

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
----------------	----------

## **Back to the roots**

---

<b>Erste Regeln, erstes Spiel</b>	<b>12</b>
<b>Siegeszug um die Welt</b>	<b>13</b>
<b>Rasante Preisentwicklung</b>	<b>15</b>
<b>München 1972</b>	<b>16</b>
<b>Dream Team I</b>	<b>17</b>

## **Die Technik**

---

<b>Offensiv – Grundstellung</b>	<b>19</b>
<b>Ballhandling – Dribbling</b>	<b>20</b>
<b>Der Pass</b>	<b>28</b>
<b>Der Wurf</b>	<b>32</b>
<b>Finten und Täuschungen</b>	<b>39</b>
<b>Der Rebound</b>	<b>39</b>
<b>Defensiv – Grundstellung</b>	<b>41</b>

## **The name of the game: NBA**

**45**

<b>23 924 Rebounds und 20 000 Frauen</b>	<b>46</b>
<b>1560 Spiele und 38 417 Punkte</b>	<b>47</b>
<b>Der Court als Experimentierfeld</b>	<b>48</b>
<b>Fünf Titel und ein Virus</b>	<b>48</b>
<b>White men can't jump</b>	<b>49</b>
<b>Wer gegen wen, und wie oft?</b>	<b>51</b>
<b>Auf der Suche nach den Superstars</b>	<b>53</b>

## **Die Taktik**

**55**

---

<b>Defense vs. Offense</b>	<b>55</b>
<b>Die Verteidigung</b>	<b>55</b>
<b>Mann-Mann-Verteidigung</b>	<b>56</b>
<b>Zonenverteidigung</b>	<b>66</b>
<b>Sonderformen</b>	<b>67</b>
<b>Der Angriff</b>	<b>68</b>
<b>Schnellangriff – Fast Break</b>	<b>69</b>
<b>Angriff gegen die Mann-Verteidigung</b>	<b>72</b>
<b>Angriff gegen die Zonenverteidigung</b>	<b>78</b>

## **...like Air: Dirk Nowitzki**

**81**

---

<b>Dreier, so einfach wie Korbleger</b>	<b>84</b>
<b>Der nette Junge von nebenan</b>	<b>85</b>

## **Das Training**

**87**

---

<b>Konditionelle Elemente</b>	<b>87</b>
<b>Ausdauer</b>	<b>88</b>
<b>Beweglichkeit</b>	<b>91</b>
<b>Kraft</b>	<b>94</b>
<b>Koordination und Schnelligkeit</b>	<b>100</b>
<b>Trainingsplanung</b>	<b>104</b>

## **Stay cool** 113

---

<b>Einzel oder Teamsport?</b>	<b>114</b>
<b>Selbstfindung durch Trash talk?</b>	<b>115</b>
<b>Straßenbasketballer: Zielgruppe für Sponsoren</b>	<b>116</b>
<b>Im Duett: Streetball und Musik</b>	<b>116</b>

## **Anhang** 118

<b>Ausrüstung</b>	<b>118</b>
<b>Regelwerk</b>	<b>120</b>
<b>Glossar</b>	<b>122</b>
<b>Register, Adressen, Literatur</b>	<b>124</b>