

Basketball – Trainingsformen: Offensive Duelle erfolgreich bestreiten

1:1-Situationen ergeben sich überall auf dem Spielfeld. Beim Sprungball und beim Rebound entscheidet sich, wer in Ballbesitz gelangt. Im Spielaufbau geht es darum, den Ball trotz Gegenwehr sicher und schnell nach vorne zu bringen. Das gewonnene Duell führt zu einer Überzahl oder sogar zu einer Abschlussaktion.


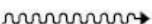










Spielübersicht, beidseitiges Dribbeln, Explosivität (Richtungswechsel, maximal beschleunigen und abbremsen, hoch springen) und Selbstbewusstsein sind Voraussetzungen für erfolgreiche Duelle.

Inhaltsverzeichnis

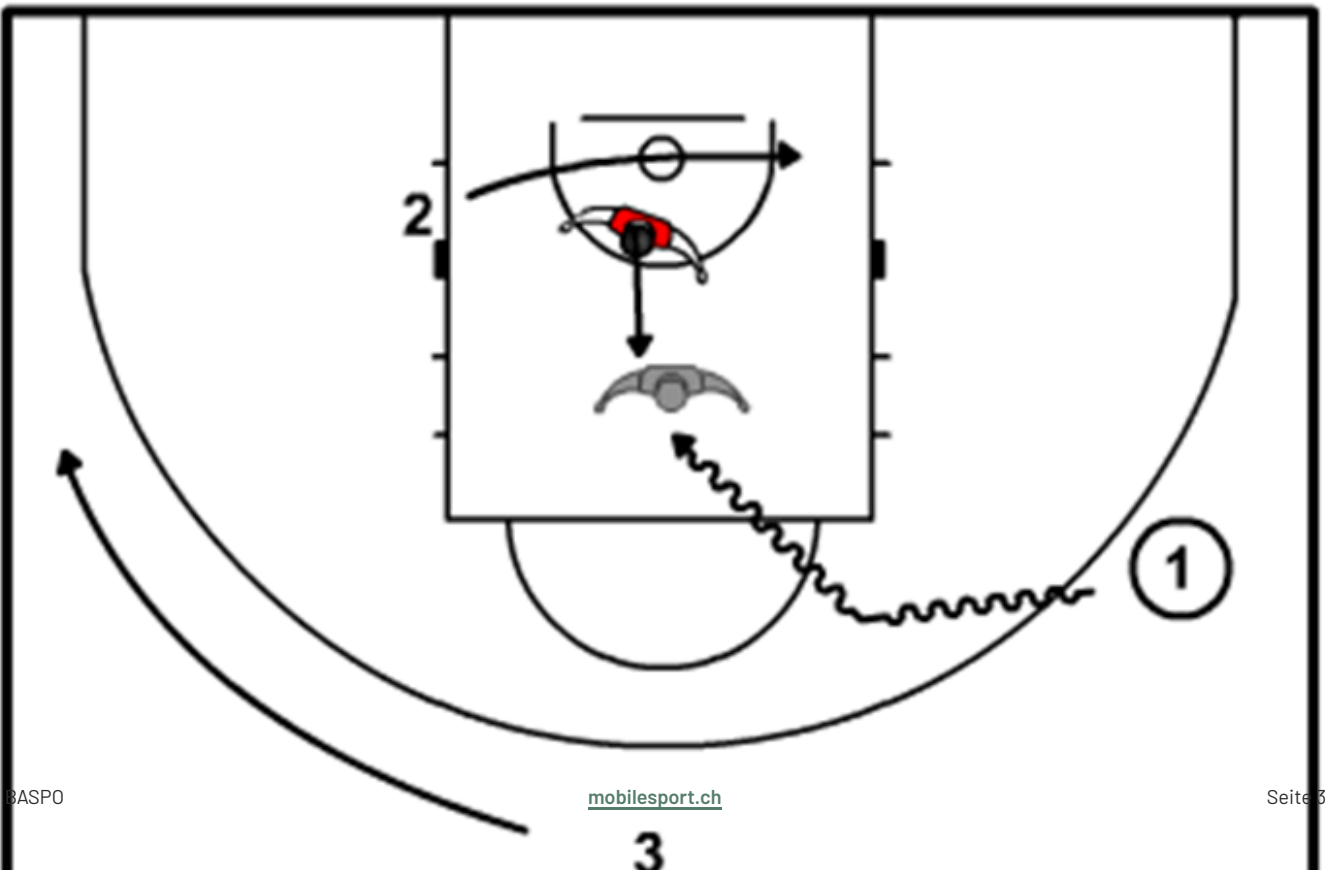
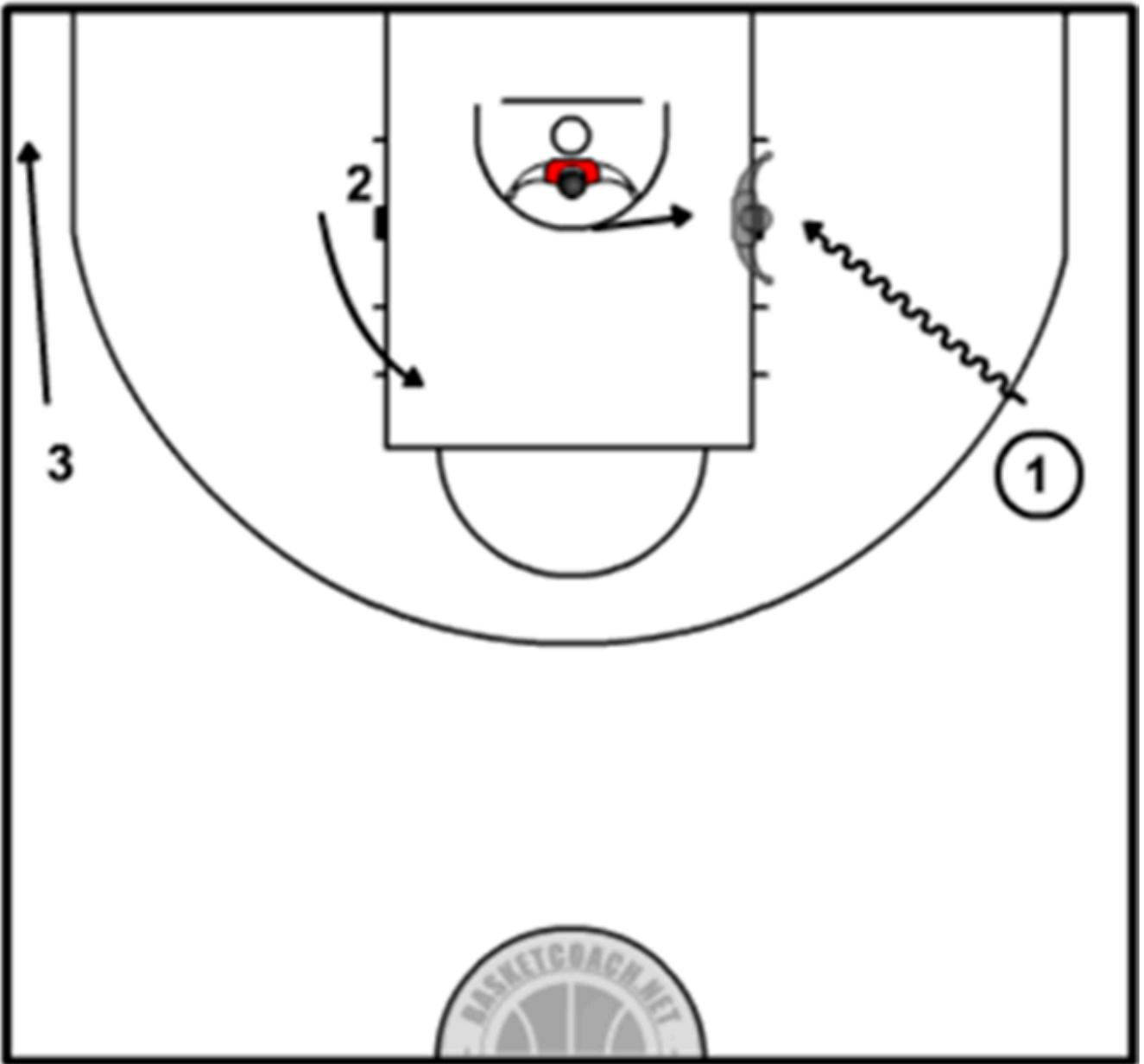
- [Duelle: Durchbrechen oder Passen](#)
- [1:1 über das ganze Feld](#)
- [Duell in der Offense](#)
- [Verteidigung lesen und entscheiden](#)

Andere Übungen von Swiss Basketball

- [Einfache Zusammenarbeit im Angriff](#) (pdf)
- [Grundlagen des Angriffs](#) (pdf)

	Spieler/in mit Ball		Pass
	Spieler/in mit Ball		Dribbling
1, 2, 3	Spieler/in ohne Ball	==	Doppelstopp
 oder X, X ₁ , X ₂ , X ₃	Verteidiger/in	—	Schrittstopp
 oder C	Coach	REB	Rebound
 oder A	Assistent/in		Zielzone
 oder 	Bewegung ohne Ball		Korb
	Wurf	  	Hütchen, Medizinball, Swissball
		 	Ball

Duelle: Durchbrechen oder Passen



Situationsangepasst zwischen Durchbrechen und Passen entscheiden.

1 greift den Korb an. Je nach Verteidigungsverhalten bricht 1 durch oder passt zu 2 oder 3, die abschliessen.

Coaching Points

- Richtigen Entscheid treffen
- Entschlossen durchbrechen und abschliessen
- Aus dem Dribbling heraus einhändig passen (pocket pass)
- In stabiler Position entlang der Grundlinie passen

Progression

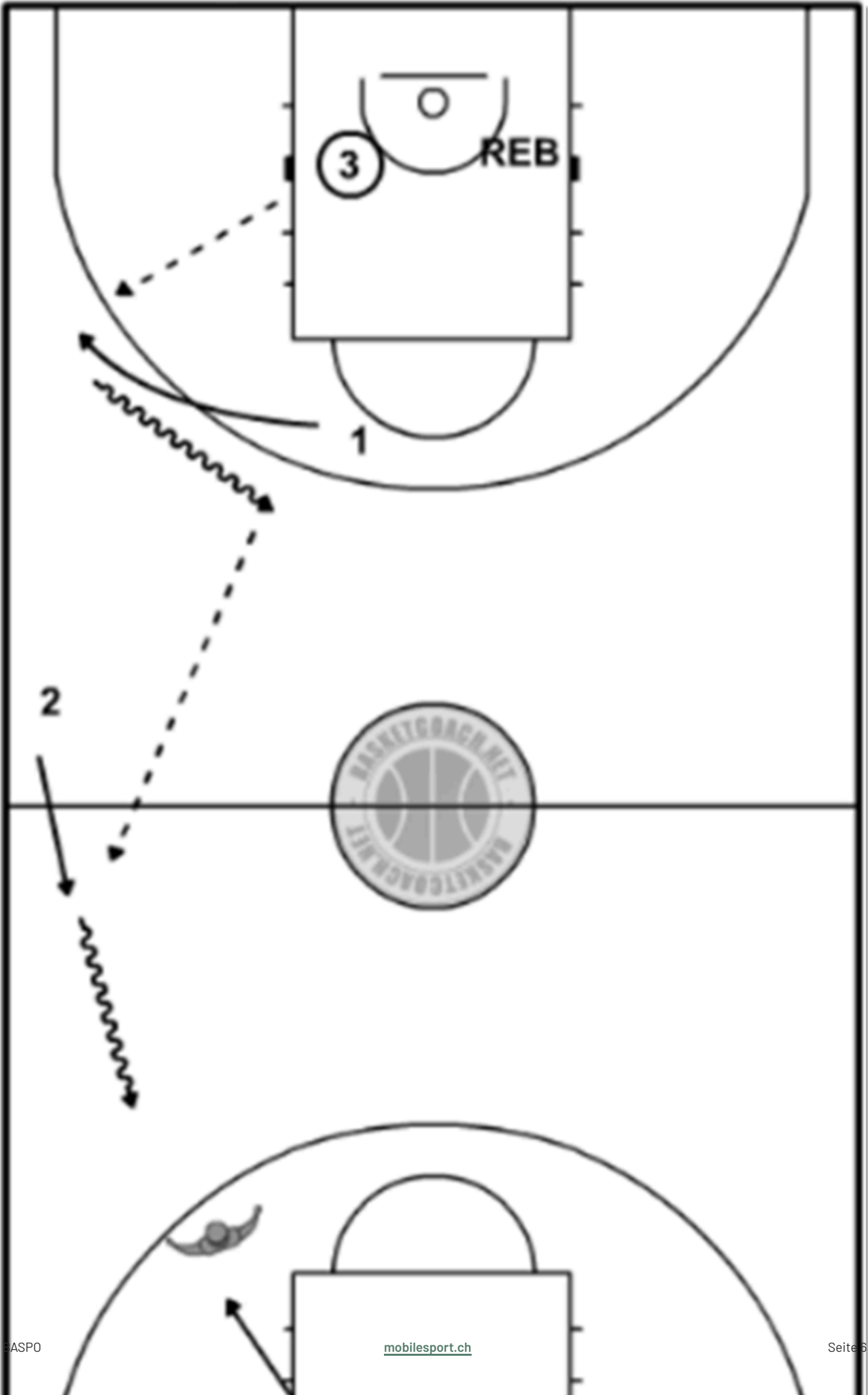
Aus der Drehung zu 2 passen → 3:1 → 3:2 → 3:3 → 3:3 Spielsituation

Entwicklungsfragen

- Worauf achtest du beim Entscheid?
- Hast du im 1:1 ohne Ball den Ball in einer vorteilhaften Position angenommen? Falls nein, was musst du ändern?
- Hast du nach gewonnenem 1:1 den Vorteil ausnützen können (erfolgreicher Wurf oder Pass)? Falls nein, was musst du ändern?

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

1:1 über das ganze Feld



Im 1:1 in die Zone gelangen und abschliessen.

1 erhält den ersten Pass, nimmt den Ball hoch und spielt zu 2. 2 dribbelt zum Korb und schliesst im 1:1 ab. Ist die Durchbruchlinie offen, geht 2 direkt zum Korb. Steht der/die Verteidiger/in in der Durchbruchlinie, macht 2 eine Seitwärtsbewegung, einen Ausfallschritt und bricht dann durch. Ist der/die Verteidiger/in in Bewegung, greift 2 in Richtung seines/ihres vorderen Fusses an.

Coaching Points

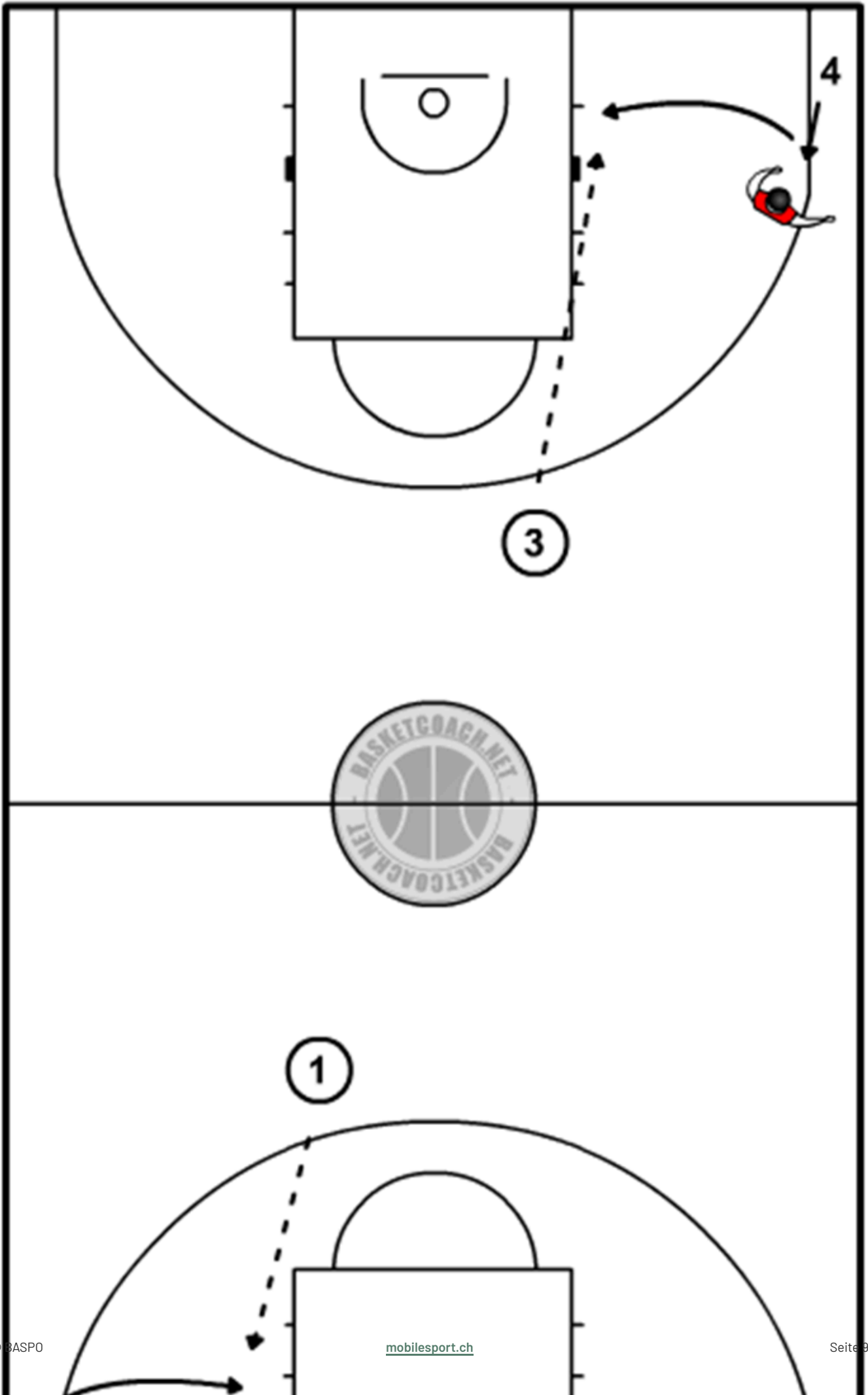
- Den Ball schnell vortragen
- Fussposition des Verteidigers/der Verteidigerin lesen
- Agil und explosiv angreifen

Progression

Ohne Verteidigung spielen → angeleitetes Spiel (Coach) → angeleitetes Spiel (Spieler/innen) → Spielsituation vorgeben → Winners' Ball

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Duell in der Offense



Verteidigung lesen und die beste Lösung daraus ableiten können.

2 liest die Position des Verteidigers/der Verteidigerin. Ist der Arm in der Passlinie, schneidet 2 vorne durch (front door). Ist die Schulter auf der Passlinie, schneidet er/sie hinten durch (back door).

Coaching Points

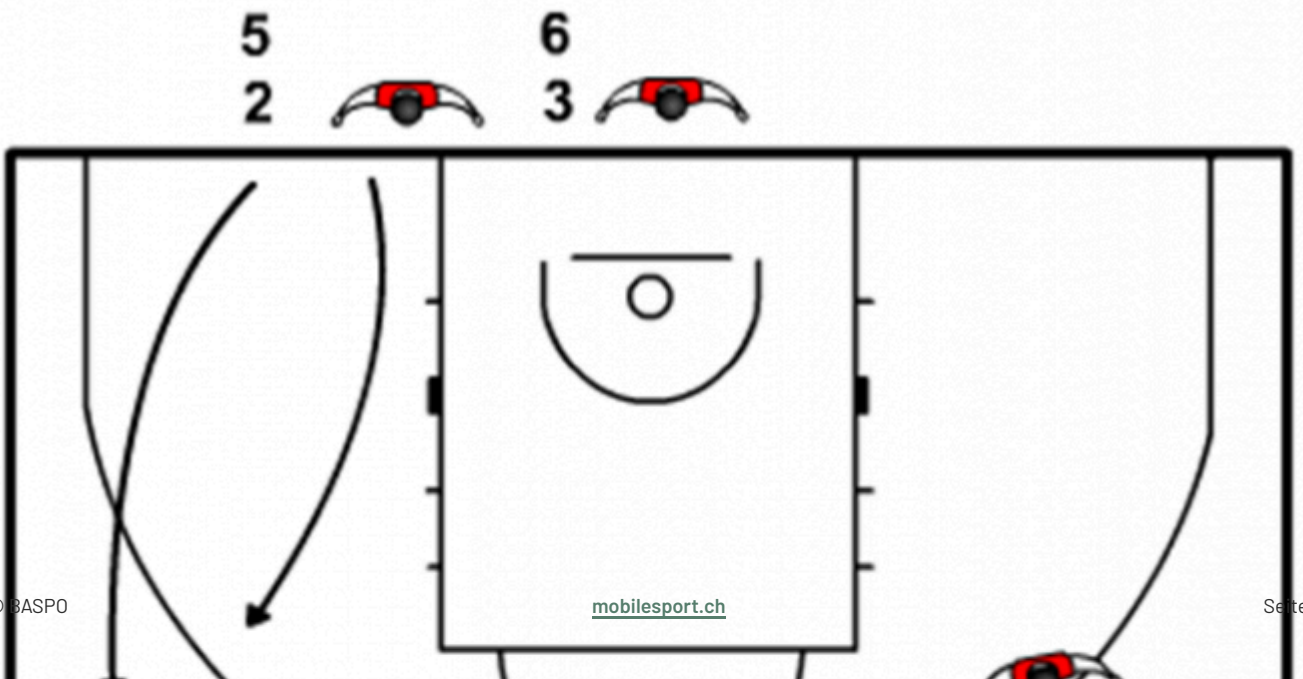
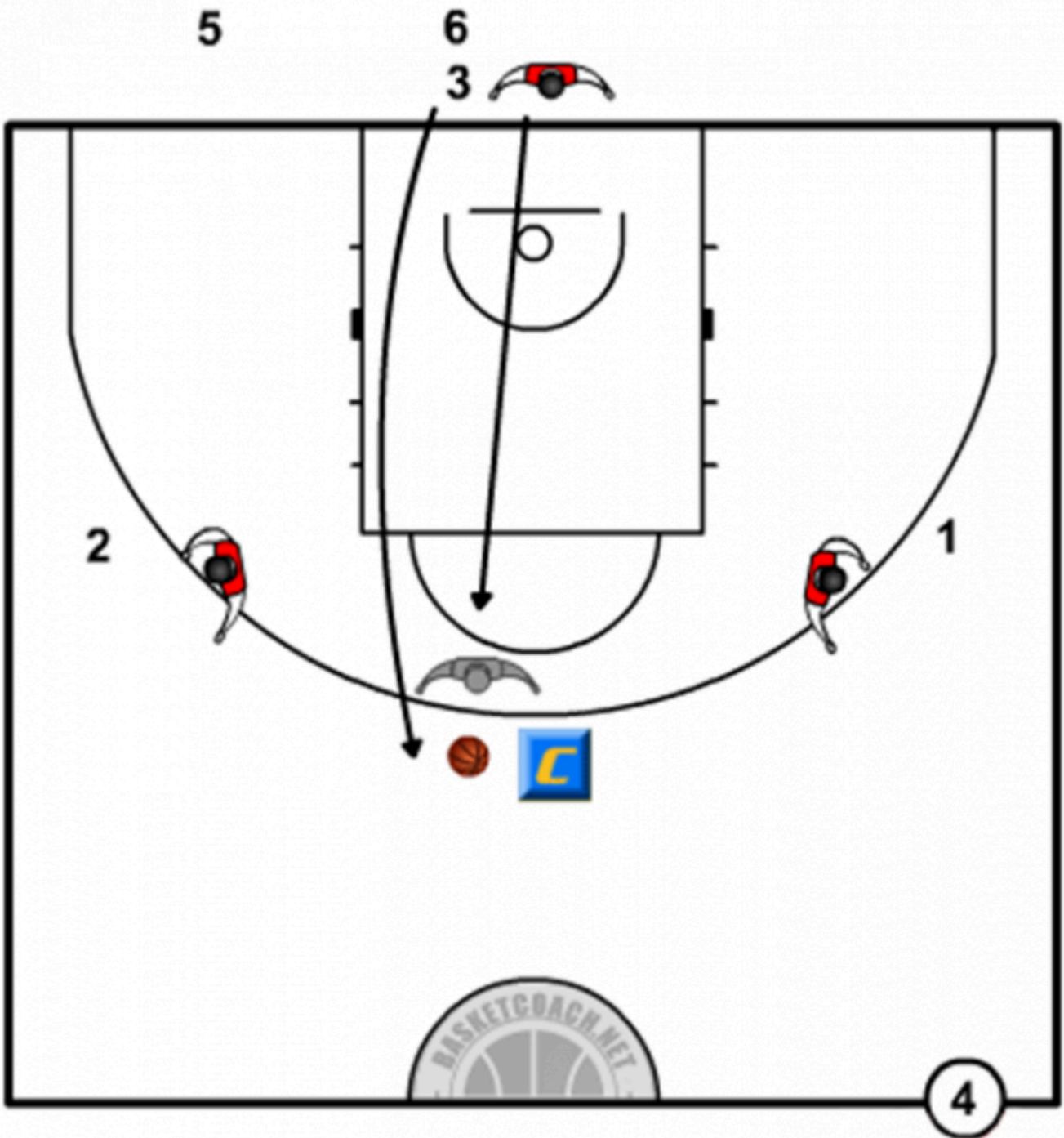
- Den ersten Schritt lang und explosiv ausführen und den Fuss am/an der Verteidiger/in vorbeibringen
- Während des Abschlusses den Ball schützen
- Bei Körperkontakt stabil bleiben

Progression

Ohne Verteidigung → angeleitetes Spiel (Coach) → angeleitetes Spiel (Spieler/innen) → Spielsituation vorgeben
→ Winners' Ball

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Verteidigung lesen und entscheiden



Im 1:1, im 2:2 und im 3:3 situationsangepasst entscheiden.

1 geht ins 1:1. Wenn 1 nicht abschliessen kann, spielt er/sie den Ball zu C. 2 bietet sich an, erhält den Ball und spielt 1:1. Wenn 2 den/die Gegner/in im 1:1 nicht schlagen kann, spielt er/sie den Ball zurück zu C. 3 schneidet für einen Hand-off mit C und sie spielen 3:3.

Coaching Points

- Aggressiv zum Korb gehen
- Korrektes Timing beim Passen (Bewegung für die Ballannahme)
- Erkenntnis: Coach einbeziehen oder ins 1:1-Spiel gehen

Progression

Startpositionen im Angriff variieren → Winners' Ball

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Quelle: Frey, D. (2023): Manual Basketball. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO