

Rasso Knoller • Ulla Riedelsheimer

STREETBALL

**In zehn Schritten
zum Streetball-Champ**

sportinform

Zu diesem Buch	10
In zehn Schritten zum Erfolg	11
Die Vorbereitungen	13
Die richtige Ausrüstung	13
Das Spielfeld	15
Die Turniere	16
Kleines Streetball-Lexikon	18
Die wichtigsten Regeln	21
Das Aufwärmen	22
Erster Schritt: Das Dribbling	26
Die Ballkontrolle mit den Fingern	26
– Leicht gespreizte Finger	26
– Das Ansaugen des Balles	27
In die Knie gehen	27
Ballführung und Kopfhaltung	28
– Ball eng am Körper führen	28
– Ball abdecken	29
– Kopf hoch, Augen geradeaus!	29
Beidhändiges Dribbling	30
Hohes und niedriges Dribbling	31
Stoppen aus dem Dribbling	31
– Der Sternschritt	33
Das Dribbling gegen einen Gegner	34
Der Handwechsel	35
Der Sinn des Dribblings	37
– Zusatzübungen für Fortgeschrittene	38
– Tips zum richtigen Dribbling auf einen Blick ..	38

Zweiter Schritt: Der Korbleger (Layup)	40
Der Anlauf (Zweier-Rhythmus)	41
Die Wurfbewegung	42
Der Blick zum Korb	43
Der Wurf mit Brettberührung	46
Der Korbleger gegen einen Gegner	47
Der Korbleger nach einem Paß	48
Häufige Fehler beim Korbleger und wie man sie beheben kann	50
Der Unterhandkorbleger	51
Der Power Layup	52
Der Hakenwurfkorbleger	55
Der Dunking	55
Der Rückwärtskorbleger (Reverse Layup)	56
Der Korbleger mit Ballkreisen hinter dem Körper	56
Dritter Schritt: Der Standwurf (Set Shot)	58
Die Wurfbewegung	59
Die Handhaltung	62
Die Rotation des Balles	62
Der Blick zum Korb	63
Häufige Fehler beim Standwurf und wie man sie beheben kann	64
Der Freiwurf	67
Der Hakenwurf aus dem Stand	67
– Die wichtigsten Elemente des Hakenwurfs	70
Vierter Schritt: Der Sprungwurf (Jumpshot)	71
Die Technik des Sprungwurfs	71
Der Sprungwurf aus dem Dribbling	72
Der Sprungwurf nach einer Täuschung	73
Einige Wurfspiele in Wettkampfform	75
Häufige Fehler beim Sprungwurf und wie man sie beheben kann	78
– Tips zum richtigen Sprungwurf auf einen Blick	79
Der Fade-away-Jumpshot	79

0	Fünfter Schritt: Der Paß	80
41	Das richtige Fangen	80
42	Der Blick zum Ball.	81
43	Das richtige Passen	81
46	Der Brustpaß	83
47	Der Bodenpaß	84
48	Der Überkopffaß	85
	Der Handball- oder Baseballpaß	85
50	Der Paß hinter dem Rücken	88
51	Der Hook-Paß	89
52	Der Lob-Paß.	89
55	Häufige Fehler beim Passen	
55	und wie man sie beheben kann	90
56	Sechster Schritt: Täuschungen	91
56	Die Grundregeln beim Täuschen	91
	Die Wurf-täuschung	94
8	Die Durchbruchst-äuschung	95
59	Die Paßfinte	98
62	Die Körpert-äuschungen	98
62	Der Handwechsel vor und hinter dem Körper.	99
63	Das Spindribbling	101
	Finten ohne Ball	103
64	Finten des Verteidigers.	104
67	Siebter Schritt: Der Rebound	106
67	Der Kampf um die Reboundposition	106
70	Der Defensivrebound	108
	Der Rebound gegen einen korbfernen	
1	Angreifer	108
71	Der Offensivrebound	109
72	Der Sprung zum Ball.	109
73	Das beidhändige Fangen	111
75	Dem Wurf nachgehen.	112
	Der Tip In	113
78	Der Outlet-Paß.	114
	Das Wichtigste zum Rebound auf einen Blick	115
79	Häufige Fehler beim Rebound	
79	und wie man sie beheben kann	115

Achter Schritt: Die Verteidigung (Defense)	116
Die Mann-Mann-Verteidigung	116
Die Grundstellung	117
Der Gleitschritt	118
Wechsel zwischen Gleitschritt und Laufbewegung	119
Die Position zwischen Mann und Korb	120
Das Abdrängen des Angreifers zur Seiten- linie	121
Verteidigung gegen einen Gegner, der nicht mehr dribbelt	123
Verteidigung gegen einen Gegner, der noch nicht gedribbelt hat	123
Keinen Schritt zurück!	124
Die Verteidigung gegen einen Spieler ohne Ball	124
»Help!«	125
Häufige Fehler in der Verteidigungsarbeit und wie man sie beheben kann	126
Neunter Schritt: Die Individualtaktik	127
Taktisches Verhalten im Angriff	127
– Give and go	127
– Der Block	129
– Der direkte und der indirekte Block	130
– Blocken und Abrollen (Pick and Roll)	131
– Der passive Block (Abstreifen)	133
– Der Wurfschirm	134
Häufige Fehler beim Blockspiel und wie man sie beheben kann	134
Taktisches Verhalten in der Verteidigung	135
– Die Verteidigung gegen Give and go	135
– Die Verteidigung gegen einen Block ohne Abrollen	136
– Die Verteidigung gegen einen Block mit Abrollen (Pick and Roll)	136
– »Über den Block gehen«	136
– Das Durchgleiten	137

6	Zehnter Schritt: Das Spiel 3 gegen 3	140
16	Der Team Spirit	140
17	Die Aufstellung im Angriff	140
18	Das Dreieckspiel	141
	Das Posting up	143
19	Das Dreieckspiel mit Low Post (Brettcenter) . .	146
20	Das Passing game	147
	Das Überzahlspiel	147
21	Die Verteidigung beim Spiel 3 gegen 3	148

23

Trainingsbegleiter

23

24

24

25

26

27

127

127

129

130

131

133

134

134

135

135

136

136

136

137

	Der schnellste Weg zum Streetball-Champ	1
	Grundprogramm Aufwärmen	2
	– Beispiele für Dehnübungen	2
	Übungsprogramm Wurfspiel	3–4
	– Checkliste Trefferquote	5
	– Wochencheckliste zur Kontrolle der Wurfleistung	6–7
	Vorschlag für eine Trainingseinheit von 60 Minuten für 2 Spieler	8
	Vorschlag für eine Trainingseinheit von 60 Minuten für 3 Spieler	9–10
	Vorschlag für ein 1-gegen-1-Turnier mit 4–6 Spielern	11
	Das eigene Streetballturnier	12