkten Schritt und auf die Beschleunigung nach jedem Wechsel.

**SCHAU JETZT**

Diagram 143



Ziel: Koordination beim Dribbeln

**Beschreibung:** Ein Spieler hält einen Basketball in einer Hand und einen Tennisball in der anderen. O1 tippt den Basketball an, wirft den Tennisball hoch (über den Kopf), macht einen Crossover und fängt den Tennisball mit der anderen Hand. Der Tennisball darf einmal auf den Boden prallen.

**Tipps:** Achten Sie darauf, dass der Crossover niedrig ist und dass Sie nur den Tennisball beobachten. Ist die Übung einmal gemeistert, kann sie in Bewegung ausgeführt werden, und die Möglichkeit, dass der Ball von der Fläche abprallt, entfällt.

**SCHAU JETZT**



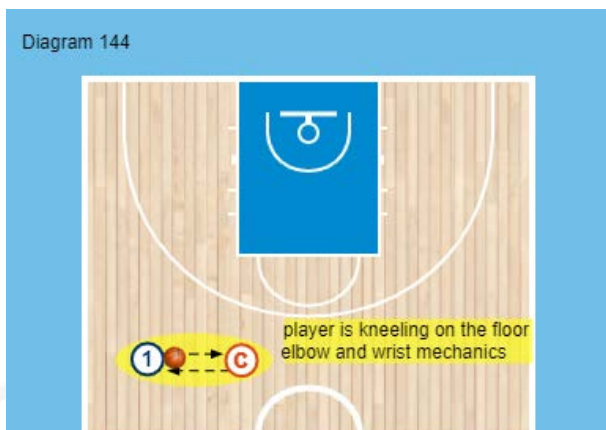
A hand holding a basketball is the central focus, set against a dark blue background. The image is overlaid with several hand-drawn red lines and shapes, including a large 'X' on the left, a circle, and various curved lines that suggest movement or a specific play. The word 'WÜRFE' is written in bold yellow capital letters across the center of the hand and ball.

**WÜRFE**

## Übung

## Erklärung

Diagram 144



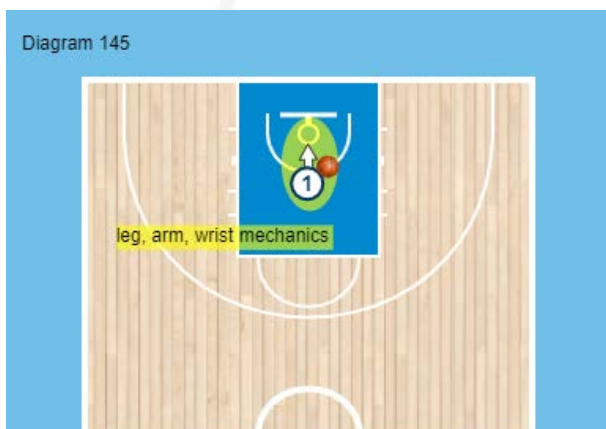
Ziel: Mechanismus des Wurfarms

**Beschreibung:** Spieler auf den Knien. Der Ball wird auf die Hand gelegt, die andere Hand liegt auf der gegenüberliegenden Hüfte. O1 führt einen simulierten Wurf zum Trainer durch.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie beim Wurf auf den richtigen Handmechanismus. Ellbogen, Handgelenk, Ballkontrolle und Rotation.

**SCHAU JETZT**

Diagram 145



Ziel: Bein- und Armmechanismus für das Werfen

**Beschreibung:** Der Spieler steht mit dem Ball in einem Abstand von ca. 1,5 m vor dem Reifen. Der Ball wird auf eine Hand gelegt, die andere Hand auf die gegenüberliegende Hüfte. O1 wirft den Ball so in den Korb, dass der Ball nicht das Brett berührt.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf die richtige Positionierung der Füße für den Wurf und die Arbeit der Beine, des Arms, des Ellbogens und des Handgelenks.

**SCHAU JETZT**

Diagram 146



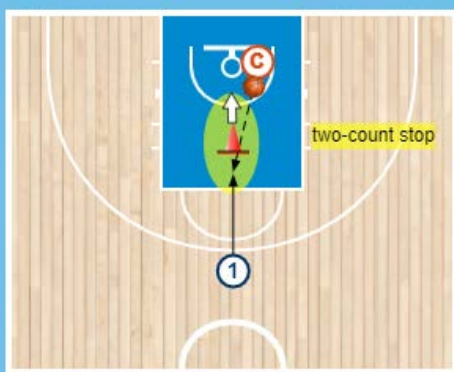
Ziel: Erlernen der richtigen Wurfmechanik, Werfen aus dem Stand

**Beschreibung:** Der Spieler stellt sich mit dem Ball hinter dem ersten Poller auf. Die Poller sind etwa 2 m vom Korb entfernt. O1 wirft 10 Würfe vom Punkt von jedem Poller.

**Wegbeschreibung:** Nehmen Sie sich Zeit, achten Sie auf die Fußstellung, die stabile Position und die richtige Wurfmechanik.

**SCHAU JETZT**

Diagram 147



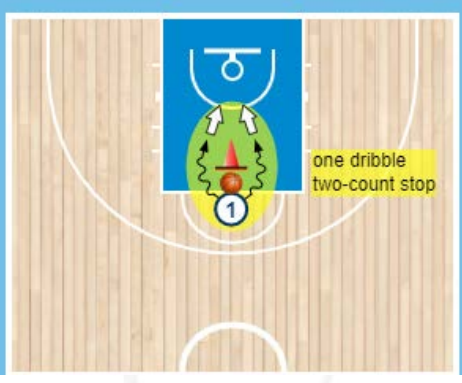
Ziel: Zwei-Tempo-Würfe nach einem Stopp

**Beschreibung:** O1 steht hinter der 3-Punkte-Linie, der Trainer ist mit dem Ball unter dem Korb. Ein Spieler läuft zum Pöller, C passt den Ball mit dem Bock. Die Aufgabe von O1 ist es, mit zwei Schritten anzuhalten und den Ball zu werfen. Nach dem Wurf nimmt der Trainer den Ball auf, und der Spieler läuft rückwärts in die Ausgangsposition zurück.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf korrektes Anhalten bei zwei Tempi, stabile Position, Fußstellung und korrekte Wurfmechanik.

**SCHAU JETZT**

Diagram 148



Ziel: Würfe nach 1 Korb und einer Unterbrechung bei zwei Schritten

**Beschreibung:** Der Spieler mit dem Ball steht an der Freiwurflinie hinter dem Pöller in einer dreifachen Angriffsposition. Führt einen offensiven Salto mit der linken Hand aus, springt mit zwei Schritten PL und wirft. In der nächsten Wiederholung ein Salto mit der rechten Hand und ein LP-Sprungwurf.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf das richtige Anhalten im Zweiertempo, die stabile Position, die Fußstellung und die richtige Wurfmechanik.

**SCHAU JETZT**

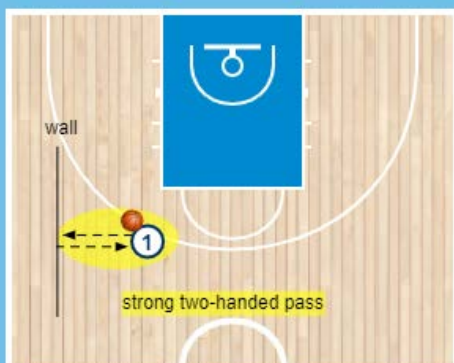
A hand holding a basketball is the central focus, set against a dark blue background. The basketball is rendered in a lighter blue tone, showing its characteristic pebbled texture and curved lines. The hand is positioned as if about to pass or shoot the ball. Overlaid on the scene are several bright red, hand-drawn markings that resemble chalk or paint strokes. These include a large 'X' on the left, a circle, and various curved lines and dashes scattered across the right and bottom portions of the image. The overall aesthetic is dynamic and artistic, suggesting a focus on basketball strategy or technique.

# BALLPÄSSE

## Übung

## Erklärung

Diagram 149



Ziel: Erlernen des Passspiels vor der Brust

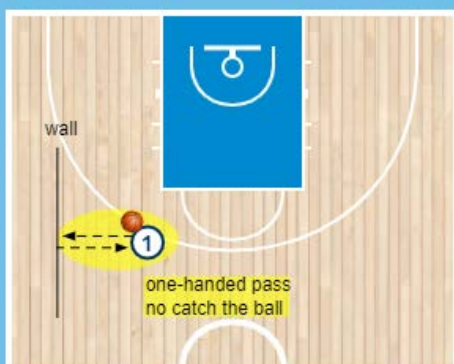
**Beschreibung:** Der Spieler steht vor einer Wand.

O1 geht an Ort und Stelle: vor der Brust. Der Spieler steht in einem solchen Abstand, dass der Ball nach einem starken Pass einmal vom Boden abprallt, bevor er ergriffen wird.

**Tipps:** Achten Sie auf die Technik der Pässe: Armarbeit, Handgelenkarbeit. **Beinarbeit:** Machen Sie beim Passen einen Schritt in Richtung des Passes und bewegen Sie Ihr Bein beim Fangen des Balls zurück.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 150



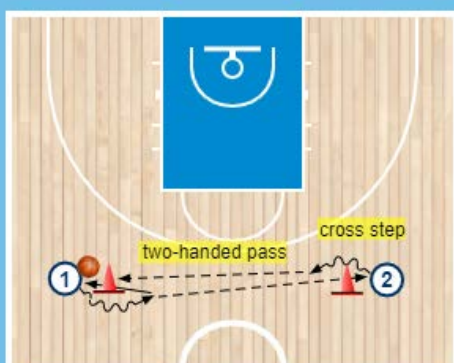
Ziel: Erlernen von einhändigen Pässen vom Dribbeln

**Beschreibung:** Der Spieler steht vor einer Wand. Pässe auf der Stelle mit einer Hand nach einem Korb. Er steht in einem solchen Abstand, dass der Ball nach dem Pass einmal auf dem Boden aufspringt. O1 fängt den Ball nicht, sondern stößt ihn sofort mit einer Hand ab.

**Tipps:** Bei der Ausführung des Passes ist auf die Bein-, Arm- und Handgelenksarbeit sowie auf einen starken einhändigen Dribbeln zu achten.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 151



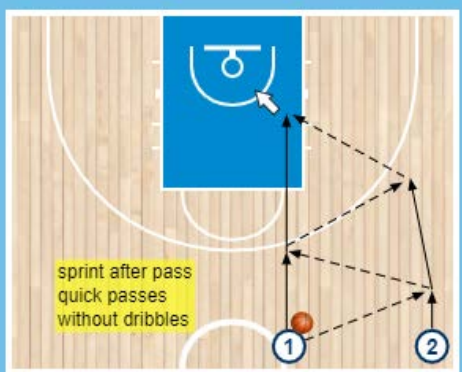
Ziel: Erlernen des Passierens vor der Brust nach einem Dribbeln

**Beschreibung:** O1 und O2 stehen sich hinter den Poller gegenüber. O1 macht einen Kreuzschritt-Angriff und gibt an O2 vor der Brust ab. Nach dem Pass kehrt er in die Ausgangsposition zurück und wartet auf den Pass von O2.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf die Technik der Pässe: Bein-, Arm- und Handgelenksarbeit. Auf die Stärke, die Genauigkeit der Pässe und auf die Ausführung des Passes im ersten Schritt nach dem Greifen.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 152



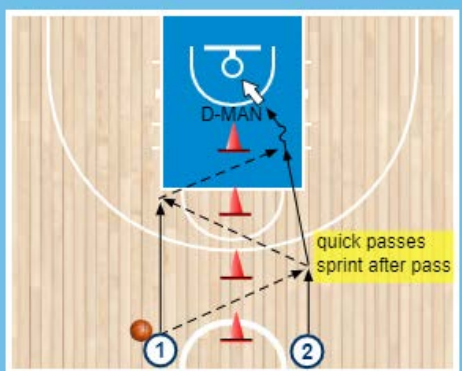
**Ziel:** Erlernen des Passspiels im Laufschrift

**Beschreibung:** Die Spieler O1 und O2 stehen an der Mittellinie des Spielfelds. O1 in der Verlängerung der Seitenlinie des Spielfeldes von 3 Sekunden, O2 in der Seitengasse an der Seitenlinie. Die Spieler spielen sich gegenseitig 4 Laufpässe zu, O1 schließt mit einem Lay-up ab. O1 und O2 führen die Übung ohne die Verwendung des Gerüsts durch.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf die Technik, die Kraft und die Genauigkeit der Pässe, auf den Sprint des Spielers nach dem Pass, um jeden Pass nach vorne zu bringen, auf den Blick zum Korb nach jedem Pass.

**SCHAU JETZT**

Diagram 153



**Ziel:** Verbesserung des Passspiels vor der Brust

**Beschreibung:** Die Spieler O1 und O2 stellen sich in der Mitte des Spielfeldes auf der Breite der Seitenlinien des Spielfeldes 3 Sekunden auf. Sie machen 3 Pässe zwischen D-MEN. Die Übung endete mit einem Lay-up-Wurf nach einem Korb.

**Tipps:** Es sollte auf die Genauigkeit, Technik und Stärke der Pässe, den Sprint des Spielers nach dem Pass und die Übersicht des Spielers über das Spielfeld geachtet werden.

**SCHAU JETZT**

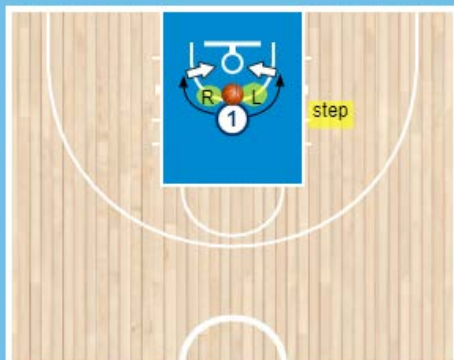
A close-up photograph of a basketball player's hand holding a basketball. The image is heavily tinted with a dark blue color. In the foreground, there are several red, hand-drawn markings on a dark surface, resembling a basketball court floor. These markings include a circle, an 'X', and several curved lines. The text 'ABSCHLÜSSE AM KORB' is centered in the image in a bright yellow, bold, sans-serif font.

**ABSCHLÜSSE AM KORB**

## Übung

## Erklärung

Diagram 154



Ziel: Lernen, wie man die Beine beim Finishing bearbeitet

**Beschreibung:** Der Spieler steht auf der Linie des Halbkreises, der aufgeladen wird. Er macht mit dem linken Bein einen Kreuzschritt und wirft gleichzeitig mit der rechten Hand auf den Korb, sammelt sich nach dem Wurf und kehrt in die Ausgangsposition zurück. Dann schießt er mit der linken Hand über den Korb, während er sein rechtes Bein in Richtung Korb kreuzt.  
**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf die Fußarbeit (aufstoßen, Knie hochziehen) zum gestreckten Arm beim Wurf und darauf, dass das Handgelenk in der Endphase des Wurfs geschlossen und kontrolliert ist.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 155



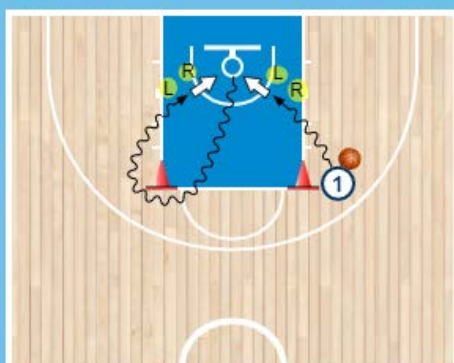
Ziel: Erlernen, wie man nach einem und zwei Dribbeln einen Lay up beendet.

**Beschreibung:** O1 stellt sich in einer dreifachen Bedrohungsposition hinter dem Poller auf. Führt einen Cross-Step-Angriff, einen offensiven Dribbeln und einen Zwei-Punkte-Wurf mit der linken Hand aus. Nach 10 Wiederholungen aus der Ausgangsposition ein Angriff mit einem Richtungsschritt in die Mitte des Feldes und ein Wurf vom rechten Pfosten mit zwei Taps. Dann wechseln Sie die Seite.

**Tipps:** Achten Sie auf die richtige Fußarbeit beim Passieren des Pollers und während der zwei Schläge, die richtige Hand- und Handgelenkarbeit beim Werfen.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 156



Ziel: Lernen, wie man einen Korbleger nach einem Freistoß wirft.

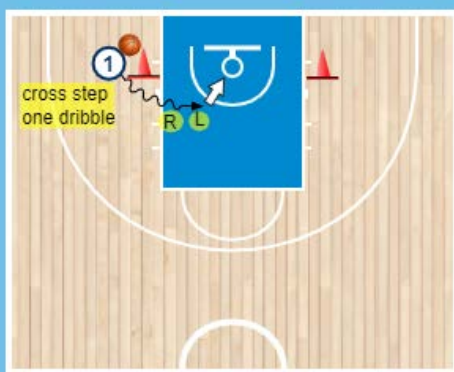
**Beschreibung:** Der Spieler steht auf der Höhe des Pollers auf der rechten Seite. Führt einen einfachen Salto aus und wirft einen Zwei-Punkt-Wurf mit der rechten Hand. Der Spieler nimmt den Ball nach dem Wurf auf und gibt ihn an den Poller auf der anderen Seite weiter. Nachdem er den Poller umrundet hat, wirft er einen Zwei-Punkte-Wurf mit der linken Hand.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf die korrekte Bein-, Arm- und Handgelenkarbeit während des Zweiputts. Eine sehr intensive Übung.

▶ **SCHAU JETZT**



Diagram 157

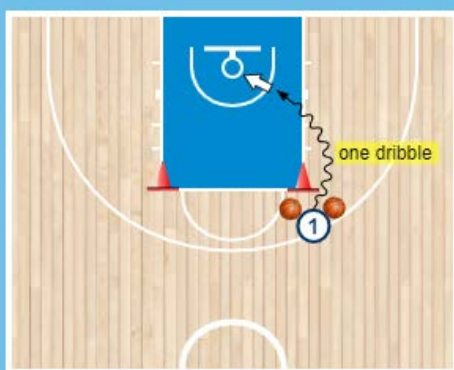


Ziel: Lernen, wie man einen Lay up nach einem Angriff nach innen aus einer 0-Grad-Position wirft.

Beschreibung: O1 stellt sich hinter dem Kegel ca. 1m von der Seitenlinie des Spielfeldes auf, 3 Sekunden vor der dreifachen Bedrohung. Führt einen Angriff mit einem Kreuzschritt in die Mitte des Spielfelds, einem offensiven Dreier und einem Zwei-Punkte-Wurf aus. Er sammelt den Ball nach seinem Wurf ein und geht hinter den Poller auf der anderen Seite. Der Spieler wirft nicht gegen die Rückwand  
 Tipps: Beim Passieren des Pollers und beim Two-Putt sollte auf die Fußarbeit geachtet werden. Achten Sie bei der Ausführung des Wurfs auf die Arm- und Handgelenksarbeit.

**SCHAU JETZT**

Diagram 158



Zielsetzung: Verbesserung der Hand- und Handgelenksbewegungen beim Zweipunkt-Wurf

Beschreibung: Spieler O1 steht hinter einem Kegel mit zwei Bällen. Führt einen einhändigen Rückschwung vom Kegel weg aus und hält den anderen Ball unter seinem Arm. Führt einen beidhändigen Schuss (rechts, links) aus und wirft mit einer Hand (rechts, links). Nach dem Wurf nimmt er den Ball auf und wechselt die Seite.

Wegbeschreibung: Achten Sie auf eine korrekte Arm- und Handgelenksarbeit beim Auflegen. Alle Würfe wurden technisch perfekt ausgeführt.

**SCHAU JETZT**

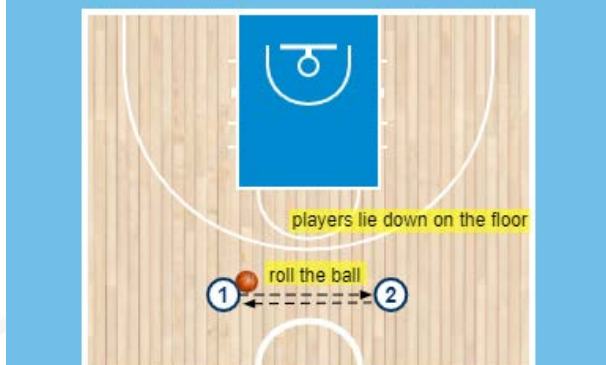
A hand holding a basketball is the central focus of the image. The background is a deep blue, and the basketball is a lighter shade of blue. Red, hand-drawn markings, including circles, an 'X', and various lines, are scattered across the scene, giving it a sketchy or artistic feel. The word 'GRIFFE' is printed in yellow, bold, uppercase letters in the center of the image.

**GRIFFE**

## Übung

## Erklärung

Diagram 159



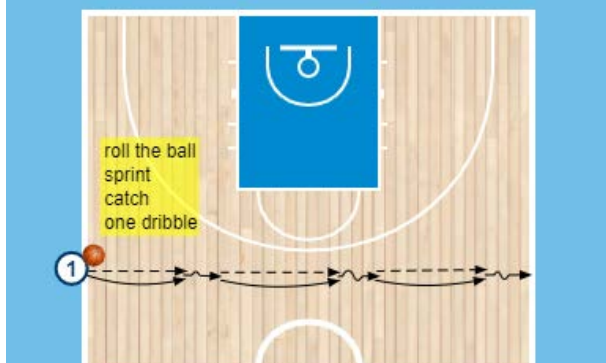
Ziel: Lernen, den Ball zu greifen, die Hände zu positionieren

**Beschreibung:** O1 und O2 liegen sich gegenüber und machen Pässe auf dem Boden.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie darauf, wie Sie den Ball greifen (Ellenbogen weit ausstrecken, Hände in einem "Korb", Finger weit ausstrecken); hörbarer, kräftiger Griff; Arme und Handgelenke beim Passen einsetzen.

**SCHAU JETZT**

Diagram 160



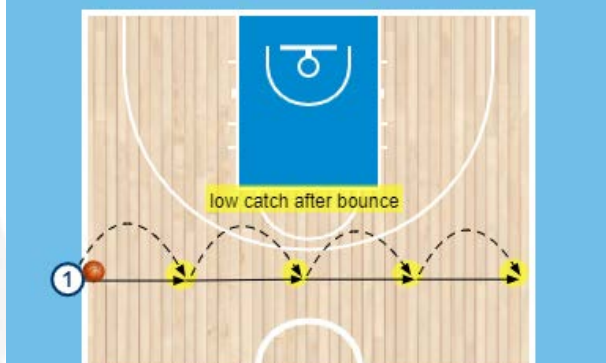
Ziel: Lernen, den Ball nach dem Auslaufen zu fangen

**Beschreibung:** O1 wird an der Seitenlinie aufgestellt. Der Spieler rollt den Ball vorwärts, macht einen Sprint, hebt den Ball vom Boden auf, macht einen Dribbeln und wiederholt die Übung.

**Wegbeschreibung:** Es sollte darauf geachtet werden, dass die Fußstellung vor dem Fangen gesenkt wird, der Ball hörbar gefangen wird und der Spieler nach dem Fangen keinen Schrittfehler begeht.

**SCHAU JETZT**

Diagram 161



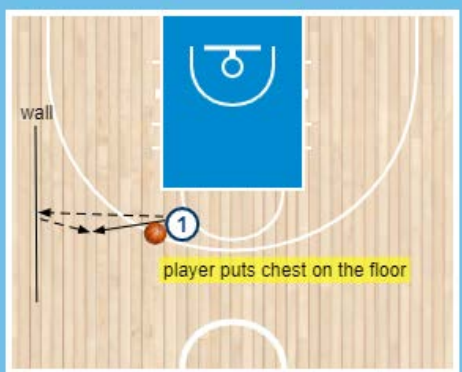
Ziel: Lernen, den Ball nach dem Abstoß zu greifen

**Beschreibung:** Spieler O1 steht an der Seitenlinie. Er wirft den Ball vor sich hoch. Er erreicht den Ball und fängt ihn nach einem Aufsetzer. Die Aufgabe des Spielers ist es, den Ball nach dem Abprall so tief wie möglich zu fangen. O1 wiederholt die Übung über die gesamte Breite des Spielfelds.

**Tips:** Achten Sie darauf, dass der Spieler vor dem Fangen seine Position auf den Füßen senkt und den Ball fest und so tief wie möglich fängt.

**SCHAU JETZT**

Diagram 162



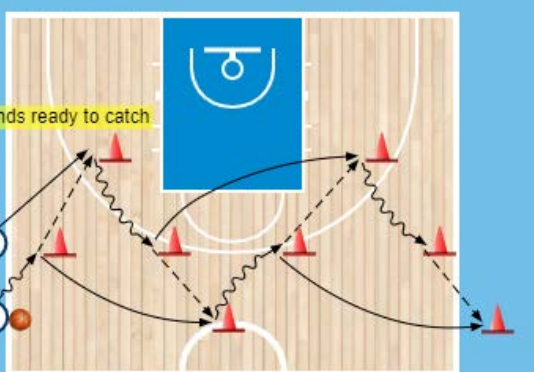
Ziel: Lernen, den Ball in einem Zeitdefizit zu greifen

**Beschreibung:** Ein Spieler steht mit einem Ball vor einer Wand. Seine/ihre Aufgabe ist es, den Ball gegen die Wand zu werfen, sich nach vorne zu legen, so dass die Brust die Fläche berührt, aufzustehen und nach einem Aufprall des Balls auf dem Boden zum Ball zu laufen und ihn zu fangen.

**Tipps:** Achten Sie auf den Angriff des Spielers auf den Ball und auf den richtigen Griff des Spielers.

**SCHAU JETZT**

Diagram 163



Ziel: Lernen, den Ball beim Laufen zu greifen

**Beschreibung:** Die Spieler stellen sich an der Seitenlinie auf, O1 hat den Ball. O1 dribbelt mit der anderen Hand zum ersten Poller, O2 läuft zum nächsten Poller. O1 übergibt an O2, dann geht O2 zum nächsten Poller und übergibt an O1.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie darauf, dass der Spieler in dem Moment zu laufen beginnt, in dem der andere Spieler beginnt, sich aufzurichten. Zur Vorbereitung, Handhaltung und zum richtigen Griff. Für starke, flache Pässe.

**SCHAU JETZT**

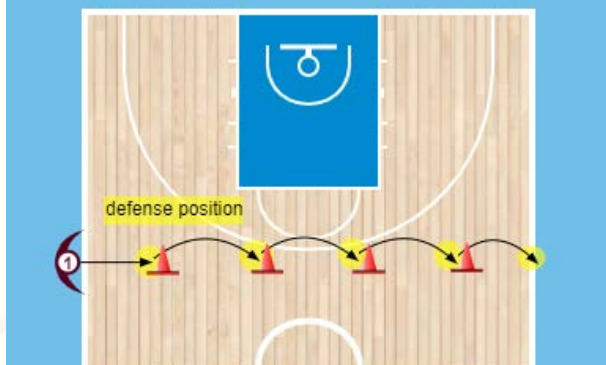
A hand holding a basketball, overlaid with red tactical markings such as circles, lines, and an 'X'. The background is a dark blue gradient.

# **FUSS- UND ARMARBEIT IN DER VERTEIDIGUNG**

## Übung

## Erklärung

Diagram 164



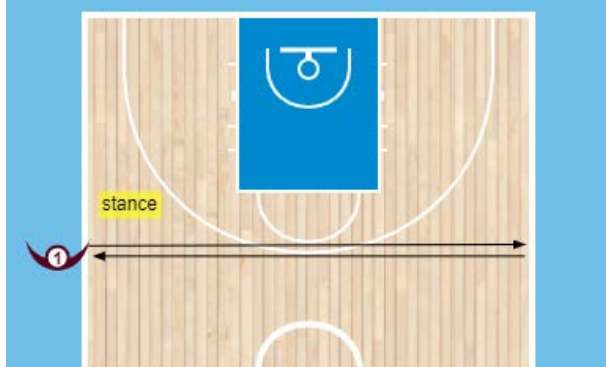
Ziel: Erlernen von Verteidigungspositionen

**Beschreibung:** X1 wird an der Seitenlinie platziert. Der Spieler sprintet, stoppt bei zwei Schritten und stellt sich in einer defensiven Position vor jedem Poller auf.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf eine stabile Verteidigungsposition; tief auf den Füßen; Füße breit, parallel; eine Hand verteidigt das Dribbeln, die andere den Pass.

**SCHAU JETZT**

Diagram 165



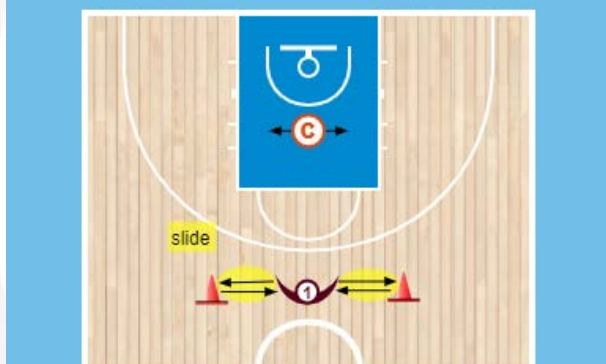
Ziel: Erlernen des Rückwärts- und Vorwärtsschritts

**Beschreibung:** Der Spieler steht an der Seitenlinie in einer defensiven Position. Bewegt sich langsam mit einem Rückwärts-/Vorwärtsschritt auf den Poller zu und bleibt dabei in einer niedrigen Position. Wenn X1 nach rechts arbeitet, verteidigt LR den Ruck, PR verteidigt den Pass. Bei der Linksdrehung arbeiten die Arme in die entgegengesetzte Richtung.

**Tipps:** Achten Sie auf die tiefe Position während des "Standes", damit der Spieler seine Beine nicht zusammenführt oder kreuzt, und auf die richtige Positionierung der Arme.

**SCHAU JETZT**

Diagram 166



Ziel: "Slide" lernen

**Beschreibung:** X1 in einer defensiven Position in der Mitte zwischen den Pollern vor dem Trainer. Der Spieler beobachtet den Trainer die ganze Zeit. Wenn C auf einen Poller zeigt, ist es die Aufgabe von X1, den Poller zu berühren und in die Ausgangsposition zurückzukehren. Der Sportler bewegt sich in einer "Slide".

**Tipps:** Achten Sie auf die Arbeit der Beine und Arme während des "Slide", damit der Sportler die Füße nicht kreuzt oder verbindet und die ganze Zeit in einer niedrigen Position ist.

**SCHAU JETZT**

Diagram 167



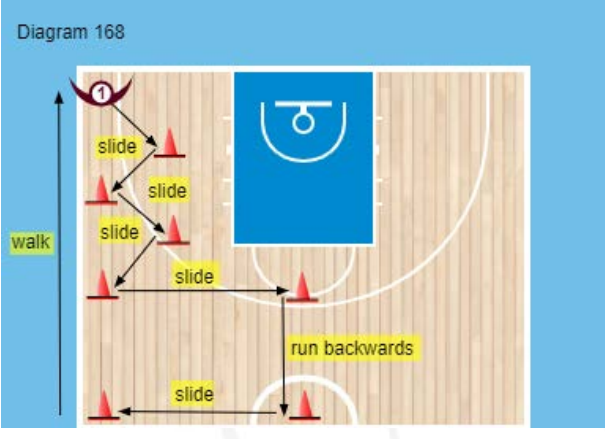
Ziel: Perfektionieren vom "slide"

**Beschreibung:** X1 steht in der Ecke des Feldes in der Nähe des Lochs Nr. 1 und rutscht so schnell wie möglich zum Loch Nr. 2. Nachdem er das Loch mit der Hand berührt hat, rutschen die Teilnehmer zum Loch Nr. 1. Dann laufen sie rückwärts und wiederholen die Sequenz an den folgenden Löchern. Nach Beendigung der Übung sollte der Teilnehmer zurückmarschieren. X1 startet die Übung einmal von Poller 1 und einmal von Poller 2.

**Anweisungen:** Achten Sie auf das richtige "Slide", auf die tiefe Position beim Rückwärtslaufen, auf die Arbeit der Arme sowohl beim "Slide" als auch beim Laufen und auf den Abstoß des Standbeins beim Richtungswechsel beim "Slide".

**SCHAU JETZT**

Diagram 168



Ziel: Perfektionieren vom "slide"

**Beschreibung:** X1 in der Ecke platziert. Führt eine "Slide" zwischen den Poller durch. Dann laufe rückwärts und rutsche wieder. Arbeit mit den Armen: eine Hand am Ball, die andere schneidet den Pass ab (Wechsel der Hände bei Richtungswechsel des Slides). Nach Beendigung der Übung kehrt X1 im Gehen in die Ausgangsposition zurück.

**Tips:** Achten Sie auf die tiefe Position und die richtige Bein- und Armarbeit während des "Slide"..

**SCHAU JETZT**

A hand holding a basketball, overlaid with red tactical markings such as circles, lines, and an 'X'. The background is a dark blue gradient.

## **STOPPS (CLOSE OUT)**



## Übung

## Erklärung

Diagram 169



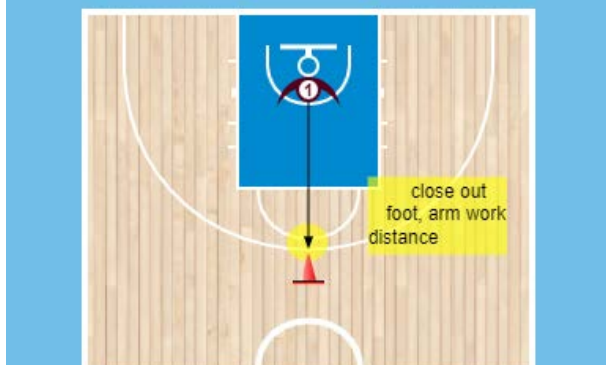
Ziel: Lernen von "step"

**Beschreibung:** X1 am Spielfeldrand. Der Sportler sprintet zum Poller, vor dem Poller macht er einen "Step". So schnell wie möglich auf dem Mittelfuß arbeiten, Arme weit ausstrecken, Finger der Hand spreizen.

**Tipps:** Achten Sie auf die tiefe Position des Verteidigers, schieben Sie die Hüfte nicht nach vorne und arbeiten Sie schnell mit dem Mittelfuß.

**SCHAU JETZT**

Diagram 170



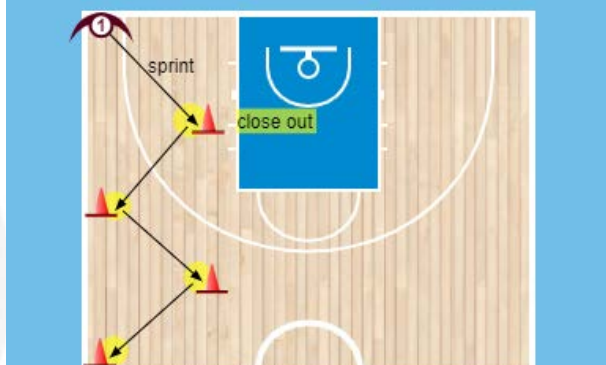
Ziel: Lernen von "close out"

**Beschreibung:** Der Wettkämpfer steht auf der Linie des Halbkreises mit Blick auf den Poller. X1 sprintet zum Poller und führt ca. 1,5 m vor dem Poller einen "close out" aus, wobei es wichtig ist, mit dem Gesicht zum Poller zu stehen und sich nicht aus der Hüfte zu drehen. Eine Hand erhoben, um den Wurf zu verteidigen.

**Tipps:** Achten Sie auf die Fußarbeit auf dem Mittelfuß, die frontale Position, die tiefe Position beim "close out" und die Armarbeit.

**SCHAU JETZT**

Diagram 171



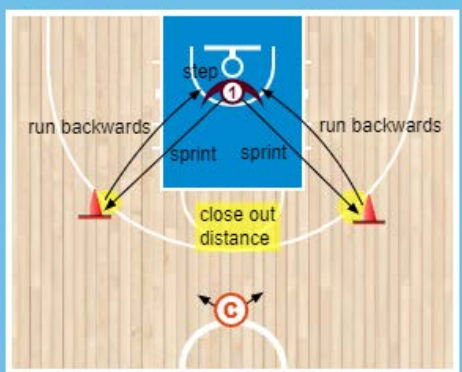
Ziel: "close outu"

**Beschreibung:** Der Spieler steht in der Ecke des Spielfelds. Läuft im Sprint zum Poller, führt vor dem Poller einen "close out" aus. Wenn X1 in der Nähe der Mittellinie zu den Pollern geht, hebt er die rechte Hand, um einen Wurf zu verhindern. Beim Üben zu Poller an der Seitenlinie wehrt die linke Hand den Wurf ab.

**Tipps:** Es sollte auf die Fußarbeit beim "Close-out", die tiefe Position und die Armarbeit geachtet werden.

**SCHAU JETZT**

Diagram 172



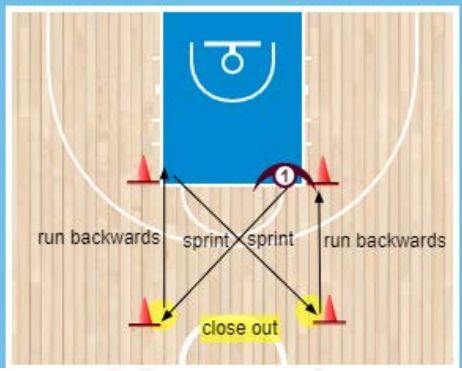
Ziel: Perfektionierung des "close out"

**Beschreibung:** Der Spieler steht hinter der Linie des Halbkreises in einer defensiven Position mit Blick auf den Trainer. In einer tiefen Position macht er einen Schritt, sprintet zu dem mit C gekennzeichneten Kegel und macht einen "Close Out". Die Hand, die sich näher an der Achse des Spielfelds befindet, schützt vor dem Wurf. Nach dem "close out" laufen Sie rückwärts und kehren zur Stufe zurück.

**Tipps:** Achten Sie darauf, dass die Füße beim "close out" parallel sind und der Kegel zwischen ihnen steht. Beobachten Sie Fußarbeit, tiefe Position und Armarbeit.

**SCHAU JETZT**

Diagram 173



Ziel: Verbesserung von "close out"

**Beschreibung:** X1 am Poller platziert. Der Spieler sprintet diagonal, führt einen "Close Out" aus und läuft dann schnell rückwärts. Der Sportler führt die Übung so schnell wie möglich aus, wobei er den richtigen Fußarbeit und die Armarbeit nicht vergisst.

**Tipps:** Achten Sie auf die korrekte Ausführung des "Close-out".

**SCHAU JETZT**

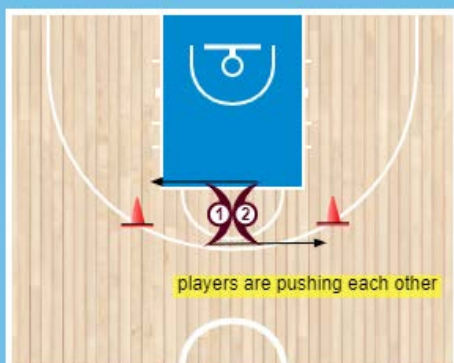
A close-up photograph of a basketball player's hand holding a basketball. The image is overlaid with a dark blue tint and features several red, hand-drawn tactical markings, including circles, an 'X', and curved lines, suggesting a strategic analysis of the game. The text 'DEFENSIVER REBOUND' is centered in a bold, yellow font.

**DEFENSIVER REBOUND**

## Übung

## Erklärung

Diagram 174



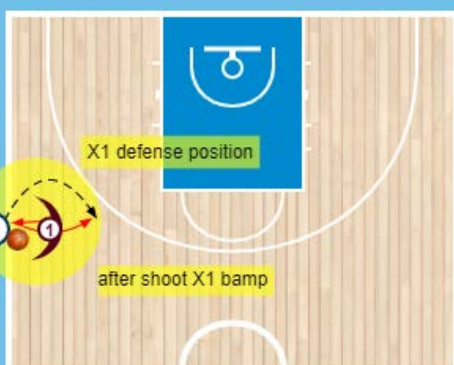
Ziel: Perfektionierung von "box out"

**Beschreibung:** X1 und X2 stehen sich an der Mittellinie des Spielfelds gegenüber. Ihre Aufgabe ist es, den Gegner zum Poller hinter seinem Rücken zu schieben. Für jedes Mal, wenn der Gegner geschubst wird, erhält der Spieler einen Punkt.

**Tipps:** Achten Sie darauf, dass die Spieler tief stehen und hart mit dem Mittelfuß arbeiten.

**SCHAU JETZT**

Diagram 175



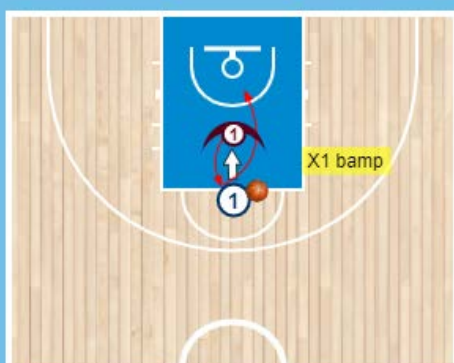
Ziel: Lernen von "bamp"

**Beschreibung:** O1 mit dem Ball an der Seitenlinie, X1 in defensiver Position gegenüber dem Offensivspieler. O1 wirft den Ball hinter den Abwehrspieler und simuliert einen Wurf. Nach dem Wurf macht er eine leichte Bewegung, um den Ball zu bekommen. X1 macht einen "bamp", wenn der Angreifer nach links geht, der Verteidiger macht eine Bewegung mit dem linken Bein in Richtung O1 und stoppt ihn mit dem Unterarm (Arm am Ellbogen in Höhe der Brust des Gegners gebeugt). Nach einem korrekten "bamp" läuft er dem Ball hinterher.

**Tipps:** Achten Sie darauf, dass der Verteidiger nicht sofort zum Ball rennt, sondern dass er mit dem Angreifer in Kontakt kommt, ihn stoppt und für einen korrekt ausgeführten "bamp" sorgt.

**SCHAU JETZT**

Diagram 176



Ziel: Verbesserung von "bamp"

**Beschreibung:** O1 ist mit dem Ball an der Freiwurflinie. X1 in Verteidigerposition ihm gegenüber. O1 macht einen Wurf zum Korb, nach dem Wurf macht er eine Bewegung, um zu sammeln (Angriff funktioniert in der Verteidigung). Die Aufgabe von X1 ist es, O1 zu "schikanieren" und den Ball zu holen.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie darauf, dass der Verteidiger nicht sofort zum Abpraller läuft, sondern einen korrekten "Bamp" ausführt, damit er sich nach dem Wurf darauf konzentriert, den Angreifer zu stoppen.

**SCHAU JETZT**

Diagram 177



Ziel: Vorbereitung auf einen Frontalangriff

**Beschreibung:** O1 und X1 stehen sich gegenüber. O1 versucht, den Ball zu berühren (vielleicht mit einem beliebigen Körperteil). Die Aufgabe von X1 ist es, den Angreifer daran zu hindern, den Ball zu berühren, wobei der Angreifer für jede Berührung einen Punkt erhält. Nach einer vom Trainer festgelegten Zeit findet ein Rollentausch statt.

**Tipps:** Achten Sie darauf, dass die Spieler bei Kontakt kämpfen, dass der Verteidiger eine tiefe Position einnimmt und hauptsächlich mit den Füßen und nicht mit den Händen arbeitet.

**SCHAU JETZT**

Diagram 178



Ziel: Vorbereitung auf den Kampf um die Sammlung

**Beschreibung:** O1 und X1 befinden sich in der 3-Sekunden-Box. Der Trainer steht mit dem Ball hinter der Freiwurflinie. C wirft zum Korb, die Aufgabe von X1 ist es, den Angriffsspieler daran zu hindern, den Ball aufzunehmen. O1 erhält einen Punkt für jedes Mal, wenn er den Ball aufnimmt. Nach einer gewissen Zeit wechseln die Rollen.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie darauf, dass die Spieler bei Kontakt kämpfen, dass der Abwehrspieler sich zuerst auf den Angreifer und dann auf den Ball konzentriert.

**SCHAU JETZT**

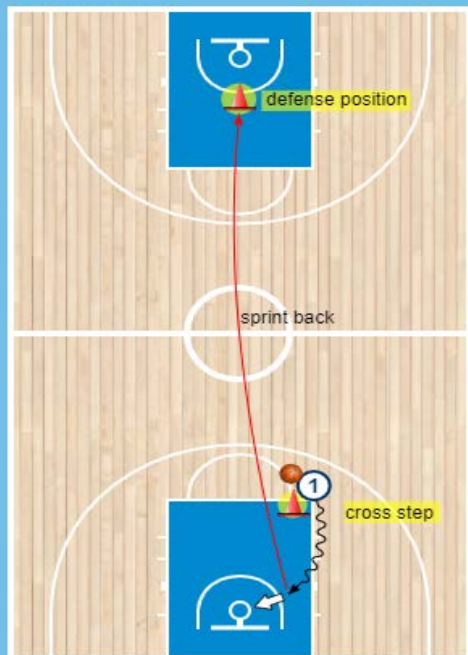
A basketball player in a blue uniform is shown from the waist up, holding a basketball with both hands. The player's face is not visible. The background is a dark blue gradient. Overlaid on the image are several red, hand-drawn markings: a large 'X' on the left, a circle below it, a curved line at the bottom, and several other circles and lines on the right side. The text 'DEFENSIVE TRANSMISSION' is centered in yellow.

# DEFENSIVE TRANSMISSION

## Übung

## Erklärung

Diagram 179



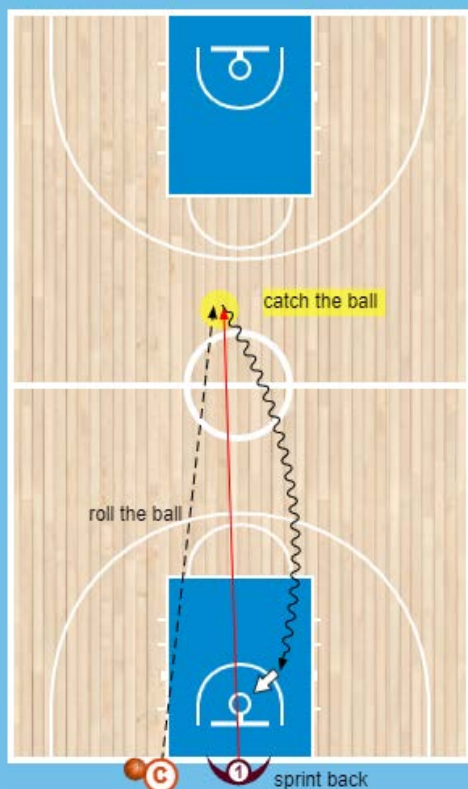
Ziel: lernen, wie man schnell zur Verteidigung zurückkehren kann

**Beschreibung:** Der Spieler stellt sich mit dem Ball hinter dem Poller auf. O1 macht einen Kreuzschritt-Angriff und wirft einen Lay-up. Nach dem Schuss sprintet er zu dem Poller vor dem anderen Korb. Er erreicht sie und nimmt die Position eines Verteidigers ein. Mit dem Gesicht zum Spielfeld.

**Wegbeschreibung:** Es sollte darauf geachtet werden, dass der Angriff mit einem Kreuzschritt und einem korrekten Auflegen erfolgt, dass so schnell wie möglich zur Verteidigung gesprintet wird und dass die richtige Position in der Verteidigung eingenommen wird.

**SCHAU JETZT**

Diagram 180



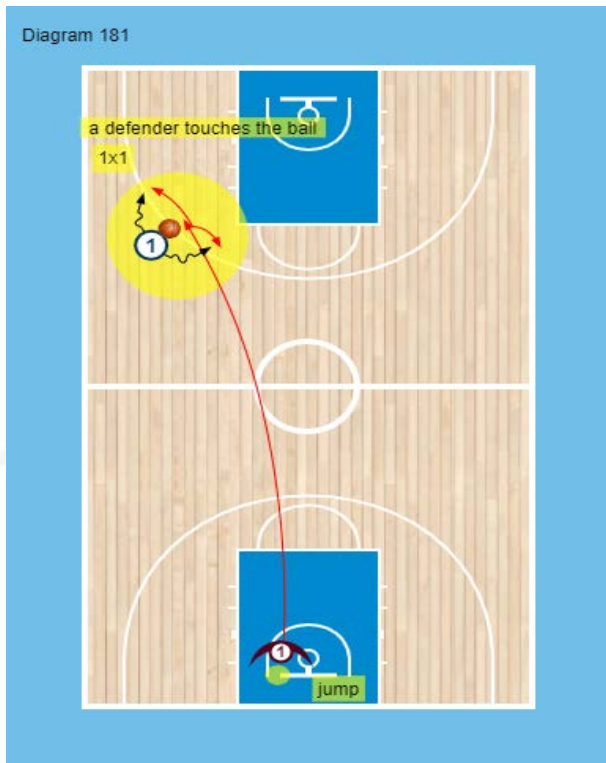
Ziel: Lernen, in die Verteidigung zurückzukehren und die Ballkontrolle zu verbessern

**Beschreibung:** Spieler X1 steht an der Endlinie hinter dem Korb. Der Trainer rollt den Ball auf dem Boden in Richtung des gegenüberliegenden Korbes. Die Aufgabe von X1 ist es, so schnell wie möglich zum Ball zu rennen, ihn so weit wie möglich vom verteidigten Korb zu holen und zu punkten.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf den Sprint des Verteidigers, auf den korrekten Fang, auf den offensiven Rückhalt und den Wunsch, nach dem Abfangen so schnell wie möglich einen Korb zu erzielen.

**SCHAU JETZT**

Diagram 181



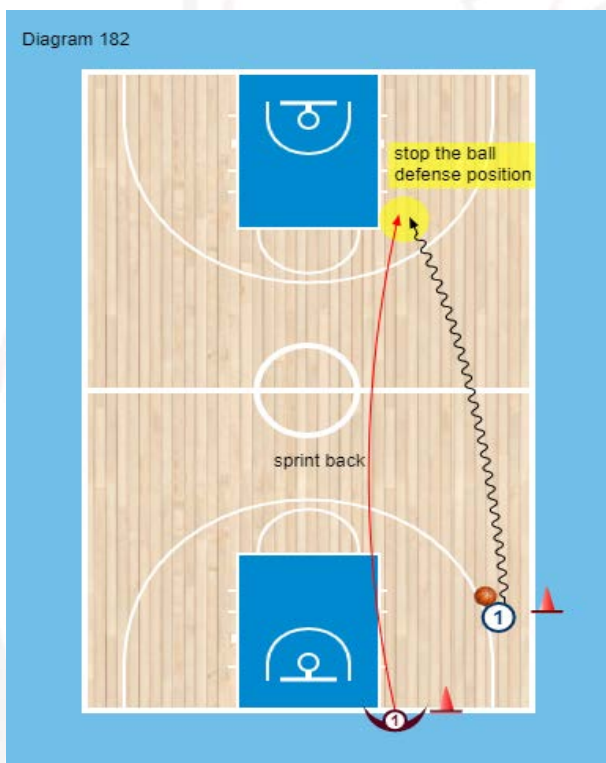
Ziel: Perfektionierung der Rückkehr zur Verteidigung und der 1x1-Verteidigung

**Beschreibung:** X1 stellt sich unter dem Korb mit Blick auf die Endlinie auf, O1 mit dem Ball in Richtung des anderen Korbes in einer dreifachen Bedrohungsposition hinter der 6,75-Linie in einer 45-Grad-Position. X1 springt so hoch wie möglich und sprintet dann zur Verteidigung. Er erreicht den Angreifer, nimmt eine Verteidigungsposition ein, berührt den Ball und verteidigt das 1x1 des Spielers O1.

**Anweisungen:** Achten Sie darauf, so schnell wie möglich in die Verteidigung zurückzukehren, die richtige Position in der Verteidigung einzunehmen (Füße, weit parallel; tiefe Position; eine Hand am Ball, die andere verteidigt den Pass), den richtigen Abstand zu halten.

**SCHAU JETZT**

Diagram 182



Ziel: Lernen, wie man einen Spieler mit Ball bei einem schnellen Angriff stoppen kann.

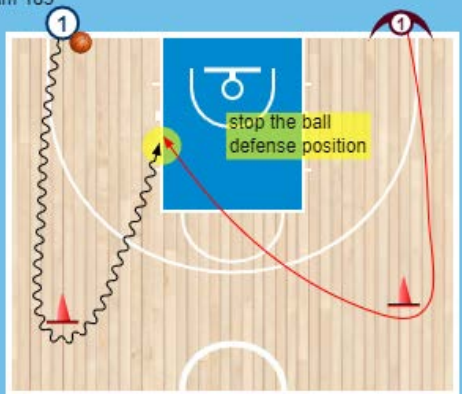
**Beschreibung:** X1 auf der Endlinie, O1 mit dem Ball auf der Höhe des Pollers (Angriffsvorteil von ca. 3m). O1 will so schnell wie möglich punkten, sobald der Angreifer zu schießen beginnt, geht X1 zurück in die Verteidigung. Die Aufgabe des Verteidigers ist es, den Angreifer möglichst weit vom verteidigten Korb zu stoppen, O1 aus seinem Laufrhythmus zu bringen und die richtige Verteidigungsposition mit Abstand (Handabstand) einzunehmen.

**Tips:** Es sollte darauf geachtet werden, dass X1 versucht, O1 so weit wie möglich vom eigenen Korb entfernt zu stoppen, den Angreifer aus seinem Laufrhythmus zu bringen und die richtige Verteidigungsposition einzunehmen.

**SCHAU JETZT**



Diagram 183



**Ziel:** Das Stoppen eines Spielers mit dem Ball perfektionieren

**Beschreibung:** O1 steht mit dem Ball vor dem einen Poller, X1 ohne den Ball vor dem anderen Poller. Wenn der Angreifer abhebt, ist es die Aufgabe des Verteidigers, um seinen Poller umzulaufen und den Spieler mit dem Ball so weit wie möglich vom verteidigten Korb entfernt zu stoppen (und so den Laufrhythmus zu unterbrechen).

**Tipps:** Achten Sie auf die richtige Fuß- und Armarbeit in der Verteidigung, um die Distanz zu wahren und den Angreifer aus dem Laufrhythmus zu bringen.

**SCHAU JETZT**

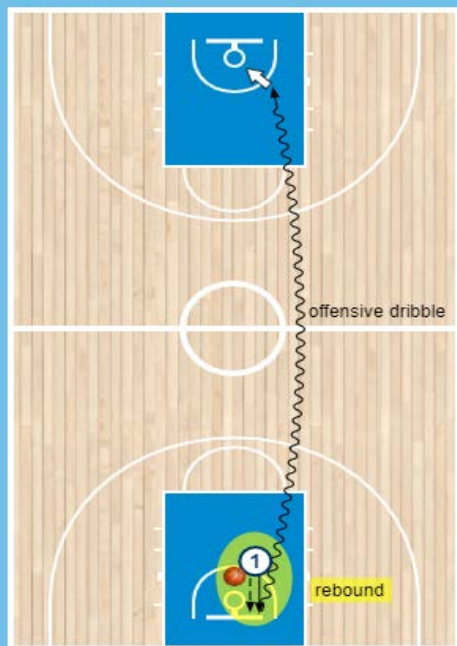
A hand holding a basketball, overlaid with red tactical markings such as circles, lines, and an 'X'. The background is a dark blue gradient.

# OFFENSIVE TRANSMISSION

## Übung

## Erklärung

Diagram 184



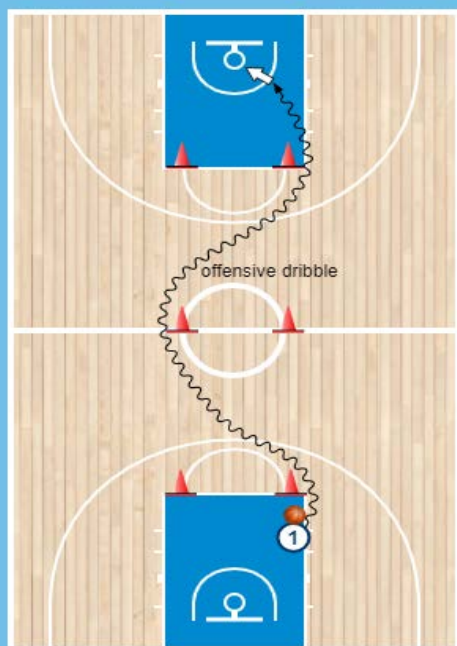
Ziel: Erlernen des offensiven Dribbeln

**Beschreibung:** O1 mit dem Ball näher zum Korb. Der Spieler lässt den Ball gegen die Bande prallen und schnappt sich den Ball am höchstmöglichen Punkt. Dann versucht er, mit möglichst wenig Schnickschnack das gesamte Spielfeld zu überqueren und mit einem Lay-up zu punkten.

**Tipps:** Es ist wichtig, auf die richtige Technik zu achten, so dass der Spieler den Ball vor sich wirft (so dass er von der Spitze des Balles wirft und keinen Fehler beim Werfen macht), das Spielfeld beobachtet und dass der Werfer ihn nicht verlangsamt und den richtigen Rhythmus hat.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 185



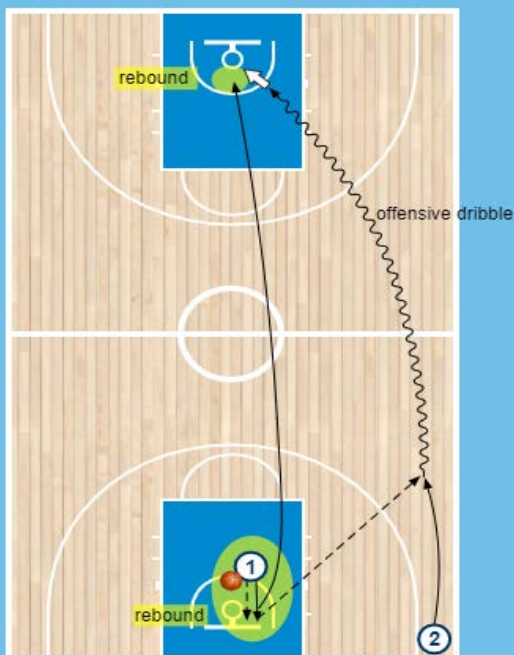
Zielsetzung: Verbesserung des offensiven Dribbeln

**Beschreibung:** O1 stellt sich mit dem Ball neben dem Poller auf. Seine Aufgabe ist es, das Spielfeld so schnell wie möglich in einer Acht zu überqueren und dabei so wenig wie möglich zu tippen und mit Lay-Ups zu punkten. Der Spieler wechselt nach 2 Würfen die Seite, von der aus er die Übung beginnt.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf den richtigen Angriffs dribbeln, auf den Spieler, der das Spielfeld beobachtet, und auf einen gut ausgeführten Lay-up.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 186



Ziel: Lernen, sich in einem schnellen Angriff zu bewegen

**Beschreibung:** O1 steht mit dem Ball in Richtung des näheren Korbes, O2 steht auf der Seitenbahn in der Ecke mit Blick auf das Spielfeld. O1 lässt den Ball gegen die Bande prallen und greift den Ball am höchstmöglichen Punkt, ohne ihn unterhalb der Schulterlinie zu lassen. Während O1 sich den Ball nach dem Abpraller schnappt, sprintet O2 los und erhält einen Überkopfpass von O1. O2 trabt an der Seitenlinie entlang und will so schnell wie möglich ein Korb erzielen, während O1 den Ball auffangen soll, bevor er zu Boden fällt.

**Tipps:** Achten Sie auf einen starken, präzisen Pass mit Tempo, auf die Bereitschaft, den Ball zu fangen und darauf, dass die Spieler diese Übung so schnell wie möglich ausführen.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 187



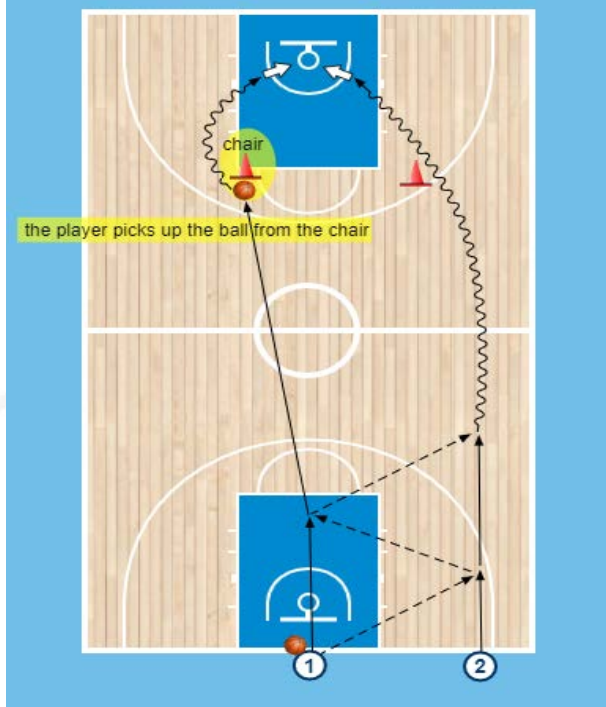
Ziel: Lernen, sich in einem schnellen Angriff zu bewegen

**Beschreibung:** O1 steht mit dem Ball in Richtung Endlinie, O2 etwa in der 30-Grad-Position. O1 lässt den Ball von der Rückwand abprallen und greift ihn an der höchstmöglichen Stelle, ohne ihn unterhalb der Schulterlinie zu lassen. Macht einen Überkopfpass zu O2 in der Nähe der Freiwurflinie. O2 nimmt wie O1 den Ball auf, läuft zur Mitte des Spielfelds und tippt den Ball in die Mittellinie. O1 sprintet nach dem Überholmanöver auf der Seitenbahn. Er erhält einen Rückhandpass von O2 und schießt einen Zwei-Punkte-Schuss aus der Laufspur.

**Wegbeschreibung:** Es sollte darauf geachtet werden, dass die Spieler sammeln, genau passen, sich in den richtigen Bahnen bewegen und dass die Übung mit 100 % Geschwindigkeit ausgeführt wird.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 188



Ziel: Perfektionierung der Bewegung bei einem schnellen Angriff

**Beschreibung:** Die Spieler stellen sich in der hinteren Reihe auf. O1 mit Ball in der Mittelspur, O2 ohne Ball in der Seitenspur. Die Spieler spielen sich 3 Pässe vor der Brust zu, während sie laufen. O2, nachdem er den dritten Pass erhalten hat, läuft mit einem offensiven Bock so schnell wie möglich, um mit einem Zwei-Punkte-Schuss zu punkten. O1 sprintet nach dem Pass zum Stuhl, nimmt den Ball auf und macht nach einem Korb einen Zwei-Punkte-Wurf. Der Spieler, der zuerst trifft, erhält den Punkt.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf genaue, starke Pässe, auf die Beobachtung des Spielfelds beim Korbwurf und auf den richtigen Angriffskorb.

▶ **SCHAU JETZT**

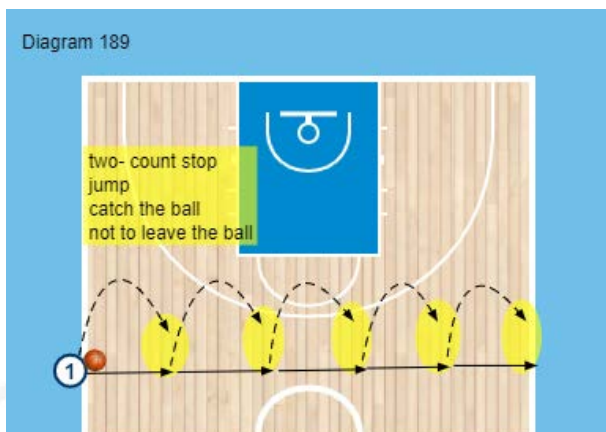
A close-up photograph of a basketball player's hand holding a basketball. The image is overlaid with a dark blue tint and features several red, hand-drawn tactical markings, including circles, an 'X', and lines, suggesting a strategic analysis of the game. The text 'OFFENSIVER REBOUND' is centered in the middle of the image.

**OFFENSIVER REBOUND**

## Übung

## Erklärung

Diagram 189



Ziel: Lernen, den Ball nach einem zweibeinigen Sprung zu greifen

**Beschreibung:** Der Spieler steht an der Seitenlinie und hat den Ball. O1 wirft den Ball in die Luft, springt mit zwei Schritten ab und fängt den Ball am höchstmöglichen Punkt. Nach dem Fangen senkt er den Ball nicht unter seine Schulterlinie.

**Tipps:** Es sollte darauf geachtet werden, dass bei zwei Tempi korrekt gesprungen wird, dass die Position vor dem Absprung gesenkt wird und dass der Spieler den Ball nach dem Fangen nicht senkt.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 190



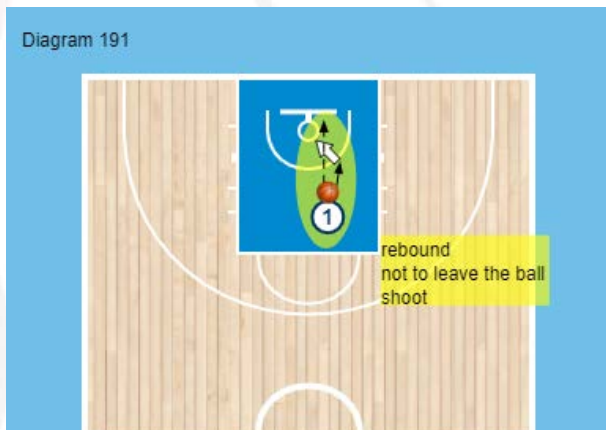
Ziel: Lernen, vom Brett zu sammeln

**Beschreibung:** Ein Spieler steht mit dem Ball vor dem Korb. O1 lässt den Ball gegen das Brett prallen, macht einen Schritt zum Korb, springt hoch und fängt den Ball am höchstmöglichen Punkt, ohne ihn nach dem Fangen unter die Schulterlinie zu senken.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie darauf, dass der Spieler seine Position vor dem Aufspringen senkt, den Ball am höchstmöglichen Punkt fängt und ihn nach dem Fangen nicht mehr senkt.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 191



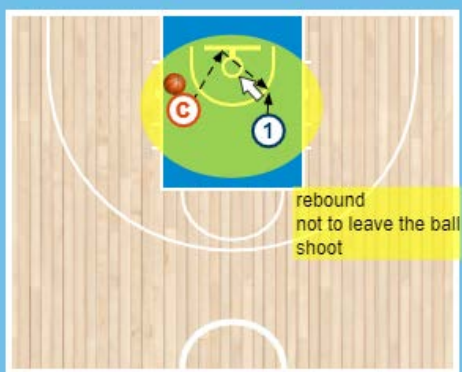
Ziel: Lernen, wie man einen offensiven Rebound einsammelt und wie man unter dem Korb wirft.

**Beschreibung:** O1 steht mit dem Ball vor dem Korb. Er lässt den Ball gegen das Brett prallen, macht einen Schritt in Richtung Korb, greift den Ball an der höchstmöglichen Stelle und wirft ihn unter den Korb. Von der rechten Seite des Reifens ein rechtshändiger Wurf, von der linken Seite des Reifens ein linkshändiger Wurf.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie darauf, dass der Spieler den Ball nach dem Fangen nicht fallen lässt und dass er den Wurf unter dem Korb technisch korrekt ausführt.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 192



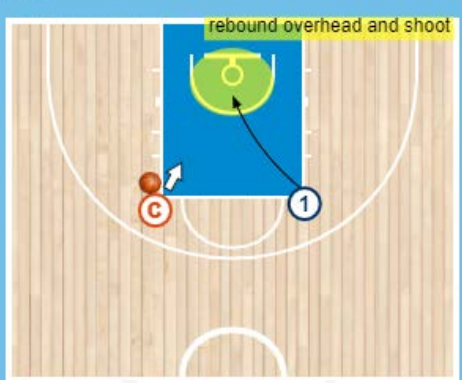
Ziel: Lernen der Sammlung vom Brett

**Beschreibung:** Der Trainer steht mit dem Ball auf der einen Seite des Korbes, ein Spieler steht auf der anderen Seite in etwa 2 m Entfernung vom Korb. Der Trainer lässt den Ball von der Rückwand abprallen. O1 hat die Aufgabe, den Ball an der höchstmöglichen Stelle zu fangen und ihn anschließend in den Korb zu treffen.

**Tipps:** Achten Sie darauf, dass der Spieler zur Annahme bereit ist, den Ball nach dem Fangen nicht fallen lässt und die Würfe technisch korrekt ausführt.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 193



Ziel: Verbesserung der Sammlung vom Brett

**Beschreibung:** Der Trainer steht mit dem Ball am oberen Ellenbogen des Spielfeldes für 3 Sekunden, der Spieler auf der gegenüberliegenden Seite. C macht einen Wurf zum Korb, O1 läuft zum Korb, greift den Ball am höchstmöglichen Punkt und schlägt ihn in den Korb.

**Tipps:** Achten Sie darauf, dass der Spieler den Ball an der höchstmöglichen Stelle fasst, ihn nicht fallen lässt und den Ball korrekt unter dem Korb trifft.

▶ **SCHAU JETZT**



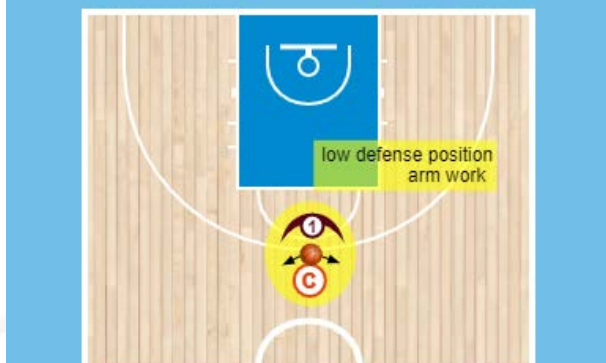
A hand holding a basketball is the central focus, set against a dark blue background. The image is overlaid with red tactical markings, including circles, an 'X', and lines, suggesting a strategic or defensive theme. The text 'DEFENSIVE SYSTEME' is prominently displayed in the center.

# DEFENSIVE SYSTEME

## Übung

## Erklärung

Diagram 194



Ziel: lernen, wie man die Arme eines Spielers mit dem Ball bearbeitet

**Beschreibung:** X1 steht als Verteidiger in Armlänge vom Trainer entfernt. Der Spieler ist tief auf den Beinen, die Füße sind breit und parallel. C übersetzt den Ball einmal in die rechte Hüfte, einmal in die linke Hüfte. Wenn der Ball an der linken Hüfte ist, ist die rechte Hand des Verteidigers am Ball, die linke Hand verteidigt den Pass. Wenn der Ball an der rechten Hüfte ist, verteidigt X1 den Dribbeln mit der linken Hand und den Pass mit der rechten Hand.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf die richtige Positionierung der Füße des Verteidigers, die korrekte Positionierung und die Armarbeit.

**SCHAU JETZT**

Diagram 195



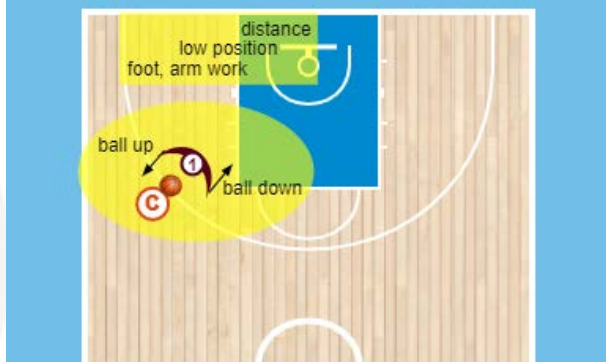
Ziel: Lernen, die Penetration zu stoppen

**Beschreibung:** O1-Set mit dem Ball hinter der 6,75-Linie auf der "Spitze" in einer dreifachen Bedrohungsposition. X1 steht als Verteidiger und verteidigt den ballführenden Spieler. O1 macht einen Bock nach rechts oder links. Die Aufgabe von X1 besteht darin, rechtzeitig zu reagieren und das Eindringen des Angreifers zu stoppen, indem er die richtige Position einnimmt (tiefe Fußstellung und weit ausgebreitete Arme, Stoppen des Spielers mit dem Ball bei Brustkontakt). O1-Übungen für X1, der Angreifer führt den Passversuch mit 30 % seiner Kapazität aus.

**Tips:** Achten Sie auf die richtige Position des Verteidigers und darauf, dass er den Angreifer mit den Füßen und nicht mit den Händen stoppt.

**SCHAU JETZT**

Diagram 196



Ziel: Lernen, den Abstand zum ballführenden Spieler zu halten

**Beschreibung:** Der Trainer steht mit dem Ball hinter der 6,75-Linie in einer 45-Grad-Position. X1 ist als Verteidiger positioniert. Tief auf den Füßen, dem Angreifer zugewandt, die Füße weit und parallel aufgestellt, so dass der Ball in der Verlängerung der Körperachse des Verteidigers liegt. Wenn C den Ball am Boden hat, um einzudringen, springt X1 ab, hält Armdistanz, rechte Hand am Ball (von unten), linke Hand beim Querpass. Wenn C den Ball zum Einwurf oben hat, schließt X1, beide Hände oben am Ball, tiefe Position.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie darauf, dass der Verteidiger den richtigen Abstand zum Ball hält und sich in der richtigen Position befindet, um die Beine und Arme richtig einzusetzen.

**SCHAU JETZT**

Diagram 197



Ziel: Lernen, das Eindringen in die Mitte des Spielfelds zu stoppen und das Eindringen in die Endzone zu kontrollieren

Beschreibung: O1 stellt sich mit dem Ball hinter der 3-Punkte-Linie in einer 45-Grad-Position auf, X1 in einer Verteidigerposition. O1 macht 1 Angriffskorb in die Mitte des Spielfeldes, wechselt dann die hand und dribbelt bis zur Endlinie. Die Aufgabe von X1 ist es, das Eindringen in die Achse zu verhindern und den Spieler mit dem Ball bis zur Endlinie zu kontrollieren. O1 übt für die Verteidigung, Angriff bei 30% Kapazität.

Tipps: Achten Sie darauf, den zur Achse angreifenden Spieler richtig zu stoppen, um ihn bis zur Endlinie zu kontrollieren. Der Verteidiger muss seinen Arm auf Abstand halten und seine Füße richtig einsetzen.

**SCHAU JETZT**

Diagram 198



Ziel: Verhinderung des Eindringens in die Mitte des Spielfelds nach einem "Close-out".

Beschreibung: O1 steht mit dem Ball hinter der 6,75-Linie in einer 45-Grad-Position. X1 wird auf der Linie des Halbkreises in der Position des Verteidigers aufgestellt. X1 sprintet zum Angreifer, führt einen "close out" aus, nimmt eine Verteidigungsposition mit Abstand ein. O1 macht einen Angriffssprint zur Mittellinie des Feldes, X1 hat die Aufgabe, das Eindringen zu stoppen, indem er sich auf den Beinen hält und die richtige Position einnimmt. Der Angreifer wartet, bis der Verteidiger nach dem "close out" eine gute Position eingenommen hat, und greift erst dann an.

Tipps: Achten Sie auf den "close out", damit der Spieler nicht mit der Hüfte nahe an den Angreifer herankommt, damit er den richtigen Abstand hält, damit er gut mit seinen Füßen und Armen arbeitet.

**SCHAU JETZT**

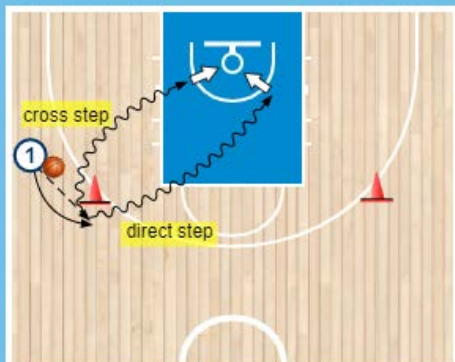
A hand holding a basketball is the central focus, set against a dark blue background. The image is overlaid with red tactical markings, including a large 'X' on the left, a circle, and various lines and dots on the right, suggesting a strategic or offensive system. The text 'OFFENSIVE SYSTEME' is centered in a bold, yellow font.

# OFFENSIVE SYSTEME

## Übung

## Erklärung

Diagram 199



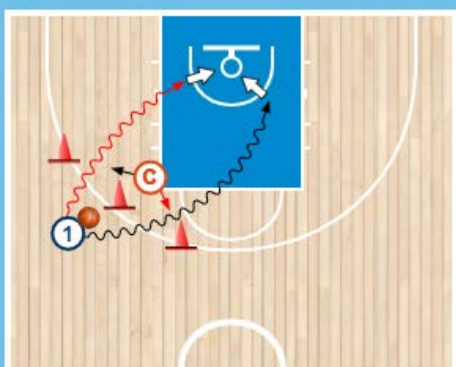
Ziel: Erlernen des Eindringens aus einer 45-Grad-Position

**Beschreibung:** O1 steht in einem Abstand von etwa 1,5 m unterhalb des Pollers. Der Spieler wirft den Ball vor den Poller, schnappt sich den Ball, nachdem er auf das Tempo gesprungen ist, und greift mit einem Richtungsschritt in Richtung Spielfeldmitte oder mit einem Kreuzschritt in Richtung hintere Linie an. Die Penetration wird mit einem Lay-up abgeschlossen.

**Tipps:** Achten Sie beim Angriff auf den richtigen Sprung und die richtige Fußarbeit. Der Spieler sollte aus einer tiefen Position mit Blick auf den Korb und den technischen Abschluss angreifen.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 200



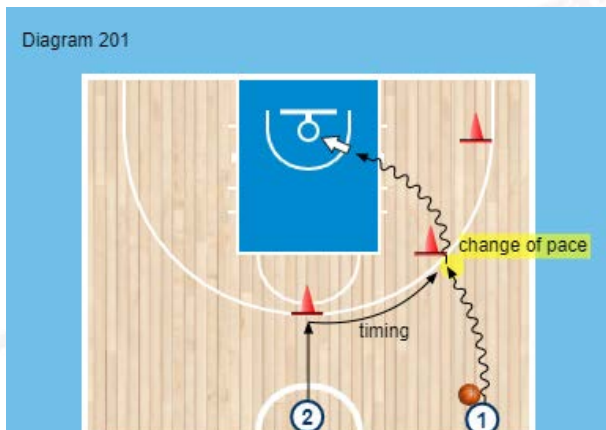
Zielsetzung: Entscheidungsfindung und Reaktionszeit

**Beschreibung:** O1 steht mit dem Ball in dreifacher Bedrohungsposition gegenüber dem Mittelpoller. Mit dem Gesicht zum Korb in einer tiefen Position, bereit zum Angriff. Der Trainer steht dem Angreifer gegenüber und macht einen Schritt zu beiden Seiten. Die Aufgabe von O1 ist es, so schnell wie möglich eine Entscheidung zu treffen und in die andere Richtung anzugreifen, was mit einem Lay-up endet.

**Wegbeschreibung:** Achten Sie auf eine schnelle Entscheidungsfindung und eine korrekte Ausführung.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 201



Ziel: 2x0 Spacing, Eindringen aus 45 Grad zur Endlinie

**Beschreibung:** O1 stellt sich mit dem Ball auf der Mittellinie des Spielfelds auf der Seitenbahn auf, O2 auf der Mittelbahn. O1 dribbelt zum Kegel, wechselt vor dem Poller das Tempo, dringt bis zur Endlinie vor und schließt mit einem Lay-up ab. O2 läuft zum mittleren Poller, während O1 den Poller passiert, läuft O2 an seiner Stelle für einen "Sicherheitspass" und ist bereit, den Ball aufzunehmen. Die Spieler führen die Übung mit maximaler Geschwindigkeit aus.

**Tipps:** Achten Sie auf das Tempo der Übung und das richtige Timing der O2-Zufuhr.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 202



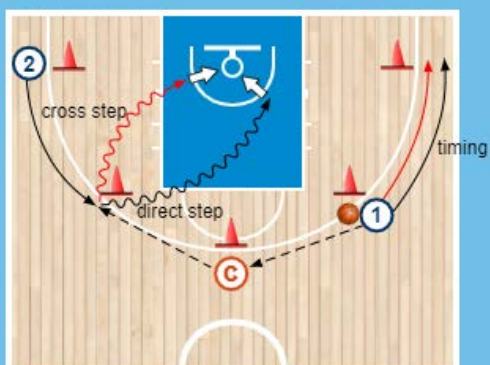
Ziel: 2x0 Abstand, Eindringen von 45 Grad zur Spielfeldachse

**Beschreibung:** O1 steht mit dem Ball auf der Mittellinie in der Seitengasse, O2 in der Mittellinie. O1 dribbelt zum Poller, bevor der Poller die Hand wechselt (Crossover), dringt bis zur Mittellinie vor und schließt mit einem Lay-up ab. O2 läuft zum mittleren Poller, sobald O1 den Poller passiert, sprintet er um 45 Grad, bereit, den Pass anzunehmen. Die Spieler führen die Übung unter Wettkampfbedingungen durch

**Tipps:** Achten Sie auf das Tempo der Übung und das richtige Timing.

▶ **SCHAU JETZT**

Diagram 203



Ziel: 2x0-Abstand auf der schwachen Seite

**Beschreibung:** O1 steht mit dem Ball hinter dem Poller im 45-Grad-Winkel, der Trainer steht hinter dem Poller auf der Spitze, O2 steht in der Ecke auf der schwachen Seite. O1 spielt einen Pass zu C, während C den Ball bekommt, sprintet O2 in einem Winkel von 45 Grad zum Kegel. Er schnappt sich den Ball mit Blick auf den Korb in tiefer Position, dringt bis zur Mittellinie oder bis zur Endlinie vor und schließt mit einem Lay-up ab. Während O2 mit dem Eindringen beginnt, sprintet O1 zur Ecke, um den Pass zu empfangen.

**Tipps:** Achten Sie auf eine korrekte Penetration und ein angemessenes Übungstempo und Timing.

▶ **SCHAU JETZT**