

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

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