

# **Basketball**

Unfallgeschehen im Unterricht

Unfallgeschehen im Training

Ausarbeitung zum Thema Unfallgeschehen im Basketballtraining / Unterricht  
von Lars Wendrock  
am 26.09.96

## **A**

### **Wodurch Verletzungen entstehen können**

#### **1. Einleitung**

Der Sport Basketball wurde als Ausgleich für riskante Sommersportarten in Amerika eingeführt. Es sollte ein körperloser und fairer Sport mit einem geringem Verletzungsrisiko sein. „Der Ball sollte groß und verhältnismäßig leicht sein...“ (Basketball Cornelson). Außerdem wurde das Ziel (der Korb) so angebracht, daß keine straffen Schüsse / Würfe zum Ziel führten, sondern gefühlvoll gezielte. Basketball „ist ein Sportspiel auf engem Raum, auf ein kleines und hohes Ziel, das eher der Beweglichkeit und Geschicklichkeit als von roher Kraft getragen sein sollte...“ (Basketball Cornelson). Dennoch sind im Basketballspiel viele Unfallrisiken enthalten. Gerade bei Kindern und Jugendlichen kommt es häufig zu Unfällen, die man hätte vermeiden können.

#### **2. Unfälle durch den Ball verursacht**

Für Kinder ist der Basketball sehr groß und schwer. Oft können die Jungen und Mädchen vor der Pubertät den Ball nicht so recht unter Kontrolle bekommen. Erst nach längerem Üben verstehen sie es, so mit dem Ball umzugehen, daß Verletzungen eher die Ausnahme, als die Regel sind. Wie nun entstehen Unfälle durch den Ball.

Besonders im Anfängerbereich ist der Aufforderungscharakter des Basketballs sehr groß. Die Vorbilder aus den Medien und aus der Bekanntheit verleiten den Anfänger dazu, die Schwierigkeit des Basketballspiels zu unterschätzen. Direkte Unfälle durch den Ball können entstehen, wenn die kinetische Energie des Spielgerätes Schaden anrichtet. Das kann einmal so geschehen, daß von einem Spieler falsch gefangen wird, oder dadurch, daß ein Spieler einen Ball nicht beachtet und so von diesem getroffen wird.

## 2.1. Der Ball trifft einen Spieler

Während des Übungsbetriebes kann es vorkommen, daß ein geworfener Ball ungewollt oder gewollt einen anderen Spieler trifft. Der getroffene Spieler kann durch den geworfenen Ball verletzt werden. Besonders wenn durch eine hohe Geschwindigkeit eine große Energie an bestimmten Körperstellen auftrifft (Kopf, Finger...).

Der Treffer am Kopf verursacht in den meisten Fällen nur einen kurzen Schmerz verbunden mit einer nicht langanhaltenden Orientierungsschwierigkeit. Die Wirkung läßt oft bereits nach wenigen Augenblicken nach. Durch das Aufkommen des Balles im Gesicht kann es zum Tränenfluß kommen. Bei Treffern auf die Nase tritt häufig Nasenbluten auf und in besonders unglücklichen Fällen kann auch eine Nase gebrochen, ein Kiefer verrenkt sein oder eine Gehirnerschütterung auftreten.

In diesen Fällen sind die entsprechenden Maßnahmen der ersten Hilfe durchzuführen.

Treffer an anderen Körperstellen sind oft gefolgt von einer Rötung der betreffenden Stelle und einem brennenden Schmerz, der nach kurzer Zeit vergeht. Diese kleineren „Unfälle“ sind meistens harmlos. Nur bei besonders ungünstigen Fällen und bei körperlich Schwächeren (Kinder vor der Pubertät...) kann auch ein solcher Unfall Verletzungen hervorrufen.

## 2.2. Der Ball wird falsch gefangen

Verletzungen an den Händen erfolgen oft durch falsches Fangen oder durch Unachtsamkeit bei der Bewegung (Kollision mit anderen Spielern oder Geräten etc.). Beim falschen Fangen können neben Verstauchungen, Verdrehungen, Überdehnungen auch Knochenbrüche und Sehnenabriss auftreten. Bei Schmerzen im Bereich der Hände nach einer Kollision mit dem Ball, dem Mitspieler, des Gerätes etc. sollte die Hand ruhig gestellt und beobachtet werden. Unsachgemäße Behandlung durch „bagatellisierende Primärbehandlung (allenfalls Tape-Verbände oder Eisbehandlung)“ (Basketballhandbuch Rowohlt) der Verletzungen führen oft zu Spätschäden und können nur schwer beseitigt werden.

Ebenso kann durch **unsachgemäße Handhabung** des Balles ein Unfall entstehen. So kann ein Spieler während des Trainings auf einen Ball treten, der achtlos in der Halle liegengelassen wurde. Es kann zum Umknicken des Fußes, mit den entsprechenden Verletzungen oder sogar zum Fall des Spielers kommen. Größere Verletzungen an den Händen (durch Aufstützen), am Kopf, am Ellenbogen oder an anderen Körperstellen können hier die Folge sein.

### **3. Unfälle durch einen anderen Spieler verursacht**

Mitspieler können durch Unachtsamkeit oder auch gewollt Unfälle verursachen und damit andere verletzen. Dabei kann eine direkte Schädigung des Gegners oder des Mitspielers durch verschiedene Körperkontakte erfolgen. Schläge ins Gesicht, in den Wurfarm, Rempeln oder Gegeneinanderlaufen, Behinderungen bei der Landung nach einem Sprung können zu mehr oder weniger schweren Verletzungen führen. Besonders die im Basketball vorhandene Spannung, die Geschwindigkeit der Handlungen, die Konflikte, die zu lösen sind und der geringe Raum, der zur Lösung der gestellten Aufgaben zur Verfügung steht, können sich negativ auf das Unfallgeschehen auswirken. In den meisten Fällen kommt der betroffenen Spieler mit einem „blauen Auge“, einem blauen Fleck oder mit kurzzeitigem Schmerz an der betroffenen Stelle davon. Aber es kann auch zu Platzwunden, Verstauchungen oder Schlimmeren kommen. Besonders schwere Folgen kann die Behinderung während der Landephase eines Sprunges nach sich ziehen. Muskel-, Sehnenverletzungen und Verletzungen des Sprunggelenkes können Folgen sein, die langanhaltende Behandlungen und Spätschäden verursachen.

### **4. Unfälle durch Sprünge / falsche Beinarbeit**

Die häufigsten Unfälle treten beim Sprung und beim Rebound auf (Basketballhandbuch Rowohlt). Teils durch Gegnereinwirkung teils durch Unachtsamkeit oder Unkonzentriertheit können hier Verletzungen entstehen. Ebenso kann eine ungenügend ausgeführte Technik beim Schrittstop zu Unfällen führen. Umgeknickte Füße, Verstauchungen, Brüche oder Verletzungen durch einen Sturz können hier die Folgen sein. Aber auch „einfach“ Verschleißerscheinungen oder Degeneration können aus häufigen falschem Springen oder übertriebenem Springen entstehen. Durch Spätfolgen und Bleibeschäden können langanhaltende Einschränkungen entstehen.

### **5. Unfälle durch andere Einwirkungen verursacht**

Im Training, wie auch im Wettkampf, kann es vorkommen, daß Unfälle von nicht direkt am Spielgeschehen beteiligten Personen oder Gegenstände verursacht werden. Zu kleine Hallen mit kleinen Auslaufzonen hinter den Spielfeldbegrenzungslinien, Geräte, die in das Spielfeld hineinragen (Bänke, Sprossenwände, Turngeräte, etc.), unebener Hallenboden, nicht fachgerecht montierte Körbe oder gefährliche Trainingshilfsmittel können ebenso Unfälle verursachen, wie Zuschauer, die zu nah am Spielfeld sitzen oder stehen oder Sportler anderer Übungsgruppen, die unerwartet im Spielgeschehen auftauchen, um entsprungene Bälle zurückzuholen. Die Folgen solcher Unfälle sind meistens schwerwiegender, da die Hallenwand oder die Geräte am Rande des Spielfeldes nicht nachgeben und dem Spieler eine starre harte Oberfläche entgegenstellen. Zudem kommt es häufig zu einem Gleichgewichtsverlust und dem anschließenden Fall. Hier können Verletzungen aller Art auftreten.

## **B**

### **Wie kann man diesen Unfällen vorbeugen?**

#### **1. Verletzungen durch den Ball verursacht**

Treffer durch den Ball kann man nie ganz vermeiden. Aber man kann dafür sorgen, daß sie weniger werden. Klare Anweisungen, ein logischer Aufbau der Übungen sorgen dafür, daß „wildes“ Werfen minimiert wird. Dem entgegen wirkt der hohe Aufforderungscharakter des Basketballes und des Korbes. Man sollte deswegen besonders bei Anfängern und jüngeren Kindern versuchen, möglichst oft die Sportler mit dem Ball in Kontakt zu bringen (mit einer entsprechenden Bewegungsaufgabe), so daß der Drang nach dem Werfen befriedigt werden kann.

Zu Beginn der Ausbildung sollten klare Regeln aufgestellt werden wann, wo und wie geworfen wird und wann der Ball „ruht“. Diese Regeln helfen dem Lehrer oder dem Trainer, sich mitzuteilen und die Wurfaktionen unter Kontrolle zu halten. Nützlich kann es auch sein, wenn man den Spielern beim Einspielen und beim Wurftraining einen Raum / Korb zuweist. So erreicht man ein gewisses Maß an Ordnung und Übersicht und vermeidet, daß zu viele Bälle an einer Stelle der Halle sind.

#### **2. Der Ball wird falsch gefangen**

Vorbeugend für diese Verletzungen sollte man ein intensives Techniktraining durchführen. Die Spieler sollten möglichst nicht im müden Zustand das Fangen üben. Es erfordert ein hohes Maß an Antizipation, um die Flugbahn des Balles genau vorherzubestimmen, ein hohes Maß an Konzentration, um die richtige Technik zum richtigen Zeitpunkt an der richtigen Stelle anzuwenden und ein gewisses Maß an konditionellen Voraussetzungen, um den Ball sicher unter Kontrolle zu bringen. Eine genaue Beschreibung der Technik und eine gute und richtige Demonstration, hilft den Spielern die an sie gestellten Anforderungen zu erfüllen. Bei jüngeren Kindern oder bei Sportlern, die noch unzureichende konditionelle Voraussetzungen mit sich bringen, empfiehlt es sich, zunächst mit einem leichteren Ball und / oder einem weicheeren Ball zu beginnen. Ebenso kann man den leichteren oder weicheeren Ball einsetzen, wenn es Spieler gibt, die die Technik des Ballfangens auch nach längerer Zeit noch nicht beherrschen. Eventuell sind bei diesen Sportlern Schutzreflexe abzubauen oder es fehlt ganz einfach noch die Kraft, den großen Ball unter Kontrolle zu bekommen. Es empfehlen sich, Minibasketbälle, Volleybälle oder Schaumstoffbälle einzusetzen. Zur Vervollkommnung bei Spielern mit einer guten Technik können auch Medizinbälle verwendet werden.

## 2.1. Übungsformen zum Erlernen und Festigen des richtigen Ballfangens

Allen Übungen ist eine Erwärmung und eine kurze Einführung voranzustellen. Alle Übenden müssen genau wissen, was sie tun sollen und worauf es bei der folgenden Übung besonders ankommt.

Außerdem sollen die bekannten Prinzipien: vom Leichten zum Schweren, vom Spiel ohne Gegner zum Wettspiel, vom Üben in Ruhe zum Üben in der Bewegung, vom Langsamen zum Schnellen, vom Einfachen zum Komplexen, bei Technikschiung mit hohen Wiederholungszahlen arbeiten, Übungen mit Aufforderungs- und Wettkampfcharakter sind stumpfen Übungsserien vorzuziehen, etc. beachtet werden.

Beim Erlernen der Ballannahme sollte immer mit Übungen im Stand begonnen werden, dann zu Übungen in der Bewegung und dem Fangen im Sprung hin zu Übungen mit komplexen Anforderungscharakter. Techniktraining zum Ballfangen kann immer mit der Technik der Ballabgabe verbunden werden. Bei der Ballannahme in der Bewegung ist von Anfang an auf die richtige Anwendung der Schritregeln zu achten.

Außerdem sollte man Wert darauf legen, daß der Spieler sich ein umfangreiches Repertoire aneignet, um in jeder Spielsituation den Ball sicher fangen zu können.

### 2.1.1. Übungen allein

- Paß gegen die Wand ->Fangen  
(mit Zusatzaufgaben, Abstandsänderungen, im Lauf)
- Spiel gegen das Brett / den Korb -> Rebound

### 2.1.2. Paarweises Üben

- einfaches Zupassen (direkt, indirekt, schnell, langsam, hoch, tief)
- Zupassen in der Bewegung (aufeinander zu / weg, 2er - Passen)
- Zupassen mit Zusatzaufgaben (an eine Wand spielen, Drehungen, Sprünge usw.)

### 2.1.3. Übungen im Gegenstromverhalten

- Zuspielder ist Trainer

ooo

x

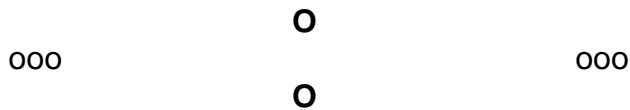
- Schüler passen sich selbst zu

ooo

ooo

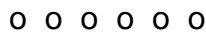
(mit Geschwindigkeitsvariationen, Abstandsveränderungen, Zusatzaufgaben, im Wettspielcharakter mit anderen Übungsgruppen)

- ausgezeichnete Zuspieler



#### 2.1.4. Übungsformen, die einen Übenden besonders fordern

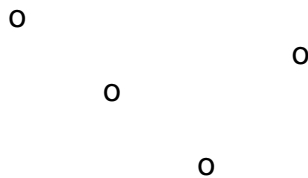
- Paßgeber vor einer Reihe



- Paßgeber im Kreis (Kreis steht, bewegt sich )



- Ballfüttern (zwei oder mehr Übende geben mit mehreren Bällen Pässe auf einen Übenden)



#### 2.2. Spielformen

- Tigerball
- Linienball, Parteiball, Turmball, Kastenball, vereinfachte Formen des Basketballs ohne Dribbling
- Balljagd (welche Gruppe paßt den Ball am schnellsten ohne Fehler ?)
- Nummernpassen
- Riegenwettkämpfe (am meisten Pässe pro Zeit, im Kreis die meisten Umrundungen...)

#### 3. Unfälle durch andere Spieler verursacht

Verletzungen, die sich die Spieler gewollt oder ungewollt gegenseitig verursachen muß der Trainer / Lehrer vorbeugen. Er muß es zum einen verstehen, den Jugendlichen klar zu machen, daß jede Art von Gewalt (auch die Verdeckte als Mittel zum Zweck, als instrumentelle Gewalt) unmoralisch ist. Dabei treten Probleme auf, da die Leistungsträger in den Medien die instrumentelle Gewalt erfolgreich anwenden. Zum anderen muß er es verstehen, daß die Spieler ungewollte Verletzungen vermeiden, indem sie es lernen, mit ihrem Körper umzugehen. Eine gute konditionelle Ausbildung und ein gutes Reaktionsvermögen zusammen mit gutem Antizipationsvermögen sind die Grundlage für ein verletzungsfreies Spiel. Übungen mit betont körperlichem Einsatz (Katz und Maus, Durchbrechen einer Reihe von sich an den Händen haltenden Schülern, Burgwacht etc.) helfen dem Spieler, besser mit seinem Körper umzugehen und Bewegungen zu vermeiden, die sich und anderen Schmerz zufügen

könnten. Bei diesen kleinen Spielen eignen sich die Spieler Ausweichbewegungen und Finten an.

#### **4. Unfälle durch andere Einwirkungen verursacht**

Nach Möglichkeit sollte man alles versuchen, um solche Unfälle ganz zu vermeiden. Bereits vor dem Übungsbetrieb sollte der Lehrende die Halle „Aufräumen“. Alle Geräte, die in das Spielfeld ragen, müssen nach Möglichkeit weggeräumt oder richtig abgepolstert werden. Eine Matte vor der Sprossenwand kann schon das Verletzungsrisiko stark verringern. Wenn Geräte sich nicht entfernen lassen ist es am Besten, man verkleinert entsprechend die Spielfläche. Ebenso sollte verfahren werden, wenn Zuschauer am Rande sitzen und sich mit den Füßen im Spielfeld befinden.

Bei gleichzeitigem Übungsbetrieb mehrerer Sportgruppen sollte nach Möglichkeit die Halle so getrennt werden, daß nur wenige oder gar keine Bälle in den Übungsbetrieb der anderen Gruppe gelangen können.

Das Beste und Sicherste ist es, immer vor dem Start des Trainings oder der Unterrichtsstunde gründlich zu überlegen, was zu Unfällen führen könnte und wie man sie vermeidet. Der Ausbilder sollte in der Lage sein, die Übungsstunde zu antizipieren und mögliche Unfallursachen zu erkennen und zu beseitigen.

#### **5. Unfälle durch Sprünge / falsche Beinarbeit**

Verletzungen dieser Art sind ähnlich wie bei den Unfällen, die durch falsches Fangen entstehen, sind durch ein intensives Techniktraining vorzubeugen. Zusätzlich ist es nötig, den Spieler konditionell zu verbessern. So kann er aufgetretene Fehler beim Springen oder Landen besser „ausbügeln“. Außerdem sollte man darauf achten, daß die Spieler gutes Schuhwerk tragen.

##### **5.1. Übungsformen zum Erlernen der richtigen Beinarbeit**

Beim Techniktraining des Springens kann man immer gleichzeitig ein Schnellkraft / Sprungkrafttraining durchführen. Es gelten aber auch beim Sprung- und Techniktraining für den Zweikontakt die allgemeinen Prinzipien (vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen / Langsamen zum Schnellen / Komplexen etc.). Es gelten dieselben Bemerkungen wie bei den Übungsformen zum Erlernen des richtigen Ballfangens.



### 5.1.1. Übungen ohne Ball

- zum Stoppen
  - Stoppen nach Sprung über ein Hindernis hinweg
  - Stoppen auf Kommando (akustisch oder optisch) ohne / mit Zusatzaufgaben (anschließender Sprung, Drehungen, Richtungswechsel)
  - mehrere akustische Signale (Pfeiff ->Stoppen, Klatsch ->Stoppen+Drehung..)
- zum Gleiten (Nachstellschritte)
  - Gleiten auf Kommando nach rechts / links
  - Fußfechten (zwei Spieler bewegen sich mit Gleitschritten + versuchen mit der Hand an den Fuß des Partners zu gelangen)
  - Spiegeln / Schatten (ein oder mehrere machen alles nach, was ein Spieler vormacht) mit / ohne Hindernissen, mit / ohne Ball
- zur Laufarbeit
  - Läufe über Hindernisse (Bänke) mit jeweils zwei Kontakten zwischen den Hindernissen
  - Linienläufe (mit / ohne Zusatzaufgaben, als Staffelwettkampf)
  - ohne Zusammenstoß (alle laufen im eingeeengten Raum)
  - Platzwechsel, Laufspiele, Brückenwacht, Hasche, Slalomläufe...
- zu den Sprüngen
  - Lauf mit Sprung auf Kommando
  - Sprünge in Richtung Brett / Korb (Rebound-Übungen)
  - Differenzsprünge (Sprunghöhe-Körpergröße)
- zum Sternschritt
  - alle beim Stoppen und Gleiten genannten Übungen sind mit Übungen zum Sternschritt verknüpfbar
  - Ausfallschritte mit / ohne Richtungswechsel
  - Sternschritt als Finte

### **5.1.2. Übungen mit Ball**

- zum Sternschritt
  - Ballhasche (ein Spieler versucht den Ball zu erkämpfen, der Spieler mit Ball darf nur den Sternschritt anwenden)
  - dribbeln -> Richtungswechsel mit Sternschritt auf Kommando
- zu den Sprüngen
  - Rebound-Training (Ball ans Brett -> Rebound; mit / ohne Zusatzaufgaben / Partner)
  - Sprungwürfe
- zum Stoppen
  - ein Spieler hält den Ball in verschiedene Höhen, die Anderen nehmen den Ball und Stoppen
  - Ball wird zugepaßt => Stoppen
  - Stoppen aus dem Dribbling
- zum Gleiten
  - Verteidigung (1 gegen 1) mit halbaktiver (Hände auf dem Rücken) oder aktiver Verteidigung
- Übungen die mehreres schulen
  - Parteiball, Brückenwacht, Linienball
  - komplexe Übungen und Übungsverbindungen
  - Staffelspiele
  - Partnerübungen (Zuspiel -> Sternschritt -> Abspiele -> Linienlauf -> Zuspiel ...)
  - kleine Spiele

### **Abschließende Bemerkungen**

Zu den genannten Maßnahmen kann und sollte man die Schüler (Trainierenden) mit hinzunehmen. Eine richtige Belehrung (kurz aber einprägsam und wesentlich) und Erläuterungen zu Gründen für bestimmte Maßnahmen erleichtern es, Unfälle zu vermeiden. Außerdem kann man die Kinder und Jugendlichen direkt mit einbeziehen, wenn es um das Thema Sicherheit geht. Es empfiehlt sich, „Schüler als Gerätverantwortliche“ und Schüler als „Helfer bei Turnieren oder Sportfesten“ einzusetzen (Basketball, Volk und Wissen).

## Literatur

**Hannes Neumann**, Basketballtraining Taktik-Technik-Kondition, Meyer & Meyer Verlag Aachen 1994

**Irmgard Konzag, Klaus Stöber**, Basketball, Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1983

**G. Hagedorn, D. Niedlich, G. J. Schmidt**, Das Basketball Handbuch, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbeck bei Hamburg 1996

**Dr. B. Deltow, Dr. Wolfgang Hercker, Dr. sc. G. Konzag**, Basketball, Sportverlag, Berlin 1981

**E. Dreßel, G. Leundert, S. Splitt**, Basketball Anleitung für das Fernstudium, Deutsche Hochschule Für Körperkultur, Dhfk Leipzig 1970

**Werner Bergmann**, Basketball 1 und 2, Cornelson Verlag, Berlin 1993