

Inhalt

Symbollegende	7
Vorwort	9
Offense	11
Set-Play (Kontinuum)	12
Ein Set-Play gegen eine Zonenverteidigung	13
Ein Set-Play gegen eine Mannverteidigung	15
Set-Play (Non-Kontinuum)	17
Ein Set-Play gegen eine Zonenverteidigung	18
Ein Set-Play gegen eine Mannverteidigung	21
Fastbreak inklusive Secondary Offense	24
Einwurfssysteme	28
Zwei Einwurfssysteme gegen eine Zonenverteidigung	28
Zwei Einwurfssysteme gegen eine Mannverteidigung	30
Press-Break	32
Ein Press-Break gegen eine Zonenpresse	33
Ein Press-Break gegen eine Mannpresse	35
Die letzte Minute	37
Ein Wurf in letzter Sekunde	41
Defense	47
Absinkende Mannverteidigung (Full-Court)	49
Eine Zonenverteidigung (2-3 Zone)	56
Eine Zonenpresse (1-2-2 Dreiviertelfeldpresse)	61
Eine Mannpresse	67
Sinn und Zweck einer Presse	70
Der Weg zum eigenen System	73
Die Problematik	74
Eine Grundlage bilden	74
Die Aufstellung	75
Laufwege und Abschluss	75
Die Realisierung des Systems	76

Aufbau methodischer Übungsreihen	79
Planung einer Saison	83
Erste Überlegungen und Konzeption	84
Die Planung „en detail“	85
Exkurs: Grundsätzlicher Trainingsaufbau	88
Der Freiwurf	91
Allgemeines	92
Der Wurf	92
Rituale an der Freiwurflinie	93
Freiwürfe bedeuten immer Stress	94
Die entscheidenden Freiwürfe	95
Freiwürfe im Training	95
Die „Starting 5“	97
Psychologie im Basketball	101
Unterschiede beim Coaching zwischen Damen- und Herren-Teams	102
Das entscheidende Spiel	104
Das verlorene Selbstvertrauen	106
Der Angstgegner	107
Tipps von Coach zu Coach	109
Legende	112
Über den Autor	114
Danksagungen	114
Notizen	115