

## 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 ohne Ball

- Straßen laufen. Spieler laufen auf den Linien in der Halle und an jeder Kreuzung wird gestoppt und die Richtung gewechselt. Richtungswechsel ist gleichzeitig mit einem Tempowechsel verbunden.
- Straßen – Fangen. Jetzt Bälle ins Spiel bringen die mit Ball sind „Jäger“ die ohne „Gejagte“
- Übung gegen „DENI“ Verteidigung 2er Teams: Wenn der Verteidiger „DENI“ spielt dann muss der Angreifer sich kurz zum Ball bewegen um danach Backdoor zu gehen.
- Übung gegen „Mann-Korb“ Verteidigung 2er oder 3er Teams: Wenn der Verteidiger „Mann-Korb“ spielt dann muss der Angreifer sich in Richtung Korb bewegen um dann einen Cut raus zu machen um den Ball zu bekommen. Danach kann 1vs1 gespielt werden.

- Übung zum Bewegen ohne Ball: Zwei gleich starke Gruppen passen sich den Ball im Halbfeld zu. Die jeweils die Gruppe ohne Ball muss die andere mit Ball daran hindern. WICHTIG: Halbfeld ausnutzen.
- Freimachen „Pinnen“: 3er Teams. Man „pinnt“ seinen Verteidiger mit dem Unterarm an seiner Brust. Kurz bevor der Pass gespielt wird drückt man sich dort ein wenig ab. Oder nutzt den Abstand mit dem Arm aus um den Pass zu fangen.
- Weak-Side cut & Slash-Arm: 3er Teams. Es wird eine Weak-Side situation erstellt. Je ein Spieler als Angreifer auf den Flügel-Positionen. Ein Verteidiger der auf die Korb-Korb-Linie absinkt. Nun kommt der Angreifer ohne Ball zu einem Weak-Side-Cut auf die andere Seite. Dies will der Verteidiger gleich verhindern. Doch mit dem Slash-Arm kommt man auch an diesem vorbei. Wie eine „Graul“ Bewegung wird der zum Korb zeigende Arm am Verteidiger vorbei gezogen um diesen sofort hinter sich zu lassen.