

Lehrprobe zur Basketball Trainer D-Lizenzprüfung

24.08.2008



Basketballverband Rheinland-Pfalz

Angreiferverhalten im Spiel 1:1

von Viviane Leyhausen

MJC Trier

Thema: **Angreiferverhalten im Spiel 1-1** (von der Flügelposition)
Schulung der technischen und individualtaktischen Fähigkeiten

Gliederung:

1. Darstellung des Themas
2. Ziel
3. Voraussetzungen und Gegebenheiten der Trainingseinheit
4. Methodischer Aufbau
5. Handlungsanweisungen
6. Ablauf
7. Literatur

1. Darstellung des Themas:

Das Spiel 1-1 ist ein wichtiges Element im „freien Spiel“, welches positionsunabhängig die Grundlage für den Positionsangriff bzw. das Systemspiel gegen eine Mann-Mann-Verteidigung bildet.

Im Basketball findet die Auseinandersetzung 1-1 auf dem gesamten Spielfeld statt, schwerpunktmäßig jedoch ab der Weitwurfentfernung, besonders auf den Positionen des Aufbaus, Flügels und Centers. Die Endphase eines jeden Angriffs reduziert sich auf eine 1-1-Situation, in welcher es für den Angreifer aufgrund des offensiven Charakters des Basketballspiels generell gut möglich ist, sie auszunutzen und in eine 1-0-Situation umzuwandeln.

Der Angreifer mit Ball stellt durch seine vielen Handlungsmöglichkeiten eine große Bedrohung für den Verteidiger dar:

Pass, Penetration und Wurf können für ihn gefährlich werden. Diese Aktionen können zusätzlich durch Finten eingeleitet bzw. erleichtert werden. Bei Finten ist es jedoch Voraussetzung, dass sie glaubwürdig sind, d.h. dass sie so durchgeführt werden, dass die Aktion, die angetäuscht wird, auch ausgeführt werden kann, sollte der Gegner nicht reagieren. Außerdem muss die Täuschung zum richtigen Zeitpunkt durchgeführt werden. Beispielsweise sollte bei einer Finte, die den Durchbruch zum Korb ermöglichen soll, der Weg zum Korb frei sein. Ebenfalls wichtig ist, dass auf eine erfolgreiche Täuschung eine schnelle Handlung folgt, damit es dem Gegenspieler nicht gelingt, seine Verteidigungsposition wieder einzunehmen.

Technische Voraussetzungen für ein gutes 1-1-Spiel des Angreifers sind außerdem eine sichere Ballannahme (Abstoppen, Fangen), das Drehen zum Korb (Facing), die SPD-Position (Shoot-Dribble-Pass) und der Abschluss durch den Wurf oder den Durchbruch. Der Angreifer muss in der Lage sein, die Verteidigung zu lesen und schnelle Entscheidungen zu treffen.

Der Angreifer ohne Ball hat die Aufgabe sich freizulaufen, um einen sicheren Pass und Ballerhalt zu ermöglichen. Dies gelingt ihm durch das Schneiden zum Korb, vor oder hinter dem Rücken des Verteidigers, eine Bewegung „weg vom Ball, hin zum Ball“ oder „hin zum Ball, weg vom Ball“.

Diese Aktionen erfolgen durch Tempo und Richtungswechsel und einen schnellen Abstemmschritt.

2. Ziel:

Das Ziel der Trainingseinheit ist es, folgende Themen einzuführen und/oder zu festigen:

- Befreiungs- Cut
- stabiler Einkontaktstopp aus der Bewegung
- Bewegungsablauf Kreuzschritt und Passgang (ggf. „Reverse“)
- das Lesen des Verteidigers und das treffen von Entscheidungen

3. Voraussetzungen und Gegebenheiten der Trainingseinheit:

Die Mannschaft ist eine mU14, die aus 10 Spielern besteht.

Alle Spieler können sicher Dribbeln, Passen und Fangen und beherrschen den Ein- und den Zweikontaktstopp. Den Sternschritt und die SPD-Position beherrschen sie teilweise. Die Treffsicherheit der Spieler ist durchschnittlich.

Die Mannschaft befindet sich in der Saisonvorbereitung.

In der Halle steht ein Basketballfeld mit 6 Korbanlagen zur Verfügung, ebenso 2 Kästen (oder Stangen / Markierungskegel...) und mindestens 6 Bälle.

4. Methodischer Aufbau:

- Spiel 1-0: Automatisieren der Fertigkeiten
- Spiel 1-0 +1: ohne Ball, mit zusätzlichem Zuspieler (Freimachbewegungen, Einnehmen der SPD-Position)
- Spiel 1-1 gegen passiven, dann halbaktiven Gegenspieler
- Spiel 1-1 unter Spielnahen Bedingungen
- Spiel 1-1 als Wettkampf

5. Handlungsanweisungen:

- Befreiungscut: mit dem Fuß bis in die Zone
explosives Lösen
Back-Door-Option beachten
- Einkontaktstopp: stabiles Landen mit tiefem Körperschwerpunkt (KSP)
Dreierlinie zwischen den Füßen
- Sternschritt (Facing): KSP bleibt tief
in der SPD-Position „gefährlich“ sein, Ball konsequent in
Wurfauslage bringen
vorwärts o. rückwärts (je nach Aggressivität des Verteidigers)
- Finten: Spielgetreu und glaubwürdig durchführen
- Durchbruch: Passgang und Kreuzschritt (ggf. Reverse): Schneller, großer
erster Schritt
explosiv
Kreuzschritt: Körper zwischen Gegner und Ball
- Dribbling: so wenig wie möglich
- Tempo: so hoch wie möglich (Bewegungskontrolle muss bestehen
bleiben!)

6. Ablauf:

Hauptteil der Trainingseinheit:

| | Zeit (Min) | Ziel | Trainingsform | Hilfsmittel |
|-------|---------------------|--|---|--|
| 1. | 00-02 | Festigung der technischen Fertigkeiten mit Ball | 1-0 Flügelposition: Spieler werfen den Ball vor, fangen ihn und landen im Einkontaktstopp (EKS), Sternschritt vorwärts, Facing, Kreuzschritt, Lay-Up die Spieler wechseln jedes Mal die Seite | Kasten (symbolisiert den Verteidiger auf der Flügelposition) |
| 1.1 | 02-05 | s.o. | " zusätzlich: Wurffinte | s.o. |
| 2. | 05-07 | s.o. | 1-0 Flügelposition: Spieler werfen den Ball vor, fangen ihn, landen im EKS, Sternschritt rückwärts, Facing, Passgang, Lay-Up die Spieler wechseln jedes Mal die Seite | s.o. |
| 2.1. | 07-10 | s.o. | " zusätzlich: Wurffinte, dann Kreuzschrittfinte | s.o. |
| (3.)* | 10-13 | s.o. | 1-0 Spieler werfen den Ball vor, fangen ihn, EKS, „Reverse“, Lay-Up jedes Mal Seitenwechsel | s.o. |
| 4. | 13-18 | Festigung der technischen Fertigkeiten ohne Ball, Entscheidungen treffen | 1-0 +1: (der +1 Spieler auf dem Aufbau) Freimachbewegung Ballerhalt, Facing, SPD-Position -> wählen der Folgeaktion Seitenwechsel und Rotation mit +1 Spieler | +1 Spieler |
| 5. | 18-23 | Entscheidungstreffung Lesen des Verteidigers | 1-1 +1: Rebounder passt zum Aufbau, verteidigt Flügel aktiv, Freimachbewegung des Flügels, Ballerhalt und Folgeaktion zu Vorgaben des jetzt halbaktiven Verteidigers Rebounder wird Aufbau, Aufbau Flügel und Flügel Rebounder Rechte Seite | - |
| 5.1. | 23-27 | " | " linke Seite | - |
| 6. | Bis 15 Min vor Ende | Anwendung | 5x 1-1 auf je einen der Körbe, bis 3 Punkte, jeder Korberfolg = 1Pkt, Gewinner wechselt Korb, Verlierer bleibt, derjenige mit den meisten Stationen gewinnt Würfe sind erlaubt | - |

* Übung 3. wird nur durchgeführt, wenn es die Leistung des Teams zulässt. Wenn nicht, werden 1., 1.1, 2. und 2.1. intensiver durchgeführt

7. Literatur:

- Günter Hagedorn/ Dieter Niedlich/ Gerhard J. Schmidt (Hg.): **Das Basketball Handbuch** (Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH)
- Michael Schrittwieser/ Egon Theiner: *Basketball: **Alles über Technik, Taktik, Training*** (Taschenbuch, blv)
- Coaches Corner: www.bbcoach.de