

## **1 gegen 1 im Angriff / erwerben und festigen**

Das 1 gegen 1 im Basketball ist eines der Basisthemen und deshalb von enormer Wichtigkeit. Wenn wir vom aktuellen Basketball sprechen, müssen wir das 1 gegen 1 dynamisch und keinesfalls statisch unter die Lupe nehmen.

Wir beginnen mit dem 1 gegen 1 ohne Ball, was unzählige Situationen, Kriterien und Regeln mit sich bringt; danach nähern wir uns dem 1 gegen 1 mit Ball an.

Zuerst einmal ist es wichtig, dass wir bei unseren Spielern eine positive und proaktive Mentalität kreieren, welche bereit sein müssen, die Verteidigung zu lesen und alle Situationen zu erkennen.

In diesem Sinne, ist es für einen Spieler wichtig, seine individuelle, vor-kollektive und kollektive Taktik zu entwickeln, da seine Bewegungen direkt mit denjenigen des Gegners, denjenigen seiner Mitspieler sowie der Reaktionen deren Verteidiger im Zusammenhang stehen (Verteidigung lesen).

Dies bedingt einen langwierigen Lernprozess, welcher es uns ermöglicht, gut ausgebildete Spieler zu produzieren, die in der Lage sind sich in irgendeinem Spiel oder in irgendeiner Mannschaft zu integrieren. In erster Linie haben wir Schwierigkeiten mit dem Timing, was in Konsequenz zu Konfusionen im Bereich Spacing führt (zwei Schnitte zur gleichen Zeit oder an den gleichen Ort).

Für die Jugendkategorien, vor allem U15, ist es von Vorteil mit vorgegebenen Situationen (klar vorgegebene Regeln/Prinzipien) zu arbeiten und nicht mit Spielsystemen. Später dann, vor allem U17, werden wir Spieler haben, welche in der Lage sind, Spielsituationen gut zu lesen und zu interpretieren.

Ein anderer wichtiger Aspekt sind die Konditionsfaktoren. Heutzutage ist es für einen Basketballspieler wichtig, reaktionsschnell zu sein, einen adäquaten Körperbau zu haben und die Bein- und Armmuskulatur muss so ausgebildet sein, dass sie es dem Spieler ermöglicht, schnell zu handeln sowie Vorteile zu kreieren und auszunützen.

Neben der physischen Konstitution braucht es natürlich solide technische Grundlagen, die uns ebenfalls in den 1 gegen 1 Situationen (mit oder ohne Ball) unterstützen, wenn es um Vorteil kreieren oder ausnützen geht und vor allem wenn es darum geht, aggressiv den Korb zu attackieren (Endziel).

Eines der Hauptziele ist es, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen ohne das eigene zu verlieren, um die angesprochenen Vorteile kreieren und behalten zu können. Diese Vorteile müssen individuell und ohne Ausnutzen von direkten oder indirekten Blocks kreiert werden.

Das Endziel dieser Entwicklungsphase eines Spielers ist es, ihm zu lehren wie er selber Lösungen in schwierigen Spielsituationen finden kann.

Mit dieser Ausbildung im «Rucksack» wird es dem Spieler zu einem späteren Zeitpunkt einfacher möglich sein, sich in ein strukturierteres und organisierteres Spiel zu integrieren. Seine Fähigkeit des «Lesens» und seine aggressive Einstellung, den Korb

TETA 2019-2020

## 1 gegen 1 im Angriff / erwerben und festigen

anzugreifen, wird eine wichtige Hilfe sein, die Systeme in einer Mannschaft effizient zu laufen und daraus Vorteile für das eigene Spiel zu ziehen.

Ein Spiel zu gewinnen ist die natürliche Konsequenz der vorangegangenen, guten Arbeit vor allem im Bereich des 1 gegen 1.

In diesem Dokument werden wir sowohl das 1 gegen 1 ohne Ball als analysieren als auch die didaktische Progression, welche vom 1 gegen 0 bis zum 4 gegen 4 reicht – immer mit dem Fokus auf das Verständnis/Lesen der Situationen im 1 gegen 1.

Die entscheidenden Faktoren sind:

- ✓ Fähigkeit die Situation zu lesen und für die folgende Aktion eine Lösung zu finden bevor man den Ball erhalten hat (Fähigkeit der Antizipation).
- ✓ Fähigkeit des Tempo- und des Richtungswechsels; Fähigkeit auf einem begrenzten Raum schneller stoppen zu können, um sich Platz zwischen sich und dem Verteidiger zu verschaffen. Die statische und dynamische Arbeit in der Grundposition ist dafür entscheidend.

### Arbeit ohne Ball (Diagramme 1 – 11)

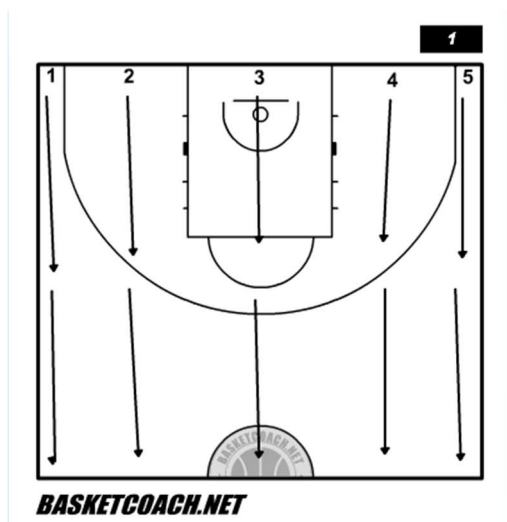
#### Übung 1 (Diag 1)

Ziel: Arbeit an der Reaktion und Konzentration

Ablauf: Auf das Signal des Trainers sprinten die Spieler (Füsse permanent in Bewegung) bis über die Freiwurflinie und stoppen mit den Fersen möglichst nahe an der Linie. Gleiche Übung mit Sprint bis zur Mittellinie oder Grundlinie.

Wichtige Punkte:

- Die Linie nicht berühren mit einem zusätzlichen Schritt zurück beim Sprintstart.
- In tiefer Grundposition stoppen auch bei hoher Geschwindigkeit
- Position der Füsse beim Start (nicht auf der gleichen Linie).



TETA 2019-2020

1 gegen 1 im Angriff / erwerben und festigen

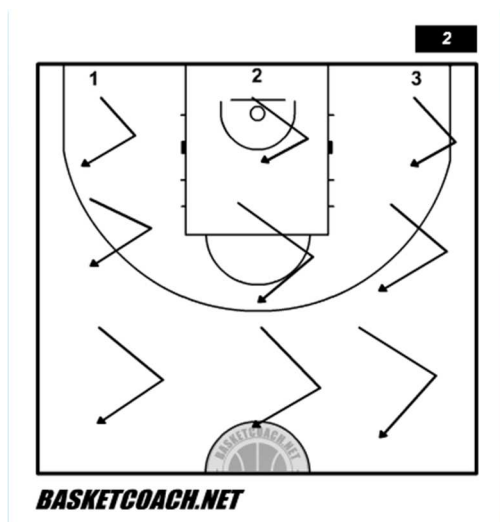
### Übung 2 (Diag 2)

Ziel: Arbeit am Richtungs- und Rhythmuswechsel

Ablauf: In freier Führung oder auf Signal des Trainers führen die Spieler Richtungs- und Rhythmuswechsel durch.

Wichtige Punkte:

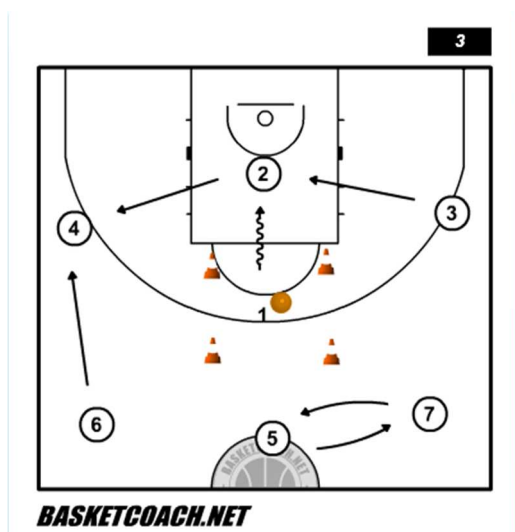
- Kleine Schritte vor dem Richtungswechsel
- Körpergewicht auf dem Fuss, welcher in die neue Richtung stösst
- Ein grosser Schritt mit der Gewichtsverlagerung auf den anderen Fuss nach dem Richtungswechsel.



### Übung 3 (Diag 3)

Ziel: Arbeit an der Reaktions- und Antizipationsfähigkeit

Ablauf: Der Spieler in der Mitte ist der Chef. Er entscheidet, wann er den Käfig verlässt. Die anderen Spieler müssen ihre Position wechseln. Der Spieler, der es nicht in einen Kreis schafft, muss im Käfig beginnen und wird mit einem Punkt bestraft. Wenn ein Spieler drei Punkte erreicht hat, ist er ausgeschieden.



TETA 2019-2020

1 gegen 1 im Angriff / erwerben und festigen

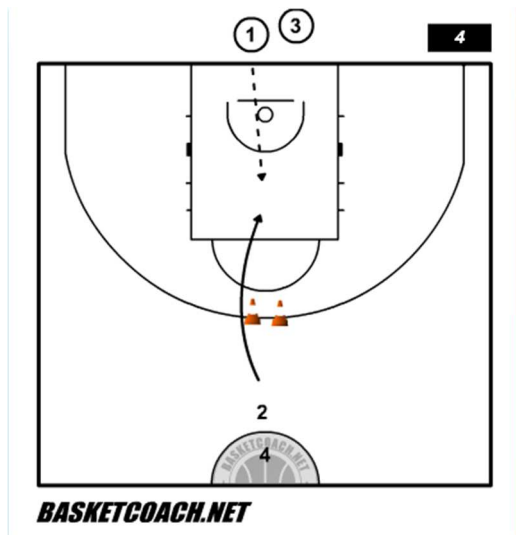
#### Übung 4 (Diag 4)

Ziel: Bewegung der Füße beim Spiel ohne Ball

Ablauf: #2 startet zum Korb; mit dem linken Fuss ausserhalb des Hütchens und zieht dann den rechten Fuss diagonal nach. Er positioniert sich vor den beiden Hütchen. Gleiches Vorgehen von der anderen Seite mit der umgekehrten Fussarbeit.

Wichtige Punkte:

- Der linke Fuss muss ausserhalb des Hütchens sein.
- Der 2. Schritt muss diagonal erfolgen.



#### Übung 5 (Diag 5)

Ziel: Fussarbeit bei einem Schnitt zum Korb

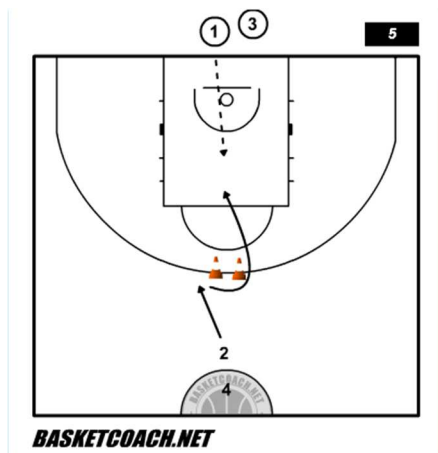
Ablauf: Der Spieler stellt seinen linken Fuss ausserhalb des Hütchens hin, um anschliessend einen Richtungs- und Rhythmuswechsel (mit dem Körper vor den beiden Hütchen) auszuführen.

Wichtige Punkte:

- Schnelligkeit der Füße
- Rhythmuswechsel

TETA 2019-2020

1 gegen 1 im Angriff / erwerben und festigen



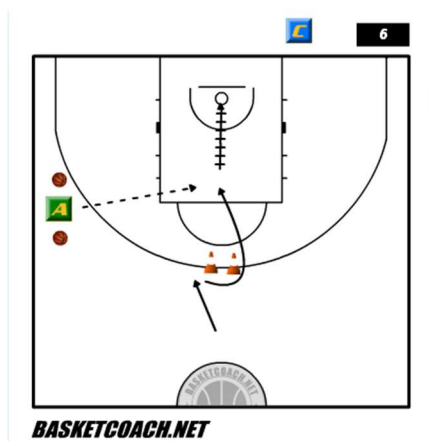
### Übung 6 (Diag 6)

Ziel: Arbeit an der Reaktion und der schnellen technischen Ausführung

Ablauf: Der Trainer signalisiert, ob der Spieler #1 vor oder hinter den beiden Hütchen den vorbeigrhen soll. Der Assistent beginnt mit zwei Bällen, damit weniger Totzeit entsteht und gibt ihm den Pass.

Wichtige Punkte:

- Linker Fuss (rechter Fuss, wenn der Assistent auf der rechten Seite steht) ausserhalb der beiden Hütchen
- Bei der Ballannahme ganze Zone und Korb im Blickfeld



### Übung 7 (Diag 7-7A)

Ziel: Arbeit am Schnitt von der schwachen Seite. Richtungswechsel und Spiel mit Kontakt nutzen.

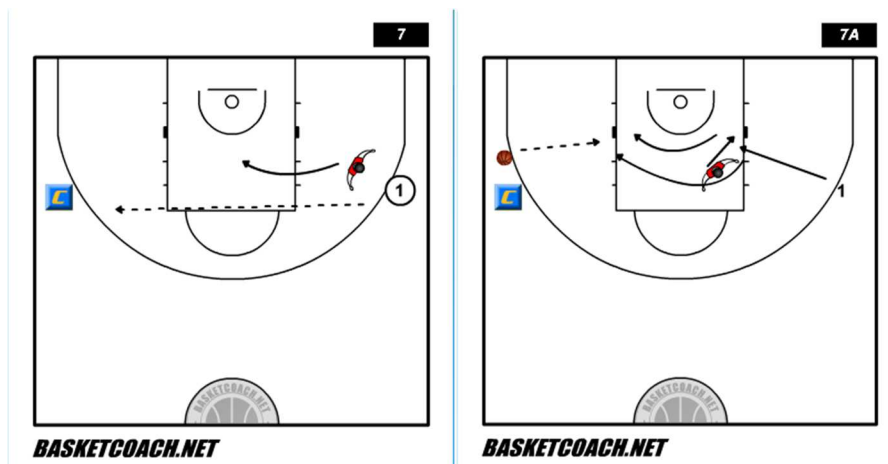
Ablauf: #1 schneidet um den Ball zu erhalten; er muss mittels Richtungswechsel oder Kontaktspiel Position vor dem Verteidiger beziehen.

Wichtige Punkte:

- Ball annehmen und schnell zum Wurf übergehen.
- Fähig sein, die Position im Kontakt mit dem Verteidiger zu halten.

TETA 2019-2020

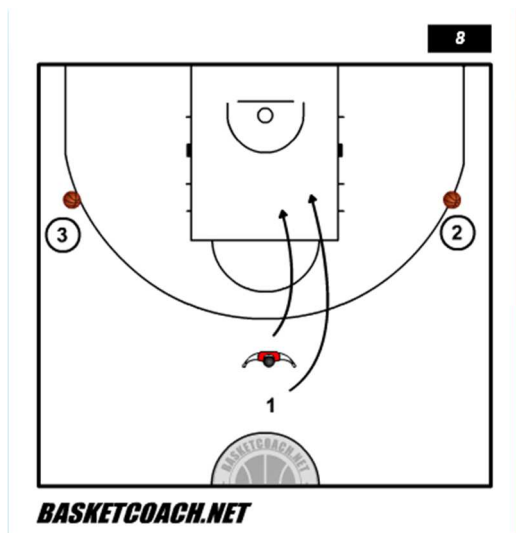
1 gegen 1 im Angriff / erwerben und festigen



### Übung 8 (Diag 8)

Ziel: Arbeit am Spiel ohne Ball, um den Ball in der Zone zu erhalten. Arbeit mit Kontakt.

Ablauf: #1 muss 1 gegen 1 mit zwei Passeuren spielen (#2 und #3); jeder Passeur hat einen Ball.



### Übung 9 (Diag 9)

Ziel: Arbeit am Spiel ohne Ball, um den Ball zu erhalten und zu werfen.

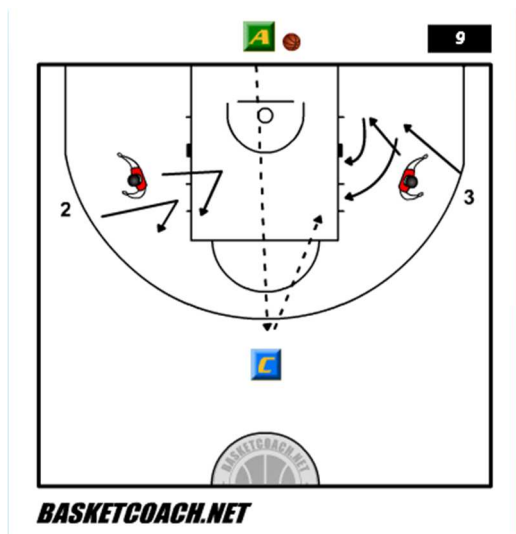
Ablauf: 2 gegen 2 ohne Dribbling und zwei Passeuren (Trainer). Ballannahme für den Wurf oder dem Mitspieler zu passen. Mit dem Ball kann hoch oder tief begonnen werden.

Wichtige Punkte:

- Die beiden Angreifer müssen sich je nach Ballposition, Verhalten des Mitspielers, der Verteidiger und Position zum Korb bewegen, um den Ball zu erhalten.

TETA 2019-2020

1 gegen 1 im Angriff / erwerben und festigen



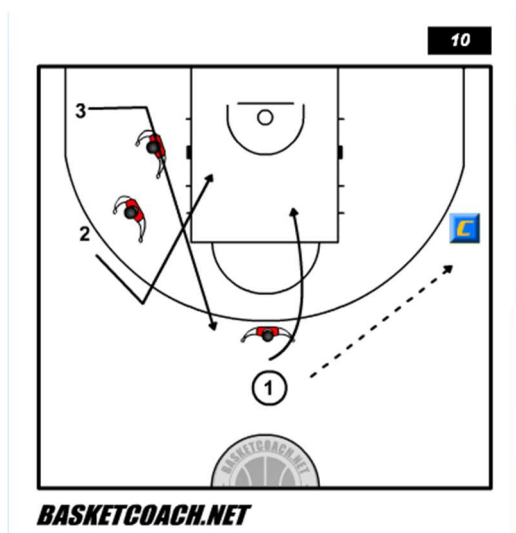
Übung 10 (Diag 10)

Ziel: Arbeit am Spiel ohne Ball und am Passspiel. Arbeit am Konzept « Bewegung mit jedem Pass ».

Ablauf: Wie in der vorherigen Übung aber in einer 3 gegen 3 Situation.

Wichtige Punkte:

- Die drei Angreifer müssen sich je nach Ballposition, Position der Mitspieler, Verhalten der Gegner und Position des Korbes bewegen, um den Ball zu erhalten



Übung 11 (Diag 11)

Ziel: Die behandelten Prinzipien der vorherigen Übungen im 4 gegen 4 in die Praxis umsetzen.

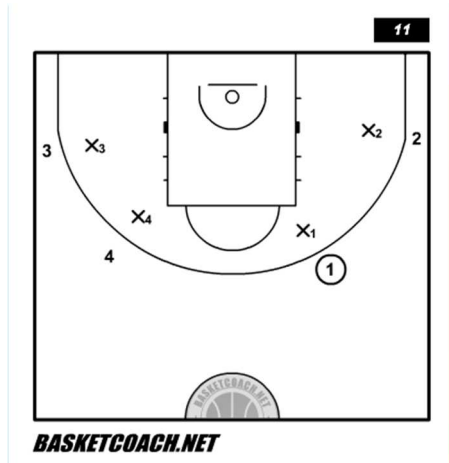
TETA 2019-2020

**1 gegen 1 im Angriff / erwerben und festigen**

Ablauf: 4 gegen 4 spielen, indem das Spiel ohne Ball und das Passspiel genutzt wird und weniger die Dribblings oder die Richtungswechsel.

Wichtige Punkte:

- Die Spieler ihre Fantasie und Persönlichkeit ausdrücken lassen



**Spiel mit Ball und den gleichen Prinzipien (Diagramme 11-16)**

Übung 1 (Diag 12)

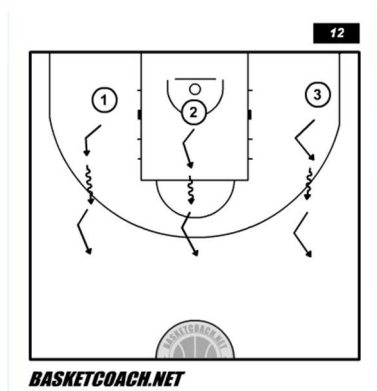
Ziel: Arbeit am ersten Schritt und dem Gleichgewicht.

Ablauf: Offener Start mit dem linken Fuss als « Pivot »- Fuss. Den rechten Fuss neben dem fiktiven Verteidiger platzieren und offen starten, um danach wieder auf die Penetrationslinie zu gelangen.

Wichtige Punkte:

- Körper im Gleichgewicht
- Erster Schritt lang
- Möglichkeit, dass der Verteidiger zurückkommt, unterbinden.

Option: Auch mit Kreuzschritt arbeiten.



Übung 2 (Diag 13)

Ziel: Start aus dem Dribbling



TETA 2019-2020

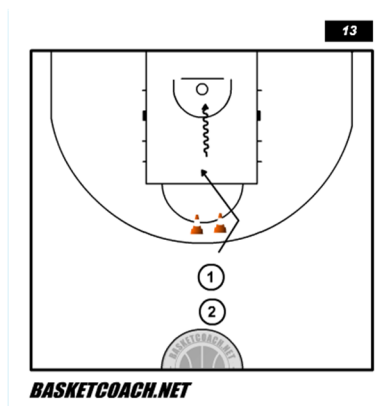
**1 gegen 1 im Angriff / erwerben und festigen**

Ablauf: Auf Signal des Trainers, führt der Spieler einen Kreuzschritt oder einen offenen Schritt aus.

Wichtige Punkte:

- Körpergleichgewicht
- langer erster Schritt
- « recover » des Verteidigers unterbinden

Option: Wenn die Bewegung sitzt mit einem Autopass beginnen / Positionswechsel



**Übung 3 (Diag 14-14A)**

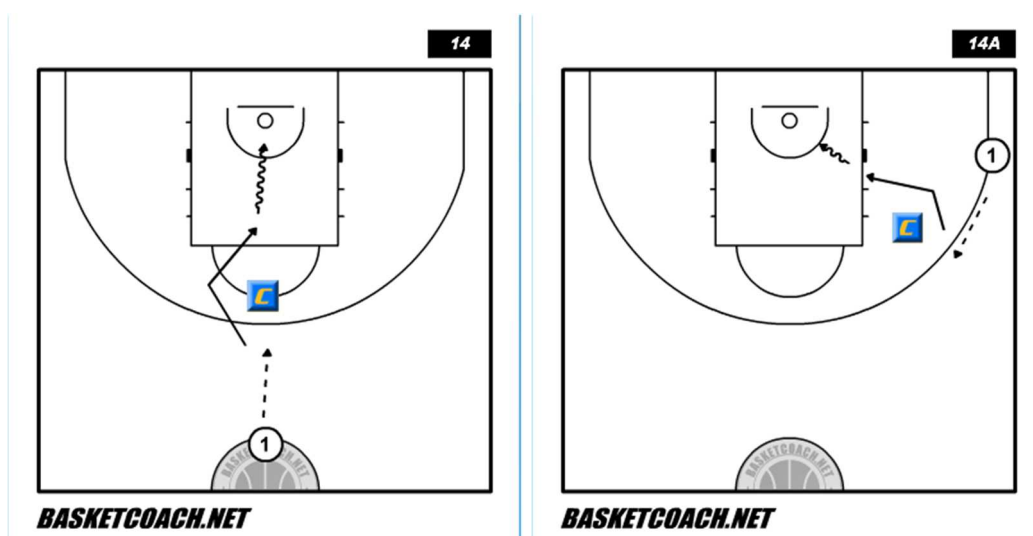
Ziel: Arbeit am « Lesen » und dem Starten.

Ablauf: Autopass, Start und erster Schritt offen oder über Kreuz je nach Position, Bewegung oder Signal des Trainers und zum Korb ziehen.

Wichtige Punkte:

- Situation lesen und schnell eine Lösung finden

Option: Pivot – Fuss wechseln und Position wechseln (Diag 14A)



**Übung 4 (Diag 15-15A-15B)**

Ziel: Arbeit an den 1 gegen 1 Situationen mit Vorteil.

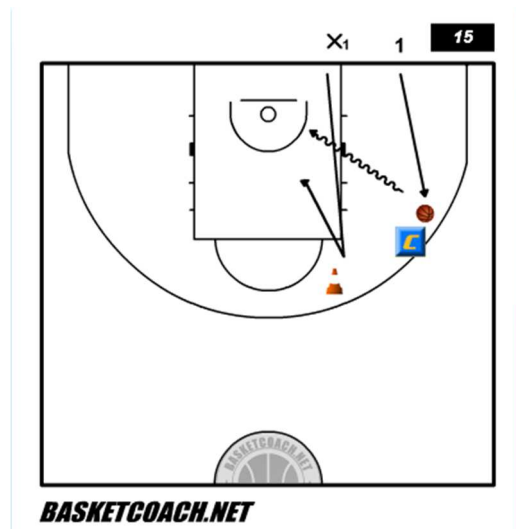
TETA 2019-2020

**1 gegen 1 im Angriff / erwerben und festigen**

Ablauf: #1 beginnt die Bewegung und X1 kann zu verteidigen beginnen, nachdem er das Hütchen berührt hat. #1 muss innerhalb der Zone werfen und darf keine Richtungswechsel ausführen.

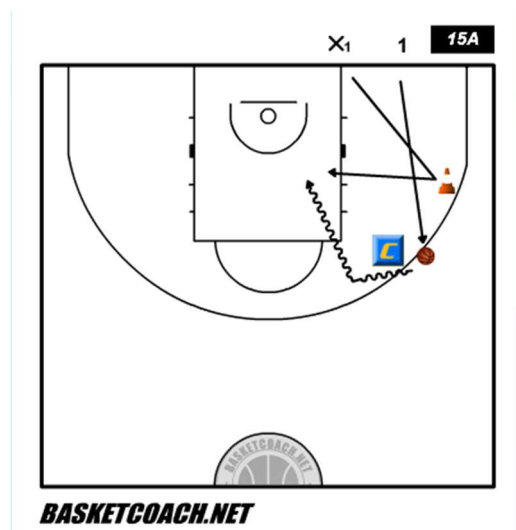
Wichtige Punkte:

- Schnell entscheiden
- sich an den Kontakt des Gegners gewöhnen



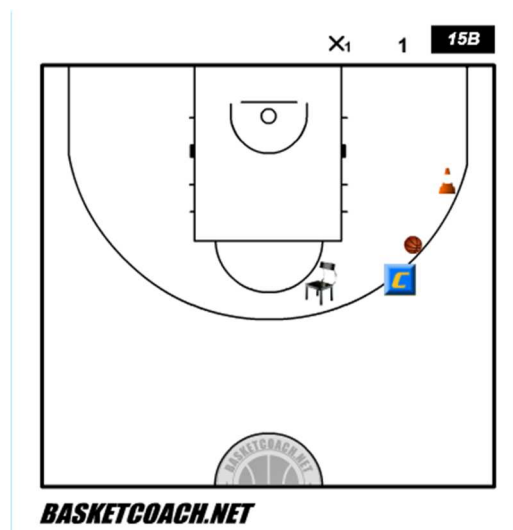
Option 1:

Wechsel der Position des Hütchens



Option 2:

Der Trainer signalisiert dem Verteidiger, ob er das Hütchen oder den Stuhl berühren soll.



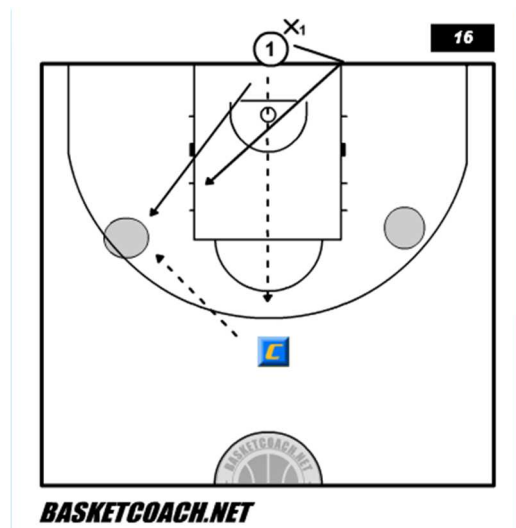
**Übung 5 (Diag 16)**

Ziel: Arbeit an Situationen im 1 gegen 1 mit Vorteil und an der Antizipationsfähigkeit (entscheiden vor der Ballannahme).

TETA 2019-2020

**1 gegen 1 im Angriff / erwerben und festigen**

Ablauf: Der Angreifer kann wählen auf welche Seite er gehen will und dann ob er werfen will oder mit einem offenen Schritt oder einem Kreuzschritt startet. Er muss den Ball in einer der grauen Zonen erhalten. Der Verteidiger muss zuerst die Kreuzung der Zonen mit der Grundlinie auf der anderen Seite (andere Seite als die Richtung, in die der Angreifer gestartet ist) berühren bevor er verteidigen darf.



**Übungen 6-7-8 (Diag 17)**

Ablauf: Die gleichen Situationen wie in den Diagrammen 9 – 10 – 11 wiederholen, aber mit dem Fokus 1 gegen 1 mit Ball.

Wichtige Punkte:

- Die Bewegungen der anderen Spieler lesen (eigener Verteidiger, Mitspieler, Verteidiger der Mitspieler)

