

## Inhaltsverzeichnis

---

	<b>Vorwort</b> .....	5			
	<b>Einleitung</b> .....	6			
<b>1</b>	<b>Übersicht</b> .....	7			
1.1	<i>Inhaltsübersicht</i> .....	8			
1.2	<i>Zeichen</i> .....	9			
1.3	<i>Fachausdrücke/Synonyme</i> .....	10			
<b>2</b>	<b>Ein einfacher Einstieg in 7 Stufen</b> .....	13			
<b>3</b>	<b>Technisch-taktische Vertiefung; Eine Sammlung von Spiel- und Übungsformen</b> .....	23			
	Auf einen Blick .....	25			
3.1	<i>Abschlüsse, Werfen</i> .....	26			
3.1.1	Der Wurf (Stand- und Sprungwurf) .....	27			
3.1.2	Korbleger oder 2-Takt .....	37			
3.1.3	Powershot (= Kraftstoppwurf) .....	42			
3.1.4	Powermove und Baby-Hook (= kleiner Hakenwurf).....	46			
3.1.5	Abschlüsse gemischt .....	50			
3.2	<i>Das Duell 1 gegen 1</i> .....	57			
3.2.1	Entscheidungstraining .....	58			
3.2.1.1	Entscheidungstraining des Außenspielers .....	58			
3.2.1.2	Entscheidungstraining des Innenspielers .....	64			
3.2.2	Ballannahme, Stoppen, Sternschritt, Starten .....	69			
3.2.3	Täuschungen .....	74			
3.2.4	Dribbling .....	79			
3.2.5	Spielformen zum 1 gegen 1 .....	85			
3.3	<i>Das Zusammenspiel im Angriff</i> .....	89			
3.3.1	Spielpositionen und ihre Abstände (= Spacing) .	90			
3.3.2	Freilaufen und Passen .....	96			
3.3.3	Taktische Optionen .....	104			
3.3.3.1	Abschlussvarianten im 3 gegen 3 .....	108			
3.3.3.2	Abschlussvarianten im 5 gegen 5 .....	111			
3.3.4	Teamverhalten im Angriff .....	112			
3.3.5	Verhaltensregeln im Angriff .....	116			
3.4	<i>Der schnelle Gegenangriff (= Fastbreak)</i> .....	117			
3.4.1	10 Verhaltensregeln im Gegenangriff .....	119			
3.4.2	Übungen .....	120			
3.5	<i>Rebound</i> .....	125			
3.5.1	Übungen .....	126			
3.6	<i>Stark am Ball</i> .....	132			
3.6.1	Übungen .....	133			
3.7	<i>Verteidigung</i> .....	143			
3.7.1	Verhaltensregeln in der Verteidigung .....	146			
3.7.2	Übungen .....	147			

<b>4</b>	<b>Tipps und Tricks für den Unterricht .....</b>	<b>153</b>	4.3.3	Korrigieren .....	165
4.1	Lektionsgestaltung .....	155	4.3.4	Motivieren .....	166
4.2	Nebeneinander – Miteinander – Gegeneinander .....	156	4.4	Spielnähe .....	167
4.3	Spiel- und Übungsleitung .....	157	4.5	Rollenspiel .....	168
4.3.1	Organisieren .....	158	4.6	Angriff versus Verteidigung .....	169
4.3.2	Regulieren .....	159	4.7	Organisationsformen .....	170
4.3.2.1	Die 3 wichtigsten Regeln im Basketball für Einsteiger .....	160	<b>5</b>	<b>Ein 10-Lektionen-Programm .....</b>	<b>171</b>
4.3.2.2	Streetball-Regeln (= Spiel auf einen Korb) .....	161		<b>Zum Autor .....</b>	<b>183</b>
4.3.2.3	Schulregeln im Spiel auf zwei Körbe (meist 5 gegen 5) .....	163		<b>Verwendete und weiterführende Literatur .....</b>	<b>184</b>