

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 Basketballs	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 Spielvorbereitungsdrill 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 Schwerpunktfach 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 variierende 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 Wurfsschirme 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

Kondition und aktive Verteidigung

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

Bestimmte Schnellangriff-Situationen

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

Neue Schnellangriff-Formen

2.20	Drill zum verzögert-nachfolgenden Zweite-Welle-Schnellangriff	146
2.21	Kontrollierter Fünf-Spuren-Schnellangriff	150

3. Mannschaftsverteidigung 155*Stimmung und Einstellung*

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

Mann–Mann als grundlegende Verteidigung

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 Schwerpunktfach	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

Gruppenfaktische Verteidigungsmanöver

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 exzellenter 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	Spielnahes 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 variierenden 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

Umschalten von Verteidigung auf Angriff

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

Umschalten von Angriff auf Verteidigung

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-Press	275

5.	Spezielle Spielsituationen	277
----	---	-----

Sprungball-Spiele

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

Einwurf-Spiele

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

Punktemacher-Spiele

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