

# INHALT

---

TRAININGSKONZEPT	SEITE
<b>Trainingsbereiche: Technik, Taktik, Kondition</b>	<b>8</b>
<b>Vorbereitung der Technikschnle</b>	<b>8</b>
<b>Ziele der Technikschnle</b>	<b>9</b>
<b>Zur Methodik des Techniktrainings</b>	<b>10</b>
Methodisches Beispiel	10
Methodische Leitlinien	11
Methodische Maßnahmen	12
<b>Exkurs "Kleine Spiele"</b>	<b>16</b>

VON DEN KERNELEMENTEN ZU DEN FERTIGKEITEN	SEITE
<b>Kernelemente als Schwerpunkt beim Erlernen der Basketballtechnik</b>	<b>18</b>
<b>Greifen – Halten – Sichern</b>	<b>19</b>
Der Seitgriff	19
Griffbungen	19
Krftigung der Hand- und Armmuskulatur	20
Schulung der Muskelwahrnehmung	23
<b>Ausholen – Beschleunigen (allgemein)</b>	<b>24</b>
<b>Ausholen – Beschleunigen beim Dribbeln</b>	<b>25</b>
<b>Ausholen – Beschleunigen beim Passen</b>	<b>28</b>
<b>Das Problem bei der Einführung der ersten Wurfart</b>	<b>38</b>
<b>Ausholen – Beschleunigen beim beidhndigen Wurf</b>	<b>40</b>
<b>Rhythmisieren – Kombinieren – Koppeln</b>	<b>43</b>
Klrung der Begriffe	43
Rhythmisieren beim Hüpfen und Laufen	44
Rhythmisieren und Kombinieren beim Dribbeln, Stoppen und Passen	45
Koppeln von Armschwung und Beinstreckung bei Beidbeinsprngen	47
Rhythmisieren, Kombinieren und Koppeln bei Einbeinsprngen	48
<b>Rhythmisieren, Kombinieren und Koppeln beim Erlernen des Korblegers</b>	<b>50</b>
<b>Kernelemente des einhndigen Druckwurfs</b>	<b>54</b>
Eindrehen beim Druckwurf	54
Schulterheben	56
Rhythmisch ausgeführter Standwurf	58
Einhndiger Standwurf als Freiwurf (Detailtraining)	59

<b>Armstrecken und -heben bei Langarmwürfen</b>	<b>61</b>
Bewegungsstruktur von Unterhandwurf und Haken	61
Vorbereitende Übungen	64
Übungen für Hakenwürfe	66
<b>Explosiver Korbleger nach beidbeinigem Absprung (power layup)</b>	<b>69</b>
<b>Der einleitende Kraftstoß oder „Der schnelle erste Schritt“</b>	<b>73</b>
<b>Zusammenspiel: Taktikorientierte Übungen</b>	<b>78</b>

---

<b>ERWEITERUNG DES TECHNIKREPERTOIRES DURCH SPRUNGWÜRFE</b>	<b>SEITE</b>
---	--------------

<b>Die Sprungwürfe im Basketball</b>	<b>88</b>
<b>Die Bedeutung des Griiffs für die Sprungwürfe</b>	<b>88</b>
<b>Der herkömmliche Sprungwurf</b>	<b>90</b>
<b>Der Reaktivsprungwurf</b>	<b>90</b>
<b>Die Varianten des Explosivsprungwurfs</b>	<b>94</b>
Explosivsprungwurf nach Schneiden zum Paß	94
Explosivsprungwurf nach einem Vorwärtsdribbling	104
Explosivsprungwurf aus dem Stand	108
Explosivsprungwurf nach dem Dribbling auf der Stelle	114
<b>Einschwingen durch Rhythmisieren</b>	<b>116</b>

---

<b>TECHNIKSCHULUNG IN TAKTIKNÄHE: IM MANNSCHAFTSTRAINING</b>	<b>SEITE</b>
--	--------------

<b>Zur Technikbeherrschung in Spielsituationen</b>	<b>122</b>
<b>Bewegungskombinationen mit Reaktivsprungwurf</b>	<b>124</b>
<b>Bewegungskombinationen mit Explosivsprungwurf</b>	<b>133</b>
<b>Bewegungskombinationen mit Langarmwurf</b>	<b>160</b>

---

<b>TECHNIKSCHULUNG LAUF</b>	<b>SEITE</b>
-----------------------------	--------------

<b>Bewegungsbeschreibung</b>	<b>170</b>
Basketball, ein Laufspiel	170
Bewegungsphasen des doppelten Laufschriffs	170
<b>Übungsprogramm</b>	<b>172</b>
Bedeutung der Techniks Schulung Lauf	172
Übungen für die Schulung der Lauftechnik (Lauf-ABC)	174

---

<b>ANHANG</b>	<b>SEITE</b>
---------------	--------------

Begriffserläuterungen	181
Zeichenerklärung	192
Literatur, Autor	193