

Hand-Off - Situationen

Bevor wir im Detail über die Hand-Off – Situationen sprechen, müssen wir uns gewisse Fragen stellen, um die Wichtigkeit dieses taktischen Mittels im Bereich Jugendbasketball zu verstehen; im Speziellen was dies für die U15 (Einführung am Ende des Zyklus) und die U17 bedeutet.

Aus didaktischer Sicht ist der Hand-Off die Einführung zum direkten Block und allgemein zu den Blöcken.

Aus technischer Sicht ist der Hand-Off ein Block. Aus diesem Grund ist es wichtig, dieses Thema im Rahmen der Block – Ausbildung zu lehren und zu festigen.

Aus taktischer Sicht hilft uns der Hand-Off beim Lesen von Situationen im individuellen und vor-kollektiven Spiel, was sich im Spiel zu viert und zu fünft auf U17 Niveau fortsetzt.

Aus strategischer Sicht ermöglichen der Hand-Off und die Blöcke generell, wenn sie gut ausgeführt werden, einen Vorteil gegenüber der Verteidigung zu erhalten. Seit der Einführung der 24- und 14-Sekunden-Regel im aktuellen (modernen) Basketball ist diese Möglichkeit einen Vorteil zu kreieren, noch wichtiger geworden.

Einen Spielzug mit einem Hand-Off zu beginnen, bringt uns sofort in eine Vorteilsposition. Dank der guten Grundlagen im Lesen von Spielsituationen und in der individuellen Grundtechnik können wir diesen Vorteil konkretisieren.

Wir entwickeln ein freies Spiel basierend auf persönlicher Initiative; natürlich müssen die allgemeinen Prinzipien des Angriffs respektiert werden. Der Trainer hat in Konsequenz viel weniger Einfluss auf das Spiel als bei einem strukturierten Spiel (Systeme). Da wir aber immer den Fokus auf die Ausbildung von kompletten Spielern legen, damit sie später auf hohem Niveau bestehen können, muss der Trainer am Anfang des Prozesses Fehler akzeptieren und bei den Grundlagen sowie beim Lesen des Spiels insistieren.

Des Weiteren ist ein Spiel, welches mit einem Hand-Off oder einem direkten Block beginnt, ein Spiel mit weniger Pässen und in Konsequenz mit weniger Ballverlusten.

Man kann den Hand-Off in zwei Kategorien aufteilen:

- Hand-Off nach dem Dribbling
- Hand-Off nach einem Pass

Man kann die beiden Kategorien aufteilen in

- Schnitt zum Korb
- Schnitt weg vom Korb

Zusätzlich gibt es noch zwei weitere Situationen:

- In der Phase der Ballannahme gegen die Mitte des Spielfeldes
- In der Phase der Ballannahme gegen die Grundlinie

Das 1 gegen 1 Spiel mit oder ohne Ball ist die erste offensive Option, der Hand-Off ist die zweite Option.

Der Hand-Off ist nur effektiv, wenn der Spieler ohne Ball aggressiv spielt, um den Ball zu erhalten und nach der Ballannahme mit dem Willen/Aggressivität den Korb anzugreifen.

TETA 2019-2020

Um den Lernprozess verbessern zu können und eine bessere Effektivität zu erreichen, muss die Verteidigung in den 1 gegen 1 Situationen konzentriert agieren.

Eine Situation muss noch beleuchtet werden, nämlich der Durchbruch zum Korb durch den Ballträger. Wenn die Verteidigung den Hand-Off verhindert, geht der Ballträger zum Korb (Korb angreifen) und der Spieler ohne Ball geht Back Door zum Korb oder entfernt sich (Spacing) um den Ball mit mehr Raum zu erhalten.

Die Hand-Off Situationen zu zweit, zu dritt werden mit den U15 behandelt und zu viert, zu fünft mit den U17. Wir beginnen mit Situationen im 1 gegen 0 und 1 gegen 1 mit und ohne Ball um mit den angeleiteten Situationen 2 gegen 2 weiterzufahren.

Übung 1 (Diag 1 – 1A – 1B))

Ziel: Aggressivität und Fähigkeit das Spiel zu lesen

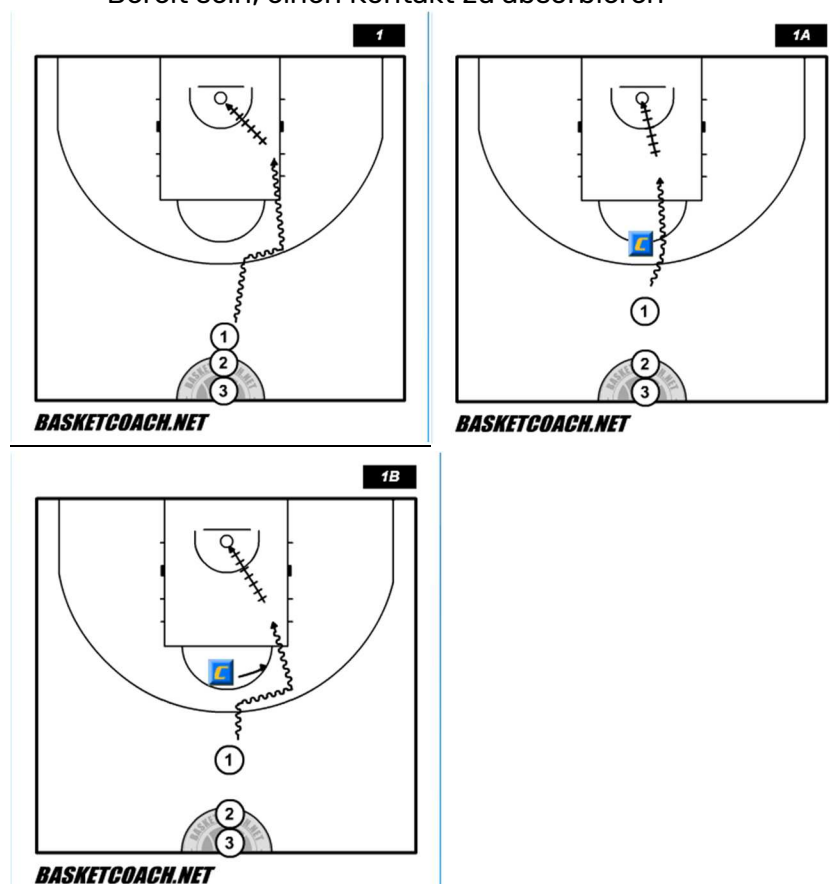
Ablauf: Der Spieler rennt zum Korb und schützt den Ball mit der gegenüberliegenden Schulter zum Ball, Dribbling weg vom Gegner und Penetration zum Korb

Optionen:

- Trainer, der sich nicht bewegt, gerade zum Korb gehen (Diag 1)
- Trainer, der die Penetration schliesst, Dribbling weg vom Gegner und Penetration
- Angeleitetes Spiel durch den Trainer
- Angeleitetes Spiel mit einem anderen Spieler in der Verteidigung

Wichtige Punkte:

- Gleichgewicht halten
- Rhythmuswechsel mit dem letzten Dribbling
- Bereit sein, einen Kontakt zu absorbieren



TETA 2019-2020

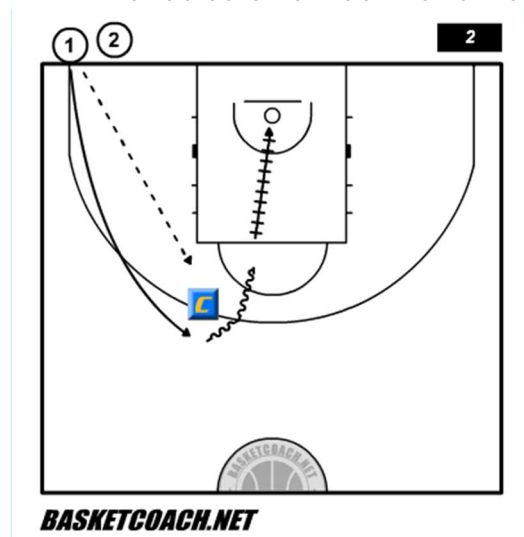
Übung 2 (Diag 2)

Ziel: Die Aggressivität zum Korb verbessern

Ablauf: #1 erhält den Ball beim Spiel 1 gegen 1 ohne Ball nicht; also Hand-Off mit C

Wichtige Punkte:

- Kleine, schnelle Schritte
- Gleichgewicht halten
- Hände bereit um den Ball anzunehmen und schnell zu dribbeln



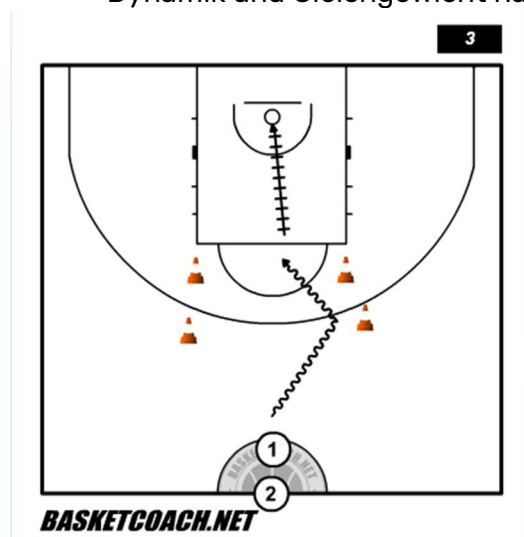
Übung 3 (Diag 3)

Ziel: Lösung finden, wenn nötig und immer Aggressivität zum Korb behalten

Ablauf: Die Hütchen stellen die Verteidigung dar, welche den Angreifer daran hindern, auf die Seite zu gehen. Der Ballträger führt einen Hand- und Richtungswechsel zur Mitte aus, um zum Korb zu gehen.

Wichtige Punkte:

- Verteidigung mit einem grossen Rhythmuswechsel zum Korb bestrafen
- Dynamik und Gleichgewicht halten



TETA 2019-2020

Übung 4 (Diag 4 - 4A - 5 - 6 - 6A - 6B - 6C)

Ziel: Aggressivität zum Korb verbessern, Wahl der Verteidigung bestrafen (Diag 4)

Ablauf: #1 erhält den Ball beim Spiel 1 gegen 1 ohne Ball nicht; also spielt er Back Door

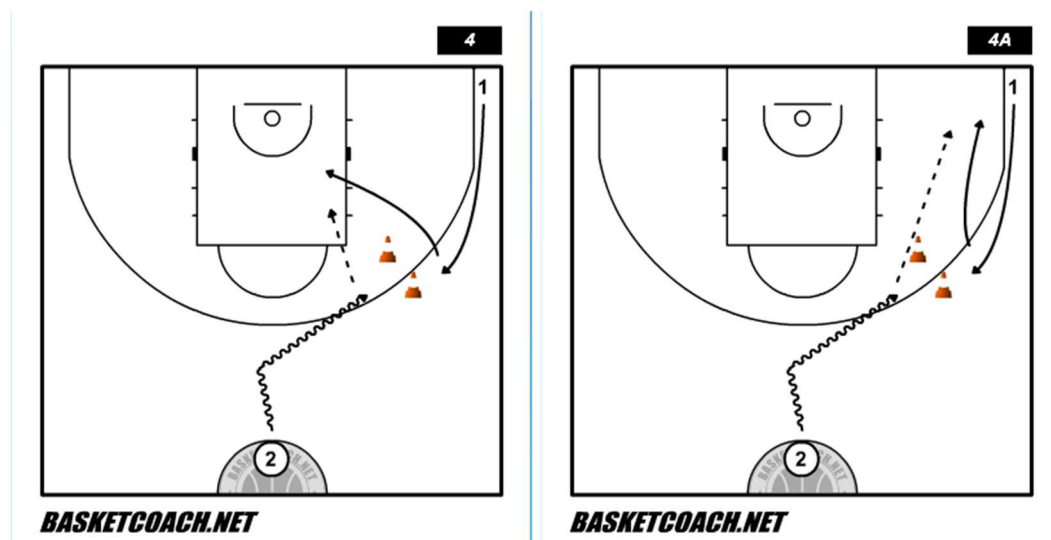
Wichtige Punkte:

- Grosser Geschwindigkeitswechsel während dem Richtungswechsel
- Schwerpunkt halten
- Für den Wurf bereit sein oder für eine andere Lösung, wenn die Verteidigung hilft
- Bodenpass oder Hook - Pass, kein direkter Pass oder zweihändig

Option: Schnitt vom Ball und Korb weg (Diag 4A)

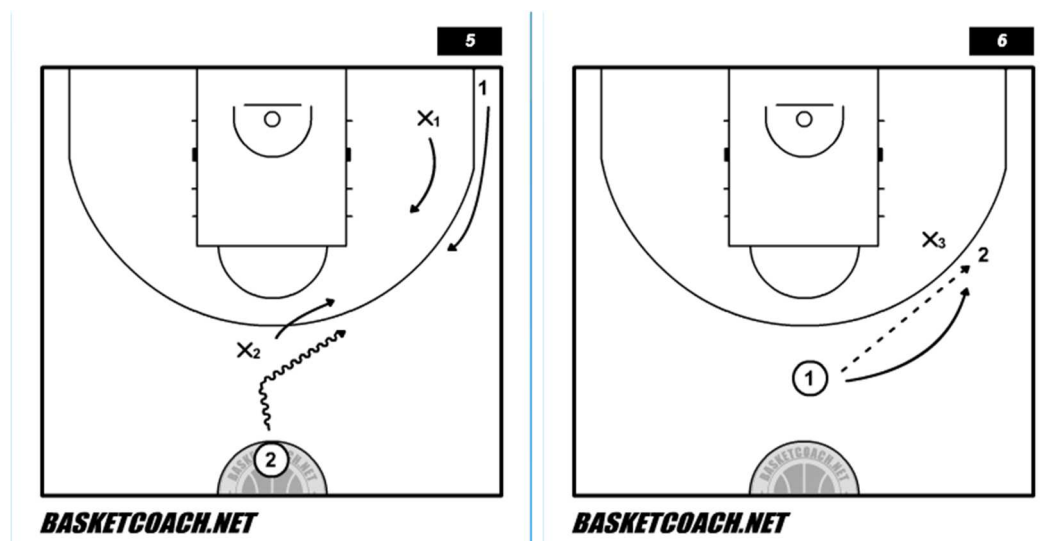
Wichtige Punkte:

- Im Moment, in welchem sich #1 entfernt, #2 passt mittels Hook - Pass.



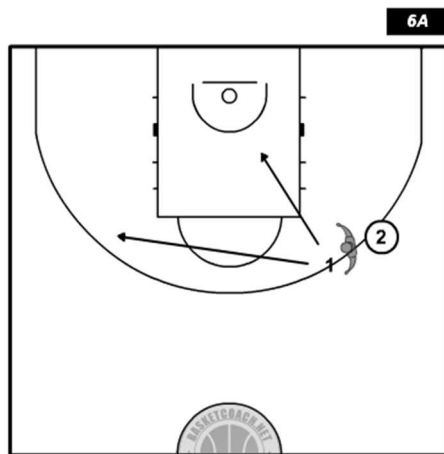
Option: (Diag 5 - 6)

Der Trainer kündigt das Verhalten des Verteidigers an (z.Bsp.: Hand-Off des Ballträgers verhindern, Hand-Off Ballannahme verhindern, beides verhindern)



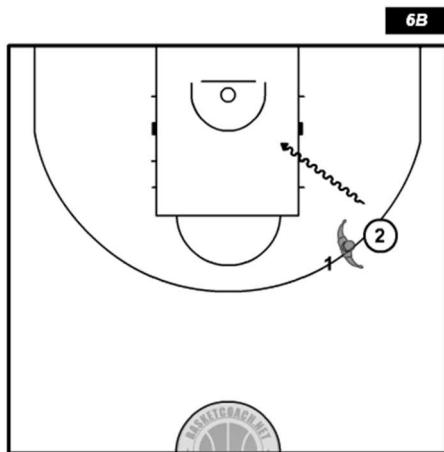
TETA 2019-2020

Option: Kein Hand-Off für die Ballannahme => Schnitt zum Korb oder vom Korb und Ball weg (Diag 6A)



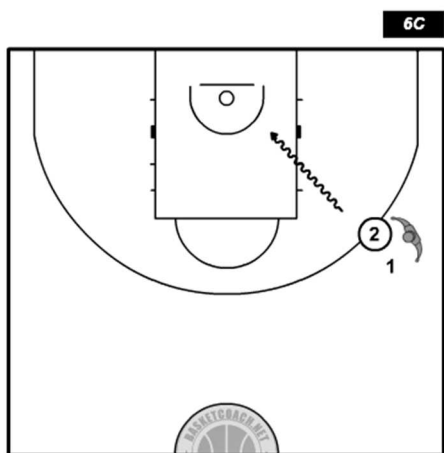
BASKETCOACH.NET

Option: Kein Hand-Off für den Ballträger => Korb attackieren (Diag 6B)



BASKETCOACH.NET

Option: Der Verteidiger von #2 ist aggressiv beim Hand-Off => Passtauschung Hand-Off und Penetration von #2 zum Korb. (Diag 6C)

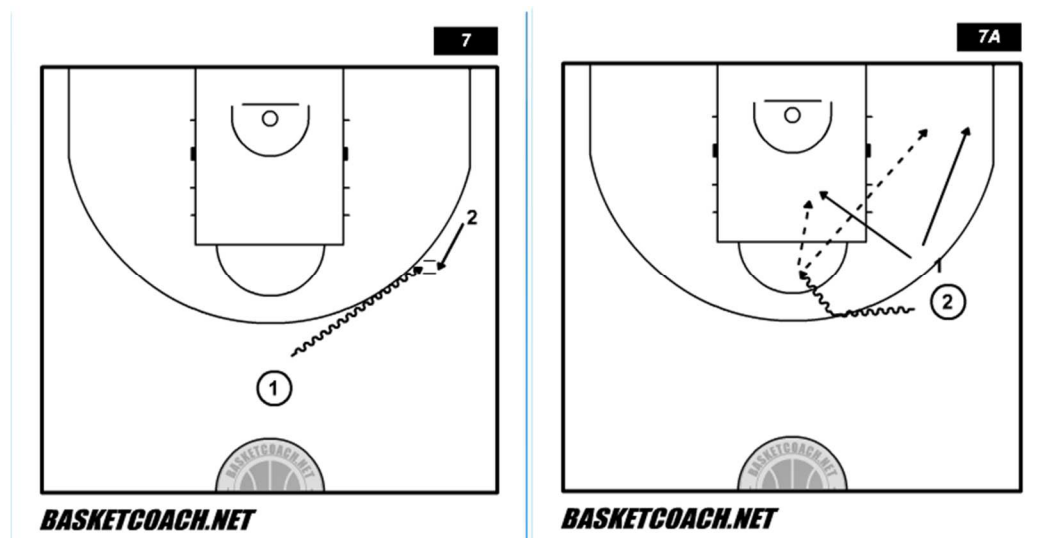


BASKETCOACH.NET

Übung 5 (Diag 7 – 7A - /B) Lösungen zum Hand-Off

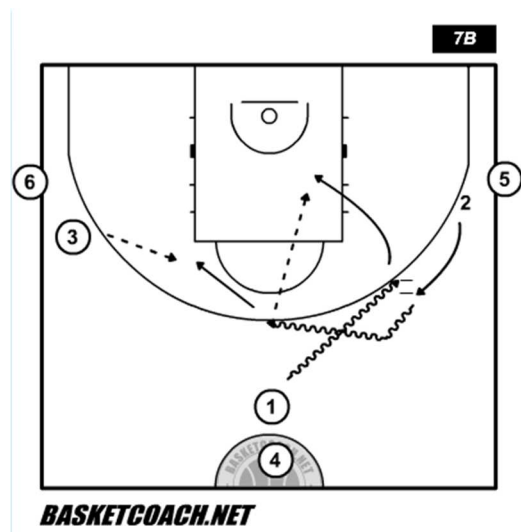
Ziel: Arbeit an den verschiedenen Hand-Off Passtechniken, Ballannahme, Schulter an Schulter vorbeigehen, etc.

Ablauf: Dribbling Hand-Off zwischen #1 und #2 / nach dem Hand-Off wählt #1, ob Schnitt zum Korb oder gegen die Ecke



Kontinuität (Diag 7B)

Ablauf: Nach dem Pass zu #1 erhält #2 einen Pass von #3 und wirft; Kontinuität mit der gleichen Aktion von der anderen Seite (zwischen #4 und #3)



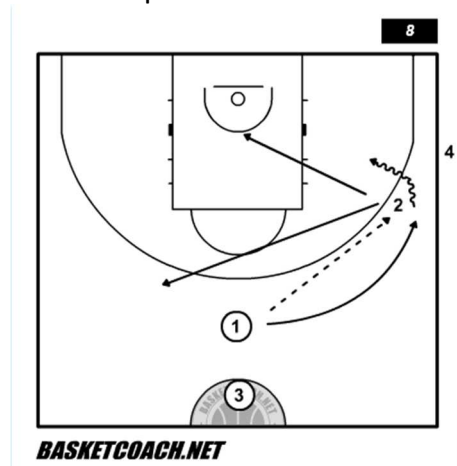
Übung 6 (Diag 8) Hand-Off nach Pass

Ziel: Aggressivität zum Korb nach dem Hand-Off / defensive Hilfe bestrafen

Ablauf: Nachdem #1 den Ball erhalten hat, zieht zum Korb, #2 geht zum Korb oder entfernt sich von Ball und Korb

Wichtige Punkte:

- Aggressivität zum Korb
- Anpassen der Passtechnik un der Ballannahme



Übung 7 (Diag 8A – 8B – 8C) Kontinuität Hand-Off nach Pass oder nach Dribbling

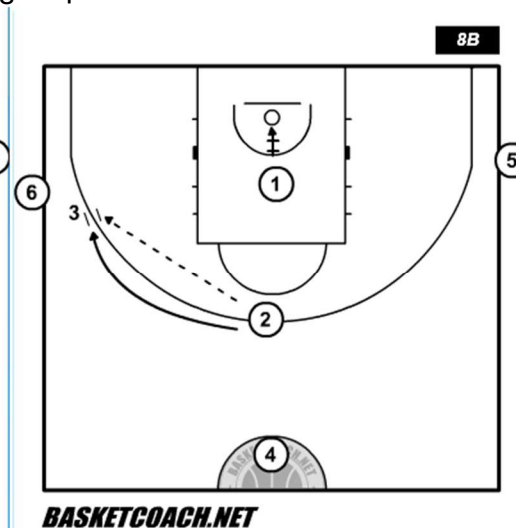
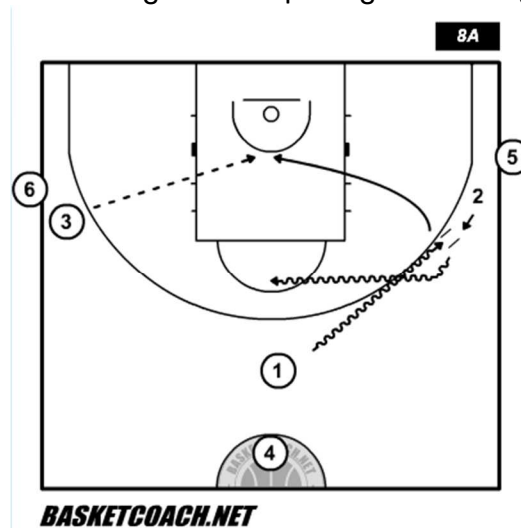
Ziel: Automatismen haben und in beiden Situationen am Spacing und Timing arbeiten

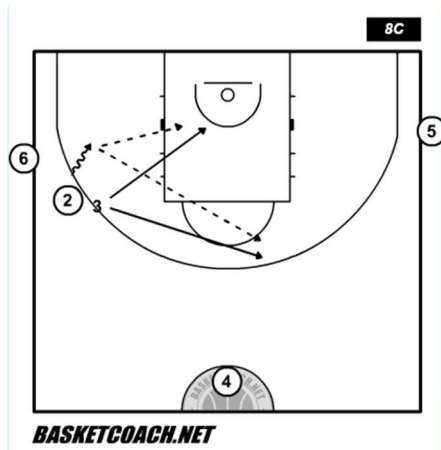
Ablauf: #1 spielt Dribbling und Hand-Off mit #2 und rollt zum Korb, erhält den Pass von #3 und wirft. #2 dribbelt gegen die Mitte und spielt Hand-Off nach Pass mit #3, welcher zu #1 passt.

Option: Damit alle werfen können, kann #1 nach dem Rebound zu #2 für den Wurf passen

Wichtige Punkte:

- Präzision der Pässe
- Regeln von Spacing und Timing respektieren





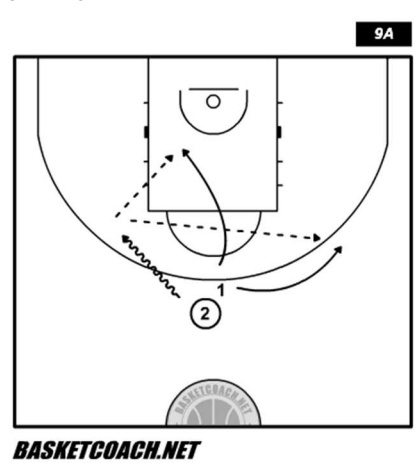
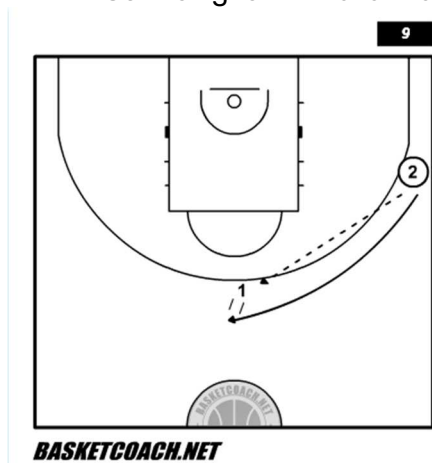
Übung 8 (Diag 9 – 9A) Hand-off nach Pass und Start in der Mitte

Ziel: Anpassen an das Spiel zu zweit auf allen Positionen

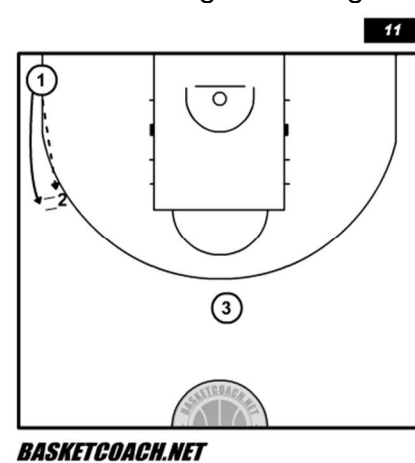
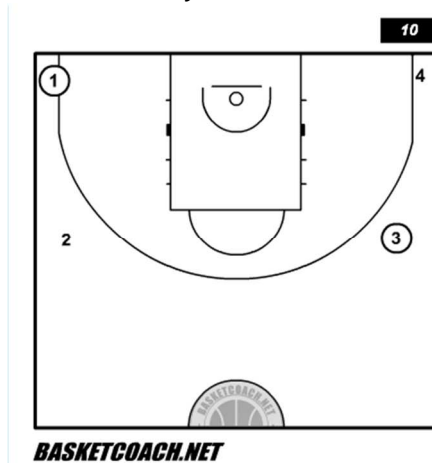
Ablauf: Nach Hand-Off kann #1 zum Korb oder weg vom Korb und Ball schneiden

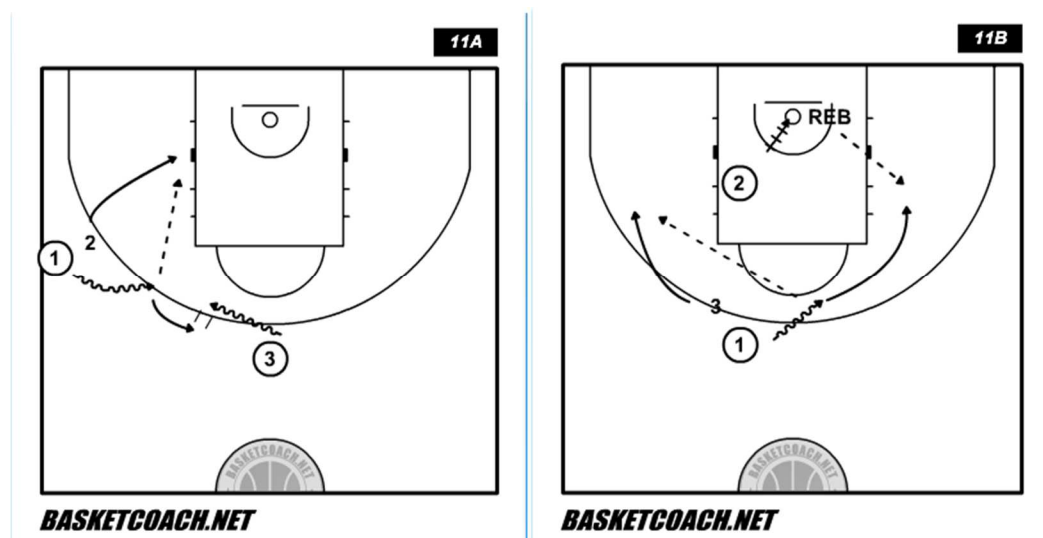
Wichtige Punkte:

- Präzision der Pässe
- Schnelligkeit in Ballannahme - Wurf



Wir können die Ausgangsposition verändern und ein anderes Spacing kreieren (Diag 10 – 11 – 11A – 11B) => Ablauf und technische Ratschläge bleiben gleich.



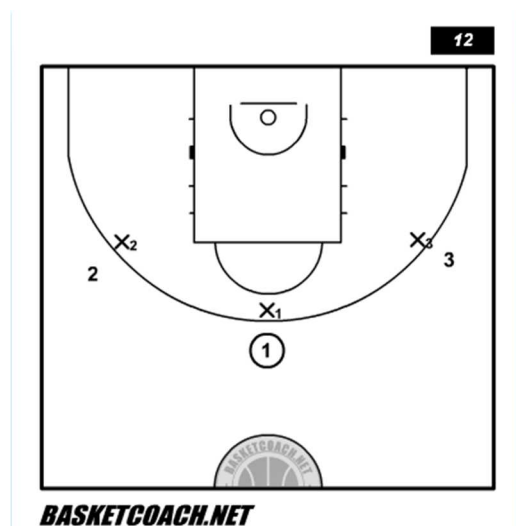


3 gegen 3 in Spielsituationen (Diag 12)

Ziel: Arbeit an realen Situationen mit allen vorherigen Optionen

Regeln:

- a) Angriff: Ballträger kann den Korb ohne Handwechsel attackieren; wenn der Ballträger seinen Gegner mit einem Dribbling nicht schlagen kann, spielt er Dribbling – Hand-Off mit einem Mitspieler oder im Notfall Pass – Hand-Off, wenn er zu dribbeln aufgehört hat.
- b) Verteidigung: Kein Switch in diesem Alter



Übungen 1 - 8

Nachdem wir die grundlegenden Situationen (1 gegen 0 – 1 gegen 1 – 2 gegen 2) gesehen haben, können wir mit der Didaktik des Hand-Off beginnen. Während dieser Phase korrigieren wir die Technik, das Spacing, das Timing, das Lesen des Spiels und die Zusammenarbeit.

Danach fahren wir mit 2 gegen 0 und 3 gegen 0 weiter, um bis zum 3 gegen 3 zu gelangen. Dabei analysieren wir im Detail die Situationen mit Ballträger, nicht Ballträger und dem dritten Spieler, welche alle die Regeln des Spacing und Timing respektieren sollen.

Wir werden dann die Situationen zu viert und zu fünft analysieren, um in Folge die grundlegenden Prinzipien vermitteln zu können. Wir werden uns ausschliesslich auf die Fähigkeit des Lesens von Situationen, die Antizipationsfähigkeit (fähig sein die nächste Aktion zu entscheiden) und die individuelle Initiative konzentrieren.

Nur mit guten Grundlagen (welche mit diesem Spielprinzip entwickelt werden) und dem Geist der Initiative können wir ein effizientes und flüssiges Spiel erreichen, welches verhindert, dass wir Bälle verlieren. Dies geschieht dank der Limitierung von Handwechseln und Pässen.