



Eine Hausarbeit zum Thema:

Individualtraining für Spielerinnen der 1. DBBL

Herangehensweise, Inhalte und Übungen

von:

Marsha Owusu Gyamfi

Individualtraining für Spielerinnen der 1. DBBL

Herangehensweise, Inhalte und Übungen

Eine Ausarbeitung von:

Marsha Owusu Gyamfi

Bolohstraße 65, 58093 Hagen

Telefon: 02331 3486297 und 0172 5965778

E-Mail: MOG@Basketball-Leistungszentrum.de

<http://www.Basketball-Leistungszentrum.de>

Inhaltsverzeichnis		Seite
0	Inhaltsverzeichnis	
1	Einführung	1
2	das Individualtraining	2
3	Herangehensweise	3
4	Themen und Inhalte	4
4.1	Fundamentals	5
4.2	Pointguards	6
4.3	Shooter	7
4.4	Forwards	8
4.5	Center	9
5	Übungen	10
5.1	Abschlüsse: lay ups, werfen	10
5.2	kombinierte Übungen: Kondition & Abschluss	12
5.3	dribbling	13
5.4	Kondition	14
6	ein beispielhafter Trainingsplan	15
7	Zusammenfassung und Perspektive	17
8	Abschlusswort	18
9	Quellenangaben	19
9.1	Bücher	19
9.2	Internet	19
10	Glossar	20

1 Einführung

Die vorliegende Ausarbeitung beschäftigt sich mit dem Individualtraining im Basketball, und zwar für Spielerinnen der 1. DBBL (1. Damenbasketball Bundesliga). Dabei werden nicht nur die mögliche Herangehensweise, sowie die Themen und Inhalte des Individualtrainings beschrieben, sondern ebenfalls Übungen und ein beispielhafter Trainingsplan dargestellt.

Die semi-professionelle Sportart „Damenbasketball“ befindet sich in Deutschland in einem Schattendasein, wie die meisten Ballsportarten für Frauen; einzig der Frauenfußball ist enteilt und steht nicht zuletzt aufgrund der Unterstützung des Dachverbandes DFB unangefochten an der Spitze der öffentlichen Wahrnehmung.^{1,2}

Zur Leistungsoptimierung ist Individualtraining im Damenbasketball unabdingbar und der Bedarf vor allem für deutsche Spielerinnen nicht zuletzt aufgrund der Quotenregelung³ in der 1. DBBL (Jederzeit 2 deutsche Spielerinnen auf dem Feld) enorm. Als Ergänzung zum Mannschafts- oder Kleingruppentraining im Sinne eines ganzheitlichen Trainingsplanes mit Konditionstraining in den verschiedenen Facetten, ist Individualtraining für leistungsorientierte Basketballspielerinnen ein Baustein zur eigenen Leistungsentwicklung, -steigerung und -stabilisierung.

Ein wichtiger Nebenaspekt ist die Tatsache, dass viele junge Spielerinnen in der 1. DBBL spielen⁴; dies sind Spielerinnen, die noch in der Entwicklung sind, Substanz generieren müssen und während des saisonalen Trainingsbetriebes „an ihrem Spiel arbeiten“. Aufgrund der besonderen Konstellation innerhalb der Mannschaften der 1. DBBL mit der Mischung aus Profispielerinnen und semiprofessionellen Spielerinnen⁴ ist das Individualtraining auch für die meist ausländischen Profispielerinnen von enormer Bedeutung. So kann für sie ein ausreichendes Trainingspensum neben dem Mannschaftstraining gewährleistet werden.

Das Individualtraining ist folglich ein wichtiger Aspekt im leistungsorientierten Damenbasketball in der 1. DBBL und eine Säule der Trainingsarbeit.

¹ <http://www.dfb.de/index.php?id=11015>

² <http://www.basketball-bund.de/dbb/ueber-uns/mitgliederentwicklung>

³ http://www.dbbl.de/cms/index.php?section=media2&act=download&path=/cms/media/archive2/&file=01_-_DBLO_Stand_11-07-04.pdf

⁴ <http://www.dbbl.de/cms/index.php?section=dbbl&cmd=vereine>

2 Individualtraining: Eine Definition

Individualtraining ist eine Trainingsform, die auf eine Person optimal abgestimmt ist. Ein Trainer kümmert sich um eine Person, der Trainingsplan wird für diese zusammengestellt, ebenso wie die zu trainierenden Inhalte. Ein Trainer arbeitet mit einer Person, regelmäßig und intensiv.

Die Ziele des Einzelnen werden mit den effektivsten Trainingsmethoden erreicht. Persönliche und individuelle Betreuung fördern Motivation und Tatendrang. Das Training wird optimalerweise regelmäßig abgehalten.

Die Übungen und die Trainingseinheiten werden wirkungsvoll mit individuellem Zeitaufwand passend zum Lebensumfeld (Schule, Ausbildung, Studium, usw.) und Vereinstraining ausgeführt.

Das Individualtraining ist auf eine Spielerin abgestimmt. Deren Schwächen soll der Individualtrainer ebenso wahrnehmen und analysieren wie die Stärken. Die Schwächen der Spielerin zu verringern und bestenfalls abzustellen und ihre Stärken weiter zu fördern, zu stabilisieren und zu vertiefen sind die Ziele des Individualtrainings.

Doch auch für das elementare Training der Basketballgrundlagen bietet sich das Individualtraining an, da dies im Mannschaftstraining häufig zu kurz kommt.

Ebenfalls können die Aspekte „individuelle Athletik“ und Basketball-spezifische Kraft, sowie Schnelligkeit und Ausdauer im Individualtraining trainiert werden. Vor allem die Kombination aus basketballerischen und konditionellen Inhalten ist im Individualtraining sehr gut durchführbar, es gibt zahlreiche Möglichkeiten für individuelle Übungen bezüglich der individuellen Problemfelder und -schwächen.

3 Herangehensweise

Bei der Planung und Organisation eines Individualtrainings gibt es mehrere Herangehensweisen.

- Soll das Individualtraining im Rahmen der Saisonvorbereitung stattfinden?
- Hat der Headcoach des Teams bestimmte Inhalte, die trainiert werden sollen?
- Kommt eine Spielerin von sich aus zu einem Trainer und bitte um das Individualtraining?
- Setzt der Headcoach des Teams grundsätzlich auf Individualtraining (während der kompletten Saison oder in bestimmten Zeiträumen [off season, pre season, christmas break])?
- konzeptionelles Individualtraining des Clubs, des Programmes

In jedem Fall ist eine Analyse der Stärken und Schwächen der jeweiligen Spielerinnen notwendig. Danach wird der Zeitrahmen abgesteckt und die Zielformulierungen definiert und festgehalten.

Je nach Situation ist für die Trainingsstätte zu sorgen, in jedem Fall muss der Individualtrainingsplan zum Mannschaftstraining und sonstigen Verpflichtungen passen. Außerdem sind die notwendigen Trainingsmaterialien zu organisieren und ggf. die Videoarbeit (Aufnahme und Schnitt) zu planen. Regelmäßiges Feedback und Korrektur sind in möglichst passender Form (Welche Spielerin spreche ich wie an?) zu definieren. Dazu kommen Trainingsplanung in schriftlicher Form, sowie -ebenso schriftlich- die Dokumentation jeder Trainingseinheit und die der Fortschritte.

Für die Qualität des Individualtrainings ist es unabdingbar stetig nach neuen und Alternativübungsformen zu suchen und diese ins Training einzubauen. Individualtraining darf -wie jedes andere Training auch- nicht langweilig werden. Außerdem muss es individuelle Herausforderungen enthalten und zwar in jeder Einheit. Fordern und Fördern muss transparent kommuniziert und jederzeit für die Spielerin erkennbar sein.

Optimalerweise kommt zum Individualtraining individuelles Coaching in den Vorbereitungs- und ggf. Saisonspielen hinzu um stets zu modifizieren und der Spielerin darzustellen, welche Dinge funktionieren und wann welche Techniken anzuwenden sind. Dies ist in jedem Fall mit dem Headcoach des Teams zu klären!

4 Themen und Inhalte

Das Themen- und Inhaltsspektrum für das Individualtraining ist breit gefächert. Nahezu alles im technischen Bereich ist zu trainieren, dazu die Grundlagen mit dem Ball (ballhandling, passen, fangen, dribbeln, werfen). Dazu können die Inhalte gemäß des Teams und dessen Spielsystem kommen (z. B.: Welche Techniken werden gebraucht? Von wo soll wann geworfen werden?)

Im Folgenden habe sind einige Themen und Inhalte nach den Anforderungen der unterschiedlichen Spielpositionen aufgelistet und die Positionen dazu wie folgt abgegrenzt:

- Pointguard
- Shooter
- Foward
- Center

Davor gibt es eine Liste mit grundlegenden Themen und Inhalten, den „fundamentals“. Die sehr gute Ausführung dieser „fundamentals“ ist die Grundlage für alle Spielerinnen auf Bundesliganiveau, so dass eine Auswahl dieser Inhalte immer Teil des Individualtrainings sein sollte.

Neben diesen basketballeischen Inhalten und Themen, können auch andere Themen innerhalb des Individualtrainings trainiert werden. Dazu gehören die Themen „Umgang mit Kritik“, „Frustrationstoleranz“, „Lernverhalten“, „Eigenkorrektur“, „realistische Zielformulierungen“, „Umgang mit Störungen von Außen“ und „Kommunikationsverhalten“.

4.1 Fundamentals

Basketball ist ein Spiel der Kleinigkeiten und Grundlagen. Folglich bestehen im Individualtraining immer die Möglichkeiten eben an diesen Kleinigkeiten, an den „fundamentals“ zu arbeiten.

Folgende stehen dabei auf der Liste:

- ballhandling
- pass&catch
- dribbling
- footwork (offense and defense)
- koordinative Grundlagen
- shooting form
- dribbling skills and dribble fakes/crossovers
- finishing | lay ups
- stops
- rebounding (offense and defense)
- spot up, face up (guard, wing, post) and spacing
- fast break (positioning, lane running)
- get open (wing, guard, post) and face up
- cut&fill

4.2 Pointguards

Die Pointguard-Spielerin hat spezifische Anforderungen zu erfüllen. Neben der sehr guten Beherrschung des Spielgerätes, dem Ball, muss sie zum einen gut passen können (mit dem richtigen Timing, mit der passenden Technik, gegen Defensedruck) und auch selbst punkten können (Dreipunktewurf, innerhalb der Zone gegen meist größere Spielerinnen). Spezifisch für die Pointguards ist zudem das Verhalten in Outlet-Situationen und die optimal Wahrnehmung.

Folgende Punkte sind für das Individualtraining der Pointguards von Bedeutung:

- guard-wing timing
- passing skills
- 1on1 fullcourt
- outlet situations (get open)
- hand off skills
- ball protection
- dribbling (push, split, hesitation, crossover, 1on1 positioning halfcourt, back up, t-dribble)
- threepoint shot (of the screen, pull up, fake-back-catch, jab step)
- fast break shooting of the dribble
- floater
- reverse lay ups from top
- freethrows
- pick and roll (skill, reading, passing)
- Wahrnehmung

4.3 Shooter

Für Shooter, Spielerinnen, die viel Werfen und vor allem treffen sollen, gibt es spezielle Inhalte, die eine gewisse Qualität gewährleisten sollen.

Folgende Punkte sind für diese Spielerinnen von besonderer Bedeutung:

- eine hohe Anzahl Würfe in hoher Qualität
- Würfe aus den Spielsystemen
- Freiwürfe
- der Dreipunktewurf
- den eigenen Wurf kreieren
- werfen aus Blöcken und Screens
- footwork (catch and shoot; quick stop, turn in, step in, one step, step and hop, pull up, swing step, drop step, step back, jab step)
- contested shots
- corner shots
- Tempo: Wurfschnelligkeit, schnelle Vorbereitung, auf den Spot sprinten
- fakes and hesitation
- Routine und Exaktheit

4.4 Forwards

Die Forwards -große und kleine Flügel/Außenspielerinnen- haben ein weites Spektrum, das sie auf dem Basketballfeld abdecken müssen. Sie agieren sowohl vom perimeter als auch im post (low und high). Für Forwards im Individualtraining gibt es somit viele Inhalte, die es zu trainieren gilt. Abgrenzend zu den drei anderen hier genannten Spielpositionen, ist es vor allem der „drive/dribble penetration“ -das Attackieren mit dem Ball aus dem Dribbling- welches für die Forwards interessant ist. Auch das Befreien/„frei werden“ auf der Außenposition und das „two man game“ sind elementar für die Forwards.

Folgende Inhalte sind für die Forwards relevant:

- drive/dribble penetration: skills to attack the basket
- get open on the wing (forearm, slash arm)
- backdoor
- use the post
- fast break: sprint the lane, attack, take the shot
- two man game with guard and center
- guard-wing-timing
- midrange shot
- threepoint shot
- footwork (drop step, swing step, step through, jump penetration, power move, spin step, lay ups, reverse layup, umspringen, verkürzen, reverse, go under, Jugoschritt)
- sweep/rip through
- face up

4.5 Center

Für die Center/Innenspielerinnen sind vor allem das klassische Postup-Spiel, Passen&Fangen gegen physischen Druck, hochprozentige Abschlüsse innerhalb der Zone bis zum Zonenrand (ebenfalls gegen physischen Druck), sowie 1-1 Lowpost-Defense und Rebounding wichtige Elemente. Dazu kommen spezifische Dinge in der Verteidigung (low post, mismatches, pick and roll).

Hier die Themen und Inhalte im Überblick:

- ☑ posting up (block, mid-block, middle)
- ☑ pass&catch (overhead, against push, rim-rim-run, out of double-team, from high post, pinch post, skip from block)
- ☑ post up moves (drop step, swing step, drop step reverse (dribble & without), open up, step through, jump penetration, up&under, power move, spin step, layup, reverse layup)
- ☑ finishing (baby hook, hook shot, lay ups, reverse lay ups and shots, scoop shot, bank shot, cross hand finish)
- ☑ freethrows
- ☑ elbow-shots
- ☑ rebounding (seal, box out, positioning, knowledge, footwork, forearm-check)
- ☑ low post defense (fronting, half-front, behind, forearm, step back)
- ☑ high post defense (penetration defense)
- ☑ close out on wings
- ☑ pick and roll defenses (help/hedge&recover, switch, jam'n'under, step back)
- ☑ help defense and help and recover skills
- ☑ fast-break: rim-rim-run, timing, recognizing
- ☑ inbounds (skills, rules [move on baseline after score])
- ☑ outlet-situations
- ☑ hand off skills
- ☑ 2man game
- ☑ high low game

5 Übungen

Es gibt für das Individualtraining eine Vielzahl von Übungen, die wirkungsvoll sind und Spielerinnen schnell besser machen. Hier eine kleine Auswahl an Übungen:

5.1 Abschlüsse: lay ups und werfen

- **mikan drill** (regular, reverse, two feet, 2balls), jeweils 3x 20 Treffer in Folge eine der klassischen finisher-drills; abschließen mit der Außenhand, dazu rhythmische Fußarbeit; !Schwungbein, Ballschutz, mit der Außenhand ablegen, Rhythmus!
- **finishing school** (dribbling, without dribbling)
Eindrehen vom Block mit dem Rücken zur Korb-Korb-Linie
!Köperschwerpunkt tief, dynamische Bewegung, Ballschutz, mit der Außenhand ablegen, explosiv finishen
- **the gauntlet**
eine Abschlusstechnik; die Spielerin dribbelt auf einen Kasten zu und stoppt im quick stop ab; danach macht sie einen Ausfallschritt überkreuz am Kasten vorbei und dreht sich dann vorwärts in die Gegenrichtung und schließt mit einem jump shot ab
- **Brettkante**
am Zonenrand stehen den Ball einhändig (von rechts mit rechts, von links mit links) eindrehen und so an die Brettkante werfen, dass der Ball gerade zurück fliegt und er gefangen werden kann, ohne die Wurfposition zu verlassen; sobald 5 Treffer in Folge gelingen, zwei Fußlängen weiter zurück gehen
- **superman-drill** (3x 10 Treffer in Folge)
je ein Ball pro Block; den Ball aufnehmen ⇒ drop step zum Korb und finishen; von rechts nach links, immer abwechselnd

5.1 Abschlüsse: lay ups und werfen

- **block-to-block-shooting** (3x 10 Treffer in Folge)
Rhythmuswerfen vom block; sidehop zwischen block und block; quickstop und werfen
- **Mc Hale rebounding drill** (3x 10 von jeder Seite)
neben dem Ring vor dem Brett stehen; den Basketball mit der Außenhand ans Brett tippen und mit der Innenhand gleichzeitig das Netz berühren (in Richtung Netz tippen)
- **backboard toss**
den Ball von einem Block oberhalb des Ringes ans Brett werfen; sobald der Ball das Brett berührt loslaufen und den Ball auf der anderen Seite der Zone möglichst weit oben fangen; nach einem Sternschritt zum Korb abschließen
- **figure 8 lay ups**
vom elbow abwechselnd von rechts und links mit einem dribbling zum layup; dabei auf einer Acht laufen (auf Zeit oder Trefferzahl in Folge)
- **wall drop shooting**
ca. 1 Meter von einer Wand steht eine Bank hinter der die Spielerin steht; die Spielerin wirft den Ball mit korrekter Wurftechnik im möglichst hohen Bogen so an die Wand, dass der Ball an dieser abstreift und zwischen der Wand und der Bank auf dem Boden aufkommt

5.2 kombinierte Übungen: Kondition & Abschluss

- **single leg alternate bench jump – finish**
abwechselnde Hochwechselsprünge mit einem Bein auf der Bank und einem auf dem Boden von rechts nach links; nach vier Sprüngen, bei denen der Ball festgehalten und während des Sprunges über Kopfhöhe hochgerissen wird, nah am Korb landen und mit einem power move abschließen.
- **heavyball-throw-go-finish**
einen Medizinball beidhändig von der Mittellinie (außen) rückwärts mit Beschleunigung in Richtung baseline werfen; nach dem Wurf umdrehen, lossprinten und den Ball, der auf einem Stuhl auf der Dreipunktlinie liegt, aufnehmen und mit einem dribbling zum Korb ⇨ abschließen
- **4x 4 in 60 secs**
werfen vom elbow und laufen um eine Fahnenstange, die 5 Meter vom elbow entfernt steht; es gilt 4x 4 Treffer in 60 Sekunden zu erzielen (pro elbow); nach jedem Wurf läuft die Spielerin um die Fahnenstange (unabhängig davon ob Treffer oder Fehlversuch)
- **6 in 20/ 6 in 23** (jeweils mindestens 4 Sätze pro Trainingseinheit)
layups vom elbow; abwechselnd von rechts und von links; das Ziel sind 6 Treffer in 20 Sekunden; bei 6 in 23 geht es überkreuz durch die Zone, so dass der layups von rechts mit links am Ring vorbei und von links mit rechts am Ring vorbei geworfen werden

5.3 Übungen: dribbling

- **knee catches**

die Spielerinnen dribbelt einen Basketball und wirft mit der anderen Hand einen Tennisball möglichst hoch; den Tennisball fängt sie -während sie den Basketball weiter dribbelt- unterhalb ihrer eigenen Knielinie, nachdem der Tennisball den Boden 1x berührt hat (crossover-dribblings optional und als Steigerung)

- **wall ball drill**

die Spielerin steht eine Armlänge entfernt von einer Wand und dribbelt den Ball vor dem Körper von rechts nach links; nach jedem dribbling wird mit der Hand die Wand berührt; die Handwechsel werden nach und nach variiert (zwischen den Beinen offensiv und defensiv; hinter dem Rücken)

- **garden glove drill**

in 55 Sekunden soll folgendes getan werden: 4x baseline-baseline;

1. hin mit der schwächeren Hand, zurück mit der stärkeren dribbeln;
2. drei dribble-fakes/crossover dribblings pro Bahn;
3. figure8 without dribbling (rückwärts hin, vorwärts zurück);
4. 2ball dribbling (vorwärts)

- **truck and trail**

fullcourt speed dribbling mit stops, pivots, dribble fakes und hand offs

- **push dribble series** (maximal 10 dribblings up&down)

up&down (baseline-baseline): a) hin mit der schwächeren, zurück mit der stärkeren Hand dribbeln; b) hin und zurück mit der schwächeren Hand dribbeln; c) hin und zurück mit der stärkeren Hand dribbeln; d) abwechselnd mit der stärkeren und schwächeren Hand dribbeln; e) sowohl auf dem Hin- als auch auf dem Rückweg in der Mitte des Feldes je einen offensiven Handwechsel zwischen den Beinen; f) sowohl auf dem Hin- als auch auf dem Rückweg in der Mitte des Feldes je einen offensiven Handwechsel hinter dem Rücken

5.4 Übungen: Kondition

- **85 secs**

in 85 Sekunden ist folgendes zu leisten: 4x baseline-baseline vorwärts laufen; 4x bis zur Mittellinie und zurück in defense push steps; 4x baseline-baseline vorwärts laufen

- **box madness (6 sets under 50 secs)**

conditioning drill mit Körpergewicht und kleinem Kasten:

- 10 rapid box jumps
- 3 runs around in each direction
- 10 push ups (elevated hands)
- 2 up and down planks on each side
- 10 rapid box jumps
- 10 push ups (elevated feet)

6 Ein beispielhafter Trainingsplan

Angela Hartil | **power forward** | **evo New Basket Oberhausen**
1. DBBL | **Saison 2009-2010** | **Platz 6 nach der Hauptrunde**

- ⇒ 2x wöchentliches Individualtraining, 2x 75 Minuten
- ⇒ saisonbegleitend von November 2009 bis März 2010
- ⇒ mit individuellem Coaching während der Meisterschaftsspiele

Die US-Amerikanerin Angela Hartil, die in der Saison 2009-2010 für das Erstligateam von evo New Basket Oberhausen spielte, absolvierte in den Monaten November 2009 bis März 2010 ein saisonbegleitendes Individualtraining, zusätzlich zum Mannschafts- und Krafttraining.

Die erste, durchaus schwierige, Aufgabe war einen optimalen Zugang zur Persönlichkeitsstruktur der Spielerin zu bekommen um die gemeinsame Arbeitsebene, sowie die Zielformulierung und die Arbeitsweise festzulegen. Dies gelang nach 10 Tagen mit vielen Gesprächen und der Trainingsarbeit im regulären Mannschaftstraining.

Das Individualtraining war mit der damaligen Trainerin des Teams (Julia Gajewski) abgesprochen, die zudem einige inhaltliche Wünsche hatte. Diese waren folgende:

- verbessertes Abschlussverhalten (Trefferquote erhöhen)
- aktiveres posting up
- beweglicher werden und die körperliche Verfassung verbessern („fitter werden“)
- positiver mit Feedback und Kritik umgehen lernen
- kommunikativer werden

Nach der Analyse von Angela Hartils bis dato gezeigten Leistungen im Training und Spiel wurden -ergänzend zu den Vorgaben ihrer Mannschaftstrainerin- folgende Zielformulierungen vereinbart:

- schnellstmögliche Erhöhung der Trefferquote innerhalb der Zone auf über 50%
- Erhöhung der Freiwurfquote auf über 70%
- positivere Einstellung zum Team und den Trainern, mehr kommunizieren
- Verbesserung des Verhaltens im posting up
- Erweiterung des Repertoires an low-post-moves

6 Ein beispielhafter Trainingsplan

In den 150 zur Verfügung stehenden Minuten pro Woche wurden demnach folgende Inhalte trainiert:

- ☑ 25 Minuten Koordination, ballhandling, dribbling, pass&catch
- ☑ 20 Minuten Freiwürfe (unter Belastung und auf Trefferzahl in Folge)
- ☑ 30 Minuten Abschlussverhalten (layups, inside shots)
- ☑ 30 Minuten posting up & post moves
- ☑ 20 Minuten elbow & highpost shots
- ☑ 25 Minuten spieltypische Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer

Während des Individualtrainings und des Coachings im Verlauf der Saisonspiele wurden auch die Einstellungs- und Kommunikationsmängel der Spielerin kritisch thematisiert und durch regelmäßige Feedbackgespräche positiv beeinflusst. Angela Hartil schaffte es durch konsequentes und diszipliniertes Training fitter zu werden, öffnete sich ihren Mitspielerinnen und ihrer Trainer gegen über mehr und kommunizierte positiver und häufiger mit ihnen.

Die Saison 2009-2010, die für evo New Basket Oberhausen mit zwei Niederlagen im Play-Off-Viertelfinale gegen das Team der USC Eisvögel endete, schloss sie mit einer Feldwurfquote von 52%, traf von der Freiwurflinie 75% und traf für 12.7 Punkte im Schnitt (in durchschnittlich 23 Spielminuten).⁵

⁵ <http://www.dbbbl.de/cms/index.php?section=home>

7 Zusammenfassung und Perspektive

Das individuelle Training ist für die Leistungsentwicklung der Spielerinnen in der 1. DBBL unabdingbar, vor allem unter dem Aspekt, dass vor allem viele junge deutsche Spielerinnen früh auf diesem Niveau Basketball spielen.

Es gibt derart viele Übungen, dass auch ein saisonbegleitendes Individualtraining unproblematisch, weil nie langweilig oder unterfordernd ist.

Das Individualtraining kann darüber hinaus sehr gut in der off- oder pre season zur Weiterentwicklung der Spielerinnen praktiziert werden. Wichtig ist die Kontinuität, sowie die Zielformulierung und die Rekapitulation des Erreichten/Verbesserten.

Sowohl für die Landesverbände als auch den Deutschen Basketball Bund ist das Individualtraining hinsichtlich der Weiterentwicklung der Perspektivspielerinnen in den diversen Kadern wichtig und interessant. Auf Vereinsebene ist das Individualtraining eine gute Möglichkeit passend zum Lebensumfeld (Schule, Studium, Ausbildung, Beruf) der Spielerinnen mit ihnen zu trainieren und sie zu verbessern, da die Trainingsplanung nur von 1-3 Spielerinnen und dem jeweiligen Trainer abhängig ist.

Die Spezialisierung von Basketballtrainern hinsichtlich des Individualtrainings ist für die Zukunft wünschens- und erstrebenswert um die Spielerinnen noch besser fördern und entwickeln zu können. Vor allem für die nebenberuflich tätigen Headcoaches in der 1. DBBL wäre dies eine optimale Ergänzung, die die Trainingsqualität erhöhen könnte.

8 Abschlusswort

In der vorliegenden Hausarbeit beschäftigte ich mich mit dem Individualtraining für Spielerinnen der 1. Damen Basketball Bundesliga.

Neben grundsätzlichen Überlegungen zum Thema erläutere ich Inhalte für die verschieden anspruchsvollen Spielpositionen und zeige einige beispielhafte Übungen und einen bereits durchgeführten Individualtrainingsplan.

Das Individualtraining ist nicht nur für die Spielerinnen interessant, sondern vor allem für alle leistungsorientierten Vereine, die ein Interesse an der Weiterentwicklung ihrer Spielerinnen haben und ihnen dazu gute Bedingungen über das Mannschaftstraining hinaus bieten wollen. Auch für ganzheitliche, nachhaltige Programme ist das Individualtraining ein Qualitätsmerkmal, das nicht fehlen sollte.

Die basketballspezifischen Begriffe in englischer Sprache habe ich grundsätzlich -wie in der Ursprungssprache- klein geschrieben.

9 Quellenangaben

9.1 Bücher

Complete Conditioning for Basketball von Greg Brittenham

The Women's Basketball Drill Book, Women's Basketball-Coaches Association

Skill & Drill Book von Thorsten Loibl und John Patrick

Der exzellente Wurf von Theo Kritikos und Jörn Meyer

Functional Training for Athletes at all Levels von James C. Radcliff

9.2 Internet

<http://www.youtube.com/watch?v=dp-iX2Ecmhw>

http://www.youtube.com/watch?v=8_zmYKQsZyI&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=bMaXO5WuxFA>

<http://www.youtube.com/watch?v=Lp2ZIUuSjNB4>

<http://www.athleticbodydevelopment.de/cms/?cat=4>

<http://www.sportunterricht.de/lksport/kofae1.html>

<http://www.basketball-visuell.de>

<http://www.dbb.de/cms/index.php?section=dbbl&cmd=spieler&subid=10696>

<http://www.dbb.de/cms/index.php?section=dbbl&cmd=stats.1&order=1>

<http://www.dbb.de/cms/index.php?section=dbbl&cmd=playoffs>

<http://www.dfb.de/index.php?id=11015>

<http://www.youtube.com/user/velocitysport?feature=watch>

10 Glossar

2ball dribbling	= Dribbling mit zwei Bällen gleichzeitig
back up dribble	= Dribbeltechnik in Rückwärtsbewegung, weg von der Defense
baseline-baseline	= das Basketballfeld der Länge nach hin und zurück bewegen
block	= tiefe Centerposition, 2. Markierung für die Positionierung beim Freiwurf
drop step	= Sternschrittbewegung nach hinten, mit dem Rücken zum Korb
defense push step	= laterale Fußarbeit in der Verteidigung
elbow	= die Freiwurfecke
face up	= in tiefer Position mit Ball zum Korb gerichtet und mit Blick zum Korb stehen (alle Achsen zum Korb [Fußspitzen, Kniee, Hüfte, Schultern])
finishing	= werfen/abschießen innerhalb der Zone
forearm	= Unterarm (arm bar)
go under	= Korbleger, bei dem unter dem Korb hinweg durchgesprungen wird
Jugoschritt	= Schrittfolge mit langem Schritt und Richtungswechsel auf dem Weg zum Korb
jump penetration	= Sprungstopp aus dem Dribbeldurchbruch
lay up	= Korbleger (Abschlussbewegung im Lauf)
off season	= die Phase zwischen dem Saisonende und dem Beginn der Vorbereitung
post moves	= Centerbewegungen von der tiefen Centerposition
posting up	= Positionierung auf den Centerpositionen (low, mid, high)
power move	= Korblegerbewegung, bei der beidbeinig abgesprungen wird

10 Glossar

pre season	= die Saisonvorbereitung
quick stop	= Einkontaktstop (beide Füße kommen bei der Landung gleichzeitig auf dem Boden auf)
rapid box jump	= beidbeiniger Sprung auf den kleine Kasten und wieder auf den Boden (vorwärts – rückwärts) mit kurzem Fuß-Boden/Kasten-Kontakt
reverse	= Abschlusstechnik mit dem Rücken zum Korb
seal	= Armtechnik zum Halten/Blockieren der Verteidigung in einer Position
sweep/rip through	= den Ball durchziehen, über oder unter der Hand der Verteidigungsspielerin
swing step	= Sternschrittbewegung nach vorn (vowärts) mit langem Schritt um ca. 270°
t-dribble	= Dribbletechnik in „T-Stellung“ zur Defense (power dribble)
up&down	= das Basketballfeld der Länge nach hin und zurück bewegen
up and down plank	= Bauchlage-Unterarmstütz; hochdrücken in den Liegestütz und wieder zurück

Erklärung

"Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder nicht veröffentlichten Schriften entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit ist in gleicher oder ähnlicher Form oder auszugsweise im Rahmen einer anderen Prüfung noch nicht vorgelegt worden."

Datum

Unterschrift