

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