

D-Trainerausbildung
Modul 2 Spiel 1:1 Angriff

Was ist 1:1 im Basketball

- mit Ball
- ohne Ball
- Facing
- Richtungswechsel
- Verteidiger lesen/schwächen Erkennen
- Fintieren
- Entscheidungsfähigkeit Abstands-, Positionskontrolle
- Abrufen von Bewegungsabläufen
- Tempowechsel
- Slash-Arm
- Cuts
- Verstärken des Verteidiger vor haben
- „Pinnen“
- SPD
- Passgang/Kreuzgang
- Korb Bedrohung initiative Ergreifen

Übungen zum Einführen von 1:1 im Basketball mit Ball

- Ball vor sich werfen fangen und Facing machen über 1. rechtes Bein vorwärts 2. rechtes Bein rückwärts 3. linkes Bein vorwärts 4. linkes Bein rückwärts. Dabei immer in der SPD Stellung enden. Alles ohne Verteidiger. Den Ball oben/unten rum mit ziehen. Ball schützen. Setzt Sternschritt und SPD Stellung voraus
- Ohne Verteidiger den Ball vor sich werfen fangen und Facing zum Korb machen, in SPD Stellung landen. Danach mit Passgang/Kreuzgang starten und mit Korbleger abschließen. WICHTIG ist „tief“ zu bleiben. Variationen Standbeinwechsel
- 2er Teams: Ball vor sich werfen fangen und Facing zum Korb. In die Ecke zum Mitspieler passen. Danach einen Cut zum Korb und wieder raus machen. Pass aus der Ecke bekommen dann Passgang/Kreuzgang mit Abschluss Korbleger machen. WICHTIG: SPD Position, Facing, Langer erster Schritt. Variationen: in 3er Teams mit Verteidiger der 30-50% Druck auf den Angreifer ausübt.

- In 3er Teams wie oben beschrieben nur muss der Verteidiger jetzt vorgeben ob er nach dem Cut zum Korb vom Angreifer wieder mit nach draußen geht oder stehen bleibt. Bleibt er stehen folgt ein Schuss des Angreifers. Kommt er mit raus wird ein Zug zum Korb mit Korbleger Abschluss erfolgen.
- Gleiche Übung wie oben. Aber jetzt bleibt der Verteidiger stehen. Also wäre ein Schuss folge. Jetzt will der Spieler aber nicht werfen. Was tun? Mit einer Wurffinte wird der Verteidiger rangeholt. Wenn der Verteidiger in der Luft ist wird mit Passgang/Kreuzgang ein Korbleger Abschluss gesucht.
- Gleich Übung jetzt kommt der Verteidiger aber mit raus. Folge wäre jetzt ein Passgang/Kreuzgang dieses wird aber durch einen „Jab-Step“ ersetzt und ein Schuss kann folgen. WICHTIG beim Jab-Step: Tief, nicht zu weiter Schritt, nach vorne seitlich.
- Gleiche Übung nur macht der Verteidiger nun einen Close Out. Der Angreifer greift das vordere Bein des Verteidigers an. Der muss mit einem Swing-Step reagieren. WICHTIG für Angreifer: Langer erster Schritt auf Schulterhöhe des Verteidigers. Variationen bringt der Verteidiger indem er die Fußstellung wechselt so muss der Angreifer verschieden Reagieren. Oder durch einen Seitenwechsel.
- Neue Übung in 2er später 3er Teams. Ein Spieler auf der eins. Der andere dribbelt mit der innen Hand aus der Zone raus. Stoppt macht Facing zum Korb und passt mit einer hand zum Aufbau. Danach Cut in die Zone und wieder raus (I-Cut) Ball vom Aufbau bekommen, Schuss-Finte, Passgang/Kreuzgang, Handwechsel vor dem Körper Abschluss Korbleger/Schuss. Nächste Folge dann mit Spin – Move vor dem Abschluss. Und als Variation mit passiv Verteidiger
- Gleiche Übung wie oben nur das während des Spin-Moves ein Pass auf den Aufbau erfolgt diese geht mit Passgang/Kreuzgang in die Zone und passt dann auf den zum Flügel gelaufenen Spieler. Dieser sucht mit dem Schuss den Abschluss.