

Micha Pietzonka/Andreas Hohmann

TECHNIKTRAINING ZUR ENTWICKLUNG DER SPIELFÄHIGKEIT IM SPIELSPORT

Teil 3: Basketball

Nachdem ein erster Beitrag in Ausgabe 3/2020 der Zeitschrift *Leistungssport* (Pietzonka & Hohmann, 2020a) den Aufschlag zur Zielstellung und der methodischen Herangehensweise bei der vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft geförderten Studie „Techniktraining zur Entwicklung der Spielfähigkeit in den Sportsportarten“ (IIAI-080706/13-15) gegeben hat, wird nach einem fußball- und handballspezifischen Beitrag in den Ausgaben 4/2020 und 5/2020 (Pietzonka &

Hohmann, 2020b; 2020c) auf den folgenden Seiten eine Auswahl der zentralen Ergebnisse und Ableitungen für die technische Ausbildung im Basketball präsentiert. Die dabei formulierten Empfehlungen zum Techniktraining im Nachwuchsbereich sollen in erster Linie als Beratung und fachliche Anregung für Verbände, Trainer und Wissenschaftler verstanden werden. Für einen umfassenderen Blick auf die Interviewergebnisse und deren Erläuterung sowie die Ergebnisse der Li-

teraturanalyse wird auf den ausführlichen Projektbericht (Hohmann & Pietzonka, 2017) verwiesen.

Im Unterschied zur Printfassung dieses Beitrags in der *Leistungssport*-Ausgabe 2/2021, 37-42, enthält diese Online-Version zusätzlich die zentralen Empfehlungen für die einzelnen Altersstufen sowie interessante Zitate aus den Interviews.

Eingegangen: 16.12.2020

1. Ausbildungskonzeption: Technik im Basketball

Die Spiel- und damit verbunden die Ausbildungskonzeption der Technik im deutschen Basketball müssen sich laut den Experten über grundsätzliche Verhaltensweisen in Offensive sowie Defensive definieren, wobei insbesondere das internationale Leistungsniveau – beispielsweise über das Prinzip „read and react“ – berücksichtigt werden muss (Deutscher Basketball-Bund, 2004). Die Technikausbildung im Basketball sollte über alle Altersstufen hinweg einem für alle Trainer in Verein und Verband verbindlichen Ausbildungskonzept folgen. Dabei bieten sich aus Sicht der Trainerexperten die nachfolgend genannten **Ausbildungsstufen** an, wenngleich die den Altersbereichen zugeordneten technischen **Zielstellungen** lediglich einen idealtypischen Verlauf abbilden, der in der Praxis ggf. um mehrere Jahre verschoben sein kann (Tabelle 1):

- Anfängerbereich: unter U10
- Grundlagenbereich: U11 bis U14
- Aufbaubereich: U15 bis U18
- Leistungs- und Übergangsbereich: U19 und U20

Als bedeutsam sehen die Trainerexperten die inhaltliche Transparenz und sprachliche Klarheit der Ausbildungskonzeption

Didaktik

Zur Ausbildungskonzeption sollte auch ein konkretes Modell des Wettspielverhaltens („Spielmodell“) gehören, das die „Grundordnung“ (in der Defensive und in der Offensive) sowie den „Spielstil“ (z. B. Fast Break oder Setplay-Offense) einer gut ausgebildeten Mannschaft definiert.

Die Jahresplanung ist analog zu einer taktischen Periodisierung nach einer technischen Periodisierung zu strukturieren. Dabei sollten die Trainingsblöcke der Logik des systematischen Spielverhaltensaufbaus folgen. Zu Saisonbeginn sind die Techniken des individuellen Spiels zu schulen und erst danach die Techniken des Zusammenspiels. Im Aufbaubereich U15 bis U18 und (Hoch-)Leistungsbereich U19/U20 ist eine Periodisierung nach Komplexitätsstufen denkbar (koordinative Grundlagen – Vernetzung von Techniken – spielnahe Anwendung der Techniken – Differenzierung nach Positionen).

Methodik

Im langfristigen Leistungsaufbau der Nachwuchsspieler ist der methodischen Schwerpunktsetzung ein Verlauf zu unterlegen, der einen Mix aus spiel- und übungsorientiert beinhaltet, welcher jedoch zwischen den Altersklassen seine Gewichtung ändert. So sollte im frühen Kindertraining ein klar spielorientierter Ansatz dominieren, während im Grundlagenbereich zum Erlernen der Grundtechniken der Anteil der Übungs- und Drillformen steigen sollte. Der anschließende Aufbaubereich setzt durch den Transfer der erlernten Techniken in das Spiel und die Kopplung mit situativen Spielhandlungen den methodischen Schwerpunkt auf eine Mischform aus spiel- und übungsorientiertem Ansatz. Im Leistungsbereich nimmt das positionsorientierte Individualtraining zu, wobei sowohl Spielmethoden für das Mannschaftstraining als auch Übungsformen für die individuelle Technikoptimierung zu wählen sind.

Tabelle 1: Ausbildungskonzeption (Zusammenfassung)

an. Des Weiteren muss es das Ziel des deutschen Basketballbundes (DBB) sein, durch sein Konzept eine gewisse Spielphilosophie und Spielweise zu erschaffen, die einheitlich für den deutschen Basketball steht.

„Ich glaube, dass da zum Beispiel der deutsche Basketball im Vergleich zu anderen Ländern, wie jetzt Spanien, Griechenland und so weiter, die schon eine andere Spielkultur haben, noch hinterher hinkt und dass diese **Ausbildungsinhalte** mehr im Vordergrund stehen müssen.“ (BT 1, 253)

Die Evolution des Basketballspiels und damit die Ausprägung der Ausbildungskonzeption erfolgen dabei in ganz verschiedene Richtungen. Neben der Zunahme der Bedeutung der *Athletik* bereits auf den frühen Altersstufen der Nachwuchsbasketballer und der Implementation von *Spezialtrainern* für die Perfektionierung von Techniken ist ein weiterer Kernpunkt des Öfftens in den Interviews zur Sprache gekommen: die steigende Vielseitigkeit mit dem Ziel der *Positionsvariabilität* von Basketballern. Die Fähigkeit, mehrere Positionen spielen und verteidigen zu können, gewinnt in der Zukunft stark an Bedeutung.

„Also, ich glaube zum einen, dass in Deutschland erst recht diese *Athletik* und diese physische Sache extrem in den Fokus rückt. Ich meine, viele deutsche, junge Spieler bringen einfach dieses **Basketballverständnis** schon mit, da muss nicht mehr so viel investiert werden wie vor einigen Jahren. Zum anderen aber auch dieses **Ballgefühl**. Ich glaube, dass vieles aus dieser serbischen Schule übernommen wird, wo es ja wirklich so ist, dass der Fünfer das gleiche Training macht wie der Einser die ersten Jahre und dann wirklich auch dribbeln kann wie ein Einser.“ (BS 1, 326)

In den folgenden Abschnitten wird daher eine breite Ausbildung nahegelegt, die bereits mit den Techniken der U10 beginnt und sich über die Grundlagenausbildung der U11 bis U14 fortsetzt. In der Altersklasse der U15 bis U18 wird daraufhin eine gewisse Positionstendenz ausgebildet, die in einer Schulung der spezifischen Positionstechniken im Anschlusstraining der U19/U20 mündet. Inhalt dieser Vielseitigkeit soll vor allem der *Wurf aus jeglicher Distanz* sein, der laut Expertenaussagen ein enormes Gewicht besitzt.

„Also, es sind verschiedene Sachen, die ich glaube, die wichtig sein werden. Der **Dreipunktwurf** wird immer wichtiger werden. Also, es wird, glaube ich, fast gar keine Spieler mehr geben, die das nicht können sollten, oder alle Spieler, die es können, werden immer Vorteile haben gegenüber Spielern, die es nicht können, selbst auf einer Innenposition.“ (BT 1, 246)

Um dem Training in allen vier Altersklassen Struktur zu verleihen, sollte den Ausbildungskonzeptionen eine **Periodisierung** sämtlicher Inhalte zugrunde liegen. Im Ergebnis unserer Studie ist die Blockstruktur des Techniktrainings von Interesse, bei der die einzelnen *Technikschwerpunkte* in bestimmten Trainingsetappen jeweils für sich genommen in den Mittelpunkt gestellt und massiv trainiert werden. Die Reihenfolge der technikbezogenen Trainingsblöcke folgt dabei der Logik des systematischen Spielverhaltensaufbaus, nach der zu Saisonbeginn eher Techniken des individuellen Spiels, wie z. B. Dribbling und Finten sowie Sprungwurf, geschult werden, und erst danach die Techniken des Zusammenspiels in den Mittelpunkt rücken.

Neben der blockweisen Periodisierung anhand der verschiedenen Technikelemente an sich, die vorrangig auf den frühen Altersstufen empfehlenswert ist, kann man auf den mittleren Altersstufen auch nach technischen *Komplexitätsstufen* periodisieren. So besteht die Möglichkeit, zunächst koordinativ-technische Grundlagen (Bewegungsgrundmuster ohne Ball) einer balltechnischen Fertigkeit zu optimieren, bevor im anschließenden Trainingsblock die Verbindung mit Anschlusstechniken trainiert wird. Am Schluss steht dann die variable Anwendung des mehrseitig vernetzten Technikelements in komplexen Spielsituationen oder auch auf bestimmten Spielpositionen (positionsspezifische „Differenzierung“) im Zentrum.

In einem weiteren Schritt könnte diese Verfahrensweise in eine **taktische Periodisierung** eingebettet werden. Eine stringente Reihung der eingesetzten Methoden kann den Zielen und Phasen der technischen Entwicklung der Spieler nicht überschneidungsfrei zugeordnet werden. Vielmehr müssen in der Trainingspraxis die verschiedenen Trainings- und Spielformen bereits in einem frühen Lernstadium durchaus simultan zur Anwendung kommen. Im Basketball bleibt es weitgehend offen, welche der beiden übergreifenden methodischen Strategien beim Erwerb und der Vervollkommnung sportlicher Techniken im Prozess des langfristigen

Leistungsaufbaus am effektivsten und effizientesten ist. Die Interviewpartner der Praxis sind einhellig der Meinung, dass die Kompromissformel „Spielen und Üben“ als übergreifende Leitlinie und damit ein Mix der Methoden dem Anspruch der bestmöglichen Ausbildung der Jugendspieler am ehesten gerecht wird.

„Wenn ich jetzt zum Beispiel sage, Trainingsinhalt ist heute der Brustpass oder der Bodenpass, dann könnte man am Anfang, also das ist natürlich vorrangig meine Idee, aber ich würde es den Kindern auf jeden Fall auch kommunizieren, heute ist das die Technik, die wir jetzt vorrangig trainieren wollen. Man kann sehr wohl am Anfang mal eine Übung machen, wo man sagt, wir laufen einfach in Zweierpaaren hoch und runter und wir passen uns den Ball nur von Brust zu Brust, um erst mal ein **Gefühl für die Grundtechnik** zu bekommen, und dann sage ich halt später bei den Spielformen, jetzt wenden wir diese Technik, die auch heute im Vordergrund steht, eben für das Spiel an. Und dann wäre es halt meine Aufgabe, mir **Spielformen** zu überlegen, und ganz am Ende würde ich natürlich immer spielen. Wahrscheinlich ohne die Restriktion, also, wenn zum Beispiel Passen im Vordergrund steht, zu sagen, jetzt darf nicht mehr gedribbelt werden und sie dürfen sehr wohl spielen, ganz normal, aber für jeden guten Pass, den sie spielen, kriegen sie vielleicht einen Extra-punkt oder werden mehr gelobt oder irgendwie so was in der Art, damit sie einfach das Feedback haben.“ (BT 1, 311)

Dabei ändern sich die Gewichtungen zwischen **Spielen und Üben** in den aneinander gereihten Ausbildungsabschnitten. Beginnend mit der Altersklasse der U10, in welcher schwerpunktartig mit nicht-basketballspezifischen Inhalten gearbeitet und eine allgemeine spielsportliche Ballschule (Roth & Kröger, 2011) sowie eine basketballorientierte Grundausbildung im Vordergrund stehen, sind das freie Spiel und ungebundene Spielformen die primären methodischen Werkzeuge des Trainers. Der anschließende Abschnitt des Basketballtrainings der U11 bis U14 ist durch einen ansteigenden Wechsel und eine stärkere Betonung der Übungs- und der reinen Drillformen zum Aufbau eines Technikrepertoires geprägt. Die Akzentuierung der Übungs- und Drillformen durch einen spielerischen Hintergrund und Wettkampfgedanken nimmt im Laufe dieses Abschnittes zu und dient in dieser Phase vor allem motivationalen Zwecken und der Weiterentwicklung der Spiel-

fähigkeit. Auf der Basis der erzielten Fortschritte im Grundlagenbereich hat der folgende Aufbaubereich U15 bis U18 das Ziel, die erlernten Techniken einerseits bereits in einer ersten Stabilisierungsphase zu festigen und mit Hilfe von hohen Wiederholungszahlen sowie hohen Intensitäten zu automatisieren und andererseits auch den Transfer in das Spiel einzuleiten. Die Trainingsgestaltung erfolgt somit mit gleichen Anteilen von Spielen und Üben. Auffällig ist der steigende Wettkampfdruck dieser Altersklasse. Am Ende des Aufbautrainings (U15 bis U18) folgt das Anschlusstraining (U19/U20), das den Übergang zum Hochleistungstraining bildet und durch das Ziel geprägt ist, die im Grundlagenbereich bereits eingeläutete Verknüpfung der Technik mit dem Spiel als „Mittel zum Zweck“ („Werkzeug“) zu perfektionieren. Vergleichbar ist der U19/U20-Bereich mit den vorherigen Altersklassen dahingehend, dass weiterhin ein Mix aus Spielen und Üben besteht, der von einer starken Wettkampffokussierung und einer hohen Trainingsintensität geprägt ist, die über dem Wettkampf selbst liegen sollten (High Intensity Skill Training; HIST) (Abbildung 1).

2. Anfängerbereich: bis U10

Didaktik

Im Gegensatz zum Fußball besteht im Basketball sowohl bei den Trainerexperten als auch im Rahmenkonzept des DBB kein klarer Konsens, wann der Einstieg in den Basketballsport erfolgen sollte. Der DBB ordnet als erste Stufe der Ausbildung die Grundausbildung der Altersklasse U10 zu und lässt damit einen gewissen Spielraum zu. Denn dies bedeutet keineswegs, dass Kinder erst mit beispielsweise neun Jahren beginnen, erste basketballsportliche Erfahrungen zu machen. Einigkeit herrscht hingegen bei der konkreten Zielstellung der jüngsten Altersstufe. Die Fähigkeit, Bewegungen zu fühlen, d. h. räumlich und dynamisch präzise zu kontrollieren und mit fein differenzierten Krafteinsätzen auszuführen, wird von den befragten Trainern insbesondere auf den Umfang und die Qualität der frühkindlichen Bewegungserfahrungen zurückgeführt, sodass auf der Stufe des Anfängertrainings hinreichend Raum für das Sammeln von vielseitigen und hochwertigen Bewegungserfahrungen geboten werden muss. Von besonderer Bedeutung ist daher die methodische Ausgestaltung der Phase des Trainingseinstiegs und der sportlichen Anfängerschulung in Bezug auf das Verhältnis von Trainingsdiversifizierung und -spezialisierung. Eine Strategie des frühen Einstiegs in die Zielsportart Basketball mit der gezielten Ausbildung

von Ballgefühl und -technik parallel zur Schulung der allgemeinen Bewegungskompetenz kann aufgrund der Aussagen der Spieler- und Trainerexperten nicht durchgehend bestätigt werden. Zum einen wird der Vorteil benannt, die Grundtechniken in frühem Alter zu beherrschen, doch steht dem mehrfach die Aussage gegenüber, dass Ballerfahrungen z. B. aus dem Fußball und eine koordinative Ausbildung wie in der Leichtathletik durchaus förderlich in der Langzeitentwicklung des Sportlers sein können. Der Erwerb der Balltechniken sei laut Aussagen einzelner Interviewpartner auch noch im späteren Alter aufzuholen, gerade bei größeren Spielern, die in der Lage sind, mit Athletik fehlende Technik auszugleichen.

„Als Kind war ich eher spezialisiert auf Leichtathletik und Basketball war für mich nur so ein Nebending und dann kam halt Basketball in den Schulmannschaften. Also da hat mir das immer mehr und mehr gefallen und dann wurden halt in Aschaffenburg einige Trainer aufmerksam und haben mich gefragt, ob ich nicht die Sportart wechseln möchte von Leichtathletik zu Basketball und irgendwann habe ich es auch dann getan und bin dann in den Basketballverein gegangen.“ (BS 2, 5)

„Das ist total unterschiedlich vom Talent abhängig. So ein Dirk Nowitzki hat mit 15, glaube ich, angefangen oder 14, 15, 16 sehr, sehr spät. [...] Das haben wir gerade bei großen Leuten. Die haben die Chance, auch als Quereinsteiger noch sehr, sehr gut zu werden, weil die aufgrund ihrer Größe und, wenn sie dazu noch stark athletisch sind, dann auch mit einer schlech-

teren, schwächeren Technik noch auf einem hohen Niveau spielen können.“ (BT 5, 15)

Die erfolgreiche und effiziente Bewältigung der verschiedenen Spielsituationen verlangt im Basketball nicht nur die koordinative Beherrschung des eigenen Körpers, sondern zusätzlich auch den Umgang mit dem Spielgerät Basketball. Gemeinsame Basis eines hohen Technikniveaus ist somit das angesprochene Bewegungsgefühl ebenso wie ein ausgeprägtes Ballgefühl.

„Wünschenswert wäre, dass Kinder ab acht Jahren oder bis acht Jahre anfangen, das erste Mal mit **Bällen jeglicher Art** in Berührung zu kommen.“ (BT 5, 8)

„Ziel ist es, dass sie dann bis zum zehnten Lebensjahr mit **beiden Händen** einhändig dribbeln können.“ (BT 5, 10)

Methodik

Die kombinierte Vermittlung der oben genannten Zielkategorien Bewegungs- und Ballgefühl sollte gemäß den Interviewpartnern auch in verschiedenen Bewegungsspielen erreicht werden. Dabei lassen sich Elemente aus der Heidelberger Ballschule (Roth & Kröger, 2011) oder aus dem Katalog der Kleinen Spiele (Döbler & Döbler, 1998) in das Training integrieren. Die Einbettung in Wettkämpfe vermittelt den Kindern auf eine spielerische und vor allem spaßorientierte Weise verschiedenste Komponenten der Bewegungskoordination quasi automatisch. Nur durch zielgerichtet geplante und angeleitete Trainingseinheiten alleine kann

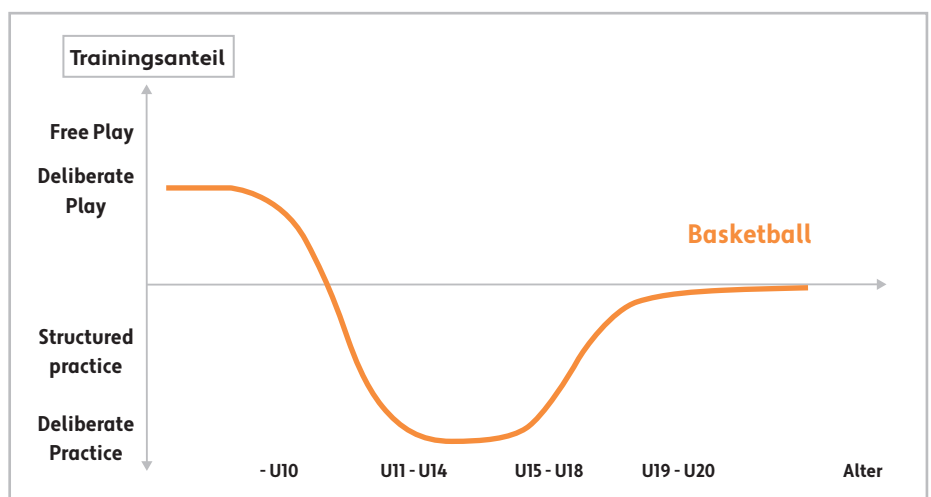


Abbildung 1: Die Anteile der verschiedenen methodischen Mittel zur Verfolgung der Etappenziele im langfristigen Leistungsaufbau im Basketball

die notwendige Übungsquantität für spätere Spitzenleistungen allerdings nicht sichergestellt werden. Aufgrund der entscheidenden Bedeutung von Bewegungs- und Ballgefühl wird von den Trainerexperten vor oder auch parallel zum Vereinst raining das freie Spiel auf Streetballplätzen befürwortet, aber auch andere Sportspiele im Sinne eines „specialized sampling“ (Sieghartsleitner et al., 2018).

„Und wie gesagt, eine ganz wichtige Sache, weil ich glaube, das war ganz am Anfang Thema, diese **Spieffähigkeit**, ja, wenn die nur in **Übungsformen** gepresst werden, wird die nicht entwickelt, und wenn die spielen, entwickeln sie nach und nach eine **Spieffähigkeit**, eine Entscheidungsfindung, intuitives Verhalten in Situationen, und dann ist es egal, ob sie Fußball spielen oder Basketball, weil die Mechanismen sind die gleichen.“

(BT 1, 76)

Technische Grundfertigkeiten werden von Kindern besonders durch **visuelle Wahrnehmung** und implizite Prozesse, mit denen sie Situationen bewältigen, erlernt. Die Entwicklungsrichtung sollte daher vom **unangeleiteten Spielen** (free play; Coté, 1999) und **impliziten Lernen** zum

expliziten Spielen (*deliberate play*) und Üben (*deliberate practice*) verlaufen. Dies führt gleichzeitig zu Verbesserungen der technischen und taktischen Leistungsvoraussetzungen. Langandauerndes und sehr vielseitiges Spielen ist bewussten, angeleiteten Vermittlungsprozessen sogar überlegen, wenn es um die Entwicklung des technischen und taktischen Kreativitätspotenzials geht.

„Was mir so ein bisschen fehlt heutzutage, ist, dass sie **zugucken und abgucken und nachmachen**. Was wir früher gemacht haben. Also da habe ich das Gefühl, dass sie schon NBA-Spiele gucken, aber nicht, also wir haben versucht, das nachzumachen dann früher auf dem Freiplatz, ja, oder dann nachher im Training. [...] Aber dieses Abgucken, Nachmachen, also wir sind alle Affen, ja und so lernt man, glaube ich, meiner Ansicht nach auch sehr viel, in der eigenen Form natürlich dann, aber das fehlt mir ein bisschen bei denen.“

(BT 3, 482)

Als Ausgangspunkt für den Eintritt in einen Basketballverein kommt in der Regel das **familiäre Umfeld** in Frage. Speziell den Eltern oder laut den Interviewpart-

nern auch den älteren Brüdern kommt in der Folge die Aufgabe zu, den Kindern die elementaren Grundfertigkeiten samt Regelwerk nahezubringen. In Ergänzung zu den vielerorts zu findenden Korbanlagen wäre in diesem Zusammenhang eine **Basketballfibel** hilfreich, die methodische Anleitungen zur Schulung der Kinder auch auf „heimischem Terrain“ und zur spielerischen Weiterentwicklung beinhaltet (Tabelle 2).

„Während der Saison, da habe ich ja auch einen Trainermentor gehabt. Das war von Patrick der Vater, das war so mein **Trainermentor** und auch mein **Individualtrainer** im Basketball, und mit ihm und mit seinem Sohn waren wir halt auch sehr viel auch auf dem Freiplatz und haben auch dort sehr viel **Individualtraining** geübt, und durch ihn habe ich auch Wurftechniken, Hook Shots, Dribbeleinheiten, viel 2-gegen-2 gespielt. Das hat mir schon sehr, sehr viel geholfen.“

(BS 3, 135)

3. Techniktraining im Grundlagenbereich (U11 bis U14)

Didaktik

Im Grundlagenbereich gilt für die Altersstufen U11 bis U14 das übergreifende Leitziel des Erwerbs und der Variation sowie der Kombination sowohl der Bewegungsgrundmuster ohne Ball als auch der offensiven Grundfertigkeiten mit Ball: Passen, Werfen, Fangen und Dribbeln. Als weiteres Ziel werden erste taktische Verhaltensweisen implementiert. Diese Inhalte beziehen sich hauptsächlich auf Fertigkeiten, die für die Offensive und somit im 1-gegen-1 notwendig sind. Als eine der wichtigsten basketballspezifischen Techniken steht unter anderem das Passen und somit auch das Fangen des Balls im Altersbereich U11 bis U14 im Vordergrund. Da vortaktische Maßnahmen nun eine immer wichtigere Rolle spielen, nimmt die Passfähigkeit an Bedeutung zu. Das Passen aus dem Stand, aus dem Lauf oder aus dem Dribbling sowie die Fangfähigkeit inklusive des „Freimachens“ sollten Inhalte des Techniktrainings darstellen.

„U14 ist das Entscheidende die **Passfähigkeit**, weil in der U14 so das erste Mal **vortaktische Elemente** des Zusammenspiels, sage ich jetzt mal so, Passen, Cutten und so ein Zeug dazukommen [...] ist also Passen und Fangen das Wichtige, sowohl **Passgenauigkeit**, aber auch die Entscheidungsfindung, wann welcher Pass.“

(BT 1, 52)

Didaktik
Die allgemeine Grundausbildung im Sinne einer Schulung der vielseitigen motorischen Grundfertigkeiten sollte als Fundament der basketballsportlichen Entwicklung dienen.
Im Mittelpunkt der Anfängerausbildung stehen auf den Altersstufen bis U10 das Bewegungs- und Ballgefühl.
Die allgemeine Grundausbildung sollte zudem konditionelle und koordinative Fähigkeiten sowie eine spielorientierte, in Teilen auch bereits basketballorientierte Ballschule ansprechen.
Den Nachwuchsbasketballern soll von Grund auf eine allgemeine Spieffähigkeit vermittelt werden.
Methodik
Das implizite und visuelle Lernen der Kinder ist zu fördern. Der Einfluss des Trainers ist auf ein Minimum zu reduzieren und stärker auf die Gestaltung abwechslungsreicher und interessanter Aufgaben und Spielformen zu fokussieren. Die Kinder sollten in einem möglichst freien Bewegungs- und Spielumfeld gegenseitig und unbefangen voneinander lernen.
Auf der Stufe des Anfängertrainings muss hinreichend Raum für das Sammeln von vielseitigen und hochwertigen Bewegungserfahrungen geboten werden. Dazu sollten sportartübergreifende Ansätze genutzt werden, um auch das differenzierte Steuern von Kraftein-sätzen räumlich und zeitlich präzise zu erlernen.
Die Vermittlung des Basketballspiels sollte nahezu ausschließlich über das freie Spiel und ungebundene Spielformen erfolgen.
Insbesondere die Eltern und das familiäre Umfeld sind mit Hilfe einer strukturierten Basketballfibel zu unterstützen und aktiv in den Prozess der Einführung der kleinsten Nachwuchsbasketballer in die elementaren Regeln und technischen Grundfertigkeiten einzubeziehen.

Tabelle 2: Anfängerbereich U10 (Zusammenfassung)

Der frühe Technikerwerb und auch bereits das Technikanwendungstraining im Grundlagenbereich sollten bei den balltechnischen Grundfertigkeiten Ballfangen, Passspiel, Dribbling – und ggf. auch bei den Finten – **beidseitig** erfolgen. Des Weiteren müssen auch alle Wurfvarianten (Hakenwurf, Korbleger etc.) **außer** dem Sprungwurf mit beiden Händen erlernt werden.

„Natürlich ist sehr, sehr wichtig, dass man **beidhändig viel machen kann, halt links auch dribbeln genauso wie mit rechts.**“ (BS 3, 69)

Defensive Qualitäten können eine noch untergeordnete Rolle spielen bzw. werden in Spielformen automatisch nebenher trainiert. Die Trainerexperten wiesen bei der Befragung zudem darauf hin, dass neben den sportartspezifischen Fertigkeiten vor allem der weiteren Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten in freien Spielen und durch sportartübergreifende Trainingsprogramme ein hoher Stellenwert auf der Altersstufe U11 bis U14 beizumessen ist.

Methodik

Aus methodischer Sicht unterscheiden sich die beiden Unterabschnitte der Altersstufen U11/U12 und U13/U14 bei der Vermittlung des Technikinventars dadurch, dass ein Übergang von spielbetont (U11/U12) zu übungsorientiert (U13/U14) empfohlen wird. Wie im vorangegangenen Ausbildungsabschnitt des Anfängerbereichs (U10) ist auch im Grundlagenbereich (U11 bis U14) der Wechsel zwischen einer spielerischen Vermittlung und der wiederholungsorientierten Übungszentrierung ein Kernstück des Techniktrainings. Dabei erfolgt die Vermittlung der Bewegungsgrundmuster ohne Ball sowie insbesondere der Basistechniken mit Ball im frühen Altersabschnitt U11/U12 durch eine stärkere Betonung des **freien und gebundenen Spiels**, um die ausgeprägte Spielfreude und die Spielmotivation der Kinder im Schulkindalter optimal auszunutzen und weiter zu stärken, bevor der Fokus zum Ende des Ausbildungsabschnitts in Richtung der übungsorientierten Methodik wechselt. Auf der Altersstufe U13/U14 sollten die Grundfertigkeiten dann mit Ball über hohe Wiederholungs-

zahlen in Übungsformen, am besten mit Wettkampfcharakter, erlernt, variiert und stabilisiert werden. Dabei wird auch das Stationstraining mit Übungsformen im Individualtraining von einzelnen Trainerexperten als möglicher Gestaltungsrahmen empfohlen. Diese finden größtenteils im 2-gegen-0, 2-gegen-2, 3-gegen-0 sowie 3-gegen-3 statt, um zusätzlich erste taktische Elemente des Zusammenspiels zu schulen.

„Das sind jetzt schon **Übungsformen**, also von der reinen **Spielform** hin zur **Übungsform** sind wir auch schon U14. Also U14 kann man auch sehr wohl schon Übungs- oder muss man sehr wohl schon **Übungsformen** machen, um halt diese vortaktischen Elemente im 2-gegen-0, 2-gegen-2, 3-gegen-0, 3-gegen-3 zu schulen, ein beginnendes Verständnis für Raumaufteilung und Zusammenspiel und auch im U-Bereich muss gespielt werden, aber da sind es **Spielformen** größtenteils 4-gegen-4, 5-gegen-5, also die dann tatsächliche Spielformen nachahmen oder trainieren.“ (BT 1, 162)

ANZEIGE

LEISTUNGSSPORT plus: Zeitschrift, E-Journal, Zusatzbeiträge online!



Egal, ob traditionell als Zeitschrift oder – idealerweise für unterwegs – zusätzlich als elektronische Version für alle digitalen Endgeräte, unabhängig vom benutzten Betriebssystem. Sie haben die Wahl!

Seit 2015 stehen Ihnen als Abonnent der AboPlus-Variante beide „Lesarten“ zur Verfügung!

Auf www.leistungssport.net finden Sie im passwortgeschützten Bereich das LEISTUNGSSPORT-E-Journal zum Durchblättern, inklusive Volltextsuche, Lesezeichen- und Druckfunktion, außerdem wie gehabt die Zusammenfassungen, Literaturlisten und das Jahresinhaltsverzeichnis, geordnet nach Themenbereichen und Autoren.

- Sechs Ausgaben LEISTUNGSSPORT 52,80 € (Ausland 58,80 €)
- Sechs Ausgaben LEISTUNGSSPORT plus E-Journal und digitale Zusatzinformationen € 54,- (Ausland € 60,-)

02 51/23 00 5-16

@ abo@philippka.de

www.philippka.de

Je größer die **investierte Zahl der Technikwiederholungen** in diesem Altersabschnitt ausfällt, desto hochwertiger und stabiler werden offensive Techniken des Wurfs (wie z. B. Sprungwurf, Korbleger und Varianten des Hakenwurfs), des Passens, aber auch des Dribblings ausgeprägt. Die herangezogenen Interviewpartner bestätigen dies ausnahmslos. Ohne viele Wiederholungen sind keine Verbesserungen und damit Erfolge zu erwarten.

„Arbeit, Arbeit, Arbeit. Ich habe jeden Tag mindestens 200 Würfe genommen, 200 Treffer und jeden Tag geübt, geübt, geübt wie ein Wahnsinniger.“
(BS 3, 85)

„Ich glaube, bei Technik ist es ganz viel **Wiederholung** [...]. **Wiederholung** ist ganz, ganz wichtig, um einfach auch **Automatismus** und eine Gewohnheit in dieser Technik zu schaffen, dass sich das einstellt und man nicht mehr drüber nachdenkt.“
(BT 3, 79)

Methodisch steigert sich der Anteil der Übungen von U11 zu U14 schrittweise. Dabei nimmt ebenso sukzessiv die Übungskomplexität zu. Dies bezieht sich unter anderem auf den Zeit- und Gegnerdruck, der beim Neuerlernen von Techniken am Anfang niedrig gehalten werden muss, um die Präzision in den Vordergrund zu

stellen. In den späteren Altersbereichen wird durch die Hinzunahme von Gegenspielern (kein Gegner zu passivem Gegner zu teilaktivem Gegner zu aktivem Gegner) die Komplexität langsam erhöht. Die enge **Verbindung von Spiel- und Übungsformen** sichert den Charakter der Technik als Mittel zum Zweck und festigt den Anschluss der einzelnen und kombinierten Übungs- und Drillformen an bestimmte typische Spielsituationen (Szenariotrainings). Auf diese Weise wird einfühlend die jeweilige Zweckbestimmung der technischen Mittel betont. Da in diesem Altersbereich noch keine klare Positionszuteilung zu empfehlen ist, sollten die Spieler in jedem Szenario jede Spielposition besetzen können. Eine Übungsorientierung dient vor allem dem Einstudieren erster taktischer Muster. In einem nächsten Schritt gilt es dann, die taktischen Handlungsmuster in Spielformen anzuwenden.

„Dann natürlich auch immer Situationen schaffen oder auch **Spielformen** schaffen, wo dann gewisse Dinge [Grundfertigkeiten/Techniken – Anm. d. Verfassers] vielleicht auch angewendet werden.“
(BT 2, 81)

Daneben sollten die Grundtechniken in der Freizeit im **freien Spiel** z. B. möglichst täglich auf Streetballplätzen und im Verein zusätzlich vor oder nach dem „offiziel-

len“ Training alleine oder in Kleingruppen geübt werden. Das Verstehen technischer Zusammenhänge durch die Spieler gilt als elementares Fundament im Individualtraining ebenso wie im Mannschaftstraining und leistet einen entscheidenden Beitrag zu späteren Erfolgen. Die **Methodik des geleiteten Entdeckens** ist als Zwischenschritt nach dem impliziten und visuellen Lernen in der Grundlagenausbildung insgesamt und dem nachfolgenden Aufbaustraining mit detailliert objektiver Instruktion für diesen Altersbereich sehr gut geeignet (Tabelle 3).

„Also, dass man das koordinativ erst mal dem Jungen oder dem Mädchen oder dem Kind beibringt. [...] Ja, ich glaube, dass man die auch verstehen lässt, warum man das macht, so ein **Verständnislevel da aufzubauen**. Nicht, ich mache das jetzt, weil er es gesagt hat, sondern ich mach' das, weil das funktioniert und das macht Sinn.“
(BT 3, 12)

4. Aufbaubereich (U15 bis U18) Didaktik

In dieser Phase baut die technische Ausbildung auf den Grundfertigkeiten des Grundlagenbereichs auf. Ausgehend von einem idealtypischen Verlauf und der Beherrschung aller Basistechniken am Anfang dieses Abschnitts, führt der Weg der technischen Ausbildung über eine erste Phase der Stabilisierung und Perfektionierung der Techniken.

Die Leitbildtechnik fungiert dabei als eine Orientierungshilfe, nicht als zwangsläufiges Endstadium der individuellen Zieltechnik (Tabelle 4).

„Ich glaube, man muss noch mehr **am Detail arbeiten**, weil am Anfang ist eben die grobe Technik, wie man sie erst mal kennenlernt, dann die erst mal zu perfektionieren oder zu verbessern und dann, wenn natürlich der Gegenspieler besser wird, weil er einfach auch größer, athletischer, schneller und besser geschult ist, muss ich auch besser werden.“
(BT 3, 136)

Dabei wird zum einen an der Reduzierung der *individuellen Schwächen* gearbeitet und zum anderen werden Stärken ausgebaut, um *Exzellenzmerkmale* auszubilden.

„Beim Einzeltraining, da spielen natürlich sowohl Stärken, die man vielleicht perfektionieren will, eine Rolle, weil man weiß, dass dieser Junge eine Chance nur dann hat, wenn er sich von einem guten zu einem sehr guten Werfer entwickelt.

Didaktik
Für die Altersstufen U11 bis U14 gilt das übergreifende Leitziel des Erwerbs und der Variation sowie der Kombination sowohl der Bewegungsgrundmuster ohne Ball als auch der offensiven Grundfertigkeiten mit Ball: Passen, Werfen, Fangen und Dribbeln.
In der Phase des Grundagentrainings sollten die offensiven technischen Schwerpunkte (besonders im 1-gegen-1) mit ersten taktischen Bezügen im Vordergrund stehen.
Die balltechnischen Grundfertigkeiten sollten möglichst früh beidseitig erlernt und angewendet werden.
Einen Schwerpunkt des Techniktrainings sollte das Passen einnehmen, da aufgrund des erforderlichen Zusammenspiels erste taktische Muster entstehen.
Methodik
Die Grundtechniken mit Ball sind in variablen Übungsreihen (Drillformen) bei hoher Wiederholungszahl zu erlernen und zu verbessern.
Das freie Spielen ist speziell in der Altersstufe U11/U12 möglichst täglich in der Freizeit und mindestens zweimal pro Woche im Vereinstraining einzusetzen.
Das Stationstraining in Kleingruppen (1-gegen-1, 2-gegen-2 und höchstens 3-gegen-3) bietet die organisatorische Möglichkeit der Verbindung von Spielen und Üben sowie zugleich der Generierung einer hohen Wiederholungszahl.
Die Spieler sollten in die Vermittlung der Techniken eingebunden werden (geleitetes Entdecken). Zudem sollte ihnen der Zusammenhang der Technik als Mittel zum Zweck vermittelt werden.

Tabelle 3: Grundlagenbereich U11 bis U14 (Zusammenfassung)

Ja, dann wäre das ein **möglicher Schwerpunkt des Einzeltrainings.**“
(BT 4, 60)

„Ich habe immer **an meinen Schwächen gearbeitet.** Ja, also immer versucht, zum Beispiel nach links zu gehen. Ja, also immer versucht, mein Spiel zu verbessern, und dafür habe ich immer 1-gegen-1-Situationen genutzt [...] oder andere Spielformen.“
(BS 2, 49)

Nachdem im Altersbereich U11 bis U14 das Passen im Fokus der inhaltlichen Ziele stand, besteht nun die Aufgabe, den Sprungwurf aus sämtlichen Distanzen zu stabilisieren (U15/U16) und anschließend zu spezialisieren (U17/U18), was durch die körperliche Entwicklung und die gestiegenen Kraftfähigkeiten begünstigt wird.

„Individuell nur mit **verschiedenen Wurfpositionen**, verschiedenen Wurfbewegungen, mit einem Dribbling, kein Dribbling, Spin Move, Stepback, jede Wurf-situation, die du halt hast, die wurde dann immer so ausgeführt, **speziell für den Wettbewerb.**“
(BS 3, 39)

Der Ansicht der Interviewpartner zufolge erfordert auch die Verteidigung einen immer größeren Trainingsaufwand. Daher rückt auf dieser Altersstufe auch die Vermittlung der verschiedenen Defensivtechniken in Verbindung mit taktischen Verhaltensweisen in den Vordergrund.

„Ich glaube, um erfolgreich zu sein auf einem Weltniveau mit der Nationalmannschaft oder auch europäisch, wird bei jedem Trainer zu 90 Prozent **immer Verteidigung ganz oben** stehen. Immer! Nur jeder Trainer führt ein anderes Verteidigungsprinzip, andere Verteidigungstechniken ein. Also da wird es dann immer irgendwelche Unterschiede geben. Aber ich glaube, dass Verteidigung da immer oben stehen wird.“
(BS 3, 177)

Sprachen die Nachwuchstrainer in den vorherigen Altersklassen bisher von einer *Positionstendenz*, die durch körperliche Eigenschaften (Größe, Kraft etc.) sowie technische Fertigkeiten (Wurf, Dribbling etc.) hervorgerufen wurde, tritt mit dem Abschnitt der U15/U16 eine weitere Spezifikation ein. Obwohl aus der Literatur und den Interviews hervorgeht, dass eine positionsoffene und -übergreifende Ausbildung bis zu einem bestimmten Punkt absolut notwendig sei, es aber dann zu einer Spezifizierung kommen müsse, zeigt sich im

Spitzenbasketball ein neuer Trend, der erst seit einigen Jahren Stück für Stück in die Spielerausbildung implementiert wurde und dessen Vorreiter unter anderem auch Dirk Nowitzki war. Hierbei geht es um den Ausbau der Fähigkeiten der Big Men, sprich, der Power Forwards und Center. Lag deren offensiver Fokus traditionell lediglich beim Rebounding und der Arbeit direkt am Korb, so sollte im modernen Basketball darauf achtgegeben werden,

dass auch diese Spieler unter anderem ausgeprägte Wurf Fähigkeiten besitzen.

„Es ist jetzt der **Umbruch**, sage ich jetzt mal, im Basketball, dass auch die Großen oftmals wirklich werfen können. Also vor zehn Jahren konnte eigentlich kein Großer werfen. Die konntest du alle vergessen, sobald sie zwei Meter vom Korb weg waren.“
(BS 1, 130)

Didaktik

Die leistungssportliche Ausbildung junger Nachwuchstalente ist spätestens ab der U15 durch einen Wechsel in ein Förderprogramm, wie z. B. ein Sportinternat, zu optimieren. Das Training an Eliteschulen oder kooperierenden Partnerschulen des Sports sollte zum individuellen Training der technischen Stärken/Schwächen und/oder der Körper-Koordination/Athletik genutzt werden.

Ab der U15 beginnt bereits eine erste Stabilisierungs- und Perfektionierungsphase, die mit einer Anpassung an den steigenden Wettkampfdruck und einer primär positionsoffenen und -übergreifenden Ausbildung mit beginnender Positionstendenz einhergeht.

Nachdem im Altersbereich U11 bis U14 das Passen im Fokus der inhaltlichen Ziele stand, besteht nun die Aufgabe, den Sprungwurf aus sämtlichen Distanzen zunächst zu stabilisieren (U15/U16) und daraufhin zu spezialisieren (U17/U18).

Die Grundtechniken mit Ball sind in den Altersstufen U15 bis U18 an den steigenden Raum- und Gegnerdruck anzupassen. Eine Erhöhung des Tempos in der technischen Ausführung ist dabei ein zwangsläufiges Zwischenziel.

Weiterhin ist die Kopplung mit individual- und gruppentaktischen Zusammenhängen aufzuzeigen und damit auch die Entscheidungskompetenz und Handlungsschnelligkeit zu schulen.

Vor allem während des Übergangs vom Grundlagen- in den Aufbaubereich müssen die Trainer die Spieler bei ihrer pubertären Entwicklung mit Geduld und Verständnis begleiten. Eine Änderung der methodischen Vorgehensweise ist teilweise vonnöten, da sich verändernde Hebelverhältnisse oftmals zu Anpassungen und der Wiederholung von Grundtechniken zwingen.

Methodik

Die Generierung hoher Wiederholungszahlen mit Hilfe von Übungsformen wird aus methodischer Sicht primär im Bereich des immer stärker eingesetzten Drilltrainings in der Individualausbildung gesichert.

In den Übungs- und Spielformen muss der Raum- und Gegnerdruck durch immer engere Felder, Über-/Unterzahlsituationen oder konkrete Zeitvorgaben immer weiter erhöht werden.

Das individuelle Eigentaining mit Spezialtrainern auf der Vereinsanlage sollte einen Schwerpunkt in der Ausbildung darstellen und sich insbesondere mit den Schwächen, aber auch den Stärken der Spieler beschäftigen. Alternativ sollten zumindest Möglichkeiten (Platz, Material) und Hinweise seitens der Trainer bezüglich inhaltlicher Methoden und individuellen Ziele gegeben werden.

Im Bereich der Instruktionen- und Feedback-Gestaltung sollten Trainer verstärkt mit den Instrumenten der Videografie arbeiten und die neuen Medien des Tablets und Smartphones nutzen, um technische und taktische Analysen vorzunehmen. Dabei sind auch Aufnahmen technischer Bewegungen von Profisportlern und/oder gleichaltrigen Mitspielern denkbar.

Durch Provokationsregeln (*task constraints*) soll die optimale technische Ausführungsgüte der Grundfertigkeiten im Techniktraining des Aufbaubereichs (U15 bis U18) erzwungen und der Komplexitätsgrad in den Übungs- und Spielformen deutlich erhöht werden.

Tabelle 4: Aufbaubereich U15 bis U18 (Zusammenfassung)

Die hinzukommenden taktischen Themenkomplexe gewinnen in diesem Altersabschnitt laut der Expertenaussagen an Relevanz, zudem sind der Ausbau der Ausdauer, der Beweglichkeit, der Schnelligkeit und Koordination in die Trainingsinhalte zu integrieren.

„Ich glaube, dass auch mit dem Alter und der Verbesserung der Fähigkeiten der Gegenspieler oder der eigenen Fähigkeiten auch dann mehr detailliert gearbeitet werden muss. Noch physischer gearbeitet werden muss, noch mehr **Athletiktrainings** müssen rein, weil es einfach mittlerweile so schnell und so athletisch geworden ist, dann kannst du nicht mehr irgendwie mit einmal die Woche ein bisschen Bankdrücken mitspielen.“

(BT 3, 594)

Ein möglicherweise auftretendes Problem der Altersklasse U15 bis U18 (bei den Frauen möglicherweise auch bereits früher) sind die körperlichen Wandlungsprozesse im Rahmen der **Pubertät**.

Davon ausgehend, dass Basketballer tendenziell überdurchschnittlich groß und in diesem Alter auch schlaksig sind, kann es zu rückläufigen Entwicklungen der sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten kommen. Das kann ein Wiederholen der Inhalte des Grundlagentrainings bedeuten. Vor allem komplexe Bewegungen, wie der Sprungwurf, können ein Mehr an Trainingsaufwand erfordern. Dies ist allerdings individuell auf den Spieler auszurichten.

„Da musst du irgendwie dann einen Schritt zurück machen. Dann kannst du jetzt, weil dann plötzlich der rechte Arm und der linke Fuß, die kennen sich nicht mehr. Das sind Fremde. Aber da muss man dann wieder anfangen mit **ganz normalen koordinativen Sachen** und sei es über eine Linie steigen, dass du bestimmte Rhythmen, irgendwelche Sprünge wieder erlernst. Aber da muss man sicherlich wieder beim **Dribbling neu anfangen, beim Wurf neu anfangen** und so was also nicht neu anfangen, aber das wieder ins Gedächtnis rufen, was schon drin war, und darauf dann aufbauen.“

(BT 3, 410)

Methodik

Im Leistungsbereich dominiert das ständige Wiederholen und Anwenden auch unter Belastung in Spiel- und vor allem Übungsformen. Die Übungsreihe als solche bietet die Möglichkeit des Festigens, vor allem in Kleingruppen vom 1-gegen-1 bis zum 4-gegen-4. Anschließend können die Fertigkeiten in der Spielform 5-gegen-

5 angewendet und damit stabilisiert werden.

„Das ist sicher entscheidend, dass da dann eine **entsprechende Wiederholungszahl**, um die Bewegung zu automatisieren, notwendig ist. Also insofern dann Optimierung und dann natürlich eine hohe **Anzahl von Wiederholungen** und das unter unterschiedlichen Bedingungen natürlich. Also isoliert und in **wettkampfählicheren Bedingungen** und so weiter und so fort.“

(BT 4, 81)

Den Jugendtrainern wird empfohlen, den Grad der Komplexität der eventuell bereits bekannten Formen zu erhöhen. Von einem Teil der Experten werden zusätzliche Trainingsmaßnahmen zur Förderung der kognitiven Wahrnehmung und Entscheidungsfindung – z. B. über Programme wie Life Kinetik – explizit erwähnt. Nun ist mit Bezug auf die vorherige Aussage der Trainer, der Förderung einer in Teilen positionsübergreifenden Ausbildung, trainingstechnisch auf Folgendes zu achten: Werden Übungen in Kleingruppen, Stations- oder Individualtrainings abgehalten, sollten die Spieler, die körperlich die Power-Forward- oder Center-Rolle übernehmen, auch in die Inhalte der „kleineren“ Spieler, der Guards, einbezogen werden. Im Vergleich zu den Drill- und Übungsformen weisen Spielformen an sich durch ihren hohen Interaktionsgrad und die Anforderungen an verschiedene Techniken eine hohe Komplexität auf. Durch **Provokationsregeln** (sog. *task constraints*) sollen bestimmte Merkmale der Ausführungsgüte der Grundfertigkeiten im Techniktraining des Aufbaubereichs erzwungen werden (Renshaw, Davids & Savelsbergh, 2010). Die Provokationsregeln schränken die zeitlichen, räumlichen oder technischen Möglichkeiten bei der Bewältigung der Bewegungsaufgaben ein und zielen damit auf die Optimierung der Art und Weise der technischen Lösung ab. Somit kann dieses Instrument im Feld der Spielformen des Mannschafts- bzw. Gruppentrainings sowie des Individualtrainings genutzt werden.

„Ja sicher, es gibt 3-gegen-3 ohne Dribbling, solche Sachen. Also, es gibt **Handicaps**, mit denen die Spieler spielen müssen, um bestimmte Techniken und deren Ausführung eben zu provozieren. Also Beispiel 3-gegen-3 ohne Dribbling, dann wird das Spiel ohne Ball trainiert, so mehr ein individual- oder vortaktischer Inhalt, aber es wird natürlich vor allem die Passfähigkeit trainiert. Aber so etwas kann man nicht machen, wenn die Spie-

ler nicht schon die Technik auf relativ stabilem Niveau beherrschen.“

(BT 4, 218)

Eine der wichtigsten weiteren trainingsmethodischen Konsequenzen ist die direkte Technikverbesserung durch **Individualtrainingseinheiten**. Aufgrund des erhöhten Trainingsumfangs der Altersklasse U15 bis U18 ist es unerlässlich, Sondertrainingsmaßnahmen abseits des üblichen Mannschaftstrainings anzubieten, z. B. über eine spezifische Förderung in Internaten oder Stützpunkten (Deutscher Basketball-Bund, 2014).

Angeleitete Individualtrainingseinheiten im Rahmen des Vereinstrainings, die reine Bereitstellung einer Trainingshalle oder betreute Einheiten vor oder zwischen Unterrichtsstunden in Sportinternaten bieten den Athleten umfangreiche Ressourcen für das Eigentraining mit dem Schwerpunkt Technik als entscheidendem Baustein der leistungssportlichen Entwicklung. Die zusätzlich aufgebrachte Zeit ist geprägt durch hohe Wiederholungszahlen, ggf. konsequent direktes Feedback und eine zielgerichtete Vermittlung ohne Wettbewerbsdruck.

„Je älter man wird, desto mehr kommt es dann wieder auch auf die Ressourcen an. Wie viel Zeit hat man für **Individualtraining**? Hat man die Leute vormittags im Training oder nicht? Haben die nur nachmittags Training? Allgemein würde ich sagen, die Off-Season, also die Phase zwischen Saisonabschluss und Vorbereitung, ist die optimale Phase, um Techniken zu erwerben oder zu stabilisieren, zu korrigieren, weil dort halt gar **kein Wettbewerbsdruck** stattfindet. Da kann allein die **individuelle Entwicklung der Spieler** im Fokus stehen.“

(BT 1, 178)

Stark abhängig ist die Effizienz des Trainings von der **Qualität der Trainer**. Je nach Ressourcenbereitstellung können hier bestimmte Spezialtrainer die Einheiten leiten. Diese bearbeiten ganz verschiedene Schwerpunkte. Dabei kommen beispielsweise Wurfrainer – auf die Technikarbeit mit den Big Men oder Guards spezialisierte Konditions- und Athletiktrainer – zum Einsatz.

„Ich habe einen [...] dabei, der, letztes Jahr wollte er nicht von draußen werfen. Der hat's verweigert und dann hat sich der **Assistenztrainer** mit ihm hingestellt morgens vor der Schule und hat ein paarmal eine Stunde mit ihm geworfen. Und jetzt kommt er wieder nach den Sommerferien und hat sich wahrschein-

lich den ganzen Sommer auf den Freiplatz gestellt und hat geworfen und jetzt kann er werfen.“

(BT 3, 366)

Für die Trainerexperten ist die richtige **Instruktions- und Feedbackgestaltung** vor allem in diesem Abschnitt ein wichtiger Eckpfeiler. Die Detailarbeit an den Schwächen im Individualtraining und/oder hinsichtlich der Stabilisierung und beginnenden Perfektionierung der Basistechniken benötigt von Seiten der Trainer neben dem analytischen Blick für technische Fehler oder Mängel sowie deren Ursachegefüge auch die Kompetenz der methodischen Feedbackgestaltung zu entscheidenden Details. Die Trainer sollten hierbei auf Hilfsmittel wie die **Videoografie** und Ergebnisse aus **technischen Leistungstests** zurückgreifen.

„Was ich auch viel in der Vergangenheit gemacht habe, vor allem als ich in Leverkusen gespielt habe, habe ich mir **fast jedes Spiel danach nochmal selber angeschaut** und dann sehe ich ja, okay, das muss ich besser machen und dann gehe ich am nächsten Tag dementsprechend in die Halle und schaue, was kann ich jetzt alleine verbessern und was kann ich dann auch wiederum im 5-gegen-5 besser machen, um diesen Fehler, den ich gemacht habe, [...] zu verbessern.“

(BS 2, 77)

„**Feedback**, glaube ich im U15-Bereich, muss konkret anfangen mit **Videoanalyse**, sowohl von individueller Performance, was Technik angeht, aber auch Spielperformance, dass da mit rein kommt, was die Leute gemacht haben und da muss dann schon eine sehr konkrete Zielvorgabe und auch direktes **Feedback** über das Erreichen von entsprechenden Zielvorgaben, sowohl technisch als auch taktisch, stattfinden.“

(BT 1, 168)

5. Leistungs- und Übergangsbereich (U19/U20)

Didaktik

Unter Berücksichtigung der Charakteristika des Techniktrainings als einem fließenden Kontinuum und vor dem Hintergrund einer idealtypischen technischen Entwicklung der Spieler sollen in dem letzten Altersabschnitt der Nachwuchsentwicklung alle Voraussetzungen und ihre Verknüpfungen für die individuelle Wettkampffähigkeit auf höchstem internationalen Niveau abgeschlossen werden. Dies hat zur Folge, dass keine trennscharfe Linie zwischen technischem und taktischem Training gezogen werden kann.

„Was man sagen kann, ist, dass auch im Profibereich, in der Spitze, das **Techniktraining** nach wie vor eine Rolle spielt. Das wird zwar in aller Regel nur in komplexen Zusammenhängen trainiert, nicht isoliert, aber es spielt dennoch eine Rolle, nach wie vor.“

(BT 4, 28)

Aufbauend auf der in der Grundausbildung entwickelten Spielfähigkeit und einer Positionsorientierung im Leistungsbereich, die mit ersten taktischen Bezügen flankiert wurde, sollten die **Positionsspezifizierungen** und weitere (teil-)kollektive taktische Aspekte im Mittelpunkt dieser Phase stehen (Tabelle 5).

Explizites Ziel muss es sein, die Spieler an den höheren **physischen sowie psychischen Druck** zu gewöhnen. Mit dieser Ausrichtung und der Erhöhung der taktischen Variabilität geht das Ziel der weiteren Verbesserung der Handlungsschnelligkeit und der Perfektionierung der **Technik unter Belastung** einher.

Darüber hinaus fordern die Positionsspezialisierung und das steigende Anspruchsniveau im Leistungsbereich eine weitere und tiefere **Individualisierung der Trainingsarbeit**, die in diesem Abschnitt verstärkt durch die Komponenten der Athletik und des Regenerationstrainings ergänzt wird.

Didaktik

Die Trainerexperten empfehlen mit Beginn des letzten Altersabschnittes des Leistungsbereiches eine „positionsspezifischere“ Herangehensweise in der technischen und taktischen Ausbildung der Nachwuchstalente (U19), die sich im weiteren Verlauf zu einer (expliziten) „Positionsspezifik“ ausprägt (U20).

Explizites Ziel muss es sein, die Spieler an den höheren physischen und psychischen Druck zu gewöhnen. Mit dieser Ausrichtung und der Erhöhung der taktischen Variabilität geht das Ziel der weiteren Verbesserung der Handlungsschnelligkeit einher.

Das Techniktraining ist auch im Leistungsbereich detailorientiert und akribisch zu verfolgen. Dabei sollten die technischen Fertigkeiten weiter automatisiert, stabilisiert und ausdifferenziert werden.

Technische Stärken/Schwächen sollten noch einmal explizit trainiert werden, zudem sind die Spieler mental auf den Profibereich vorzubereiten.

Die individuelle Entscheidungskompetenz und Handlungsschnelligkeit muss jetzt primär im Rahmen gruppen- und mannschaftstaktischer Handlungsalternativen gefestigt werden.

Methodik

Die sukzessive Erhöhung der Druckbedingungen in den Trainingsformen durch eine Variation und Kombination verschiedener Regelvorgaben sollte im Leistungsbereich ein Level oberhalb des durchschnittlichen Wettkampfniveaus erreichen. Die Trainingsformen sind dabei als Ausschnitte aus dem Spiel (Szenarien) in Übungs- oder Spielformen zu gestalten, wobei eine positionsspezifische Zuordnung der Spieler erfolgt. Mit Hilfe des Szenariotrainings können taktische Spielhandlungen gemäß der Spielstrategie und -philosophie mit den dazugehörigen Techniken einstudiert werden.

Die weitere Zunahme des individuellen Sondertrainings hat neben den positionsspezifischen Techniken die athletische Ausbildung mit den Komponenten der Explosivität (Agility und Kraft), Körperkoordination und Beweglichkeit, aber auch die gezielte Regeneration abzudecken. Dabei ist das athletische Training ebenfalls möglichst positionsspezifisch anzulegen.

Die Techniken sollten im Individualtraining in Übungsformen mit Spezialtrainern unter der Sicherstellung einer hohen Wiederholungszahl weiter perfektioniert und positionsspezifisch ausdifferenziert werden.

Neben dem höchsten Trainings- ist auch das höchste Wettkampfniveau anzustreben. Jugendspieler, die in ihrer Mannschaft/Altersklasse unterfordert sind, sollten eine Altersstufe nach oben gezogen werden.

Die Instruktions- und Feedbackgestaltung bleibt mit Hilfe videografischer Elemente am Detail orientiert, konzentriert sich allmählich jedoch verstärkt auf taktische Gesichtspunkte verschiedener Spielsituationen.

Tabelle 5: Leistungs- und Übergangsbereich U19/U20 (Zusammenfassung)

„Das Erste, was sie mitbringen müssen, ist, sie müssen [...] **physisch sehr stark** sein. Sonst kann man da nicht spielen und das heißt, sie müssen schon gewisse **athletische Voraussetzungen** haben, um überhaupt auf dem Level von z. B. einer EM, neun Spiele in elf Tagen, die **Belastung ist extrem hoch**, bestehen zu können.“

(BT 5, 21)

Parallel zur Harmonisierung technischer Bewegungsabläufe ist die Kopplung situativ technischer Anwendungsentscheidungen mit den übergreifenden Punkten der **Spielpositionen**, der **Spielphilosophie** und der **Spielstrategie** abzustimmen. Die individuelle Entscheidungskompetenz und Handlungsschnelligkeit hängen nun nicht mehr allein von den verfügbaren Einzeltechniken ab, sondern primär von dem Rahmen **gruppen- und mann-schaftstaktischer Handlungsalternativen**. In den Aussagen der Interviewpartner kommt immer wieder zum Ausdruck, dass die letzte Phase der jugendlichen Ausbildung genutzt werden sollte, um explizit erneut an technischen **Stärken/Schwächen** detailliert zu arbeiten und die Spieler mental auf den Profibereich vorzubereiten.

„Dann muss jemand natürlich auch eine gewisse **mentale Stärke** haben. Die nenne ich mal Disposition oder Inner Heat. Eine Einstellung zum Leistungssport. Das heißt, die Belastung, um international zu spielen, ist so hoch und zwar **psychisch wie physisch**, dass das gar nicht jeder spielen kann. Das heißt, wenn die in ihrem Heimatverein nie richtig trainieren und man, sage ich jetzt mal, immer walddorfmäßig sagt, na ja, ist nicht so schlimm, wir probieren es morgen noch mal wieder, und dann kommen sie das erste Mal auf so ein Niveau, wo wirklich

Leistungssport gemacht wird und wo richtig Druck da ist und wo sie auch mal wirklich Stress kriegen. Dann müssen sie auch da in der Lage sein, also brauchen sie da schon Gewohnheiten.“

(BT 5, 21)

Methodik

Die kontinuierliche Steigerung der **Druckbedingungen** der Übungs- und Spielformen mündet in eine Trainingssituation, die generell leicht über dem Wettkampfniveau liegen sollte. Bereits im Aufbaubereich wurde die Erhöhung des Drucks als methodisches Mittel durch eine Variation und Kombination verschiedener **Constraints** als eines zentralen Werkzeugs angesprochen. Durch seine Fortführung in Form von immer komplexeren **Provokationsregeln**, vor allem aber größerem Zeit- und Gegnerdruck sowie der Erhöhung der kognitiven Beanspruchung, sollen die Spieler für den Wettkampf „überqualifiziert“ ausgebildet werden und aus Positionssicht dementsprechend bestmöglich vorbereitet sein.

„Wir wollen den **Druck des Gegners simulieren**. Nicht absichtlich einander foulern, aber so spielen, dass es egal ist, ob der Schiedsrichter pfeift oder nicht. Also sehr **hohe Intensität im Training**. Die Jungs sollen lernen, auch mit Kontakt zu finishen, und sich dann im Spiel denken, Mann, also unser Training ist härter als eure Defense.“

(BT 1, 986)

Die gewählten Übungs- und Spielformen sind laut den Experten fast immer als Ausschnitte aus dem Spiel zu wählen, sozusagen konstruierte Szenarien. Elementar ist hierbei die **positionsorientierte Aufteilung** der Spieler. Sie bietet die nötige Wiederholungszahl der erforderlichen Techniken und Entscheidungsstränge, um

sich möglichst effektiv auf die Anforderungen des Wettkampfs vorzubereiten. Das Erstellen spielnaher Situationen behandelt zwar vorwiegend taktische Zielsetzungen, beinhaltet allerdings auch technische Aspekte, die in diesen speziellen Konstellationen angewendet werden sollen. Das klassische 5-gegen-0 zum Einstudieren von taktischen Spielmustern, z. B. beim Spielaufbau aus einer Grundformation, kann als Grundform dieser „Klasse“ gesehen werden. Darauf können technisch-taktische Übungsformen (TTÜ) folgen, in denen explizite **Spielmuster** aus dem Offensiv- und Defensiv-Bereich (z. B. Pass in den Lowpost) mit Positionsspezifika trainiert und automatisiert werden. Weiterhin ist die Initiierung von Spielsituation durch Vorgabe des ersten Balles oder des festen Spielverhaltens zu Beginn der Form (z. B. Outletpass über Außenlinie zum Start des Fastbreaks) möglich. Das Ziel, durch genaue Vorgaben von Pass- und Laufwegen **Automatismen** zu entwickeln, scheint für das Training sehr geeignet und kann durch Zeitfenster, Passfenster, Zielfelder leicht in ihrer Komplexität der technischen Kombinationen variiert und sukzessiv gesteigert werden. Die explizite Vermittlung taktischer und/oder technischer Handlungsabläufe in Übungen ist in Verbindung mit den impliziten Anforderungen in den Spielformen zu kombinieren. Allerdings kann eine zwingende hierarchische Reihenfolge der methodischen Bausteine, also z. B. Spielformen vor Übungsformen, nicht pauschal vorgegeben werden, weil diese Trainerentscheidung von dem Entwicklungs- und Wissensstand der Spieler und weiteren externen Faktoren abhängig ist. Vergleichbar ist nur die Zielstellung beider Methoden: Das individuelle, positionsorientierte Technik- und Athletiktraining muss mit den Inhalten und Zielen der (taktischen) Ausrichtung und der Spiel-

ANZEIGE



Der Klassiker der Basketball-Lehrbücher

... versteht sich als moderne, kompetente Planungshilfe in der Hand eigenverantwortlicher Lehrerinnen und Lehrer (Trainerinnen und Trainer). Ziel ist es, unterschiedlichen Zielgruppen den spielgemäßen, an den Anforderungen des modernen Basketballs orientierten Erwerb grundlegender Spielfähigkeit zu ermöglichen.

Basketball in der Schule • 232 Seiten • 22,80 €

02 51/23 00 5-11

Weitere Infos: www.philipka.de



philosophie abgestimmt sein. Abschließend muss noch einmal wiederholt darauf hingewiesen werden, dass Spieler, um die nötigen Wiederholungszahlen erreichen und Techniken automatisieren zu können, die Möglichkeit der selbstständigen Arbeit an ihren Fähigkeiten haben müssen. Erst diese Eigenarbeit, kombiniert mit Mannschafts- und geleitetem Individualtraining, dürfte in den meisten Fällen zu den geplanten Zielen führen.

„Es wäre schon nicht schlecht, wenn die Spieler auch **allein in die Halle** könnten. Manchmal spielt der Hausmeister nicht mit. Aber wenn nicht gerade Sommer ist und sie nicht auf den Freiplatz können, sollen sie zu uns in die Halle und das machen, was wir mit ihnen ausgearbeitet haben. Der Individualtrainer guckt sich dann beim nächsten Mal die Verbesserungen an und dann guckt man weiter.“ (BT 3, 322)

Mit der Schaffung der JBBL (Jugend-Basketball-Bundesliga) und NBBL (Nachwuchs-Basketball-Bundesliga) sind in den vorherigen Altersklassen gemäß den Interviewpartnern hervorragende Rahmenbedingungen geschaffen worden, um talentierten Basketballern auf hohem Niveau Spielpraxis zu geben. In der jetzigen Altersklasse und dem vermeintlich letzten Jahr in der NBBL ist es empfehlenswert, die Spieler zusätzlich auf Herrenniveau einzusetzen. Eine Wettspielteilnahme in der 2. Herrenmannschaft sowie das Mittrainieren bei den Profis sollte gewährleistet sein, um einen fließenden Übergang nach dem Ausscheiden aus dem Jugendbasketball zu ermöglichen.

„Wir haben dann Turniere gespielt **immer mit Älteren zusammen**. Also ich bin nach England und wir haben nur als U17-Mannschaft gegen U18-Mannschaften

gespielt. Wir haben hier eine inoffizielle U18-Weltmeisterschaft in Deutschland. Die nennt sich Albert-Schweitzer-Turnier. Ich weiß nicht, ob ihr davon schon gehört habt. Das ist so eine inoffizielle U18-WM und wir sind mit einer U17 da gestartet und sind dann sogar Dritter geworden von 24 Mannschaften, haben dann sogar die Top-Nationen in der U18 geschlagen. Das hat meinen Spielern in der Entwicklung unheimlich viel gebracht.“ (BT 5, 25)

Die Ausgestaltung von Instruktion und Feedback unterscheidet sich zum vorherigen Ausbildungsabschnitt nicht. Auch in dieser Phase wird primär auf ein detailliertes Feedback mit Unterstützung durch videografische Mittel zurückgegriffen, wobei der Blick immer stärker auf taktische Details der Spielkonstellationen zum „Auslesen“ der Situation gelenkt wird.

Literatur

- Coté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *Sport Psychology*, 13, 395-417.
- Deutscher Basketball-Bund (2004). *Rahmentrainingskonzeption Basketball für Kinder und Jugendliche im Leistungssport* (2. Aufl., 4. Entwurf vom 15.03.2004). Nordrhein-Westfalen.
- Deutscher Basketball-Bund (2014). *Leistungssportstruktur und Fördermaßnahmen für DBB-Kaderathletinnen und -athleten*. Zugriff am 16. Oktober 2015 unter <http://www.basketball-bund.de/wp-content/uploads/1.1-Leistungssportstruktur-und-F%C3%B6rderma%C3%9Fnahmenf%C3%BCr-DBB-Kaderathletinnen-und-athleten-final.pdf>.
- Döbler, E. & Döbler, H. (1998). *Kleine Spiele. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis* (20., überarb. und erw. Aufl.). Berlin: Sportverlag.
- Hohmann, A. & Pietzonka, M. (2017). *Techniktraining zur Entwicklung der Spielfähigkeit im Fußball, Basketball und Handball*. Hellenthal: Sportverlag Strauß
- Pietzonka, M. & Hohmann, A. (2020a). Techniktraining zur Entwicklung der Spielfähigkeit im Sport. *Leistungssport*, 50 (3), 44-47.
- Pietzonka, M. & Hohmann, A. (2020b). Techniktraining zur Entwicklung der Spielfähigkeit im Sport. Teil 1: Fußball. *Leistungssport*, 50 (4), 22-26.

Pietzonka, M. & Hohmann, A. (2020c). Techniktraining zur Entwicklung der Spielfähigkeit im Sport. Teil 2: Handball. *Leistungssport*, 50 (5), 26-31.

Renshaw, I., Davids, K. & Savelsbergh, G. J. P. (2010). *Motor Learning in Practice. A Constraints-led Approach* (1st ed). London, New York: Routledge.

Roth, K. & Kröger, C. (2011). *Ballschule – ein ABC für Spielanfänger*. Schorndorf: Hofmann

Sieghartsleitner, R., Zuber, C., Zibung, M. & Conzelmann, A. (2018). “The early specialised bird catches the worm!” – A specialised sampling model in the development of football talents. *Frontiers in Psychology*, 9, 188.

Korrespondenzadresse

Dr. Micha Pietzonka, Lehrstuhl für Trainings- und Bewegungswissenschaft, Institut für Sportwissenschaft, Universität Bayreuth, 95440 Bayreuth
E-Mail: micha.pietzonka@uni-bayreuth.de

Summary

Technique training for the development of playing ability in sports games – Basketball

Within the long-term training process, technique training plays a crucial role in all sports games. The aim of the expertise entitled “Technique training for the development of playing ability in soccer, handball and basketball” is the presentation of the current state of knowledge in the three sports games based on literature analysis, expert interviews and expert questionnaires. In this paper, the sport-specific results for the sports game of basketball are presented in detail and practical procedures are recommended.

ANZEIGE



Athletische Grundlagen

Das Buch präsentiert zunächst den Stand der Fachliteratur zu den trainingswissenschaftlichen Grundlagen der Sportspiele (Einflussgrößen der Leistung, Typen des Sportspieltrainings, konditionelle und koordinative Grundlagen, Trainingsprinzipien und -methoden, Trainingsziele und Steuerungsinstrumente usw.). Darauf aufbauend werden die Aspekte Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination im Sportspiel beleuchtet. Übungsvorschläge zeigen, wie die Trainingspraxis aussehen kann.

Athletiktraining im Sportspiel • 392 Seiten • 27,80 €



02 51/23 00 5-11



buchversand@philippka.de



Weitere Informationen auf www.philippka.de