

Kurze Erklärung:

ich bin der Meinung, dass in allen Teamsportarten die konditionelle Planung und Durchführung auf das Team zugeschnitten ist und nicht auf die einzelnen Spieler. Dies würde dazu führen, dass einige Spieler gefordert, überfordert oder unterfordert werden.

Im modernen Basketballspiel und auch in anderen Teamsportarten, entscheiden Bruchteile von Sec. über den Erfolg oder Misserfolg eines Versuchs.

Daher bin ich überzeugt, dass das individuelle Konditionstraining, auch in den Teamsportarten mehr Berücksichtigung finden sollte.

Basketball

Verbesserung und Steigerung
der basketballspezifischen Schnelligkeit & Reaktionsschnelligkeit

Abgrenzung:

Dieser Artikel wird sich nicht mit der terminologischen Erläuterung der Begriffe wie „Schnelligkeit & Reaktionsschnelligkeit“ auseinandersetzen (dazu s. WIKIPEDIA).

Hier wird der Versuch gestartet, die erwähnten konditionellen Felder, unter den technischen Anforderungen des modernen Basketballspiels in der Offensive, zu spezifizieren.

Alle Fragen werden auf **praktischer Ebene** gesucht und beantwortet.

Die offensive Ebene

D.h.: es werden konkrete technische Variable („Techniken der Offensive“) in Handlungsvarianten integriert, die als Standart angesehen werden, um sich im Spiel 1:1 durchsetzen zu können.

Das Problem, das oberste Ziel der konditionelle Leistung eines Basketballspielers im Spiel 1:1 zu definieren.

Konkretisierung :

Es werden **nur** die konditionellen Leistungen (Schnelligkeit & Reaktion Schnelligkeit eines Angreifers aus der Peripherie) vom Start aus bis zum Versuch sich zu befreien und weiter bis zur Vollendung eines Angriffs durch ein Wurf, Lay-up oder Assist aufgezeigt.

Bei einem 100 - oder 200 m- Lauf, beim Hochsprung usw. ist die zu erbringende Leistung durch die jeweilig bestehenden Weltrekorde formuliert.

Die konditionelle Leistung eines Basketballspielers zu seiner Schnelligkeit & Reaktionsschnelligkeit während einer konkreten Spielsituation ist nicht genau definierbar. **Diese konditionelle Unbekannte** ist das Resultat der Handlungsvariante eines Basketballspielers, die nicht im Vergleich mit einem 100 m - Läufer zu setzen ist.

Der 100 m- Läufer sprintet von Punkt a zu Punkt b.

Der Basketballspieler könnte z.B. von Punkt a zu b zu c laufen, um sein Ziel – d - zu erreichen.

d.h.:

Ein Laufweg von 7 m und mehr, ist mit Täuschungen, mit Stopps und Richtungswechseln verbunden, um den Ball in eine Angriffsposition zu bekommen, und abschließend durch einen Wurf, Assist oder Layup den gestarteten Angriff zu beenden.

Nur die subjektive Erfassung:

Der Erfolg oder Nichterfolg eines Angreifers im Spiel 1:1 wurde lediglich subjektiv beschrieben.

Die Trainingslehre mit ihren Trainingsmethoden verlangen nach exakten Leistungsdaten, der Höhe (Hochsprung), der Weite oder des 100 m - Laufs, die zu erreichen sind, um ihre Trainingsplanung entsprechend gestalten zu können.

Eine subjektive Beschreibung: Erster, Zweiter, Dritter oder besser usw. wäre eine Hinweis zu einer Leistung, aber keine ausreichende Leistungsbeschreibung für die moderne Trainingslehre.

Die Begrenzung der Handlungsvarianten bei einer 100% technischen Variabilität

Es ist meines Erachtens nicht notwendig, alle möglichen Handlungsvarianten eines Angreifers leistungsmäßig zu definieren (d.h. seine Schnelligkeit & Reaktion - Schnelligkeit, die abverlangt wird, um sich im Spiel 1:1 durchzusetzen.

Begründung:

3 bis 4 maximale Handlungsvarianten würden das gesamte konditionelle Feld eines Angreifers zur Bewältigung seines Vorhabens (sich im Spiel 1:1 zu befreien) decken, um abschließend erfolgreich sein zu können.

Beschreibung der Handlungsvarianten und die dazu notwendigen Angriffstechniken mit dem Ball.

Diese werden demnächst in eine visualisierten Form unter diesem Artikel gesendet.

Theo Kritikos