

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 11 |
| I. Spieltheoretische Überlegungen zum Training von Drills | |
| 1. Drills zur Spielmethodik im Basketball | 15 |
| 2. Fünf Thesen zum Sportspiel — Lernen am Beispiel des Basketballspiels | 17 |
| II. Enzyklopädie taktischer Spielzüge im Basketball | |
| 1. Positionsangriff | 21 |
| <i>Spielerpositionen und -rollen</i> | |
| 1.1 Drill zum Kennenlernen und Besetzen der Angriffsgrundpositionen .. | 22 |
| 1.2 Drill zum Kennenlernen und Besetzen verschiedener Angriffspositionen | 23 |
| 1.3 Spezielle Drills für Aufbau, Flügel und Center | 25 |
| 1.4 5:2 oder komplexer Wettkampf 1-1-Drill | 27 |
| 1.5 Sommer-Drill-Programm für Aufbau, Flügel und Center | 28 |
| <i>Gruppentaktische Spielzüge innerhalb der Angriffssysteme</i> | |
| 1.6 Paarbildungs-Drill für zwei Aufbauspieler | 32 |
| 1.7 Paarbildungs-Drill für Aufbau und Flügel | 34 |
| 1.8 Paarbildungs-Drill für Flügel und Center | 35 |
| 1.9 Lustvoller Spielvorbereitungstrill 3-3 an einem Korb | 36 |
| 1.10 3-3-Spielfeld-Ausschnitt-Drill an einem Korb für A, F, C | 38 |
| 1.11 3-3-übers-Ganzfeld-Drill | 39 |
| 1.12 Kontinuierlicher 3-Mann-Gegenblock-Drill | 40 |
| 1.13 4-4-Pass-und-Schneide-Block-Drill | 42 |
| <i>Angriffsaufstellungen und -systeme</i> | |
| 1.14 Kennenlernen und Ausprobieren von zwei unterschiedlichen An- griffsgrundaufstellungen | 44 |
| 1.15 Handzeichen-Drill für fünf Angriffsgrundaufstellungen | 45 |
| 1.16 Drill zur Einführung eines Angriffssystems | 47 |
| 1.17 Drill für alternativen Angriff mit einem oder zwei Aufbauspielern .. | 50 |
| <i>Taktische Grundsätze des Positionsangriffs</i> | |
| 1.18 Drill für offensives Mannschafts- und Raumbewußtsein durch die Spielaufgaben: Offensives Rebounden, Sichern der Verteidigung .. | 53 |
| 1.19 Raumaufteilung durch Angriffe über die schwache und starke Seite .. | 55 |
| 1.20 Pass-Spiel-Drill mit Pass auf Außenhand und Dreiecksbildung | 57 |
| 1.21 Drill für Gleichgewicht und Sichern im Angriff | 59 |
| 1.22 Raumnutzen durch alternativen Innen- und Außenangriff | 62 |

| | | |
|--|--|-----|
| 1.22 | Raumnutzen durch alternativen Innen- und Außenangriff | 62 |
| 1.23 | Alternativ Block-und-Schneide-Angriff-in-Gang-setzen-Drill | 65 |
| 1.24 | Drill zum Timing von schnellem und langsamem Positionsangriff | 67 |
| 1.25 | Drillserie zum Mannschafts-Angriff im Schwerpunkt fach durch einen 2/3-Positionsangriff | 68 |
| <i>Kopftraining für Angreifer</i> | | |
| 1.26 | Drill zur Analyse des direkten gegnerischen Verteidigers | 75 |
| 1.27 | Wohin-hätte-ich-passen-können-Drill | 77 |
| 1.28 | Lesen-der-Verteidigung-Drill | 79 |
| 1.29 | Drill für mannschaftliche Flexibilität durch Alternativ-Angriffe | 81 |
| 1.30 | Drill zum Universal-Angriff gegen varierende Verteidigung | 84 |
| <i>Angriff gegen bestimmte Verteidigungssysteme</i> | | |
| 1.31 | Drills zum 1/4-Angriff gegen Mann–Mann-Verteidigung | 87 |
| 1.32 | 2/3-Angriffskontinuum gegen Mann–Mann-Verteidigung | 91 |
| 1.33 | Schaffen einer 1–1-Situation für Seitcenter (im Angriff gegen Mann–Mann-Verteidigung) | 93 |
| 1.34 | Drills für 1/2/2-Angriff ohne großen Spieler (gegen M–M–V) | 96 |
| 1.35 | Drills für Blocks und Wurfschirme gegen Zonen-Verteidigung | 97 |
| 1.36 | Drills zum Zonen-Angriff als Kontinuum | 100 |
| 1.37 | Drills für Überlagerungs-Angriff gegen Zonen-Verteidigung | 104 |
| 1.38 | Drills zu zwei Aufstellungen und Systemen zur Verzögerungstaktik | 107 |
| 1.39 | Drills für Drei-Ecken-Verzögerungsangriff | 110 |
| 1.40 | Drills zum Angriff gegen eine Press-Verteidigung | 112 |
| 2. | Schnellangriff | 114 |
| <i>Prinzipien und Regeln</i> | | |
| 2.1 | Drill für komplexen Acht-Regeln-Schnellangriff | 115 |
| 2.2 | Drill zum Erlernen von Prinzipien des Schnellangriffs | 119 |
| <i>Kondition und fundamentale Fertigkeiten und Fähigkeiten</i> | | |
| 2.3 | Schneller seitlicher Kurzpass-Drill | 124 |
| 2.4 | Zwei-Mann-Halbfeld-Schnellangriff-Drill | 125 |
| 2.5 | Rebound-, Pass- und Renn-Drill | 126 |
| 2.6 | 3–0 Schnellangriff-Drill mit bestimmter Passfolge | 127 |
| 2.7 | Drei gegen eins Schnellangriff-Drill | 128 |
| <i>Drei Spuren — Einnehmen aus 5–0-Aufstellung</i> | | |
| 2.8 | Freiwurf-Kreis-Schnellangriff-Drill für alle fünf Angreifer | 130 |
| 2.9 | Dynamischer Kreis-und-Schnellangriff-los-gehts-Drill aller fünf Angreifer | 131 |
| 2.10 | Kontinuierlicher Fünf-Mann-Schnellangriff-Drill | 132 |
| 2.11 | 5-Mann-Schnellangriff-Rennen um die drei Angriffsspuren | 133 |

| | | |
|--|---|------------|
| <i>Kondition und aktive Verteidigung</i> | | |
| 2.12 | Schnellangriff-Drill 3–3 plus ein zusätzlicher Helfer | 135 |
| 2.13 | 11-Mann-Schnellangriff-Drill 3–2 | 136 |
| 2.14 | Schnellangriff-Drill vier gegen drei hin und her | 137 |
| <i>Bestimmte Schnellangriff-Situationen</i> | | |
| 2.15 | Rebound- und SA-Einleitungspass-Drill | 139 |
| 2.16 | Schnellangriff-Einleitungs-Drill | 140 |
| 2.17 | Drill zum Schnellangriff nach gestohlenem Ball | 141 |
| 2.18 | Drill zum Schnellangriff aus einem nicht getroffenen Freiwurf heraus | 142 |
| 2.19 | Langpass-Schnellangriff-Drill | 143 |
| <i>Neue Schnellangriff-Formen</i> | | |
| 2.20 | Drill zum verzögert-nachfolgenden Zweite-Welle-Schnellangriff | 146 |
| 2.21 | Kontrollierter Fünf-Spuren-Schnellangriff | 150 |
| 3. | Mannschaftsverteidigung | 155 |
| <i>Stimmung und Einstellung</i> | | |
| 3.1 | Instant-Verteidigungsdruck-Drill 1–1 | 156 |
| 3.2 | 2–2 Drill zum schnellen Einnehmen von Verteidigungspositionen | 157 |
| 3.3 | 2–2 Sprechen-in-der-Verteidigung-Drill | 158 |
| 3.4 | 3–3 Verteidigungs-Drill über das ganze Feld | 159 |
| 3.5 | Kontinuierlicher 3–3-Drill für Aushelfen von der Mitte | 160 |
| 3.6 | Kollektiver Verteidigungsdruck- und Anspiel-Verhinderungs-Drill | 161 |
| <i>Mann–Mann als grundlegende Verteidigung</i> | | |
| 3.7 | Fünf Drills zum Erlernen aggressiver Verteidigung | 163 |
| 3.8 | Sechs-Stufen-Verteidigungs-Drill in einer 4–4 Mann–Mann-Situation | 165 |
| 3.9 | Progressive 12er-Verteidigungs-Drillserie von 1–1 bis 5–5 | 168 |
| 3.10 | Drillserie für sinkende Mann–Mann-Verteidigung im Schwerpunkt fach | 174 |
| 3.11 | 15 Minuten 4–4 Hufeisen-Drill in fünf Mann–Mann-Verteidigungs-situationen | 179 |
| 3.12 | Vier Erweiterungs-Drills für Hufeisen | 184 |
| 3.13 | Drei-Stufen-Drill zum Erlernen aggressiv helfender Mann–Mann-Verteidigung | 187 |
| <i>Gruppenfaktische Verteidigungsmanöver</i> | | |
| 3.14 | 1–2 Helfer-Drill gegen den durchbrechenden Dribbler | 189 |
| 3.15 | 2–2-Verteidigung gegen Pass, Schneiden, Centeranspiel | 190 |
| 3.16 | Drill für druckvolle 2–2-Verteidigung gegen die Angreifer — ohne Ball | 191 |
| 3.17 | Drill für 2–2-Verteidigung gegen Flügel und Seitcenter | 192 |
| 3.18 | 3–3-Drill zum peripheren Sehen | 193 |

| | | |
|---|--|-----|
| 3.19 | Bostons exzenterischer Verteidigungs-Drill gegen zwei kreuzende Angreifer | 194 |
| 3.20 | 2-2-Verteidigungs-Drill für Aushelfen-und-zurück | 196 |
| 3.21 | 2-2 Aushelfen-und-zurück in einer Blocksituation | 197 |
| 3.22 | Übersichtlicher 4-4-Drill zur Raumaufteilung und Verantwortung in der Verteidigung | 198 |
| <i>Kopftraining in der Verteidigung</i> | | |
| 3.23 | Drill zur Analyse des direkten gegnerischen Angreifers | 200 |
| 3.24 | Wie und woher-kann-Hilfe-vom-Mitverteidiger-kommen-Drill | 201 |
| 3.25 | Spielnahe 3-3 mit sieben verschiedenen Verteidigungsregeln | 203 |
| 3.26 | Drill zur Mannschafts-Rotations-Verteidigung | 205 |
| 3.27 | Verschlüsselungs-Drill zum Signalisieren wechselnder Verteidigungssysteme | 206 |
| 3.28 | Lesen-des-Positionsangriffs-Drills bei varierenden Angriffssystemen und -manövern | 208 |
| <i>Bestimmte Verteidigungs-Grundsysteme und -formen</i> | | |
| 3.29 | Drillserie zur Schulung von individual- und gruppentaktischem Verhalten in der Zonenverteidigung | 210 |
| 3.30 | Drillserie zur Schulung des Verteidigerverhaltens in den Außenpositionen der Zone | 214 |
| 3.31 | Drillserie zur Mannschaftsverteidigung bei Zonen-Aufstellung | 218 |
| 3.32 | Neun Drills zur Schulung von Press-Verteidigung | 222 |
| 3.33 | Vier Drills zur Ganzfeld Mann–Mann-Presse gegen den Einwurf | 225 |
| 3.34 | Sieben Drills für Ganzfeld M–M-Presse gegen den Ballvortrag | 227 |
| 3.35 | Drills für 3/4-Feld-Mann–Mann-Presse | 231 |
| 3.36 | Drills für 1/2-Feld-Mann–Mann-Presse | 232 |
| 3.37 | Drills für Ganzfeld-Zonen-Presse | 234 |
| 3.38 | Drills zur Halbfeld-Zonen-Presse | 240 |
| 3.39 | Drills zum Doppeln in einer Umsturz-Verteidigung auf dem Halbfeld aus einer Mann–Mann-Verteidigung heraus | 244 |
| 4. | Transition oder Umschalt-Konzeptionen | 248 |
| <i>Umschalten-Lernen durch ständig wechselnden Ballbesitz</i> | | |
| 4.1 | Blitzschneller 1 gegen 1-Umschalt-Drill über das ganze Feld | 250 |
| 4.2 | Spiel 1–1 mit sofortigem Nachwerfen beider Spieler | 251 |
| 4.3 | Zweierlauf-und-Rückzug-Drill | 252 |
| 4.4 | Blitz-Umschalt-Drill 3–3 | 253 |
| 4.5 | Ständiges Umschalten zwischen Schnellangriff 3–2 auf 4–3 und entsprechender Verteidigung | 254 |
| 4.6 | Blitz-Drill 3 gegen 2 und 2 gegen 3 | 256 |
| 4.7 | Wechselweises Umschalten von Schnell- bzw. Positionsangriff und entsprechender Mannschaftsverteidigung | 257 |

| | | |
|--|---|-----|
| <i>Umschalten von Verteidigung auf Angriff</i> | | |
| 4.8 | Komplexes Umschalten aus einer 1-1-Situation vor einem Korb | 260 |
| 4.9 | Drei gegen Drei-Angriff-und-Rückzug-Drill | 261 |
| 4.10 | Umschalten von 2-3 Unterzahl-Verteidigung auf Unterzahl-Angriff Zwei-gegen Drei-Press-Verteidiger | 262 |
| 4.11 | Blitzschneller Langpass-Angriff nach erfolgreichem Freiwurf | 263 |
| 4.12 | Universeller Sofort-Gegendruck-Angriff nach erfolgreichem Freiwurf | 265 |
| 4.13 | Sofort-Gegenangriff nach verfehltem Freiwurf | 266 |
| <i>Umschalten von Angriff auf Verteidigung</i> | | |
| 4.14 | Zwei gegen drei Rückzug plus ein Verteidigungshänger-Drill | 267 |
| 4.15 | 3-3 Wurf-und-Rebound-Umschaltverhinderungs-Drill | 268 |
| 4.16 | Stoppen des Schnellangriff-Eröffnungs-Passes durch druckvolles Umschalten in einer 5-5-Situation | 269 |
| 4.17 | Mannschafts-Rückzug (5-5) in die Verteidigung nach Fehlwurf und Defensivrebound | 270 |
| 4.18 | Fünf gegen sechs Rückzugs-Drill | 271 |
| 4.19 | Zwei Regeln Rückzugs-Drill aus Press-Verteidigung bzw. Doppelsituation | 272 |
| 4.20 | Drill zum schnellen Rückzug aus Ganzfeld-Zonen-Press- Situationen in das eigene Verteidigungsdrittel | 274 |
| 4.21 | Rückzug aus einer 3/4-Feld-Zonen-Presse | 275 |
| 5. | Spezielle Spielsituationen | 277 |
| <i>Sprungball-Spiele</i> | | |
| 5.1 | Drillserie zur Vorbereitung des Sprungballs | 278 |
| 5.2 | Drills zum Sprungball in der Verteidigung | 282 |
| 5.3 | Drills zum Sprungball im Angriffskreis | 284 |
| 5.4 | Drills zum Sprungball im Mittelkreis | 286 |
| <i>Einwurf-Spiele</i> | | |
| 5.5 | Seiten-Einwurf mit Kreuzen und Doppelschirm | 291 |
| 5.6 | Seiten-Einwurf mit Block und zweifachem Kreuzen | 292 |
| 5.7 | Karo-Einwurf-Spiel mit vier Mann an der Freiwurflinie | 293 |
| 5.8 | Seiten-Einwurf mit Dreier-Wurfschirm und Schneidebewegung des Einwerfers, auch als 3-Pkte.-Wurf | 294 |
| 5.9 | Seiten-Einwurf mit Abstreifen am Doppelblock und Abrollen, auch als 3-Pkte.-Wurf | 295 |
| <i>Punktemacher-Spiele</i> | | |
| 5.10 | Punktemacher für Aufbau durch Seite-Freimachen für 1-1 | 296 |
| 5.11 | Punktemacher für Aufbau mit Durchziehen | 297 |
| 5.12 | Punktemacher durch Doppelblock für den Flügel, auch als 3-Pkte.-Wurf | 297 |

| | | |
|--|---|-----|
| 5.13 | Punktemacher durch Doppelblock für den Aufbau, auch als 3-Pkte.-Wurf | 298 |
| 5.14 | Punktemacher für den Aufbau durch Dribbel- und Doppelschirm, auch als 3-Pkte.-Wurf | 299 |
| <i>Spiele zum Ballhalten</i> | | |
| 5.15 | Drill zur Ballkontrolle und Passen gegen druckvolle Verteidigung | 301 |
| 5.16 | Drill zum Ballhalten auf Zeit | 302 |
| 5.17 | Zwei gegen Drei-Ballkontrolle-Drill | 302 |
| 5.18 | Fünf-Mann-Ballhalte-Kontinuum | 303 |
| <i>Letzter Wurf</i> | | |
| 5.19 | Letzter Wurf, Einwurf vom eigenen Korb | 305 |
| 5.20 | Letzter Wurf, Seiteneinwurf im Rückfeld, auch als 3-Pkte.-Wurf | 306 |
| 5.21 | Letzter Wurf, Einwurf an der Mittellinie, auch als 3-Pkte.-Wurf | 307 |
| <i>Verteidigung gegen den großen Mann</i> | | |
| 5.22 | Center-Verteidigungs-Drill 1–1 | 309 |
| 5.23 | Helfen gegen den großen Angriffscenter beim 5–5 | 310 |
| III. Verzeichnis der wichtigsten Symbole und Abkürzungen 312 | | |
| IV. Literatur 313 | | |