

# TRAININGSÜBUNGEN



Übungen für ein starkes Basketballteam.

Das präventive Trainingsprogramm der VBG.

In Kooperation mit:



Die in dieser Publikation enthaltenen Lösungen schließen andere, mindestens ebenso sichere Lösungen nicht aus, die auch in Regeln anderer Mitgliedstaaten der Europäischen Union oder der Türkei oder anderer Vertragsstaaten des Abkommens über den Europäischen Wirtschaftsraum ihren Niederschlag gefunden haben können.

#### **VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung**

Die VBG ist eine gesetzliche Unfallversicherung und versichert bundesweit über 1,5 Millionen Unternehmen aus mehr als 100 Branchen – vom Architekturbüro bis zum Zeitarbeitsunternehmen. Ihr Auftrag ist im Sozialgesetzbuch festgeschrieben und teilt sich in zwei Hauptaufgaben: Die erste ist die Prävention von Arbeitsunfällen, Wegeunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren. Die zweite Aufgabe ist das schnelle und kompetente Handeln im Schadensfall, um die ganzheitliche Rehabilitation der Versicherten optimal zu unterstützen. Im Jahr 2021 wurden knapp 381.000 Unfälle und Berufskrankheiten registriert. Die VBG betreut die Versicherten mit dem Ziel, dass die Teilhabe am Arbeitsleben und am Leben in der Gemeinschaft wieder möglich ist. 2.300 VBG-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter kümmern sich an elf Standorten in Deutschland um die Anliegen ihrer Kunden und Kundinnen. Hinzu kommen sieben Akademien, in denen die VBG-Seminare für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz stattfinden. Verstärkt bietet die VBG auch Web-Seminare zur ortsunabhängigen Weiterbildung an.

Weitere Informationen: **[www.vbg.de](http://www.vbg.de)**



# INHALT

## Mobilisation

- 1.1 Handgelenksmobilisation
- 1.2 HWS-Mobilisation
- 1.3 Happy Cat, Angry Cat
- 1.4 BWS-Rotation
- 1.5 Iron Cross
- 1.6 Hüftkreisen
- 1.7 Hüftdreh in Seitlage
- 1.8 Piriformis in Rückenlage
- 1.9 Hüftmobilisation sitzend 90/90
- 1.10 Hüftmobilisation im Ausfallschritt
- 1.11 Beinpendel
- 1.12 Sprunggelenksmobilisation
- 1.13 Sprunggelenksmobilisation, sagittal
- 1.14 3D-Stretch Wade und Sprunggelenk
- 1.15 Knie umarmen
- 1.16 Oberkörperrotation-Variationen
- 1.17 Einbeiniges Kreuzheben mit Basketball

## Erhöhung

- 2.1 Lauschule mit Diagonalpässen
- 2.2 Lauschule zu zweit mit Ball
- 2.3 Lauschule mit Dribbling
- 2.4 2-Ball-Dribbling
- 2.5 Außenhanddribbling
- 2.6 Korblegerkreisel
- 2.7 8er-Lauf

## Aktivierung

- 3.1 Bergsteiger
- 3.2 Bird-Dog
- 3.3 Unterarmstütz, statisch
- 3.4 Unterarmstütz, dynamisch
- 3.5 Spiderman-Unterarmstütz
- 3.6 Seitlicher Unterarmstütz, statisch
- 3.7 Seitlicher Unterarmstütz, dynam.
- 3.8 Seitlicher Unterarmstütz mit Crunch
- 3.9 Liegestütz-Variationen
- 3.10 Schwebesitz mit Basketball
- 3.11 Pallof-Press
- 3.12 Rudern mit Widerstandsband
- 3.13 Dynamische Kontrolle der dorsalen Kette
- 3.14 Kreuzheben mit Widerstandsband
- 3.15 Kniebeuge-Variationen
- 3.16 Brücke, dynamisch
- 3.17 Standwaage, dynamisch
- 3.18 Sidesteps mit Miniband
- 3.19 Kniekontrolle
- 3.20 Ausfallschritt-Variationen
- 3.21 Schulteraktivierung
- 3.22 Aufdrehen aus Stützpositionen
- 3.23 Schulterblattkontrolle
- 3.24 Schulter-Armheben
- 3.25 Schulter-Außenrotation
- 3.26 Schulter-Innenrotation
- 3.27 Einbeinstand stabilisieren
- 3.28 Einbeinstand-Ballhandling
- 3.29 Bruststoß, liegend
- 3.30 Überkopf „hämmern“

## Potenzierung

- 4.1 Skippings einfrieren
- 4.2 Kastensprünge
- 4.3 Beinachsenkontrolle
- 4.4 Front-Hops
- 4.5 Side-Hops
- 4.6 Sprünge mit Störkontakt
- 4.7 Richtungswechsellauf
- 4.8 Spiegelbilddribbling
- 4.9 Sprints aus verschiedenen Positionen
- 4.10 Sprungkombination
- 4.11 Richtungsläufe vor/zurück und seitlich
- 4.12 Farbenläufe
- 4.13 Verknüpfte Ballaktionen

## Cool-down & Regeneration

- 5.1 Foam Rolling – Fußsohle
- 5.2 Foam Rolling – Wade
- 5.3 Foam Rolling – Hinterer Oberschenkel
- 5.4 Foam Rolling – Oberschenkelaußenseite
- 5.5 Foam Rolling – Oberschenkelinnenseite
- 5.6 Foam Rolling – Vorderer Oberschenkel
- 5.7 Foam Rolling – Hüfte/Gesäß
- 5.8 Foam Rolling – Rücken
- 5.9 Foam Rolling – Seitlicher Rücken
- 5.10 Foam Rolling – Brust
- 5.11 Foam Rolling – Arm
- 5.12 Foam Rolling – Schulter/Nacken

# AUFWÄRMEN MIT STRUKTUR

Die nachfolgenden Übungen wurden von verschiedenen Professionen aus der Sportwissenschaft, der Physiotherapie, dem Athletiktraining sowie der mannschaftsärztlichen Betreuung zusammengetragen. Sie berücksichtigen die neuesten Erkenntnisse und Methoden für ein optimales und präventives Basketballtraining.

Die Selektion der einzelnen Übungen aus dem vorliegenden Pool sollte von den Expertinnen und Experten im Verein auf der Basis (leistungs-)diagnostischer Erkenntnisse sowie individueller basketballspezifischer Anforderungs-, Beanspruchungs- und Risikoprofile erfolgen. Allgemein ist jegliche Form der Diagnostik nur dann hilfreich, wenn Maßnahmen daraus abgeleitet und kontinuierlich umgesetzt werden. So müssen auf Basis der ermittelten Leistungskennwerte präventive und bestenfalls individuelle, spezialisierte Interventionen sowie für das athletische Training reizwirksame Trainingsprogramme geplant, umgesetzt und evaluiert werden (siehe hierzu auch das Manual **Diagnostik und Betreuung im Basketball** der VBG).

Basketball weist ein multidimensionales und komplexes Anforderungsprofil auf, dem nur über eine breite Palette verschiedener Trainingsmethoden entsprochen werden kann. Der Athletiktrainer oder die -trainerin beziehungsweise auch Physiotherapeut oder -therapeutin steht in diesem Zusammenhang vor der höchst anspruchsvollen Aufgabe, das im Hochleistungssport generell kleine Zeitfenster für präventive und athletische Aspekte bestmöglich auszuschöpfen, ohne den Athleten beziehungsweise die Athletin dabei zu überfordern.

Auf Basis der diagnostischen Ergebnisse gilt es nun abzuschätzen, welche Bereiche der Athletik mit welcher Methode im individuellen Fall priorisiert trainiert werden müssen. Ebenso muss der Athletiktrainer beziehungsweise die -trainerin entscheiden, wie schwer mögliche Defizite und Risikofaktoren (zum Beispiel muskuläre Dysbalancen oder Valgusfehlstellungen bei Frauen) wiegen und eine Intervention erfordern.

In der Praxis scheitern zahlreiche evaluierte Programme an der Praktikabilität und Kompatibilität. Viele Übungen lassen sich jedoch gut ins Warm-up integrieren und nehmen dabei wenig zusätzliche Trainingszeit in Anspruch. Aber auch eine Routine nach dem Training kann – je nach Inhalt und Schwerpunkt – präventiv wirksam platziert sein.

Weitere Merkmale eines individuellen präventiven Trainingsprogramms könnten sein:

- Beschränkt sich auf 10–15 Minuten, regelmäßig 2–3 Mal die Woche
- Berücksichtigt individuelle und mannschaftsspezifische Werte wie Leistungs- und Beanspruchungszustand sowie Verletzungshistorie und -schwerpunkte (zum Beispiel über das PMT der VBG)
- Zielt allgemein auf eine Erweiterung der (neuro-)muskulären Kapazität in Puncto Kraft, Ausdauer, Kraftentwicklung und Balance ab
- Ist multimodal und dadurch abwechslungsreich gestaltet mit Komponenten eines sensomotorischen Trainings und funktionalen Trainings (inklusive Perturbationstraining)
- Berücksichtigt bei Integration ins Warm-up den Trainingsschwerpunkt im Hauptteil



Die VBG hat vor diesem Hintergrund aus den verschiedenen präventiven Übungen ein modulares Warm-up-Programm im Baukastenprinzip entwickelt. Der Vorteil dieses Programms liegt in der Möglichkeit, das präventive Training variabel, individuell und attraktiv zu gestalten und zum Beispiel wie folgend als Aufwärmroutine zu integrieren. Dabei bietet es sich – neben der individuellen Anpassung der Schwierigkeitsgrade – an, Kleingruppen mit ähnlichen Trainingsschwerpunkten einzuteilen oder sogar jedem einzelnen Spieler beziehungsweise jeder einzelnen Spielerin die Zeit einzuräumen, seine beziehungsweise ihre individuellen „Corrective Exercises“ durchzuführen, die optimalerweise aus einem Pre-Injury-Screening abgeleitet wurden. Bei der hier aufgezeigten Auswahl an Übungen haben wir einen besonders hohen Wert auf Praktikabilität und (Zeit-)Ökonomie eines Warm-ups gelegt, was allerdings nicht bedeuten muss, dass zusätzliche Trainingsgeräte wie Gewichte, Slings und vieles mehr bei den „Corrective Exercises“ nicht ebenso sinnvoll eingesetzt werden können.

Darüber hinaus stellt der Deutsche Basketball Bund jungen Basketballern und Basketballerinnen Empfehlungen und Übungsvideos zur Vorbereitung und Durchführung des individuellen Athletiktrainings zur Verfügung. Denn spezifisches Athletik- und Krafttraining sollte schon frühzeitig sinnvoll in das Training integriert werden (Stichwort: Verletzungsprävention). Das Programm ist in sogenannte Progressionsstufen unterteilt. Es ist aber nicht nur für angehende Nationalspieler und -spielerinnen gedacht, sondern unabhängig von der Altersklasse für alle Basketballer und Basketballerinnen schon frühzeitig zur Verletzungsprävention und langfristigen Leistungsentwicklung in das Training integriert zu empfehlen.



**DBB-Athletikprojekt  
„Meilensteine“**

### **Übungen für ein kompaktes Aufwärmtraining – und ein starkes Basketballteam**

Zur optimalen Vorbereitung auf die Belastungen im eigentlichen Trainingshauptteil und/oder im Wettkampf ist ein strukturiertes Aufwärmprogramm unverzichtbar. Neben der Aktivierung des kardiovaskulären Systems, der verbesserten Durchblutung der Arbeitsmuskulatur sowie einer mentalen Fokussierung auf die folgenden Trainings- oder Spielanforderungen bietet ein gutes Warm-up auch die Möglichkeit, verletzungspräventive Elemente regelmäßig und zeitsparend in das Training zu implementieren.

Die aufgezeigten Übungen, die sich primär auf die körperliche Vorbereitung der Mannschaft konzentrieren, sind dabei variabel einsetzbar und je nach Folgeblastung im Hauptteil pointiert zu wählen.

### **Die vorgestellten Übungen sind in die folgenden vier Übungsbereiche gegliedert:**

- Mobilisation
- Erhöhung
- Aktivierung
- Potenzierung

Im Verlauf jedes Aufwärmprogramms sollten alle aufgezeigten Übungsbereiche angesprochen werden. Es empfehlen sich 2–4 Übungen pro Bereich.

Um das Warm-up – vor allem im gewöhnlichen Trainingsalltag – abwechslungsreich und variabel gestalten zu können, sollten die einzelnen Übungen im Baukastenprinzip regelmäßig ausgetauscht werden. Der grundsätzliche Ablauf bleibt allerdings erhalten. Für das Warm-up vor einem Spiel

# AUFWÄRMEN MIT STRUKTUR *(Fortsetzung)*

empfehlen wir allerdings, eine gewisse vertrauensschaffende Routine und somit sich wiederholende Abläufe und Übungen zu etablieren, damit sich der Spieler oder die Spielerin intensiv auf das Spiel fokussieren kann.

Um unterschiedlichen Leistungsniveaus und Trainingszuständen gerecht zu werden, gibt es für die Übungen verschiedene Ausführungsvariationen, deren Schwierigkeitsgrade anhand von Sternen gekennzeichnet sind. Entsprechend einer methodischen Reihe sollten Sie die schwierigeren, komplexeren und/oder intensiveren Übungen jedoch immer an das Ende des jeweiligen Blocks setzen. Insgesamt sollten für das Warm-up – je nach Schwerpunkt und Intensität des Hauptteils beziehungsweise der Trainingswoche und dem Funktionsstatus der Spieler und Spie-

lerinnen – circa 10–15 Minuten eingeplant werden. Ferner sollten bei längeren Ruhephasen nach dem Aufwärmen zum Beispiel durch den Gang in die Kabine für letzte taktische Anweisungen oder die Halbzeitpause 2 Minuten aktives Wiederaufwärmen mit kurzen Sprints und Sprüngen vor (Wieder-)Anpfiff erfolgen.

## Beispielhafter Ablauf:

An der Seitenlinie oder hinter der Grundlinie wird pro Spieler oder Spielerin eine Trainingsmatte auf dem Boden ausgelegt. Sollte dort kein Raum vorhanden sein, können hierfür auch Bereiche des Basketballspielfelds genutzt werden. So können je nach Trainingsbedingungen zumindest große

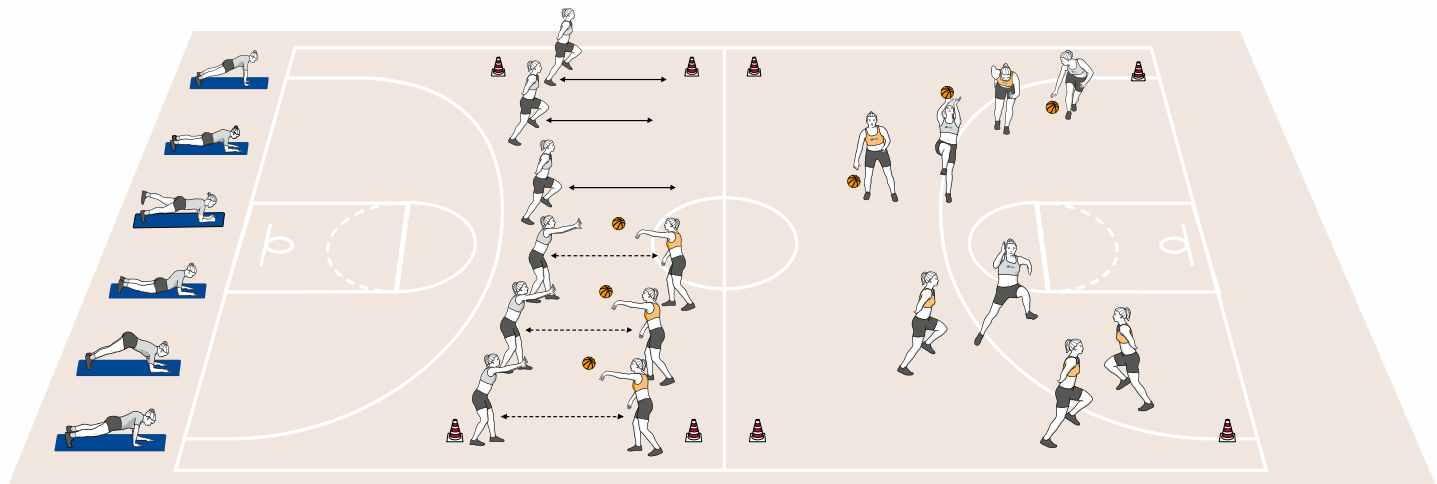


Abbildung 1: Beispielhafter Aufbau des Aufwärmprogramms

Teile einer Hallenhälfte bis hin zur ganzen Halle zusätzlich für Laufübungen, Koordinationsübungen, Balltechnik oder Spielformen genutzt werden (siehe Abbildung 1). Sollten keine Matten zur Verfügung stehen, können die Übungen beispielsweise auch auf einem Handtuch auf dem Hallenboden ausgeführt werden.

Im folgenden Aufwärmkomplex (siehe Abbildung 3) werden die vier Bausteine Mobilisation, Erhöhung, Aktivierung und Potenzierung mit jeweils 2–4 Übungen absolviert, wobei die Gewichtung der 4 Bereiche altersbedingt (siehe Abbildung 2) und gemäß den auf der linken Seite genannten Punkten zur Belastungssteuerung verändert werden können. Grundsätzlich brauchen ermüdete oder/und ältere Spieler oder Spielerinnen länger zur Erwärmung und somit einen gewählten Fokus auf den Teil der Mobilität und Erhöhung. Da Jugendspieler beziehungsweise -spielerinnen stark von dynamischen Stretchelementen und koordinativen Übungen im Bereich der Potenzierung profitieren, sollte bei ihnen insbesondere dieser Bereich in Kombination mit der Aktivierung gefördert werden.

Zeitliche Restriktionen oder sonstige Einschränkungen, die ein verkürztes Warm-up erzwingen, können unter Umständen durch eine Reduktion der Übungen im Bereich „Erhöhung“ beziehungsweise durch Ergänzungen/Spezifikationen der anderen Abschnitte kompensiert werden. Als notwendig sind die Bereiche Mobilisation, Aktivierung und Potenzierung zu sehen. Exemplarisch haben wir aus allen Kombinationsmöglichkeiten unseres Baukastens ein beispielhaftes Warm-up am Ende des Kapitels 4 „Potenzierung“ eingefügt.

| Warm-up      | U14 | U16 | U18 | A  |
|--------------|-----|-----|-----|----|
| Mobilisation | +   | +++ | ++  | ++ |
| Erhöhung     | +   | +   | +   | ++ |
| Aktivierung  | ++  | ++  | ++  | ++ |
| Potenzierung | ++  | ++  | ++  | ++ |

Abbildung 2: Altersgerechte Priorisierung der 4 Bausteine (adaptiert nach Hachmann, 2020)

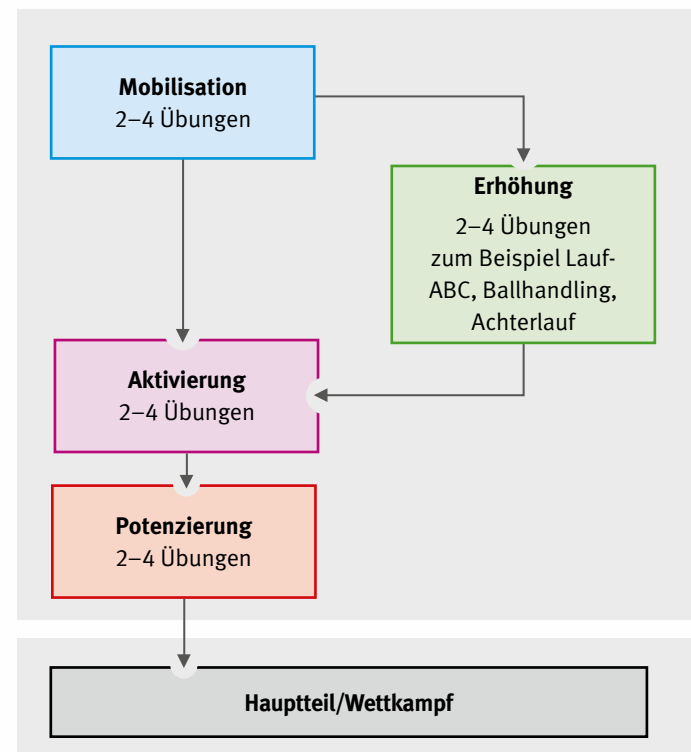


Abbildung 3: Schematischer Ablauf des Aufwärmprogramms



# DER HINTERGRUND ODER DIE FRAGE „WARUM GENAU DIESE INHALTE?“

## Allgemein

Die allgemeinen Ziele eines adäquaten Warm-ups sind neben der Erwärmung und der Steigerung des Muskelstoffwechsels beziehungsweise Sauerstofftransports, die Verbesserung der Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskeln, eine erhöhte Produktion von Gelenkschmiere und eine Aktivierung des neuromuskulären Systems zur kurz- und längerfristigen Verbesserung der nachfolgenden Leistung. Mentale Aspekte und insbesondere Punkte der Verletzungsprävention sind als weitere Ziele zu nennen. Nur wenn Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke in ihren Hauptfunktionen der Mobilität und Stabilität perfekt ineinandergreifen, unterstützen sie die sportliche Leistungsfähigkeit.

Die Auswahl der Übungen wurde vor allem unter Berücksichtigung der funktionellen Bewegungsmuster des Basketballspiels, wie Sprünge, Würfe, Antritte, Cut-Bewegungen, Defense Slides und mehr getroffen und ist als Anregung für das eigene Warm-up-Programm zu verstehen. Dabei sollen ähnliche biomechanische Zielbewegungen imitiert und voraktiviert werden, wie zum Beispiel Kniebeugen das biomechanische Muster von Sprüngen widerspiegeln. Bei allen Übungen sollte auf ein höchstes Maß an Qualität der Bewegungsausführung geachtet werden. Natürlich kann der Katalog noch beliebig um eigene präferierte Übungen erweitert und verändert werden, jedoch sollte die grundsätzliche Struktur und Idee der funktionalen Verkettung und sukzessiven Aufbelastung zur Vorbereitung der Leistungsfähigkeit auf den Trainings-

schwerpunkt oder den Wettkampf beibehalten werden. Dabei sind die vorgestellten Übungen auch nicht immer trennscharf nur einer Kategorie wie Erhöhung, Aktivierung oder Potenzierung fest zuzuordnen. So sollte je nach Ziel und Inhalt des Trainingsschwerpunkts aber auch der taktischen Ausrichtung der Wettkampfstrategie die Auswahl der Übungen und die (zeitliche) Pointierung der Kategorien in sich stimmig und logisch begründet sein. Für eine kraftzentrierte Trainingseinheit wäre es möglicherweise angeraten, den Block der Aktivierung und Potenzierung bereits in der Phase der Erhöhung durch Übungen der Core-Stabilität (3.1–3.11) anzusprechen. Ebenso könnte bei einer Betonung der Kategorie Potenzierung zur Vorbereitung des Trainings oder des Wettkampfs der Übungsblock verlängert werden, indem gezielt hinführende Übungen wie zum Beispiel 4.1–4.3 bereits in der Aktivierung platziert werden.

Übungen der Mobilisation können zudem sinnvoll in das Cool-down integriert werden.



### **Mobilisation**

Mobilisationsübungen – vor allem der Hauptgelenke – verbessern die Bewegungsfähigkeit und helfen, die Muskulatur gezielt für die hochdynamischen Bewegungen vorzubereiten. Darüber hinaus können sie womöglich „verhärtetes“/ „verklebtes“ Faszien Gewebe lösen und verbessern das Zusammenspiel von Gelenken und umgebender Muskulatur. Dadurch wird der Körper ideal auf nachfolgende Belastungen vorbereitet. Übungen zur Mobilisation sollten dynamische und aktive Elemente zum Beispiel des Stretchings enthalten und können dabei im Stand oder auf dem Boden ausgeführt werden.



### **Erhöhung**

Durch Bewegungen mit einer geringen Intensität soll in einem nächsten Schritt die Körperkerntemperatur erhöht werden. Neben dem oft praktizierten zyklischen beziehungsweise linearen Lauf-ABC, das für die Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und die verbesserte Durchblutung der Arbeitsmuskulatur sinnvoll ist, sollten auch azyklische Bewegungen mit Richtungs- und Tempowechseln eingebaut werden. Dies ist vor allem für die Start-Stopp-Sportart Basketball wichtig, die von vielen kurzen, intermittierenden Bewegungen und Belastungen geprägt ist. So werden die – insbesondere im Basketball – besonders häufig verletzten Gelenke der unteren Extremitäten (zum Beispiel Sprunggelenk) sinnvoll auf die Spiel- und Trainingsbelastungen vorbereitet. Erste basketballspezifische Drills zum Beispiel zum Ballhandling oder niedrig-intensive Spielformen erhöhen nicht nur wie gewünscht die Körperkerntemperatur, sondern können auch als Vorbereitung auf den Trainingsschwerpunkt im Hauptteil gewählt werden.



### Aktivierung

Primäres Ziel dieser Übungen ist es, die Zielmuskulatur (vor allem Schulter, Rumpf, Oberschenkel) zu aktivieren und bestmöglich angesteuert auf den Hauptteil vorzubereiten. Dabei wird zudem der Band- und Sehnenapparat gefestigt. Der Rumpf ist als zentrales muskuläres Widerlager für eine gute Kraftübertragung aus den Beinen in den Oberkörper und umgekehrt zuständig und deswegen für die Körperkontrolle sowie eine gute Bewegungsqualität bei Sprungwürfen und Zweikämpfen unabdingbar. Stabilisationsübungen sprechen vor allem die tieferliegende, gelenkstabilisierende Muskulatur an. Hier sollte vor allem das sensomotorische Training der Sprunggelenke sowie der Beinachse betont werden.

Muskuläre Dysbalancen im Schultergürtel sind aufgrund der in der Regel einseitigen Belastungen beim Basketball nicht ungewöhnlich. Auch repetitive Mikrotraumen, vor allem durch die Krafteinwirkungen des Gegenspielers oder der Ge-

genspielerin bei Würfen und Zweikämpfen, sind häufig die Ursache chronischer Schulterproblematiken. Übungen zur Aktivierung der Schulterkontrolle verbessern die Mobilität und Stabilität des Schultergelenks und der umgebenden Arbeitsmuskulatur und bereiten auf die basketbalotypischen, schnellkräftigen Bewegungen der oberen Extremitäten vor. Allgemein ist noch anzumerken, dass vor allem im athletischen Trainingsalltag die Übungen im Modul der Aktivierung sinnvoll variiert und erschwert werden sollten (zum Beispiel lassen sich Stützübungen durch Perturbation mit externen Störgrößen wie Übungspartner oder -partnerin oder instabile Untergründe erschweren).



### Potenzierung

Ziel ist eine weitere und in diesem letzten Übungsabschnitt auch maximale Aktivierung des Nervensystems, um die Reizweiterleitung und Sensomotorik zu verbessern und auf den anschließenden Hauptteil beziehungsweise das Spiel



bestmöglich vorzubereiten. Der Körper des Athleten oder der Athletin muss zum Abschluss des Warm-ups bereits mit maximalen basketballtypischen Anforderungen konfrontiert werden.

Dabei sind die Körperkontrolle in der Flugphase, aber auch die Landung nach Sprüngen sowie dynamische Richtungswechsel als Anschlussaktion besonders anspruchsvolle, aber auch gleichermaßen kritische Elemente. Insuffiziente Bewegungsmuster, die zum Beispiel auf Kraft- und Technikdefizite zurückzuführen sein können, sind mit einem hohen Verletzungsrisiko assoziiert, insbesondere für schwere Kapselband-Verletzungen der unteren Extremitäten.

Sensomotorische Übungen zum Beispiel über zusätzliche Perturbationen oder andere externe Störeinflüsse, können die Fähigkeit verbessern, instabile und kritische Körperbeziehungsweise Gelenkpositionen wahrzunehmen und reflektorisch zu korrigieren. Balance und Körperkontrolle, eine stabile Beinachse sowie eine gute Landetechnik sind zudem Voraussetzung, um die hochdynamischen Abläufe auch mit basketballtypischem Körperkontakt und im ermüdeten Zustand absolvieren zu können.

Die neuromotorische Ansteuerung ist darüber hinaus auch mit kognitiv fordernden Übungen (zum Beispiel Reaktionsspielen) oder koordinativen Aufgaben anzusprechen.



### **Cool-down & Regeneration**

Angesichts der großen Wettkampfdichte und hoher Trainingsbelastungen im Spitzensport wird eine schnelle und effektive Regeneration immer wichtiger. Diese beginnt bereits mit dem Ende der Belastung (Training oder Spiel), weswegen Nachbelastungsroutinen ein erster Teil des Regenerationsmanagements sind und als solches verstanden werden sollten.

Neben einem systematischen Aufwärmprogramm ist für ein effektives Training die Durchführung eines strukturierten Cool-downs sinnvoll. Vor allem aus psychologischer Perspektive bieten einige der bekannten Verfahren im individuellen Fall einen hohen Mehrwert.

Zusätzlich zu einer raschen und zugleich ausgewogenen (individuellen) Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr bieten sich im Cool-down auch Übungen aus dem Block der Mobilisation

als Nachbelastungsroutinen an. Ebenso sind passive therapeutische Methoden wie Massagen oder Hydrotherapie, aber auch niedrigintensive aktive Methoden wie Radfahren, Schwimmen et cetera denkbar. Allerdings gibt es keinen eindeutigen Nachweis für eine überdauernde Beschleunigung der Leistungswiederherstellung durch die genannten passiven oder aktiven Methoden.

Weiterhin beliebt sind Übungen mit der Faszienrolle. Eine Meta-Analyse aus 2019 bewertet die regenerative Wirksamkeit von Foam Rolling überwiegend positiv. Sowohl die Beweglichkeit der damit behandelten Strukturen im Aufwärmprogramm als auch der subjektiv empfundene Muskelschmerz nach sportlichen Belastungen konnten positiv beeinflusst werden.

Die nachgewiesenen Verbesserungen der Sprintleistung durch Foam Rolling im Aufwärmen sowie der Erholungsrate durch „Nachrollen“ sind signifikant genug, um zumindest für Spitzensportler oder -sportlerinnen relevant zu sein. Auf neurologischer Ebene konnte die wirkende Schmerzmodulation durch das Foam Rolling im Nachgang infolge einer Desensibilisierung von Schmerzrezeptoren und/oder infolge der sogenannten Diffuse Noxious Inhibitory Control (Schmerz hemmt Schmerz) nachgewiesen werden.

Da psychologische Aspekte und das mit einer Regenerationsmaßnahme verbundene Gefühl in fast allen Leistungsstufen eine wichtige Rolle spielen, könnte diese Tatsache allein ausreichen, um die Anwendung individuell zu rechtfertigen.

Dennoch sollten Sportler beziehungsweise Sportlerinnen und Trainer oder Trainerinnen aufgrund der noch dünnen Studienlage Vorsicht walten lassen. Insbesondere, da bei der Anwendung auch potenziell schädliche Nebenwirkungen vermutet werden und das Foam Rolling zum Aufwärmen die Koordination negativ beeinflussen kann.

Die Empfehlungen bezüglich der Anwendungsdauer und des Anpressdrucks sind variabel und sowohl direkt abhängig von der Art der vorangegangenen Belastung als auch der individuellen Schmerzaffinität. Überwiegend werden Protokolle mit einer Anwendungsdauer von 30 bis 60 Sekunden pro Muskelgruppe angewendet, wobei dieser Vorgang häufig nach kurzen Pausen bis zu dreimal wiederholt wird. Das Ausrollen vom distalen zum proximalen Ansatzpunkt des Muskels und zurück geschieht dabei mit gleichbleibender, langsamer Geschwindigkeit. Dabei ist zu beachten, dass die Muskulatur an den Druck gewöhnt und bei der Bewegung nicht über die Gelenke gerollt wird (zu starker Druck kann den Muskelkater noch verstärken).

Zu beachten sind darüber hinaus folgende Kontraindikationen für Übungen mit der Faszienrolle:

- Akute Verletzungen, Schmerz und Entzündungen, Tumorerkrankungen, Thrombosen, Schwangerschaft
- Osteoporose, Bandscheibenvorfall, Gelenkersatz, Krampfadern
- Erkrankungen des Lymphsystems und der Gefäße, rheumatische Erkrankungen
- Einnahme blutverdünnender Medikamente

Weitere Empfehlungen zur Regeneration finden Sie im Manual **Diagnostik und Betreuung im Basketball**.



*Freiwald, J.; Baumgart, C.; Kühnemann, M.; Hoppe, M. W. (2016), Foam-Rolling in sport and therapy – potential benefits and risks. Part 2: Positive and adverse effects on athletic performance. Sports orthopaedics and traumatology, 32 (3) (Konservative Therapien in der Sportorthopädie), S. 267–275. DOI: 10.1016/j.orthtr.2016.07.002*

*Wiewelhove, T.; Döweling, A.; Schneider, C.; Hottenrott, L.; Meyer, T.; Kellmann, M.; Pfeiffer, M.; Ferrauti, A. (2019), A Meta-Analysis of the Effects of Foam Rolling on Performance and Recovery. Front Physiol. 10: 376. DOI: 10.3389/fphys.2019.00376*

*Bartsch, K.M.; Baumgart, C.; Freiwald, J.; Wilke, J.; Slomka, G.; Turnhöfer, S.; Egner, C.; Hoppe, M.W.; Klingler, W.; Schleip, R. (2021). Expert Consensus on the Contraindications and Cautions of Foam Rolling – An International Delphi Study. J. Clin. Med. 2021, 10, 5360. DOI: 10.3390/jcm10225360*



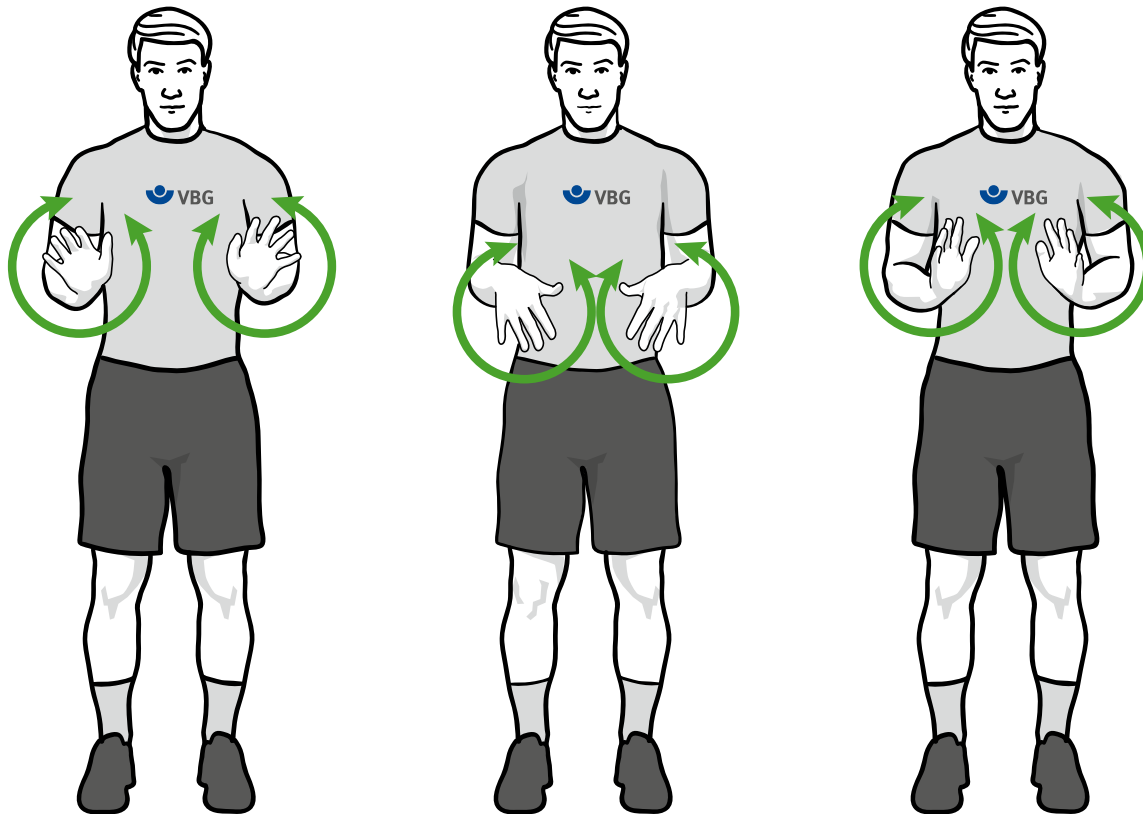


# MOBILISATION

## **Merkmale des Baukastens Mobilisation:**

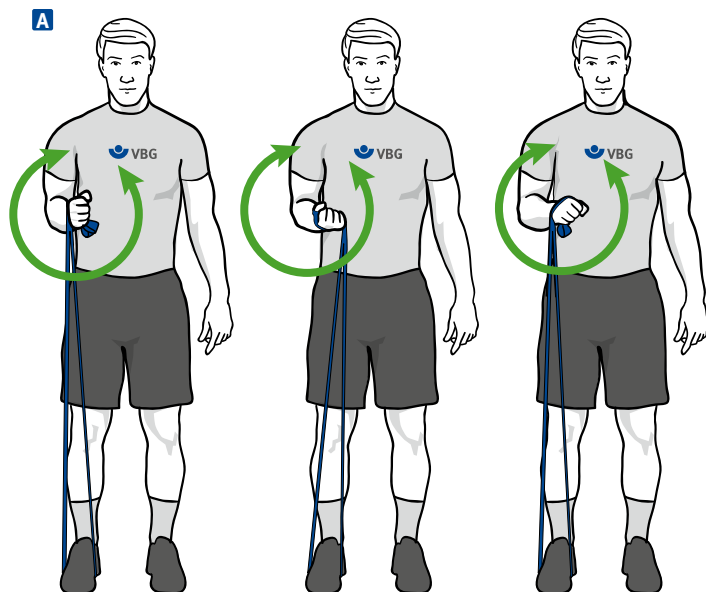
- Übungen zur Mobilisation sollten dynamische und aktive Elemente enthalten
- Sie können im Stand oder auf dem Boden ausgeführt werden
- Ziel: die Bewegungsfähigkeit erhöhen

# HANDGELENKSMOBILISATION

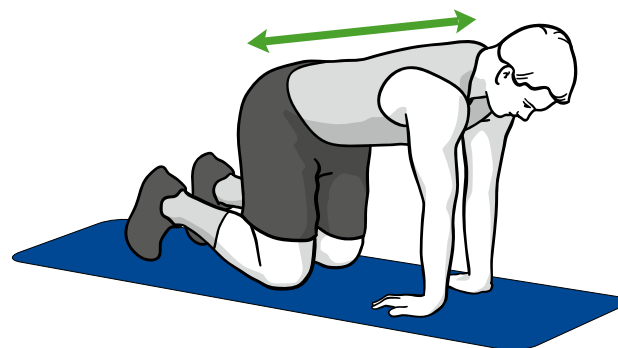


- 1 Stablen und aufrechten Stand einnehmen.
- 2 Die Arme im Ellenbogengelenk um circa 90 Grad anwinkeln.
- 3 Beide Hände gleichzeitig mit größtmöglichem Bewegungsumfang im Handgelenk fortlaufend um die eigene Achse kreisen.

**5–8 Wiederholungen, anschließend Richtungswechsel.**



B



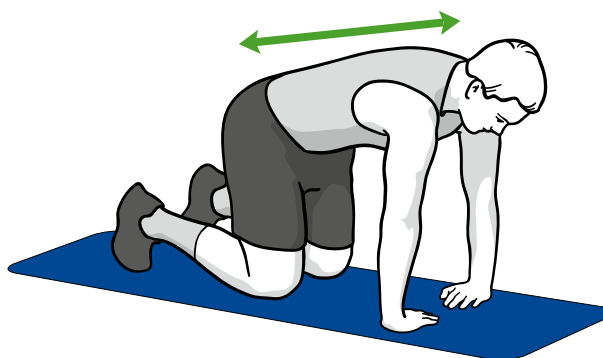
### Variationen:

#### A KREISEN MIT WIDERSTANDSBAND: ★★☆☆

Ein unter dem Fuß fixiertes Widerstandsband mit einer Hand greifen und diese gegen den Widerstand des Bandes kreisen.

#### B HANDFLÄCHEN AUF DEN BODEN: ★★☆☆

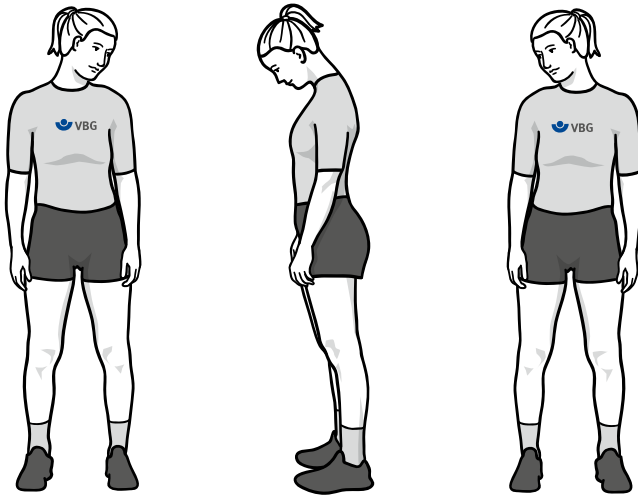
Auf dem Boden kniend werden die Hände senkrecht unter den Schultern aufgesetzt (Vierfüßlerstand). Die Fingerspitzen zeigen Richtung Knie. In dieser Position den Oberkörper leicht nach vorn und zurück bewegen. Im Verlauf der Übung die Position der Handflächen auf dem Boden verändern (zum Beispiel Fingerspitzen nach vorne, Fingerspitzen zueinander).



#### C HANDRÜCKEN AUF DEN BODEN: ★★☆☆

Anstelle der Handflächen wird der Handrücken auf den Boden abgelegt. Danach wie bei Variation B vorgehen (ohne Abbildung).

# HWS-MOBILISATION

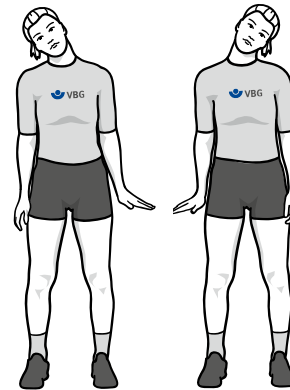


- 1 Stabilen und aufrechten Stand einnehmen. Nach vorne schauen.
- 2 In einer kontrollierten Bewegung den Kopf zunächst zur linken Schulter rotieren, Position 1–2 Sekunden halten und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
- 3 Danach Kopf zum Brustbein senken, zur rechten Schulter rotieren und abschließend den Kopf in den Nacken legen (zur Decke schauen). Dabei immer wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.
- 4 Kein Kopfkreisen!
- 5 Bewegung anschließend zur Gegenseite beginnen.

**1–2 Wiederholungen pro Seite.**



**A**



## Variationen:

### **A STERNO STRETCH I:** ★☆☆

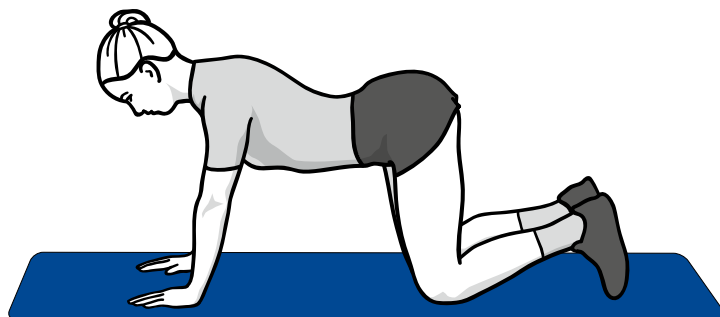
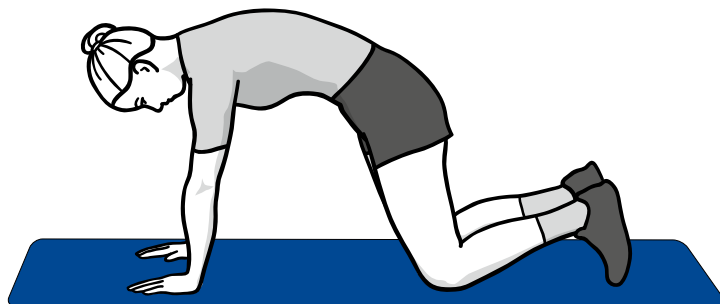
Den Kopf zur Seite neigen und die gegengleiche Handfläche nach unten drücken. Die Dehnung 3–6 Sekunden halten. Anschließend die Seiten wechseln.

### **B STERNO STRETCH II:** ★☆☆

Kopf neigen und zur Schulter drehen (ohne Abbildung).



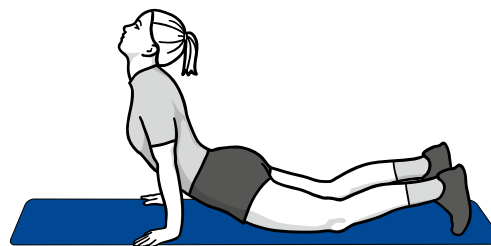
# HAPPY CAT, ANGRY CAT



- 1 Im Vierfüßlerstand den Rücken zunächst kontrolliert wölben und dabei das Kinn zur Brust einrollen.
- 2 Danach den Kopf wieder heben und die Wirbelsäule kontrolliert bis ins aktive Hohlkreuz strecken.
- 3 Die Bewegung fortlaufend flüssig durchführen.
- 4 Die Knie sind dabei senkrecht unter der Hüfte, die Hände senkrecht unter der Schulter.

**5–8 Wiederholungen.**

**A**

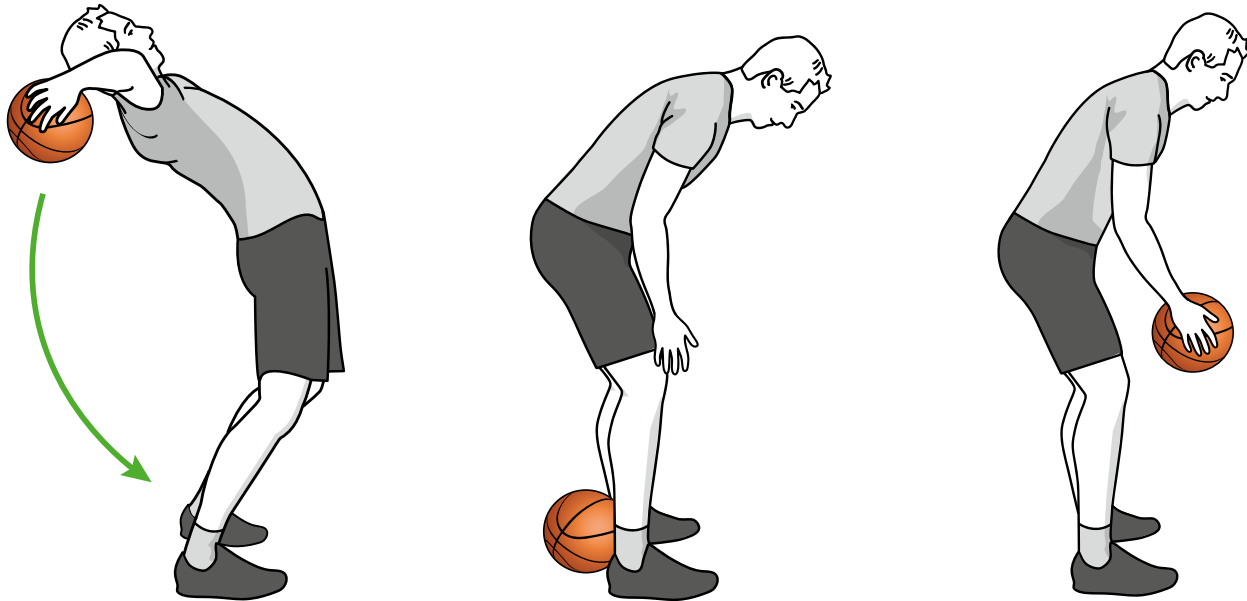


## Variationen:

### **A DOWNWARD/UPWARD DOG: ★★★**

Aus dem gestreckten Stütz (Hände deutlich vor den Schultern) den Oberkörper durch Beugen der Arme kontrolliert nach unten gleiten lassen. Die Beine schieben den Oberkörper unter langsamer Streckung der Arme nach vorne. Dabei wird der Kopf leicht nach oben angehoben. Die Bewegung fortlaufend flüssig durchführen.

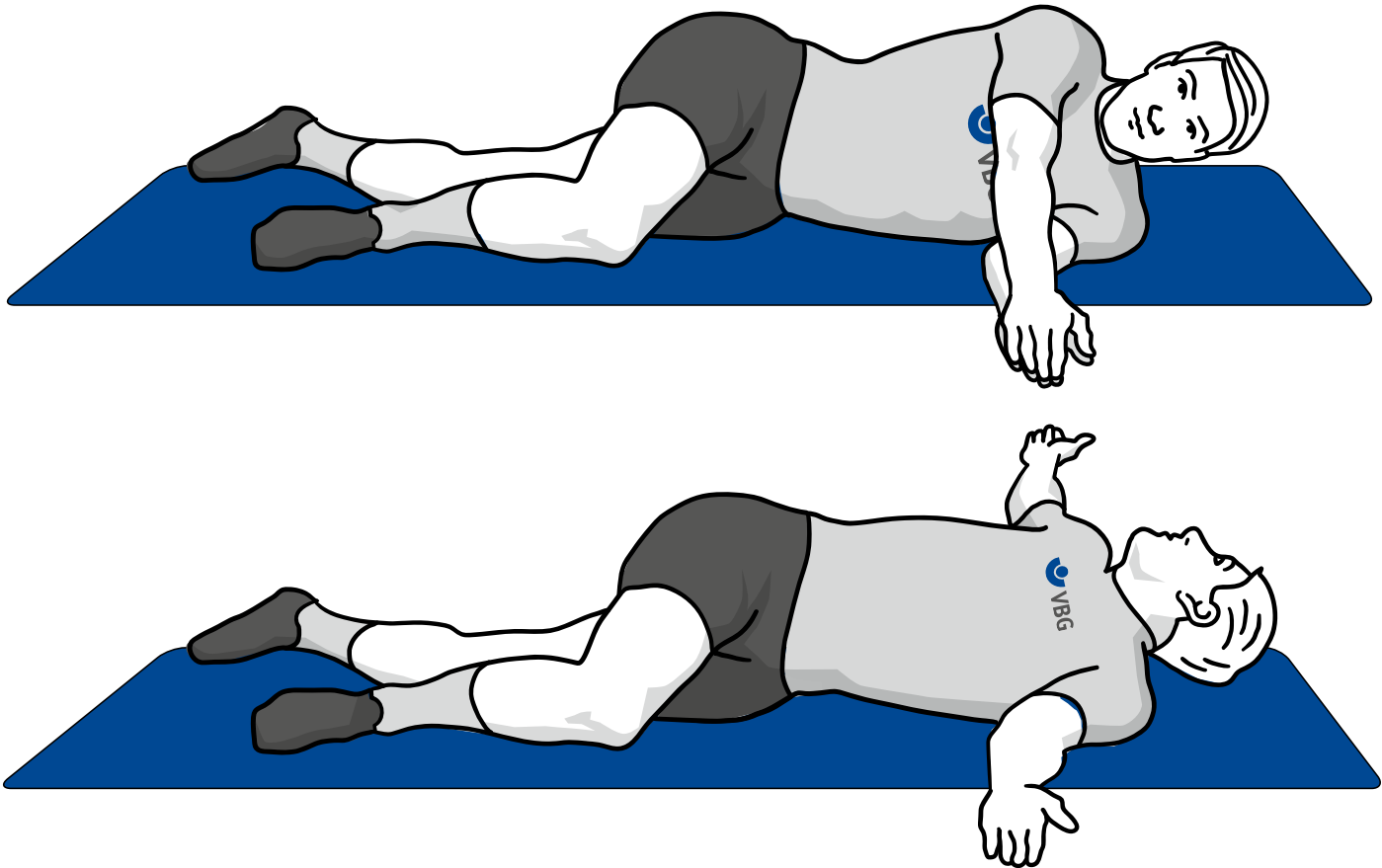
B



#### B BOGENSPANNUNG MIT BALL: ★★☆☆

Im geraden Stand mit leicht gespreizten Beinen wird ein Basketball mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten. Die Arme werden gebeugt und der Ball dadurch hinter den Kopf geführt. Zum Zeitpunkt der maximalen Überstreckung wird der Ball fallen gelassen. Durch das Beugen der Arme erhält der Ball eine Vorwärtsbewegung und berührt den Boden genau zwischen den Füßen. Während der Flugphase des Balls leitet der Oberkörper eine Gegenbewegung ein, indem die Arme nach vorne und das Becken nach hinten geführt werden. So kann der Ball vor dem Körper gefangen werden. Die Bewegung fortlaufend flüssig durchführen.

# BWS-ROTATION

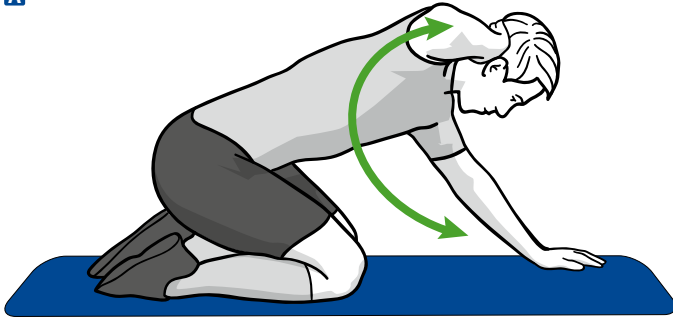


- 1 In Seitlage das obere Bein 90 Grad anwinkeln und die Knieinnenseite auf dem Boden ablegen. Die Arme liegen in der Ausgangsposition vor der Brust flach aufeinander.
- 2 Den oberen Arm kontrolliert zur Gegenseite rotieren und dabei den Kopf mitdrehen.

- 3 Der Unterkörper bleibt fixiert. Das Knie hält während der gesamten Bewegung Kontakt zum Boden.
- 4 Gegebenenfalls Kopf unterlagern.

**5–8 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel**

A



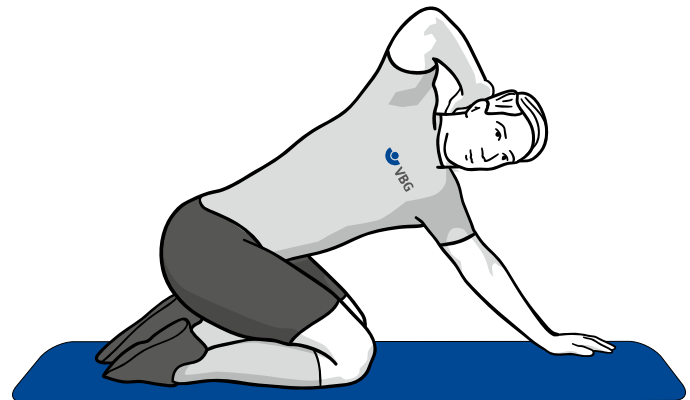
#### Variationen:

#### A BWS-ROTATION KNIEND: ☆☆☆

Aus dem Vierfüßlerstand das Gesäß auf den Fersen absetzen, einen Arm hinter den Kopf nehmen. Der Ellenbogen zeigt zunächst nach außen.

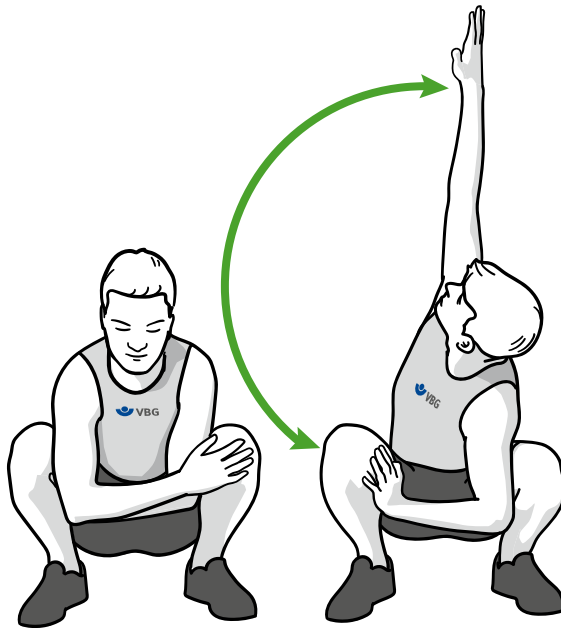
Die Stützhand sollte möglichst weit vor dem Körper platziert werden.

Aus dieser Position heraus den Oberkörper kontrolliert zum stützenden Ellenbogen eindrehen und danach zur Decke aufdrehen.



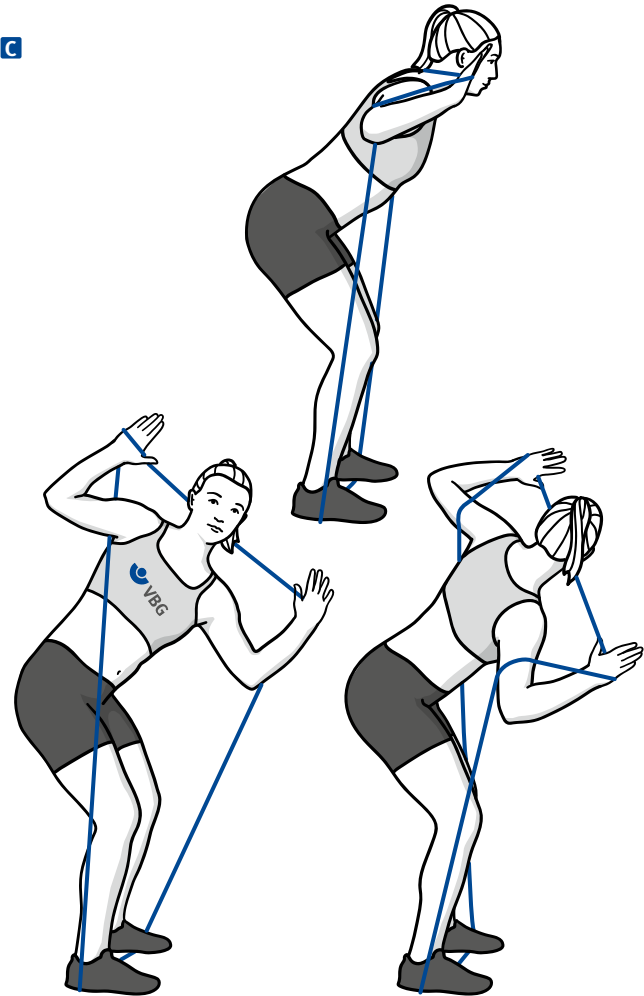


B

**B BWS-ROTATION HOCKEND: ☆☆☆**

Aus der Hocke Oberkörper etwas nach vorn verlagern.  
Die linke Hand stabilisiert am rechten Knie.  
Den Oberkörper nach rechts aufdrehen, dabei den rechten Arm ausstrecken und ihm mit dem Blick folgen.

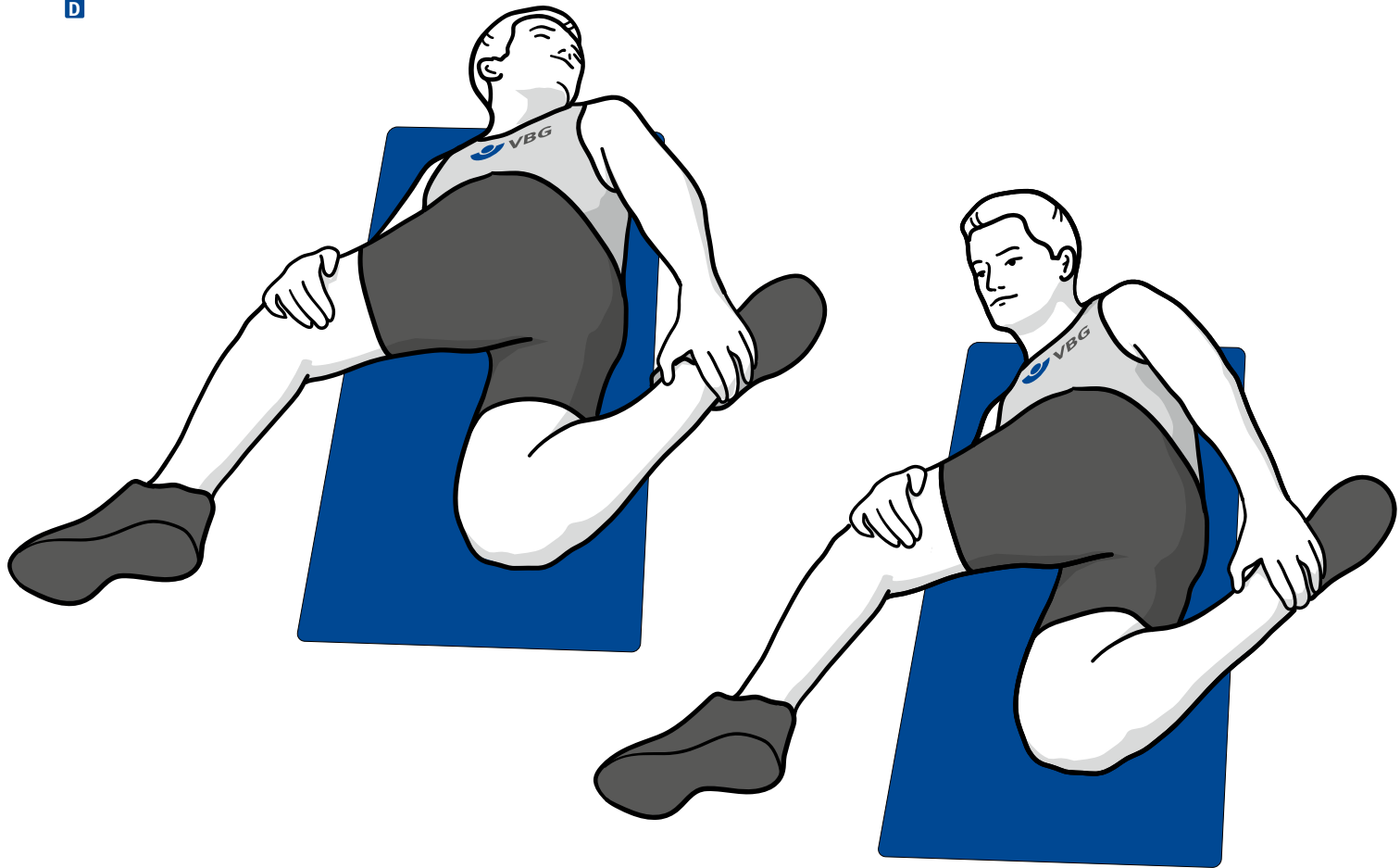
C

**C BWS-ROTATION STEHEND MIT WIDERSTANDSBAND: ☆☆☆**

☆☆☆

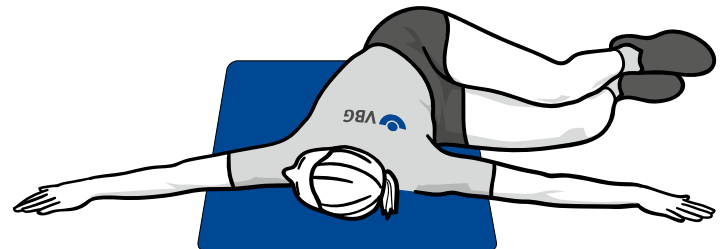
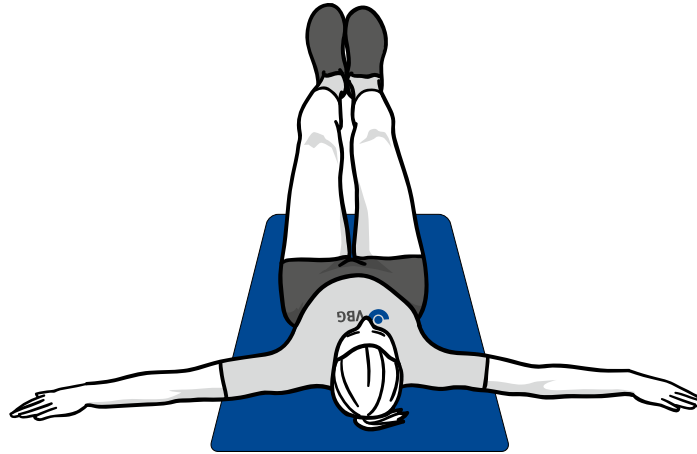
Das Widerstandsband unter den Füßen fixieren. Aus dem Stand mit leicht gebeugten Knien Oberkörper etwas nach vorn verlagern. Die Hände halten das Band über den Schultern. Den Oberkörper im Wechsel kontrolliert nach rechts und links rotieren, wobei das Becken in stabiler Position bleibt.

D

**D BREZEL:** ★☆☆

In Seitlage oberes Bein 90 Grad abwinkeln, das untere Bein mit dem diagonalen Arm am Fußgelenk greifen, Blick geht über die Schulter nach hinten. Nun langsam den Oberkörper und den Kopf nach vorne rotieren. Becken und Beinhaltung bleiben stabil.

# IRON CROSS



1 In der Rückenlage Hüfte und Knie 90 Grad anwinkeln.

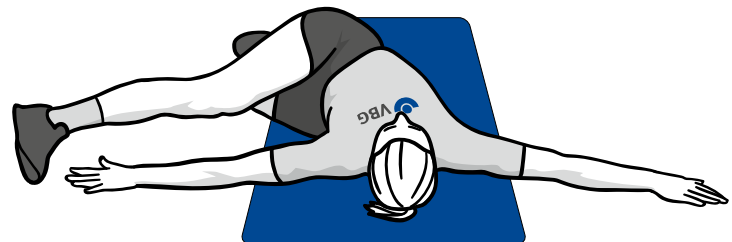
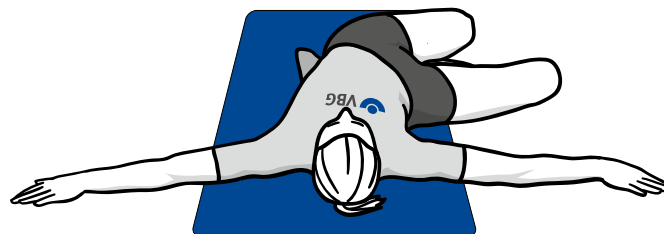
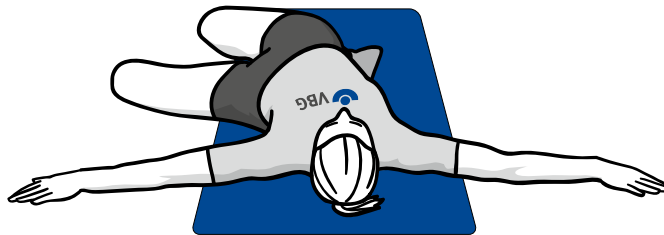
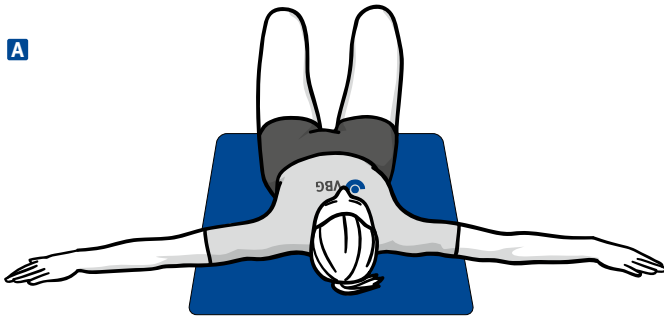
2 Die Arme seitlich auf dem Boden ausstrecken.

3 Kontrolliert die Beine abwechselnd nach links und rechts absenken.

4 Den Kopf dabei zur entgegengesetzten Seite drehen.

5 Die Schultern halten den Bodenkontakt.

**8–10 Wiederholungen.**



### Variationen:

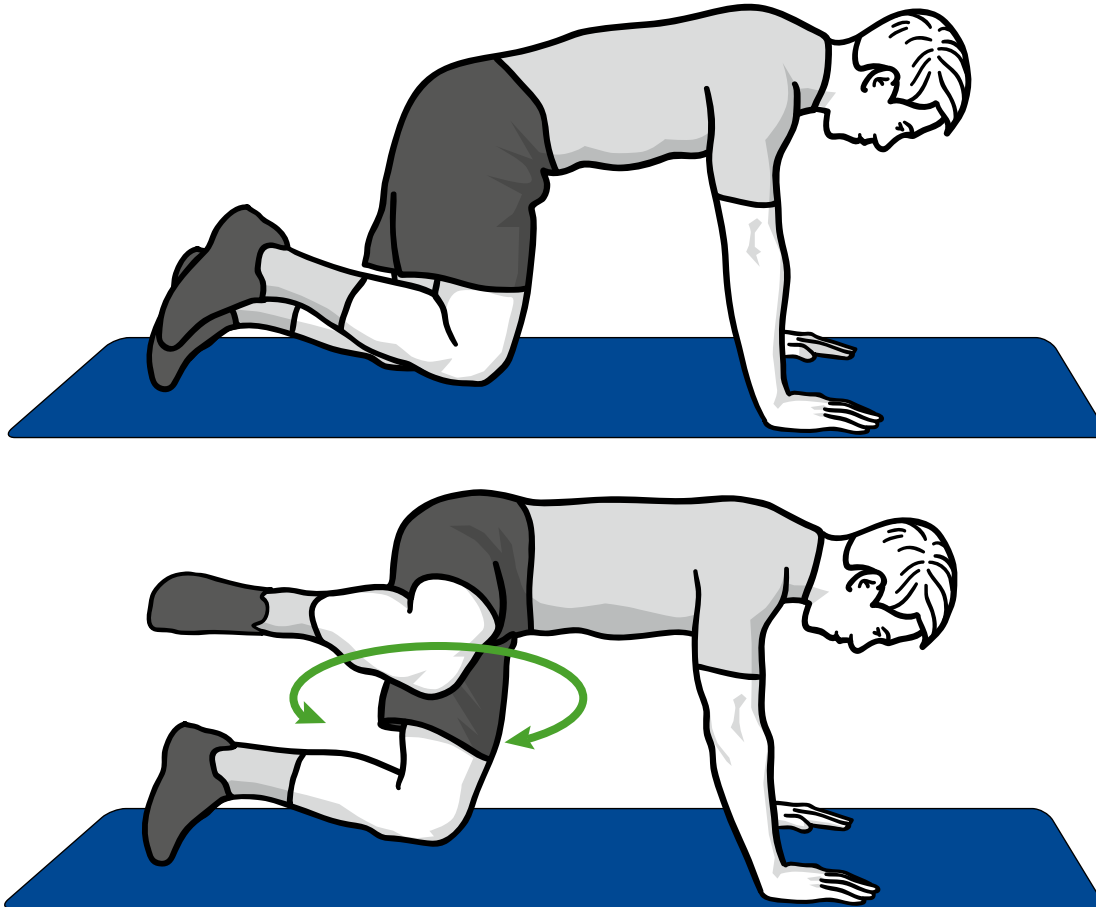
**A IRON CROSS MIT AUFGESTELLTEN FÜßEN: ★☆☆**

Füße sind in der Rückenlage aufgestellt. Kontrolliert die Beine abwechselnd nach links und rechts absenken.

**B IRON CROSS GESTRECKT: ★★☆☆**

Beine sind in der Rückenlage gestreckt. Eine Fußspitze abwechselnd zur entgegengesetzten Hand führen.

# HÜFTKREISEN



1 Im Vierfüßlerstand ein Bein leicht angewinkelt anheben.

2 Mit dem angehobenen Bein fortlaufend Kreise zunächst im, dann gegen den Uhrzeigersinn beschreiben.

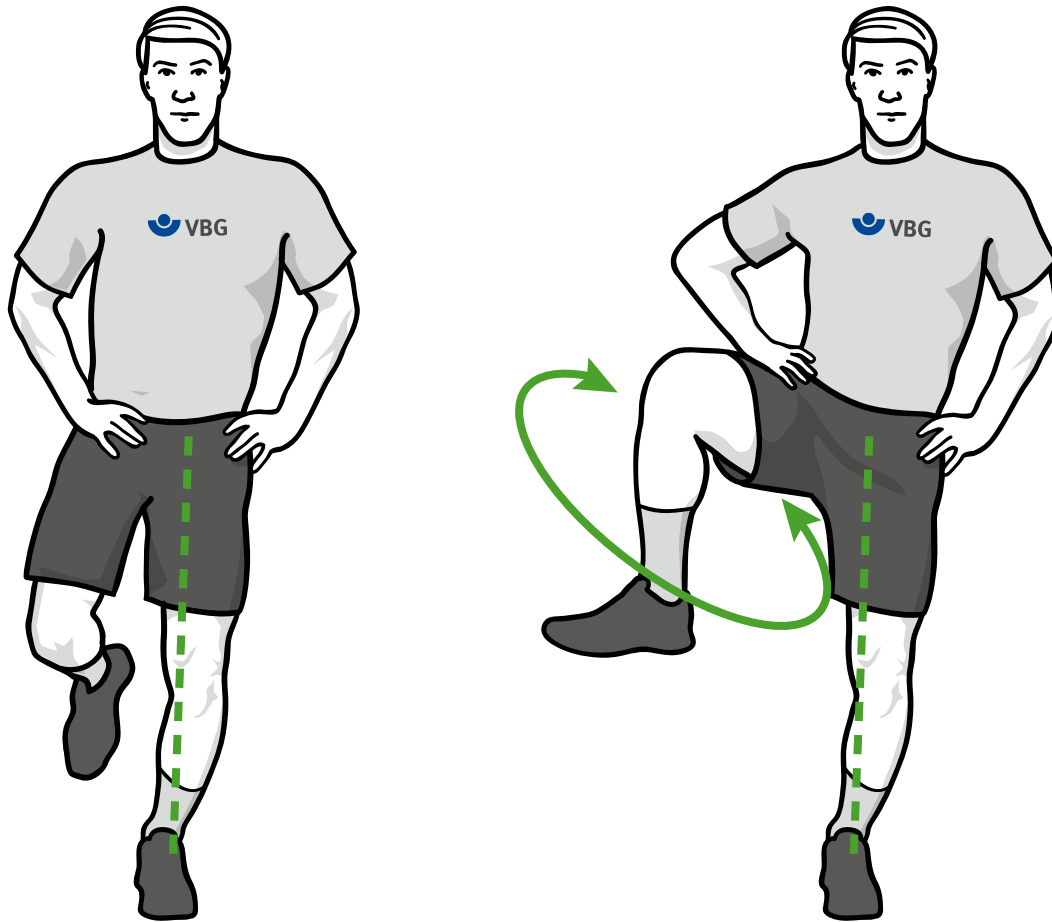
3 Das Becken bleibt dabei parallel zum Boden.

4 Die Hände sind senkrecht unter der Schulter aufgesetzt.

**5–8 Wiederholungen innen- und außenrotierend, anschließend Seitenwechsel.**

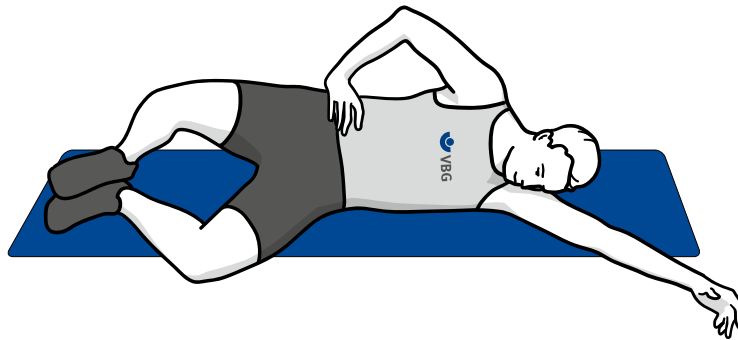
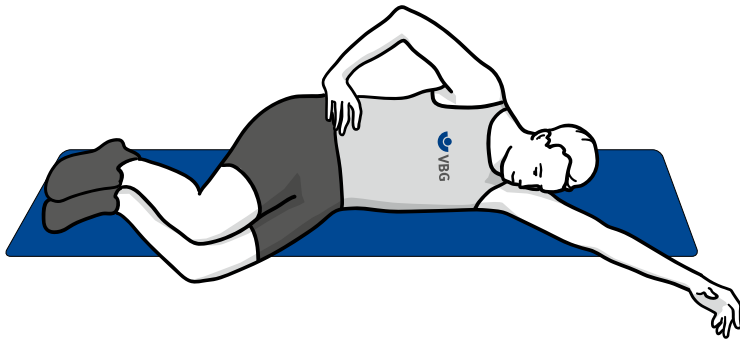


A

**Variation:****A HÜFTKREISEN STEHEND: ☆☆☆**

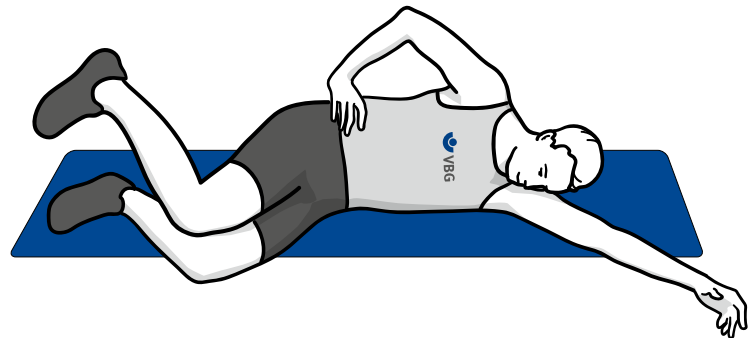
Im stabilen Stand ein Bein leicht anwinkeln und anheben. Mit dem angehobenen Bein fortlaufend Kreise zunächst im Uhrzeigersinn, dann gegen den Uhrzeigersinn beschreiben.

# HÜFTDREH IN SEITLAGE

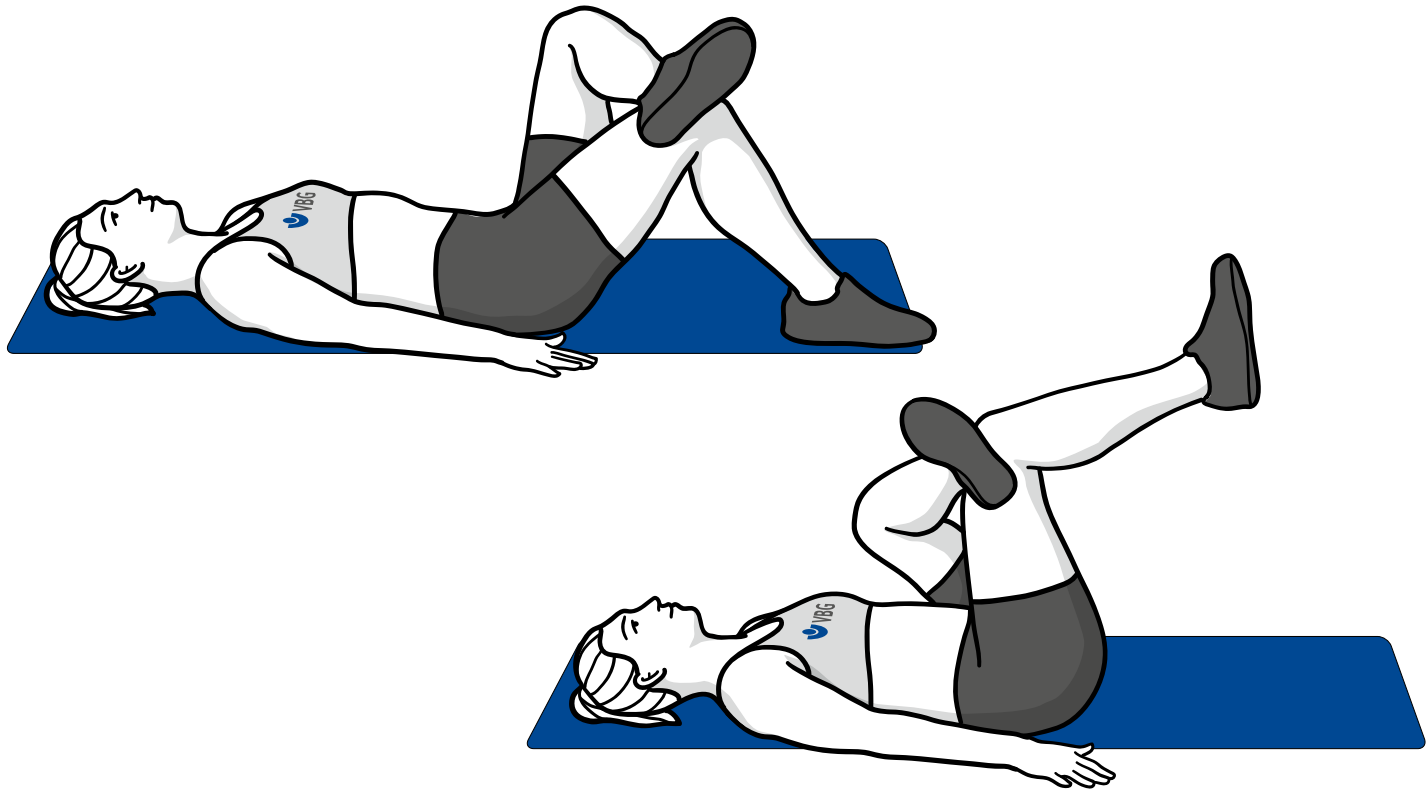


- 1 In Seitlage beide Beine circa 60 Grad anwinkeln.
- 2 Das obere Bein wird nach außen gedreht und wieder zurück, wobei die Fußkanten Kontakt halten (Außenrotation).
- 3 Danach wird der Unterschenkel angehoben, wobei die Oberschenkel aufeinander liegen bleiben (Innenrotation). Die obere Hand kontrolliert die stabile Position des Beckens.

**5–8 Wiederholungen innen- und außenrotierend, anschließend Seitenwechsel.**



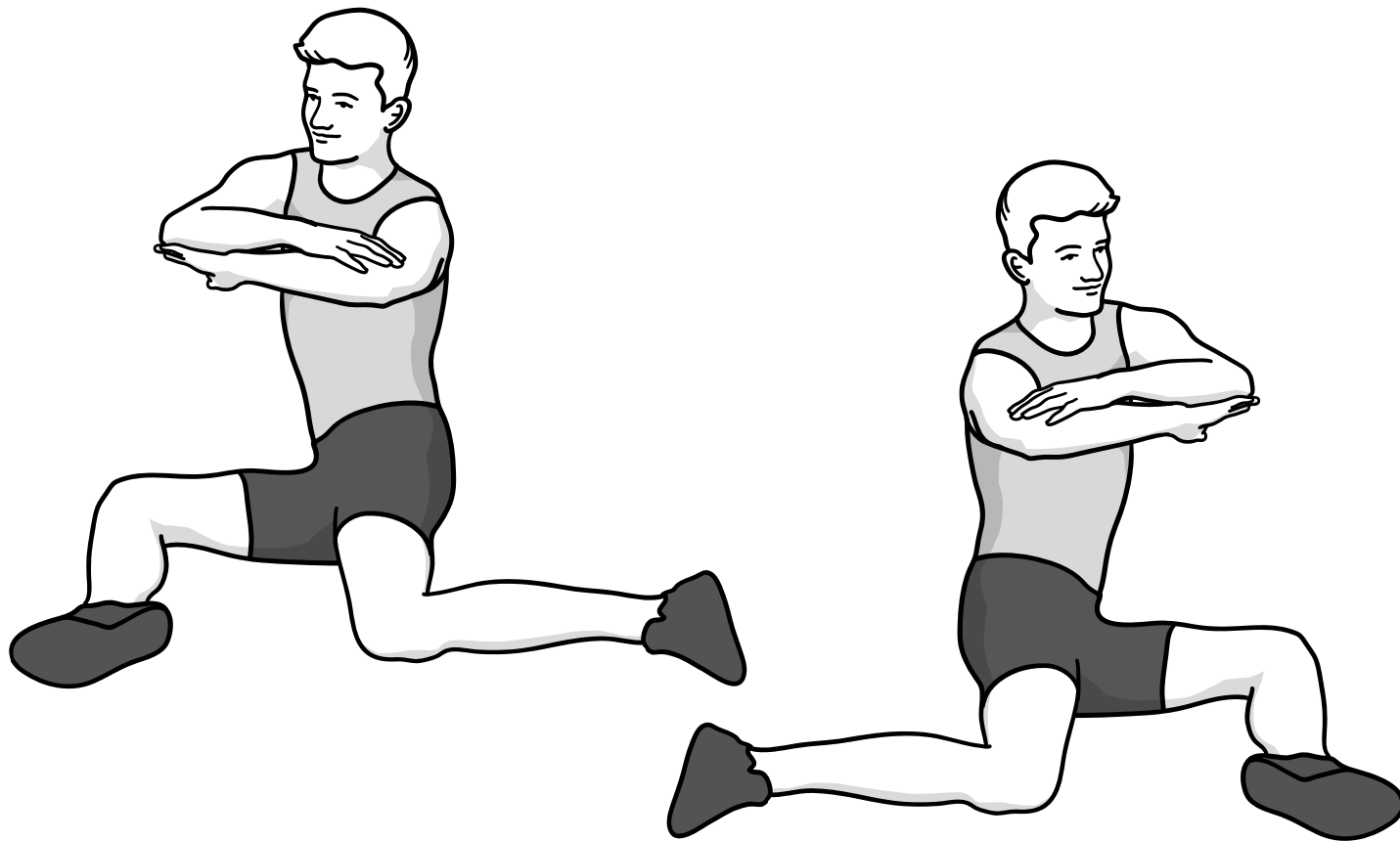
# PIRIFORMIS IN RÜCKENLAGE



- 1 In Rückenlage ein Bein aufstellen, das andere Bein überschlagen. Die Arme neben dem Körper ablegen.
- 2 Aus dieser Position in einer gleichmäßigen Bewegung beide Beine zum Körper anziehen und wieder in die Ausgangsposition zurückbringen.

**5–8 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.**

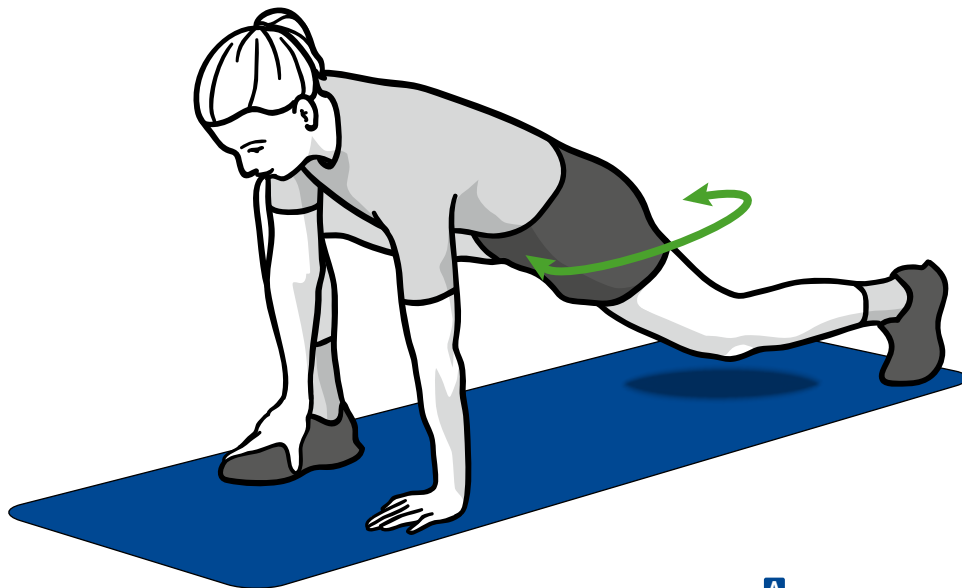
# HÜFTMOBILISATION SITZEND 90/90



- 1 Im aufrechten Sitz Arme vor dem Körper verschränken, die Beine leicht gegrätscht anstellen, Kniewinkel 90 Grad.
- 2 Abwechselnd die Knie nach innen zum Boden führen, das andere Knie geht jeweils reaktiv nach außen zum Boden.

**5–8 Wiederholungen zu jeder Seite.**

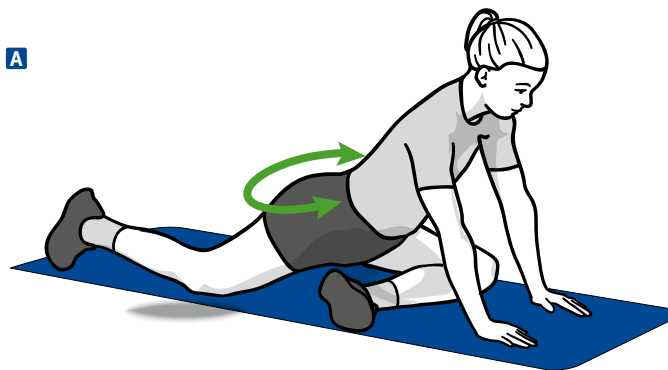
# HÜFTMOBILISATION IM AUSFALLSCHRITT



- 1 Im tiefen Ausfallschritt mit der gleichseitigen Hand das vordere Bein stabilisieren.
- 2 Die entgegengesetzte Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Dabei bleibt die Hand senkrecht unter der Schulter.
- 3 In dieser Position werden kontrolliert kleine, kreisende Bewegungen der Hüfte durchgeführt.
- 4 Durch Gewichtsverlagerung beziehungsweise seitlichen Druck (von innen nach außen) am vorderen Bein kann die Übung intensiviert werden.

**5–8 Wiederholungen innen- und außenrotierend, anschließend Seitenwechsel.**

A

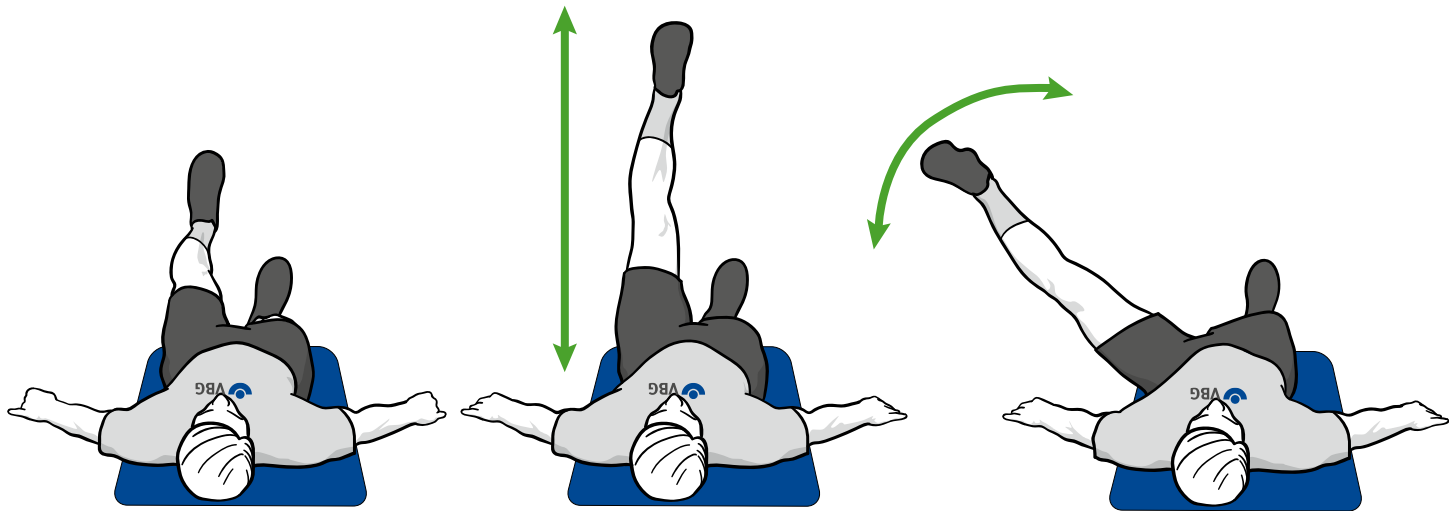


## Variation:

### A HÜFTMOBILISATION II: ☆☆☆

Im tiefen Ausfallschritt das vordere Bein auf der Außenseite ablegen. Die Arme stützen leicht vor der Schulter. In dieser Position werden kontrolliert kleine, kreisende Bewegungen der Hüfte durchgeführt.

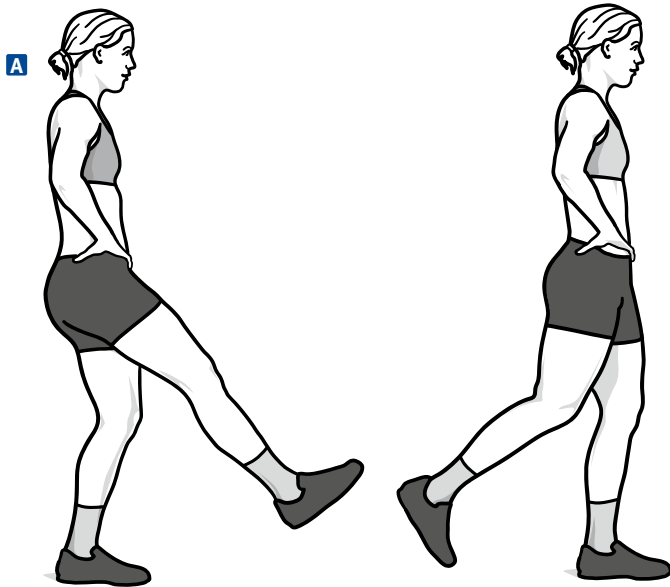
# BEINPENDEL



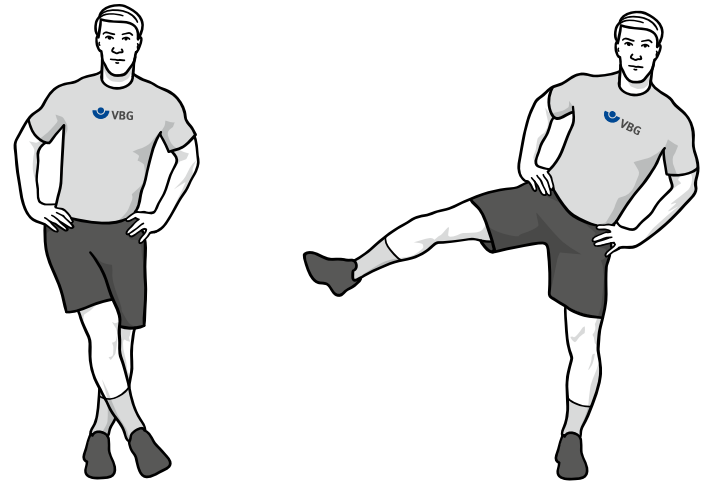
- 1** In der Rückenlage ein Bein gestreckt leicht anheben (Ausgangsposition, Bild 1).
- 2** Das angehobene Bein durch Beugung in der Hüfte gestreckt zur Brust (Bild 2) und wieder zurück in die Ausgangsposition pendeln.
- 3** Im zweiten Teil der Übung dann das Bein aus der oberen Position (Bild 2) gestreckt in die seitliche Position (Bild 3) und zurück pendeln.
- 4** Rücken und beide Schultern halten dabei den Bodenkontakt.

**5–8 Wiederholungen frontal und seitlich, anschließend Seitenwechsel.**





B



### Variationen:

#### A BEINPENDEL VORWÄRTS/RÜCKWÄRTS: ★☆☆

Im stabilen Einbeinstand seitlich zur Wand stehen und mit einer Hand abstützen. Das freie Bein vorwärts und rückwärts pendeln, das Becken bleibt stabil.

#### B SEITLICHES BEINPENDEL STEHEND: ★★☆☆

Aus dem stabilen Einbeinstand das pendelnde Bein so weit wie möglich seitlich abspreizen und ohne den Fuß abzusetzen, wieder zurückführen.

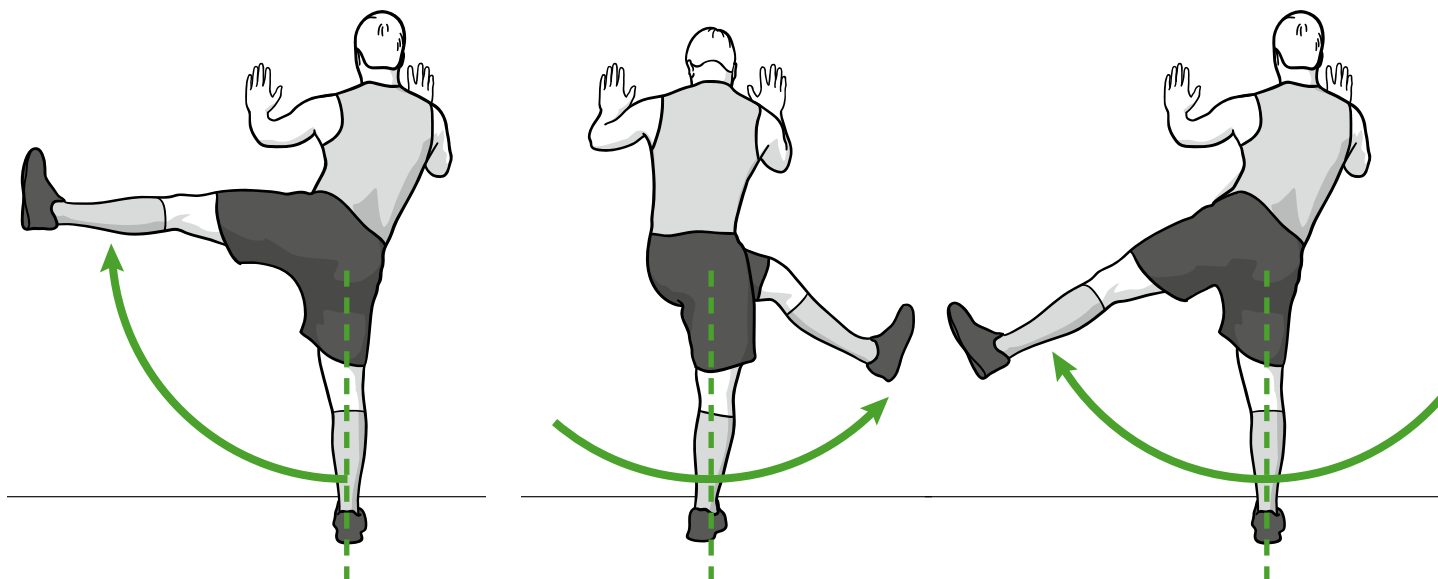
#### C DIAGONALES BEINPENDEL STEHEND: ★★★★★

Aus dem stabilen Einbeinstand das pendelnde Bein dynamisch zur ausgestreckten gegenüberliegenden Hand schwingen und ohne den Fuß abzusetzen wieder zurückführen. Dabei kann die Ferse des Standbeins nach oben gelöst werden.

C



# SPRUNGGELENKSMOBILISATION



**1** Frontal vor eine Wand stellen und mit beiden Händen an der Wand abstützen.

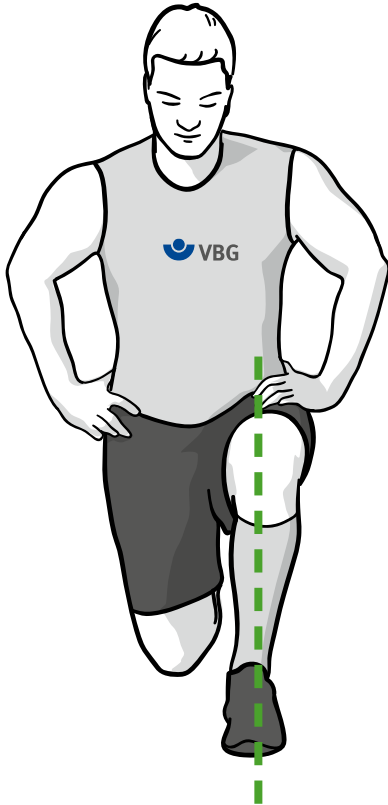
**2** Ein Bein anheben und abwechselnd kontrolliert nach außen und innen schwingen. Bewegungsamplitude langsam steigern.

**3** Der Standfuß zeigt gerade nach vorn und behält während der gesamten Übung Bodenkontakt.

**4** Der Unterschenkel rotiert dabei mit in die Bewegungsrichtung.

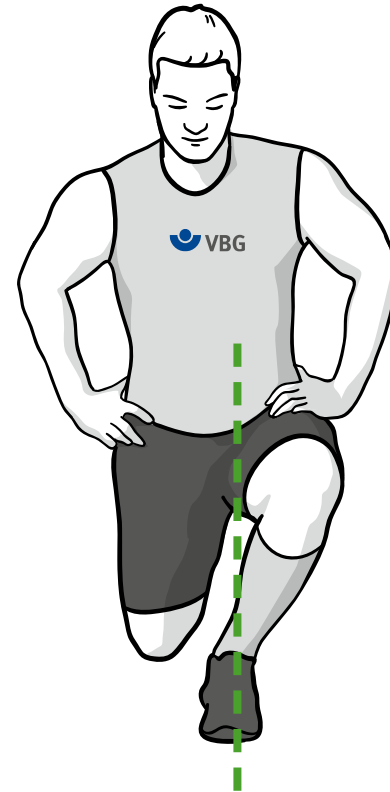
**5–8 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.**

# SPRUNGGELENKSMOBILISATION, SAGITTAL



**1** Im Ausfallschritt das hintere Knie auf dem Boden ablegen.

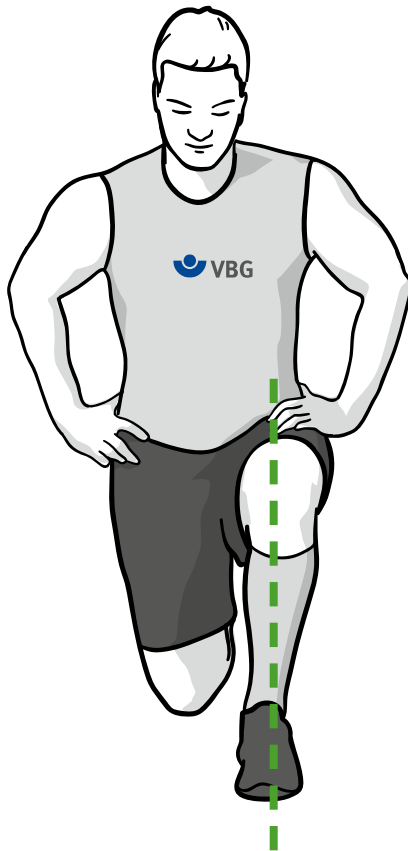
**2** Aus der knienden Position den vorderen Fuß über die Kleinzehenseite nach außen führen und das Sprunggelenk so weit wie möglich beugen.



**3** Kleinzeh, Fußaußenrand und Ferse behalten die gesamte Zeit über Bodenkontakt.

**5–8 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.**

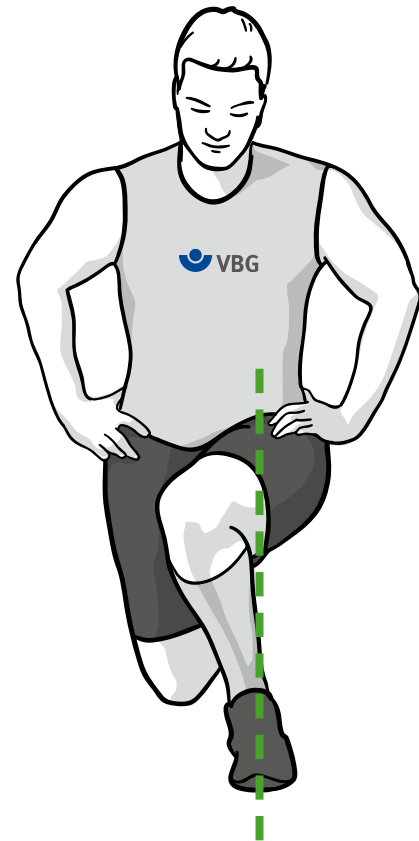
A



#### Variationen:

##### A SPRUNGGELENKSMOBILISATION, SAGITTAL II: ★☆☆

Aus der knienden Position den vorderen Fuß über die Großzehenseite nach innen führen und das Sprunggelenk so weit wie möglich beugen. Großzehe, Fußinnenrand und Ferse behalten die gesamte Zeit über Bodenkontakt.



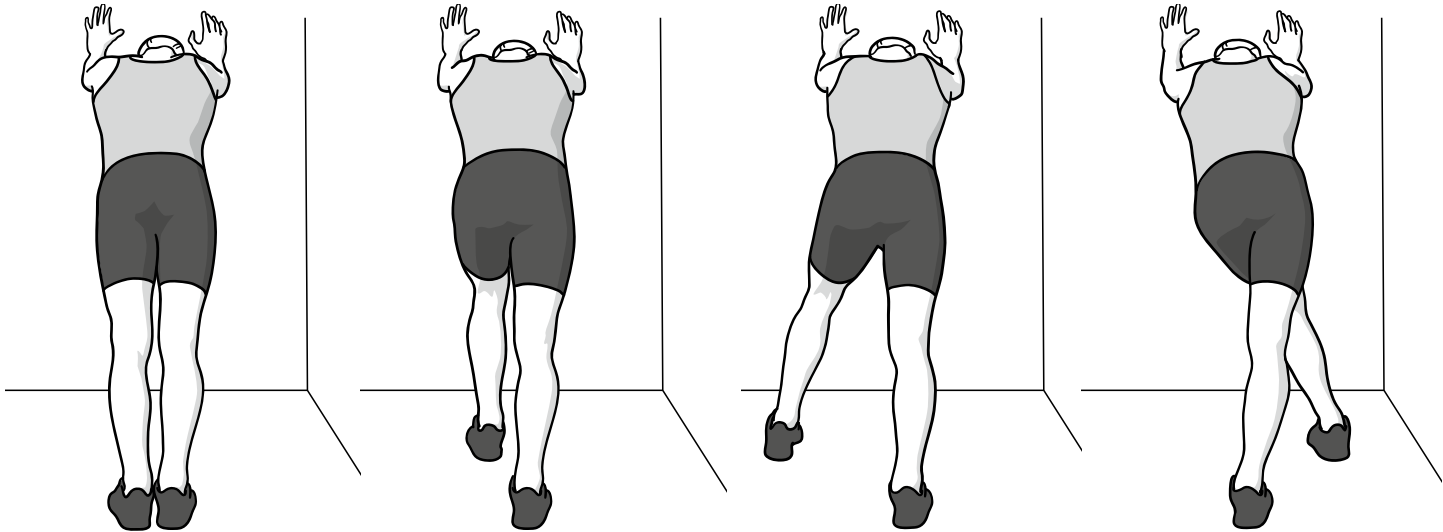
##### B SPRUNGGELENKSMOBILISATION, SAGITTAL III: ★☆☆

Aus der knienden Position das Gewicht vor und zurück verlagern, um das Sprunggelenk zu beugen und zu strecken. Der gesamte Fuß behält während der Übung Bodenkontakt, er kann dabei leicht erhöht auf einem Kasten abgesetzt sein (ohne Abbildung).

##### C SPRUNGGELENKSMOBILISATION, SAGITTAL IV: ★☆☆

Wie Variation B, aber mit Widerstandsband von hinten fixiert am vorderen Sprunggelenk (ohne Abbildung).

## 3D-STRETCH WADE UND SPRUNGGELENK

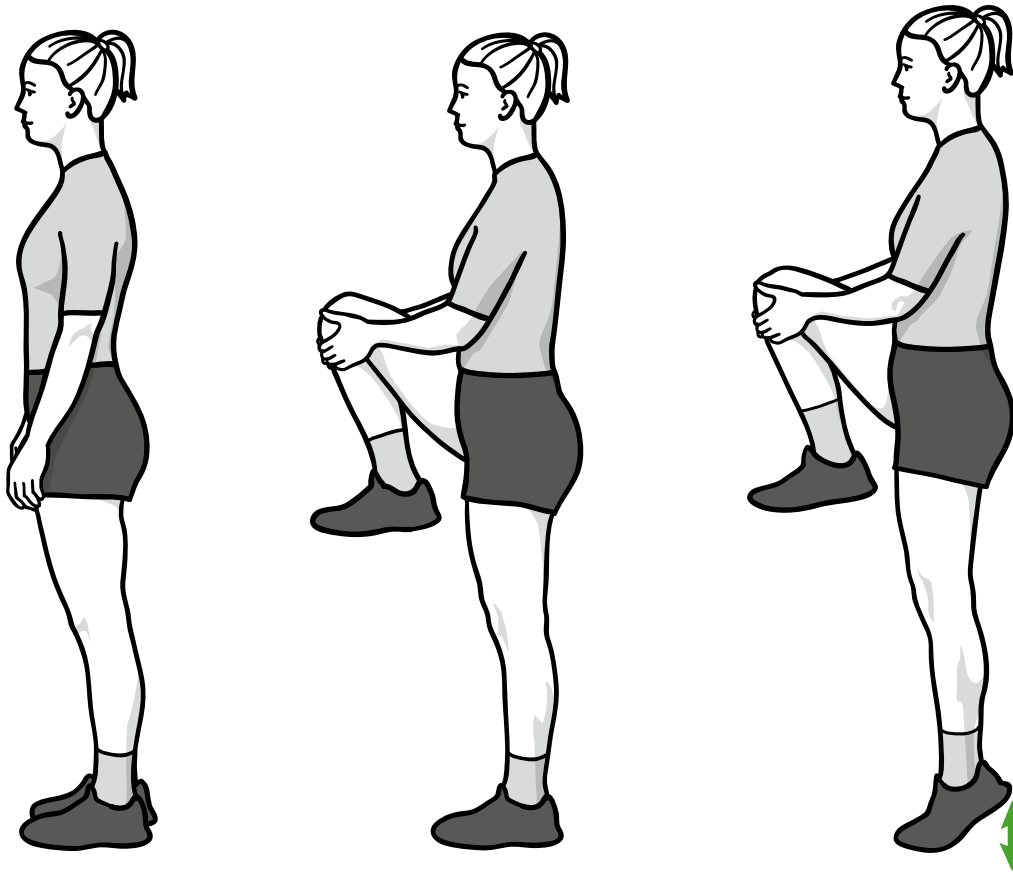


- 1 Circa drei Fußlängen vor einer Wand einen Fuß aufstellen, mit den Händen an der Wand abstützen.
- 2 Die Ferse des Standbeins behält immer Bodenkontakt.
- 3 Den freien Fuß abwechselnd vorne mittig, links und rechts aufsetzen.

- 4 Mit dem Einnehmen der verschiedenen Fußpositionen des vorderen Beins wird das hintere Bein immer wieder aus der entspannten Position in die Dehnung gebracht. Dabei sowohl in gestreckter als auch in gebeugter Position dehnen.

**5–8 Wiederholungen je Position, anschließend Seitenwechsel.**

# KNIE UMARMEN

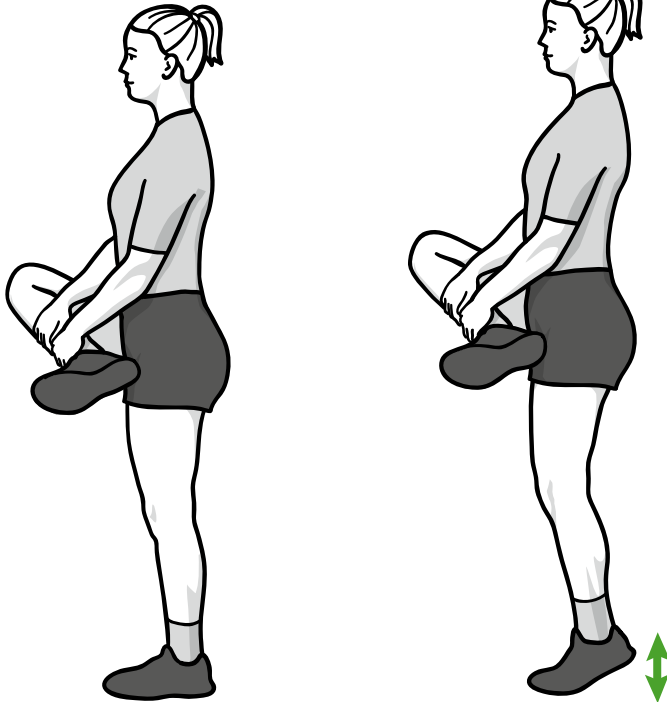


- 1 Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand ein Bein anwinkeln.
- 2 Die Arme umfassen das angewinkelte Bein am Unterschenkel.
- 3 Das Knie wird nun mittels der Arme kontrolliert zur Brust gezogen.

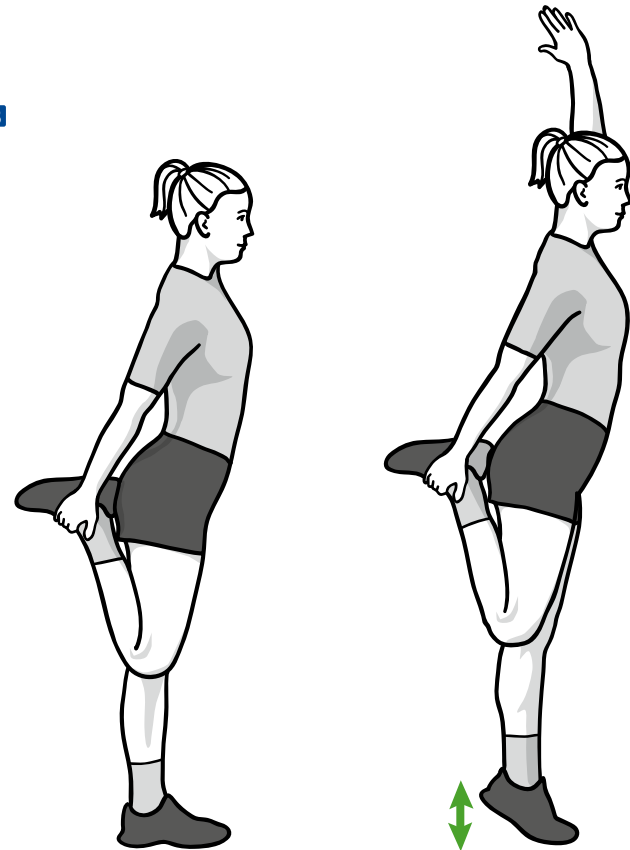
- 4 Dabei in den Zehenstand hochdrücken und die Position 1–2 Sekunden stabilisieren.
- 5 Anschließend wieder in den Stand zurückkehren.

**5–8 Wiederholungen je Seite.**

A



B



### Variationen:

#### A SCHIENBEIN GREIFEN: ☆☆☆

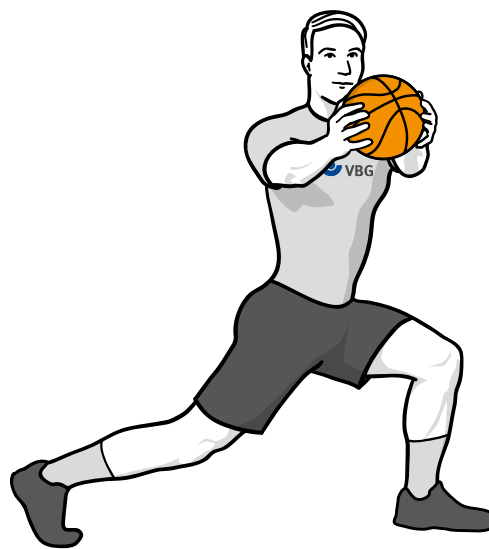
Aus dem geraden, hüftbreiten Stand abwechselnd ein Bein anwinkeln und nach innen rotieren. Die Arme umfassen von oben das Schienbein und ziehen dieses kontrolliert zur Brust. Dabei in den Zehenstand hochdrücken. Position kurz stabilisieren und dann in den Stand zurückkehren.

#### B ANFERSEN: ☆☆☆

Aus dem geraden, hüftbreiten Stand abwechselnd ein Bein anfersen. Die gleichseitige Hand umfasst das Sprunggelenk und zieht dieses kontrolliert zum Gesäß. Dabei in den Zehenstand hochdrücken und den diagonalen Arm zur Decke strecken. Position kurz stabilisieren und dann in den Stand zurückkehren.



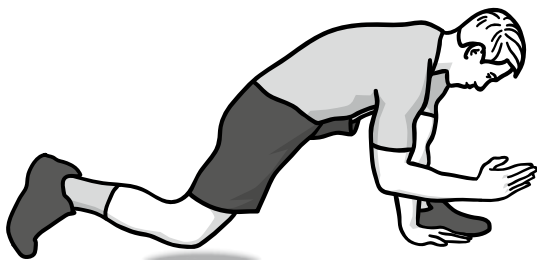
# OBERKÖRPERROTATION-VARIATIONEN



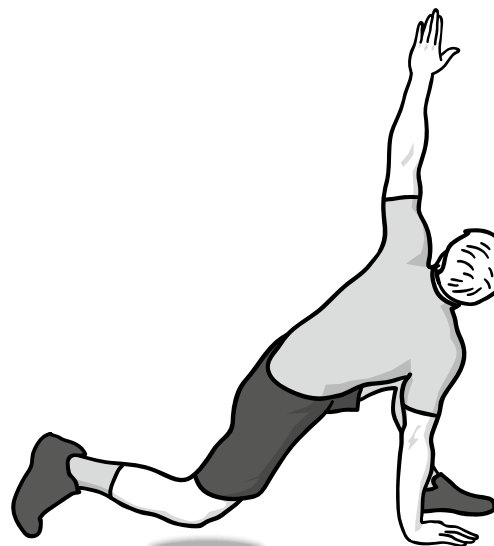
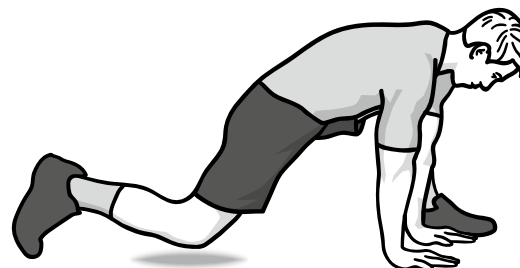
- 1 Im hüftbreiten Stand wird ein Basketball mit ausgestreckten Armen vor dem Oberkörper gehalten.
- 2 Abwechselnd einen raumgreifenden Ausfallschritt nach vorne machen.
- 3 Das hintere Knie bis circa 10–15 Zentimeter über dem Boden absenken.
- 4 Fuß und Knie derselben Seite bilden dabei immer eine gerade Linie.
- 5 Wenn der Ausfallschritt stabilisiert ist, erfolgt eine Rotation des Oberkörpers um 90 Grad zur Seite des hinteren Beins und wieder zurück.
- 6 Dabei bleiben die Arme gestreckt.
- 7 Vom vorderen Bein wieder in den Stand hochdrücken.

**5–8 Wiederholungen je Seite.**

A



B



### Variationen:

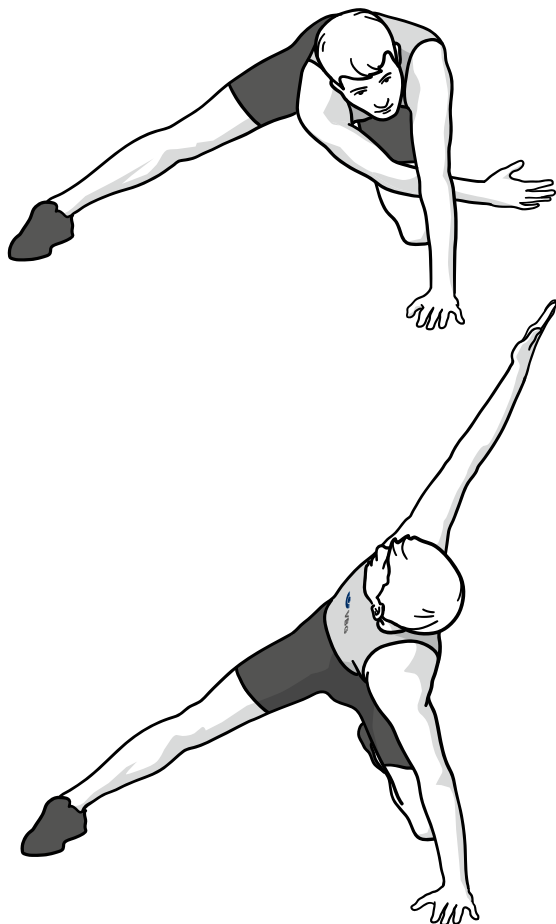
#### A TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION I: ☆☆☆

Im tiefen Ausfallschritt mit der gleichseitigen Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Den Ellenbogen der freien Hand zum Knöchel des vorderen Beins führen. Aus dieser Position den Oberkörper nach oben rotieren und den freien Arm zur Decke schwingen. Der Blick folgt dabei stets dem Arm.

#### B TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION II: ☆☆☆

Im tiefen Ausfallschritt mit der entgegengesetzten Hand neben dem vorderen Bein abstützen. Die freie Hand setzt ohne Belastung daneben auf. Aus dieser Position den Oberkörper nach oben rotieren und den freien Arm zur Decke schwingen. Der Blick folgt dabei stets dem Arm.

C

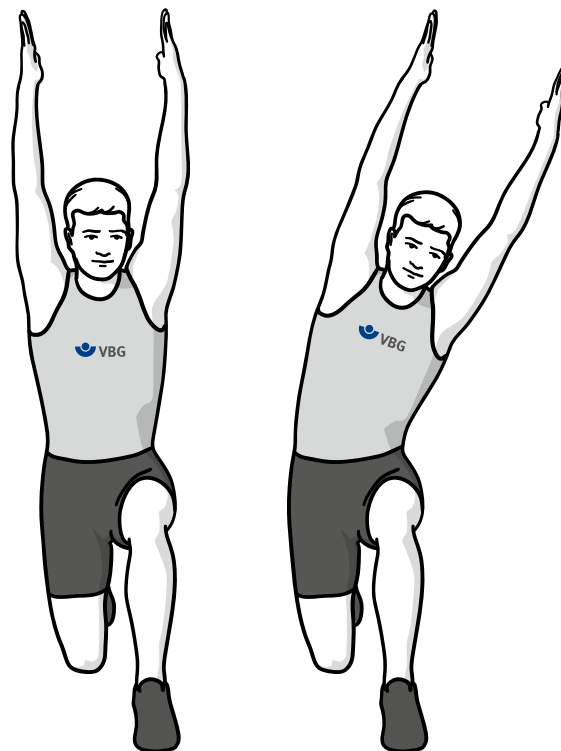


### C TIEFER AUSFALLSCHRITT ZUR SEITE MIT ROTATION:

☆☆☆

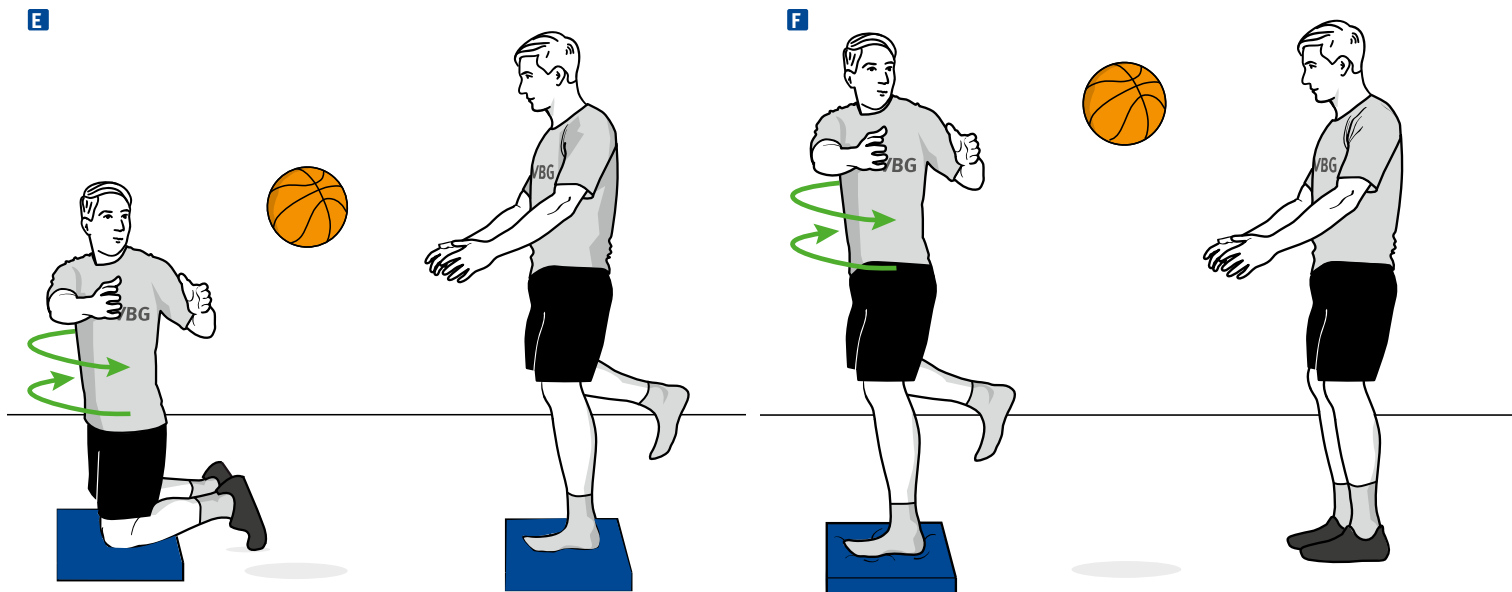
Im tiefen Ausfallschritt zur Seite die gegengleiche Hand leicht mittig unter den Schultern abstützen. Den freien Arm unter dem Stützarm durchschieben, anschließend durch Oberkörperrotation den Arm Richtung Decke führen, der Blick folgt dabei stets dem Arm.

D



### D PALME: ☆☆☆

Aus dem Stand einen tiefen Ausfallschritt rückwärts machen, dabei die Arme Richtung Decke strecken. In der Endposition die Brustwirbelsäule über das aufgestellte Bein zur Seite beugen. Danach in die Ausgangsposition zurückkehren und aus dem Ausfallschritt in den Stand kommen.



### E OBERKÖRPERROTATION IM KNIEN: ★★

Aus einer knienden Position auf einem Balance Pad mit einem Ball in Vorhalte wird durch Rotation des Oberkörpers einem sich im Rücken befindenden Partner oder einer Partnerin der Ball zugeworfen.

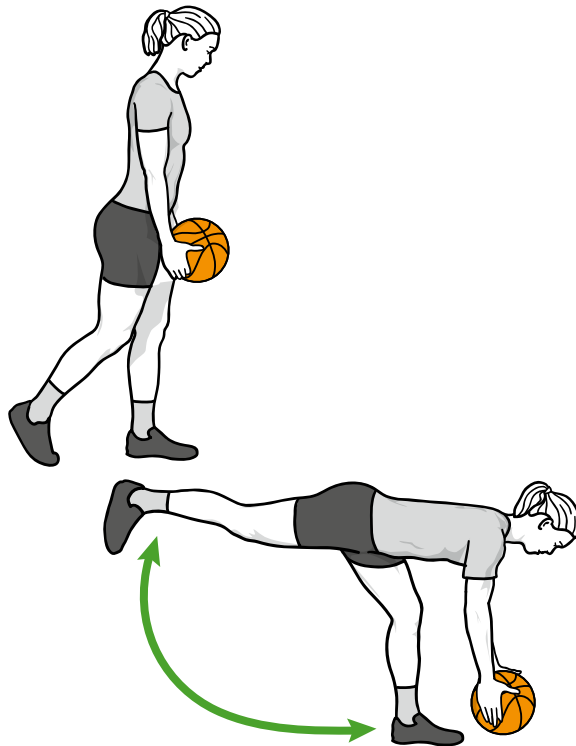
Dieser beziehungsweise diese fängt den Ball und wirft ihn gleich wieder zurück.

Der kniende Spieler oder die knienende Spielerin fängt den Ball und wirft diesen seinem Partner oder ihrer Partnerin nun auf der anderen Körperseite zu. Der Partner oder die Partnerin kann ebenfalls auf einem Balance Pad stehen.

### F OBERKÖRPERROTATION IM STEHEN: ★★

Wie Variation E nur dieses Mal im Einbeinstand. Im Einbeinstand ist das Standbein nicht komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade. Der Partner oder die Partnerin kann ebenfalls auf einem Balance Pad stehen.

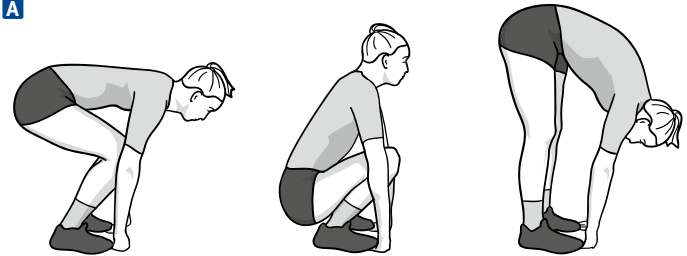
# EINBEINIGES KREUZHEBEN MIT BASKETBALL



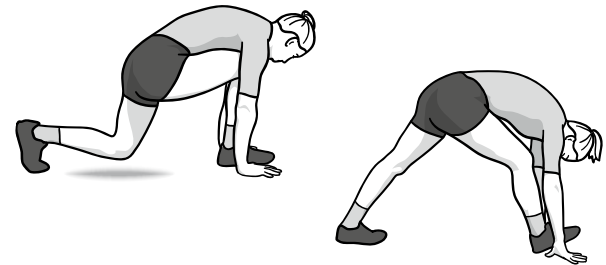
- 1 Aus dem lockeren Einbeinstand den Oberkörper gerade nach vorne beugen und den Basketball zum Boden absenken.
- 2 Das freie Bein wird in der Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten oben geführt. Das Becken bleibt parallel zum Boden.
- 3 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

**5–8 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.**

A



B



## Variationen:

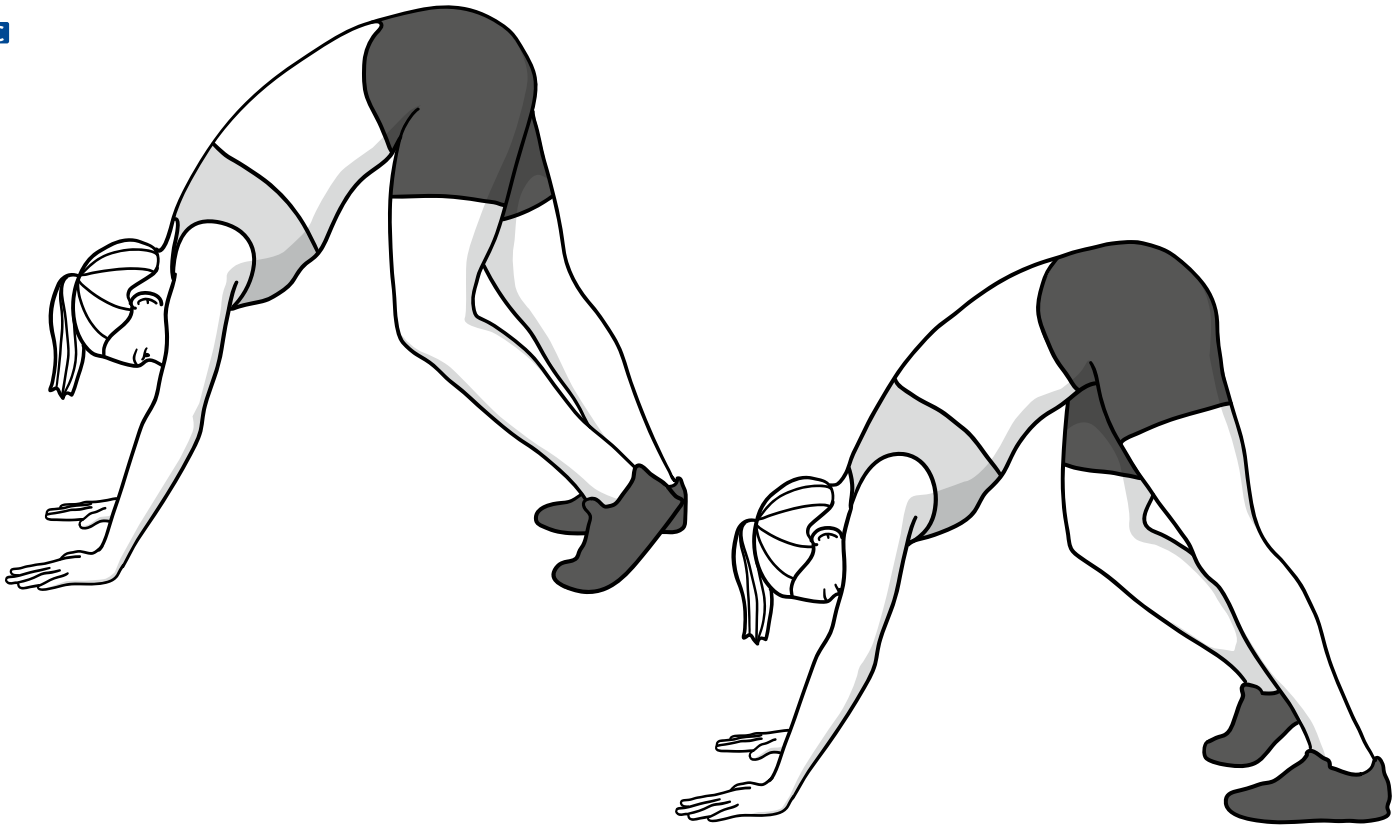
### A SUMO SQUAT: ☆☆☆

Aus dem hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien durch Beugen der Hüfte und des Oberkörpers mit den Fingern die Fußspitzen greifen. Das Gesäß kontrolliert in die Tiefkniebeuge absenken. Langsam die Beine strecken und wieder in die Tiefkniebeuge zurückführen.

### B HAMSTRING STRETCH, DYNAMISCH: ☆☆☆

Im tiefen Ausfallschritt mit beiden Händen neben dem vorderen Bein abstützen. Aus dieser Position dynamisch aber kontrolliert das vordere und hintere Bein strecken. Dabei wird die vordere Fußspitze zum Körper angezogen und die hintere Ferse zum Boden gedrückt. Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

C

**C DER HERABSCHAUENDE HUND MIT GEHBEWEGUNG:**

☆☆☆

Aus dem Vierfüßlerstand über die Hände das Gesäß nach oben schieben. Die Fersen dann abwechselnd aktiv nach unten-hinten Richtung Boden schieben.

Wenn die Dehnung in den Beinrückseiten zu intensiv ist oder es sich unangenehm im Lendenbereich anfühlt, die Knie etwas mehr beugen.

Darauf achten, dass die Schultern entspannt, also weit weg von den Ohren, sind. Die Schulterblätter aktiv auseinanderziehen.

Der Nacken ist entspannt, den Blick zwischen die Füße richten.



# ERHÖHUNG

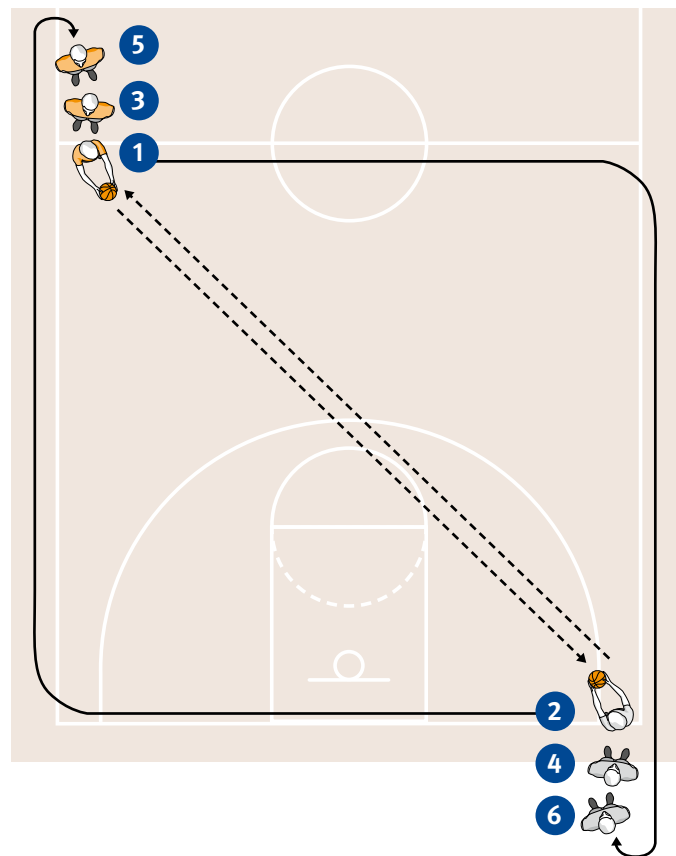
## **Merkmale des Baukastens Erhöhung:**

- Nutzung zyklischer, aber auch azyklischer Bewegungen mit Tempowechseln zur Vorbereitung der Gelenke der unteren Extremitäten
- Hinführung zum Trainingsschwerpunkt des Hauptteils möglich
- Ziel: Erhöhung der Körperkerntemperatur



# LAUSCHULE MIT DIAGONALPÄSSEN

- 1 Halbfeld abstecken.
- 2 Die Spielerinnen oder Spieler teilen sich in zwei Gruppen auf und stellen sich diagonal in zwei Ecken des Halbfelds auf.
- 3 Die jeweils ersten der beiden Gruppen haben einen Ball und passen diesen parallel zur jeweils anderen Gruppe.
- 4 Nach dem Passen laufen sie nach links weg und beginnen mit der Lauschule.
- 5 Die Pässe werden von den jeweils zweiten der Gruppe gefangen, die nach dem Zurückpassen ebenfalls mit der Lauschule beginnen.
- 6 Elemente der Lauschule:
  - Hopperlauf
  - Anfersen
  - Skippings (Kniehebelauf)
  - rückwärts Laufen
  - seitwärts Laufen mit überkreuzen
  - Hopperlauf mit rechten/linken Arm vorwärts kreisen
  - normal Laufen (Arme gegengleich kreisen)
  - Schuhplattler
    - vorne/vorne
    - hinten/hinten
    - vorne/vorne – hinten/hinten
- 7 Die Elemente der Lauschule können auch isoliert ohne basketballspezifische Übungen auf einem Halbfeld von Markierung zu Markierung durchgeführt werden.



**Jeweils 1–2 Wiederholungen pro Element.**

**Variation:**

## A PASSVARIANTEN: ★★

Verschiedene Passvarianten ausführen, zum Beispiel Brustpass, Bodenpass, Überkopfpas.

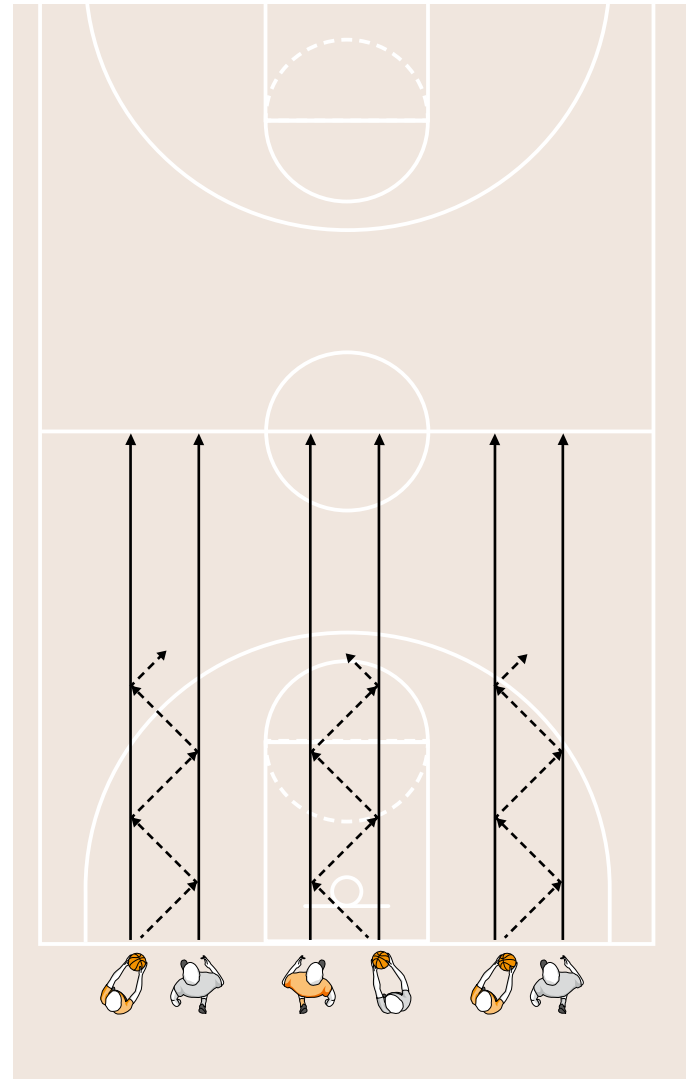
# LAUSCHULE ZU ZWEIT MIT BALL

- 1 Jeweils zwei Spielerinnen oder Spieler stehen mit einem Ball an einer Grundlinie.
- 2 Die beiden Spielerinnen oder Spieler laufen jeweils parallel bis zu einer bestimmten Markierung (zum Beispiel Mittellinie) hin und zurück und passen sich den Ball dabei aus kurzer Entfernung (1,5–2 Meter) zu.
- 3 Mögliche Abfolge:
  - normales Laufen – direktes Passen
  - Hopselauf – direktes Passen
  - Anfersen – direktes Passen
  - Skippings (Kniehebelauf) – Passen über Kopf
  - normales Laufen – Bodenpässe
  - seitwärts Laufen – Bodenpässe
  - seitwärts Laufen mit Überkreuzen – Bodenpässe
  - 2 Dribblings – Einhandpass im normalen Lauf
  - ...

Darauf achten, dass keine Schrittfehler gemacht werden.

**5–6 Übungen à 1–2 Durchgänge.**

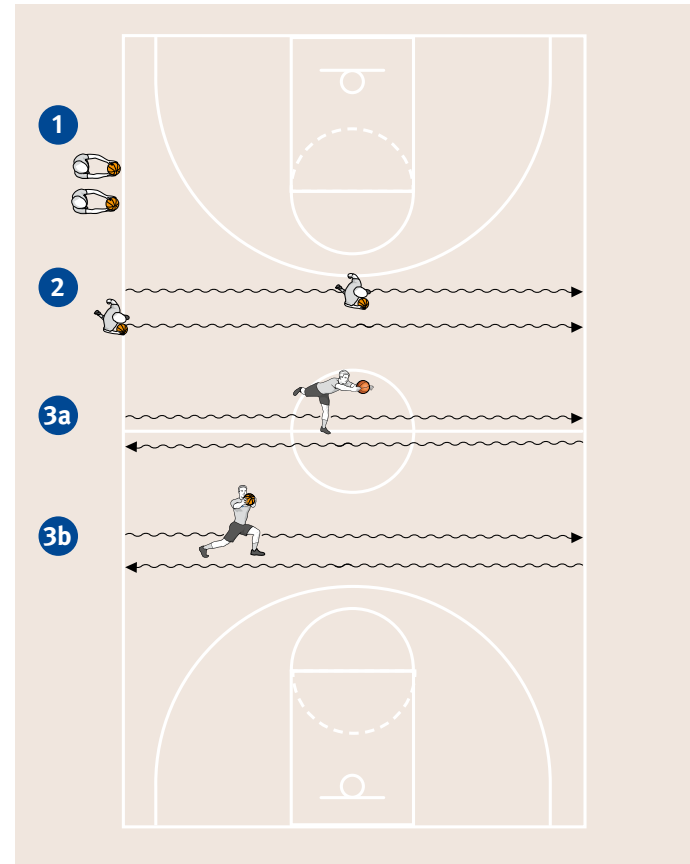
—————→ Laufwege  
 - - - - -> Wurflinien  
 ~~~~~~> Dribbelwege



# LAUSCHULE MIT DRIBBLING

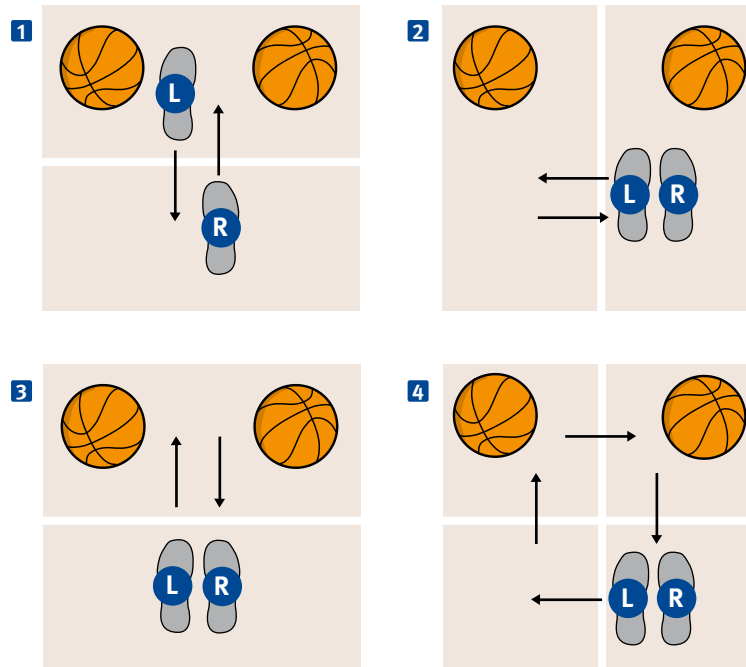
- 1 Die Spielerinnen oder Spieler stehen mit jeweils einem Ball an der Seitenlinie.
- 2 Die Spielerinnen oder Spieler dribbeln bis zur gegenüberliegenden Seitenlinie und zurück, wobei sie verschiedene Elemente der Lauschkule und des Stretching parallel ausführen und miteinander kombinieren beziehungsweise ihren Lauf dafür kurz unterbrechen.
- 3 Mögliche Abfolge:
  - normales Laufen und Dribbling  
+ einbeiniger Absprung nach oben und Stretch der Oberschenkelvorderseite
  - Dribbling und Skipplings-Lauf
  - normales Laufen und Dribbling  
+ einbeinige Kniebeuge und Absprung nach oben
  - rückwärts Laufen und Defensive Slide  
+ Ausfallschritt zur Seite
  - normales Laufen und Dribbling  
+ tiefer Ausfallschritt mit Rotation
  - normales Laufen und Dribbling  
+ Standwaage dynamisch
  - normales Laufen und Dribbling  
+ Gluteus Stretch Schienbein greifen
  - normales Laufen und Dribbling  
+ Anfersen

Der Drill soll technisch sauber und so schnell wie möglich erfolgen. Der Blick ist dabei nach vorne gerichtet, der Rücken in aufrechter, gerader Position.



5–6 Übungen à 1–2 Bahnen.

## 2-BALL-DRIBBLING



- 1 Dribbeln mit zwei Bällen und aus der Schrittstellung kurze Wechselsprünge über eine Hallenlinie machen.
- 2 Dribbeln mit zwei Bällen und seitlich parallel mit beiden Füßen über die Hallenlinie hin- und herspringen.
- 3 Dribbeln mit zwei Bällen und mit beiden Füßen parallel über eine Hallenlinie vor- und zurückspringen.

- 4 Dribbeln mit zwei Bällen und parallel mit beiden Füßen entweder im oder gegen den Uhrzeigersinn um ein Linienkreuz springen.

Der Drill soll technisch sauber und so schnell wie möglich erfolgen. Der Blick ist dabei nach vorne gerichtet, der Rücken in aufrechter, gerader Position.

**2–3 Durchgänge à 1 Minute. Ein Durchgang kann eine Variante oder mehrere Varianten beinhalten.**

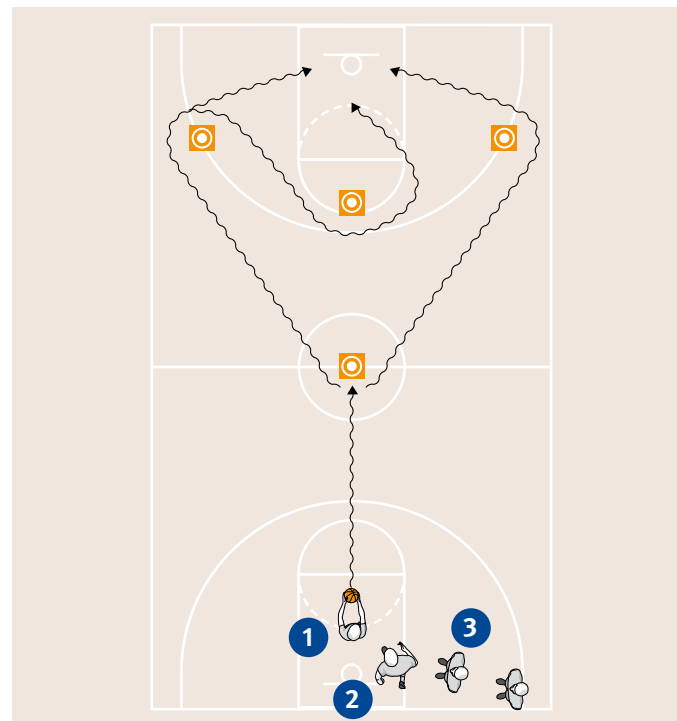
# AUSSENHANDDRIBBLING

- 1** Pylonen am Mittelpunkt und an der 45 Grad Position an der Dreierlinie platzieren sowie zusätzlich mittig zwischen Freiwurf- und Dreierlinie.
- 2** Der Spieler oder die Spielerin dribbelt mit der starken Hand zum Mittelpunkt und dribbelt entweder
  - mit der rechten Hand rechts am Mittelpunkt vorbei, dann weiter außen an der rechten Pylone vorbei und schließt mit einem Korbleger ab,
  - mit der linken Hand links am Mittelpunkt vorbei, dann weiter außen an der linken Pylone vorbei und schließt mit einem Korbleger ab,
  - mit der linken Hand links am Mittelpunkt vorbei, wechselt den Ball zur rechten Hand, umläuft die linke äußere Pylone von außen, dann von außen die mittlere Pylone und schließt mit einem Korbleger von vorne (rechte Hand) ab oder
  - mit der rechten Hand rechts am Mittelpunkt vorbei, wechselt den Ball zur linken Hand, umläuft die rechte äußere Pylone von außen, dann von außen die mittlere Pylone und schließt mit einem Korbleger von vorne (linke Hand) ab.

Auf korrekte und tiefe Handwechsel achten.

Erst loslaufen, wenn der vorherige Spieler oder die vorherige Spielerin die Mittellinie überschritten hat.

**1–2 Durchgänge je Übung.**



## Variationen:

### **A AUSSENHANDDRIBBLING II: ★★★**

Über die schwache Hand/Seite gehen.

### **B AUSSENHANDDRIBBLING III: ★★★**

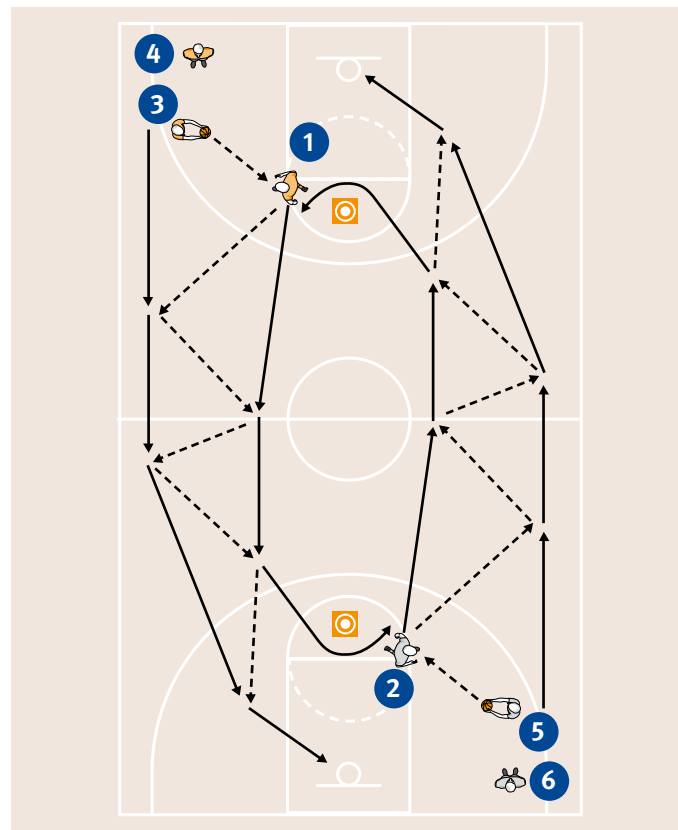
Statt einem Korbleger wird mit einem Wurf von der Dreierlinie von der rechten oder linken Pylone oder aus dem Halbfeld von der mittleren Pylone abgeschlossen.

# KORBLEGERKREISEL

- 1 Eine Pylone jeweils an der Freiwurflinie aufstellen.
- 2 Zwei Spieler oder Spielerinnen (1) und (2) stellen sich jeweils so an die Pylone, dass sie aus der Ecke heraus angespielt werden können.
- 3 Die übrigen Spieler oder Spielerinnen stellen sich jeweils zur Hälfte in die rechte Spielfeldecke (vom Korb aus gesehen). Der oder die jeweils erste Person dieser Gruppen (3) und (5) hat einen Ball.
- 4 Die Personen (3) und (5) spielen zeitgleich Doppelpässe mit den Personen (1) beziehungsweise (2) auf den jeweils anderen Korb. Der Außenspieler oder die Außenspielerin (3) oder (5) schließen mit einem Korbleger ab, holen ihren eigenen Rebound und schließen sich der jeweils anderen Gruppe an.
- 5 Die Spielerinnen oder Spieler in der Mitte (1) und (2) laufen so lange „im Kreis“ weiter, bis alle anderen wieder in der Ausgangsposition sind.
- 6 Die Spielerinnen oder Spieler in der Mitte (1) und (2) austauschen, bis jede oder jeder einmal auf dieser Position war.

Auf Schrittfehler und gleichmäßiges Tempo der Gruppen achten.

1–2 Durchgänge.



## Variation:

### A MIT VIER BÄLLEN: ★★★☆☆

Wenn mindestens acht Spieler oder Spielerinnen teilnehmen, die Übung mit vier Bällen durchführen.

# 8ER-LAUF

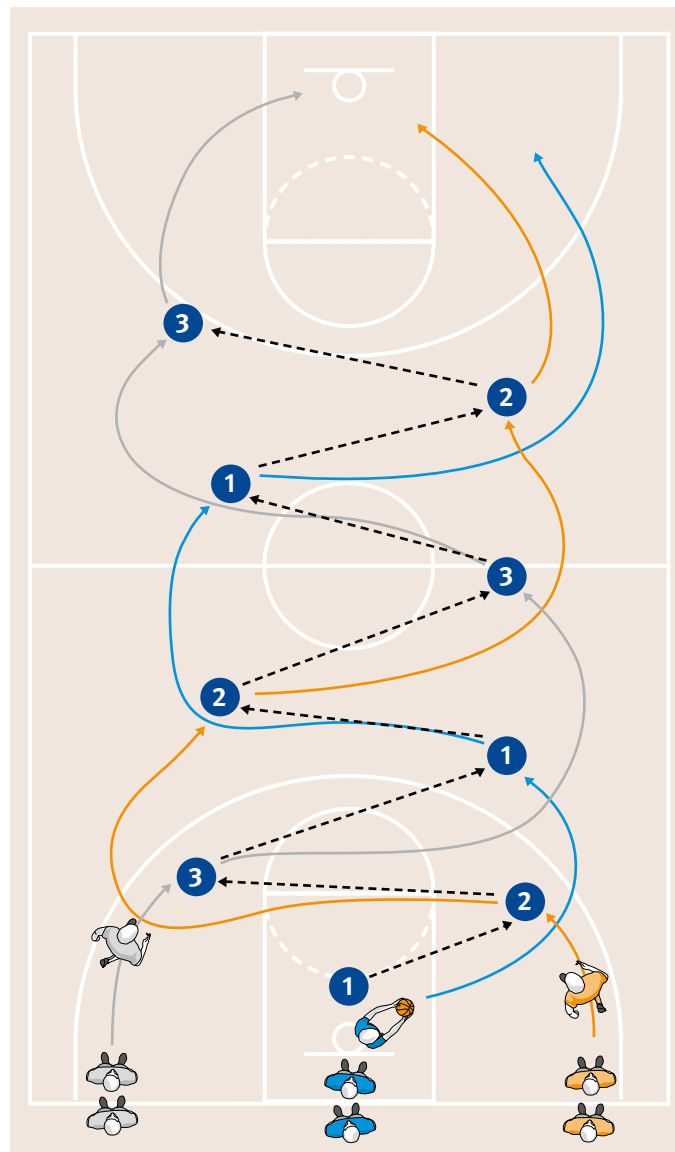
- 1 Die Spielerinnen oder Spieler stehen in drei Reihen (Links (3), Mitte (1), Rechts (2)) an der Grundlinie. Die Spielerinnen oder Spieler in der Mitte haben Bälle.
- 2 Die Person in der Mitte (1) passt den Ball zur Person auf der rechten Seite (2) und läuft dem Pass hinterher, hinter Person (2) herum. Die Person auf der linken Seite (3) läuft ebenfalls los und befindet sich auf Ballhöhe.
- 3 Die Person auf der rechten Seite (2) passt den Ball zur Person auf der linken Seite (3) und läuft ebenfalls dem Pass hinterher, hinter Person (3) herum.
- 4 Die Person (3) passt den Ball wieder zur Person (1) und läuft dem Ball ebenfalls hinterher und hinter Person (1) herum.
- 5 Der Spieler oder die Spielerin, die auf der gegenüberliegenden 3er-Linie den Ball erhält, führt einen Korbleger aus, die beiden anderen Spielerinnen oder Spieler laufen zum Rebound.
- 6 Die zweite Gruppe startet, wenn das erste Team im Bereich der Mittellinie ist.

**1–2 Durchgänge je Übung.**

**Variation:**

## A 8ER-LAUF II: ☆☆☆

Statt einem Korbleger wird mit einem Wurf von der Dreierlinie oder der Halbposition abgeschlossen.





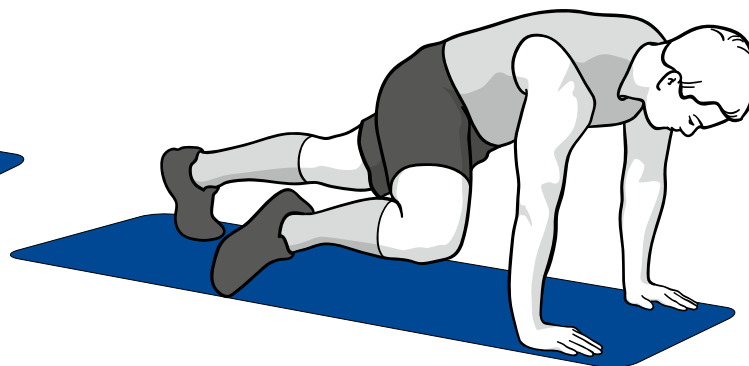
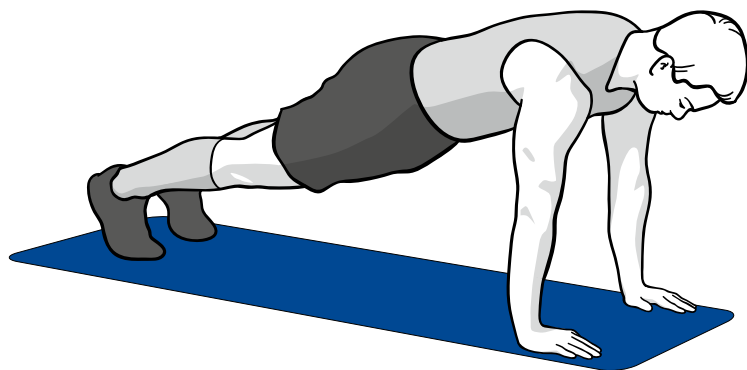


## AKTIVIERUNG

### Merkmale des Baukastens Aktivierung:

- Ansprechen der tieferliegenden, gelenk-stabilisierenden Muskulatur durch Stabilisationsübungen
- Wettkampfspezifische Vorbereitung durch Perturbationen
- Fokus auf Beinachse (zum Beispiel durch sensomotorische Übungen) und Schulterbeweglichkeit
- Ziel: Aktivierung der Zielmuskulatur (Schulter, Rumpf, Oberschenkel)

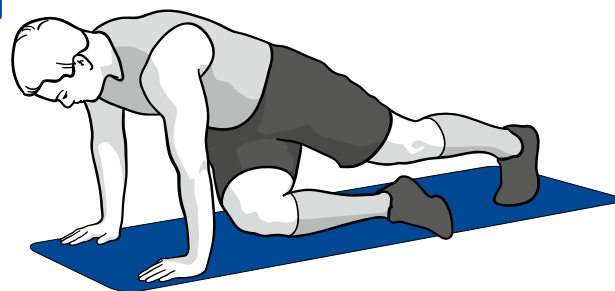
# BERGSTEIGER



- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Handflächen einnehmen.
- 2 Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultern.
- 3 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.
- 4 Die Knie abwechselnd zum gleichseitigen Arm nach vorn führen.

5–10 Wiederholungen pro Seite.

A

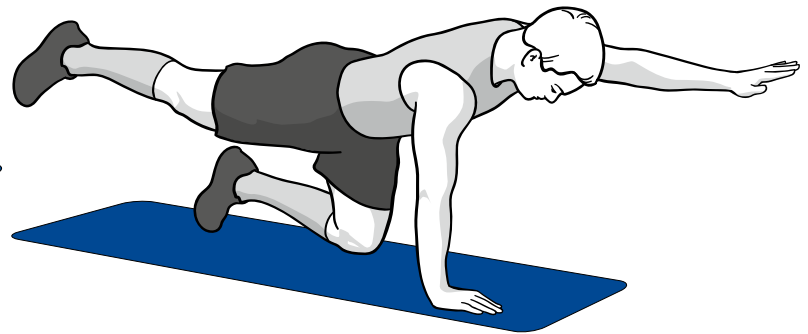
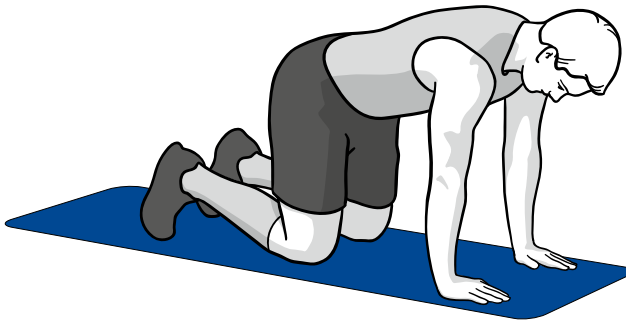


## Variation:

### A BERGSTEIGER DIAGONAL: ☆☆☆

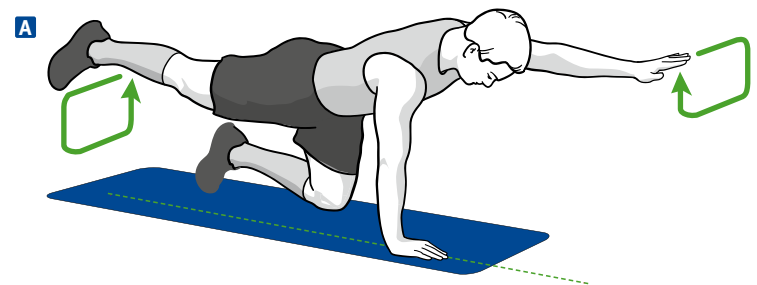
Die Knie abwechselnd diagonal zum gegenseitigen Arm führen.

# BIRD-DOG



- 1 Eine stabile Körperposition im Vierfüßlerstand einnehmen.
- 2 Den linken Arm nach vorne und das rechte Bein nach hinten strecken und kurz halten.
- 3 Die stützende Hand ist dabei senkrecht unter der Schulter.
- 4 Das Becken bleibt parallel zum Boden.
- 5 Arm und Bein wieder in die Ausgangsposition zurückführen und anschließend die Seite wechseln.

**5–10 Wiederholungen pro Seite.**

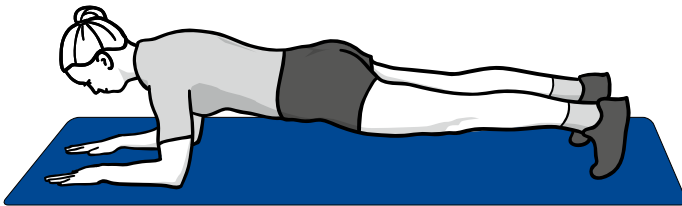


## Variation:

### A SQUAREBEWEGUNG: ☆☆☆

Ausgestreckten Arm und Bein in einem Quadrat vom Körper wegbewegen und wieder heranzuführen.

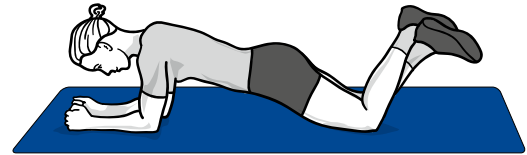
# UNTERARMSTÜTZ, STATISCH



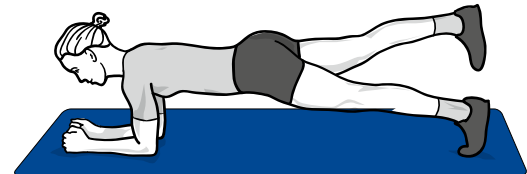
- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Unterarmen einnehmen.
- 2 Die Ellenbogen befinden sich senkrecht unterhalb der Schultern.
- 3 Oberkörper, Hüfte und Beinachse bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie (Hohlkreuz oder Dachposition vermeiden).
- 4 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach schräg unten.
- 5 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.

**Diese Position für 15–30 Sekunden kontrolliert beibehalten.**

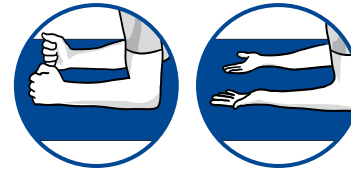
A



B



C



## Variationen:

### A ANGEWINKELT: ☆☆☆

Stütz auf den Unterarmen und Knien.  
Unterschenkel 90 Grad angewinkelt.

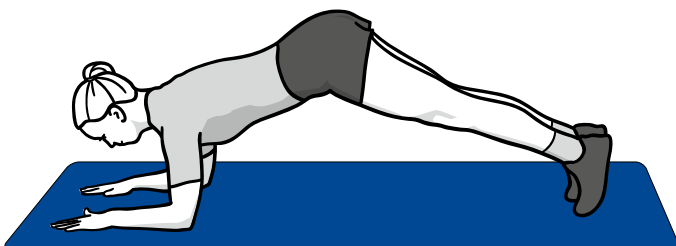
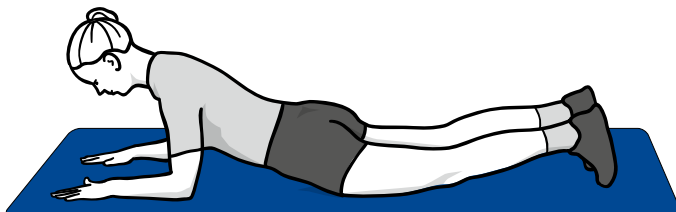
### B EINBEINIG: ☆☆☆

Stütz nur auf Unterarmen und einer Fußspitze. Anderes Bein in Verlängerung der Wirbelsäule anheben. Nach der Hälfte der Zeit das Bein wechseln.

### C VERÄNDERTE ARMPOSITION: ☆☆☆

Stütz mit geschlossenen Fäusten oder nach oben zeigenden Handflächen.

# UNTERARMSTÜTZ, DYNAMISCH



- 1 Aus dem Unterarmstütz Becken und Rumpf kontrolliert zum Boden absenken (dabei das Becken zum Bauchnabel ziehen) und über die Ausgangsposition hinaus anheben.
- 2 Die Ellenbogen bleiben dabei immer senkrecht unter den Schultern.

## Variationen:

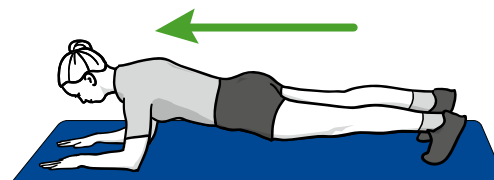
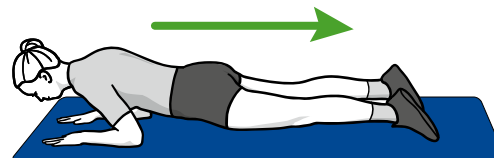
### A VOR UND ZURÜCK: ★☆☆

Durch Strecken und Anziehen der Füße den gesamten Körper nach vorne und hinten über die Ellenbogen hinaus verlagern.

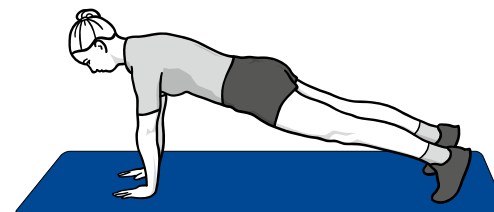
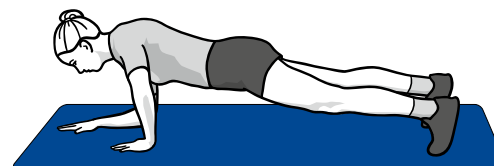
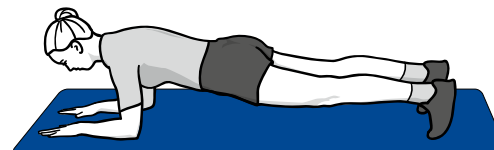
### B UNTERARMSTÜTZ ZU LIEGESTÜTZ: ★☆☆

Aus dem Unterarmstütz in den Liegestütz hochdrücken und wieder absetzen. Beim Aufrichten immer abwechselnd links beziehungsweise rechts beginnen. Becken dabei stabil halten und nicht eindrehen.

A

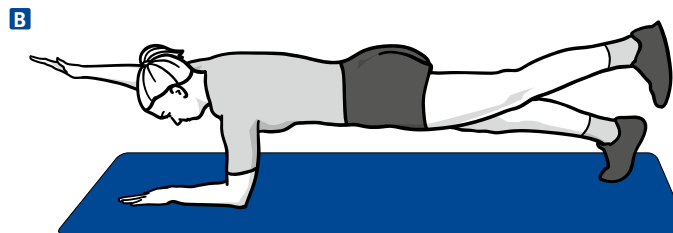
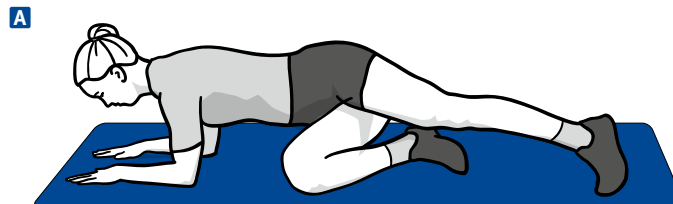
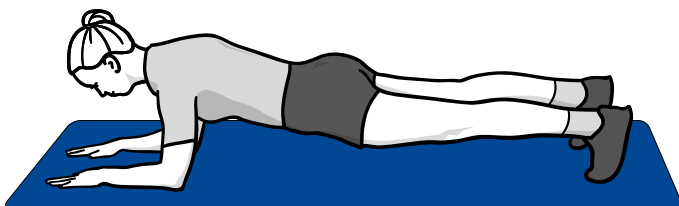


B



**5–10 Wiederholungen**  
(eine Wiederholung = senken und anheben).

# SPIDERMAN-UNTERARMSTÜTZ



- 1** Aus dem Unterarmstütz abwechselnd das linke und rechte Bein zum gleichseitigen Ellenbogen führen und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückbringen.
- 2** Die Ellenbogen bleiben dabei immer senkrecht unter den Schultern. Oberkörper, Hüfte und Beinachse des ausgestreckten Beins bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie. Das Becken bleibt dabei parallel zum Boden.
- 3** Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach schräg unten.

**5–10 Wiederholungen pro Seite.**

## Variationen:

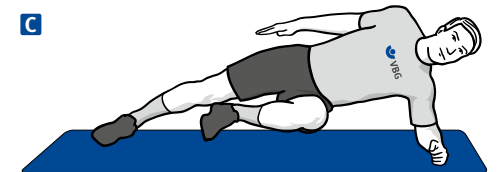
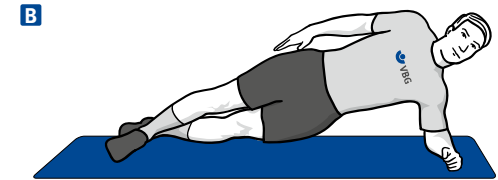
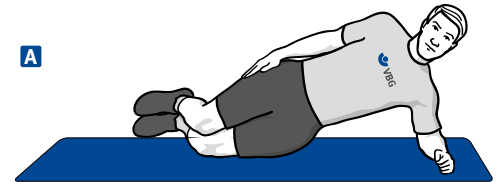
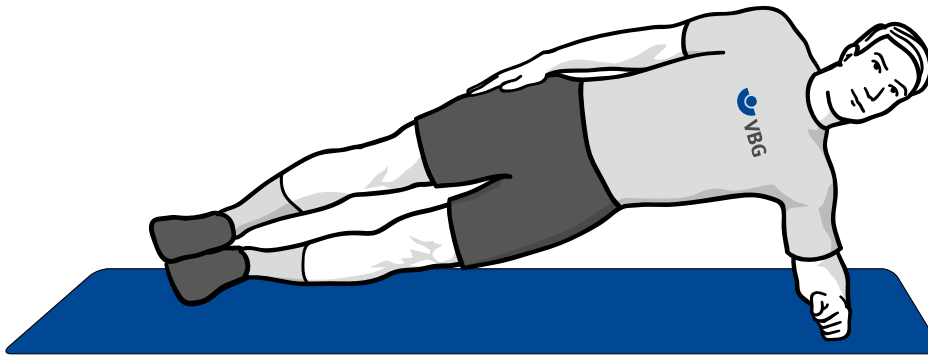
### **A ZUR GEGENSEITE:** ☆☆☆

Abwechselnd das linke und rechte Bein zum gegenseitigen Ellenbogen führen.

### **B EINBEINIG:** ☆☆☆

Abwechselnd diagonal Arm und Bein in Verlängerung der Wirbelsäule anheben.

# SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ, STATISCH



- 1 Eine stabile Körperposition auf der Fußaußenseite und dem gleichseitigen Unterarm einnehmen.
- 2 Der Ellenbogen befindet sich senkrecht unterhalb der Schulter.
- 3 Oberkörper, Hüfte und Beinachse bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie.
- 4 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach vorne.
- 5 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.

**Diese Position für 15–30 Sekunden kontrolliert beibehalten, anschließend Seitenwechsel.**

## Variationen:

### A ANGEWINKELT: ☆☆☆

Stütz auf Unterarm und 90 Grad angewinkeltem Unterschenkel.

### B TANDEMSTAND: ☆☆☆

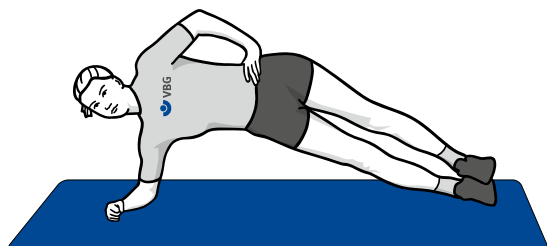
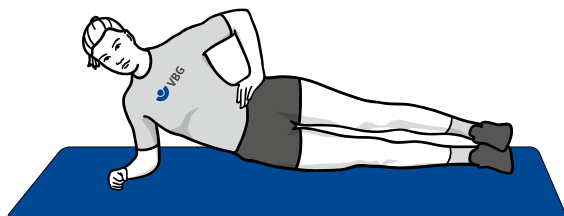
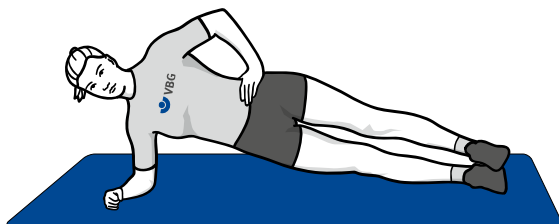
Das obere Bein vor dem unteren Bein abstützen.

### C EINBEINIG: ☆☆☆

Stütz nur auf Unterarm und Fußinnenseite des oberen Beins.



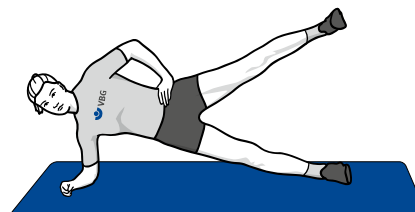
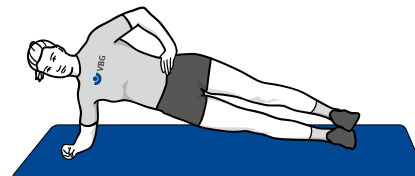
# SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ, DYNAMISCH



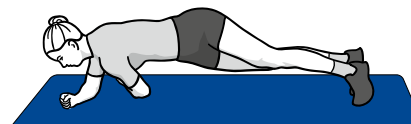
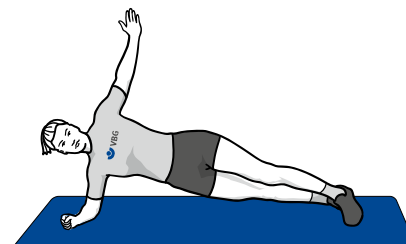
- 1 Aus dem seitlichen Unterarmstütz die Hüfte kontrolliert zum Boden absenken und über die Ausgangsposition hinaus anheben.
- 2 Der Ellenbogen bleibt dabei immer senkrecht unter der Schulter.

**5–10 Wiederholungen (eine Wiederholung = senken und anheben), anschließend Seitenwechsel.**

A



B



## Variationen:

### A BEIN ANHEBEN: ☆☆☆

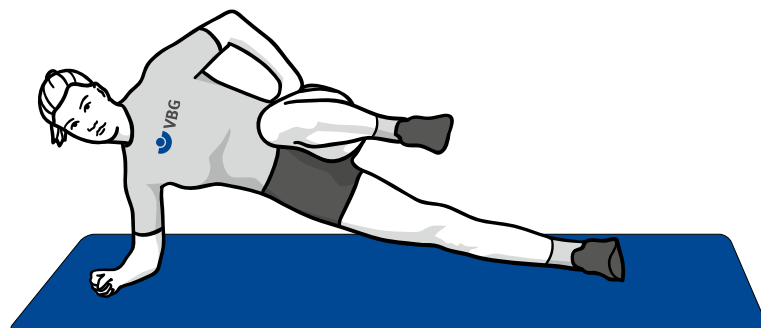
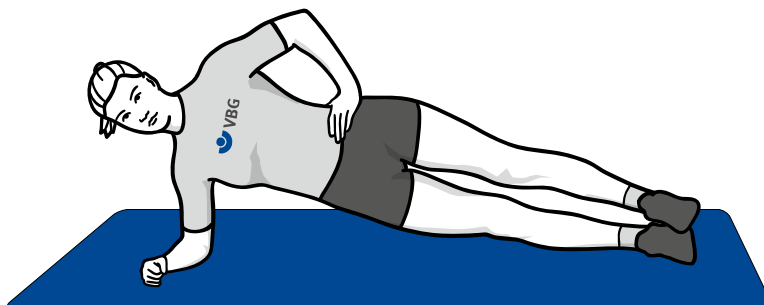
Im seitlichen Unterarmstütz das obere Bein anheben und senken.

### B OBERKÖRPERROTATION: ☆☆☆

Im seitlichen Unterarmstütz (Tandemstand) Oberkörper kontrolliert ein- und aufdrehen.

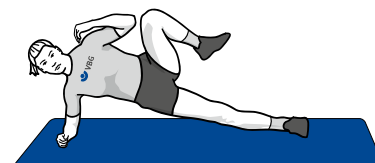
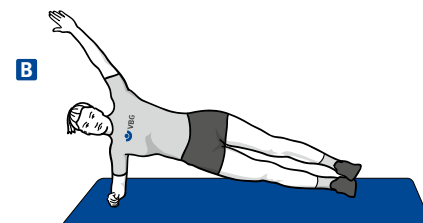
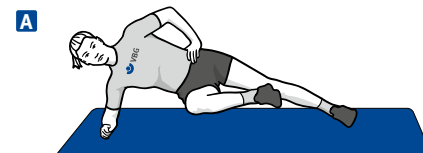


# SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ MIT CRUNCH



- 1 Im seitlichen Unterarmstütz das obere Bein zur Brust anziehen und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückbringen.
- 2 Der Ellenbogen bleibt dabei immer senkrecht unter der Schulter.
- 3 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach vorne.

**5–10 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.**



## Variationen:

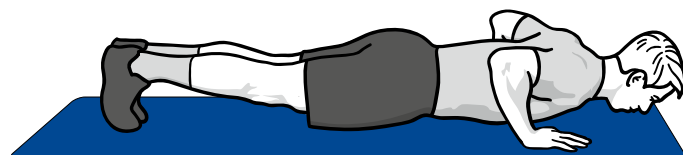
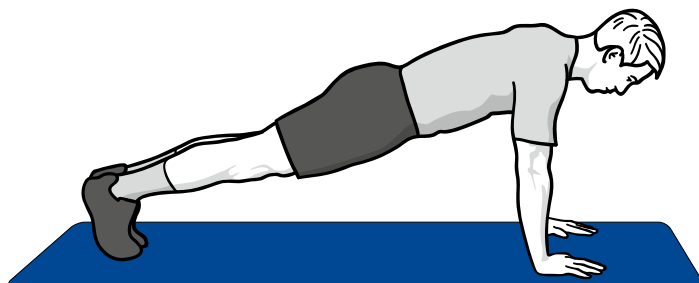
### A UNTERES BEIN ANWINKELN: ☆☆☆

Im seitlichen Unterarmstütz das untere Bein zur Brust anziehen und wieder in die Ausgangsposition vor den stützenden Fuß bringen.

### B KNIE ZU ELLENBOGEN: ☆☆☆

Im seitlichen Unterarmstütz Knie und Ellenbogen über dem Körper zusammenführen und wieder strecken.

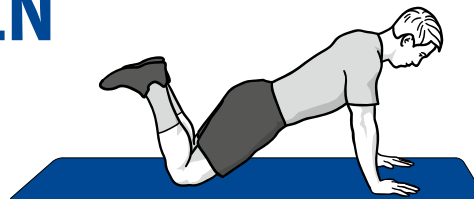
# LIEGESTÜTZ-VARIATIONEN



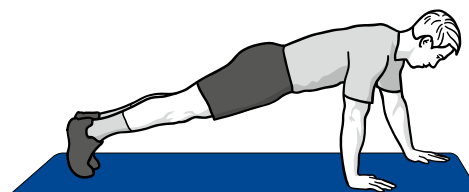
- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Handflächen einnehmen.
- 2 Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultern.
- 3 Oberkörper, Hüfte und Beinachse bilden während der Übungsausführung immer eine gerade Linie.
- 4 Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick geht dabei nach schräg unten.
- 5 Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen.
- 6 Durch Beugen der Arme nach hinten den Oberkörper bis circa 5–10 Zentimeter über dem Boden absenken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

**5–10 Wiederholungen.**

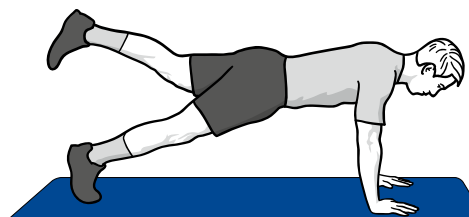
A



B



C



## Variationen:

### A KNIE-LIEGESTÜTZ: ☆☆☆

Stütz auf Handflächen und Knien.

### B VERSCHIEDENE HANDPOSITIONEN: ☆☆☆

Enge, weite, versetzte Handpositionen.

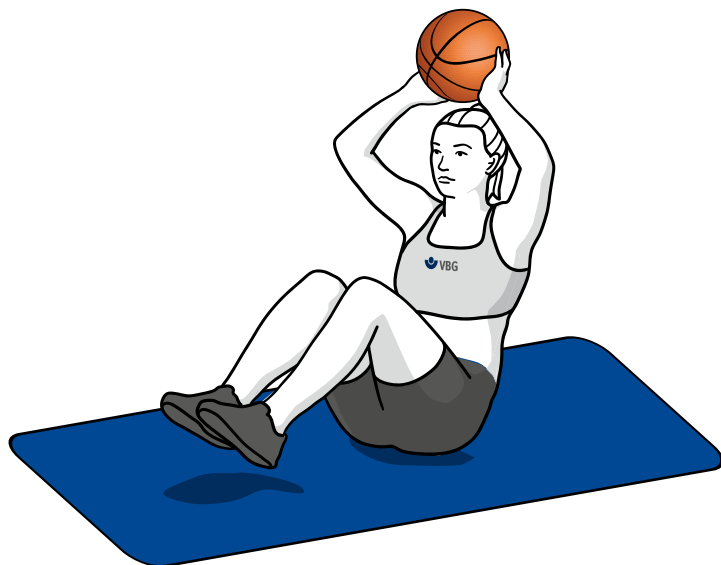
### C EINBEINIGER LIEGESTÜTZ: ☆☆☆

Stütz auf den Handflächen und einem Bein. Nach der Hälfte der Wiederholungen das Bein wechseln.

### D SCHULTERTAPS: ☆☆☆

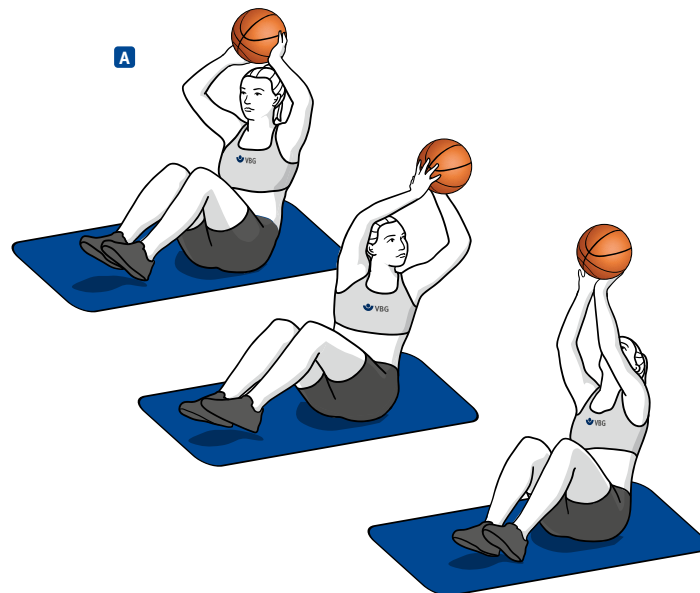
Aus der Stützposition eine Hand abwechselnd an diagonale Schulter tippen (ohne Abbildung).

# SCHWEBESITZ MIT BASKETBALL



- 1 Im Schwebesitz einen Basketball in Wurfposition über dem Kopf halten.
- 2 Der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt.
- 3 Die Beine sind leicht angewinkelt.
- 4 Rumpfmuskulatur fixiert die Körperposition.

**Diese Position für 15–30 Sekunden kontrolliert beibehalten oder 5–10 Wiederholungen bei Passvariationen.**



## Variationen:

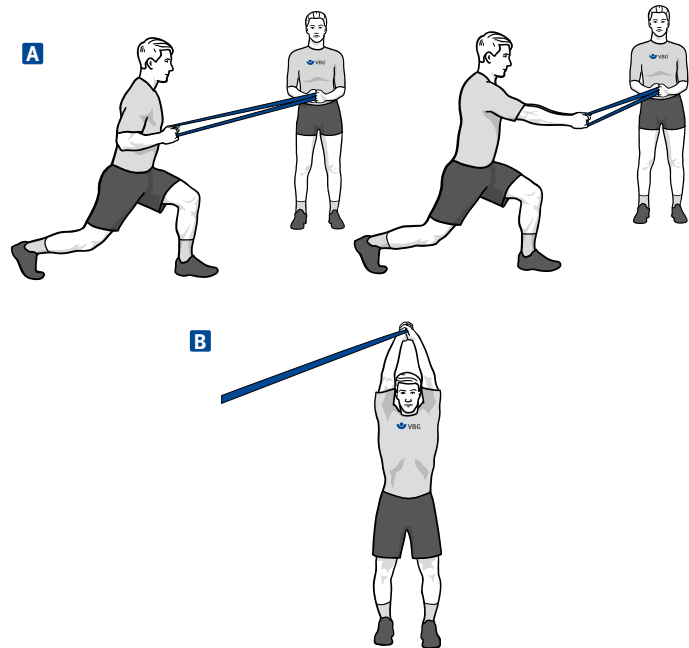
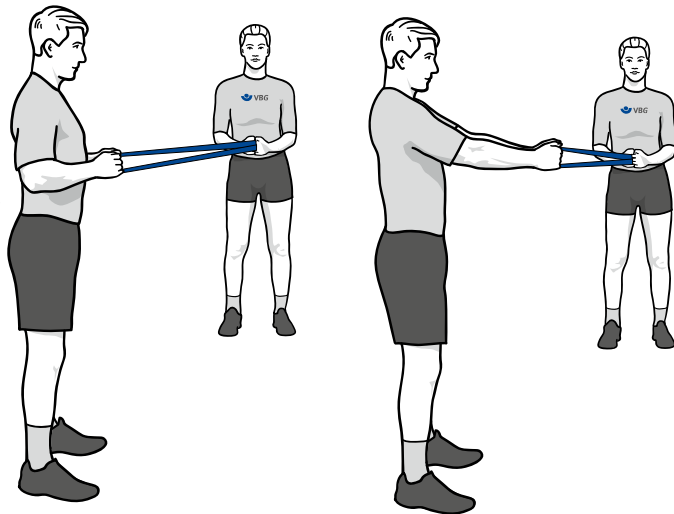
### A SCHWEBESITZ MIT PASSEN UND FANGEN: ★★★

Im Schwebesitz einem Partner oder einer Partnerin (alternativ gegen eine Wand) den Ball in unterschiedlichen Positionen zupassen und fangen. Rumpfmuskulatur fixiert Position.

### B PARTNERÜBUNG: ★★★

Beide Übungspartner oder -partnerinnen positionieren sich im Abstand von 5–10 Metern frontal oder parallel zueinander und spielen sich Brustpässe zu (ohne Abbildung).

# PALLOF-PRESS



- 1 Im hüftbreiten Stand ein Widerstandsband, das von der Seite gespannt wird (zum Beispiel Partner, Partnerin oder Sprossenwand), mit beiden Armen mittig vor dem Bauch halten.
- 2 Arme kontrolliert nach vorne strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
- 3 Rumpfmuskulatur fixiert dabei die Bewegung der Arme (keine Rotation zulassen).

**5–10 Wiederholungen.**

## Variationen:

### A PALLOF-PRESS IM AUSFALLSCHRITT: ☆☆☆

Im Ausfallschritt die Arme gegen den seitlichen Widerstand kontrolliert nach vorne strecken und zurückführen.

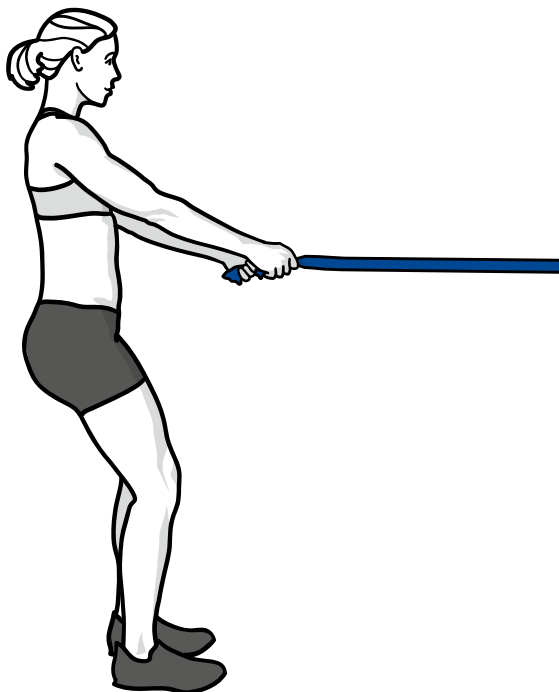
### B ANTI-FLEXION: ☆☆☆

Im hüftbreiten Stand die Arme gegen den seitlichen Widerstand über Kopf strecken und zurückführen.

### C ANTI-ROTATION-CHOPS: ☆☆☆

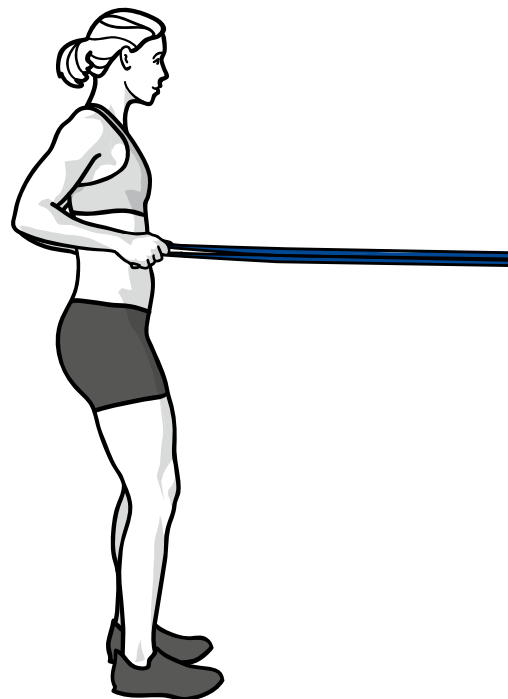
Im hüftbreiten Stand die Arme gegen den Widerstand kontrolliert zur Seite ziehen und zurückführen. Dabei bewegen sich nur die Arme (Rotation im Oberkörper vermeiden) (ohne Abbildung).

# RUDERN MIT WIDERSTANDSBAND



- 1 Im aufrechten Stand bei leicht gebeugten Knien ein von vorne fixiertes Band mit beiden Händen schulterbreit greifen.
- 2 Durch Anbeugen der Arme wird bei stabilem Stand das Band kontrolliert zur Brust gezogen.
- 3 Die Ellenbogen werden nah am Körper vorbei geführt.

**5–10 Wiederholungen.**



## Variationen:

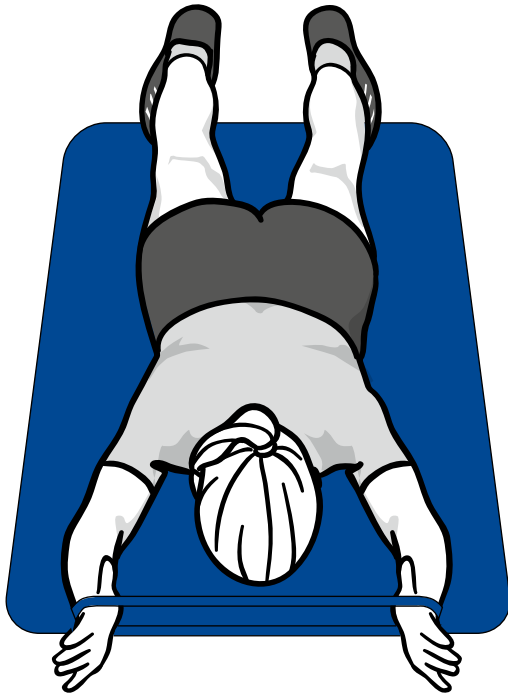
### A RUDERN II: ☆☆☆

Arme beugen, Ellenbogen seitlich nach oben auf Schulterhöhe heben und breit nach hinten führen (ohne Abbildung).

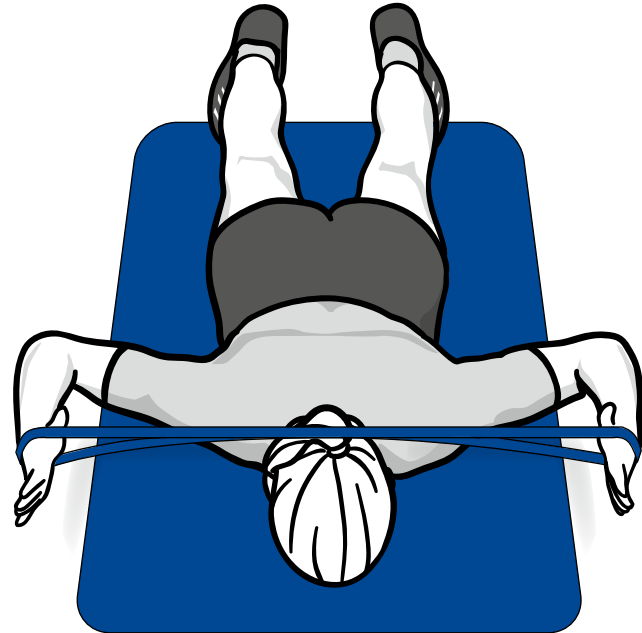
### B PULL-OVER: ☆☆☆

Die Arme bleiben gestreckt und werden zu den Oberschenkeln diagonal nach unten gezogen (ohne Abbildung).

# DYNAMISCHE KONTROLLE DER DORSALEN KETTE



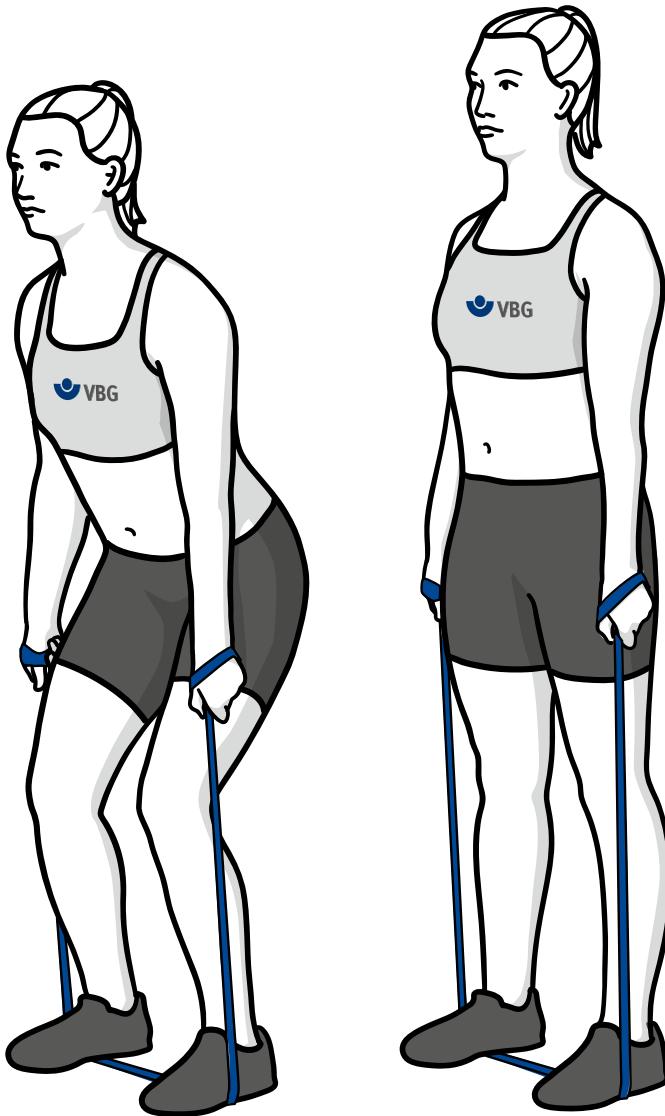
**1** Die Wirbelsäule bildet mit Kopf und Beinen eine gerade Linie. Die Füße und die Knie sind während der gesamten Übung leicht vom Boden gelöst. Das Widerstandsband mit ausgestreckten Armen und mit beiden Händen mehr als schulterbreit greifen. Spannung durch leichtes Auseinanderziehen des Widerstandsbandes aufbauen. Den Kopf etwas vom Boden anheben.



- 2** Das Widerstandsband hinter dem Kopf Richtung Schulterblätter führen und dabei die Körperspannung vor allem im Rücken halten. Beim Ziehen ausatmen.
- 3** Beim Einatmen das Widerstandsband wieder nach vorne in die Ausgangsstellung führen.

**5–10 Wiederholungen.**

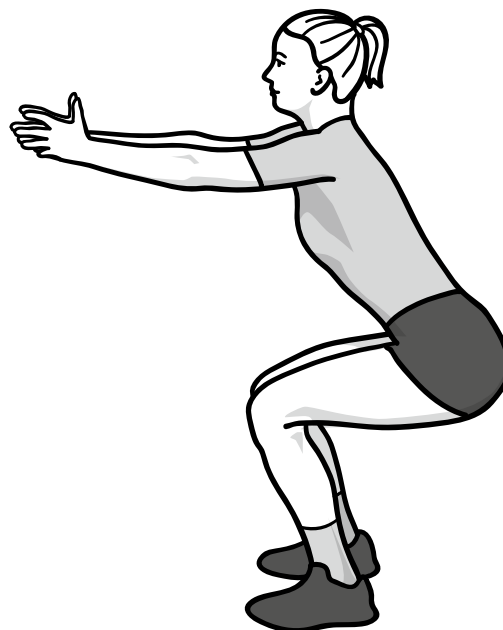
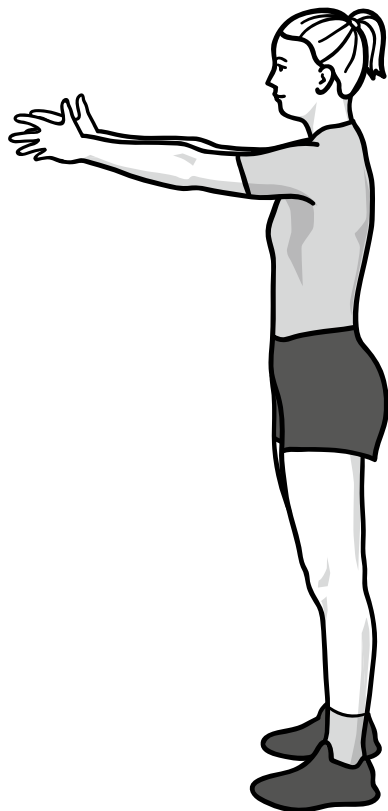
# KREUZHEBEN MIT WIDERSTANDSBAND



- 1 Kniebeugeposition einnehmen.
- 2 Das Widerstandsband wird unter den Füßen durchgeführt und mit langen Armen auf Kniehöhe in Spannung gebracht.
- 3 Aus der gebeugten Position durch Strecken der Hüfte nach vorne langsam in eine aufrechte Position kommen.
- 4 Beim Aufrichten erhöht sich die Spannung im Band. Eine Knievalgus-Stellung vermeiden.

**5–10 Wiederholungen.**

# KNIEBEUGE-VARIATIONEN



- 1 Ausgangsposition im leicht übershulterbreiten Stand.
- 2 Durch Beugung der Knie kontrolliertes Absenken des Oberkörpers und des Beckens nach hinten unten, so als wolle man sich auf einen Hocker setzen.
- 3 Die Fersen halten dauerhaft Bodenkontakt. Der Rücken bleibt gerade.

- 4 Auf eine gerade Beinachse achten. Die Knie bleiben dabei hinter der Großzehenlinie. Eine Knievalgus-Stellung vermeiden.
- 5 Das Becken nur so tief absenken, dass eine korrekte Bewegungsausführung gewährleistet werden kann.

**5–10 Wiederholungen.**



A



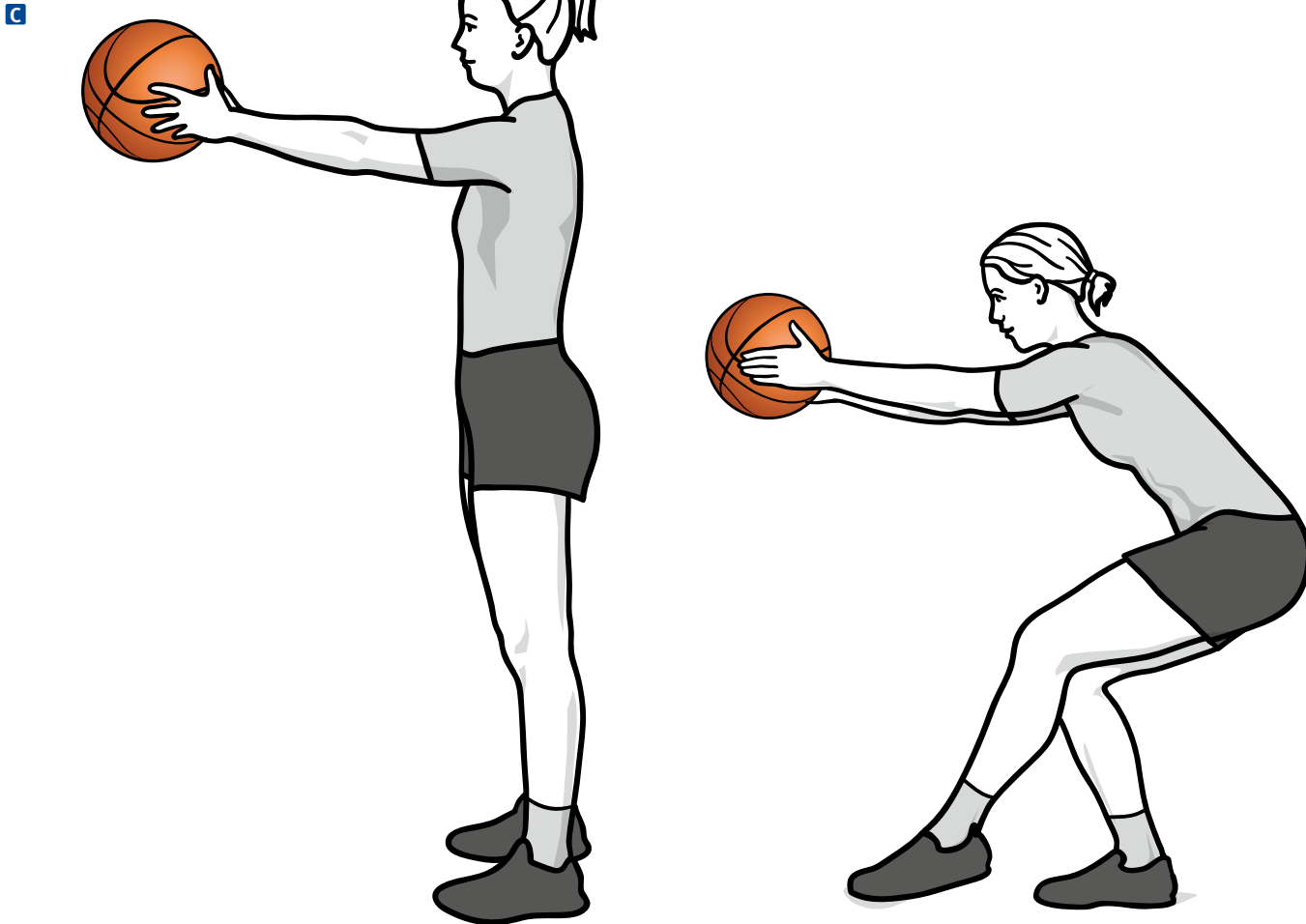
B

**Variationen:****A KNIEBEUGE MIT BASKETBALL: ☆☆☆**

Im leicht überschulterbreiten Stand einen Basketball mit gebeugten Armen vor dem Oberkörper halten. Ausführung der Kniebeuge wie Hauptübung, dabei den Ball nach vorn führen.

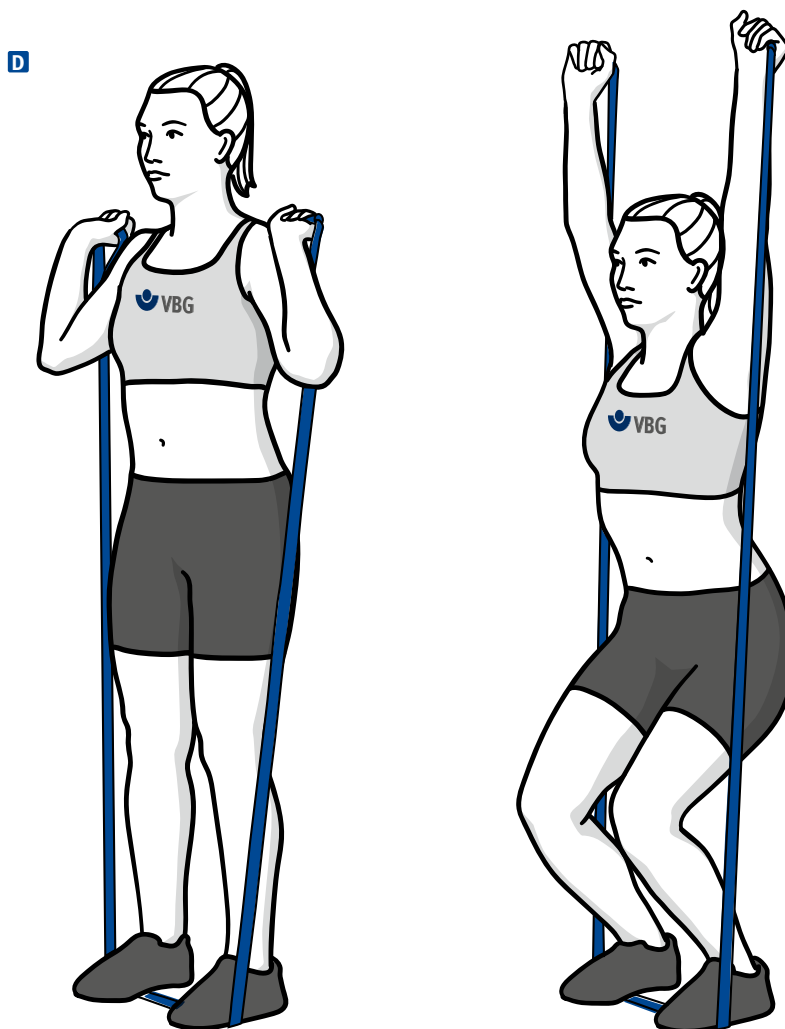
**B BALL ÜBER KOPF FÜHREN: ☆☆☆**

Beim Absenken des Körpers den Basketball aus der Fronthalte über den Kopf führen.



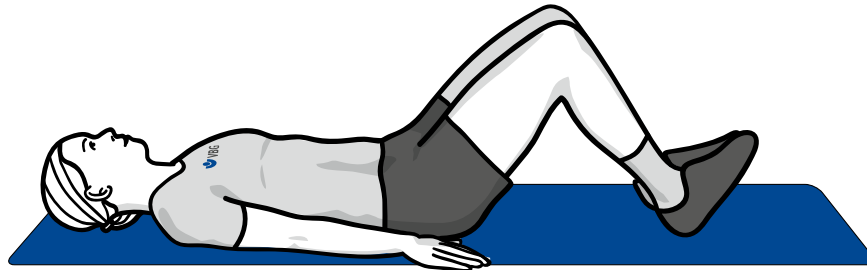
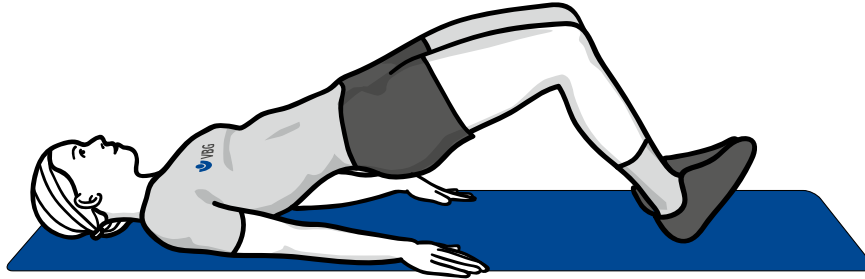
**C EINBEINIGE KNIEBEUGE MIT AUFGESTELLTER  
FUSSSPITZE: ☆☆☆**

Die Ferse eines Beins vom Boden lösen. Mit der aufgestellten Fußspitze die einbeinige Kniebeuge nur unterstützen. Ball wird stabil in Frontposition gehalten.

**D KNIEBEUGE MIT WIDERSTANDSBAND: ☆☆☆**

Im leicht überschulterbreiten Stand ein Widerstandsband unter den Füßen durchführen und auf Schulterhöhe in den Händen halten. Ausführung der Kniebeuge wie Hauptübung, dabei das Widerstandsband über den Kopf führen.

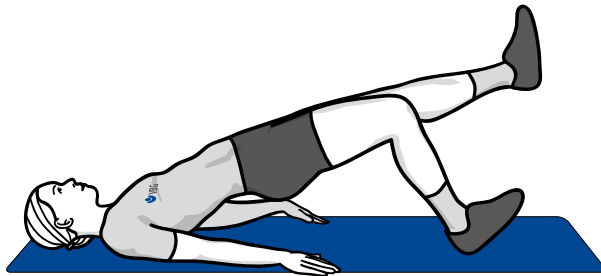
# BRÜCKE, DYNAMISCH



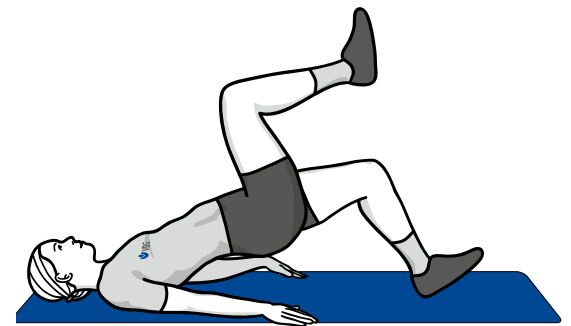
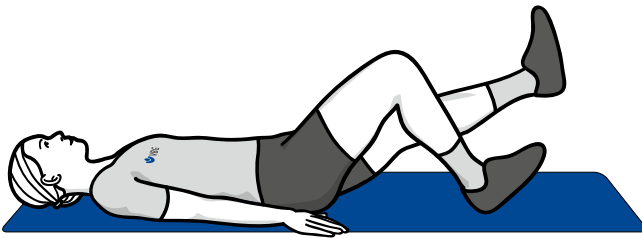
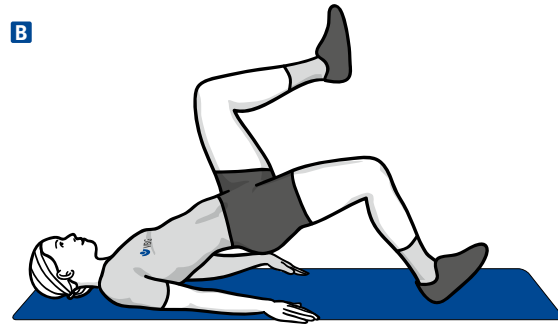
- 1 In der Brückenposition bilden Schulter, Becken und Knie eine gerade Linie. Die Füße sind auf den Fersen aufgestellt.
- 2 Die Arme liegen parallel zum Körper flach mit den Handflächen nach unten.
- 3 Das Becken kontrolliert zum Boden absenken und wieder in die Ausgangsposition anheben.

**5–10 Wiederholungen.**

A



B



### Variationen:

#### A EINBEINIGE BRÜCKE, DYNAMISCH II: ★★☆☆

Die Brücke wird auf nur einem Bein gestützt. Das zweite Bein wird in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht angehoben. Becken senken und anheben.

#### B BRÜCKE MARSCHIEREN I: ★★☆☆

Aus der Brückenposition abwechselnd ein Bein leicht angewinkelt zur Brust ziehen und wieder absetzen. Das Becken bleibt während der Bewegung angehoben.

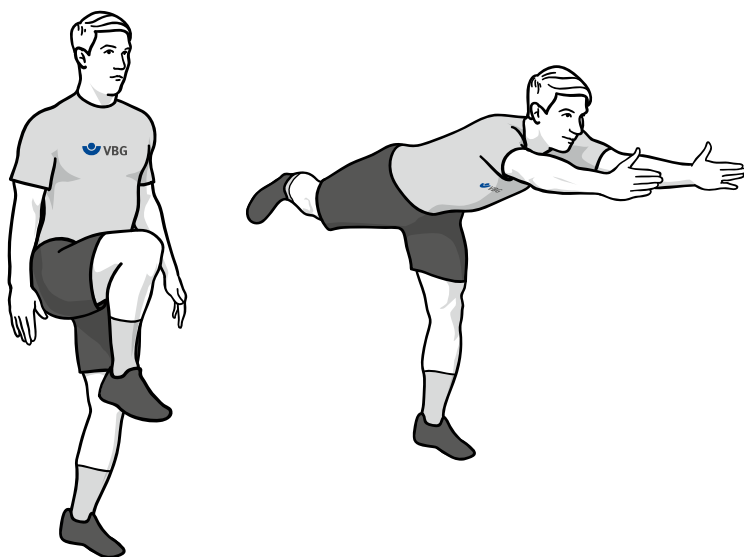
#### C BRÜCKE MARSCHIEREN II: ★★☆☆

Aus der Brückenposition abwechselnd ein Bein leicht angewinkelt zur Brust ziehen und wieder absetzen. Das Becken bleibt während der Bewegung angehoben. Arme dabei in die Luft strecken (ohne Abbildung).

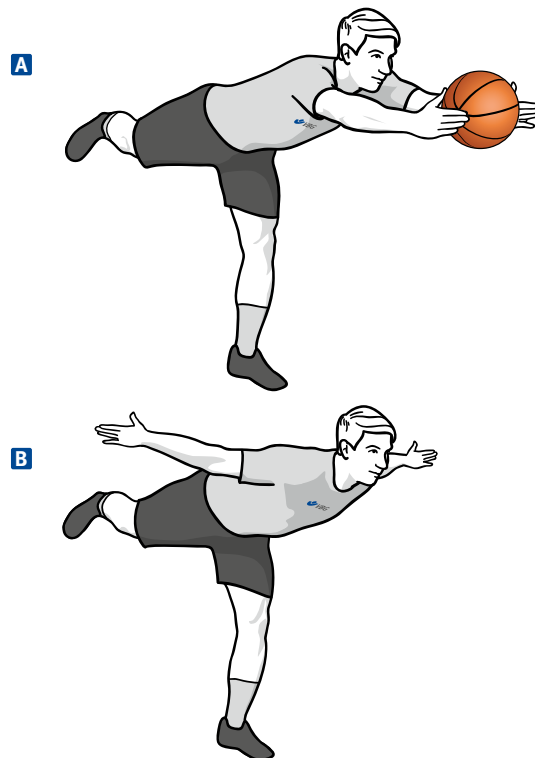
#### D BRÜCKE MARSCHIEREN III: ★★★

Das abgestellte Bein leicht erhöht (zum Beispiel auf einem Kasten) ablegen oder/und die Ferse aktiv zum Gesäß ziehen (ohne Abbildung).

# STANDWAAGE, DYNAMISCH



- 1 Im Stand ein Bein anwinkeln, sodass sich der Oberschenkel parallel zum Boden befindet.
- 2 Den Oberkörper kontrolliert nach vorne beugen und dabei das angewinkelte Bein langsam nach hinten strecken.
- 3 Die Arme werden nach vorn gestreckt.
- 4 Das Becken bleibt dabei parallel zum Boden.
- 5 Auf eine gerade Beinachse achten.
- 6 Die Endposition kurz stabilisieren und wieder in den Stand zurückführen.
- 7 Ablauf mit dem anderen Bein wiederholen.



4–8 Wiederholungen anschließend Seitenwechsel.

## Variationen:

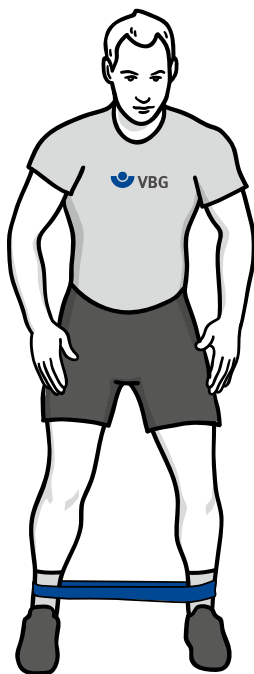
### A STANDWAAGE MIT BALL: ☆☆☆

Die Ausführung erfolgt wie in der Hauptübung, aber zusätzlich mit einem Basketball in den Händen.

### B T-STANDWAAGE: ☆☆☆

Die Arme beim Absenken des Oberkörpers seitlich vom Körper strecken. Die Daumen zeigen dabei nach oben.

# SIDESTEPS MIT MINIBAND



- 1 Ein Miniband leicht oberhalb der Knöchel um die Unterschenkel anlegen.
- 2 Aus dem etwas überhüftbreiten Stand langsam seitliche Schritte in eine Richtung machen.
- 3 Die Knie und die Hüfte bleiben leicht gebeugt.
- 4 Dabei immer Spannung auf dem Miniband beibehalten.
- 5 Knie bleiben über den Füßen.

A

8–16 Meter je Richtung.

## Variationen:

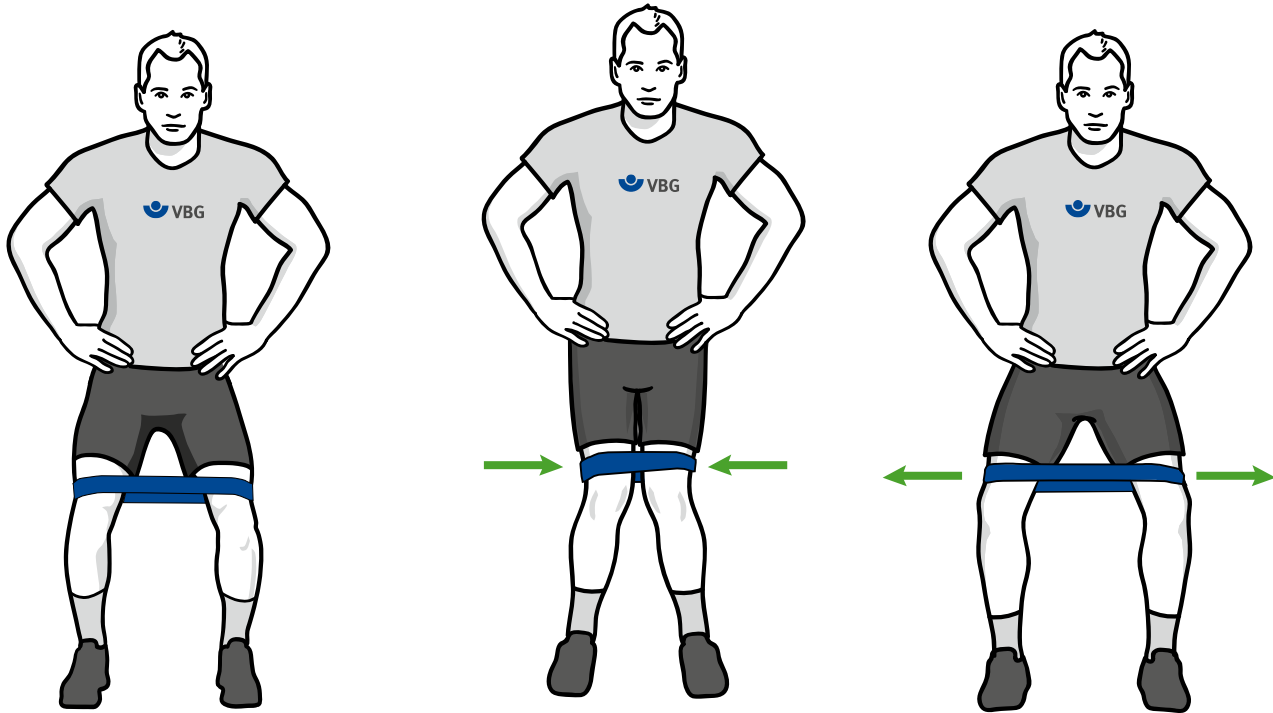
### A DIAGONALE SCHRITTE: ☆☆☆

Langsame Schritte diagonal nach vorne machen. Auf dem Rückweg der gleiche Ablauf in der Rückwärtsbewegung.

### B VERSCHIEDENE MINI-BAND-POSITIONEN: ☆☆☆

Miniband leicht oberhalb der Knie oder um die Füße platzieren (ohne Abbildung).

# KNIEKONTROLLE



**1** Im etwas überschulterbreiten Stand ein Miniband leicht oberhalb der Knie anbringen.

**2** Die Hüfte und Beine sind leicht gebeugt.

**3** Aus der neutralen Beinstellung die Knie gegen den Widerstand so weit wie möglich nach innen (X-Beinstellung) und außen (O-Beinstellung) rotieren und kontrolliert wieder zurückführen.

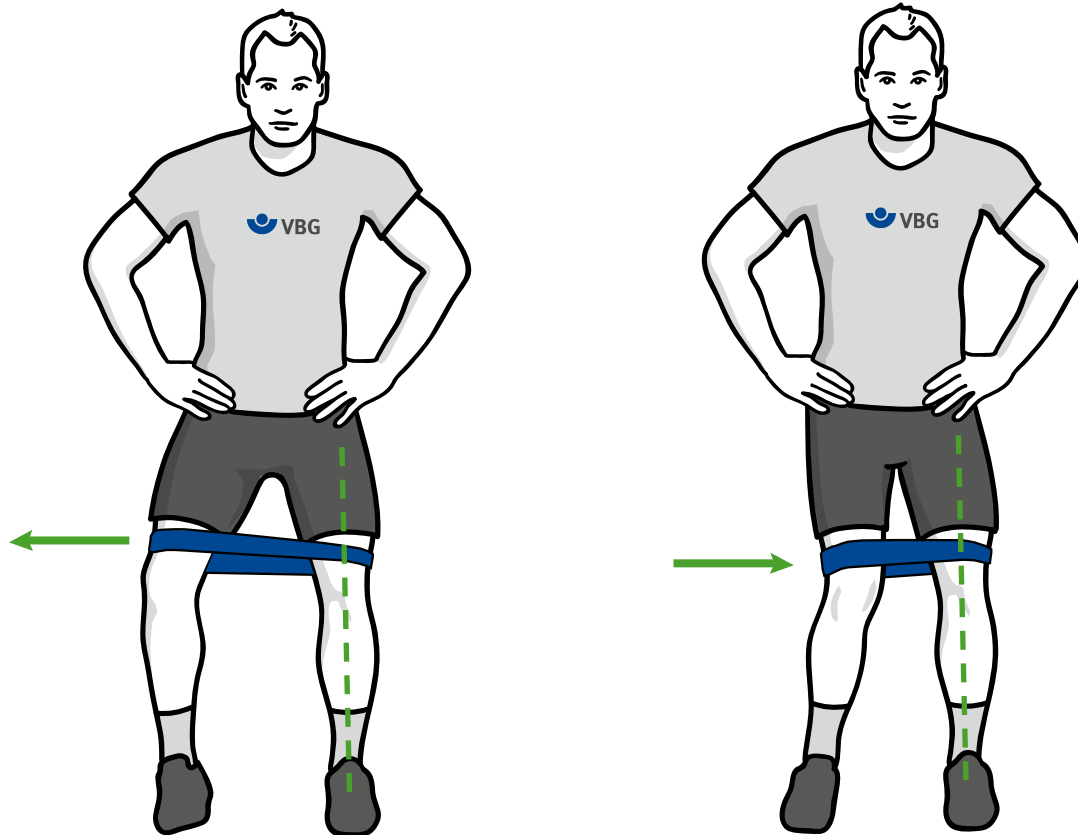
**4** Die Füße bleiben dabei immer stabil auf dem Boden fixiert.

**5** Die Knie bleiben während der gesamten Übung über den Füßen.

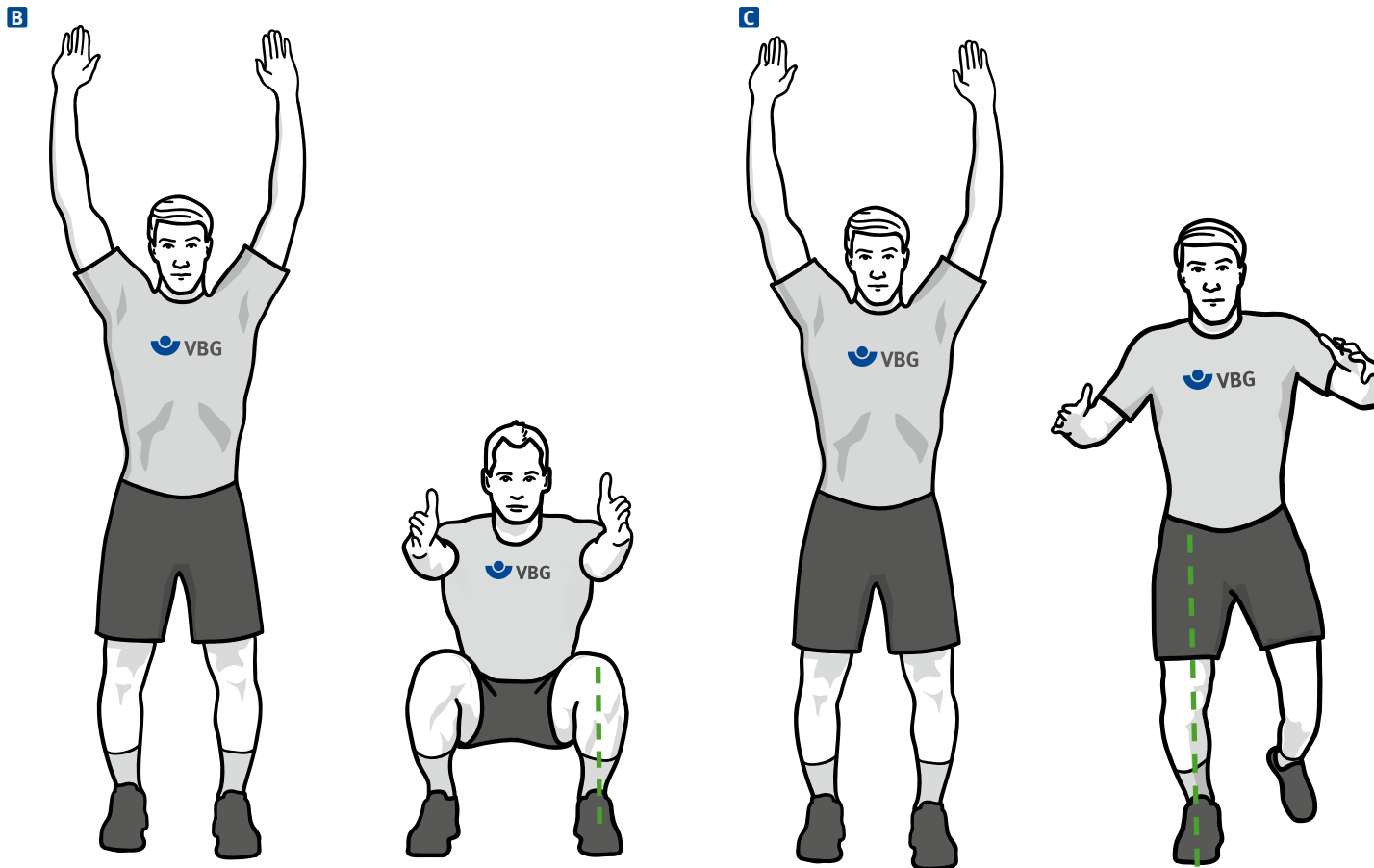
**5–10 Wiederholungen.**



A

**Variationen:****A HÜFTROTATION EINBEINIG: ☆☆☆**

Im etwas überschulterbreiten Stand ein Miniband leicht oberhalb der Knie anbringen. Beine und Hüfte sind leicht gebeugt. Ein Bein kontrolliert ein- und auswärts rotieren. Das andere Bein bleibt stabil. Füße sind dauerhaft am Boden fixiert, anschließend Seitenwechsel. Die Knie bleiben während der gesamten Übung über den Füßen.



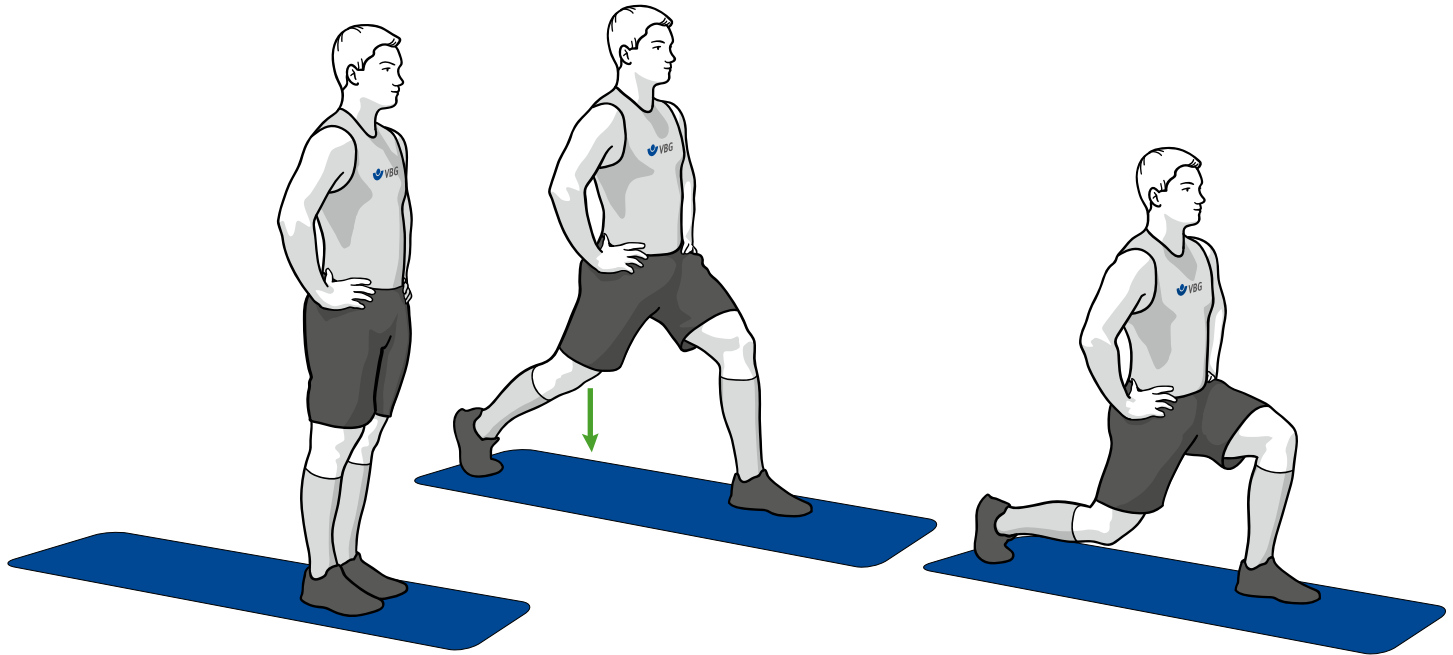
### B SCHNELLES UNTERHOCKEN BEIDBEINIG: ☆☆☆

Aus dem schulterbreiten Stand auf die Zehenspitzen stellen, dabei die Arme zur Ausholbewegung nach oben führen. Anschließend explosiv in die Kniebeuge absinken. Auf eine gerade Beinachse achten. Die Knie bleiben während der gesamten Übung über den Füßen.

### C SCHNELLES UNTERHOCKEN EINBEINIG: ☆☆☆

Aus dem schulterbreiten Stand auf die Zehenspitzen stellen, dabei die Arme zur Ausholbewegung nach oben führen. Anschließend explosiv auf einem Bein absinken und für 1–2 Sekunden stabilisieren. Auf eine gerade Beinachse achten. Die Knie bleiben stets über den Füßen.

# AUSFALLSCHRITT-VARIATIONEN



- 1 Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen raumgreifenden dynamischen Ausfallschritt nach hinten machen.
- 2 Das hintere Knie bis circa 5–10 Zentimeter über dem Boden absenken.
- 3 Fuß und Knie derselben Seite bilden dabei immer eine gerade Linie.
- 4 Rumpf und Gesäß werden während der Übung angespannt.
- 5 Der Oberkörper bleibt aufrecht.

- 6 Den Ausfallschritt in der Endposition 10–15 Sekunden halten.
- 7 Anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren.

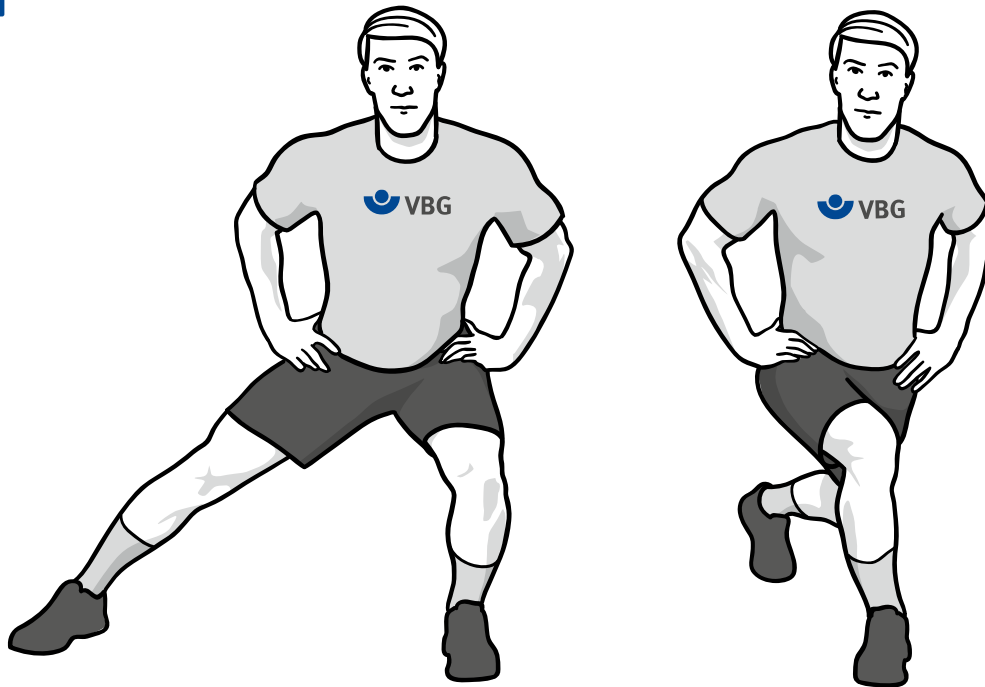
**5–10 Wiederholungen pro Beinseite.**

## Variationen:

### A AUSFALLSCHRITT MIT GESTRECKTEN ARMEN: ☆☆☆

Die Ausführung erfolgt wie die Hauptübung, aber die Arme werden während der Übungsausführung senkrecht nach oben gestreckt und gehalten (ohne Abbildung).

B



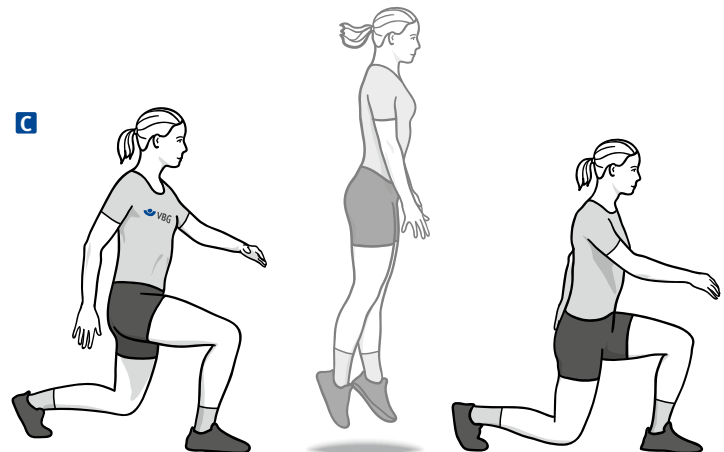
### B VERSCHIEDENE RICHTUNGEN: ☆☆☆

Seitliche Ausfallschritte, Ausfallschritte diagonal über Kreuz (nach vorne und hinten), Ausfallschritte nach vorne. Die Arme können in die Hüfte gestützt oder nach vorne ausgestreckt werden.

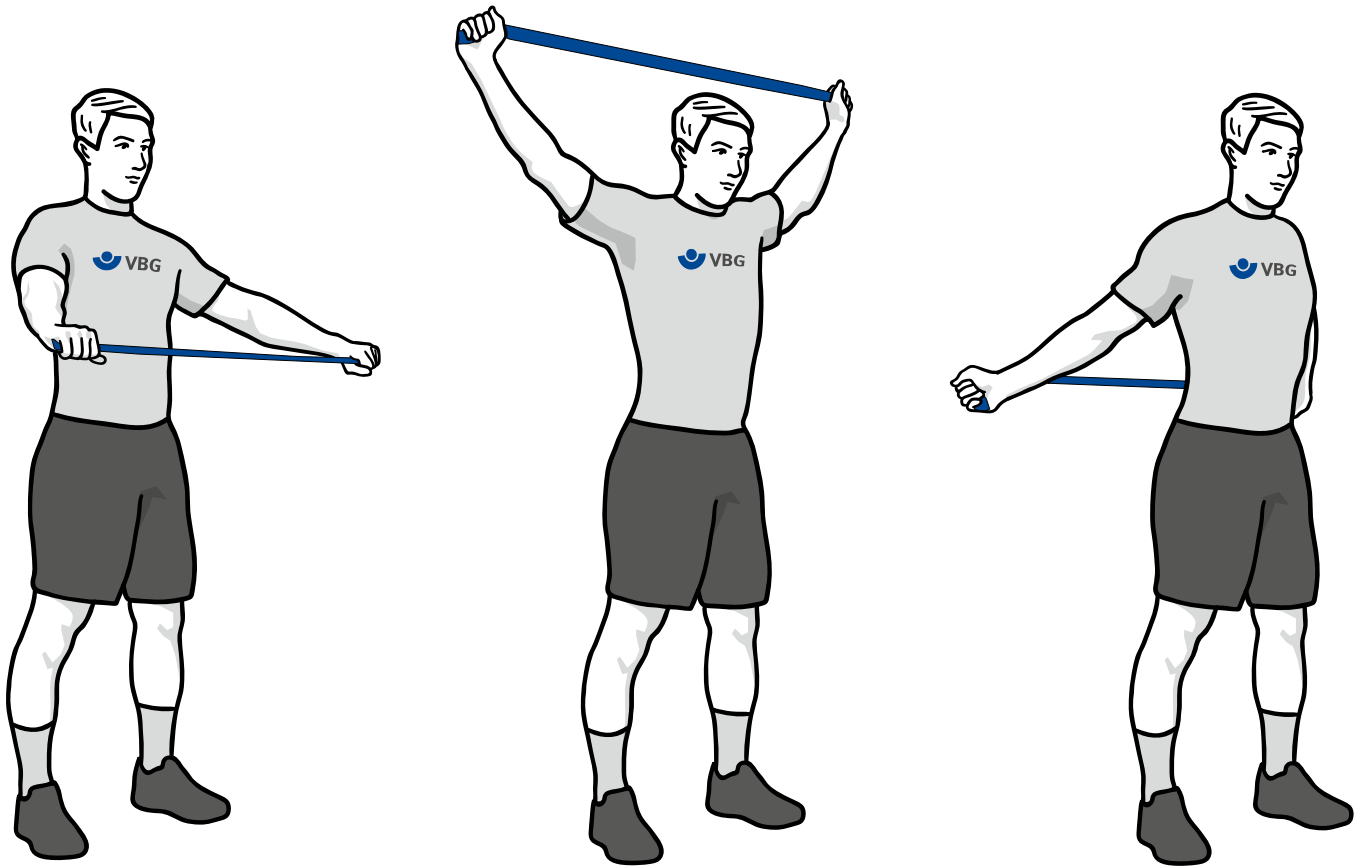
### C AUSFALLSCHRITT MIT WECHSELSPRUNG: ☆☆☆

Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen Ausfallschritt nach hinten machen und durch einen dynamischen Wechselsprung unmittelbar in den gegengleichen Ausfallschritt springen, dann aufrichten.

C



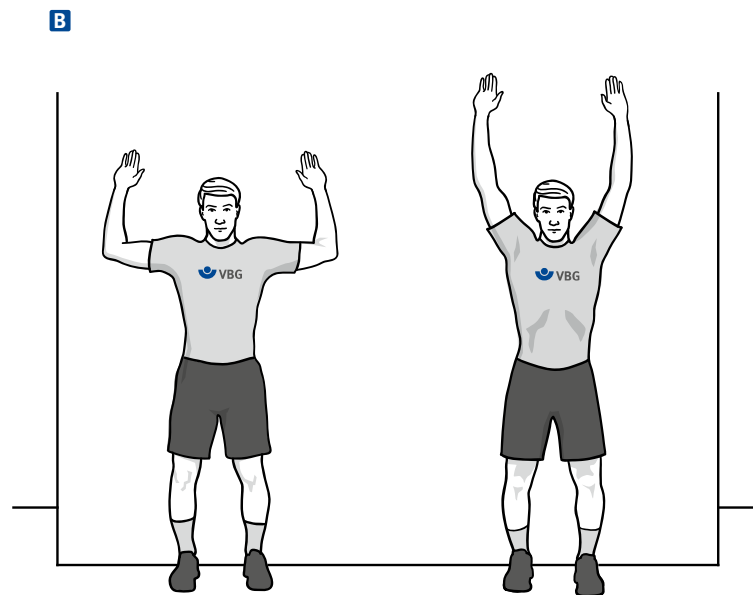
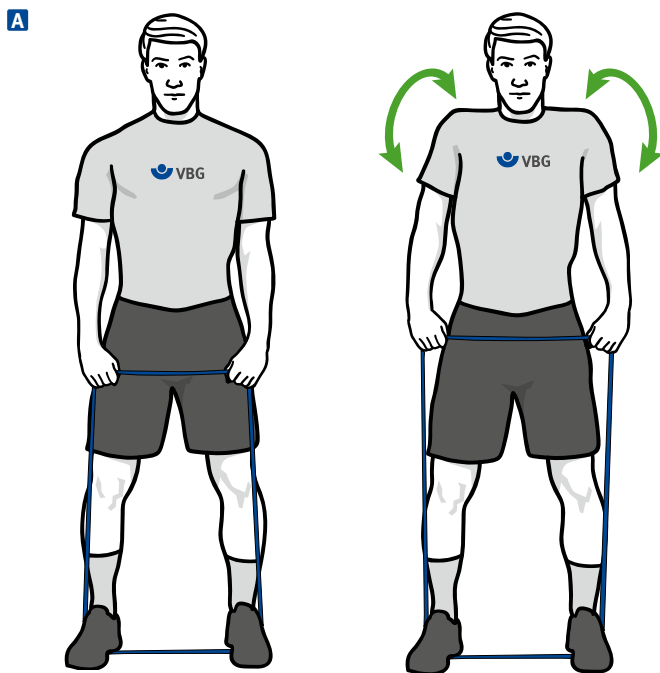
# SCHULTERAKTIVIERUNG



- 1 Im schulterbreiten Stand ein Widerstandsband etwas überschulterbreit vor dem Körper greifen.
- 2 Aus dieser Position dynamisch aber kontrolliert das gespannte Band zunächst über den Kopf, dann hinter den Körper führen.

- 3 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

**5–10 Wiederholungen.**



### Variationen:

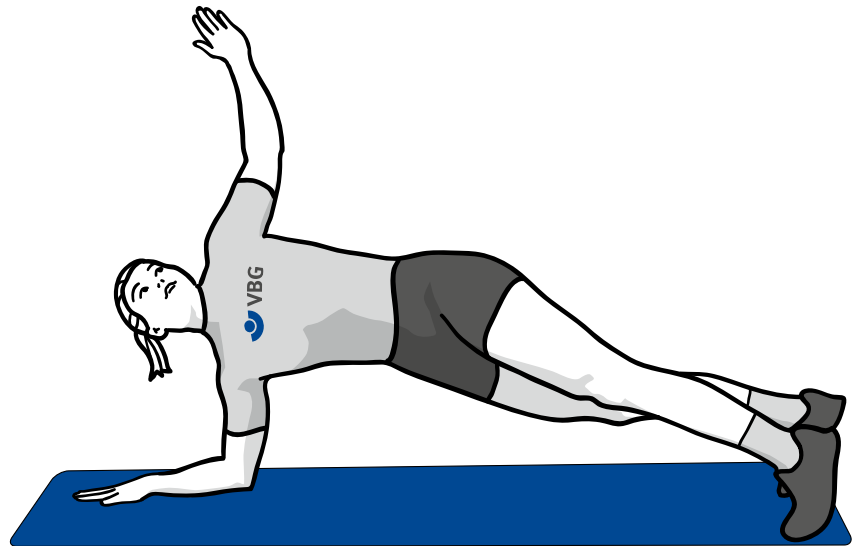
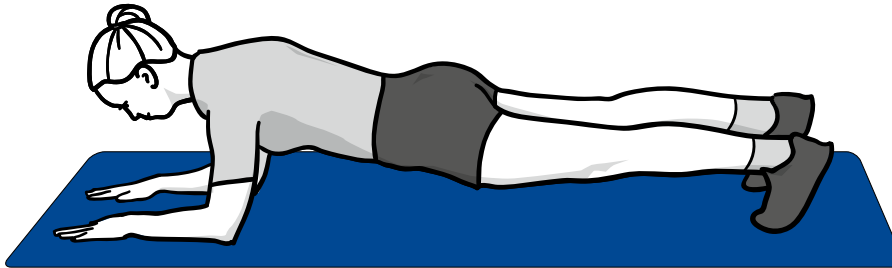
#### **A SCHULTERKREISEN:** ☆☆☆

Im hüftbreiten Stand mit beiden Händen ein unter den Füßen fixiertes Widerstandsband greifen. Das Band sollte bei ausgestreckten und am Körper angelegten Armen leicht unter Spannung stehen. Aus dieser Position werden kontrolliert kleine, kreisende Bewegungen der Schultern durchgeführt. Nach der Hälfte der Wiederholungen die Richtung der kreisenden Bewegung umkehren.

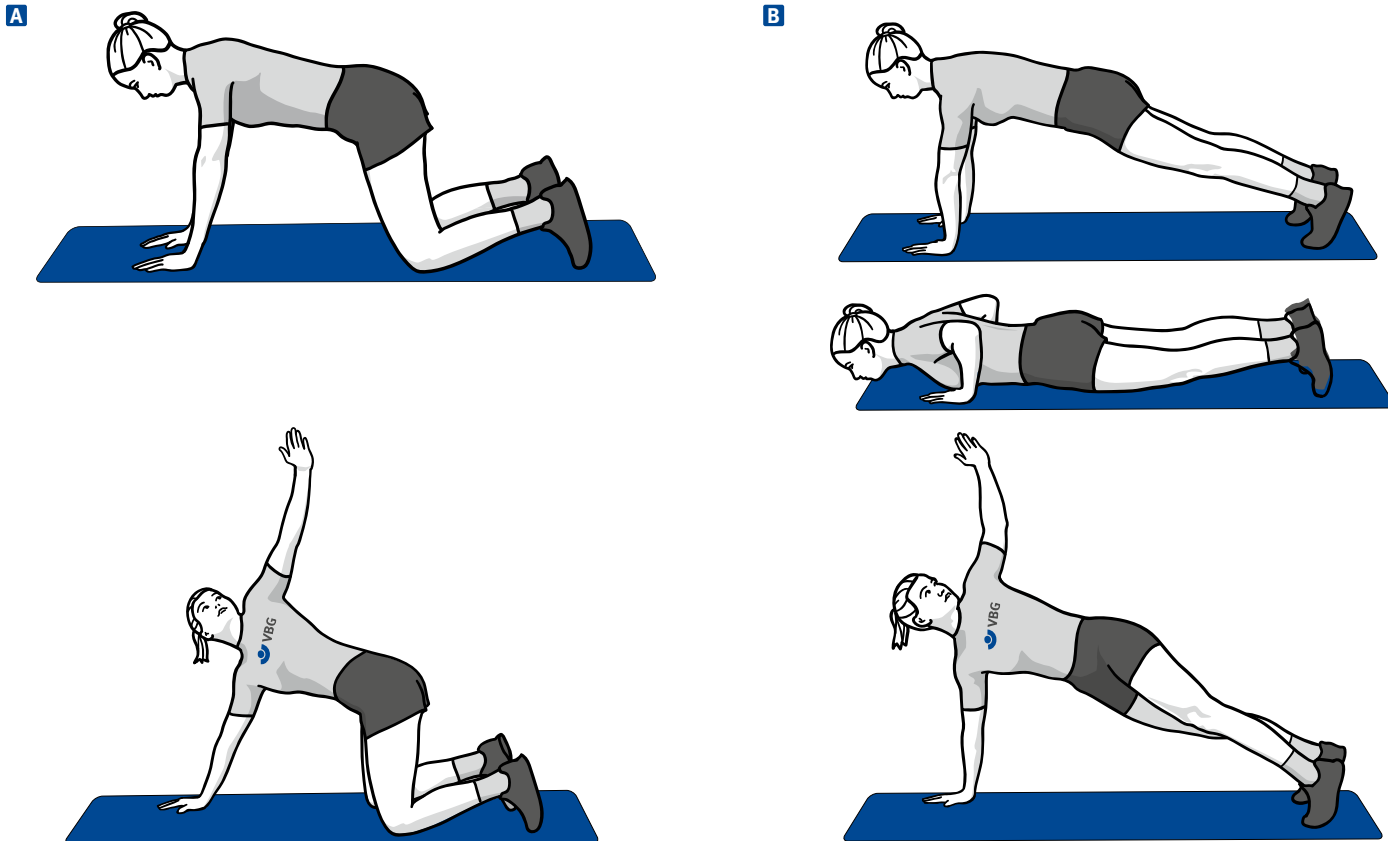
#### **B WALL SLIDES:** ☆☆☆

Schulterbreit mit dem Rücken und den Fersen an eine Wand stellen. Die Arme bei 90 Grad gebeugten Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben. Aus dieser Position die Arme zur Decke strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Kopf, Unterarm, Wirbelsäule und Gesäß halten dabei stets Kontakt zur Wand.

# AUFDREHEN AUS STÜTZPOSITIONEN



- 1 Eine stabile Körperposition auf den Fußspitzen und den Unterarmen einnehmen.
  - 2 Die Ellenbogen befinden sich senkrecht unterhalb der Schultern.
  - 3 Aus dieser Position den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen, bis der freie Arm senkrecht zur Decke zeigt.
  - 4 Der Kopf folgt der Rotation zur Decke („Dem Arm hinterherschauen“).
  - 5 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.
- 5–10 Wiederholungen pro Seite.**



### Variationen:

#### A AUFDREHEN IM VIERFÜßLERSTAND: ☆☆☆

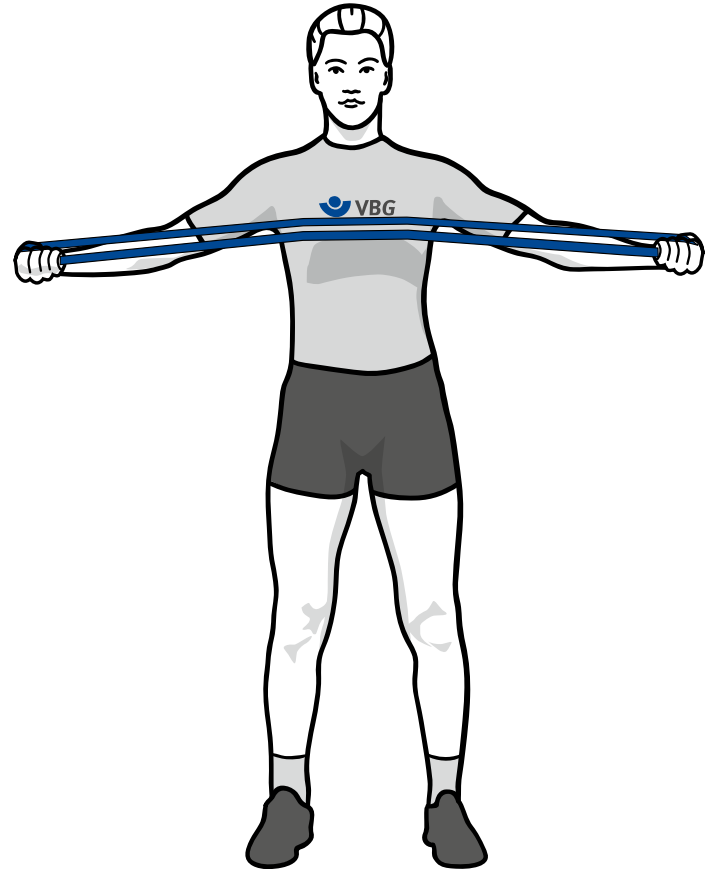
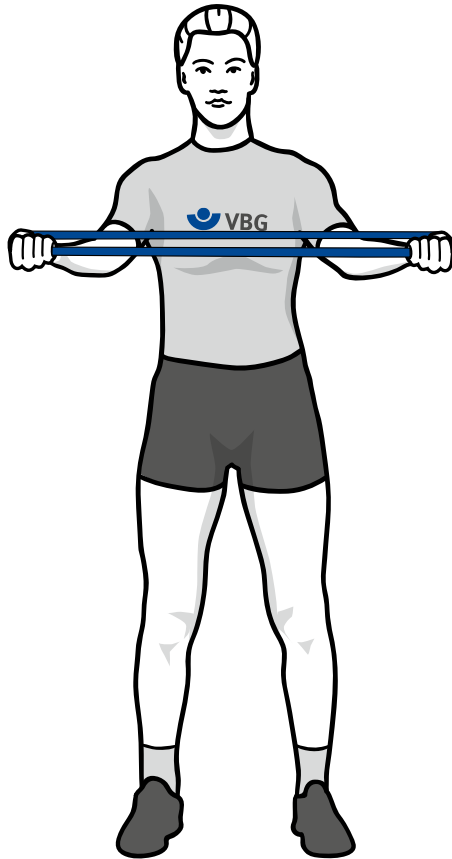
Im Vierfüßlerstand auf den Knien und den Handflächen abstützen. Aus dieser Position den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

#### B LIEGESTÜTZ MIT AUFDREHEN: ☆☆☆

Aus der oberen Liegestützposition den Körper durch Beugung der Ellenbogen zunächst absenken und nach der Rückkehr nach oben den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen. In die Ausgangsposition zurückkehren, anschließend Seitenwechsel.



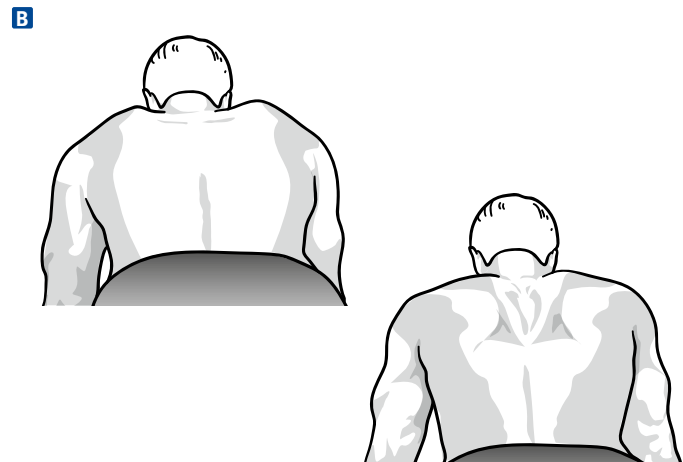
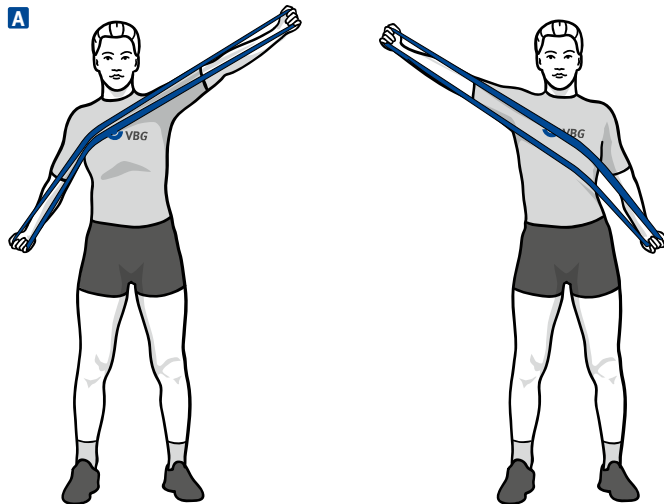
# SCHULTERBLATTKONTROLLE



- 1 Im schulterbreiten Stand ein Widerstandsband im Untergriff („Handflächen zeigen nach oben, Daumen nach außen“) etwas überschulterbreit vor dem Körper greifen (Ausgangsposition).
- 2 Aus dieser Position dynamisch aber kontrolliert das Band nach außen und hinten ziehen, sodass sich das Band der Brust nähert.

- 3 Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.
- 4 Das Band bleibt dabei immer unter Spannung und die Handflächen zeigen immer nach oben.

**5–10 Wiederholungen.**



### Variationen:

#### A DIAGONALER ZUG: ☆☆☆

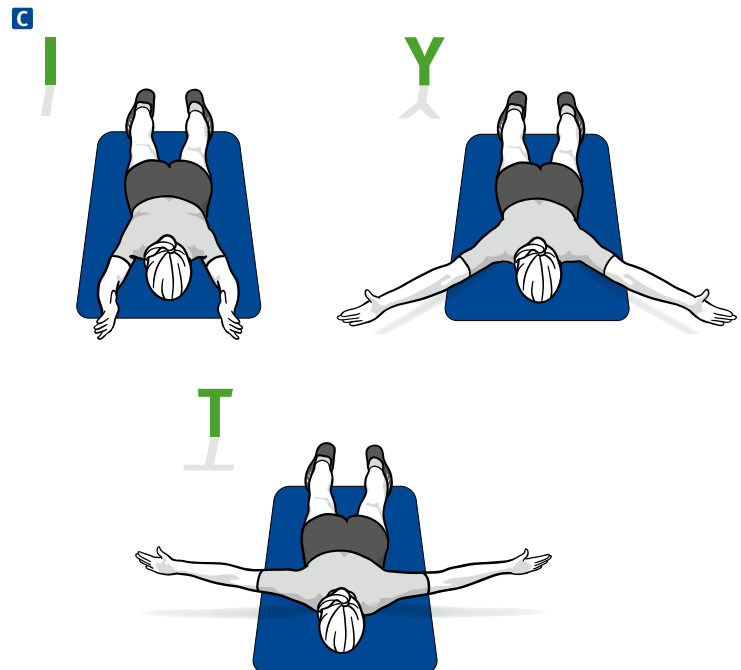
Das Band aus der Ausgangsposition auf der einen Seite diagonal nach oben und hinten, auf der anderen diagonal nach unten und hinten ziehen, sodass sich das Band der Brust nähert. Anschließend Diagonale wechseln.

#### B SCAPULA-LIEGESTÜTZ: ☆☆☆

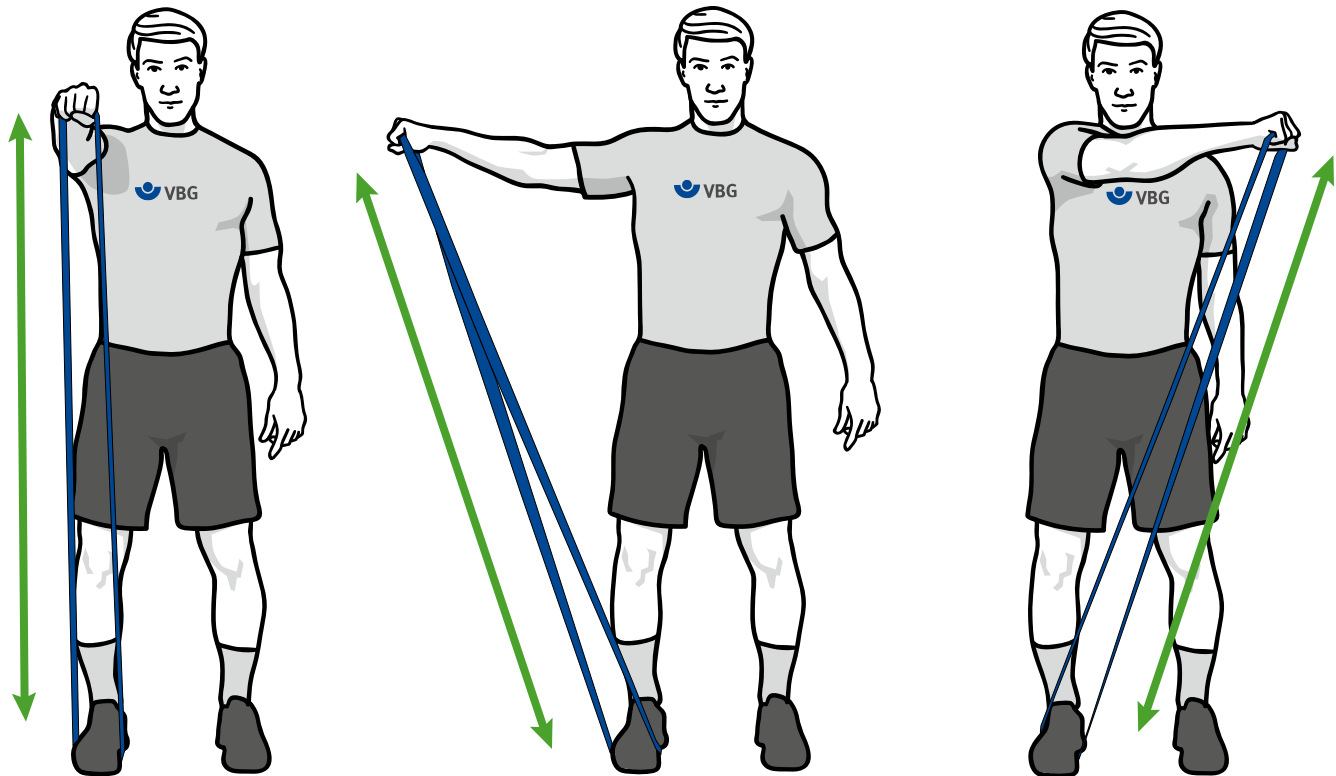
In der oberen Liegestützposition den Oberkörper kontrolliert absenken („durch die Schultern gleiten lassen“) und wieder nach oben drücken. Dabei bleiben die Arme immer gestreckt.

#### C I, Y, T: ☆☆☆

In der Bauchlage die Fußspitzen aufsetzen, den Oberkörper leicht anheben und die Arme über Kopf ausstrecken (I). Die Arme aus dieser Position in zwei Zügen kontrolliert zur Seite führen und zurück (Y, T).



# SCHULTER-ARMHEBEN



- 1 Im schulterbreiten Stand ein unter dem Fuß fixiertes Widerstandsband mit einer Hand von oben greifen.
- 2 Den fast gestreckten Arm abwechselnd frontal vor dem Körper und diagonal (circa 45 Grad) zu beiden Seiten bis auf Schulterhöhe anheben und auf Bauchhöhe absenken.

- 3 Das Band bleibt dabei immer unter Spannung.

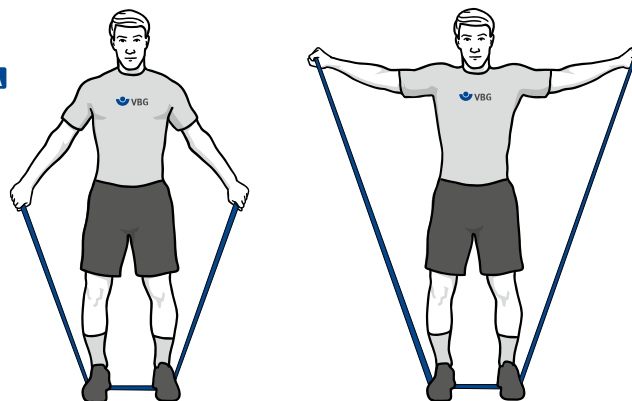
**6–12 Wiederholungen pro Einzelübung oder  
2–4 pro Position in Kombinationsübung.**

## Variationen:

**A SEITHEBEN:** ★★☆☆

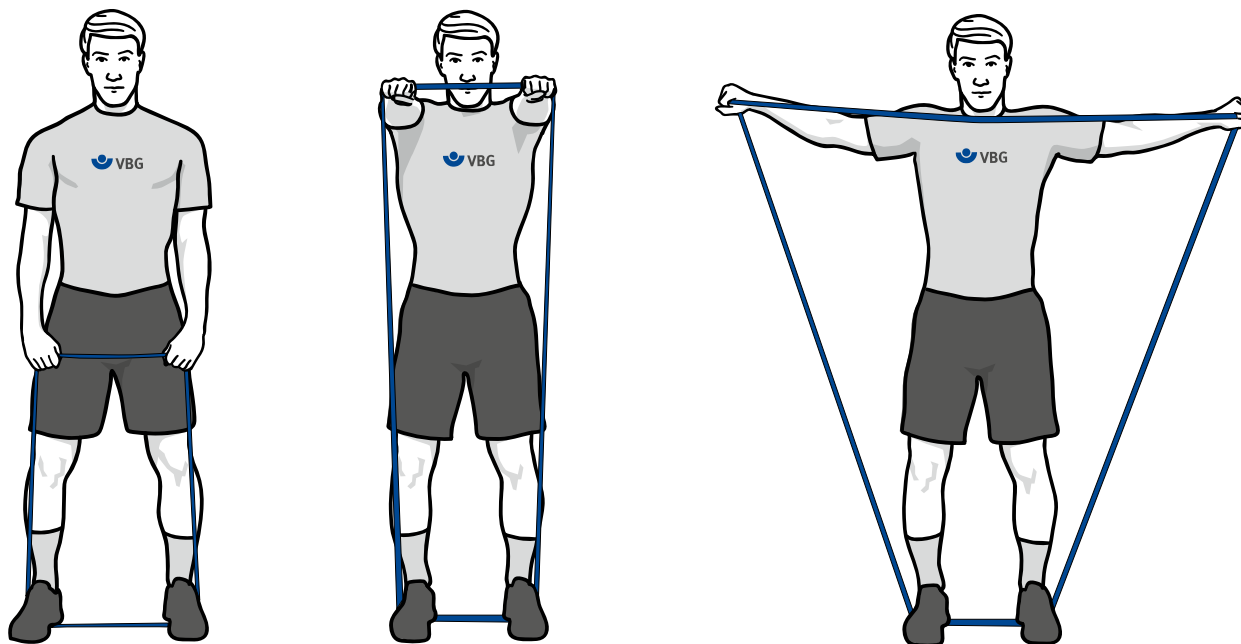
Im schulterbreiten Stand ein unter den Füßen fixiertes Widerstandsband mit beiden Händen von oben greifen. Die fast gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben und auf Hüfthöhe absenken.

A

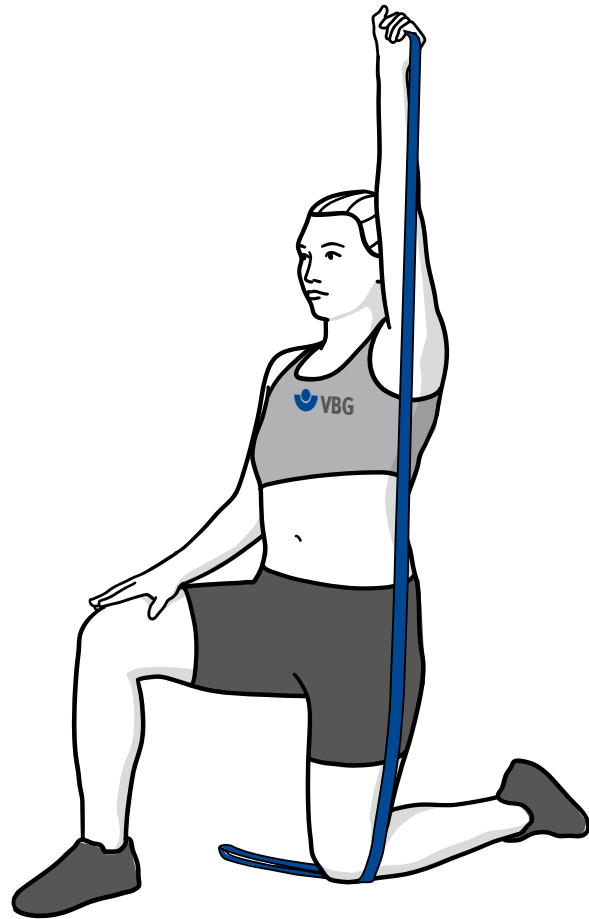
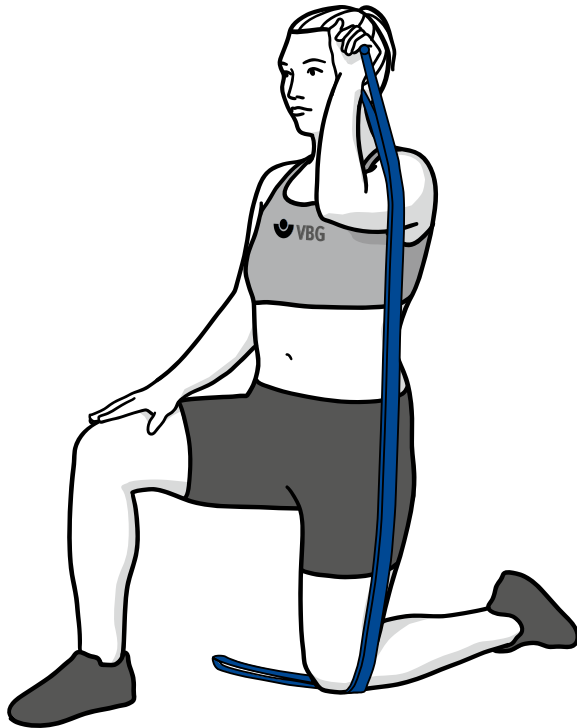
**B 3D-ZIEHEN:** ★★☆☆

Im etwas überschulterbreiten Stand ein unter den Füßen fixiertes Widerstandsband mit beiden Händen von oben greifen. Die fast gestreckten Arme zunächst frontal vor dem Körper bis auf Schulterhöhe anheben, dann zu beiden Seiten das Band auseinanderziehen.

B

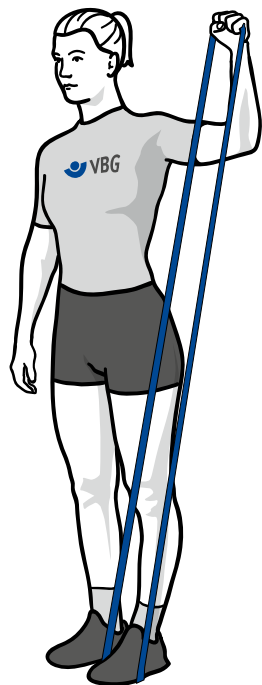
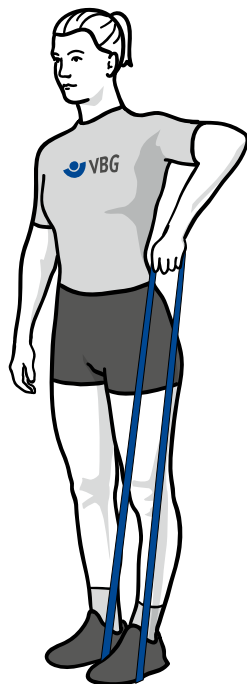


C

**C SCHULTERDRÜCKEN KNIEND: ☆☆☆**

Im Ausfallschritt das hintere Knie auf dem Boden ablegen. Ein Widerstandsband unter dem aufgesetzten Knie fixieren und von hinten unter Spannung greifen. Den Arm an der Körperflanke vorbei senkrecht nach oben strecken und das Band weiter spannen. An der höchsten Position kurz halten und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

# SCHULTER-AUSSENROTATION



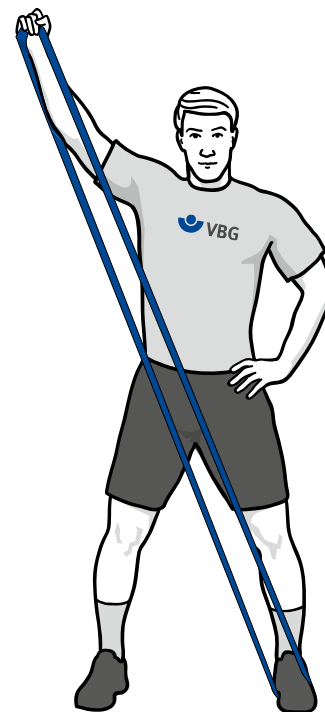
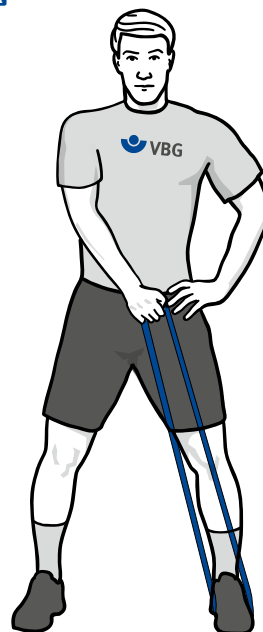
**1** Im schulterbreiten Stand ein unter dem gleichseitigen Fuß fixiertes Widerstandsband mit einer Hand von oben greifen.

**2** Den im Ellenbogen 90 Grad gebeugten Arm bis auf Schulterhöhe anheben (Ausgangsposition).

**3** Aus dieser Position den Unterarm gegen den Widerstand kontrolliert nach oben hinten rotieren und wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen.

**4** Das Band bleibt dabei immer unter Spannung.

**A**

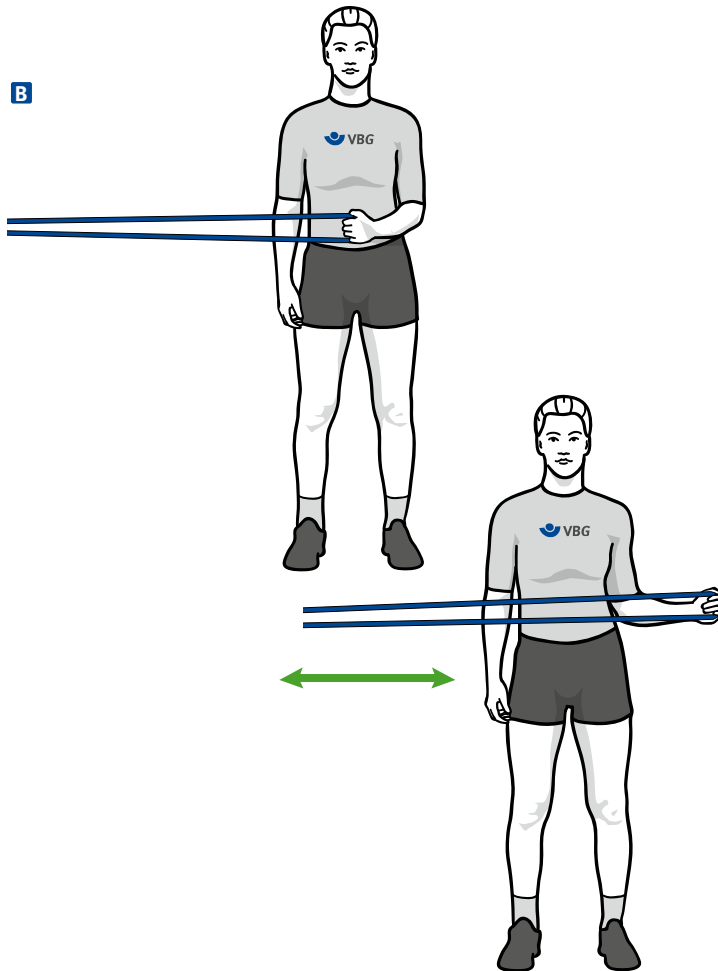


**5–10 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.**

## Variationen:

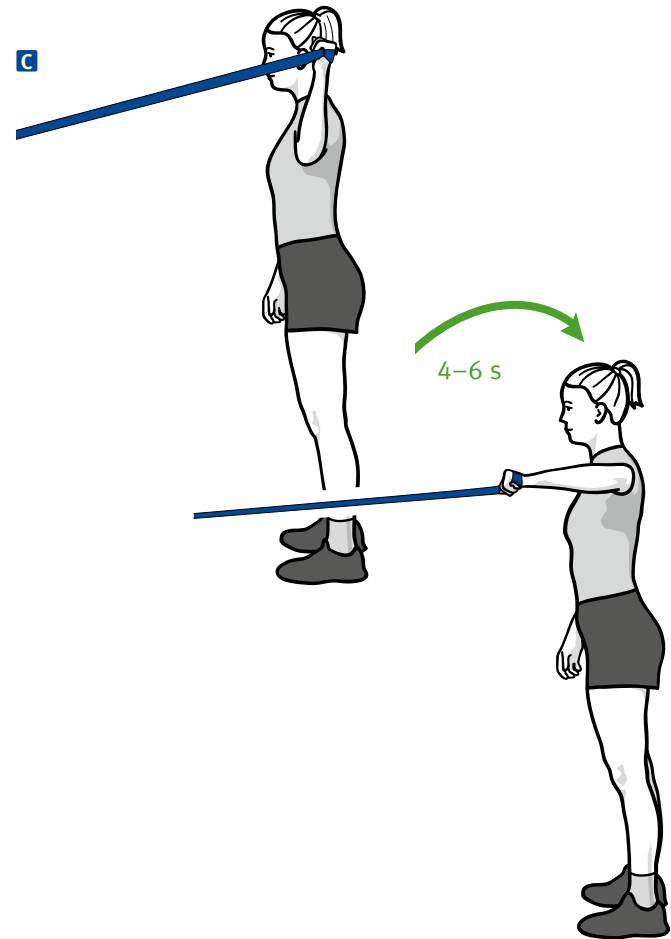
### **A AUSSENROTATION DIAGONAL: ☆☆☆**

Im schulterbreiten Stand ein unter dem gegenseitigen Fuß fixiertes Widerstandsband mit der gegengleichen Hand von oben greifen. Das Widerstandsband mit fast gestrecktem Arm von der gegengleichen Hüfte kontrolliert diagonal bis hinten über den Kopf ziehen und wieder kontrolliert zurückführen.



### B AUSSENROTATION II: ☆☆☆

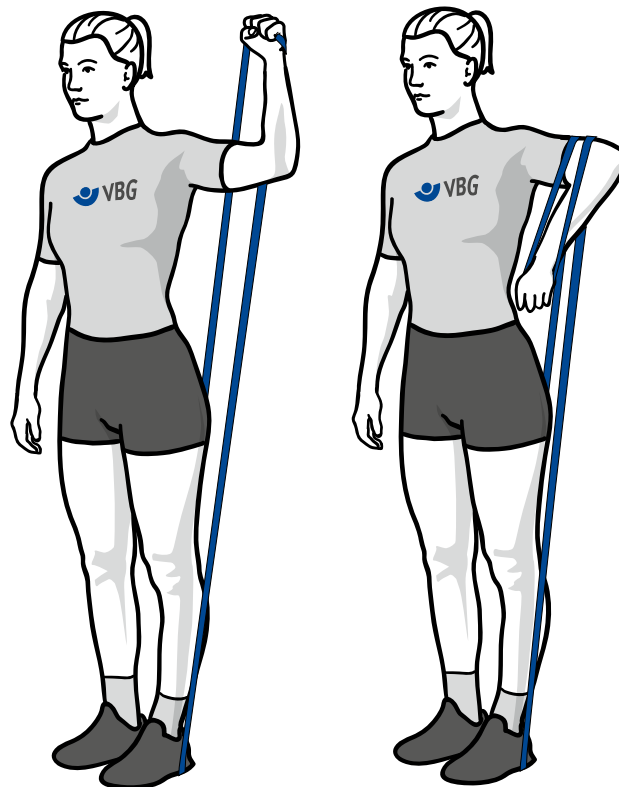
Im schulterbreiten Stand ein auf der Gegenseite seitlich (zum Beispiel Partner, Partnerin oder Sprossenwand) fixiertes Widerstandsband mit der gegengleichen Hand innen greifen (Ausgangsposition). Den im Ellenbogen 90 Grad gebeugten Arm gegen den Widerstand kontrolliert nach außen und zurück rotieren. Der Ellenbogen bleibt dabei am Körper angelegt.



### C AUSSENROTATION III: ☆☆☆

Im schulterbreiten Stand ein vor dem Körper fixiertes Widerstandsband von oben greifen und bei 90 Grad gebeugtem Ellenbogen bis auf Kopfhöhe außenrotieren (Ausgangsposition). Ganz langsam (4–6 Sekunden) dem Widerstand bis auf Schulterhöhe nachgeben und zurück in die Ausgangsposition.

# SCHULTER-INNENROTATION



**1** Im schulterbreiten Stand ein unter dem gleichseitigen Fuß fixiertes Widerstandsband mit einer Hand von oben greifen.

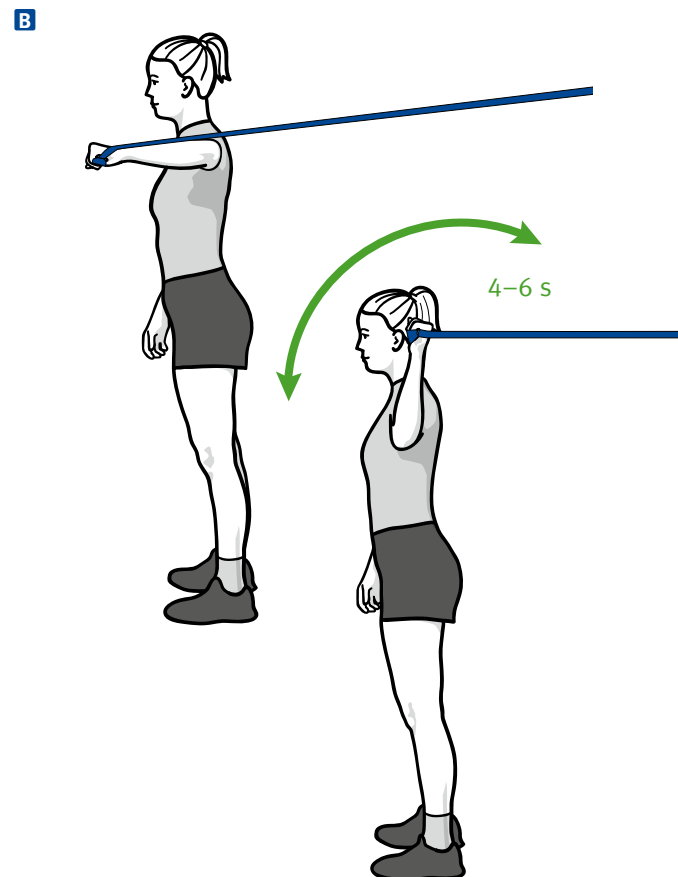
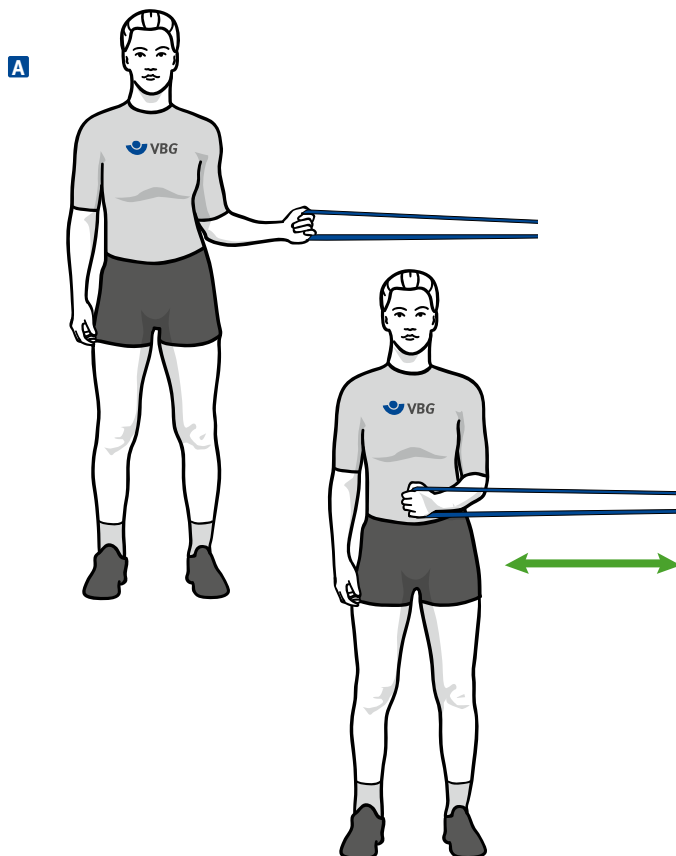
**2** Den im Ellenbogen 90 Grad gebeugten Arm bis auf Kopfhöhe anheben. Das Band verläuft hinter dem Körper (Ausgangsposition).

**3** Aus dieser Position den Unterarm gegen den Widerstand kontrolliert nach vorne unten rotieren und wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen.

**4** Das Band bleibt dabei immer unter Spannung.

**5–10 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.**





### Variationen:

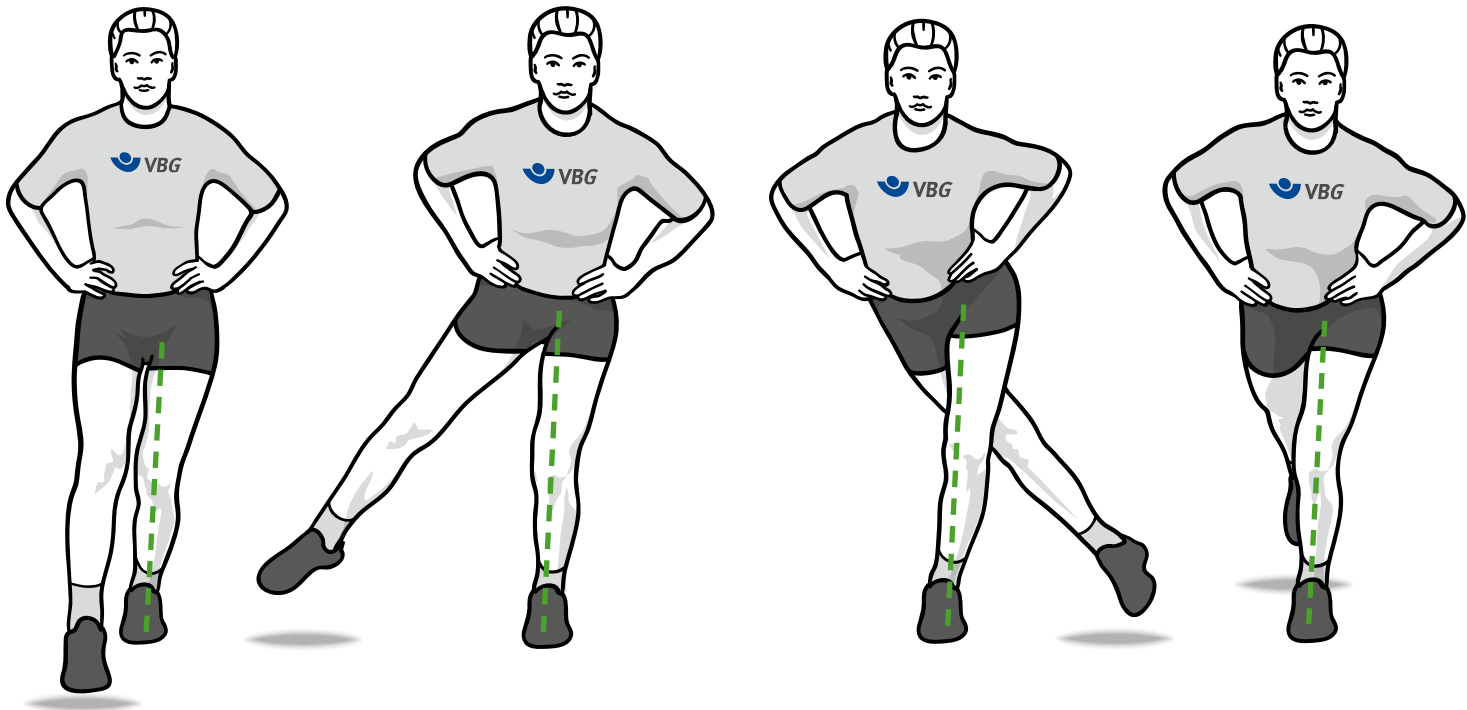
#### **A** INNENROTATION II: ☆☆☆

Im schulterbreiten Stand ein auf der gleichen Seite seitlich (zum Beispiel Partner, Partnerin oder Sprossenwand) fixiertes Widerstandsband mit der gleichseitigen Hand außen greifen (Ausgangsposition). Den im Ellenbogen 90 Grad gebeugten Arm gegen den Widerstand kontrolliert nach innen rotieren und wieder kontrolliert zurückführen. Der Ellenbogen bleibt dabei am Körper angelegt.

#### **B** INNENROTATION III: ☆☆☆

Im schulterbreiten Stand ein hinter dem Körper fixiertes Widerstandsband von unten greifen und bei 90 Grad gebeugtem Ellenbogen bis auf Schulterhöhe innenrotieren (Ausgangsposition). Ganz langsam (4–6 Sekunden) dem Widerstand bis auf Kopfhöhe nachgeben und zurück in die Ausgangsposition führen.

# EINBEINSTAND STABILISIEREN



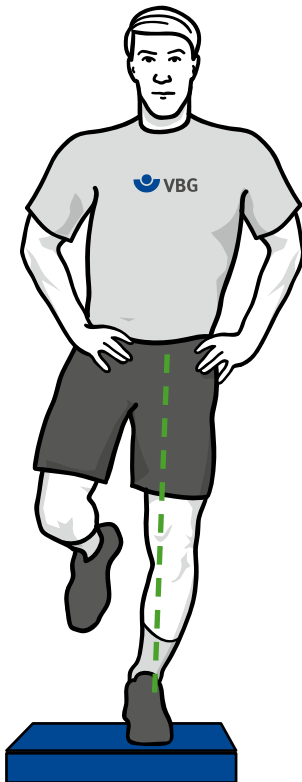
- 1 Aus dem hüftbreiten Stand mit den Händen in der Hüfte durch Anheben eines Beins in den stabilen Einbeinstand gehen (Ausgangsposition).
- 2 Mit der Fußspitze des freien Beins vor dem Körper einen so weit wie möglich vom Standbein entfernten Punkt am

Boden berühren und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

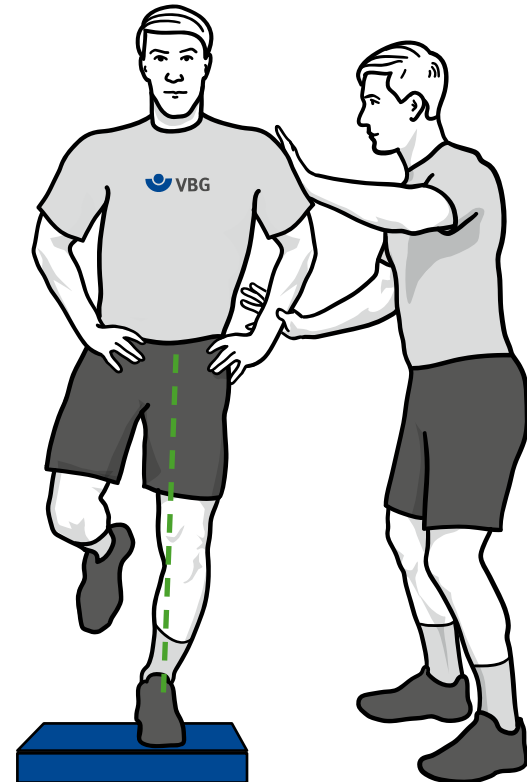
- 3 Den Ablauf auch zu beiden Seiten und nach hinten durchführen.

**4–8 Wiederholungen pro Einzelübung beziehungsweise  
1–2 Wiederholungen pro Position in Kombinationsübungen.**

A



B



### Variationen:

#### A EINBEINSTAND AUF VERSCHIEDENEN LABILEN

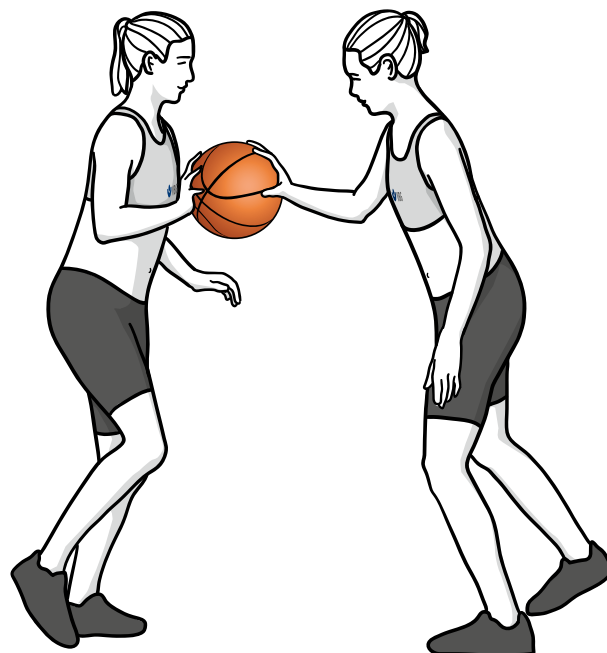
##### UNTERLAGEN: ☆☆☆

Die Ausführung erfolgt wie in der Hauptübung, aber zusätzlich mit einer labilen Unterlage.

#### B EINBEINSTAND MIT STÖRKONTAKT: ☆☆☆

Aus dem hüftbreiten Stand auf einer labilen Unterlage mit den Händen in der Hüfte durch Anheben eines Beins in den stabilen Einbeinstand gehen (Ausgangsposition). Während die aktive Person in die stabile Ausgangsposition geht, übt eine zweite Person einen leichten Störkontakt auf sie aus. Alternativ kann sich zum Beispiel auch die zweite Person auf einer weiteren (oder der gleichen) labilen Unterlage befinden und die Übung ebenfalls durchführen.

C



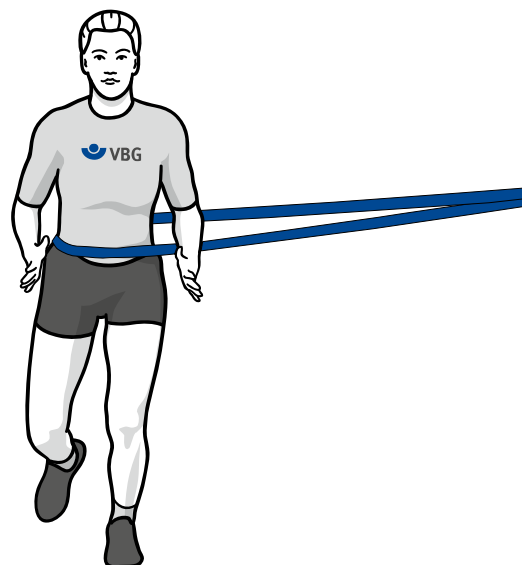
#### C „BLINDER“ EINBEINSTAND ZU ZWEIT: ★★★

Im stabilen Einbeinstand stehen sich zwei Spielerinnen oder Spieler mit geschlossenen Augen gegenüber, während sie zwischen sich mit der jeweils diagonalen Hand zum Standbein zusammen einen Ball halten. Nun versuchen sich beide Partner oder Partnerinnen gegenseitig durch Veränderung des Drucks auf den Ball aus dem Gleichgewicht zu bringen.

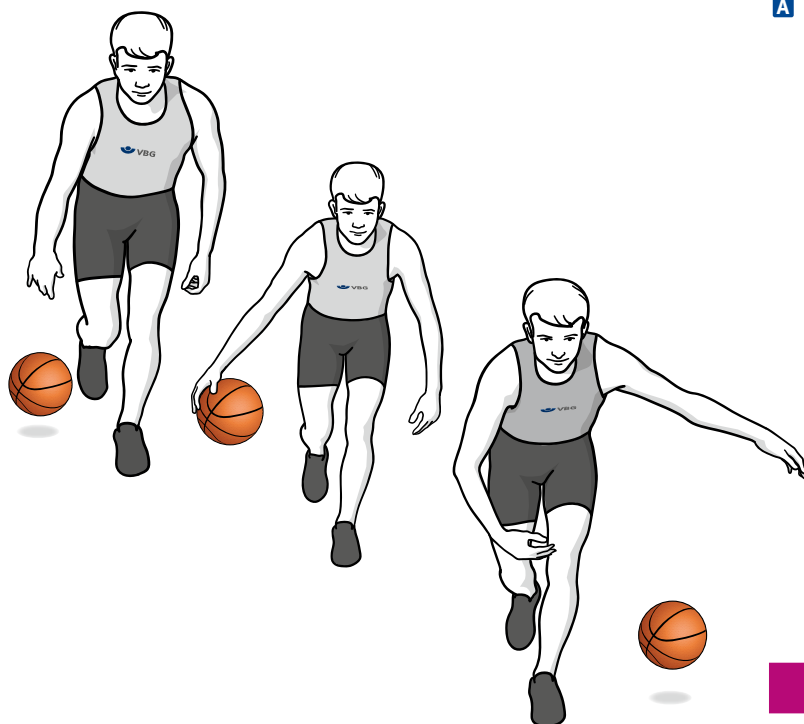
D

#### D EINBEINSTAND MIT WIDERSTANDSBAND: ★★★

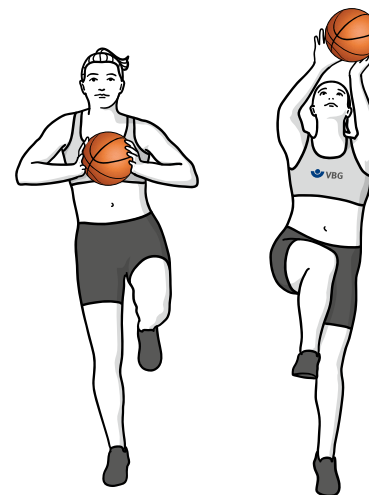
Im stabilen Einbeinstand durch leichten Zug an einem um die Hüfte gelegten Widerstandsband den Partner oder die Partnerin aus dem Gleichgewicht bringen. Gegen den Zug die Position stabilisieren. Richtung des Zugs variieren.



# EINBEINSTAND-BALLHANDLING



A



## Variationen:

- 1 Stabile Position im Einbeinstand einnehmen.
- 2 Den Ball in verschiedenen Positionen dribbeln, zum Beispiel so weit wie möglich vom Körper entfernt dribbeln, Hand wechseln, um den Körper herum dribbeln.

**5–10 Wiederholungen pro Position, anschließend Standbein beziehungsweise Wurfarm wechseln.**

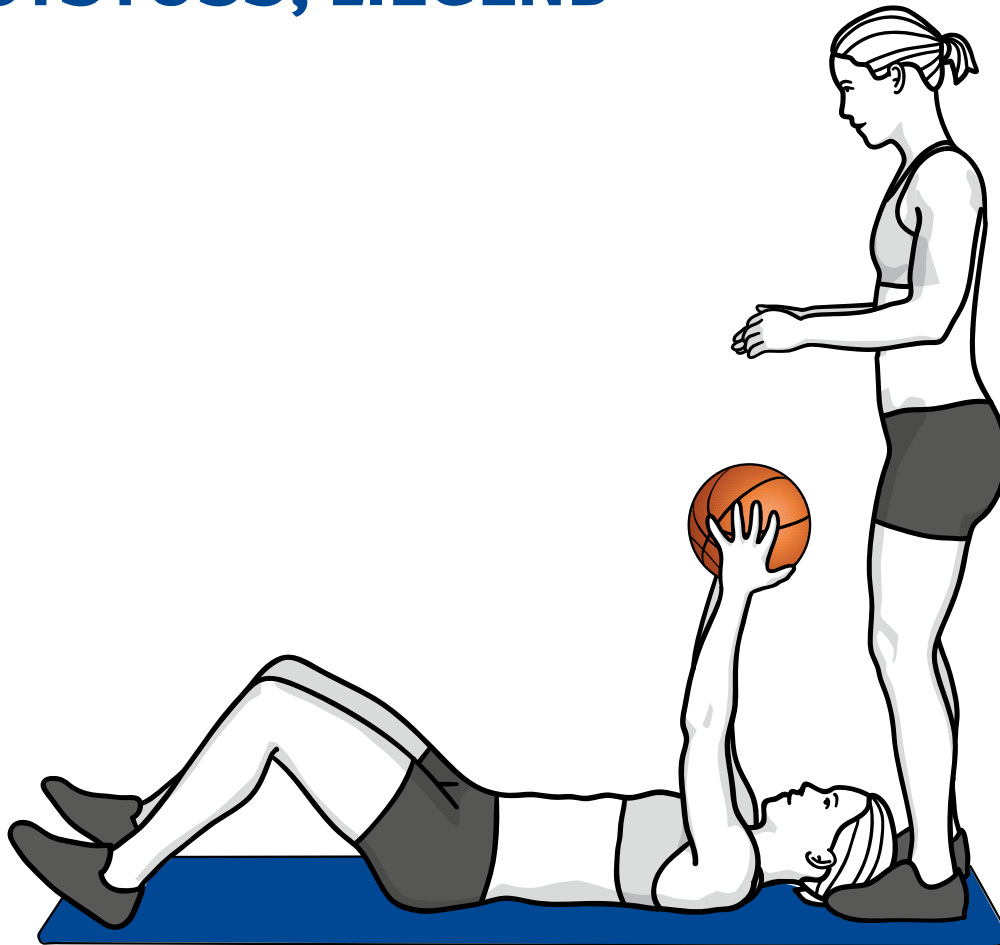
## A WURFTÄUSCHUNGEN: ☆☆☆

Im stabilen Einbeinstand dynamische Wurf-täuschungen durchführen und den Einbeinstand dann sofort wieder stabilisieren. Wurf-täuschungen variieren.

## B „SCHLECHTE“ PÄSSE MIT PARTNERIN ODER PARTNER: ☆☆☆

Im stabilen Einbeinstand stehen sich zwei Personen im Abstand von 2–5 Metern gegenüber. Pässe werden so gespielt, dass ein Partner oder eine Partnerin die Bälle durch Körp-verlagerung so eben noch fangen kann. Nach dem Fangen den Einbeinstand stabilisieren (ohne Abbildung).

# BRUSTSTOSS, LIEGEND

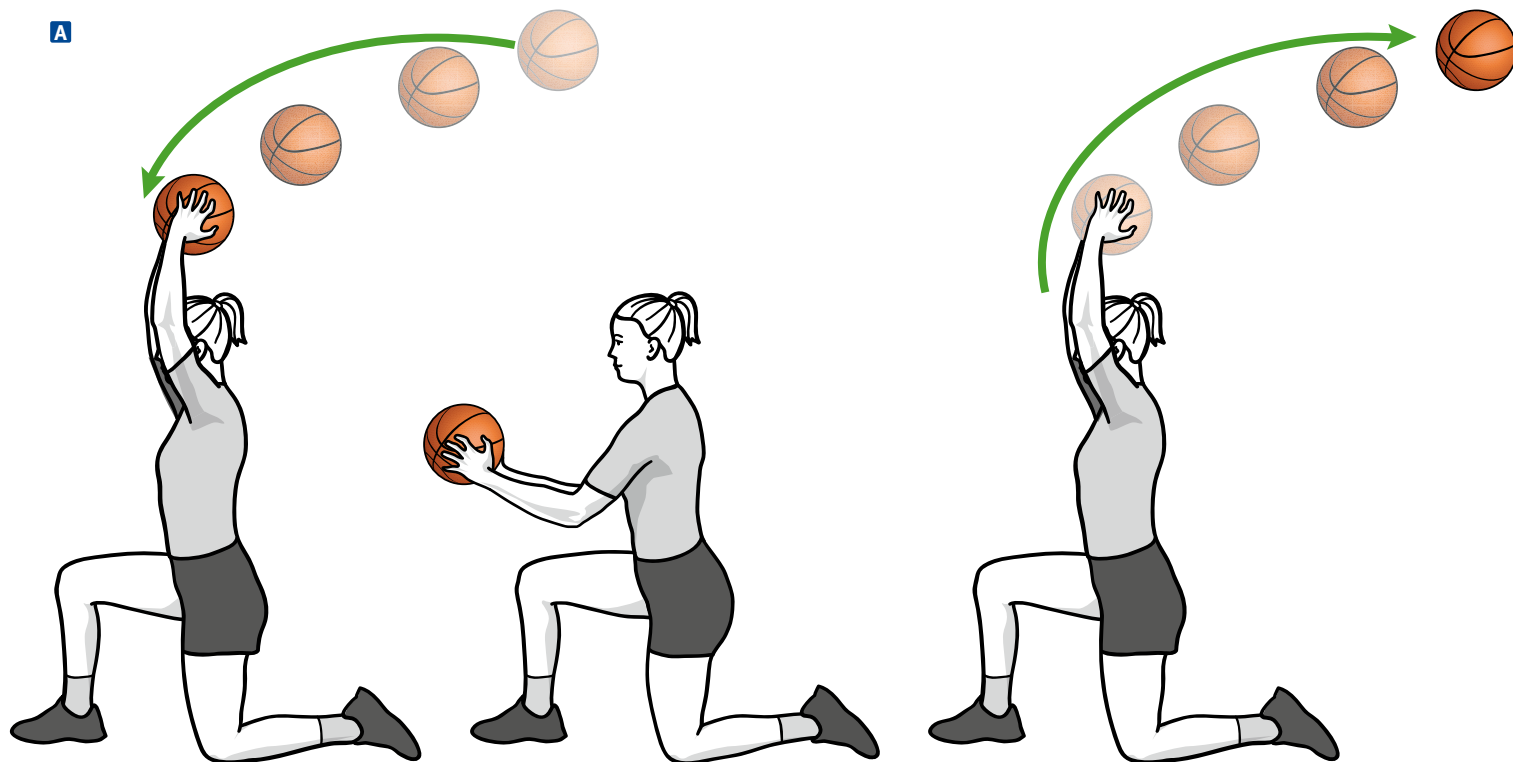


**1** In Rückenlage mit aufgestellten Beinen begeben. Der Partner oder die Partnerin steht am Kopf und hat einen Basketball (alternativ Medizinball) in den Händen.

**2** Partner oder Partnerin lässt den Ball fallen.

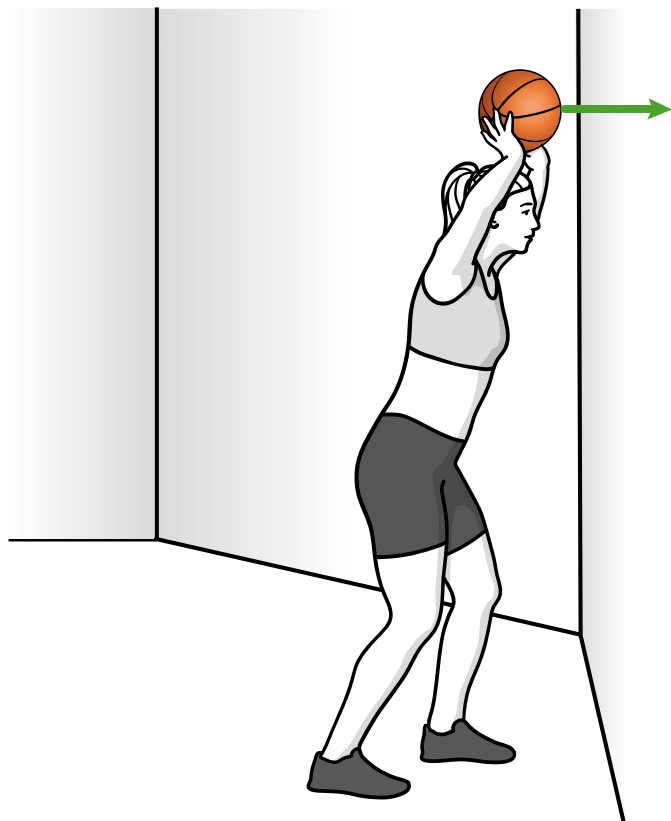
**3** Den Ball mit leicht angewinkelten Ellenbogengelenken abfangen und explosiv wieder mit beiden Armen wegstoßen.

**5–8 Wiederholungen, anschließend Partnerwechsel.**

**Variation:****A PARTNERÜBUNG – PÄSSE VON HINTEN: ★★**

Beide Übungspartner oder -partnerinnen positionieren sich hintereinander. Der vordere Partner beziehungsweise die vordere Partnerin kniet im Ausfallschritt. Von hinten spielt ihm oder ihr der stehende Partner oder Partnerin, die Bälle über die Schulter zu. Den Ball beidhändig fangen und über die Schulter beidhändig zurückwerfen, anschließend Positionswechsel der Partner beziehungsweise Partnerinnen.

# ÜBERKOPF „HÄMMERN“



- 1 Eine Fußlänge entfernt im schulterbreiten Stand vor eine Wand stellen. Die Knie sind leicht gebeugt.
- 2 Den Basketball mit beiden Händen überkopf halten.
- 3 Den Rumpf anspannen und den Basketball in schneller Geschwindigkeit aus den Schultergelenken gegen die Wand „hämmern“.

**2–3 Durchgänge à 5 Sekunden.**

## Variation:

### A KURZE SCHNELLE WÜRFE: ☆☆☆

Den Ball jedes Mal kurz loslassen und wieder fangen (ohne Abbildung).



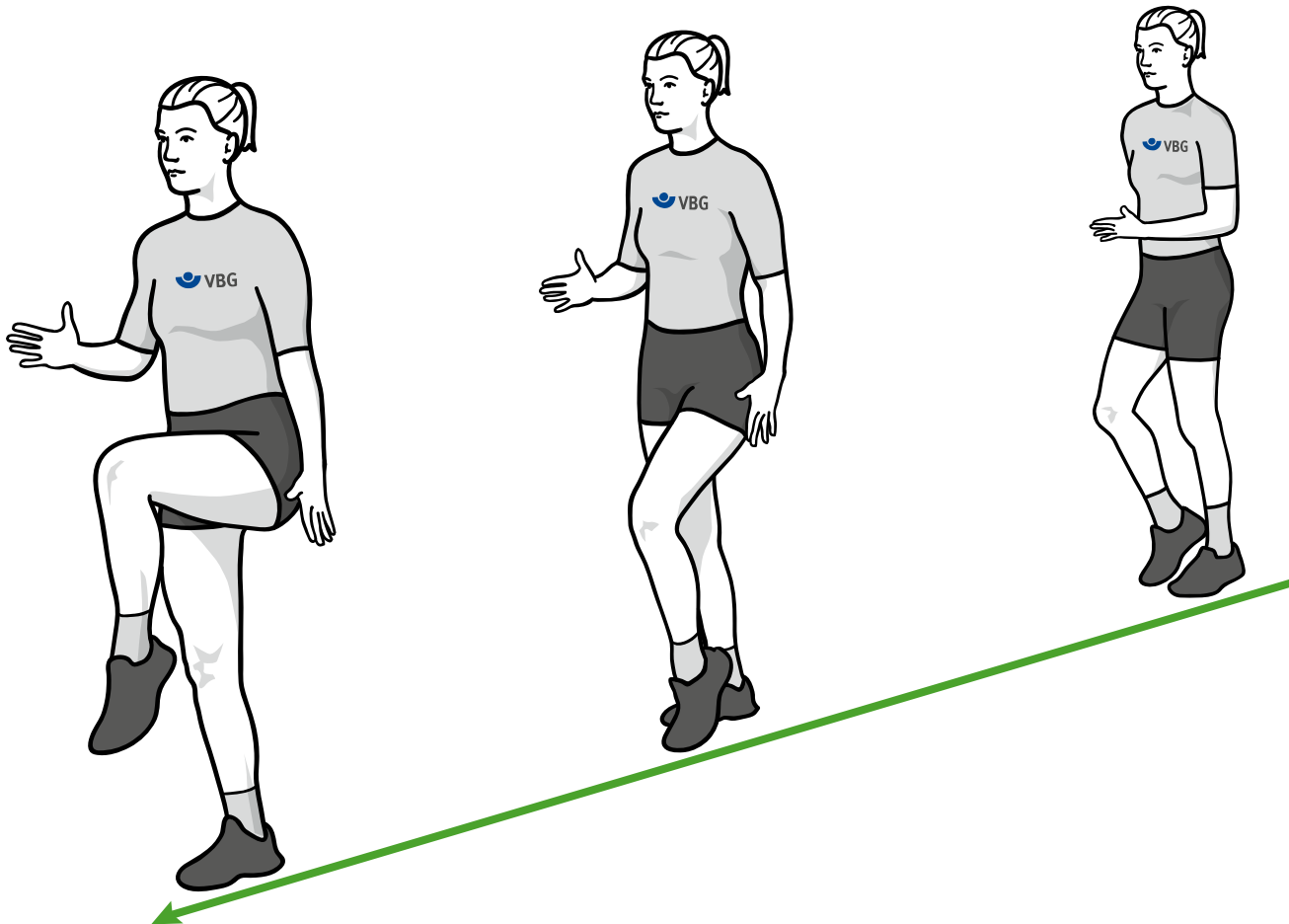


# POTENZIERUNG

## **Merkmale des Baukastens Potenzierung:**

- Konfrontation mit spielnahen basketball-spezifischen Anforderungen, auch kognitiver und koordinativer Elemente
- Sprünge, Antritte, Richtungswechsel
- Fokus auf Körperkontrolle während der Flugphase, der Landung und bei Richtungswechseln
- Sensomotorische Übungen, zum Beispiel über zusätzliche Perturbationen
- Ziel: maximale Aktivierung des Nervensystems

# SKIPPINGS EINFRIEREN



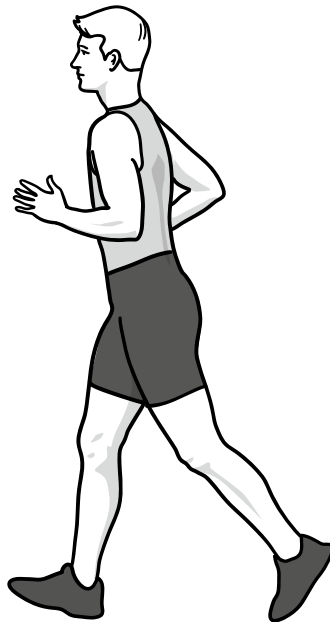
**1** Auf der Stelle oder leicht vorwärts bewegend Skippschritte durchführen.

**2** Bei jedem dritten (oder fünften) Schritt die Bewegung bei 90 Grad Hüftwinkel so schnell wie möglich einbeinig einfrieren und für 1–2 Sekunden stabilisieren.

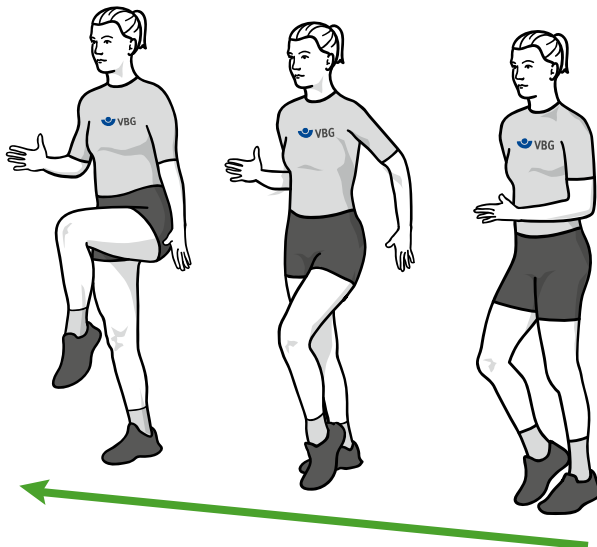
**3** Skippschrittbewegung danach wieder dynamisch fortsetzen und die andere Seite einfrieren.

**5–10 Wiederholungen je Seite.**

A



B



### Variationen:

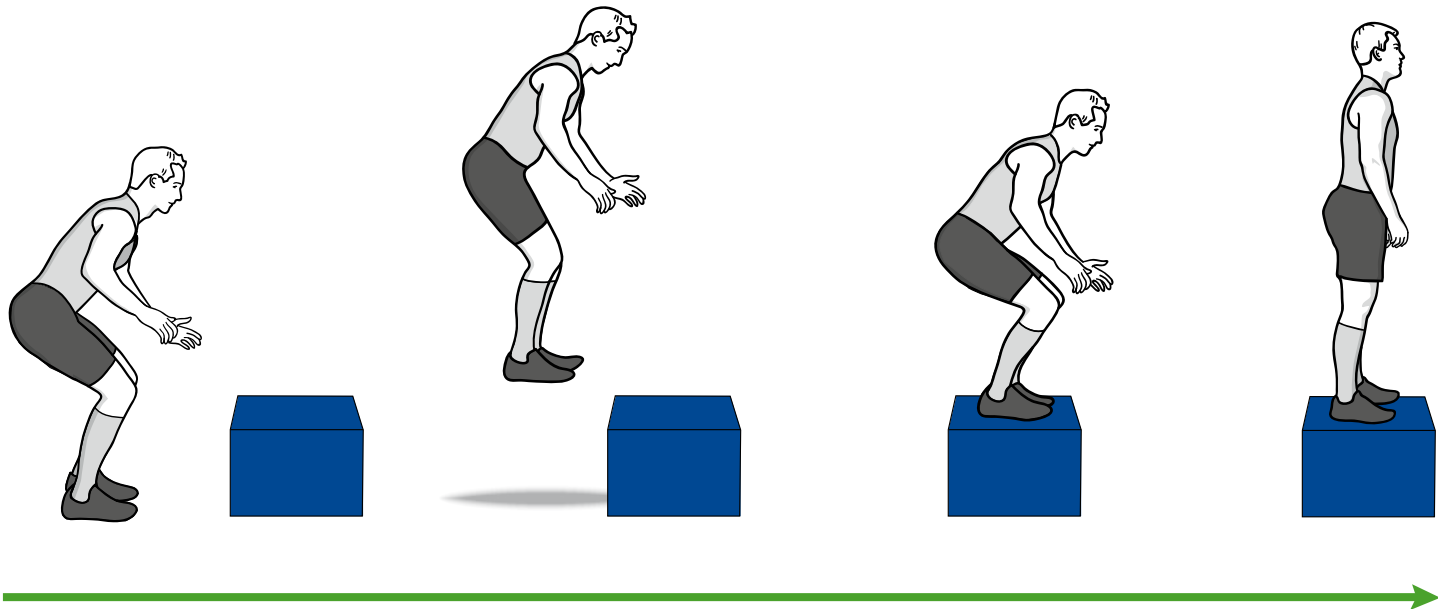
#### A LAUF EINFRIEREN: ☆☆☆

Im lockeren Vorwärtslauf jeden dritten (oder fünften) Schritt einfrieren und kurzzeitig stabilisieren. Anschließend Lauf fortsetzen und andere Seite einfrieren. Laufgeschwindigkeit langsam erhöhen.

#### B SEITLICHE SKIPPINGS EINFRIEREN: ☆☆☆

Seitliche Skippings durchführen. Bei jedem dritten (oder fünften) Schritt die Bewegung bei 90 Grad Hüftwinkel einfrieren und kurzzeitig stabilisieren. Danach Skippingbewegung in die entgegengesetzte Richtung fortsetzen und andere Seite einfrieren.

# KASTENSPRÜNGE

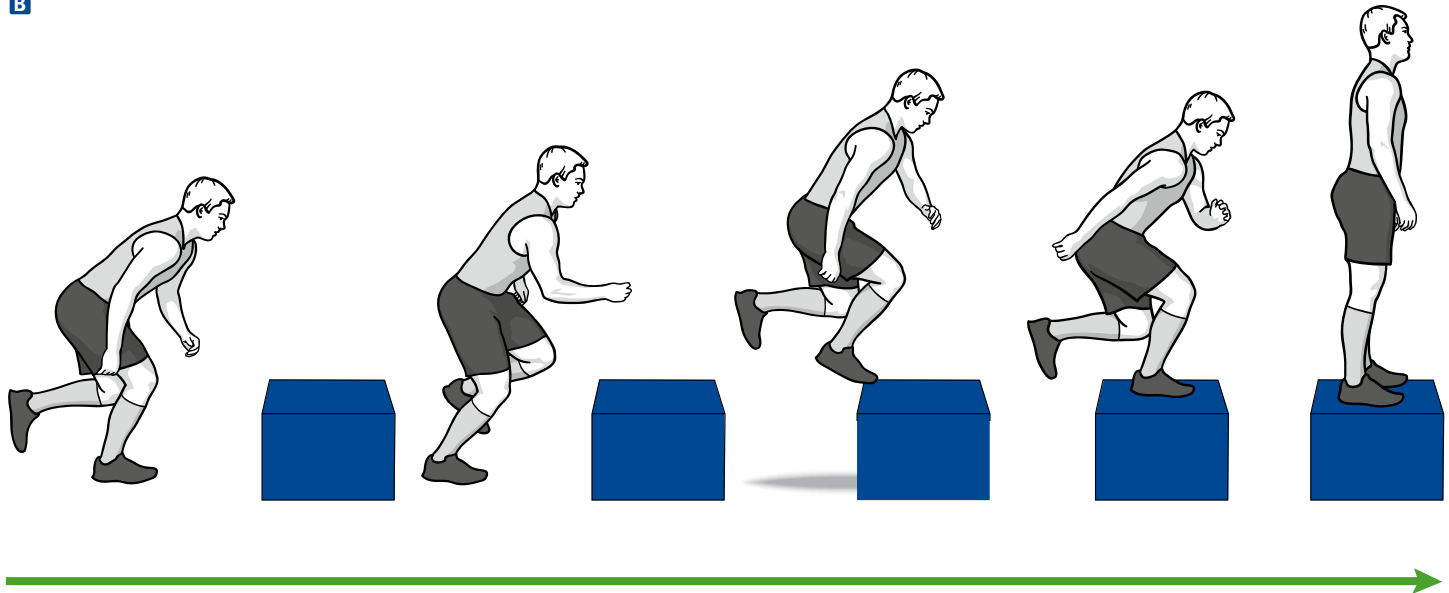


- 1 Athletische Grundposition einnehmen, das heißt Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind leicht, Ellenbogen etwa 90 Grad gebeugt.
- 2 Mit aktivem Armeinsatz beidbeinig auf den Kasten springen.

- 3 Beide Beine sind bei der Landung immer leicht im Knie gebeugt („leise“ landen).
- 4 Endposition nach jedem Sprung kurz halten.
- 5 Auf eine gerade Beinachse achten (Knie über dem Fuß).

**5–10 Wiederholungen.**

B

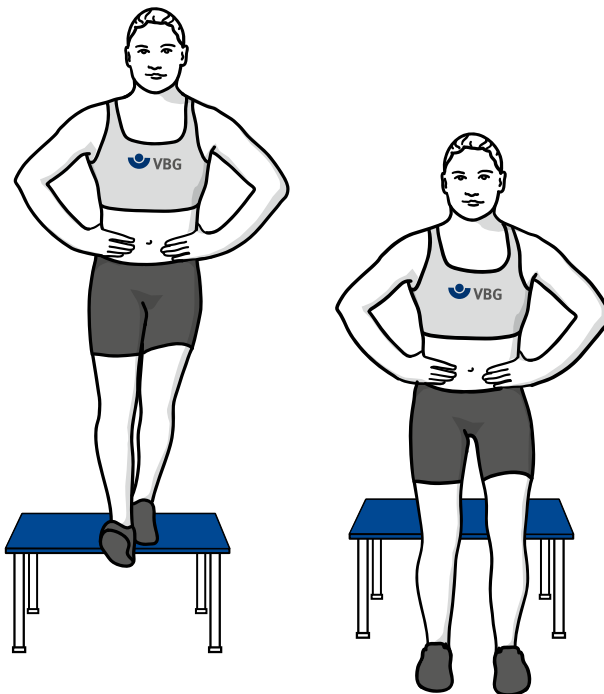
**Variationen:****A KASTENSPRÜNGE II: ★★★**

Die Ausführung erfolgt wie in der Hauptübung, aber Kästen von unterschiedlicher Höhe verwenden (ohne Abbildung).

**B EINBEINIGE KASTENSPRÜNGE: ★★★**

Die Sprünge werden einbeinig durchgeführt, anschließend Seitenwechsel.

# BEINACHSENKONTROLLE



- 1 Aus dem beidbeinigen, hüftbreiten Stand und mit in der Hüfte fixierten Armen von einer etwa 30 Zentimeter hohen Erhöhung einen Schritt nach vorn machen.
- 2 Nach unten fallen lassen und mit hüftbreitem Abstand der Füße (ohne Valgus) beidbeinig landen. Zum Abfangen der Landung den Oberkörper leicht nach vorn bringen und Hüfte und Knie leicht beugen.
- 3 Mit Schuhen üben.

5–10 Wiederholungen.

## Variationen:

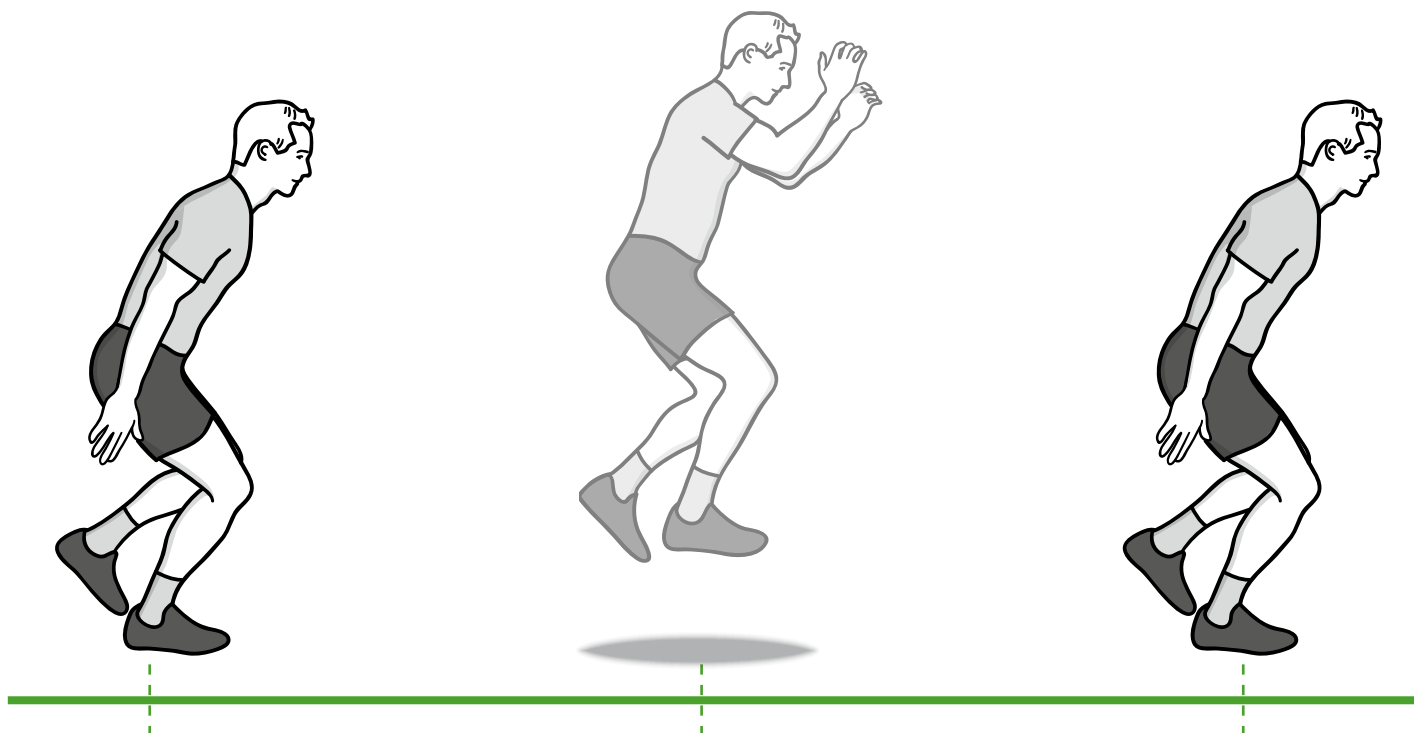
### A WEICHER UNTERGRUND: ★★☆☆

Die Ausführung erfolgt wie in der Hauptübung. Auf weichem Untergrund landen: Gymnastik-, Turn-, Weichbodenmatte (ohne Abbildung).

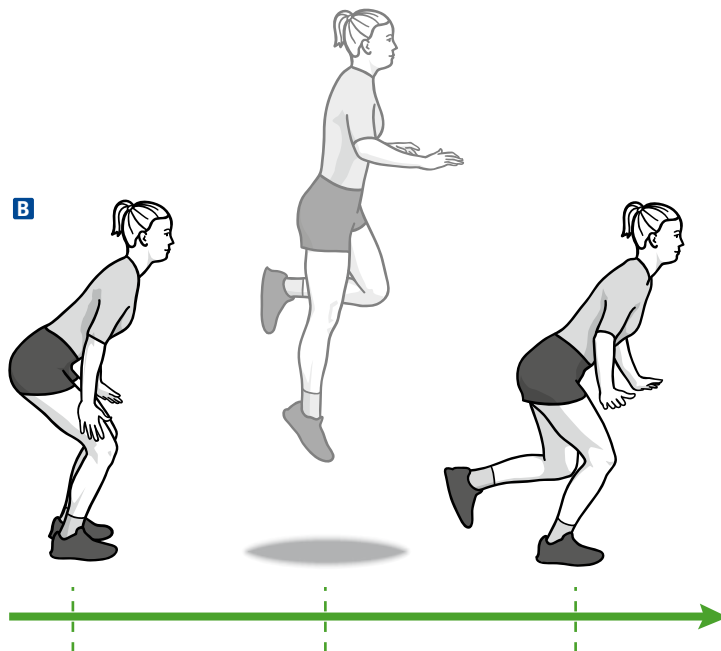
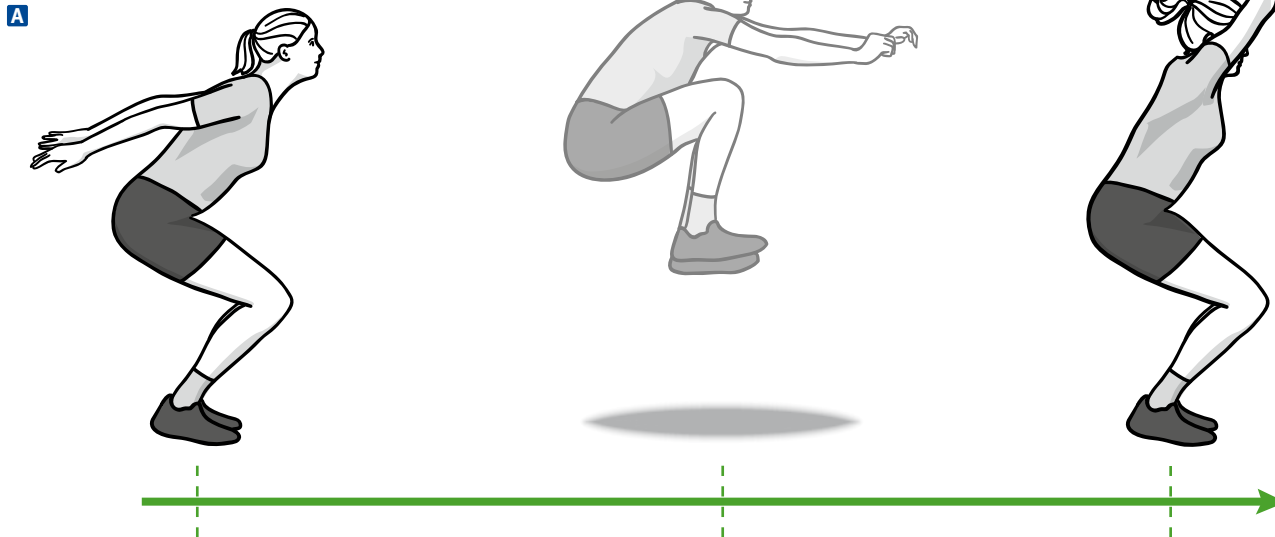
### B EINBEINIG LANDEN: ★★☆☆

Die Ausführung erfolgt wie in der Hauptübung, wobei die Landung auf nur einem Bein erfolgt (ohne Abbildung).

# FRONT-HOPS



- 1 Aus dem stabilen Einbeinstand mit aktivem Armeinsatz nach vorn springen.
  - 2 Die Landung erfolgt auf dem Absprungbein und soll so schnell wie möglich im Einbeinstand kontrolliert werden.
  - 3 Das Bein ist bei der Landung immer leicht gebeugt (leise landen).
  - 4 Auf eine gerade Beinachse achten (Knie über dem Fuß).
  - 5 Bei guter Kontrolle Sprungweite langsam steigern.
- 5–10 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.**



#### Variationen:

**A TUCK-JUMP: ☆☆☆**

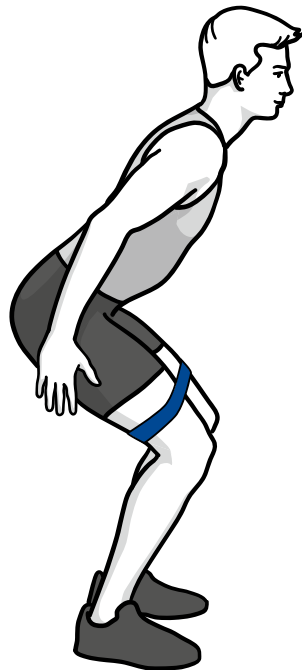
Aus dem schulterbreiten Stand beidbeinig mit aktivem Armeinsatz nach oben und vorn springen. Dabei die Knie zur Brust ziehen. Die beidbeinige Landung so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf leicht gebeugte Knie und eine gerade Beinachse achten.

**B 2-AUF-1: ☆☆☆**

Aus dem schulterbreiten Stand beidbeinig mit aktivem Armeinsatz nach oben und vorn springen. Die einbeinige Landung so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf ein leicht gebeugtes Knie und eine gerade Beinachse achten.

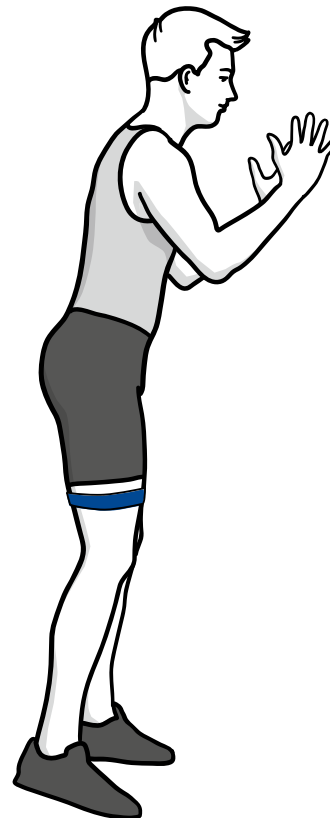


C



#### C NON-COUNTERMOVEMENT-JUMP: ☆☆☆

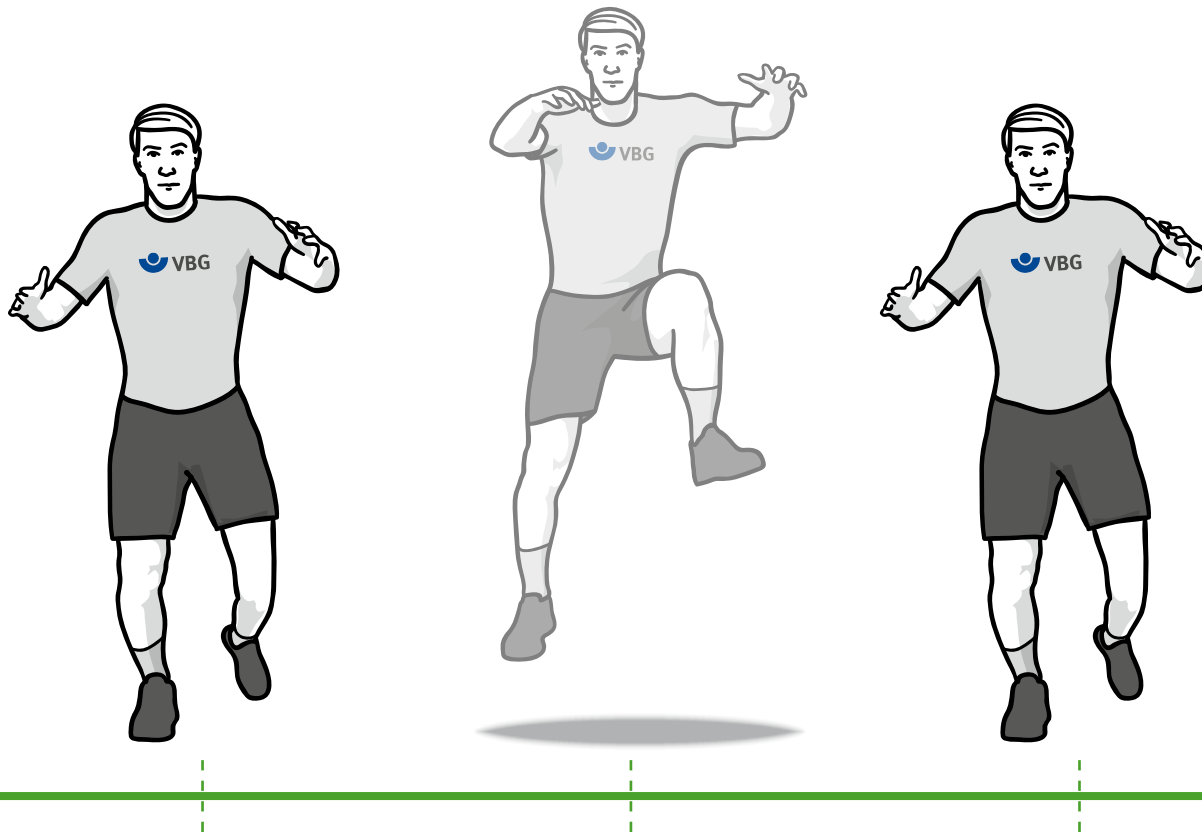
Variation mit Widerstandsband: Mit einem über den Knien fixierten Widerstandsband in die Hocke gehen, eine Sekunde pausieren und dann explosiv so weit wie möglich nach oben springen. Sechs Wiederholungen, zwei Durchgänge. Für Fortgeschrittene: 6–8 Sprünge ohne Pause mit möglichst kurzen Bodenkontakten durchführen.



#### D DREIFACH-HOP: ☆☆☆

Aus dem stabilen Einbeinstand in drei Sprüngen mit demselben Fuß dreimal nach vorne springen. Die Landung des letzten Sprungs so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf leicht gebeugte Knie und eine gerade Beinachse achten (ohne Abbildung).

# SIDE-HOPS



- 1 Aus dem stabilen Einbeinstand mit aktivem Armeinsatz zur Schwungbeinseite springen.
- 2 Die Landung erfolgt auf dem Absprungbein und soll so schnell wie möglich im Einbeinstand kontrolliert werden.

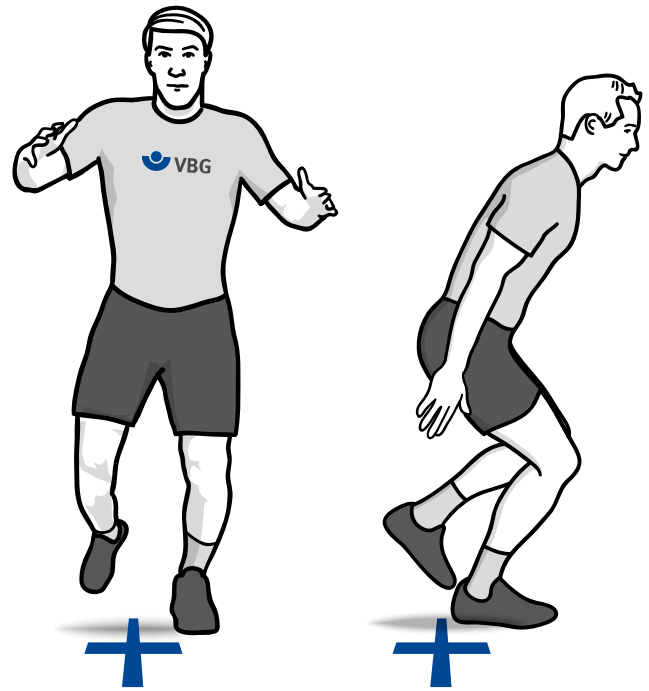
- 3 Das Bein ist bei der Landung immer leicht gebeugt („leise“ landen).
- 4 Auf eine gerade Beinachse achten (Knie über dem Fuß).
- 5 Bei guter Kontrolle Sprungweite langsam steigern.

**5–10 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.**

A



B



### Variationen:

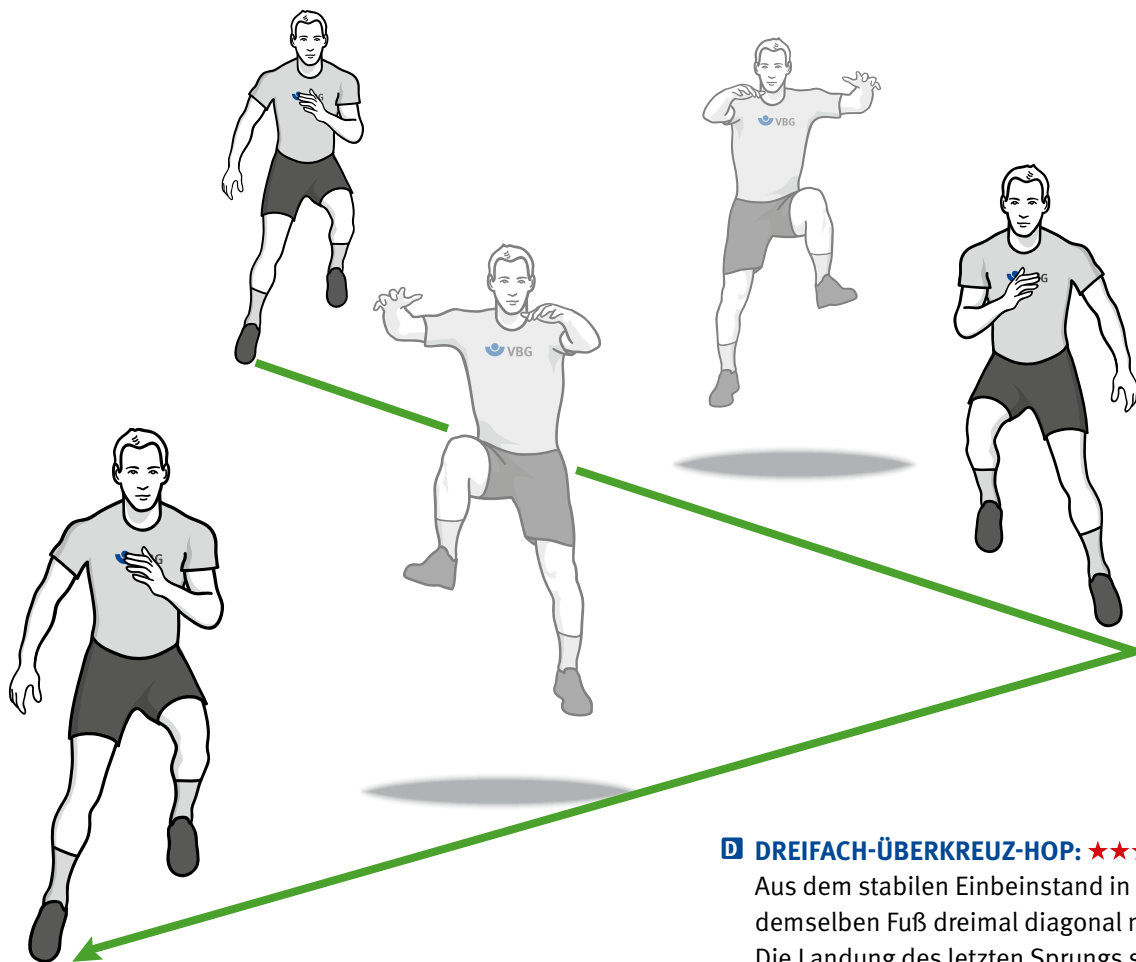
#### A REAKTIVE EINBEINIGE SEITSPRÜNGE: ☆☆☆

Einbeinstand circa 15 Zentimeter neben einer Linie. 5–7 Sekunden lang so schnell wie möglich einbeinig nach links und rechts über die Linie springen (Landung jeweils circa 15 Zentimeter neben der Linie).

#### B 90 GRAD-JUMPS: ☆☆☆

Aus dem stabilen Einbeinstand Sprung um 90 Grad um die eigene Körperachse, die Landung erfolgt einbeinig auf dem Absprungsbein. Dabei auf einen aufrechten Oberkörper, ein leicht gebeugtes Knie und eine gerade Beinachse achten.

C

**C SKATERSPRÜNGE: ★★☆☆**

Aus dem stabilen Einbeinstand mit aktivem Armeinsatz nach diagonal vorn springen. Die einbeinige Landung auf dem Schwungbein so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf ein leicht gebeugtes Knie und eine gerade Beinachse achten.

**D DREIFACH-ÜBERKREUZ-HOP: ★★★**

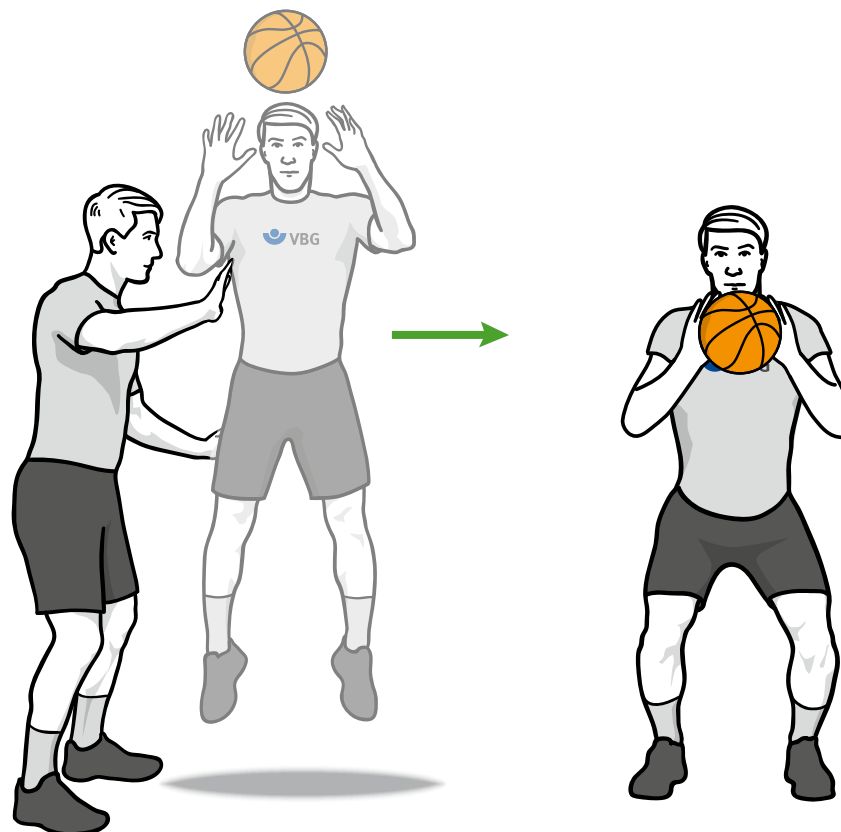
Aus dem stabilen Einbeinstand in drei Sprüngen mit demselben Fuß dreimal diagonal nach vorn springen. Die Landung des letzten Sprungs so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf leicht gebeugte Knie und eine gerade Beinachse achten (ohne Abbildung).

**E LATERAL BOUNCE MIT MINIBAND (KONTINUIERLICH):**

★★★

Das Miniband ist über den Knien fixiert. Auf einem Bein stehen und so weit und hoch wie möglich auf das andere Bein springen. Ohne Pause und möglichst schnell wieder zurückspringen (ohne Abbildung).

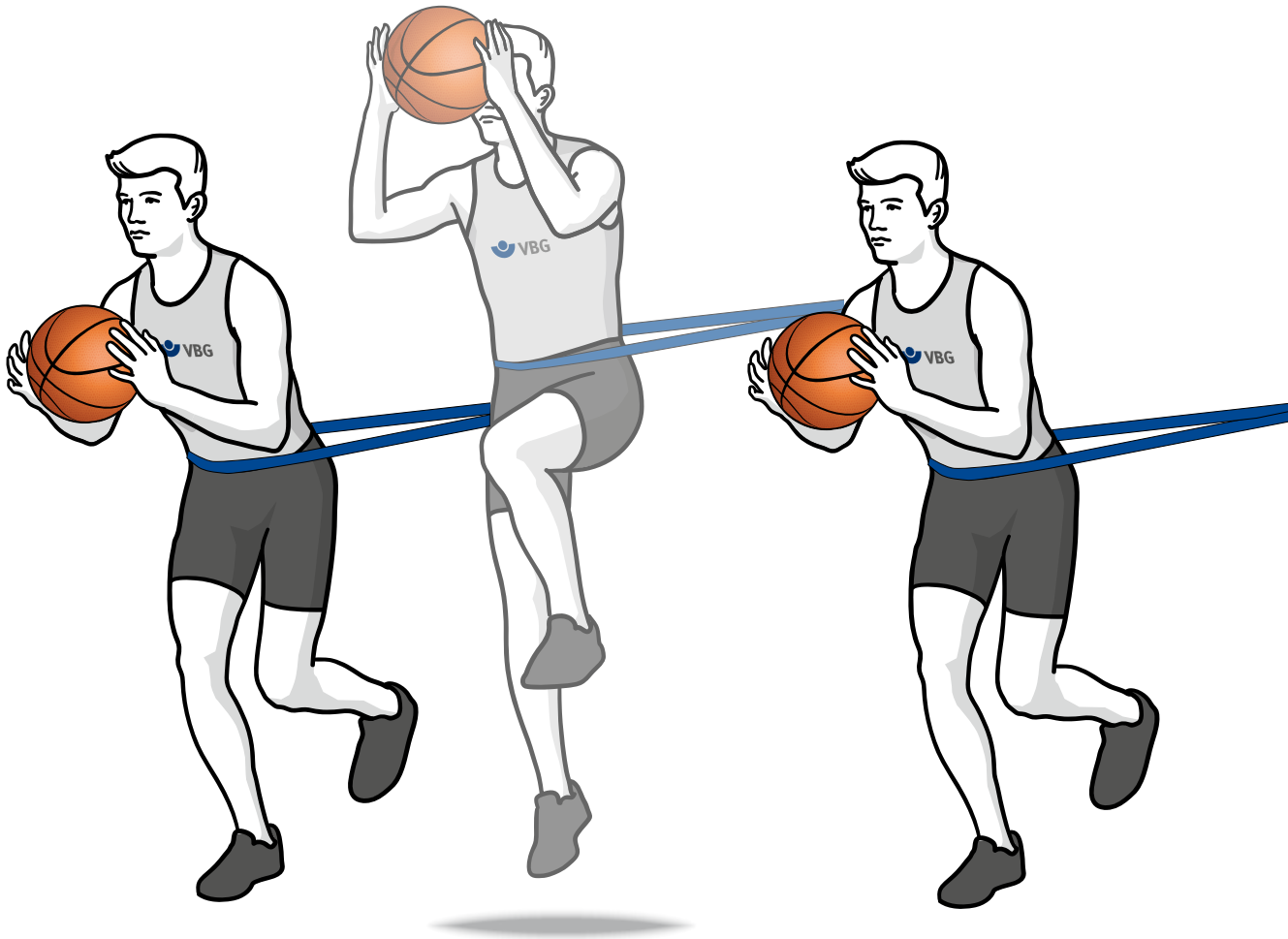
# SPRÜNGE MIT STÖRKONTAKT



- 1 Aus dem lockeren Angehen heraus erfolgt ein ein- oder beidbeiniger Absprung, um einen von vorn zugeworfenen Ball in der Luft zu fangen.
- 2 Während sich die aktive Person in der Luft befindet, übt eine dritte einen leichten Störkontakt auf sie aus.
- 3 Die Landung erfolgt idealerweise beidbeinig.
- 4 Die Beine sind bei der Landung immer leicht gebeugt („leise“ landen).
- 5 Auf eine gerade Beinachse achten (Knie über dem Fuß).
- 6 Intensität und Richtung des Störkontaktes variieren.

**5–10 Wiederholungen, anschließend Partnerwechsel.**

A



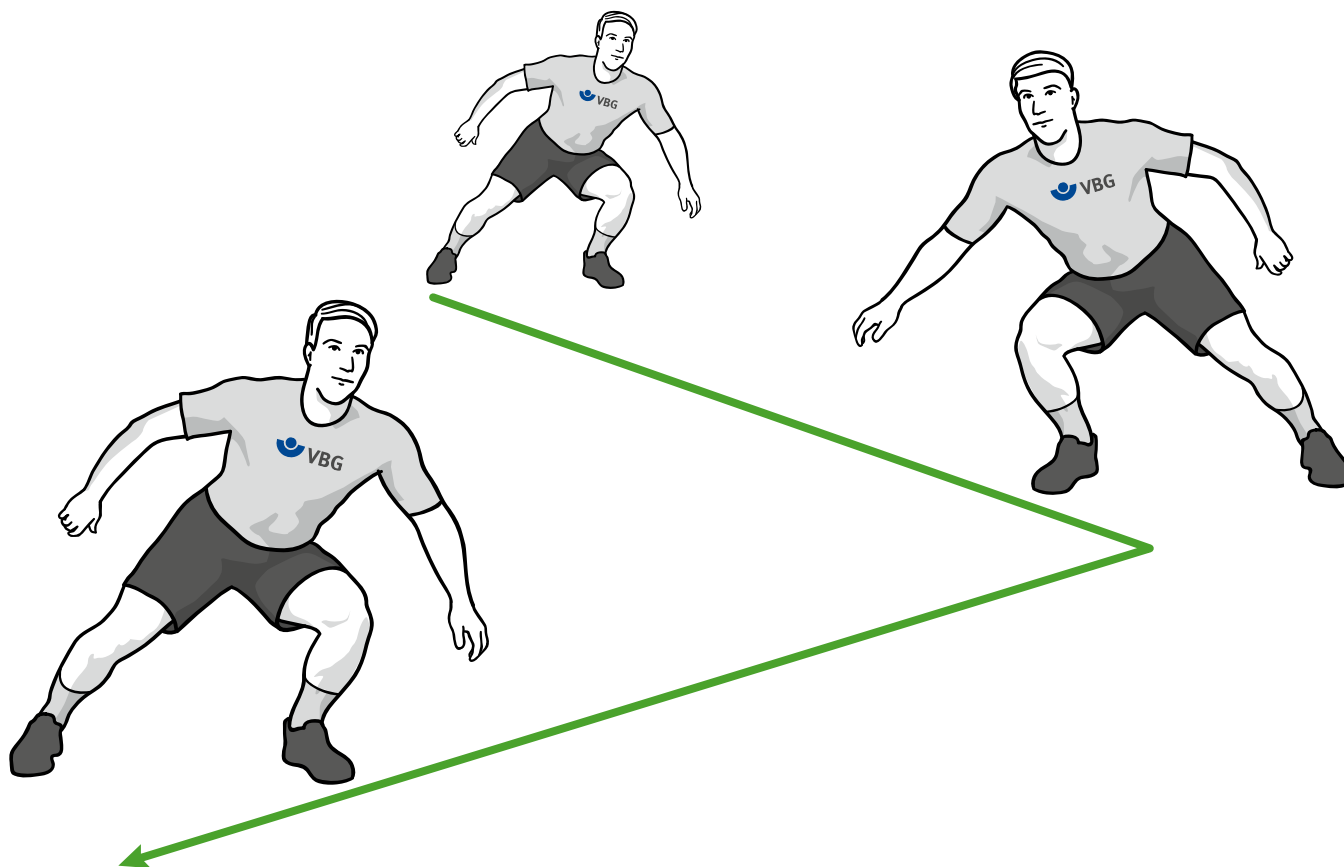
#### Variation:

#### A EINBEINIGE LANDUNG MIT WIDERSTANDSBAND: ☆☆☆

Aus dem stabilen Einbeinstand mit einem Basketball in Passhaltung zur Sprungbeinseite abspringen. Während eine Person sich in der Luft befindet, übt die andere durch leichten Zug an einem um die Hüfte gelegten Widerstandsband einen Störkontakt aus. Die einbeinige

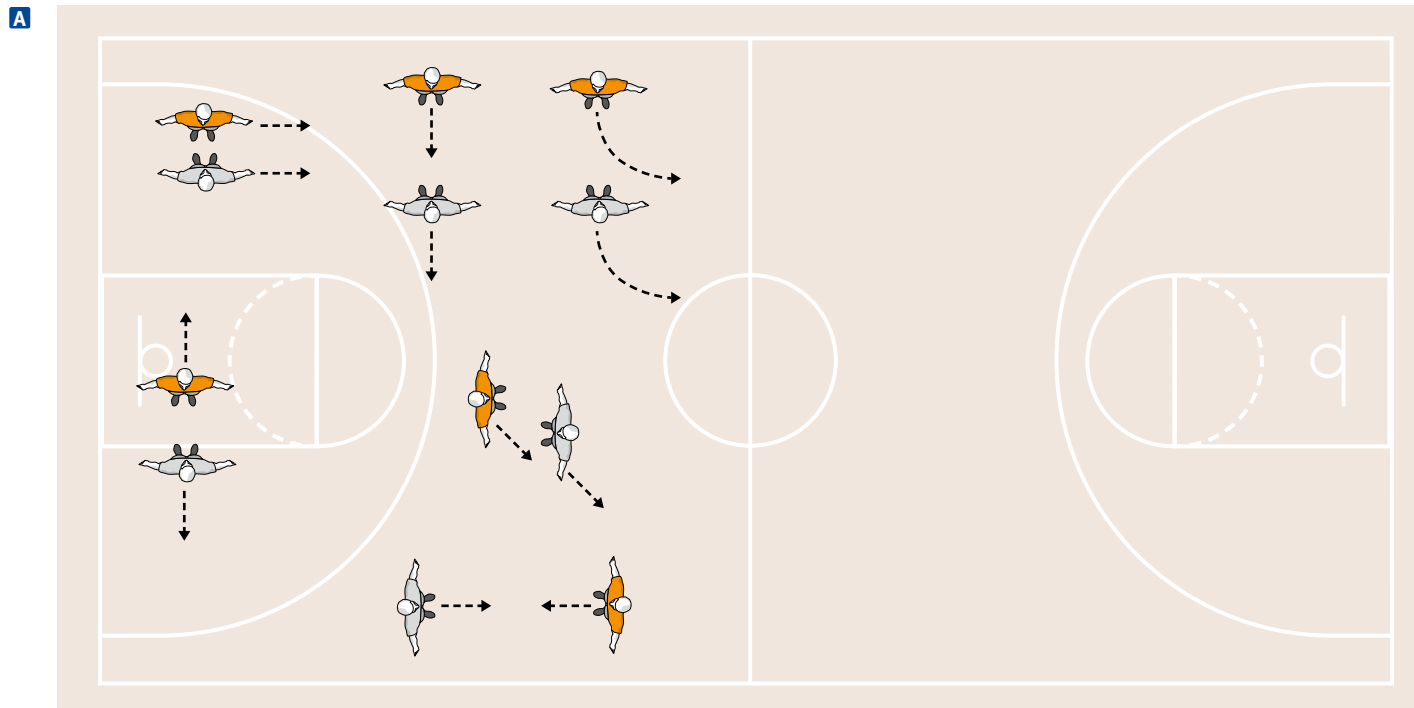
Landung auf dem Sprungbein so schnell wie möglich kontrollieren. Dabei auf ein leicht gebeugtes Knie und eine gerade Beinachse achten. Intensität und Richtung des Zugs variieren, anschließend Sprungbein und Partner oder Partnerin wechseln.

# RICHTUNGSWECHSELLAUF



- 1 Aus dem lockeren Vorwärtslauf führt der Spieler oder die Spielerin einen dynamischen Richtungswechsel aus.
- 2 Danach locker weiterlaufen und den nächsten Richtungswechsel zur anderen Seite durchführen.
- 3 Der Fuß sollte beim Richtungswechsel nicht zu weit vom Körperschwerpunkt entfernt sein.
- 4 Auf eine gerade Beinachse achten.
- 5 Bei guter Kontrolle Laufgeschwindigkeit und Dynamik des Richtungswechsels langsam steigern.

**8–12 Wiederholungen pro Seite.**



### Variationen:

#### **A SPIEGELLAUF: ★★**

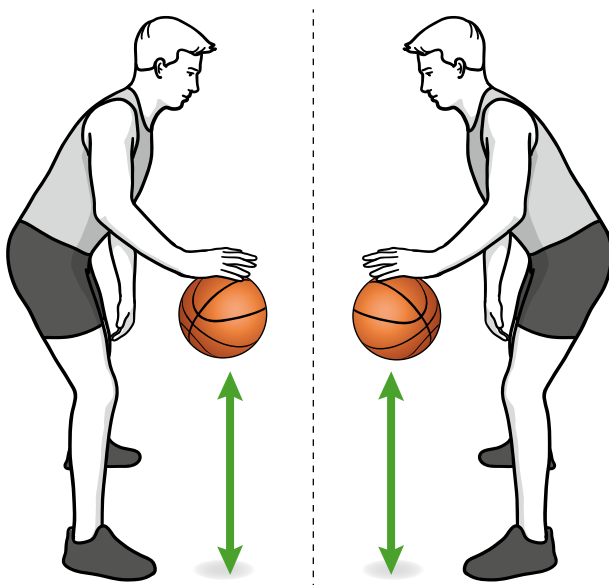
Die Partnerinnen oder Partner stehen sich im Abstand von circa 2–3 Metern gegenüber. Frei durch die Halle bewegend, gibt die agierende Person die Bewegungen vor. Die reagierende versucht, die Bewegungen so schnell wie möglich zu spiegeln, anschließend Aufgabenwechsel.

#### **B KÖRPERTÄUSCHUNG: ★★**

Im dynamischen Anlaufen erhält der Spieler beziehungsweise die Spielerin einen Pass von einem Partner oder einer Partnerin. Unmittelbar mit der Ballannahme übt der Spieler oder die Spielerin abwechselnd zur Wurfarm- und zur Wurfarmgegensseite eine Körpertäuschung gegen den Partner oder die Partnerin aus. Zunächst ohne Körperkontakt. Bei guter Kontrolle Laufgeschwindigkeit und Dynamik des Richtungswechsels langsam steigern und leichten Kontakt des oder der Verteidigenden hinzunehmen, anschließend Partnerwechsel (ohne Abbildung).



# SPIEGELBILDDRIBBLING



- 1 Zwei Spieler oder Spielerinnen stehen mit Blick zueinander im Abstand von circa zwei Metern gegenüber.
- 2 Ein Spieler oder eine Spielerin ist das „Original“, der oder die Andere das „Spiegelbild“.
- 3 Das Original führt verschiedene Dribblings aus (zum Beispiel rechts, links, Handwechsel, durch die Beine), das Spiegelbild macht diese entsprechend seitenverkehrt nach (Dribbling mit links, wenn das Original mit rechts dribbelt).
- 4 Anschließend Aufgabenwechsel.

**2–4 Durchgänge à 30 Sekunden.**

## Variationen:

### A SPIEGELACHSE: ★★★

Die Mittellinie dient als Spiegelachse. Die Dribblings nicht mehr nur im Stand, sondern auch in Bewegung durchführen. Der Blick bleibt immer zueinander und in Richtung Mittellinie gerichtet, anschließend Aufgabenwechsel (ohne Abbildung).

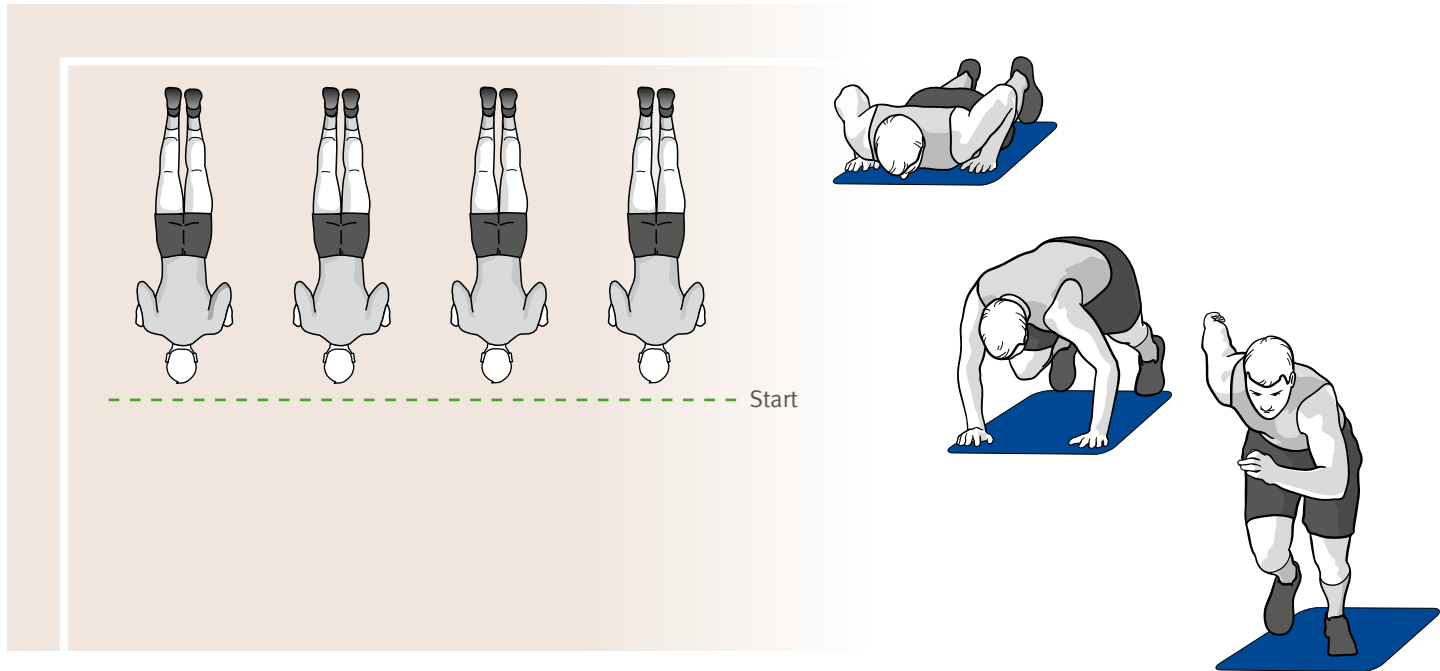
### B BEWEGUNGEN ERWEITERN: ★★★

Als Ergänzung zu den verschiedenen Dribblings Ballhandlingübungen einbauen, zum Beispiel Achten durch die Beine, Ball um den Körper kreisen lassen (ohne Abbildung).

### C EINE ODER EINER ALS ORIGINAL FÜR ALLE: ★★★

Eine Spielerin oder ein Spieler oder der Trainer beziehungsweise die Trainerin geben das „Original“ für alle vor (ohne Abbildung).

# SPRINTS AUS VERSCHIEDENEN POSITIONEN



- 1 Bauchlage einnehmen.
- 2 Auf Kommando schnellstmöglich aus der Bauchlage aufstehen und sprinten.
- 3 Gute Lauftechnik beachten.
- 4 Explosivität und Sprintintensität progressiv steigern.

**2 Wiederholungen mit 60 Prozent der maximalen Sprintleistung, dann 3–5 Wiederholungen mit maximaler Intensität.**

## Variationen:

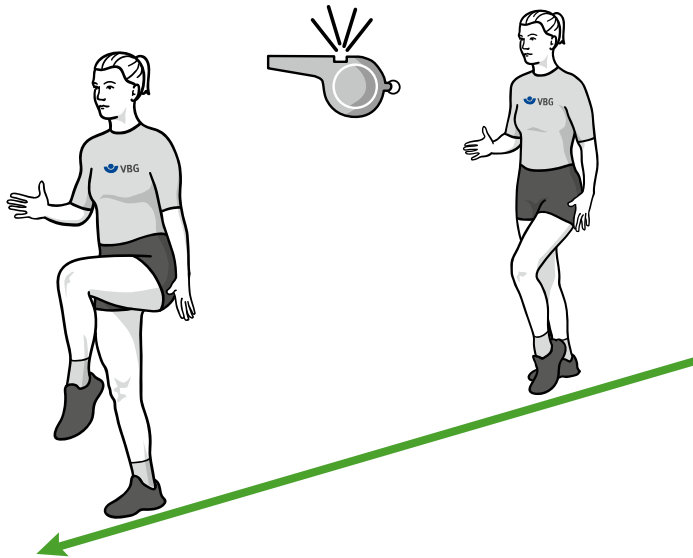
### A RECHTS-LINKS-DREHUNG: ★★☆☆

Aus der Bauchlage heraus auf dem Boden liegend schnelle Rechts-/Links-Drehungen durchführen und anschließend aufstehen und sprinten (ohne Abbildung).

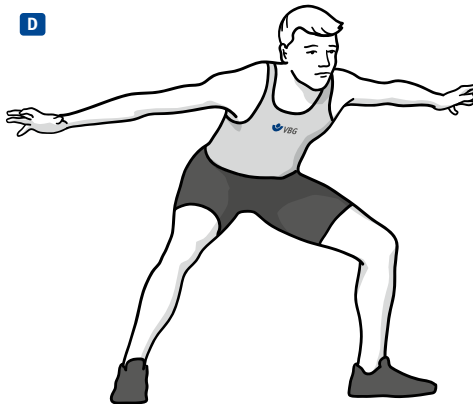
### B STARTKOMMANDO: ★★☆☆

Startkommandos variieren, zum Beispiel Handzeichen (optisches Signal) oder Berührungen (taktiles Signal) (ohne Abbildung).

C



D

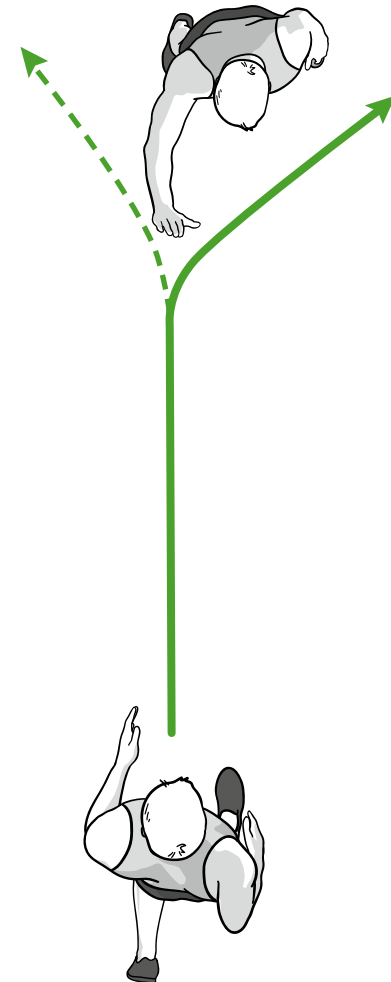
**C SKIPPINGS MIT STARTSIGNAL: ★★☆☆**

Nach kurzen schnellen Skippings auf der Stelle Sprint auf Startsignal. Einen Durchgang vorwärts, einen rückwärts ausführen. Je eine Wiederholung.

**D DEFENSE-HALTUNG: ★★☆☆**

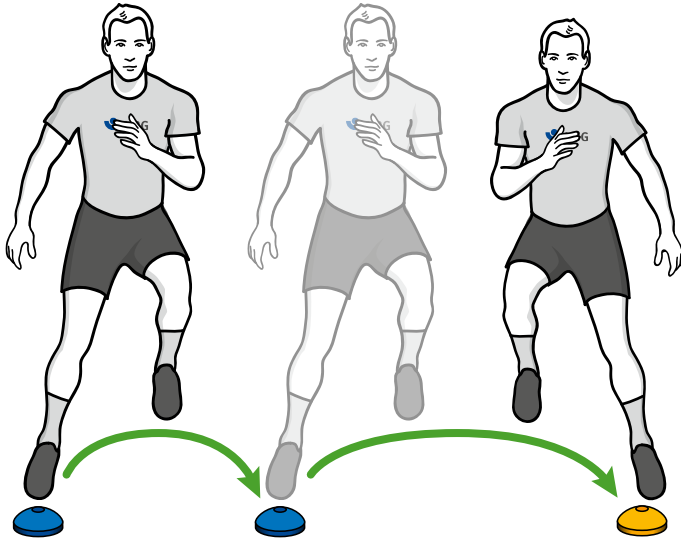
Sprint aus der Defense-Haltung.

E

**E AUSWEICHEN: ★★☆☆**

In zügigem Tempo auf eine Partnerin oder einen Partner zulaufen. Diese oder dieser gibt kurz vor Erreichen ein Zeichen ob links oder rechts vorbeigelaufen werden soll. 2 Wiederholungen pro Seite.

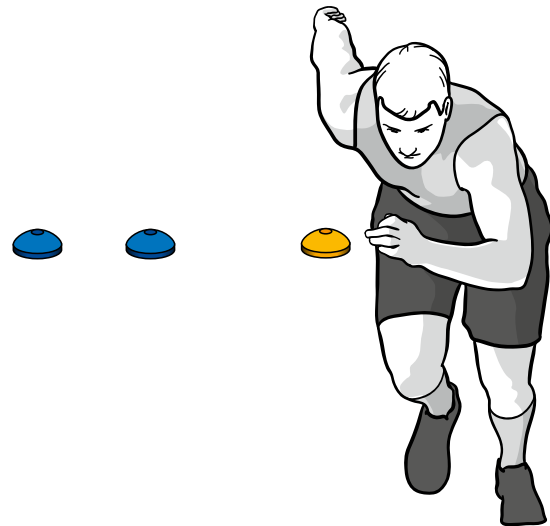
# SPRUNGKOMBINATION



- 1 Markierungshütchen auf dem Boden platzieren, wobei die ersten beiden Hütchen des Startpunkts mit circa 50 Zentimeter Abstand enger beieinander stehen und das dritte Hütchen davon circa einen Meter entfernt ist.
- 2 Aus dem stabilen Einbeinstand vom Startpunkt mit dem äußeren Bein zur Seite springen mit Landung auf demselben Bein.
- 3 Anschließend ein Hütchen weiter zur Seite springen mit Landung auf dem anderen Bein.
- 4 Auf eine gerade Beinachse und eine aufrechte Oberkörperhaltung achten.
- 5 Anschließend Spiegelung des Aufbaus und Seitenwechsel.

**3–4 Wiederholungen je Seite.**

A



## Variation:

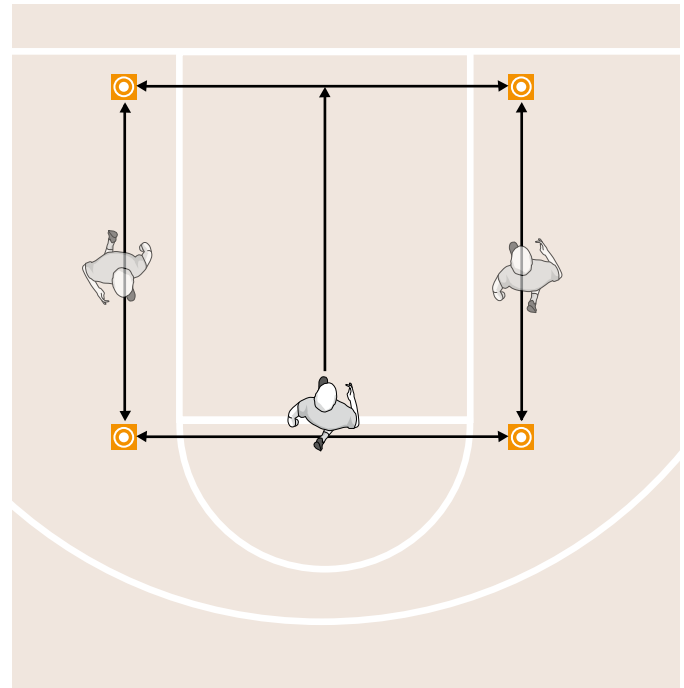
### A ANSCHLIESSEND SPRINT ☆☆☆

Die Ausführung erfolgt wie in der Hauptübung, nur am Ende 2–3 Meter nach vorne wegsprinten.

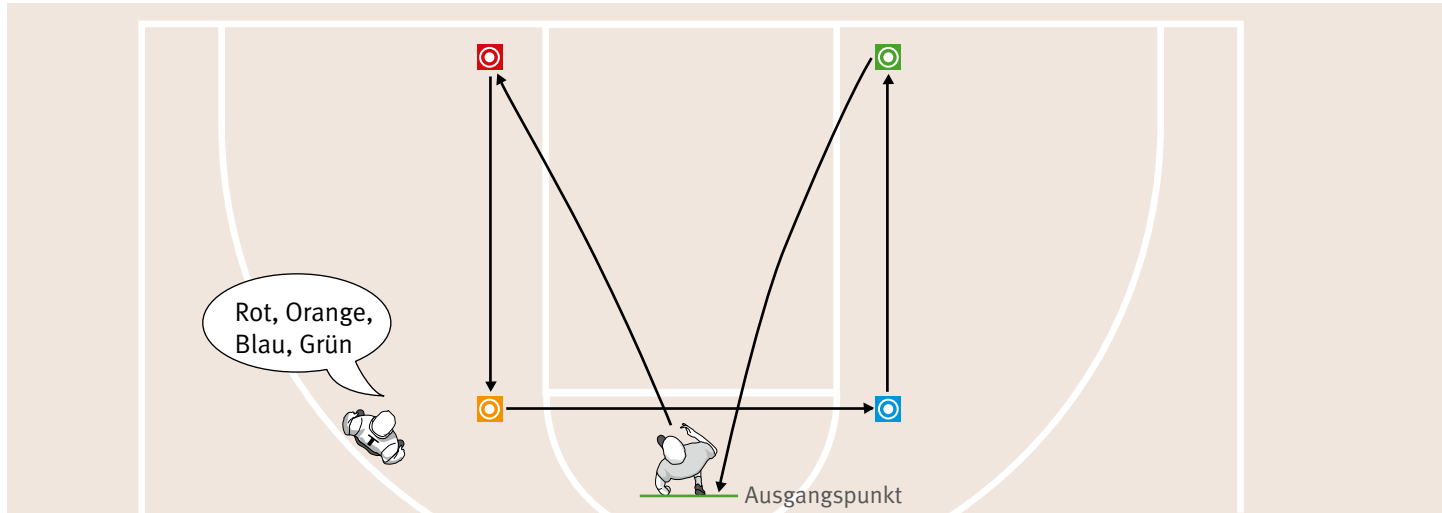
# RICHTUNGSLÄUFE VOR/ZURÜCK UND SEITLICH

- 1 Markierungshütchen auf dem Boden platzieren. Der Spieler oder die Spielerin steht auf der Grundlinie eines Vierecks, welches durch vier Markierungen begrenzt ist.
- 2 Aus der Defense-Haltung erfolgen auf Kommando schnelle Sidesteps nach rechts und links oder/und Sprintbewegungen vor und zurück.
- 3 Kombination aus beiden Bewegungsrichtungen. Beispiel: Laufe ein „U“. Sidesteps nach links beziehungsweise rechts, vor und zurück, Sidesteps nach rechts beziehungsweise links, vor und zurück.

**3 Durchgänge.**



# FARBENLÄUFE



- 1 Ein Spieler oder eine Spielerin steht vor einem Viereck, welches durch vier verschiedenfarbige Markierungen begrenzt ist.
- 2 Die Reihenfolge, in der der Spieler oder die Spielerin einzelne Markierungen anläuft, wird durch den Trainer beziehungsweise die Trainerin vorgegeben.
- 3 Auf ein Startsignal läuft der Spieler oder die Spielerin die Farben in der vorgegebenen Reihenfolge so schnell wie möglich an.
- 4 Ein Durchgang endet, wenn der Spieler oder die Spielerin wieder am Ausgangspunkt angekommen ist.

5–7 Durchgänge (inklusive Variationen).

## Variationen:

### A DIAGONALLÄUFE: ★★★

Anstatt der vorgegebenen Farbe immer die diagonal gegenüberliegende Farbe anlaufen (ohne Abbildung).

### B ZAHLEN ZUORDNEN: ★★★

Den Farben werden Zahlen zugeordnet. Anschließend nennt der Trainer oder die Trainerin Zahlen und die Ausführenden müssen die Farben anlaufen (ohne Abbildung).

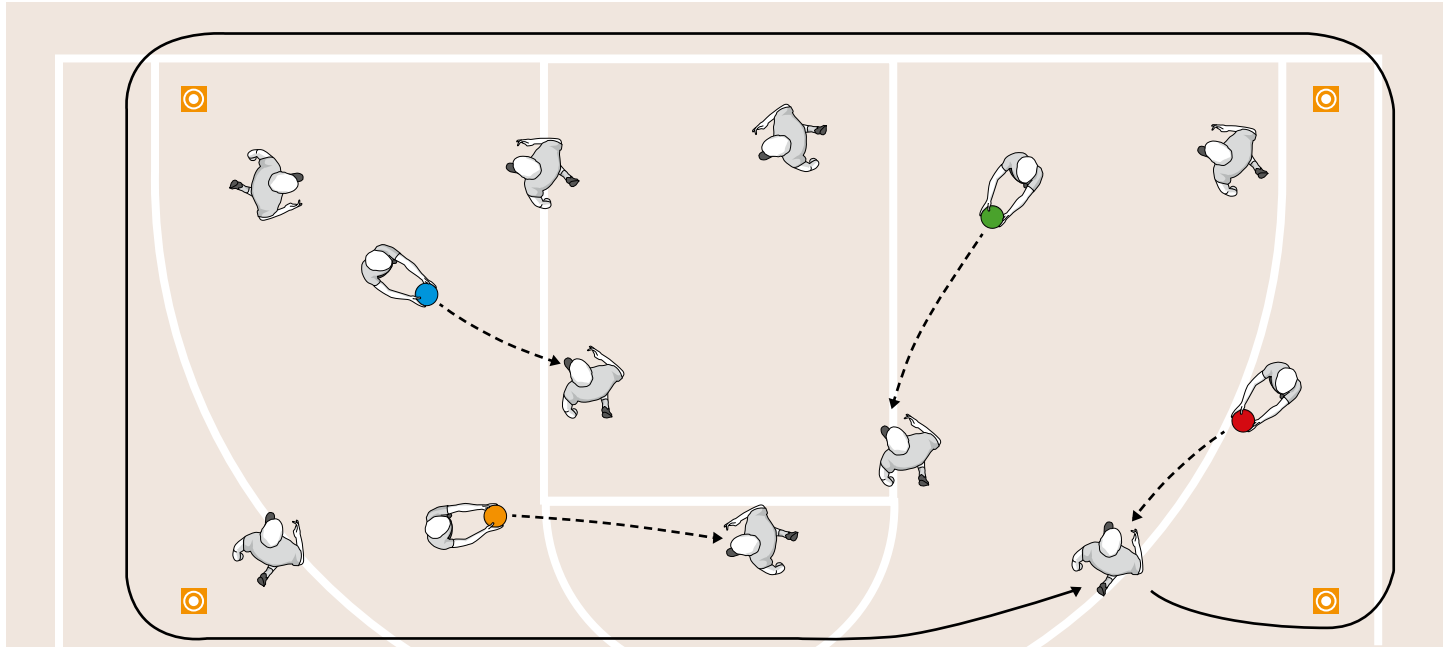
### C AUSGANGSPUNKT IN DER MITTE: ★★★

Die Ausgangsposition befindet sich in der Mitte des Vierecks (ohne Abbildung).

### D RÜCKKEHR ZUM AUSGANGSPUNKT: ★★★

Vor jedem weiteren Hütchenlauf jeweils erst zum Ausgangspunkt zurückkehren (ohne Abbildung).

# VERKNÜPFTE BALLAKTIONEN



- 1 Vier verschiedenfarbige Bälle werden mit vier verschiedenen Aktionen belegt, zum Beispiel roter Ball bedeutet Strecksprung, blauer Ball bedeutet Liegestütz et cetera.
- 2 Alle Spieler beziehungsweise Spielerinnen bewegen sich innerhalb einer markierten Spielfläche.
- 3 Die Bälle werden in der Gruppe gegenseitig zugeworfen. Die fangende Person führt nach dem Fangen des Balls die mit der Ballfarbe verknüpfte Aktion aus.
- 4 Nach jeder Aktion läuft der Spieler oder die Spielerin so schnell wie möglich um die Markierungen der Spielfläche.

3–4 Durchgänge à 90 Sekunden.

## Variation:

### A FARBENTAUSCH: ★★★

Die Aktionen werden vertauscht, das heißt: Nach dem Fangen eines roten Balls wird die Aktion für den blauen Ball durchgeführt und so weiter (ohne Abbildung).

# BEISPIELHAFTES AUFWÄRMEN

## MEAP – Das Basketball-Aufwärmprogramm Leistung steigern, Verletzungen vermeiden



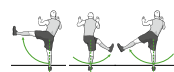
### M Mobilisation Teil 1 2–3 Minuten

#### 1 Handgelenkmobilisation: 8 Wiederholungen je Richtung



Im stabilen Stand die Arme im Ellenbogengelenk um circa 90 Grad anwinkeln. Beide Hände gleichzeitig mit größtmöglicher Bewegungsumfang im Handgelenk fortlaufend um die eigene Achse kreisen.

#### 2 Sprunggelenksmobilisation: 5 Wiederholungen je Seite



Frontal mit beiden Händen abgestützt vor eine Wand stellen. Ein Bein anheben und abwechselnd kontrolliert nach außen und innen schwingen. Bewegungsumplitude langsam steigern. Der Standfuß zeigt gerade nach vorn und behält während der gesamten Übung Bodenkontakt, der Unterschenkel rotiert dabei mit in die Bewegungsrichtung.

#### 3 Palme: 5 Wiederholungen je Seite



Aus dem Stand einen tiefen Ausfallschritt rückwärts machen, dabei die Arme Richtung Decke strecken. In der Endposition die Brustwirbelsäule über das aufgestellte Bein zur Seite biegen. Danach in die Ausgangsposition zurückkehren und in den Stand kommen.

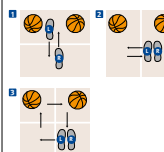
#### 4 Hüftmobilisation, sitzend 90/90: 5 Wiederholungen je Seite



Im aufrechten Sitz die Arme vor dem Körper verschränken, die Beine leicht gegärtscht anstellen, Kniewinkel 90 Grad. Abwechselnd die Knie nach innen zum Boden führen, das andere Knie geht jeweils reaktiv nach außen zum Boden.

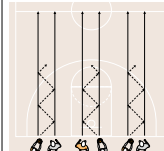
### E Erhöhung Teil 2 3–4 Minuten

#### 1 2-Ball-Dribbling: 1 Durchgang à 1 Minute, ein Durchgang kann eine oder auch mehrere Varianten beinhalten



[1] Dribbeln mit zwei Bällen und aus der Schrittstellung kurze Wechselsprünge über eine Hallenlinie machen.  
[2] Dribbeln mit zwei Bällen und seitlich parallel mit beiden Füßen über die Hallenlinie hin- und herspringen.  
[3] Dribbeln mit zwei Bällen und parallel mit beiden Füßen entweder im oder gegen den Uhrzeigersinn um ein Linienkreuz springen. Der Drill soll technisch sauber und so schnell wie möglich hintereinander erfolgen.

#### 2 Laufschiene zu zweit mit Ball: 5 Übungen à 1–2 Bahnen



Jeweils zwei Spielerinnen oder Spieler stehen mit einem Ball an einer Grundlinie. Beide laufen jeweils parallel bis zu einer bestimmten Markierung (zum Beispiel Mittellinie) und passen sich dabei den Ball aus kurzer Entfernung (1,5 bis 2 Meter) zu. Der Rückweg kann für dieselbe oder eine neue Übung genutzt werden. Mögliche Abfolge:  
1. Hoppelauf – direktes Passen  
2. Anfersen – direktes Passen  
3. Skippings (Kniehebelauf) – Passen über Kopf  
4. Seitwärts Laufen mit Überkreuzen – Bodenpässe  
5. 2 Dribblings – Einhandpass im normalen Lauf

Darauf achten, dass keine Schrittfehler gemacht werden.

### A Aktivierung Teil 3 4–5 Minuten

#### 1 Liegestütz mit Aufdrehen: 5 Wiederholungen je Seite



Aus der oberen Liegestützposition den Körper durch Beugung der Ellenbogen zunächst absenken und mit der Rückkehr nach oben den Oberkörper kontrolliert zur Decke aufdrehen. In die Ausgangsposition zurückkehren, anschließend Seitenwechsel.

#### 2 Ausfallschritt mit Wechselsprung: 5 Wiederholungen je Seite



Abwechselnd aus dem hüftbreiten Stand einen Ausfallschritt nach hinten machen und durch einen dynamischen Wechselsprung unmittelbar in den gegenseitigen Ausfallschritt springen. Dann in den aufrechten Stand zurückkehren.

#### 3 Schnelles Unterhocken: 5 Wiederholungen



Aus dem schulterbreiten Stand auf die Zehenspitzen stellen, dabei die Arme zur Auschöbewegung nach oben führen. Anschließend explosiv in die Kniebeuge absinken.

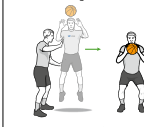
#### 4 Überkopf „hämmern“: 3 Mal 5 Sekunden mit kurzer Pause



Eine Fußlänge entfernt im schulterbreiten, stabilen Stand vor eine Wand stellen. Den Basketball mit beiden Händen überkopf halten und mit angespanntem Rumpf in schneller Geschwindigkeit aus den Schulterecken gegen die Wand „hämmern“.

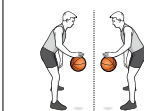
### P Potenzierung Teil 4 5–6 Minuten

#### 1 Sprünge mit Störkontakt: 5 Wiederholungen



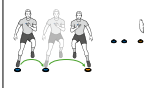
Aus dem lockeren Angehen heraus erfolgt ein ein- oder beidbeiniger Absprung, um einen von vorne zugeworfenen Ball in der Luft zu fangen. Während sich die aktive Person in der Luft befindet, übt eine dritte einen leichten Störkontakt auf sie aus. Beidbeinig und leicht gebeugt („leise“) landen. Intensität und Richtung des Störkontaktes variieren.

#### 2 Spiegelbild dribbling: 2 Durchgänge à 30 Sekunden



Zwei Spieler oder Spielerinnen stehen sich mit Blick zueinander im Abstand von circa zwei Metern gegenüber. Eine beziehungsweise einer ist das „Original“, der oder die Andere das „Spiegelbild“. Das Original führt verschiedene Dribblings mit hoher Intensität aus (zum Beispiel rechts, links, Handwechsel, durch die Beine), das Spiegelbild macht diese entsprechend seitenverkehrt nach. Anschließend Aufgabenwechsel.

#### 3 Sprungkombination mit Sprint: 3 Wiederholungen je Seite



Markierungshütchen auf dem Boden platzieren, wobei die ersten beiden Hütchen den Startpunkt mit circa 50 Zentimetern Abstand einer beidbeinigen Sprung- und das dritte Hütchen circa einen Meter entfernt ist. Aus dem stabilen Einbeinstand vom Startpunkt mit dem äußeren Bein zur Seite springen mit Landung auf demselben Bein. Anschließend ein Hütchen weiter zur Seite springen mit Landung auf dem anderen Bein und 2 bis 3 Meter nach vorne sprinten. Anschließend Spiegelung des Aufbaus und Seitenwechsel.



Das Plakat können Sie auf der VBG-Webseite downloaden:  
[www.vbg.de/MEAP](http://www.vbg.de/MEAP)

Weitere Informationen finden Sie in den folgenden Medien:



Diagnostik und Betreuung  
im Basketball



Trainingsübungen für ein  
starkes Basketballteam





# COOL-DOWN & REGENERATION

## Allgemeine Merkmale der Regeneration:

- Die Regeneration, auch der Psyche, beginnt bereits mit dem individuellen Cool-down.
- Rasche und zugleich ausgewogene (individuelle) Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr muss gewährleistet sein.
- Passive, teilaktive und aktive Maßnahmen wie zum Beispiel Massage, Kälteimmersion, Auslaufen sind denkbar.

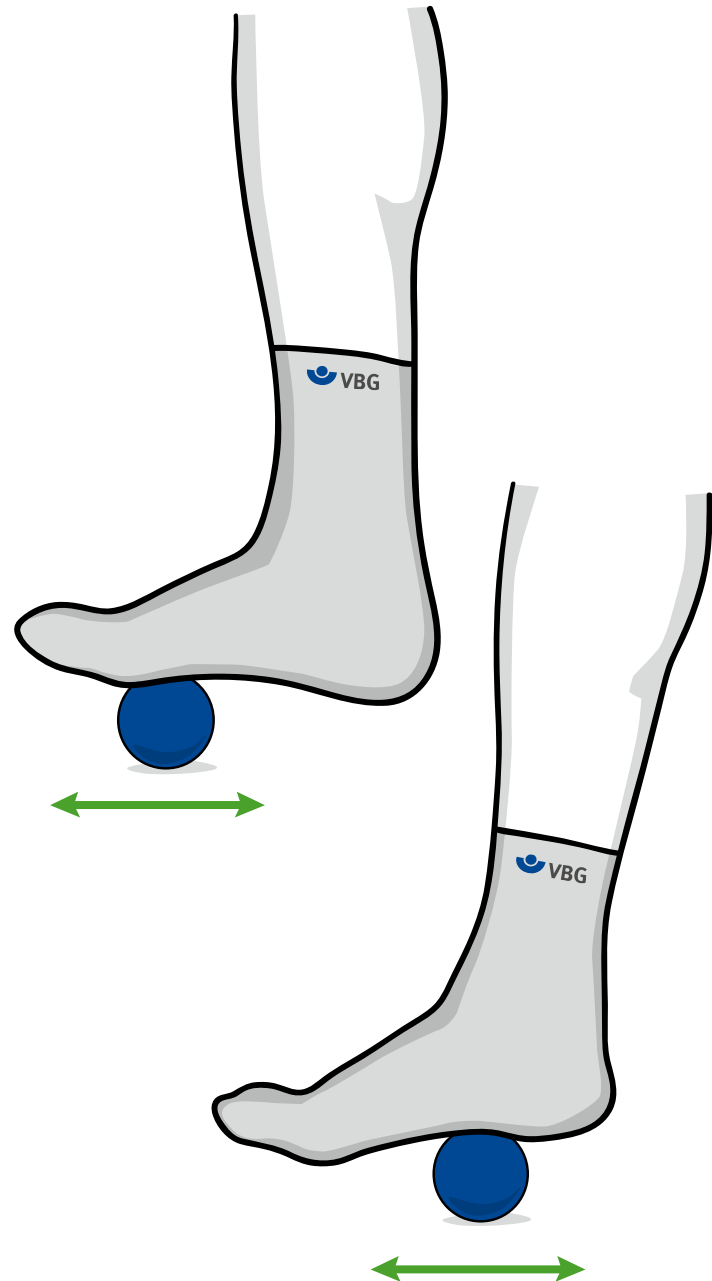
## Merkmale der Regenerationsmaßnahme Foam Rolling:

- Foam Rolling kann sowohl die Beweglichkeit der behandelten Strukturen im Aufwärmprogramm als auch den subjektiv empfundenen Muskelschmerz nach sportlichen Belastungen positiv beeinflussen.
- Die Empfehlungen bezüglich der Anwendungsdauer und des Anpressdrucks sind variabel, abhängig von der Art der vorangegangenen Belastung und der individuellen Schmerzaffinität.
- Zur Schmerzlinderung circa 30–60 Sekunden langsam vor- und zurückrollen mit bis zu 3 Wiederholungen nach kurzen Pausen.
- Nicht über die Gelenke rollen.
- Zu nachteiligen Nebenwirkungen von Foam Rolling siehe entsprechenden Textabschnitt in der Einleitung.

# FOAM ROLLING – FUSSSOHLE

- 1 Es empfiehlt sich, diese Übung mit einem Tennis- oder Golfball oder einer kleinen Faszienrolle durchzuführen.
- 2 Dadurch ist es möglich, einen Fuß fest auf dem Boden stehen zu lassen, während der andere Fuß auf der Rolle oder dem Ball steht und ausgerollt wird.
- 3 Dies geschieht durch langsames Vor- und Zurückrollen von der Ferse bis zum Großzehenballen.
- 4 Die gesamte Fußsohle ausrollen.

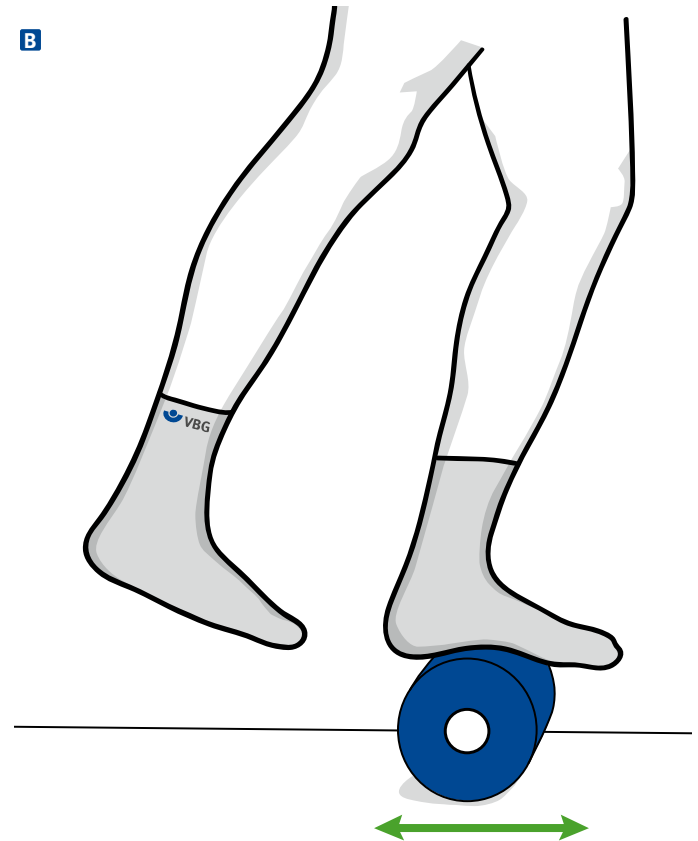
**Die Übung langsam und kontrolliert circa 30–60 Sekunden mit bis zu 3 Wiederholungen nach kurzen Pausen durchführen, anschließend Seitenwechsel.**



A



B



### Variationen:

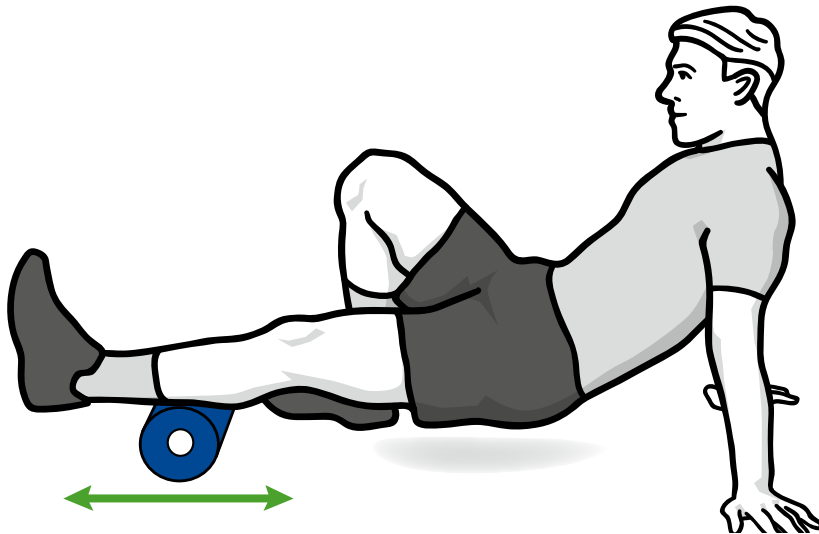
#### A FUSSSOHLE II: ★★☆☆

Durch beidfüßiges Stehen auf der Faszienrolle wird das Ausrollen durch eine gleichzeitige Verlagerung des Körpergewichts (vorwärts und rückwärts) durchgeführt. Dabei wird zusätzlich das Gleichgewicht geschult. Die Übung lässt sich auch mit Hilfestellung einer Partnerin oder eines Partners oder mit leichtem Festhalten ausführen.

#### B FUSSSOHLE III: ★★★

Wie Variation A nur im einbeinigen Stand auf der Faszienrolle.

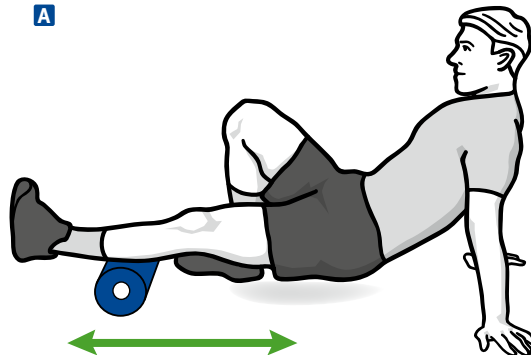
# FOAM ROLLING – WADE



A

- 1 Ein Unterschenkel wird auf der Faszienrolle abgelegt, während das andere Bein im Knie angewinkelt neben der Rolle aufgesetzt wird. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Wadenmuskulatur vom Fuß bis zur Kniekehle ausgerollt.

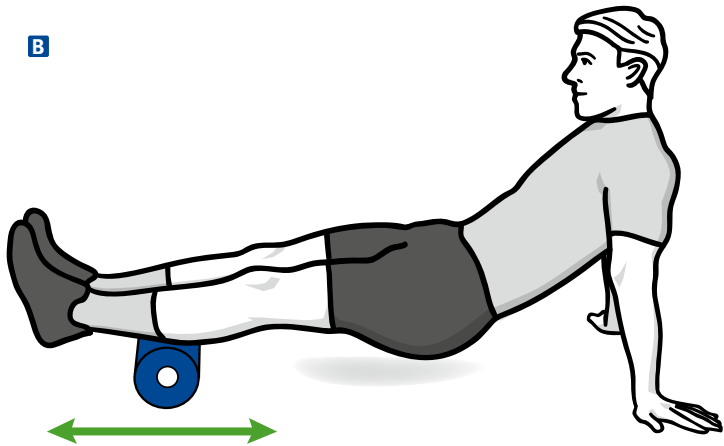
**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.**



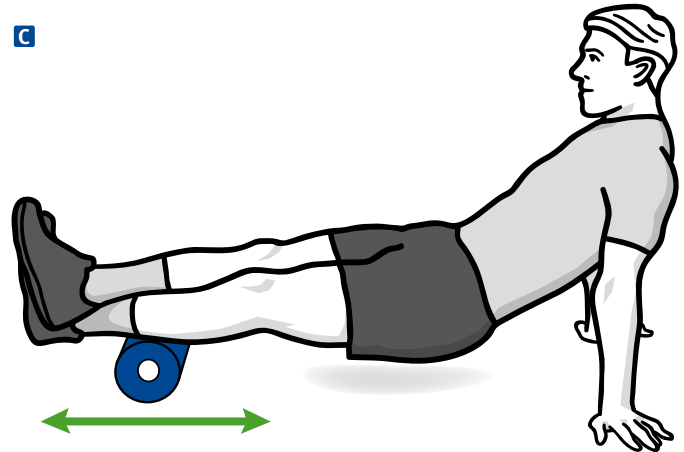
## Variationen:

### A WADE II: ☆☆☆

Wie Hauptübung nur mit nach innen oder außen rotierten Fuß des auf der Faszienrolle abgelegten Beins.

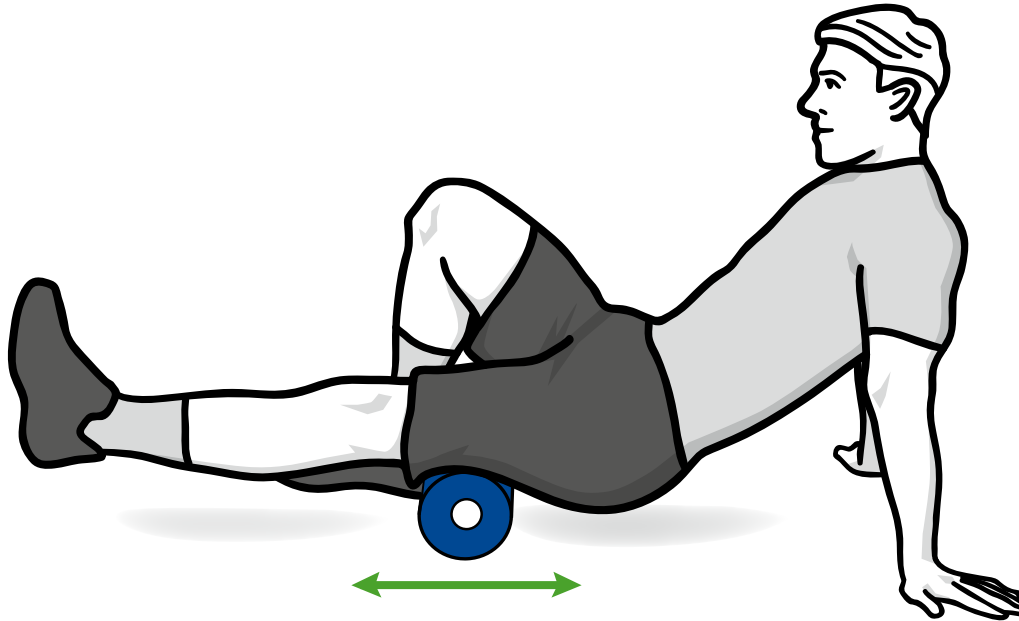
**B WADE III: ★★☆☆**

Wie Hauptübung nur mit beiden nebeneinander auf der Faszienrolle abgelegten Unterschenkeln.

**C WADE IV: ★★★**

Wie Hauptübung nur mit überschlagenen Beinen.

# FOAM ROLLING – HINTERER OBERSCHENKEL

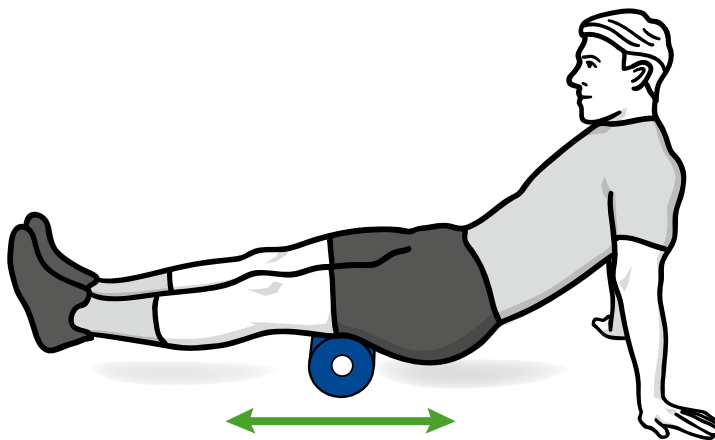


**1** Die Faszienrolle wird einseitig unter einen Oberschenkel gelegt, während das andere Bein angewinkelt neben der Rolle aufgesetzt wird. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.

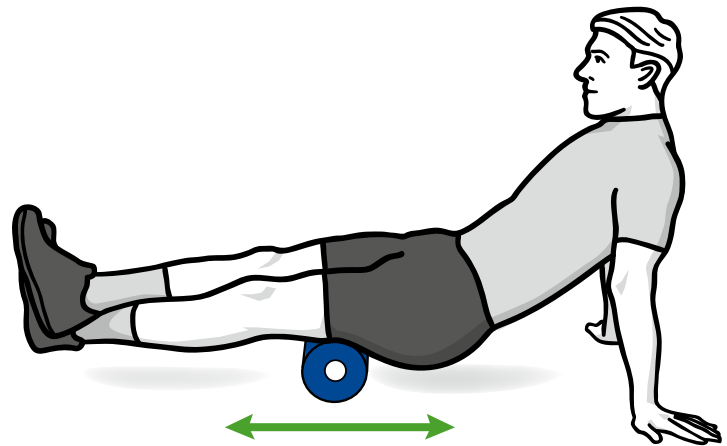
**2** Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Oberschenkelrückseite oberhalb der Kniekehle bis zum Gesäß hin ausgerollt.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.**

A



B

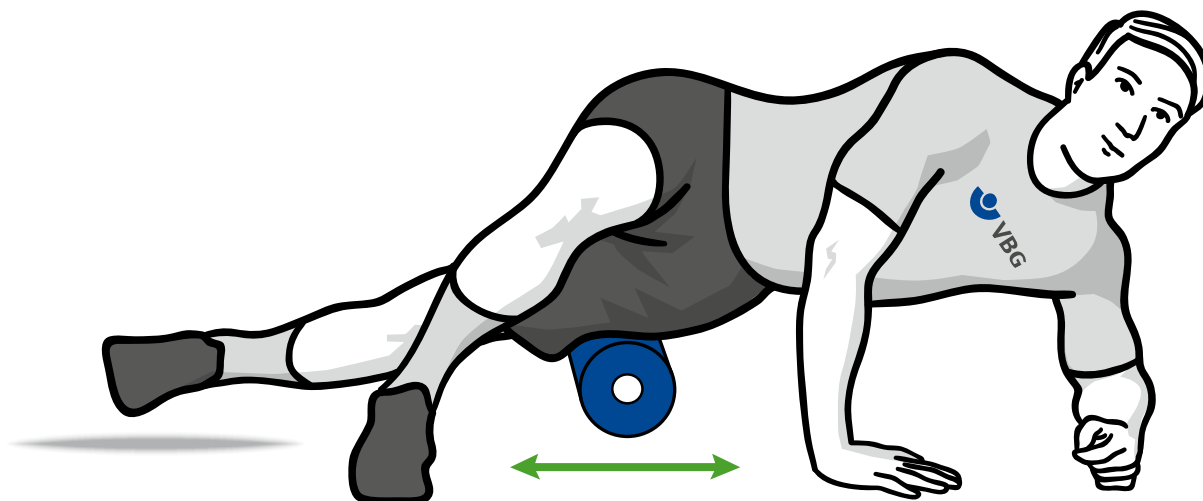
**Variationen:****A HINTERER OBERSCHENKEL II: ★★☆☆**

Wie Hauptübung nur mit beiden nebeneinander auf der Faszienrolle abgelegten Oberschenkeln.

**B HINTERER OBERSCHENKEL III: ★★★**

Wie Hauptübung nur mit überschlagenen Beinen.

## FOAM ROLLING – OBERSCHENKELAUSSENSEITE

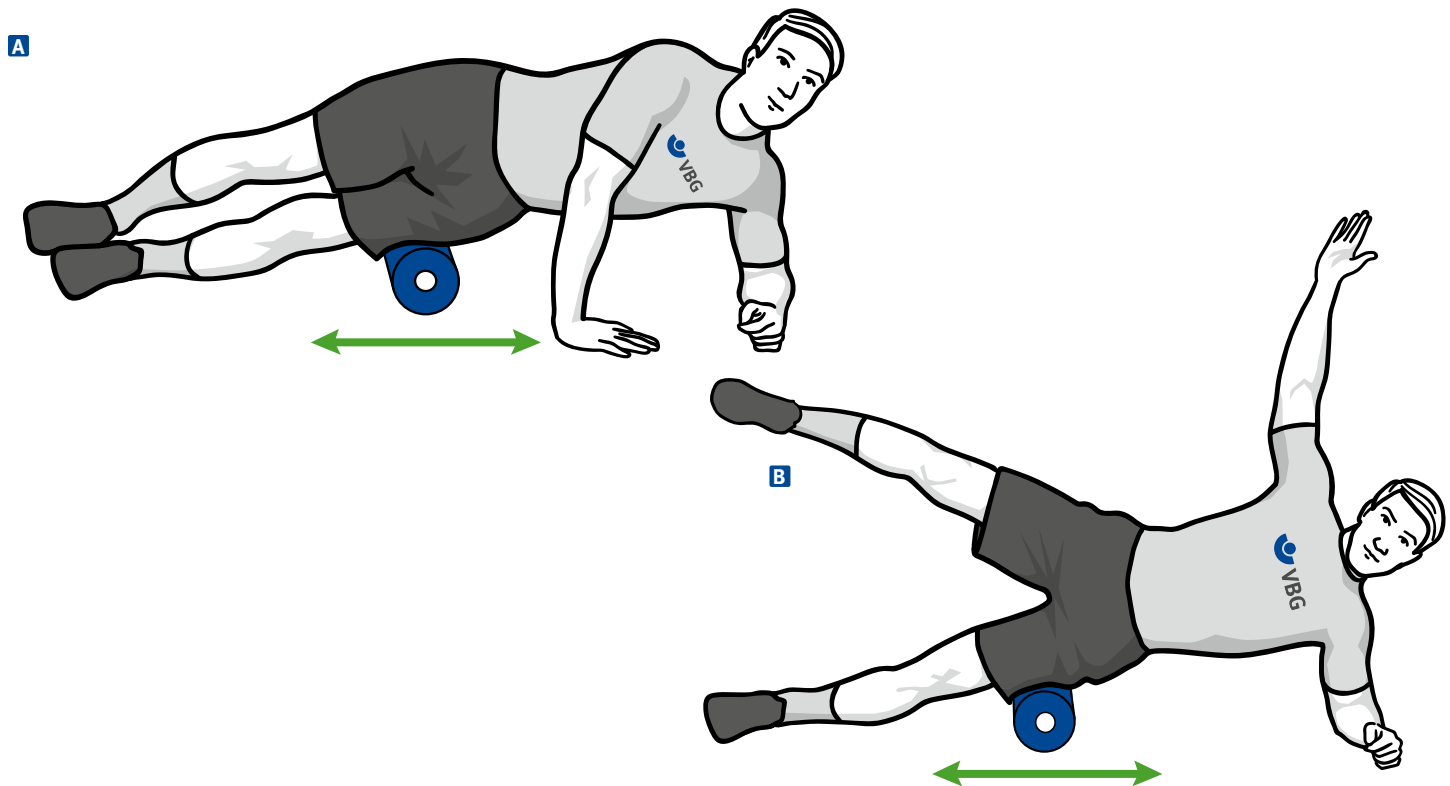


- 1 Im Seitstütz wird das untere Bein mit der Oberschenkelaußenseite auf der Faszienrolle abgelegt. Das obere Bein wird vor dem anderen Bein angewinkelt aufgesetzt. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der zweiten Hand) abgestützt.

- 2 Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun oberhalb der Kniekehle bis zur Hüfte die Oberschenkelaußenseite ausgerollt.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.**





#### Variationen:

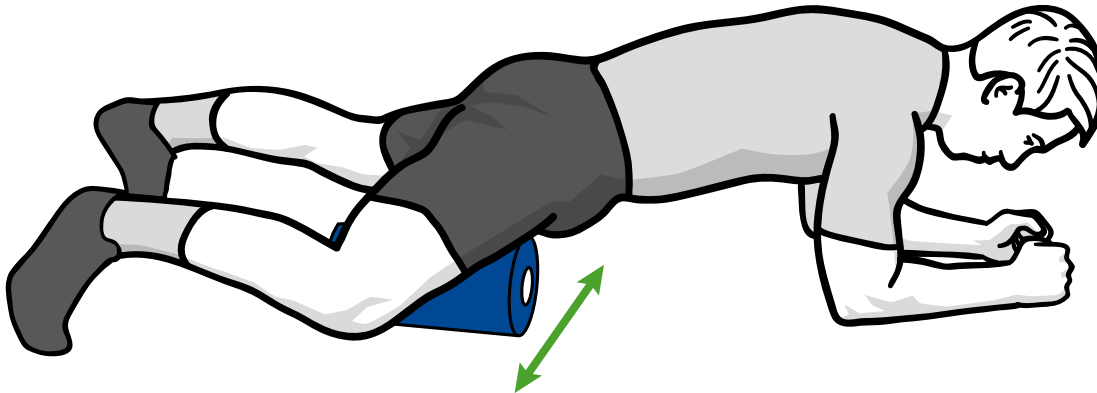
##### **A** OBERSCHENKELAUSSENSEITE II: ★★☆☆

Wie Hauptübung nur mit aufeinanderliegenden Beinen.

##### **B** OBERSCHENKELAUSSENSEITE III: ★★★

Wie Variation A nur mit abspreizen des oberen Beins und ausstrecken des oberen Armes während der Rollphase. Bei der Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

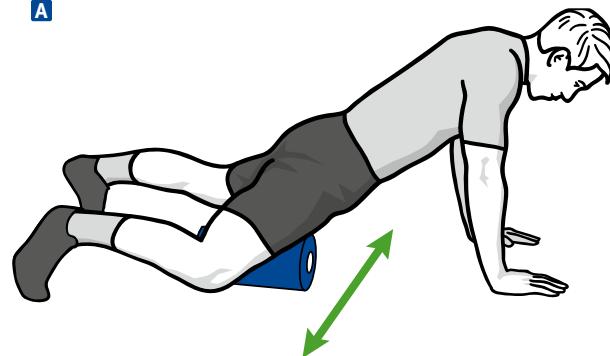
# FOAM ROLLING – OBERSCHENKELINNENSEITE



- 1 Im Unterarmstütz wird sich in gerader Körperhaltung auf einem Fußballen und auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt.
- 2 Das andere Bein wird mit angewinkeltem Knie (circa 90 Grad) zur Seite abgespreizt und mit der Oberschenkelinnenseite auf der Faszienrolle abgelegt.
- 3 Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelinnenseite vom Knie bis zum Becken ausgerollt.
- 4 Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.**

A

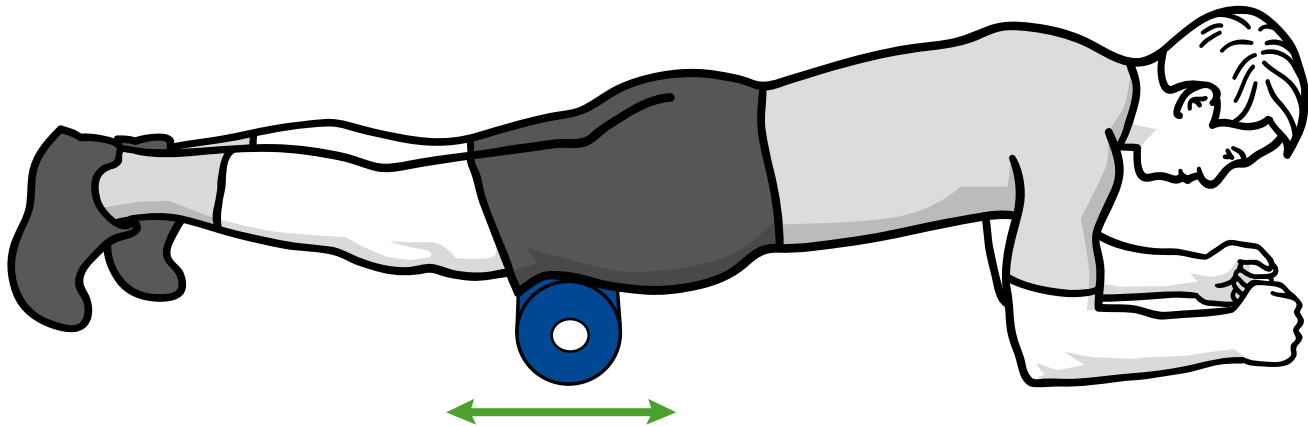


## Variation:

### A OBERSCHENKELINNENSEITE II: ★☆☆

Wie Hauptübung nur in Stützposition mit gerader Körperhaltung.

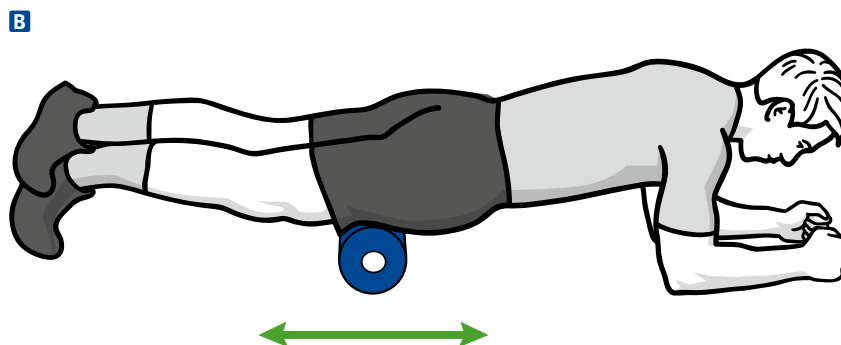
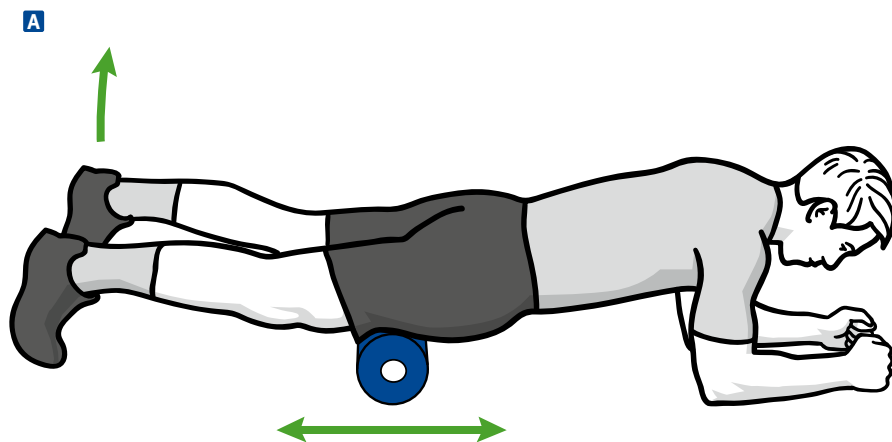
## FOAM ROLLING – VORDERER OBERSCHENKEL



**1** Im Unterarmstütz werden beide Beine mit der Oberschenkelvorderseite auf der Faszienrolle abgelegt. Dabei wird eine auf gerade Körperhaltung geachtet und sich auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt.

**2** Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelvorderseite zwischen Knie und Hüfte ausgerollt.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**

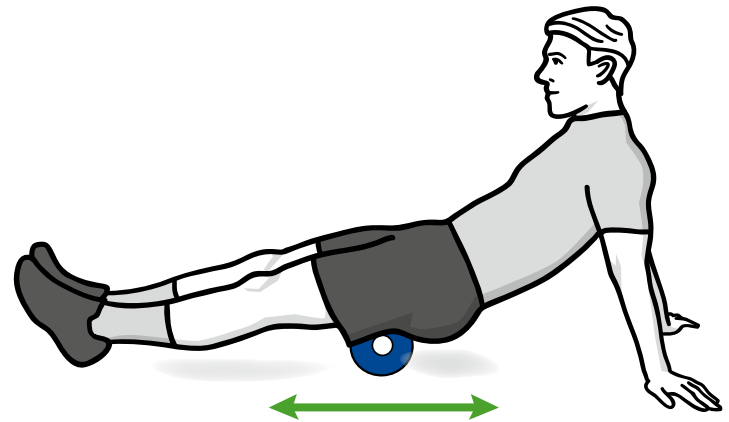
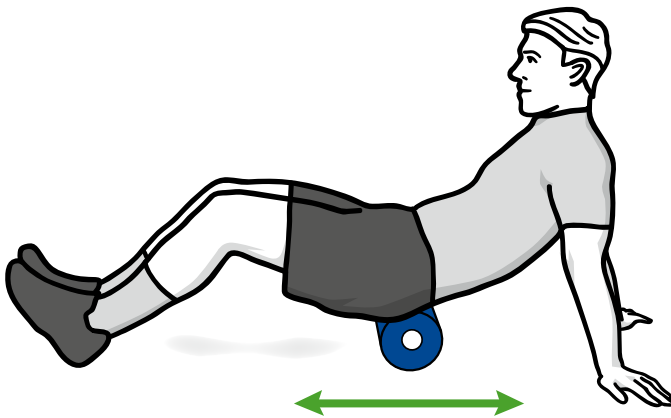
**Variationen:****A VORDERER OBERSCHENKEL II: ☆☆☆**

Wie Hauptübung nur mit einem abgehobenen Bein.

**B VORDERER OBERSCHENKEL III: ☆☆☆**

Wie Hauptübung nur mit überschlagenen Beinen.

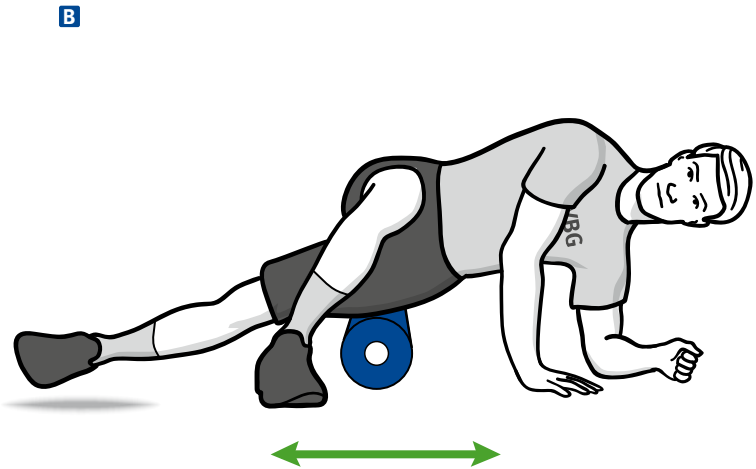
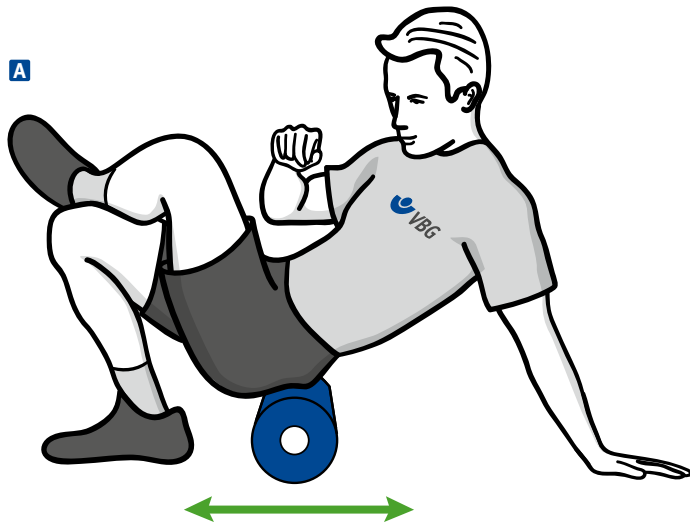
# FOAM ROLLING – HÜFTE/GESÄSS



- 1 Mit dem Gesäß wird sich auf die Rolle gesetzt. Dabei wird sich mit beiden Füßen und Handflächen auf dem Boden abgestützt. Die Knie sind angewinkelt.
- 2 Aus dieser Position heraus wird langsam die Gesäßmuskulatur ausgerollt. Beim nach hinten Rollen werden die Beine im Kniegelenk gestreckt und beim nach vorn Rollen gebeugt.

- 3 Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen. Bei einseitiger Ausführung anschließend Seitenwechsel.**



### Variationen:

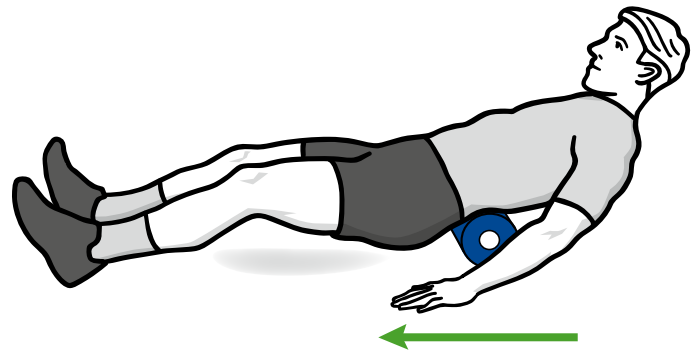
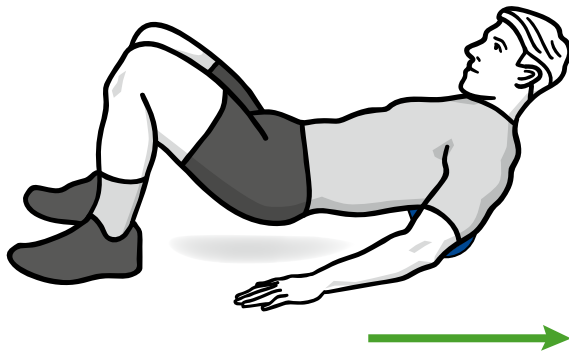
#### A HÜFTE/GESÄSS II: ★☆☆

Mit dem Gesäß wird sich auf die Rolle gesetzt. Ein Bein wird mit gebeugtem Knie (90 Grad) überschlagen, während das andere Bein ebenfalls mit gebeugtem Knie auf dem Boden aufsetzt. Die seitengleiche Hand stützt auf dem Boden die Position. Aus dieser Position heraus wird langsam die Gesäßmuskulatur ausgerollt. Durch Gewichtsverlagerung zur Seite des überschlagenen Beins wird die Übung intensiviert. Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

#### B HÜFTE/GESÄSS III: ★★★

Im Seitstütz wird der Körper mit der seitlichen Gesäßmuskulatur auf der Faszienrolle abgelegt. Das obere Bein wird vor dem anderen Bein angewinkelt aufgesetzt. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der zweiten Hand) abgestützt. Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun die Gesäßmuskulatur ausgerollt. Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

# FOAM ROLLING – RÜCKEN



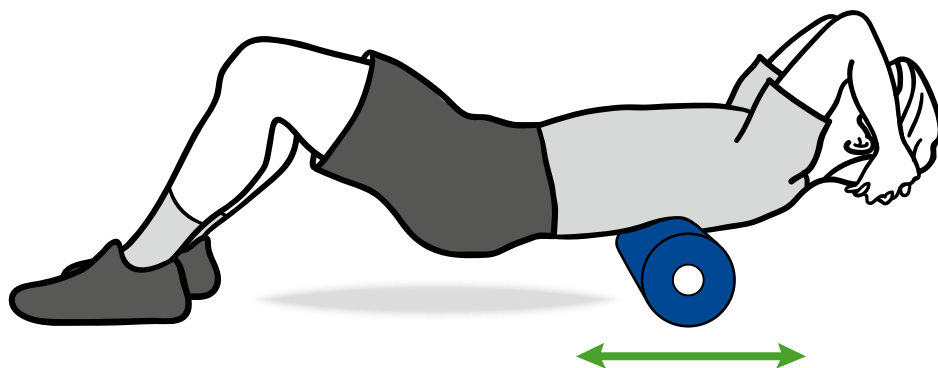
**1** Der Oberkörper wird mit dem oberen Rücken auf der Faszienrolle abgelegt. Die Handflächen stützen den Oberkörper neben der Faszienrolle auf dem Boden ab. Beide Beine sind im Kniegelenk angewinkelt auf dem Boden aufgestellt.

**2** Aus dieser Position heraus wird der obere Rücken von den Schulterblättern bis zum Gesäß ausgerollt.

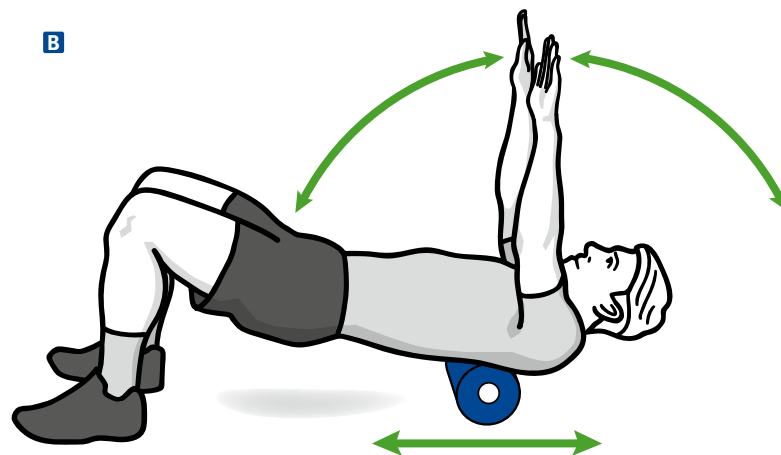
**3** Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**

A



B



### Variationen:

#### A RÜCKEN II: ★☆☆

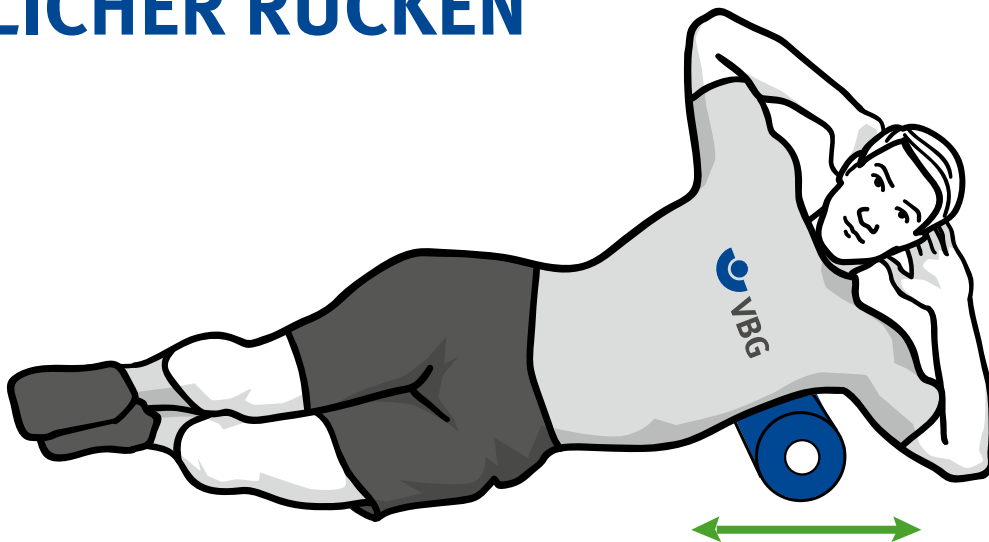
Wie Hauptübung nur mit hinter dem Kopf verschränkten Armen.

#### B RÜCKEN III: ★★★

Wie Hauptübung nur mit seitlich gestreckt angelegten Armen, die während der Ausrollbewegung in Richtung Kopf geführt werden.

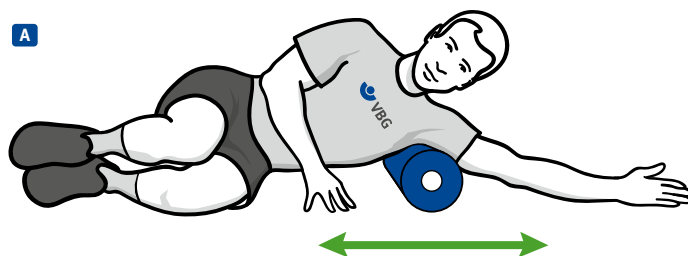


# FOAM ROLLING – SEITLICHER RÜCKEN



- 1 In der Seitlage auf die Rolle legen.
- 2 Durch leichtes Hin- und Herbewegen vom unteren Rücken (unterer Rippenansatz) bis hoch zur Achselhöhle ausrollen.
- 3 Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.**



## Variation:

### A SEITLICHER RÜCKEN II: ★☆☆

In der Seitlage den unteren Arm lang ausstrecken. Der obere Arm stützt leicht vor dem Körper. So kann der Druck beim Rollen dosiert werden.

# FOAM ROLLING – BRUST



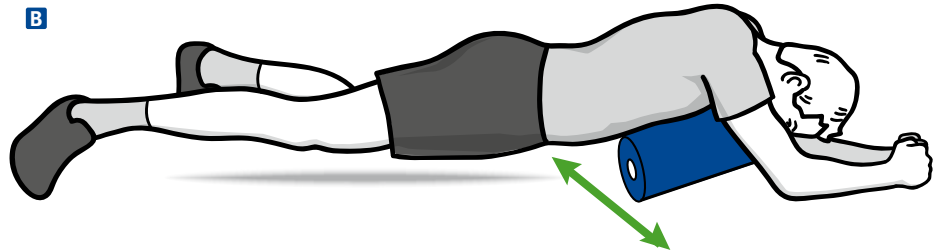
- 1 Im tiefen Ausfallschritt den Ball/Tennisball mit den Händen auf der Brust unterhalb des Schlüsselbeins positionieren.
- 2 Den Ball mit etwas Druck in kreisenden Bewegungen über den oberen Bereich des Brustmuskels in Richtung Achselhöhle ausrollen.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.**

A



B



### Variationen:

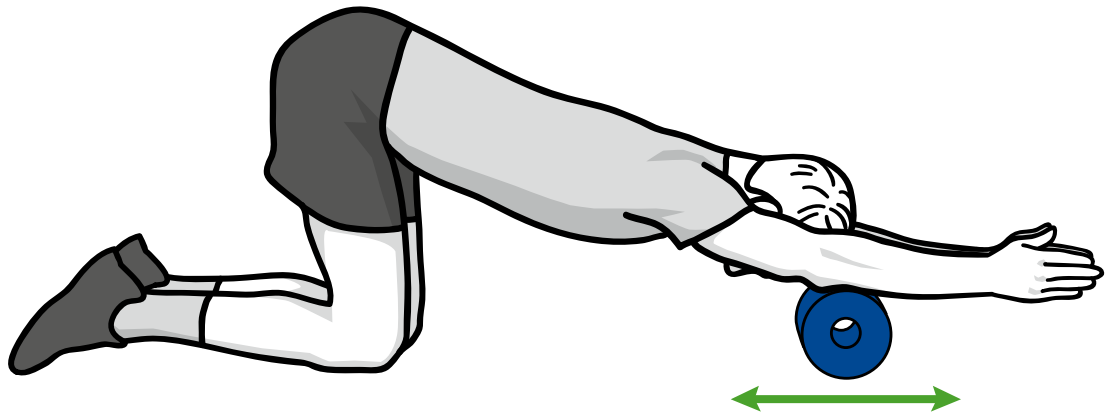
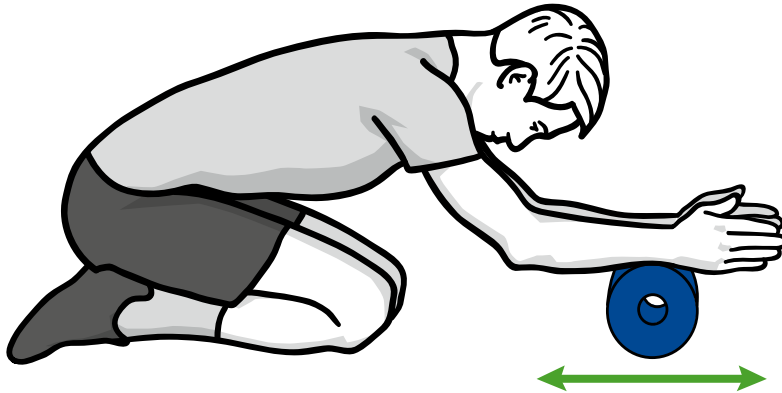
#### A BRUST II: ★★☆☆

Den Ball in Bauchlage zwischen Boden und dem kleinen Brustmuskel platzieren. Die Hand der gleichen Seite befindet sich auf dem Rücken. Die Hand der gegenüberliegenden Seite auf dem Boden aufstützen. Durch Druck der aufgestützten Hand den Oberkörper über dem Ball hin und her bewegen.

#### B BRUST III: ★★☆☆

In Bauchlage mit der Brust auf die Rolle legen und durch Bewegung des Oberkörpers über die Muskulatur rollen.

## FOAM ROLLING – ARM

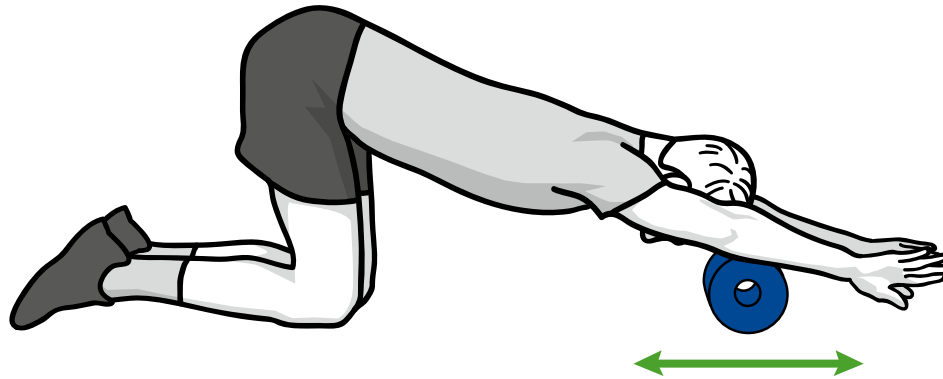


**1** Im Fersensitz werden die Arme gerade nach vorn gestreckt und mit dem Handgelenk auf der Faszienrolle abgelegt. Die Daumen zeigen nach oben.

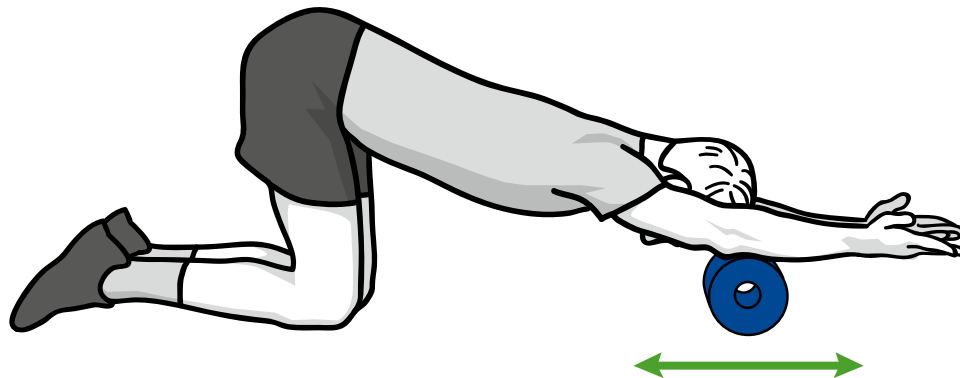
**2** Aus dieser Position heraus wird die Unterarmmuskulatur vom Handgelenk bis zum Ellenbogen ausgerollt.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen.**

A



B

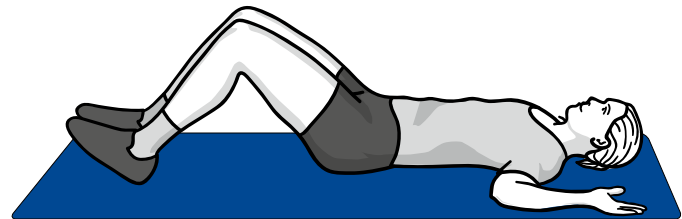
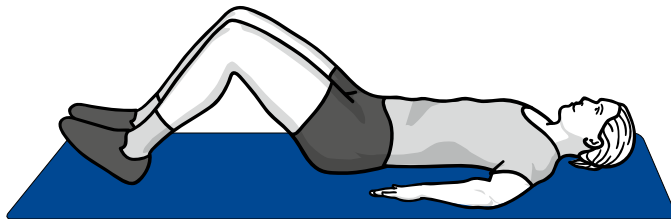
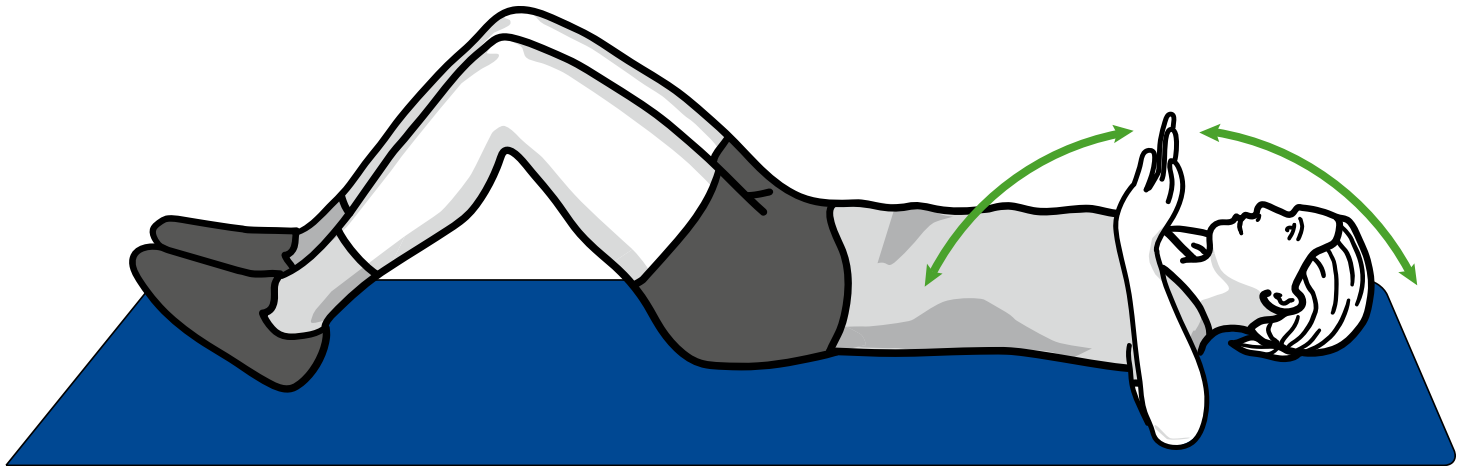
**Variationen:****A ARM II:** ☆☆☆

Wie Hauptübung nur mit nach außen gedrehten Unterarmen (Handflächen zeigen nach außen).

**B ARM III:** ☆☆☆

Wie Hauptübung nur mit nach innen gedrehten Unterarmen (Handflächen zeigen nach oben).

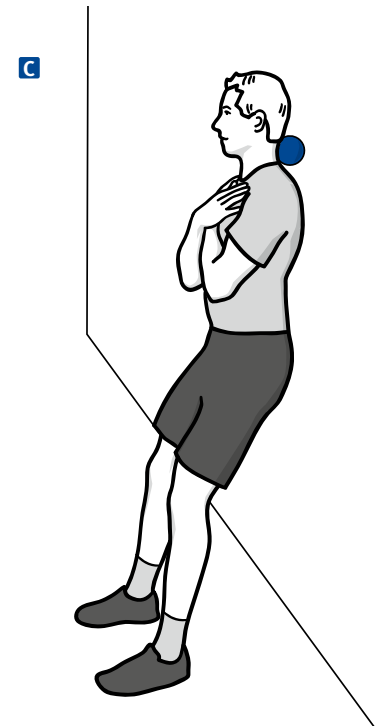
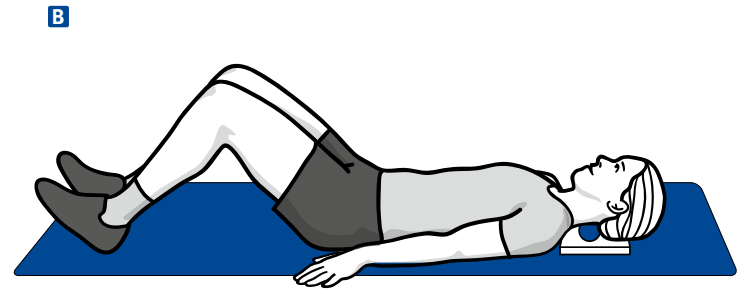
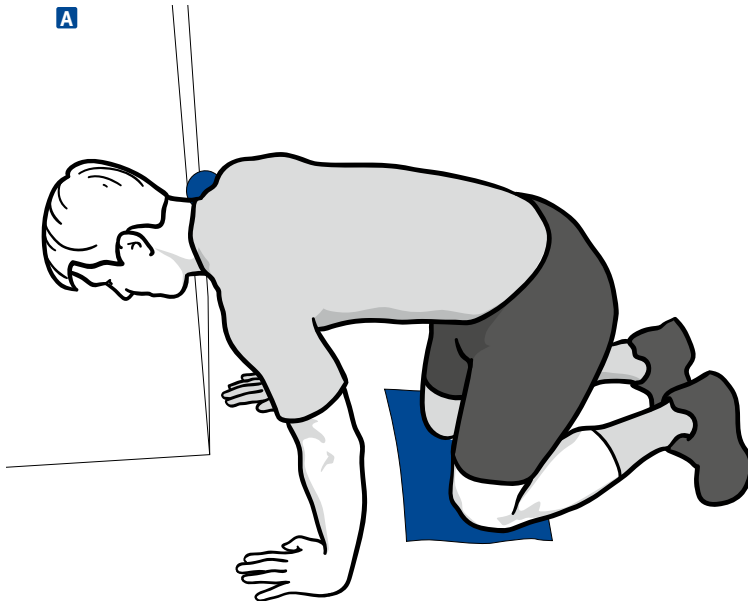
## FOAM ROLLING – SCHULTER/NACKEN



- 1 Den Ball in Rückenlage unterhalb der Schulter zwischen Oberarm und Latissimus-Muskel platzieren.
- 2 Der Arm wird im Ellenbogengelenk in 90 Grad Position angewinkelt und die Fingerspitzen zeigen zur Decke.

- 3 Aus dieser Position wird der Unterarm in beide Richtungen zum Boden und wieder zurück geführt.
- 4 Die Bewegung sollte jeweils nur so weit durchgeführt werden, wie es das Bewegungsausmaß zulässt.

**Die Übung langsam und kontrolliert circa 1 Minute durchführen, anschließend Seitenwechsel.**



### Variationen:

#### A Schulter/Nacken II: ★☆☆

Im Vierfüßlerstand den Ball zwischen Torpfosten (oder Türrahmen) und oberem Schulterbereich platzieren. Durch leichtes Hin- und Herbewegen den Muskelbereich der oberen Schulter ausrollen.

#### B Schulter/Nacken III: ★☆☆

In Rückenlage den Ball zwischen Nacken und Balancepad platzieren. Durch leichtes Hin- und Herbewegen des Kopfes den Hals- und Nackenbereich massieren.

#### C Schulter/Nacken IV: ★☆☆

Im Stehen den Ball zwischen Nacken und Wand platzieren. Durch leichtes Hin- und Herbewegen den Hals- und Nackenbereich massieren.



Herausgeber:

Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung

[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

Massaquoipassage 1  
22305 Hamburg  
Postanschrift: 22281 Hamburg

Artikelnummer: 24-05-6435-1

Realisation:  
Jedermann-Verlag GmbH  
[www.jedermann.de](http://www.jedermann.de)

Die VBG bedankt sich bei allen Expertinnen und Experten, die mit ihrer Teilnahme an der Zusammenstellung dieser Broschüre beigetragen haben.

Dr. Kai Fehske, Dr. Christoph Lukas, Prof. Dr. Richard Latzel, Lukas Lai, André Donn, Sönke Hachmann, Julian Morche, Frederic Bokelmann

Autoren:

Natalie Kühn, Hendrik Bloch, Dr. Christian Klein, Dr. Micha Pietzonka, Marco Woller

Illustrationen im Innenteil:

evoletics – ein Produkt der science on field GmbH (Leipzig)  
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG

Bildnachweis:

Titel: imago images/camera4  
Introbild Kapitel 1: camera4 für Deutscher Basketball Bund (DBB)  
Introbild Kapitel 2: camera4 für Deutscher Basketball Bund (DBB)  
Introbild Kapitel 3: Deutscher Basketball Bund (DBB)  
Introbild Kapitel 4: Picasa für Deutscher Basketball Bund (DBB)  
Introbild Kapitel 5: Deutscher Basketball Bund (DBB)  
Rückseite: imago images/Zink

Version 1.0

Stand April 2023

Der Bezug dieser Informationsschrift ist für Mitgliedsunternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.