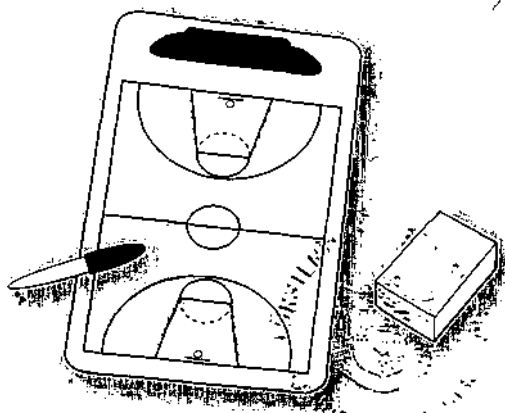


Marco Prey

# Basketball: Offensive und defensive Systeme, Tipps und Tricks



# Inhalt

Symbollegende	8
Vorwort	9
Zweites Vorwort	11
Set Plays	13
Set Plays gegen eine Mannverteidigung	15
Set Plays gegen eine Zonenverteidigung	30
Motion Offense	45
Eine regelbasierte Motion Offense	49
Eine laufwegebasierte Motion Offense	51
Quick Hitter	55
Quick Hitter gegen eine Mannverteidigung	57
Quick Hitter gegen eine Zonenverteidigung	61
Einwurfssysteme	63
Einwurfssysteme von der Grundlinie	65
Einwurfssysteme gegen eine Mannverteidigung	65
Einwurfssysteme gegen eine Zonenverteidigung	67
Einwurfssysteme von der Seitenlinie	69
Einwurfssysteme gegen eine Mannverteidigung	69
Fast Break und Secondary Offense	<b>73</b>
Press Break	83
Press Break gegen eine Mannpresse	85
Press Break gegen eine Zonenpresse	90
Das knappe Spiel	93
Die letzte Minute	94
Buzzer Beater	99

Mannverteidigung	105
Standardsituationen in der Mannverteidigung	107
Varianten der Mannverteidigung	115
Zonenverteidigung	117
2-3 Zone	119
1-1-3 Zone	134
Pressverteidigung	145
Pressverteidigungsvarianten	146
Zonenpresse (1-2-2 Dreiviertelfeldpresse)	148
Zonenpresse (2-2-1 Dreiviertelfeldpresse)	154
Mannpresse basierend auf „Trap on Drive“	159
Scramble Defense	162
Run 'n Jump	166
Die Seals Offense	181
Die Entstehung der Seals Offense	182
Das Team	182
Die Anforderungen	183
Die Realisierung des Systems	183
Der Freiwurf	194
Allgemeines	195
Der Wurf	195
Rituale an der Freiwurflinie	196
Freiwürfe bedeuten immer Stress	197
Die entscheidenden Freiwürfe	198
Freiwürfe im Training	198
Die schlechte Freiwurfquote	199
Erfolgreicher Aufbau eines Teams	201

Scouting	207
Einfaches Scouting	210
Gewichtetes Scouting	212
Der Schiedsrichter	215
Saison- und Spielvorbereitung	216
Umgang und Kommunikation	218
Kompromisspiffe und Saisonvorgaben	220
Schiedsrichtertypen	223
Tipps von Coach zu Coach	226
Glossar	229
Über den Autor	233
Danksagungen	234
Weitere Bücher des Autors	235