

Basketball

Verteidigen

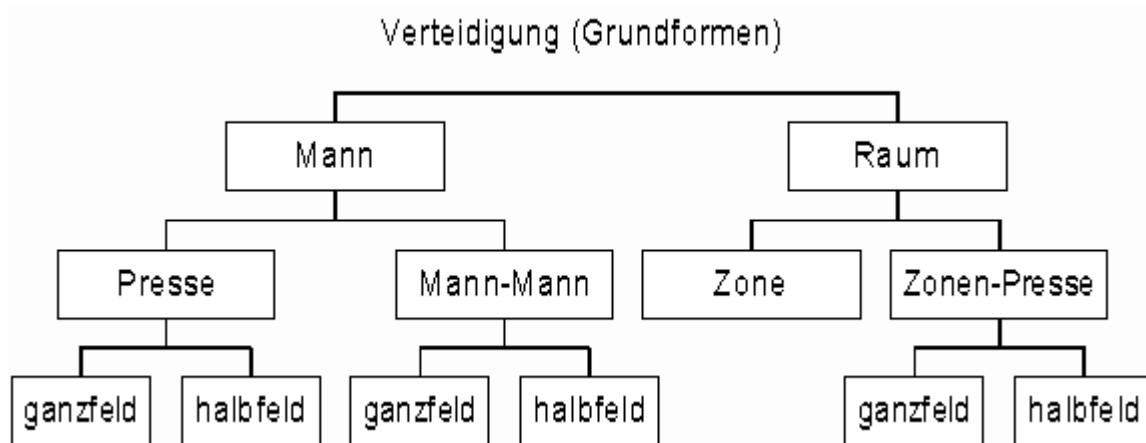


Abbildung 1 - Verteidigungssysteme

Es gibt verschiedene Verteidigungssysteme (*siehe* Abbildung 1), die Erfahrung zeigt, dass es wichtig ist, zuerst die Mann-Mann-Verteidigung zu erlernen. Auf der Mann-Mann-Verteidigung basieren alle anderen Verteidigungssysteme.

Bei der Verteidigung gilt mehr als bei allem anderen, die beste Technik und Taktik hilft nichts, wenn der Spieler nicht die **richtige Einstellung** hat (*siehe* Abbildung 2). **Spiele werden mit guter Verteidigung gewonnen!**

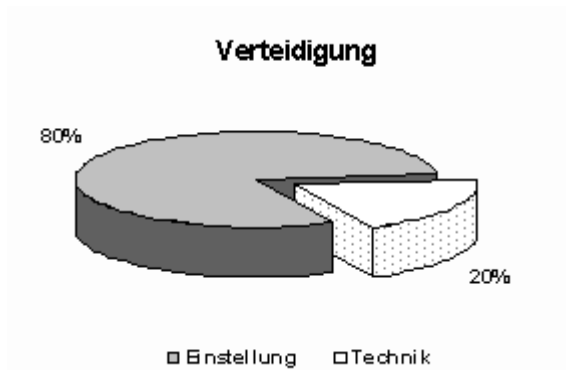


Abbildung 2 - Verteidigung

Sehr wichtig für die Verteidigung ist eine gute körperliche Ausbildung (Kondition, Kraft, Schnelligkeit). Verteidigung ist immer körperliche Härte, soweit es der Schiedsrichter zuläßt. D.h. man muß lernen einzustecken, insbesondere gilt dies für die Center eines Teams.

Verteidigung solltest Du im Training immer mit möglichst hoher Intensität trainieren, da der Streßfaktor im Spiel sehr entscheidend ist.

Ziele:

Erfolgreiche Defense beruht auf drei Punkten:

1. Entschlossenheit

Der wichtigste einzelne Punkt im Basketball ist Defense. 20% Technik und 80% Entschlossenheit gehören zu einer guten Defense.

2. Aggressivität

Gute und harte Defense ist mit enormen Emotionen verbunden. Maximale Aggressivität und hohe Intelligenz sind erforderlich.

3. Kondition

Da wir immer mehrere Verlängerungen in unsere Spiele einkalkulieren brauchen wir Kraft und Kondition für eine Stunde effektive Spielzeit. Vom Sprungball zu Beginn des Spieles bis zum Schlußsignal verteidigen wir mit maximaler Intensität.

Grundlagen:

- Füße in doppelter Schulterbreite auseinander
- Füße zeigen nach vorne (nicht zur Seite)
- Ein Fuß leicht vorgesetzt
- Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von 90°
- Knie sind über den Füßen (keine X-Beine)
- Gerader Rücken
- Kopf des Verteidigers auf Höhe der Brust des Angreifers
- Körpergewicht gleichmäßig auf den Fußballen verteilt
- Hand des vorgesetzten Fußes stört Dribbling und Handwechsel
- Andere Hand stört Pässe



Alle Verteidiger bewegen sich grundsätzlich mit zwei Bewegungsarten:

- **Push-Steps:** d.h. in den Knien, Oberkörper aufrecht, Schulter über den Knie, Hände in Schulterhöhe, Beine schulterbreit auseinander (immer!), seitwärts: Stoßschritt (wie beim Fechten), rückwärts/vorwärts: Quivern

- **Sprints**



Prinzipien:

- A. Der Ballbesitzer wird maximal unter Druck gesetzt
- B. Wenn Du nicht den Ball verteidigst, sei bereit zu helfen
- C. Schnellstmöglich von Offense auf Defense umschalten

D. Blocke aus, damit die zweiten Würfe des Gegners reduziert werden

E. Sei aggressiv um die Wurffanzahl des Gegners zu reduzieren

D. Keine Fouls im Wurf – bringe trotzdem den Gegner zu einer schlechten Wurfquote

Jeder Paß und jedes Eindringen in den 3-Sekunden-Raum (Zone) muß verhindert werden!!

Die Verteidigung besteht aus drei verschiedenen Stellungen und den dazugehörigen Wechseln (Abbildung 3).

X1 – Deny-Verteidigung

X2 – Helpside-Verteidigung

X3 – Ball-Verteidigung

X4 – Deny-(Front)-Verteidigung

X5 – Helpside-Verteidigung

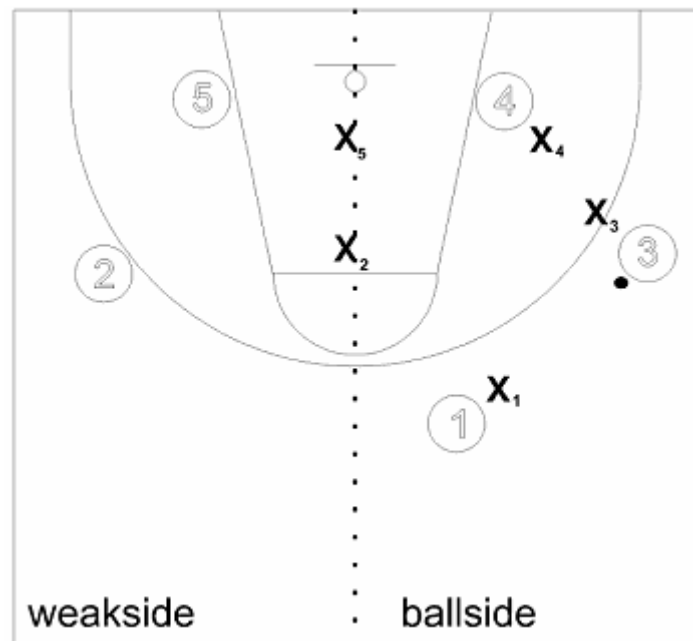


Abbildung 3



X3 – Ball - Verteidigung

Transition:

Unser Ziel ist es, so früh wie möglich in unsere kontrollierte Verteidigung zu kommen. Im Normalfall sollten drei Spieler beim Offensivrebound sein (zwei Center und weak-side Flügel), die anderen beiden sichern das Rückfeld. Sobald der Gegner in Ballbesitz kommt, sprinten alle fünf Spieler zur Mittellinie zurück. Es wird kein Druck am Rebounder ausgeübt. Wir sprinten vor dem Gegner, nicht mit dem Gegner. Sprinten heißt volles Tempo mit Armeinsatz. Während des Sprintens wird der Blickkontakt mit unserem Gegenspieler aufgenommen. Ist die Mittellinie erreicht, soll der Ball so früh wie möglich gestoppt werden. Dribbeln (Penetration) oder Passen zum Korb muß verhindert werden. Wann wir den Druck am Ball aufbauen hängt von der Geschwindigkeit des Gegners ab – wir beginnen spätestens an der Mittellinie.

Ball:

Der Druck am Ball ist immer maximal. Dies ist eine der wichtigsten Voraussetzungen in unserer Defense. Alle anderen Absprachen sind nur sinnvoll, wenn mit intensivem Druck am Ballbesitzer verteidigt wird. Erstes Ziel ist es, den Ball zu stoppen. Es soll jedoch auf keinen Fall ein Penetration zur Mitte bzw. über die Freiwurflinie erlaubt werden. Außerdem dürfen keine Würfe und einfachen Pässe nach innen zugelassen werden. Wenn der Ball auf der Korb-Korb-Linie ist verteidigen wir maximal eng und aggressiv face-to-face. Es wird keine Seite angeboten (Abbildung 4c). Wir zeigen dem Ballbesitzer, dass wir da und bereit sind. Hat er sich für eine Seite entschieden, drängen wir ihn auf diese Seite und lassen ihn nicht zurück zur Mitte. Für den Angreifer darf der einzige Weg in Richtung Seitenlinie oder Ecke sein. Dadurch haben wir auch eine ballside und helpside klar definiert. Dies ist für uns für die Orientierung sehr wichtig.

Der Bauchnabel zeigt bei der Verteidigung am Ball immer zum Gegenspieler. Nicht der Ball schlägt den Verteidiger, der Angreifer schlägt den Verteidiger! D.h. egal wo sich der Ball am Angreifer befindet, der Verteidiger steht direkt vor dem Angreifer. Der Ball wird mit den Händen verteidigt (keine schlagenden Bewegungen!), der Angreifer wird mit den Beinen verteidigt!

Grundlagen der Mann - Mann/ Frau - Frau - Verteidigung

Die Mann-Mann-Verteidigung (MMV) stellt eine Mannschaftstaktik dar. Der entscheidende Unterschied zu anderen Verteidigungsformen besteht in der Zuordnung der Verteidiger zu ihren Gegenspielern. Bei der Mann-Mann-Verteidigung wird jedem Verteidiger ein Gegenspieler zugeteilt. Diese Grundregel wird in die Verteidigung des Angreifers *mit* und *ohne* Ball differenziert. Bei der Verteidigung eines Angreifers ohne Ball wird noch in den Angreifer auf der Ballseite (strongside), bzw. auf der ballfernen Seite (weakside) unterschieden.

Mit Hilfe der genannten gruppentaktischen Grundlagen kann eine Mannschafts-Verteidigungstaktik aufgebaut werden (z. B. Angreifer mit Ball aus der Mitte abdrängen, um organisierte Partnerhilfe zu schaffen).

MMV ist Grundlage aller weiterführenden Verteidigungssysteme (Pressverteidigung, transition defense, Ball-Raum-Verteidigung, „Sonderformen“).

Unterscheidung in den Angreifer mit / ohne Ball

Angreifer mit Ball

- Stellung: zwischen Ball und Korb
- zeitliche Unterscheidung: vor - während - nach dribbling (quivern, push steps, swing-step, release-step, „mirroring“)
- nach Wurf (outbox)
- nach Paß (jump with the pass)

Angreifer ohne Ball

- Stellung: immer Ball und Gegner sehen
- 1 Passweg entfernt: deny, bzw. open stance
- 2 Paßwege entfernt: helpside
- close-out nach Ballerhalt
- Cutverteidigung
- bump zur Cutverteidigung

Prinzipien

- jedem Spieler wird ein Angreifer zugeordnet
- MMV = Mannschaftsverteidigung; nur erfolgreich, wenn alle Spieler arbeiten
- Reden in der Verteidigung als Bedingung einer Mann-Mann-Verteidigung
- Verteidigung muß Fehler provozieren, dann nutzen (hohe Aggressivität)
- Vorschrift bis zur C-Jugend (DBB)

Vorteile der MMV

- einfache Zuordnung
- aggressive Verteidigungsform
- günstige Reboundposition
- ständiges Stören der Angreifer

Nachteile der MMV

- foulantällig
- Blöcke sind leicht zu stellen
- Hilfe müssen klar definiert sein
- sehr gute Einzelspieler schwer zu stoppen



Literatur:

von Carsten Drinkewitz
Oranienburger Str. 82
D-13407 Berlin
Fon +49-30-414 53 16
Funk +49-170-500 2 111
Fax +49-30-414 53 16

In Anlehnung an Entwurf eines Trainerhandbuches von Daniel Urban und MMV-Konzept
TuS Lichterfelde Berlin