

# INHALT

<b>1</b>	<b>Liebe Basketballspieler! .....</b>	<b>9</b>
	Hinweise von den Autoren	
<b>2</b>	<b>Interessantes rund um den Basketballsport .....</b>	<b>13</b>
	Aus der Geschichte des deutschen und internationalen Basketballsports, Wettbewerbe, der Weltverband, Minibasketball, Basketball und Kunst	
<b>3</b>	<b>Hallo, Pascal! .....</b>	<b>19</b>
	Ein Gespräch mit Pascal Roller, dem erfolgreichen Spieler der deutschen Basketballnationalmannschaft, Fanseite	
<b>4</b>	<b>Training – der Weg zum Erfolg .....</b>	<b>23</b>
	Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung. Was einen erfolgreichen Basketballspieler ausmacht	
<b>5</b>	<b>Kondition .....</b>	<b>39</b>
	Kondition allgemein, Kondition im Basketball, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konditionstraining, Erwärmung, Dehnungsübungen, Konditionstests, Darstellung der eigenen Leistung	
<b>6</b>	<b>Technik und Koordination .....</b>	<b>55</b>
	Technik allgemein, Technik im Basketball, Techniktraining, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung, Muskelsinn, koordinative Fähigkeiten, Übungen	
<b>7</b>	<b>Dribbeln, Passen, Fangen, Werfen auf den Korb .....</b>	<b>67</b>
	Grundstellung, Dribbeln, Stoppen, Sternschritt, Fangen, Passen, Werfen auf den Korb, Rebound	
<b>8</b>	<b>Taktik .....</b>	<b>81</b>
	Taktik allgemein, Taktik im Basketballspiel, der Plan der Spieler und einer Mannschaft, taktischer Einsatz der Techniken, Kenntnisse und Fähigkeiten	

<b>9</b>	<b>Angriff</b> .....	<b>87</b>
	Positionen, Angreifer ohne/mit Ball, Täuschungen, Durchbruchsarten, Spielsituationen, Blocken, Schnellangriff	
<b>10</b>	<b>Verteidigung</b> .....	<b>107</b>
	Individuelle und gruppentaktische Varianten der Verteidigung, Verteidigung gegen Blocks, Verteidigung in Unterzahl	
<b>11</b>	<b>Symbole und Abkürzungen</b> .....	<b>119</b>
	Zeichen, Symbole, Positionen	
<b>12</b>	<b>Psychische Fähigkeiten</b> .....	<b>125</b>
	Gehirn – unser Computer, Wahrnehmen, Reflexe, psychische Stärke, Umgang mit Nervosität, Angst und Wut, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Selbstbewusstsein, Wettkampfstärke, Leistungsdruck, Entspannung	
<b>13</b>	<b>Rundherum gesund</b> .....	<b>141</b>
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Unfallverhütung, Ausrüstung und Erste Hilfe	
<b>14</b>	<b>Auflösungen</b> .....	<b>147</b>
	Lösungen und Antworten der Rätsel	
<b>15</b>	<b>Auf ein Wort</b> .....	<b>149</b>
	Liebe Eltern, liebe Basketballtrainer, einige Hinweise von den Autoren über den Umgang mit dem Buch	
	<b>Literaturangaben</b> .....	<b>152</b>
	<b>Bildnachweis</b> .....	<b>152</b>