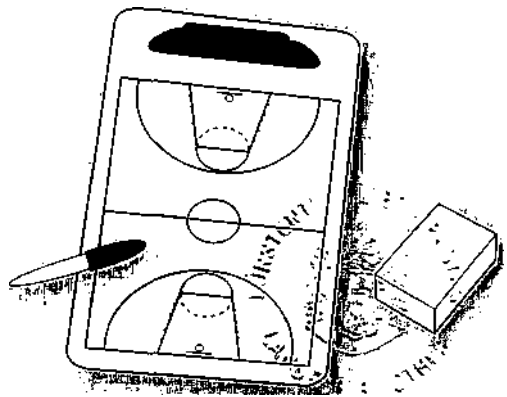


Marco Prey

# Basketball: Praxiserprobte Taktiken und Erfahrungen aus dem Traineralltag



# Inhalt

Symbollegende	7
Vorwort	9
Offense	11
<b>Set Play (Kontinuum)</b>	12
Ein Set Play gegen eine Zonenverteidigung	13
Ein Set Play gegen eine Mannverteidigung	15
<b>Set Play (Non-Kontinuum)</b>	18
Ein Set Play gegen eine Zonenverteidigung	18
Ein Set Play gegen eine Mannverteidigung	21
<b>Fast Break inklusive Secondary Offense</b>	24
<b>Einwurfssysteme</b>	28
Zwei Einwurfssysteme gegen eine Zonenverteidigung	28
Zwei Einwurfssysteme gegen eine Mannverteidigung	30
<b>Press Break</b>	32
Ein Press Break gegen eine Zonenpresse	33
Ein Press Break gegen eine Mannpresse	35
<b>Die letzte Minute</b>	37
Ein Wurf in letzter Sekunde	41
Defense	47
Absinkende Mannverteidigung (Full-Court)	49
Eine Zonenverteidigung (2-3 Zone)	56
Sinn und Zweck einer Presse	61
Eine Zonenpresse (1-2-2 Dreiviertelfeldpresse)	64
Eine Mannpresse	70
Der Weg zum eigenen, Block basiertem System	75
Einführung in das Thema Blöcke	76
Die Problematik	82
Eine Grundlage bilden	82
Die Aufstellung	83
Die Realisierung des Systems	84

Aufbau methodischer Übungsreihen	87
Planung einer Saison	91
Erste Überlegungen und Konzeption	92
Die Planung „en detail“	93
Exkurs: Grundsätzlicher Trainingsaufbau	96
Der Freiwurf	99
Allgemeines	100
Der Wurf	100
Rituale an der Freiwurflinie	101
Freiwürfe bedeuten immer Stress	102
Die entscheidenden Freiwürfe	103
/ Freiwürfe im Training *	103
Die „Starting 5“	105
Der Spielerwechsel	109
Die Auszeit	113
Psychologie im Basketball	117
Unterschiede beim Coaching zwischen Damen- und Herren-Teams	118
Das entscheidende Spiel	120
Das verlorene Selbstvertrauen	122
Der Angstgegner	123
Tipps von Coach zu Coach	125
Glossar	128
Über den Autor	132
Danksagungen	133
Weitere Bücher des Autors	134