

Positionsspezifisches Anforderungsprofil eines Basketballers

Aufbauspieler (Körpergröße bis 1,95m)

Der Aufbauspieler muss in der Lage sein, den Ball kontrolliert bis zur gegnerischen Dreipunktlinie zu bringen und dem Mitspieler so in Szene zu setzen, dass dieser je nach Aufgabenverteilung zum Erfolg kommt.

Dies beinhaltet:

- *Ballhandling* - sicheres Führen des Balles bei höchstmöglichem Tempo und gleichzeitigem Absichern des Balles vor gegnerischen Angriffen (Schlagwort: Ballsicherheit).
- *Aiming* – Ball-/Hand-/Auge-Koordination, ohne sich zu sehr darauf konzentrieren zu müssen, d.h. hier müssen koordinierte Abläufe eingeschliffen und automatisiert werden (Schlagwort: Sicherheit durch Übung).
- *Schnelligkeit* - schnelles bewegen der Beine bei allen Richtungswechseln, maximale Antrittsschnelligkeit und Wendigkeit, Fähigkeit der Tempovariabilität. Plötzliche unvorhergesehene Antritte bringen den Aufbauspieler im Angriff in die Lage, seinen Gegner im 1 : 1 zu schlagen und die freien Passoptionen zu erkennen. In der Verteidigung versetzt die Schnelligkeit den Aufbauspieler in die Lage, seinem Gegner diese Optionen zu verbauen und ihn im Spielaufbau empfindlich zu stören (Schlagwort: quirlig, bissig, aggressiv).
- *Passen* - hartes, genaues, schnelles und zeitlich abgestimmtes Passen (auch unter Druck), versetzt den Ballträger jederzeit in die Lage, die nötigen Pässe zu spielen.

Dies bedeutet:

- Sprinttraining mit maximalen Anteilen
- Koordinationsübungen mit und ohne Ball
- Kombinationsübungen von Schnelligkeit, Ballführung und Entscheidungsfindung (Optionen anbieten)
- Ballhandling kombiniert mit Schnelligkeit und Störgrößen (Gegnersituation 1:1)
- Krafttraining des gesamten Körpers (in Absprache auch mit Zusatzgewichten)
- Gute bis sehr gute Grundlagenausdauer (4mmol/L bei Geschwindigkeit von 4,0 - 4,2m/s)

Flügelspieler (Körpergröße bis 2,00 - 2,05m)

Der Flügelspieler muss in der Lage sein, sehr schnell in die Tiefe des Raumes zu sprinten, um dem Aufbauspieler die Möglichkeit des Anspiels ohne Deckung zu geben. Rasches erkennen der Spielsituation und entsprechende Reaktion darauf, erfordert von den Flügelspielern ein schnelles Reagieren. Die Fähigkeit, Wurfansätze zu täuschen und im günstigen Fall tatsächlich erfolgreich abzuschließen zu passen oder den Gegner mit einem plötzlichen „move“ zu schlagen und zum Korb zu ziehen, lassen den Flügelspieler unberechenbar und sehr gefährlich für den Gegner werden.

Dies beinhaltet:

- *Schnelligkeit* - maximales sprinten von der eigenen Grundlinie in die Flügelpositionen, schnelles abstoppen mit Richtungswechsel und eventueller Täuschung.

Plötzliche Antritte mit einem großen und schnellen ersten Schritt mit abschließendem konsequentem Ziehen zum Korb (Schlagwort: Unberechenbar durch Schnelligkeit).

- *Sprungkraft* - das Umsetzen der schnellen Vorwärtsbewegung in horizontale Bewegung sind für den Flügelspieler entscheidend. Das bedeutet aus dem Sprint kontrolliert abspringen zu können, zu Landen um sofort wieder eine Bewegung (Rebound, Täuschung, Sprint) aufnehmen zu können (Schlagwort: Ziehen und fliegen).
- *Wurf* - stabiles Werfen auch unter Druck, am Gegner oder von ihm weg. Ein schneller und sicherer Wurf ist Voraussetzung um auf der Flügelposition entscheidend zu wirken (Schlagwort: Schussgenauigkeit und Schnelligkeit).

Dies bedeutet:

- Sprinttraining mit maximalen Anteilen
- Koordinationsübungen mit und ohne Ball (Sprunggelenksübungen)
- Sprungkraftübungen mit und ohne Ball
- Kombinationsübungen von Schnelligkeit und Sprungkraft mit Abschluss
- KSÜ für eine optimale Stabilität in der Luft (Bauch und LWS - Stabilität)
- Krafttraining des gesamten Körpers (in Absprache auch mit Zusatzgewichten)
- Gute Grundlagenausdauer (4mmol/L bei einer Geschwindigkeit von 3,6 – 4,0 m/s)

Centerspieler (Körpergröße ab 2,10m)

Der Center ist im offensiven Spiel die Anspielposition für Aufbau- und Flügelspieler. Er muss diese Position meist ausschließlich körperlich behaupten und verteidigen. In der Defensive ist der Raum unter dem Korb sein Revier und wird von ihm hart aber fair und absolut konsequent beansprucht.

Dies beinhaltet :

- *Stabilität* - die Centerposition ist nicht durch statische Momente geprägt, sondern durch stabile und agile Bewegung, meist seitlich charakterisiert. Dabei ist das konsequente Einsetzen des eigenen Körpers (Masse) bei gleichzeitiger schneller Bewegung (täuschen) von Vorteil. (Schlagwort: Ausboxen und Verteidigen)
- *Sprungkraft* - sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung ist die zentrale Spielposition für die „hohen“ Bälle verantwortlich. Die einfachen „Dunks“ und viele „Rebounds“ fallen in sein Aufgabengebiet.
- *Schnelligkeit* - ein großer Spieler der sich schnell und koordiniert bewegen kann, ist seinen direkten Gegenspielern meist im Vorteil. Er kann sich somit die nötige Zeit verschaffen um seine Aufgaben zu lösen. (Schlagwort: Sprinten und Gleiten)

Dies bedeutet:

- Sprinttraining mit optimalen Anteilen (seitliche Schnelligkeit)
- Koordinationsübungen mit und ohne Ball (Sprunggelenksübungen)
- Sprungkraftübungen mit und ohne Ball
- Kombinationsübungen von Stembewegungen und Sprungkraft mit Abschluss
- KSÜ für eine optimale Stabilität auf dem Boden (Bauch und LWS - Stabilität)
- Krafttraining des gesamten Körpers (in Absprache auch mit Zusatzgewichten)
- Gute Grundlagenausdauer (4mmol/L bei einer Geschwindigkeit von 3,6 – 3,8 m/s)

Literatur: Skript zur Leistungssteuerung von Christian Faigle.