

Vorwort	6
Technik	9
Die Grundlagen und Regeln des Spiels	10
Elemente der Technik	16
Dribbling	27
Der Wurf im Basketballspiel	38
Finten (Täuschungen)	52
Rebound	55
Verteidigungstechnik	58
Taktik	65
Spielstrategien	66
Mann-Mann-Verteidigung und Zonen-Deckung	69
Kontra Mann-Mann-Verteidigung	75

Angriff gegen die Zonen-Verteidigung	85
Schnellangriff und Abwehr	90
Verhalten einzelner Verteidiger bei der Mann-Mann-Verteidigung	98
Sonderformen der Verteidigung und Angriffsmöglichkeiten	102
Training	109
Trainingsgestaltung	110
Prinzipien der Trainingsgestaltung	114
Trainingsplanung – Tipps	122
Beispiel einer Trainingseinheit in der Vorbereitungsphase	123
Beispiel einer Trainingseinheit in der Wettkampfperiode	125
Stichwortverzeichnis	126
Über den Autor	127