

Spezialtraining für das Spiel 1:1

Am 01.06.2009 wurde der Artikel zum Spiel 1: 1 veröffentlicht (s. Basketball-visuell/Journal).

Eine Wiederholung dieses Artikels würde das aktuelle Thema „Spezialtraining für das Spiel 1:1“, - unnötig - überfordern.

Allerdings sollte für eine Wiederholung folgende Feststellung als Ausnahme gelten. Hier wird erneut die Notwendigkeit dokumentiert, sich mit dem Thema des „Spezialtrainings für das Spiel 1:1“ erneut zu befassen.

Im modernen Basketballspiel gewinnt die Mannschaft, die am intelligentesten das Spiel 1:1 beherrscht.

Differenzierung des Spieles 1-1

1-1 ohne Ball

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

1:1 mit dem Ball:

- ∞ Angriffsvarianten aus dem Stand heraus
- ∞ Angriffsvarianten aus dem Dribbling Heraus / (Meyer/Kritikos)

Gegenstand dieses Kapitels ist das „Spezialtraining für das Spiel 1:1 mit Ball“.

Die Festlegung der konditionellen und koordinativen Trainingsziele für das Spiel 1:1:

Festlegung der Trainingsinhalte und Ziele liefern uns die technischen und individualtaktischen Grundlagen (Spielerintelligenz), die ein Spieler beherrschen muss, um im Spiel 1:1 erfolgreich zu sein (s. Archiv/Technik/Lehrvideo 1- 28/Artikel vom 01.06.09.)

Der Weg zu einer erfolgreichen Spielerintelligenz im Spiel 1:1 mit dem Ball, beginnt mit dem Erlernen der Grundtechniken. Das Beherrschen dieser Techniken bringt den Basketballspieler auf immer höhere konditionelle und koordinative Ebenen.

Mit der Erweiterung des technischen Repertoires, **steigt die konditionelle und koordinative Ebene und damit die individuellen taktischen Möglichkeiten eines Spielers im Spiel 1:1.**

Den letzten Schritt übernimmt die Trainingslehre unter Berücksichtigung der Spezifität des Basketballspiels

(s..Artikel von 30.08.09/25.08.09/20.08.09/18.08.09/27.07.09)

Das Beherrschen des gesamten technischen Repertoires erfordert eine langjährige, methodisch organisierte Trainingsplanung, ein hohes Maß an Motivation von Trainern und Spielern. Voraussetzung ist, dass der Trainer das Dribbeln nicht nur als einfaches Tischen des Balles definiert.

Das Angewandte Dribbling im Spiel 1:1

Das Lehrvideo „Ein visuelles Buch über das Dribbeln“ (s. Archiv / Technik) gibt exakte Hinweise zum angewandten Dribbling im Spiel 1:1.

Das Jonglieren mit dem Ball gehört zur koordinativen Verbesserung einer Trainingsplanung und nicht zur Bewältigung der Aufgabe eines Angreifers im Spiel 1:1.

Täuschen aus dem Dribbling

Es gibt 12 Täuschungen aus dem Dribbling, die Position und situationsbedingt ein Spieler anwenden kann, wenn er erfolgreich sein möchte.

Ein detailliertes visuelles Bild zeigen die Lehrvideos (s. Archiv / Technik)

Das Beherrschen der oben erwähnten Techniken eröffnet dem Spieler zahlreiche Angriffsvarianten zur Bewältigung neuer Aufgaben und deren Lösungen im Spiel 1:1.

Diese Bewegungsvarianten (Fertigkeiten) müssen durch ein spezielles konditionelles Training auf höchstes Niveau gebracht werden.

Voraussetzung zur der Erstellung eine solches Trainingsplans ist:

Der Trainer muss ein Kenner sein von aller Bewegungsvarianten (Fertigkeiten) , und den daran beteiligten Muskeln bzw. Muskelgruppen.

Die konditionelle Basis:

1. Allgemeine und sportsspezifische Ausdauer
2. Grundkraft und sportsspezifische Maximalkraft
3. Schnellkraft
4. Schnellkraftausdauer
5. Allgemeine Reaktionsschnelligkeit

Konditionelle Gegenstände des Spezialtraining zum Spiel 1:1 (Angreifer mit Ball)

- 1. Sportspezifische allgemeine Ausdauer**
- 2. Die Sportspezifische und situative Reaktionsschnelligkeit während des Spiels 1:1. Z.B.:**
 - a) Der Angreifer dribbelt frontal zum Verteidiger.
Der Verteidiger versucht den Ball wegzuschlagen.
Die Reaktion des Angreifers (- bleibt in der frontalen Stellung zum Verteidiger) ist entweder : a, b oder c.
 - b) Der Angreifer täuscht während des Dribblings, beobachtet das Verhalten des Verteidigers und handelt dementsprechend.
3. Sportspezifische oder situative Schnelligkeit (ZB. Arm und Beinarbeit während des Spiels 1:1)
4. Schnellkraft
5. Schnelligkeitsausdauer

Die Mittel zur Erlangung der obigen genannten Spezial konditionellen Grundlagen

Prinzipiell:

Das Spiel 1:1 unter erschwerten konditionellen Bedingungen vorziehen vom den Krafraum. Der Archiv (Komplexübungen, Technik und Taktik) vom „Basketball Visuell“ bietet genügend Beispiele.

In der ersten Phase, bis die erwünschte Konditionelle Höhe erreicht wird, ist der Krafraum (Berücksichtigend der Spezifität der Trainingsziele) eine Muss. Dann sollte der Umfang des Trainings in dem Krafraums, auf Erhalt der erreichten Konditionellen Ebene reduziert werden.

Du bist eingeladen diesen Artikel zu ergänzen oder zu korrigieren.

Basketball-visuell

Basketball-visuell

