

## C-Aus-/Fortbildung

### Positionsgebundene Techniken und Technickschulung (1-0, 1-1, Give&Go)

**Carsten Drinkewitz**

---

1 Allgemeines .....	2
2 Theorie .....	2
3 Praxis .....	4
3.1 Vorbereitende Übungen (allgemeines/grundlegendes Training) .....	4
3.2 Trainingsformen zu Befreiungsaktionen (spezielles Training) .....	4
3.3 Trainingsformen zum Posting-up: .....	5

---

Carsten Drinkewitz

Guineastraße 12

D-13351 Berlin

Fon +49-30-74 78 91 16

Funk +49-173-90 40 514

e-mail cardri@arcor.de

erstellt am: 09.08.2004

geändert am: 11.08.2004

gedruckt am: 11.04.2007

---

## 1 Allgemeines

Erfolgreicher Basketball erfordert gute Fußarbeit. Ein Spieler muss schnelle Bewegungen mit maximaler Körperkontrolle ausführen können. Einen Gegner mit dem Dribbling zu schlagen, das Einnehmen einer Reboundposition, das Freimachen, zum Ball schneiden und gute Defense zu spielen, erfordert gute Bein- und Fußarbeit.

Posting-up bezeichnet das Anbieten mit dem Rücken zum Verteidiger und zum Korb auf der Ball-Korb-Linie in Korbnähe (Zonenrand) Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit des seitlichen Post-up. Dabei wird zwischen Low-Post, Mid-Post und High-Post differenziert. Jeder Spieler sollte Techniken des Post-up Spiels beherrschen, da moderne Spielsysteme häufig Flügelspieler in ein Low-Post Position bringen. Das Post-up basiert auf einer breiten Fußstellung, einem tiefen KSP (=sealing), wodurch das Wegblocken des Verteidigers und das Einsperren dessen vorderen Fußes gewährleistet wird. Der angewinkelte, verteidigernahe Arm blockt ebenfalls den Verteidiger. Der verteidigerferne Arm wird deutlich als Ziel für den Pass gezeigt (=Pin).

## 2 Theorie

Die Fußarbeit des Angreifers ohne Ball dient primär dem Freimachen gegen einen Verteidiger. Dazu gehören Tempo- und Richtungswechsel, Rhythmuswechsel, explosive Start- und Stoppaktionen. Dabei sind folgende Faktoren zu berücksichtigen:

- ✓ Die Richtungsänderung erfolgt explosiv vom Fußballen (kurze Bodenkontaktzeit „QUIET FEET“).
- ✓ Je kürzer die Stemmphase bei der Richtungsänderung ist, desto effektiver ist die Befreiungsaktion (Explosiv- & Schnellkraft).
- ✓ Beim Aufsetzen der Beine, sollten diese möglichst vorangespannt (vorinnerviert,) sein, um erstens mögliche Verletzungen bei explosiven Bewegungen zu reduzieren und zweitens um eine höheren Krafstoß (Abdruck von den Beinen) bilden zu können.
- ✓ Der Körper ist während der Bewegung ständig tief (tiefer KSP!!), nur dann sind schnelle Bewegungen möglich.
- ✓ Mit der Richtungsänderung sollte immer auch eine Tempoänderung (expl. Beschleunigung) verbunden sein.
- ✓ Viele Angriffsaktionen beginnen mit einem oder mehreren Schritten in die „falsche Richtung“ ggf. kurzen Körperkontakt beim Verteidiger, um sich dann mit einer Richtungsänderung in die gewünschte Position zu befreien.
- ✓ Der Arme unterstützen die explosive Abdrucksbewegung, in dem sie in die neu Laufrichtung „gerissen“ werden und unterstützen somit die Körperdrehung und den schnellen Richtungswechsel (Impulsübertragung). Anschließend wird mit der vom Verteidiger abgewandten Hand das Ziel für den Passgeber „angezeigt“.

Technikbeschreibung der „IN-AND – OUT“ Befreiungsaktion

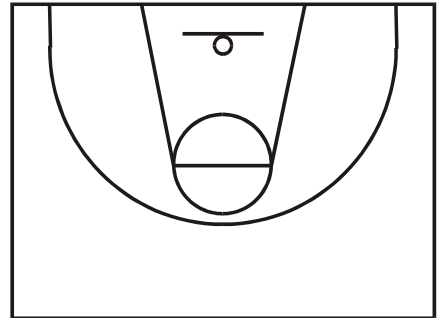
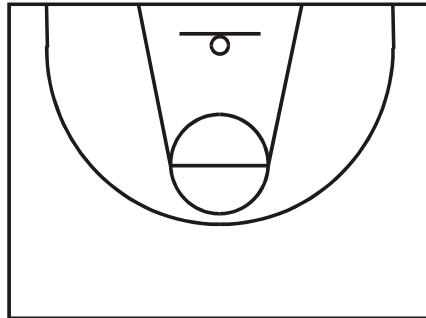
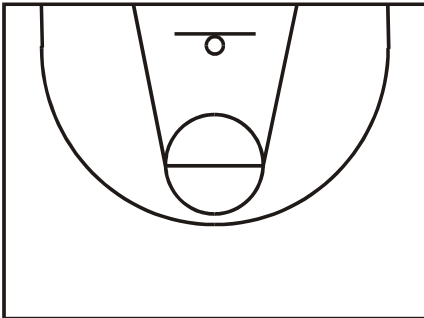
1. Von der Flügelposition bewegt sich der Angreifer mit mittlerem Tempo in die Zone (= „IN“),berührt mit dem der Endlinie näheren Fuß die Zonengrenze oder die Zone und kehrt mit einer überraschenden Tempo- und Richtungsänderung auf die Flügelposition zurück(= „OUT“).
2. Wenn der Verteidiger nicht auf die IN-Bewegung bzw. sehr früh auf das OUT reagiert, dann besteht die Möglichkeit, direkt zum Korb zu schneiden und dort angespielt zu werden(BACK DOOR).

**IN-AND-OUT**  
(Tempo- und Richtungswechsel mit Finten)

**I-CUT  
BACKDOOR-CUT**  
(auf einer Linie)

**V-CUT  
L-CUT**  
(in einem Winkel, erst zum Korb, dann zum Ball)

**U-CUT  
TRIANGLE-CUT**  
(in einem Dreieck, Viereck zum Korb, zum Ball nach außen)

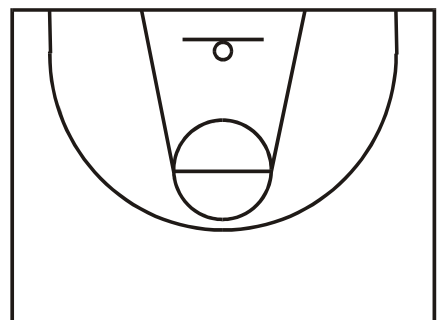
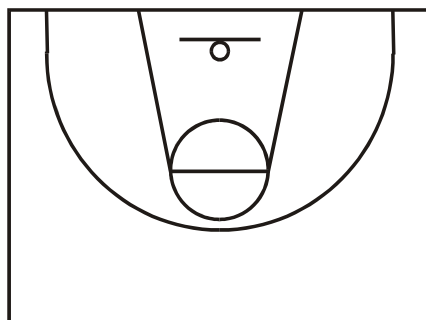
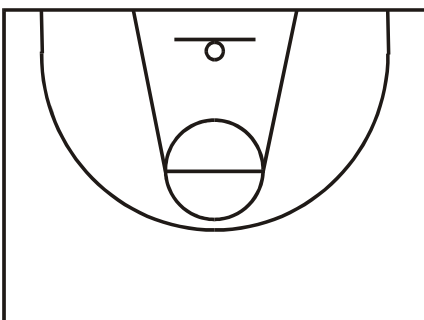


I-CUT, BACKDOOR-CUT

V-CUT, L-CUT

U-CUT, TRIANGLE-CUT

Weitere Differenzierungen der CUTS sind möglich. Dies ist erstens der BALL-SIDE-CUT (Ein BALL-SIDE-CUT ist, wenn ein Spieler nach einer Finte in die ballferne Richtung zum Ball schneidet. Wenn der Angreifer als Vorbereitung den Ball zu seinem Mitspieler passt, nennt man das GIVE´n´GO). Zweitens der WEAK-SIDE-CUT (Als WEAK-SIDE-CUT wird eine Schneidebewegung von der ballfernen Seite in den korbnahen Bereich bezeichnet.). Ein FLASH-CUT ist ein WEAL-SIDE-CUT aus dem Grundlinienbereich (im Rücken der Verteidigung) Richtung Freiwurflinie.



BALL-SIDE-CUT, GIVE´n´GO

WEAK-SIDE-CUT

FLASH-CUT

Nach dem Zuspiel kann der Angreifer die Befreiungsaktion mit einem Einkontakt- oder einem Zweikontaktstopp beenden.

Vorteile:

- 
- 
- 

Nachteile:

- 
- 
-

Handlungsmöglichkeiten nach Ballerhalt sind:

1. REVERSE oder FRONT-PIVOT ins FACING (Take care of your ball, stabiler, tiefer KSP)  
Ball entweder unter den Knien "durchschlagen", oder über dem Kopf auf eine Seite bringen, dabei sichern die Ellbogen den Ball.).
2. READ THE DEFENSE (Fußstellung des Verteidigers lesen, Augen fokussieren den Korb, schneidende Mitspieler sehen, oder 1-1 spielen)

Freimachbewegungen im Posting-up sind primär:

- Slash-Arm Einsatz und Fußarbeit
- Spin-Move

Entscheidend für das Posting-up sind die Abschlussbewegungen:

- 1) Ballsicherung durch kraftvolles Zupacken des Balles mit beiden Händen. Ellbogen schützen dabei den Ball.
- 2) Orientierung: Blick über die Schulter, um die Position des Verteidigers und freier Mitspieler zu erkennen.

Folgende Bewegungen sollten im Post-up Spiel (Anfängerbereich) beherrscht werden:

1. Drop Step: Verteidiger überspielt die Mitte; verstärken durch Finte; Powemove mit einem dribbling über die Grundlinie.
2. Verteidiger überspielt die Grundlinie: Täuschung zur Grundlinie; ein oder zwei dribblings und „Hakenwurf“ (halber Haken).
3. Bei Absinken des Verteidigers: fake zu Grundline oder zur Freiwurflinie, Facing und Sprungwurf

## 3 Praxis

### 3.1 Vorbereitende Übungen (allgemeines/grundlegendes Training)

- ↳ Lauschule / Sprint-ABC (Schnell- und Explosivkraftschulung)
- ↳ Agilty Drills (Zig-Zag Drill, Hexagon-Drill, Box-Drill etc.)
- ↳ Kleine Spiele (Schattenlaufen, Partnerlaufen mit spez. Vorgaben)

### 3.2 Trainingsformen zu Befreiungsaktionen (spezielles Training)

Zuerst Bewegungsbild der Bewegung verschaffen und Sinn und Zweck erläutern(durch Vormachen etc.)

**1-0 +1(Individualtechnik)** (versch. CUT-Varianten mit versch. Anschlussaktionen)

➔ z.B.: Befreiung mit V-CUT auf den Flügel – Spot, Front-Pivot ➔ Jab-Step ➔ Lay-up

**1-1+1(Individualtaktik)** (Defense beim Cutter) mit passiver, halbaktiver, aktiver Verteidigung

(nun sind wir schon beim Entscheidungstraining!!). Natürlich wieder mit versch.

Handlungsaufgaben und Handlungsalternativen:

➔z.B.: Befreiung gegen den aktiven Verteidiger mit dem V-CUT ➔ Reverse-Pivot ➔ Fußstellung des Verteidigers lesen, Anschlußaktion

**2-2 (Gruppentaktik)** mit passiver, halbaktiver, aktiver Verteidigung

(wird nur kurz und bei verbleibender Zeit eingegangen, da es ein extra Modul Spiel 2-2 gibt)

Erweiternde Übung zur Give ´n´Go Einführung/ Schulung sind z.B.:

Befreiung des Flügelspielers ➔ Pass vom Guard ➔ 1.Option Ball-Side-Cut vom Guard für das Give ´n´Go, kommt dies nicht zustande spielt der Flügel 1-1.

Akzentuierung in der Einführung / Schulung auf folgende Parameter:

- ✓ korrekte Fußarbeit, tiefer KSP
- ✓ maximaler Sprint auf den Ziel-Spot (Zielzeigen!!)
- ✓ Stabiles, sicheres Abstoppen und Facing
- ✓ Building habits (Gewohnheiten ausbilden!! & diese immer wieder forden)
- ✓ Um höhere Intensitäten zu erreichen und auch aus motivationalen Aspekten viel mit Competitions (Wettbewerben) arbeiten

Immer wieder allg. entwickelnden Übungen und spez. Übungen mixen (allg. entwickelnde Übungen in das Warm-up einbauen!!). Kleine Spiele für Minis & Jugendliche unbedingt in das Training integrieren. Erstens um das Training von monotonen Übungen zu befeien, zweitens werden die athletischen und koordinativen Fähigkeiten spielerisch geschult. (Trotzdem aber auch das Lauf-ABC oder Sprint-ABC in das Training einbauen).

### **3.3 Trainingsformen zum Posting-up:**

1. Bewegungsbild der Zielbewegung verschaffen und deren Sinn & Zweck erläutern.

#### **1-0 (Individualtechnik)**

Erlernen der Bewegungsabläufe (mit Selbstvorlage)

#### **1-0 /1-0 +3(Individualtechnik)**

Einschleifen/Überlernen der Bewegungsabläufe (Drills, z.B. Chair-Drill, 3-men-drill)

#### **1-1+1(Individualtaktik) mit passivem Verteidiger**

(Entscheidungstraining)

#### **1-1+1/ 1-1 +3(Individualtaktik) mit halbaktivem Verteidiger, aktivem Verteidiger**

(Entscheidungstraining)

#### **1-1+1(Individualtaktik)**

nach Gegenblock

#### **2-2 (two men game)**



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.