

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	<b>10</b>
<b>01 Der Trainer</b> .....	<b>14</b>
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
<b>02 Training</b> .....	<b>70</b>
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
<b>03 Athletiktraining im Basketball</b> .....	<b>96</b>
3.1 Einleitung .....	96
3.2 Was ist Athletik und Athletiktraining? .....	98
3.3 Ausdauertraining im Basketball .....	99
3.3.1 Anforderungen des Basketballsports an die Energiesysteme .....	100
3.3.2 Periodisierung des Ausdauertrainings .....	102
3.3.3 Trainingszyklen und ihre Trainingsmethoden .....	103
3.3.4 Schockzyklus .....	109
<b>04 Das Spiel</b> .....	<b>114</b>
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

<b>05</b>	<b>Angriff</b> .....	<b>130</b>
	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
<b>06</b>	<b>Mannverteidigung</b> .....	<b>260</b>
	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
<b>07</b>	<b>Transition Defense</b> .....	<b>384</b>
<b>08</b>	<b>Schlussbemerkung</b> .....	<b>394</b>
	<b>Bildnachweis</b> .....	<b>396</b>