

INHALT

1 Einleitung	10
2 Die Geschichte	15
2.1 Geburt und Entwicklung in Amerika	15
2.2 Basketball-Meilensteine	17
2.3 Entwicklung in Deutschland	21
3 Die Regeln	25
3.1 Ziel des Spiels	25
3.2 Spielfeld und Ausrüstung	26
3.3 Mannschaften	28
3.3.1 Spielerwechsel	28
3.3.2 Spielkleidung	28
3.3.3 Verletzung eines Spielers	29
3.3.4 Der Kapitän	30
3.3.5 Der Cheftrainer und der erste Assistentstrainer	30
3.4 Spielregeln	31
3.4.1 Reguläre Spielzeit und Verlängerung	31
3.4.2 Ballstatus – lebendig oder tot	32
3.4.3 Sprungball bei Spielbeginn	32
3.4.4 Wechselnder Ballbesitz	33
3.4.5 Wie der Ball gespielt wird	33
3.4.6 Ballkontrolle	34
3.4.7 Spieler beim Wurf	34
3.4.8 Punktwertung	35
3.4.9 Einwurf	36
3.4.10 Auszeit	37

3.4.11	Spielerwechsel.....	38
3.4.12	Spiel verloren	39
3.5	Regelübertretungen	40
3.5.1	Ausball.....	40
3.5.2	Doppeldribbling	40
3.5.3	Schaufeln	41
3.5.4	Schrittfehler	41
3.5.5	Drei-Sekunden-Regel.....	43
3.5.6	Fünf-Sekunden-Regel	43
3.5.7	Acht-Sekunden-Regel.....	44
3.5.8	24-Sekunden-Regel	44
3.5.9	Rückspiel.....	45
3.5.10	Goaltending und Stören des Balls.....	45
3.6	Fouls.....	46
3.6.1	Kontakt: Allgemeine Richtlinien	46
3.6.2	Persönliches Foul.....	51
3.6.3	Doppelfoul.....	52
3.6.4	Technisches Foul.....	52
3.6.5	Unsportliches Foul	54
3.6.6	Disqualifizierendes Foul.....	55
3.7	Allgemeine Vorschriften.....	56
3.7.1	Fünf Fouls eines Spielers.....	56
3.7.2	Teamfouls: Strafe.....	56
3.7.3	Freiwürfe	56
3.8	Schiedsrichter, Kampfrichter, Technischer Kommissar: Aufgaben und Zuständigkeiten	58
3.8.1	Schiedsrichter, Kampfrichter und Technischer Kommissar....	58
3.8.2	Erster Schiedsrichter („Crew Chief“).....	58
3.8.3	Schiedsrichter: Aufgaben und Zuständigkeiten	59
3.8.4	Anschreiber und Anschreiberassistent.....	60
3.8.5	Zeitnehmer	62
3.8.6	24-Sekunden-Zeitnehmer	63

3.9	Die wichtigsten Schiedsrichterzeichen im Überblick.....	64
3.10	Regelunterschiede: FIBA und NBA.....	66
4	Die Technik.....	67
4.1	Angriffstechnik.....	67
4.1.1	Passen und Fangen	67
4.1.2	Dribbeln	71
4.1.3	Werfen	73
4.1.4	Offensive Beinarbeit.....	79
4.1.5	Blocken	82
4.1.6	Offensiv-Rebound	84
4.2	Verteidigungstechnik.....	85
4.2.1	Grundstellung.....	85
4.2.2	Gleitschritte und Beinarbeit	85
4.2.3	Verhalten gegen Werfer	86
4.2.4	Verhalten gegen Dribbler	87
4.2.5	Defensiv-Rebound.....	87
4.2.6	Abwehrfinten.....	88
5	Die Taktik.....	89
5.1	Angriffstaktiken.....	89
5.1.1	Taktiken mit zwei Angreifern.....	90
5.1.2	Mannschaftstaktiken	90
5.2	Verteidigungstaktiken.....	98
5.2.1	Mann-gegen-Mann-Verteidigung	98
5.2.2	Zonenverteidigung	105
5.2.3	Verteidigung eines Schnellangriffs	107
5.2.4	Pressverteidigung	108
6	Die Spielerpositionen	111
6.1	Point Guard	112
6.2	Shooting Guard	113
6.3	Small Forward.....	114

6.4	Power Forward.....	114
6.5	Center.....	115
6.6	Stretch Four.....	116
6.7	Point Forward.....	117
7	Die Spieler.....	118
7.1	Saisonroutine in der NBA.....	119
7.2	Trainingsalltag in der Bundesliga.....	120
7.3	Bundesligahelden.....	122
7.4	NBA-Helden.....	130
8	Der Staff.....	139
8.1	Cheftrainer.....	139
8.1.1	Vorbereitung der Mannschaft.....	140
8.1.2	Auszeiten.....	140
8.1.3	Auswechslungen.....	141
8.1.4	Mannschaftsbesprechung vor, während und nach dem Spiel.....	143
8.1.5	Weitere wichtige Aufgaben.....	144
8.2	Assistenztrainer.....	149
8.3	Athletiktrainer.....	153
8.4	Individualtrainer.....	156
8.5	Teambetreuer.....	158
8.6	Medizinische Betreuung.....	160
9	Die Organisationen.....	166
9.1	FIBA.....	166
9.2	DBB.....	168
9.3	NBA.....	170
9.4	EuroLeague.....	175
9.5	BBL.....	178

10 Die Zukunft	181
10.1 Anforderungen	181
10.2 Spielstil.....	182
10.3 Regeln.....	185
10.4 Liga.....	186
10.5 Equipment	189
10.6 Technologische Entwicklung.....	191
Anhang	194
1 Wörterbuch.....	194
2 Literaturverzeichnis und Quellen.....	200
3 Personenregister	202
4 Danksagung.....	204
5 Bild- und Grafiknachweis.....	204
6 Über den Autor.....	204