

Offense Grundregeln für alle Spieler (Spielpositionen)

- immer den Ball sehen
- immer feste, möglichst beidhändige Druckpässe geben, keine „Zirkuspässe“
- keine Aktion ohne vorher die Defense zu „lesen“
- wenn Du gedoppelt wirst, tiefe Körperhaltung beibehalten und zwischen den Verteidigern „durchsteigen“
- suche Deine Stärken, meide Deine Schwächen (und die Deiner Mitspieler). Nimm nur hochprozentige Würfe, nicht solche die Du gerne treffen würdest
- keine Aktion ohne vorherige Täuschung (außer 1:0 natürlich)
- keine Aktionen „on-the-run“ (ich springe mal in die Zone und hoffe, dass jemand frei ist), nur springen, wenn Du die Aktion selbst mit einem guten Wurf abschließen kannst
- immer das Gleichgewicht bewahren (tiefer Körperschwerpunkt, Schulterbreite Fußstellung)
- beidbeinigen, stabilen Aktionen (z.B. Powermove) den Vorzug vor einbeinigen, labilen geben (z.B. Korbleger)
- ein Pass zu einem freien Mitspieler ist immer besser als ein Dribbling 1:1
- aus Nahdistanz mit beiden Händen gleich gut werfen können
- Cuts zum Ball immer explosiv und schnell ausführen
- nie die Geduld verlieren
- jeder Pass in oder an die Zone bedeutet höchste Gefahr für die Defense und bereitet freie Würfe von außen vor. Mit vorschnellen Würfen von außen verspielt man diese Chance
- Meide die Nähe der Seitenlinien, sie sind zusätzliche Verteidiger. Lass dich niemals von einem Gegenspieler zu einer Auslinie drängen, vor allem nicht im Bereich der Mittellinie.