

Vorwort	9
----------------	----------

Back to the roots **11**

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

Die Technik **19**

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

The name of the game: NBA

45

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

Die Taktik

55

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

...like Air: Dirk Nowitzki

Dreier, so einfach wie Korbleger	84
Der nette Junge von nebenan	85

Das Training

Konditionelle Elemente	87
Ausdauer	88
Beweglichkeit	91
Kraft	94
Koordination und Schnelligkeit	100
Trainingsplanung	104

Stay cool 113

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

Anhang 118

Ausrüstung	118
Regelwerk	120
Glossar	122
Register, Adressen, Literatur	124