

# Inhaltsverzeichnis

---

	Karte	Seite
Zeichenerklärung . . . . .		6
Vorwort . . . . .		7
<b>Ziele und Aufgaben des sportlichen Trainings</b> . . . . .		9
<b>Trainings- und Wettkampfplanung</b> . . . . .		23
<b>Vervollkommnung der sportartspezifischen konditioneilen Fähigkeiten</b> . . . . .	1	33
<b>Vervollkommnung der sportartspezifischen koordinativen Fähigkeiten</b> . . . . .	11	53
<b>Ballgymnastik</b> . . . . .	18	67
<b>Leistungsüberprüfungen</b> . . . . .	20	71
<b>Technische Ausbildung – eine Voraussetzung zur Entwicklung der Spielfähigkeit</b> . . . . .	25	81
Technik der Handlungen ohne Ball . . . . .	27	85
Angriffshandlungen mit Ball und deren Abwehr . . . . .	32	95
Ballannahme und Abwehr der Ballannahme . . . . .	32	95
Ballabgabe und Abwehr der Ballabgabe . . . . .	38	107
Ballhalten und Abwehr des Ballhaltens . . . . .	50	131
Ballführung (Dribbling) und Abwehr des Ballführens . . . . .	52	135
Korbwurf und Abwehr des Korbwurfes . . . . .	57	145
<b>Taktische Ausbildung</b> . . . . .	73	177
Schneller Angriff und Abwehr gegen den schnellen Angriff . . . . .	76	183
Übungsformen zum schnellen Angriff und zur Abwehr gegen den schnellen Angriff . . . . .	80	191
Positionsangriff und Abwehr gegen den Positionsangriff . . . . .	89	209
Übungsformen zum Positionsangriff und zur Abwehr gegen den Positionsangriff . . . . .	97	225
<b>Anhang</b> . . . . .		257
Zeichen der Schiedsrichter . . . . .		257
Trainingshilfsgeräte . . . . .		261
<b>Benutzte Literatur</b> . . . . .		263