

Links sind die Themen und rechts deren Kernelemente aufgelistet

### Offensive Grundelemente ohne Ball

Richtungswechsel, Beinarbeit	Rhythmuswechsel Gewichtsverlagerung
Freistellen und Stoppen (mit Schrittstopp)	Sich schnell zum Ball bewegen und die Verteidigung lesen: - den Ball annehmen (Verteidiger nah oder weit) - vor dem Verteidiger schneiden - hinter dem Verteidiger schneiden (Backdoor) Eine Position einnehmen, die einen Wurf mit hoher Trefferchance ermöglicht Mit einem Schrittstopp anhalten (Vorwärtsdrehung und Rückwärtsdrehung)
Verschiebungen nach dem Pass, Give and go oder Give and go away	Richtung Korb beschleunigen Verteidigung lesen (vorne oder hinten schneiden, oder sich vom Ball entfernen, um Raum zu schaffen) Immer den Ball sehen
Stellen eines Blocks	Sich in den Weg des Verteidigers stellen (senkrecht) Eine stabile Position einnehmen (Beine gebeugt und gespreizt)

### Offensive Grundelemente mit Ball

#### Wurf

Wurfmechanik	Die Linie des Wurfes Die Stellung der Füße und des Körpers Die "Wurftasche" Die Ausrichtung und die Wurfbereitschaft Die korrekte Position der Hände Die Ausführung des Wurfes und das Strecken des Armes Das Vorklappen des Handgelenks und das Zielen Die Flugkurve des Balles
Freiwurf	Ritual
Wurf mit Kraftstopp (Power-shot)	Langer Kreuzschritt mit tiefem Schwerpunkt Schultern parallel zum Brett Ball auf Schulterhöhe Schultern und Innenhand schützen den Ball

Problematik des Schritt- und Sprungstopps	Aufsetzen auf den Fussballen Füsse zum Korb orientiert (Schrittstopp ist schneller) Gleichgewicht
Wurf aus der Halbdistanz nach Dribbling	Den Ball in die Wurfposition bringen Ausführungsgeschwindigkeit Höchstens zwei Dribbling
Wurf aus der Halbdistanz nach Ballannahme	Den Ball verlangen und Blick zum Korb Den Ball in die Wurfposition bringen
Korbleger nach Dribbling	Letztes Dribbling hoch Den Ball hoch auf der Wurfhand halten und mit dem Gegenarm schützen
Korbleger nach Ballannahme	Den Ball verlangen und zum Korb schauen Den Ball auf Schulterhöhe schützen
Anwendung des Wurfes	Ausführungsgeschwindigkeit Wurf unter Druck durch Verteidiger und Zeit (Spielsituation)

## Dribbling:

- Hoch dribbeln (auf Hüfthöhe)
- Ball schützen (tiefes Dribbling auf Kniehöhe)
- Dribbling für den Gegenstoss (der Ball wird nach vorne gestossen)
- Verzögerungsdribbling (an Ort, Füsse und Oberkörper werden bewegt)

Führung und Kontrolle des Balles	Peripheres Sehen Den Ball schützen (Körper und Unterarm) Position der Hand auf dem Ball
Handwechsel, Richtungs- und Rhythmuswechsel	Betonte Gewichtsverlagerung Handwechsel und Verlagerung des Gewichts auf den anderen Fuss Diagonaler Schritt nach vorne Dribbling nach vorne und den Ball nach vorne stossen
Starten mit Dribbling	Verteidigung gelesen haben Richtung Korb beschleunigen, nahe am Verteidiger (Schulter an Schulter) Den Ball auf Kniehöhe halten
Anwendung des Dribblings	Ausführungsgeschwindigkeit Dribbling unter Druck durch Verteidiger und Zeit (Spielsituation)

## Pass

Problematik des Schritt- und Sprungstopps	Aufsetzen auf den Fussballen Füsse zum Korb orientiert Gleichgewicht
Ballannahme	Mit den Händen den Ball verlangen Daumen nach innen gerichtet Gleichgewicht, Beine gebeugt
Seitlicher Kurvenpass	Sich vom Verteidiger entfernen (mit einem halben offenen Schritt) Im Aussenspiel gebraucht
Überkopfpass	Impuls Körper, Unterarm, Handgelenk Gebraucht, um nach innen oder nach aussen zu passen
Pass auf Schulterhöhe	Ausführungsgeschwindigkeit Transfer-Pass
Pass mit zwei Händen für den Gegenstoss	In einer Überzahlsituation gebraucht
Pass aus dem Dribbling	Mit einer Hand
Anwendung des Passes	Ausführungsgeschwindigkeit Pass unter Druck durch Verteidiger und Zeit (Spielsituation)

1 gegen 1	Verteidigung lesen Werfen, wenn der Verteidiger weit weg ist Zum Korb durchbrechen (seinen Gegner schlagen), wenn der Verteidiger nah ist. Höchstens zwei Dribblings brauchen
-----------	--

**Defensive Grundelemente:**

- **Den Angreifer zu einer unerwünschten Wahl zwingen**
- **Schnelle Transition Angriff - Verteidigung**
- **Grundvoraussetzungen: Wille und mentale Stärke, Kampfgeist und Aggressivität, physische und kognitive Fähigkeiten, Kommunikation**

Grundposition (Körperstellung)	Stellung im Gleichgewicht, Körpergewicht auf dem Vorderfuss Tiefer Körperschwerpunkt, Beine gebeugt und Füsse auseinander Aufrechte Brust Arme seitlich ausgestreckt, Handfläche nach vorne geöffnet Blick nach vorne Füsse, Arme und Hände in Bewegung
Grundposition (Verschiebung)	Ein dynamisches Gleichgewicht behalten Zuerst das Bein auf der Verteidigungsrichtung bewegen Der Körperschwerpunkt bleibt tief

Verteidigung gegen den Ballträger  
(immer Druck auf den Ball ausüben)

Vor dem Dribbling	Abstand je nach Position des Balles (wenn hoch, ist der Verteidiger nahe, um das erste Dribbling zu erschweren; wenn tief, ist der Verteidiger eine Armlänge entfernt) Der Körperschwerpunkt bleibt tief (Kopf des Verteidigers ist tiefer als der des Angreifers) Nicht auf Finten reagieren (Blick auf den Bauchnabel)
Während dem Dribbling	Nase auf Ballhöhe Handarbeit (Spiegelsituation: eine Hand erschwert den Pass und den Wurf; eine Hand erschwert den Richtungswechsel) Der Körperschwerpunkt bleibt tief (Kopf des Verteidigers ist tiefer als der des Angreifers)
Nach dem Dribbling	Den Abstand verkürzen Der Körperschwerpunkt bleibt tief Druck auf den Ball ausüben

Verteidigung gegen einen Spieler ohne Ball

Passverhindern (einen Pass vom Ball entfernt)	Peripheres Sehen (direkter Gegner und Ball) Schulter in der Passlinie (verunmöglichen vorne zu schneiden)
Hilfestellung (zwei Pässe vom Ball entfernt)	Peripheres Sehen (direkter Gegner und Ball) Schulter zum Gegner orientiert, mit dem Fuss auf der Passlinie, zwei Schritte vom Gegner entfernt
Gegen das Give and go (während dem Pass)	Sich mit dem Pass bewegen Den Schnitt verhindern
Gegen das Backdoor	In einer Passverhinderungsposition bleiben und den Kopf drehen (peripheres Sehen) Den Arm ausstrecken und die Distanz zum Gegner verkürzen
Gegen das Schneiden	Die Distanz verkürzen Den Schnitt verhindern und in einer "geschlossenen" Verteidigungsposition bleiben
Ausblocken (Box-out)	Die Distanz verkürzen und den Kontakt mit dem Gegner suchen Den Angreifer mit dem Rücken blockieren, wenn er sich Richtung Korb bewegt

## Zusammenarbeit von zwei Spielern im Angriff (2 gegen 2)

Durchbrüche	<p>Der Ballträger muss nahe am Verteidiger zum Korb beschleunigen (Schulter an Schulter)</p> <p>Er liest das Verhalten der Verteidigung und</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- geht zum Korb, wenn der Verteidiger, der aushilft, nur die Schulter in der Linie des Durchbruchs hat</li> <li>- passt, wenn der Verteidiger, der aushilft, die Brust in der Linie des Durchbruchs hat</li> </ul> <p>Der Spieler ohne Ball muss sich unter- oder oberhalb des Ballniveaus platzieren. Er muss lesen, wie sein Verteidiger zu ihm zurückkommt</p>
Freistellen	<p>Sich schnell zum Ball bewegen und die Verteidigung lesen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Ball annehmen (Verteidiger nah oder weit)</li> <li>- vor dem Verteidiger schneiden</li> <li>- hinter dem Verteidiger schneiden (Backdoor)</li> </ul> <p>Eine Position einnehmen, die einen Wurf mit hoher Trefferchance ermöglicht</p>
Give and Go, Give and go away	<p>Seitlicher Kurvenpass mit einem halben offenen Schritt</p> <p>Richtung Korb beschleunigen</p> <p>Verteidigung lesen (vorne oder hinten schneiden, oder sich vom Ball entfernen, um Raum zu schaffen)</p> <p>Immer den Ball sehen</p>
Clear out und ersetzen	<p>Der Spieler ohne Ball kehrt nicht mehr in seine ursprüngliche Position zurück</p> <p>Der Ballträger nimmt die freigewordene Position ein und versucht seinen Gegner zu schlagen</p>
Clear out und eine Innenposition einnehmen	<p>Der Spieler ohne Ball kehrt zurück und nimmt eine Innenposition ein, indem er die Verteidigung liest.</p>

Direkter Block	<p>Der Ballträger geht nahe am Block vorbei (Schulter an Schulter). Sein erstes Ziel ist es, eine Überzahlsituation zu schaffen</p> <p>Je nach Verhalten der Verteidiger</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bricht er zum Korb durch, wenn sein Verteidiger im Block hängen bleibt und der Verteidiger des Blockstellers nicht aushilft</li> <li>- wirft er, wenn sein Verteidiger hinter dem Block durchgleitet</li> <li>- passt er, wenn der Verteidiger des Blockstellers aushilft oder die Verteidiger switchen</li> </ul> <p>Je nach Verhalten der Verteidiger und der Position des Balls, geht der Blocksteller</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zum Korb (Pick and Roll)</li> <li>- weg vom Ball (Pick and Pop)</li> </ul>
----------------	---

### Zusammenarbeit von zwei Spielern in der Verteidigung

Help and recover	<p>Einen diagonalen Gleitschritt zum Korb ausführen (den Radius erweitern)</p> <p>Sich dem Ballträger in den Weg stellen</p> <p>Schnellstmöglich seinen Gegner wieder aufnehmen (Sprint und dann kleine Schritte) und eine Verteidigungsposition gegen den Ballträger einnehmen</p>
Verteidigung gegen den direkten Block	<p>Über den Block gehen (den Block durchbrechen oder folgen), wenn der Block in Wurfdistanz gestellt wird</p> <p>Hinter dem Block durchgleiten, wenn der Block in einer Position gestellt wird, die keinen guten Wurf ermöglicht (weit hinter der Dreipunktlinie)</p>

### Zusammenarbeit von drei Spielern im Angriff (3 gegen 3)

Gleiche Themen wie bei der Zusammenarbeit von 2 Spielern im Angriff	
Give and go und Ausgleichen	Die freigewordene Position einnehmen

Indirekter Block	<p>Der Spieler, der den Block ausnützt, sucht den Kontakt zur Verteidigung Er geht nahe am Block vorbei (Schulter an Schulter) Je nach Verhalten der Verteidiger</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- geht er zum Ball, wenn sein Verteidiger im Block hängen bleibt</li> <li>- geht er zum Korb (curl), wenn sein Verteidiger über den Block geht</li> <li>- entfernt er sich vom Ball (fade out), wenn sein Verteidiger hinter dem Block durchgleitet</li> </ul> <p>Je nach Verhalten der Verteidiger und der Bewegung seines Mitspielers, geht der Blocksteller</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zum Korb</li> <li>- weg vom Korb</li> <li>- zum Ball</li> </ul>
------------------	---

### Zusammenarbeit von drei Spielern in der Verteidigung

Gleiche Themen wie bei der Zusammenarbeit von zwei Spielern in der Verteidigung	
Verteidigung gegen einen indirekten Block	<p>Ziel ist es, das Timing zu zerstören, die Blöcke zu durchbrechen und die Passwinkel wegzunehmen, um im Spiel nicht bloss reagieren und dem Ball nachzurrennen zu müssen</p> <p>Druck auf den Ballträger ausüben</p> <p>Über den Block gehen, (durchbrechen oder folgen), wenn der Block auf der starken Seite ist Hinter dem Block durchgleiten, wenn der Block auf der schwachen Seite ist Übergeben (switchen), wenn der Verteidiger, des Spielers, der den Block ausnützt, im Block hängen bleibt (oder als taktische Option)</p>

## Der Gegenangriff

Ausblocken (Box-out)	Die Distanz verkürzen und den Kontakt mit dem Gegner suchen Den Angreifer mit dem Rücken blockieren, wenn er sich Richtung Korb bewegt
Defensivrebound	Mit nach oben gestreckten Armen hochspringen Bei der Ballannahme den Körper auf die Seite orientieren
Seitliche Eröffnung, erster Pass	Schnelle Transition Verteidigung - Angriff Direkt passen oder den Ball auf Schulterhöhe mit den Ellbogen schützen Wenn der Pass nicht möglich ist, dribbeln und passen
Ballannahme, erster Pass	Auf der Höhe der Freiwurflinie (4m vom Rebounder entfernt) Füsse Richtung Mitte des Feldes und nicht Richtung Grundlinie gerichtet  Oberkörper dem Rebounder zugewendet (Schulter parallel zur Seitenlinie)

Entwicklung	Eine Person pro Korridor Immer ein Spieler vor dem Ballträger Pässe dem Dribbling vorziehen
-------------	---

Abschluss	Möglichst schnell abschliessen Der Ballträger "bindet" die Verteidigung Der Spieler ohne Ball muss den Passwinkel verbessern, um anspielbar zu werden
-----------	---

### Verteidigung gegen den Gegenangriff

Den Ballvortrag vor der Mittellinie verlangsamen (nicht zurücksinken)  
Kommunizieren, um den Verteidiger des Ballträgers zu bestimmen

Verteidigung 1 gegen 2	Den Ballträger dazu bringen, den Ball aufzunehmen, dass er von aussen wirft oder den Pass abfangen
Verteidigung 2 gegen 3	Ein Verteidiger auf dem Ballträger und ein Verteidiger in der Mitte des Trapezes. Nach dem Pass wird der Ballverteidiger zum Korbverteidiger (L-Verteidigung)