

# Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6
<b>Technik</b>	<b>9</b>
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
<b>Taktik</b>	<b>65</b>
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
<b>Training</b>	<b>109</b>
Trainingsgestaltung	110
Prinzipien der Trainingsgestaltung	114
Trainingsplanung – Tipps	122
<i>Beispiel einer Trainingseinheit in der Vorbereitungsphase</i>	123
<i>Beispiel einer Trainingseinheit in der Wettkampfperiode</i>	125
Stichwortverzeichnis	126
Über den Autor	127