

Basketball

Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen	Im Jahr 2009 waren ca. 67.000 Jungen und 17.000 Mädchen bis 18 Jahre in den Vereinen des Deutschen Basketball-Bundes (DBB) organisiert.
Historie	Die überwiegende Mehrzahl aller Sportarten hat sich aus einem Spiel oder aus militärischen Übungen entwickelt. Basketball ist hingegen eine konstruierte Sportart von James Naismith, der im Jahr 1891 die dritte Dimension in einen Sport einführen wollte. 1904 (St. Louis) wurde ein erstes olympisches Basketballturnier ausgetragen. Seit 1936 (Berlin) gehört Basketball fest zum olympischen Programm.
Kurzcharakteristik	Basketball ist eine i.d.R. in der Halle betriebene Ballsportart, bei der zwei Mannschaften versuchen, den Spielball in die beiden in einer Höhe von 3,05m an den gegenüberliegenden Schmalseiten des Spielfelds angebrachten Körbe zu werfen. Eine Mannschaft besteht dabei aus fünf Feldspielern und bis zu sieben Auswechselspielern. Jeder Treffer in den Korb aus dem Spiel heraus zählt je nach Entfernung zwei oder drei Punkte. Ein getroffener Freiwurf zählt einen Punkt. Es gewinnt die Mannschaft mit der höheren Punktzahl. Basketball wird in Jungen- und Mädchen- bzw. Männer- und Frauenmannschaften gespielt.

Anforderungsprofil

konditionell (primäre)	Schnelligkeit, Schnellkraft
konditionell (sekundär)	Maximalkraft
Koordinativ	Koordination unter Zeitdruck, Präzisionsanforderungen, Antizipationsfähigkeit, räumliche Orientierung, kinästhetische Differenzierung
Psychisch	
Besonderheiten	Das Beanspruchungsprofil ist von der Position abhängig - Aufbauspieler (Körperhöhe bis 1,95m) Ballsicherheit, Ball-Hand-Auge-Koordination (dribbeln), Schnelligkeit, Schnellkraft (passen) - Flügelspieler (KH bis 2,05m) Schnelligkeit, Schnellkraft (Sprung), Präzision (Wurf, auch unter Druck) - Centerspieler (KH ab 2,10m) Schnellkraft (Sprung), Schnelligkeit unter dem Korb

Kontraindikationen

absolut	
relativ	
sportarttypische Verletzungen	Schnelles Spiel, kurze Sprints mit abrupten Abbremsen und viele Richtungswechsel sowie Hochspringen und Landen, Wurf und Fangen

	des Balles beanspruchten Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen enorm, Abwehrspiel und Foulspiel erhöhen das Verletzungsrisiko. Häufig Hand- und Fingerletzungen, besonders proximales Interphalangealgelenk (PIP), Läsion oder Abriss der Fingerstrecksehne in Ansatzbereich Fingerendglied, Luxation Fingergelenke, Verletzung Kollateralbänder der PIP-gelenke, Verletzungen Ellenbogen, Schulter, Kniegelenksverletzungen mit Innenband-, Meniskusschäden bis zu komplexen Verletzungen des vorderen und hinteren Kreuzbandes sowie medialem Kollateralband, Sprunggelenksverletzungen mit Luxation, Fraktur, Bänderrupturen, Prellungen, Zerrungen, Muskelfaserrisse vor allem im Oberschenkelbereich, Schürfwunden am Kopf Nasenbrüche, Zahnverletzungen, Platzwunden, Commotio
sportarttypische Überlastungsfolgen	Patellaspitzensyndrom durch enorme Belastung des Sehnenansatzes bei Absprung- und Landephase, oft schwache Muskulatur (Jumper's Knee) Ermüdungsfrakturen Metatarsalknochen, Enthesopathien, funktionelles Kompartmentsyndrom des Unterschenkels, Tendinitis bzw. Peritendinitis Achillessehne, Fersensporn Bursitis subacromialis, Instabilitätsimpingement Schulterbereich, Tendinitis lange Bicepssehne Wirbelsäule schmerzhafte Bewegungseinschränkung v.a. im Bereich thorakolumbalen Übergang und der LWS u.a. aufgrund von Blockierungen oder Überlastung, Sakroiliakgelenkblockierung
Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe	Stabilitäts- und Beweglichkeitstraining Krafttraining, gut entwickelte Muskulatur für Schutz des Bewegungsapparates
spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen	Prophylaktischer Einsatz von OSG-Orthesen, hohe Schuhe, Tape-Verbände für Sprunggelenke

Bedingungen für den Wettkampfsport

Teilnahmebedingungen	keine; Altersklasseneinteilung im Juniorenbereich
Trainingshäufigkeit	2 bis 8 mal pro Woche. In Abhängigkeit von der Position werden die Schwerpunkte des Training unterschiedlich akzentuiert. Grundlagenausdauer (GA I), Sprinttraining, Schnellkrafttraining v.a. untere Extremitäten und koordinatives Training mit und ohne Ball sind wesentliche Bestandteile des Trainings für alle Positionen.
Komplementärsportart	Schwimmen
Anmerkungen	www.basketball-bund.de