

INHALT

Einleitung	10
01 Der Trainer	14
1.1 Aufgaben des Trainers	18
1.2 Selbstverständnis	19
1.3 Führung und Motivation	22
1.4 Umgang mit dem Umfeld	44
1.5 Auftreten	51
1.6 Umgang mit Erkrankungen und Verletzungen	52
1.7 Zusammenstellung der Mannschaft	54
1.8 Der Jugendtrainer	63
02 Training	70
2.1 Allgemeine Anmerkungen	70
2.2 Inhaltliche Schwerpunkte in den einzelnen Trainingsabschnitten	76
2.3 Wettkampfanalyse als Basis für Trainingsinhalte	81
2.4 Trainingsplanung und -steuerung	83
2.5 Gruppentraining, Einzeltraining, Videotraining, Mentaltraining	89
2.6 Aufwärmen	92
03 Athletiktraining im Basketball	96
3.1 Einleitung	96
3.2 Was ist Athletik und Athletiktraining?	98
3.3 Ausdauertraining im Basketball	99
3.3.1 Anforderungen des Basketballspiels an die Energiesysteme	100
3.3.2 Periodisierung des Ausdauertrainings	102
3.3.3 Trainingszyklen und ihre Trainingsmethoden	103
3.3.4 Schockzyklus	109
04 Das Spiel	114
4.1 Vorbereitung des Trainers	116
4.2 Vorbereitung der Mannschaft	117
4.3 Auszeiten	121
4.4 Auswechseln	123
4.5 Mannschaftsbesprechungen vor, während und nach dem Spiel	125

05	Angriff	130
	5.1 Philosophie	130
	5.2 Automatismen	138
	5.3 Die wichtigsten Automatismen.....	140
	5.4 Übungen.....	166
	5.5 Team Offense	178
	5.6 4 außen-1-innen-Pick-and-roll-Offense.....	181
	5.7 4/1-Konzeption im Jugendbereich	195
	5.8 Individualtechnische und -taktische Details.....	196
	5.9 Mannschaftstaktische Umsetzung.....	221
	5.9.1 Ausgewählte Übungen zum 4/1	246
	5.10 Der Schnellangriff	252
	5.10.1 Ausspielen der Überzahl	256
06	Mannverteidigung	260
	6.1 Individuelle Verteidigung.....	265
	6.2 Verteidigung am Ball	266
	6.3 Übungen.....	286
	6.4 Verteidigung weg vom Ball	288
	6.5 Übungen.....	295
	6.6 Verteidigung gegen den Passgeber.....	298
	6.7 Verteidigung des Werfers.....	304
	6.8 Verteidigung eines schneidenden Spielers.....	305
	6.9 Offensivfoul annehmen	306
	6.10 Rebounding.....	307
	6.11 Grundsätze und Prinzipien.....	310
	6.12 Verteidigung im Jugendtraining	373
	6.13 Sechs ausgewählte Verteidigungsübungen	378
07	Transition Defense	384
08	Schlussbemerkung	394
	Bildnachweis	396