

Bio-Banding bei den VfL AstroStars Bochum

Warum dieses Projekt?

Der Deutsche Basketball Bund sieht in seinen Regularien für Jugendmannschaften vor, dass immer zwei Jahrgänge zu einer Altersklasse (U10, U12, usw.) zusammengefasst werden. Kinder und Jugendliche die in einer Mannschaft spielen und trainieren können sich also schon allein vom kalendarischen Alter um bis zu zwei Jahre unterscheiden.

Kinder und Jugendliche haben zudem ihre individuelle Entwicklungsgeschwindigkeit, ihr Zeitplan für ihre biologische Reifung bestimmt sich nach ihrem ganz individuellen Maß.

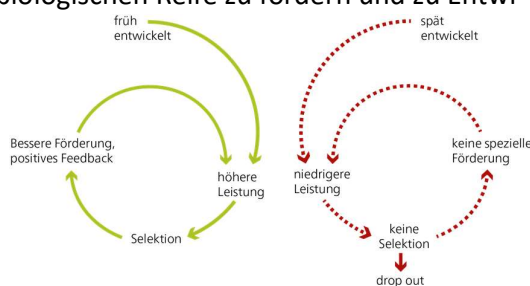
Dadurch kann es vorkommen, dass Kinder und Jugendliche die in einer Altersklasse trainieren und spielen, von der biologischen Reife um bis zu fünf (!) Jahre auseinanderliegen.

Ganz offensichtlich wird dieser Umstand an der körperlichen Länge des einzelnen Kindes oder Jugendlichen: bei gleichem kalendarischem Alter gibt es gerade in den Altersklassen U12 und U14 zum Teil erhebliche Größenunterschiede.

Gerade im Basketballspiel, bei dem größere Spieler im Vorteil gegenüber kleineren sind und die technischen Fertigkeiten der kleineren Spieler unter Umständen noch nicht so ausgereift sind, diesen Umstand auf anderem Wege auszugleichen, kann das auf Dauer zu Frustrationen führen.

Das Interesse unseres Vereins und Ziel dieses Projekts ist es, solche Frustrationen zu vermeiden und Spielerinnen und Spieler näher an ihrer biologischen Reife zu fördern und zu entwickeln.

Dadurch wollen wir versuchen, den „Teufelskreis der Talentfindung“ (siehe Grafik rechts) zu durchbrechen und mehr Kindern und Jugendlichen den Weg in den hochklassigen Basketball ermöglichen.



Was ist Bio-Banding?

Bio-Banding versucht die Unterschiede in der biologischen Reifung durch eine andere Mannschaftszusammensetzung aufzuheben. Statt die Mannschaften „stur“ nach ihrem kalendarischen Alter zusammenzusetzen, sind Bio-Banding-Mannschaften nach dem biologischen Alter zusammengesetzt. Dazu werden die Spielerinnen und Spieler an Hand ihres biologischen Alters in drei Gruppen eingeteilt:

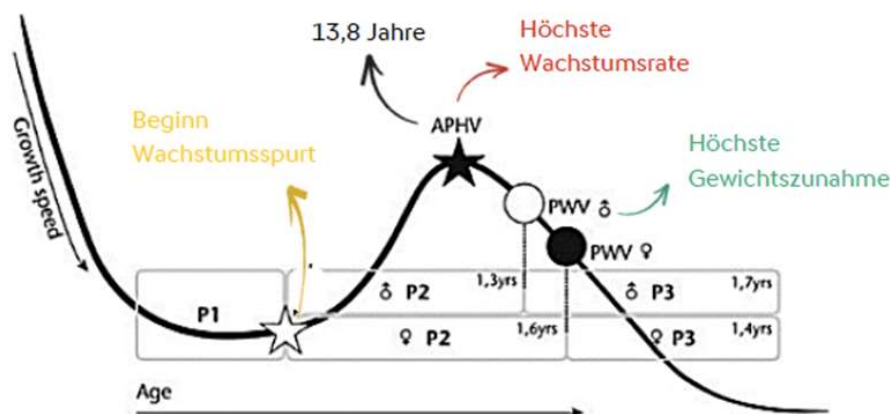
- späteentwickelt (die Spielerin / der Spieler hat den größten Entwicklungsschub noch vor sich)
- durchschnittlich Entwickelt

- frühentwickelt (die Spielerin / der Spieler ist in seiner Entwicklung dem Altersdurchschnitt voraus)

Voraussetzung dafür ist eine Abschätzung des biologischen Alters. Eine etablierte Methode für diese Abschätzung ist die Methode nach Mirwald, die einfach zu messende Werte zur Berechnung heranzieht und als Ergebnis den zeitlichen Abstand zum durchschnittlichen Höhepunkt des pubertären Wachstumsspurts (Age of Peak Height Velocity (APHV)) zurückgibt.

MATURITY ON-/OFFSET (PHV)

MIRWALD



Vorteile von Bio-Banding

Durch die Anwendung der Bio-Banding-Methode und das Training in entsprechend gebildeten Gruppen ergeben sich für die Spielerinnen und Spieler verschiedene positive Aspekte: das Spiel mit ähnlich entwickelten Spielerinnen und Spieler führt zu einem schnelleren und variableren Spiel. Es dominiert weniger die Physis. Im Fußball konnte man folgendes Fazit ziehen: höhere Spielanteile für Späentwickler, technisch und taktisch größerer Herausforderung für Frühentwickler und mehr Ballbewegung.

- Während Bio-Banding in anderen Sportarten mittlerweile etabliert ist und namhafte Sportler (z. B. Kevin de Bruyne, Danny Welbeck, Alex Oxlade-Chamberlain und Jesse Lingard) über Bio-Banding ihren Weg in die Spitzenklasse ihrer jeweiligen Sportart gefunden haben, wird es im deutschen Basketball bislang nicht angewendet.

Die Umsetzung bei den VfL AstroStars

Beginnend in den Jahrgangstufen U10 – U14 werden von allen teilnehmenden Spielerinnen und Spielern zu Beginn des Projekts von den Trainern folgende Werte erhoben:

- Körpergröße im Stand
- Sitzhöhe
- Spannweite der Arme
- Gewicht
- Körpergröße der Eltern

Im weiteren Verlauf sollen die Spieler alle 4 – 6 Wochen ihre Körpermaße selbst ermitteln und über die bereitgestellte Website in die Projektdatenbank, die auf den Servern der VfL AstroStars Bochum betrieben wird, eintragen.

Diese Daten werden vom Projektteam ausgewertet und die Zusammensetzung der Trainingsgruppen entsprechend geplant. Dritte haben auf diese Daten keinen Zugriff.

Je nach Entwicklung der einzelnen Spielerinnen und Spieler kann sich die Zusammensetzung dieser Trainingsgruppen im Laufe einer Saison ändern.

Die jeweiligen Trainingsgruppen treffen sich einmal wöchentlich in ihrer jeweiligen Bio-Banding-Mannschaft.

Wichtig zu wissen ist, dass durch die Teilnahme an diesem Projekt die ursprüngliche Zugehörigkeit zu einer bestimmten Mannschaft (also z.B. U14.1 oder U12.2) nicht berührt wird. Dieses Projekt wird nicht der „Negativselektion“ dienen -also derjenige der bestimmte Werte nicht erfüllt, muss gehen (drop-out)-, sondern es ist ein zusätzliches -freiwilliges und für die Mitglieder kostenloses- Angebot, das der Förderung aller Spielerinnen und Spieler dient.



Wir bedanken uns bei der VP-Systeme GmbH für die freundliche Unterstützung dieses Projekts.