



FAKE FUNDA- MENTALS

KURZ

Fake Fundamentals beschäftigt sich in zwei Bänden zu je 10 Kapiteln mit traditionellen Übungen und Gewohnheiten im Basketball. Diese werden mit wissenschaftlichen Erkenntnissen abgeglichen und alternative Methoden vorgeschlagen

FAKTEN

Autor: Brian Mc Cormick
Jahr: 2015
Bände: 2
Seitenzahl: 97 bzw. 88
Sprache: Englisch
Preis: je € 5,30 kindle edition
Band 1 kaufen:
<https://amzn.to/3ud7VQh>
Band 2 kaufen:
<https://amzn.to/34s4gn2>

KEY CONCEPTS

- **Fake Fundamentals:** dabei handelt es sich um Übungen oder Methoden, die scheinbar Lernfortschritt versprechen, aber kaum Transfer ins Spiel finden. Es gibt also bessere und wirksamere Alternativen
- **Specificity:** wie spielnah ist eine Übung. Je näher am Spiel die Übung ist, umso höher ist der Transfer ins Spiel. Aber: um Grundlagen zu erlernen sind natürlich methodische Schritte nötig
- **Variability:** wie stark wird innerhalb einer Übung variiert. Spielnahe Situationen haben typischerweise hohe Variabilität. In Trainings werden dennoch viele Drills absolviert, bei denen die Variabilität äußerst gering ist.

Beispiele aus dem Buch (jeweils ein Kapitel):

- **“The mile conditioning test”:** ist ein Lauf über eine Meile in einer bestimmten Zeit ein sinnvolles Selektionsinstrument
- **“Bend your knees”:** eine oft gehörte Anweisung im Basketball. Aber in welchen Situationen schadet sie mehr, als sie hilft?
- **“Repetitive free throw shooting practice”:** Freiwürfe werden oft in langen Serien trainiert, im Spiel hat man nur 2 (oder 3)

MEINUNG

- Auch wenn dieses Buch sehr basketballspezifisch ist, so sind die Ideen doch grundsätzlich auf Volleyball übertragbar. Das Buch regt dazu an, über eigene Übungen nachzudenken. Wie spielnah sie sind, und ob es bessere Alternativen gäbe, um die Ziele zu erreichen. Hier lassen sich zahlreiche Beispiele finden: vom klassischen „Einspielen zu zweit“ (Pepper) über das Einschlagen ohne Block in jedem Training bis zum seriellen Üben von Service ohne Handlungskette in großer Anzahl
- Beide Bücher sind dünn und günstig, sodass man sie schnell durchgelesen hat. Für den Denkprozess über das eigene Training sollte man sich aber noch deutlich mehr Zeit nehmen!

SONSTIGES

- umfangreiches Literaturverzeichnis, um bei Interesse (und Zeit) den wissenschaftlichen Fakten auf den Grund gehen zu können.
- Leider keine deutsche Übersetzung erhältlich