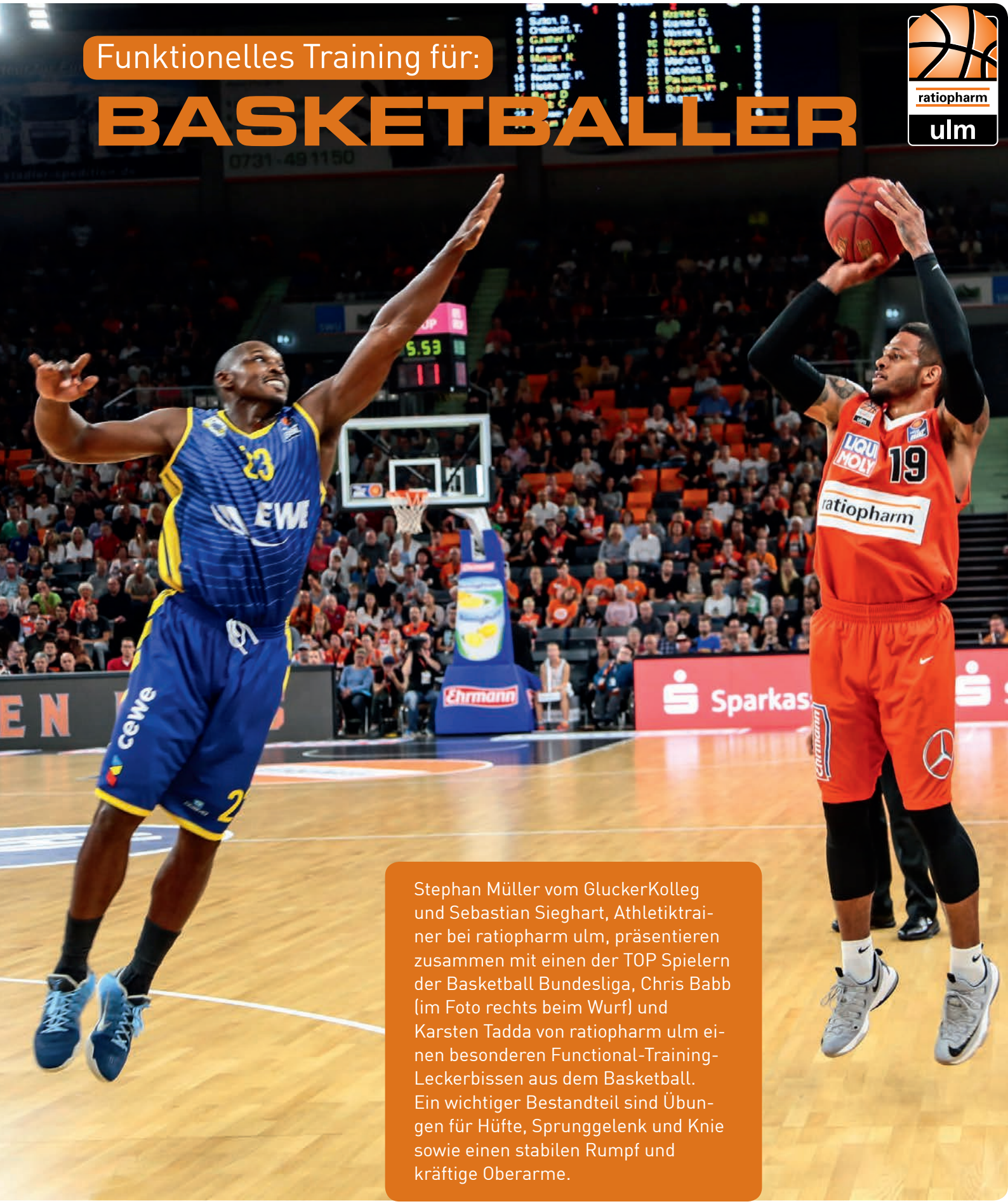
Funktionelles Training für:

BASKETBALLER



Stephan Müller vom GluckerKolleg und Sebastian Sieghart, Athletiktrainer bei ratiopharm ulm, präsentieren zusammen mit einen der TOP Spielern der Basketball Bundesliga, Chris Babb (im Foto rechts beim Wurf) und Karsten Tadda von ratiopharm ulm einen besonderen Functional-Training-Leckerbissen aus dem Basketball. Ein wichtiger Bestandteil sind Übungen für Hüfte, Sprunggelenk und Knie sowie einen stabilen Rumpf und kräftige Oberarme.

ÜBUNG 1: LATERAL POWER SLIDE (S-BAND)

Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung:
- Das Band wird um die Hüfte befestigt.
- Die Ausgangsposition ist der „defensive stance" (Knie zeigen zu den Zehenspitzen).
- Mit dem hinteren Bein mit einem „push-step" so weit wie möglich zur Seite abdrücken, um wieder in der Ausganspo-sition zu landen.

Tipp: Setze vor dem „push-step" noch einen kleinen Hop-Sprung in Richtung des Zuges, um den Faktor der Reaktivkraft noch mit in dein Training zu integrieren.

ÜBUNG 2: LATERAL STEP TO OVERHEAD PALLOF PRESS (S-BAND)

Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung:
- Der Athlet stellt sich auf ein Bein und geht dann mit diesem Bein in die Knie.
- Begonnen wird in einer athletischen (¼ Squat) Position und das Band wird beidhändig eng vor der Brust gehalten.
- Zeitgleich mit einem seitlichen „push-step" wird das Band nach oben über den Kopf gedrückt.
- Es wird antirotatorisch agiert und versucht, den Oberkörper aufrecht zu halten, während wir in einer recht tiefen Sumo-Squat-Position stehen.

Tipp: In der einfacheren Beginner-Variante hält der Trainer das Band stetig eng an der Brust. Mit der Armstreckung verlängert der Athlet den Hebel. Dadurch wird die Übung erschwert.

ÜBUNG 3: LATERAL TWIST TO SINGLE ARM PUSH (S-BAND)

Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung:
- Athletische (¼ Squat) Ausgangsposition, in der das Band mit einer Hand gehalten wird. Mit dem gegenüberliegenden Bein wird nun ein seitlicher Ausfallschritt ausgeführt.
- Während wir den Schritt ausführen, rotieren wir den gesamten Körper in dieselbe Richtung und versuchen, den Arm zu strecken.

Tipp: In der Beginner-Variante arbeiten wir an einer Teilbewegung. Hierfür begibt man sich in eine stabile Ausfallschritt-Position, in der wir mit dem gegenüberliegenden Arm eine Push-Bewegung nach vorne ausführen, ohne den Oberkörper zu sehr zu rotieren.

ÜBUNG 4: 3-WAY STABILITY TOUCHES (M-BAND)

Ausgangsposition

Mittelposition

Endposition

Beschreibung:
- Begonnen wird in einem stabilen ¼ Squat, ein Mini-Band wird um die Sprunggelenke gelegt.
- Nun gehen wir in einen Einbeinstand, ohne daß unser Oberkörper sich zur Seite neigt.
- Mit dem Spielbein wird vor euch ein seitlicher und ein hinter euch befindlicher Punkt kurz berührt. Im Anschluss bringen wir das Bein wieder in unsere athletische Ausgangsposition zurück.

Tipp: Führt diese Übung vor einem Spiegel durch, um eure Beinachse oder auch den Oberkörper überprüfen zu können. Sollte dies zu schwer sein, kann das Band auch um die Knie gelegt werden.

ÜBUNG 5: SINGLE LEG SQUAT (M-BAND)

Ausgangsposition

Endposition

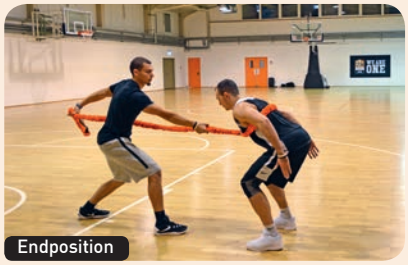
Beschreibung:
- Das Band liegt um unsere Knie und wir starten in einem einbeinigen Stand, während wir das eine Bein bereits leicht beugen.
- Die Knie drücken wir hüft- bis schulterbreit voneinander weg und führen einen einbeinigen Squat aus.

Tipp:
Durch verschiedene Positionen des Spielbeins können unterschiedliche neuromuskuläre Reize gesetzt und dadurch die Koordination und die Stabilität verbessert werden.

ÜBUNG 6: OVERSPEED DECELERATION JUMPS (S-BAND)

Ausgangsposition

Mittelposition


Endposition

Beschreibung:
- Das Band wird um die Hüfte oder in der schwereren Variante um die Brust gelegt und der Zug kommt von vorn.
- Nun wird ein weiter beidbeiniger „Leap" nach vorne aus einem Counter Movement durchgeführt.
- Durch den Overspeed, der durch den Zug entsteht, wird die Landung erschwert. Es kommt nicht nur darauf an, wie schnell man ist, sondern auch darauf, wie rasch man die Richtungen wechseln kann – und hierfür ist eine saubere Landung der perfekte Transfer.

Tipp:
Dies lässt sich mit sämtlichen Sprüngen variieren.
Es sollte nur vor Augen gehalten werden, auf was die Übung abzielt. Wenn wir an langen Bounds arbeiten, wie wir es im „Eurostep" nutzen möchten, dann geht es vermehrt um die Beschleunigung und dementsprechend sollte der Zug von hinten kommen, um den Fokus auf die Beschleunigung zu setzen.

ÜBUNG 7: FORWARD/REVERSE REACTIVE STABILITY BOUNDS

Ausgangsposition

Mittelposition

Endposition

Beschreibung:
- Wenn wir unsere Beschleunigung sowie eine stabile Landung trainieren möchten, beginnen wir im Einbeinstand.
- Rechtes Bein abheben und mit dem linken Bein auf die Zehenspitzen stehen.
- Explosiv lösen wir das Standbein vom Boden ab und bringen den rechten Fuß schnellstmöglich auf den Boden, um einen weiten Bounds nach vorne auszuführen.
- Den Schwung fangen wir bei der Landung erneut mit dem rechten Bein ab und wiederholen dies.

Tipp: Hierbei kann man gut die Arm-Bein-Koordination trainieren und überprüfen, da nach jedem Sprung wieder erneut „resetet" wird. Basketball lebt von schnellen Richtungswechseln und langen, explosiven Schritten, welche man auch zur Seite trainieren kann.

ÜBUNG 8: MEDIAL PULLED LUNGE INTO SL HURDLE STEP (S-BAND)

Ausgangsposition

Mittelposition

Endposition

Beschreibung:

- Hierbei zielen wir auf Stabilität, Kontrolle und Mobilität ab. Begonnen wird in einem Ausfallschritt. Um das frontale Knie wird ein Band mit medialem Zug gelegt.
- Im Anschluss lösen wir das hintere Bein ab und versuchen, dies über das Resistance-Band zu führen.
- Sobald sich das Spielbein über dem Band befindet, versuchen wir, die Ferse dieses Beines so weit wie möglich nach vorne auf den Boden zu tippen.
- Danach wird dieselbe Bewegung wieder rückwärts konzentriert durchgeführt.

Tipp:
Um die Stabilität besser kontrollieren und überprüfen zu können, kann man sich einen Stab auf die Schultern legen. Dadurch sieht man, ob die antirotatorische Bewegung korrekt umgesetzt wurde.

Autoren und Athleten (von links nach rechts):
Sebastian Sieghart | Athletiktrainer von ratiopharm ulm, Athletiktrainer im Semiprofi- und Profibereich, Sporttherapeut, Sportlehrer, Personal Fitness Trainer und EMS-Trainer. www.basketball-ulm.com
Chris Babb | Position: Guard/Forward, bei ratiopharm ulm seit 2015. Größte Erfolge: Vizemeister ratiopharm ulm 2015, NBA D-League All-Star (2015), All-NBA D-League Second Team (2015), www.basketball-ulm.com
Karsten Tadda | Position: Guard, bei rationpharm ulm seit 2016. Größte Erfolge: deutscher Nationalspieler, Deutscher Meister (2015, 2013, 2012, 2011, 2010), Deutscher Pokalsieger (2012, 2011, 2010). www.rationpharmulm.com
Stephan Müller | Sportlehrer und Sporttherapeut, Personal Trainer und Ernährungsberater, Buchautor, Dozent für das IST-Studieninstitut und Inhaber des GluckerKollegs und der PT Lounge. www.gluckerkolleg.de, www.bundesverband-pt.de, www.ist.de

ANFORDERUNGSPROFIL FÜR BASKETBALLER

Basketball ist mit eine der schnellsten Mannschaftssportarten. Das Spiel lebt von raschen Beschleunigungen, abrupten Stopps und darauffolgenden Richtungswechseln sowie kraftvollen Sprüngen, bei denen ein Vielfaches des eigenen Körpergewichtes auf den Bewegungsapparat der Athleten wirkt.

Dies verlangt den Spielern ein hohes Maß an technischen und taktischen Fertigkeiten ab. Langfristig ist dies nur mit einem stabilen und festen Grundgerüst erfolgreich möglich.

Beim Sprungwurf gilt es, sich mit einem maximal starken, jedoch noch zu kontrollierenden Sprung stabil nach oben abzudrücken, um den Ball optimalerweise am höchsten Punkt „releasen" zu können. Der Impuls dazu geht hauptsächlich von den Beinen aus und wird dann über die Körpermitte, den Oberkörper bis hin in die Fingerspitzen weitergeleitet. Um diesen Kraftransfer des Powerhouses der unteren Extremitäten bis in die Fingerspitzen ohne Beschleunigungsverlust oder unnötige Scherkräfte bewältigen zu können, ist der Core ein enorm wichtiges Mittelstück.

Damit die Spieler die lange Saison verletzungsfrei überstehen können, fließen regelmäßig auch präventive Übungen in die Trainingsgestaltung mit ein. Da sich die meisten Verletzungen im Basketball an den unteren Extremitäten zutragen, gilt es besonders hier, an der richtigen Ansteuerung und der nötigen Stabilität zu arbeiten.

Weitere Übungen zu Functional Training für Basketballer findet ihr unter www.trainer-magazine.com