

INHALT

Vorwort VI

Zum Geleit VII

Danksagungen VIII

1	DER BASKETBALLSPIELER IN BEWEGUNG	1
2	BEINE: WO DAS SPIEL BEGINNT	7
3	UNTERER RÜCKEN UND CORE: DAS ZENTRUM DER STABILITÄT	31
4	KRAFT UND STÄRKE DES OBERKÖRPERS: ZUGÜBUNGEN	51
5	KRAFT UND STÄRKE DES OBERKÖRPERS: DRÜCKÜBUNGEN	71

- 6** EXPLOSIVKRAFT-TRAINING
FÜR DAS SPIEL OBERHALB DES RINGS 89
- 7** PLYOMETRIE FÜR EINEN SCHNELLEREN
ERSTEN SCHRITT UND SCHNELLERE
REAKTION IM SPIEL 105
- 8** REHABILITATION FÜR OPTIMALE
RÜCKKEHR INS SPIEL 127
- 9** VERLETZUNGEN VORBEUGEN,
UM AUF DEM FELD ZU STEHEN 163
- 10** ALLES SINNVOLL ZUSAMMENFÜGEN 187

Literaturverzeichnis 193

Übungsübersicht 194

Über die Autoren 198