

pick-and-roll Teil 2

Durch die ideale Durchführung des pick-and-rolls glänzten deutlich die großen Karrieren einiger Spieler, wie Diamantidis, Bastie, Spanoulis, Stockton und einigen anderen mehr. Die beratenden Hinweise Ihrer Trainer, aber auch eigenen Erfahrungswerte, haben eine entscheidende Rolle für die Verbesserung der Durchführung des pick-and-rolls bewirkt.

Wichtige Hinweise für den ballbesitzenden Spieler:

Technische und Individuellen Voraussetzungen:

1. Durchziehen: alle Variationen des Durchziehens, begleitend von hohen athletischen Grundlagen.
2. Die Fähigkeit gute Entscheidungen zu treffen. Dies erfordert einen methodisch hohen Trainingsaufwand (Option, Erweiterung).
3. Die Fähigkeit, den Körperkontakt Deines Verteidigers zu suchen. So kannst Du entscheidende Vorteile erzielen um vorbeizuziehen.
4. Die Fähigkeit, eine intensive Vorwärtsbewegung in einen effektiven Sprungwurf umzuleiten.
5. Während der Aktion verkleinere Deine Körperhaltung und achte auf Deine Körperstabilität. Ergebnis: eine hohe Explosivität Deiner Handlungen. So ist es Deinem Verteidiger nicht möglich, durch Deinen Körper durch den Ellbogen (check) zu destabilisieren.
6. Warte, bis der Block richtig steht. Ein beweglicher Block führt häufig zu einem Offensivfoul.
7. Täusche dribbelnd die entgegengesetzte Blockrichtung an. So kannst Du Deinen Verteidiger durch den gestellten Block Deines Mitspielers (die Pos. 4 & 5) besser ausschalten. Du (!) triffst die Entscheidung, in welcher Richtung ein positiver Angriff möglich ist.
8. Deine Explosivität und Dynamik bestimmen den Erfolg Deines Handels.
9. Blicke ununterbrochen während Deines Angriffs auf Deine Mitspieler, um für einen guten Assist vorbereitet zu sein.

Teil 3 folgt

Theo Kritikós

Quelle: Eigene Erfahrungen / <http://summerbasketballacademy.blogspot.gr>