



Eine theorie- und praxisorientierte Analyse des Spieles 1-1

Gliederung des Lehrgangs zum Spiel 1-1

- 1. Theoretische Grundlagen**
- 2. Technische Grundlagen**
- 3. Analyse der Individualtaktik**
- 4. Kooperation unterschiedlicher Positionen
als Übergang vom Spiel 1-1 zum Spiel 2-2**
- 5. Basketballspezifische Koordination und
Kondition**

Definition zum Spiel 1-1

1-1 ist die Kunst des Angreifers, den Ball *in Angriffsposition anzunehmen*, den Verteidiger zu *destabilisieren* und anschließend eine *hohe Angriffseffektivität zu erreichen*.

Phasenunterteilung des Spieles 1-1

Das Spiel 1-1 unterteilt sich in drei Phasen:

- 1. Ballannahme in einer Angriffsposition**
- 2. Destabilisieren des direkten Gegenspielers**
- 3. Erreichen einer hohen Angriffseffektivität**

Differenzierung des Spieles 1-1

1-1 ohne Ball

- Verhaltensweisen zur Befreiung
- Zur Ballannahme notwendiges kooperatives Verhalten zwischen einzelnen Positionen

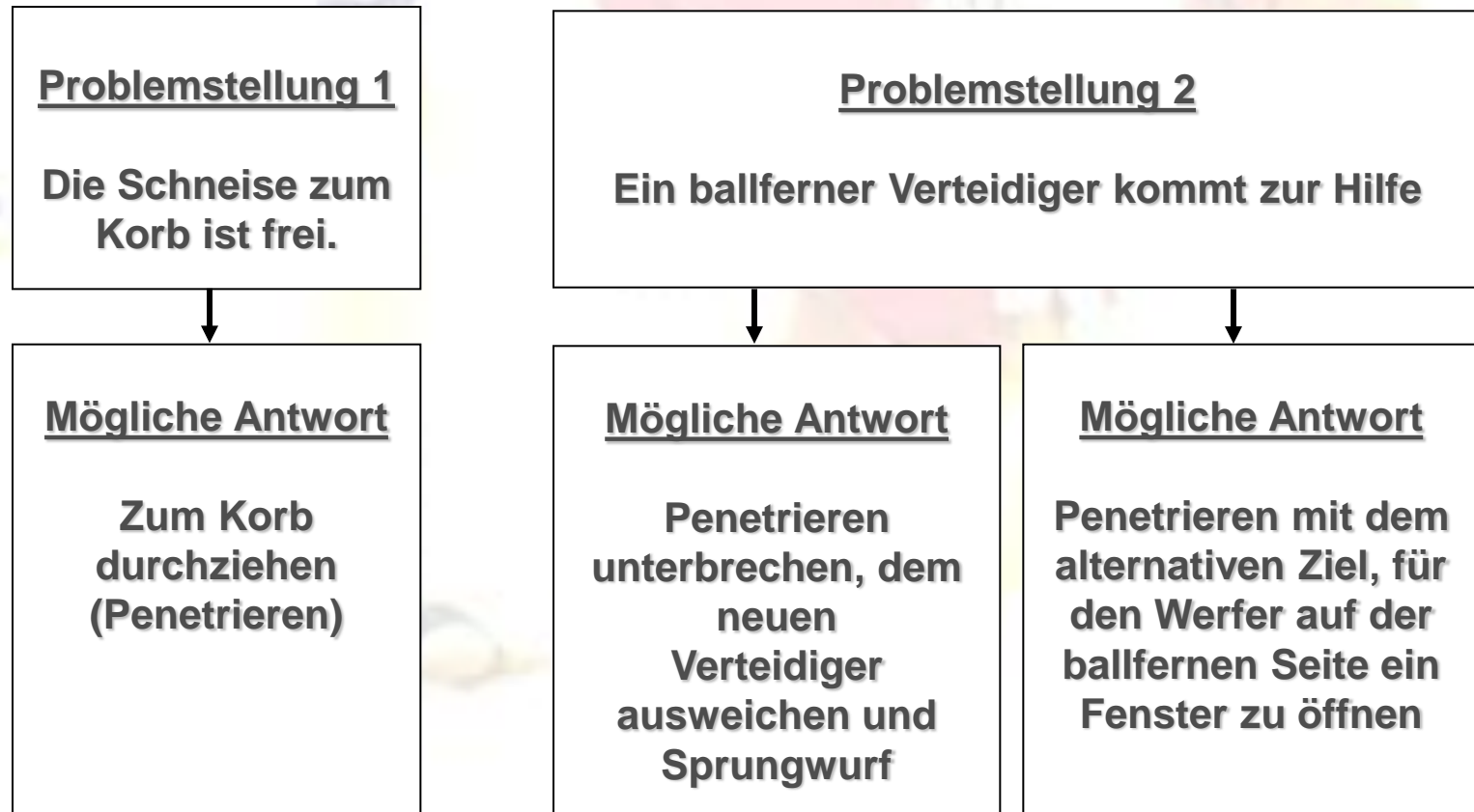
1-1 mit Ball

- Angriffsvarianten aus dem Stand heraus
- Angriffsvarianten aus dem Dribbling heraus

Definition der Individualtaktik

Unter der Individualtaktik verstehen wir die Fähigkeit, *Handlungsvariabilitäten* anzuwenden, deren Ausgang von einer hohen Effektivität geprägt ist.

Beispiel: Ein Flügelspieler hat den Ball in Flügelposition angenommen und seinen direkten Gegenspieler destabilisiert.



Voraussetzungen zum Spiel 1-1

Technische Grundlagen des Spieles 1-1

- 1. Dribbeln**
- 2. Dribbeln und Täuschen**
- 3. Dribbeln, Täuschen und Penetrieren**
- 4. Dribbeln, Täuschen, Penetrieren und Werfen**

Übergang vom Spiel 1-1 zum Spiel 2-2

- 5. Befreiungstechniken und Stoppen (1-1 ohne Ball)**
- 6. Passen und Fangen (Kooperieren)**
- 7. Destabilisieren, Penetrieren und Assistieren**

Voraussetzungen zum Spiel 1-1

Technische Grundlagen des Spieles 1-1

1. Dribbeln

2. Dribbeln und Täuschen

3. Dribbeln, Täuschen und Penetrieren

4. Dribbeln, Täuschen, Penetrieren und Werfen

Übergang vom Spiel 1-1 zum Spiel 2-2

5. Befreiungstechniken und Stoppen (1-1 ohne Ball)

6. Passen und Fangen (Kooperieren)

7. Destabilisieren, Penetrieren und Assistieren

Definition des Dribblings

Unter Dribbling im Basketball verstehen wir die zeitliche Übereinstimmung von *Fußarbeit* und *Dribbelfrequenz*.

Variationen des Dribblings

1. Tempodribbling
2. Frontales Dribbling
3. Nahdistanzdribbling
4. Verzögerungsdribbling
5. Richtungswechsel während des Dribblings
6. Kombiniertes Dribbling

Methodische Einführung in das Dribbling

LE 1: Koordination zwischen Ball und Hand

LE 2: Koordination von Ball, Hand und Fußarbeit

LE 3: Tempodribbling

LE 4: Frontales Dribbling

LE 5: Nahdistanzdribbling

LE 6: Verzögerungsdribbling

LE 7: Richtungswechsel während des Dribblings

LE 8: Kombiniertes Dribbling

Methodische Einführung in das Dribbling

LE 1: Koordination zwischen Ball und Hand

LE 2: Koordination von Ball, Hand und Fußarbeit

LE 3: Tempodribbling

LE 4: Frontales Dribbling

LE 5: Nahdistanzdribbling

LE 6: Verzögerungsdribbling

LE 7: Richtungswechsel während des Dribblings

LE 8: Kombiniertes Dribbling

Methodische Einführung in das Dribbling

LE 1: Koordination zwischen Ball und Hand

LE 2: Koordination von Ball, Hand und Fußarbeit

LE 3: Tempodribbling

LE 4: Frontales Dribbling

LE 5: Nahdistanzdribbling

LE 6: Verzögerungsdribbling

LE 7: Richtungswechsel während des Dribblings

LE 8: Kombiniertes Dribbling

Methodische Einführung in das Dribbling

LE 1: Koordination zwischen Ball und Hand

LE 2: Koordination von Ball, Hand und Fußarbeit

LE 3: Tempodribbling

LE 4: Frontales Dribbling

LE 5: Nahdistanzdribbling

LE 6: Verzögerungsdribbling

LE 7: Richtungswechsel während des Dribblings

LE 8: Kombiniertes Dribbling

Fazit

Die Qualität der technischen, konditionellen und koordinativen Grundlagen bestimmt die Effektivität des Angreifers im Spiel 1-1 und erhöht den Grad der Individualtaktik.