

Mann-Mann-Verteidigung

Das Kapitel ist in folgende Abschnitte unterteilt:

- Voraussetzungen
- Allgemeine Grundsätze
- Grundsätze der 1-1-Verteidigung
- Grundsätze der Teamverteidigung
- Formen der Mann-Mann-Verteidigung
- Methodische Überlegungen zur sinkenden MMV
- Mann-Mann-Verteidigung versus Ball-Raum-Verteidigung
- Literatur

Voraussetzungen

Bei der Einführung einer Mann-Mann-Verteidigung muss geklärt werden, welche Voraussetzungen die Spielerinnen und Spieler mitbringen. Zum *mental*en Anforderungsbereich gehören vor allem Willenskraft, Aggressivität, Intensität, Einsatz, Konzentrationsbereitschaft und Kampfgeist. *Konditionell* wird von der Spielerin und dem Spieler vor allem eine gute Schnelligkeitsausdauer (z.B. Verteidigung am Ball), Grundkraft (z.B. Positionskämpfe) sowie ein hohes Maß an Schnelligkeit (z.B. Transitionverteidigung) und Reaktionsschnelligkeit (z.B. schnelles Reagieren auf Täuschungen des Angreifers) verlangt. Die wichtigsten *Verteidigungstechniken* sind neben den Verteidigungsgleitschritten nach vorne, hinten und zur Seite, die Passwegverteidigung (deny und open stance), die Verteidigung gegen das Schneiden des Angreifers (bump the cut, snap), die Annäherung an einen Gegner mit Ball (close-out) und das Ausboxen sowie der Rebound nach Korbwürfen. Im *individual- und gruppentaktischen Bereich* sind u.a. folgende Elemente leistungslimitierend: Täuschen, Helfen (help), Helfen und zurück (help and recover), Helfen und Rotieren (help and rotate), alle Varianten der direkten und indirekten Blockbekämpfung, Doppeln.

Allgemeine Grundsätze

- Keine einfachen Würfe zulassen (rechtzeitig foulen)
- Keine Zweitwürfe erlauben
- Hohes Maß an Kooperation und Kommunikation in der Verteidigung (reden)
- Unnötige Fouls vermeiden
- Sammle Erfahrungswerte
- Stärken des Angreifers verteidigen, zu seine Schwächen verleiten
- Vorhaben des Angreifers erkennen und unterbinden
- Durch physische, technische und mentale Überlegenheit den Gegner psychisch destabilisieren
- Fallen stellen

Grundsätze der 1-1-Verteidigung

Allgemeines

- KSP immer tief, flach am Boden bleiben (wie ein Luftkissenboot)
- Nutze die Hände als „Antennen“
- Täuschen
- Laufe bis zur Mittellinie vorwärts und ab der Mittellinie rückwärts in die Verteidigung
- Verteidigungsstellung zwischen Mann und Korb (Ausnahme: Centerverteidigung von vorne, Verteidigung bei Schneidebewegungen zum Korb)

1-1 gegen den Ballbesitzer

- Ständiger möglichst großer Druck am Ball, ohne sich schlagen zu lassen
- Wurfabsicht erkennen und keinen freien Wurf zulassen
- Gegner in eine bestimmte Angriffsposition drängen

1-1 gegen einen Nichtballbesitzer

- Ständige Blickverbindung zum Ball
- Gegner vom Korb fernhalten/Rebound
- Ballannahme außerhalb der Angriffsposition erzwingen

Grundsätze der Teamverteidigung

- Ballverbotszone (je näher der Angreifer zum Korb ist, desto intensiver muss der Versuch des Verteidigers sein, ihn vom Korb fern zu halten, vgl. Abb.1)
- Ständige Blickverbindung zum Ball
- Korb verteidigen, nicht den Ball
- Grundlinie und Zone sind tabu
- Erzwingen Offensivfouls, wann immer es möglich ist
- Erkenne, wo sich die Angreifer befinden

Formen der Mann-Mann-Verteidigung

In der Literatur werden fünf Formen der Mann-Mann-Verteidigung unterschieden:

- Mann-Mann-Pressverteidigung (pressure man to man)
- Sinkende Mann-Mann-Verteidigung (sinking man to man)
- Übernehmend Mann-Mann-Verteidigung (switching man to man)
- Doppelnde Mann-Mann-Verteidigung (trapping man to man)
- „run and jump“ Mann-Mann-Verteidigung (run and jump man to man)

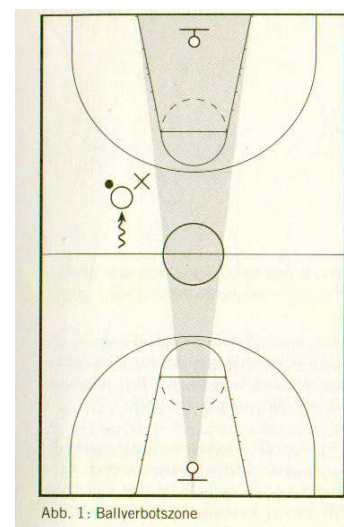
Welche Form der Mann-Mann-Verteidigung gewählt wird, hängt von den Voraussetzungen einer Mannschaft, der Auffassung des Trainers und strategischen Überlegung des Coaches ab.

Methodische Überlegungen zur sinkenden Mann-Mann-Verteidigung

Die Form der Mann-Mann-Verteidigung einer Mannschaft hängt im Wesentlichen ab von ihrem Leistungsstand. Die Basisverteidigung jeder Mannschaft sollte die sinkende MMV sein. Sie steht auch im methodischen Lernprozess mit Kindern und Jugendlichen an erster Stelle. Erst wenn die entsprechenden konditionellen, mentalen und technischen Voraussetzungen geschaffen wurden, können aggressivere Formen sinnvoll eingeübt werden. Mitentscheidend für den Erfolg eines Verteidigungskonzepts ist die Fähigkeit des Trainers, Stärken bzw. Schwächen des Gegner zu erkennen und durch gezielte Maßnahmen auszuschalten bzw. auszunutzen. Daher können die fünf o.g. Formen der MMV nur eine Richtschnur geben. Folgende wichtige Grundprinzipien lassen sich für die sinkende MMV festhalten:

- Der Ballbesitzer wird eng attackiert.
- Alle kurzen Pässe werden gesperrt.
- Befindet sich der Gegner 2-3 Passwege entfernt, sinkt der Verteidigungsspieler auf die Korb-Korb-Linie ab (flaches Dreieck)
- Die Zone ist absolutes Tabu (Ballverbotszone, vgl. Abb.1).

Methodische Organisationsformen zur Einführungen der sinkenden Mann-Mann-Verteidigung sind:



- 2-2 + 2 (2 Aufbau- und 2 Flügelspieler mit Verteidiger)
- 4-4 (shell drill: 2 Aufbau- und 2 Flügelspieler jeweils mit Verteidiger)
- 1-1+ 1 (2, 3, 4) (Verteidigung gegen Innenspieler)
- 5-5 (2-3- und 2-1-2-Aufstellung mit: 2 Aufbau-, 2 Flügel- und einem Centerspieler)

Mann-Mann-Verteidigung versus Ball-Raum-Verteidigung

Folgende Tabelle soll wichtige Unterschiede beider Verteidigungsarten darlegen:

<i>Mann-Mann-Verteidigung</i>	<i>Ball-Raum-Verteidigung</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Jedem Angreifer ist ein Verteidiger zugeordnet. - Der Ballbesitzer wird ständig attackiert: Würfe von außen können gut kontrolliert werden. - Der Verteidiger bewegt sich zwischen Gegenspieler und Korb. - Verteidigungsform im Anfängerbereich: Im Jugendbereich ist die MMV bis einschließlich U16 verbindlich vorgeschrieben. 	<ul style="list-style-type: none"> - Der Raum zwischen Ball und Korb wird gemeinsam verteidigt. - Die Formation der BRV richtet sich nach den Stärken des Gegners. - Das Prinzip eines am Seil verbundenen Systems von Spielern veranschaulicht das Prinzip der BRV. - Ein hohes Maß an Kooperation ist notwendig (hintere Spieler reden, vordere Spieler „schauen“ im Rücken).
<i>Vorteile</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Würfe von außen werden erschwert. - Jedem Angreifer kann ein adäquater Verteidiger zugeordnet werden. - Ständiger Druck auf den Ball möglich. - Schult insbesondere im Anfängerbereich auch die technischen Fertigkeiten und die individualtaktischen Fähigkeiten mit. - Klare Gegnerzuordnung insbesondere in einer engen Schlussphasen eines Spiels. 	<ul style="list-style-type: none"> - Das Durchziehen (penetration) kann besser unterbunden werden. - Mittel gegen wurfschwache Mannschaften - Nummerierter Schnellangriff kann besser organisiert werden. - Vorteile beim Rebound durch ein stabiles Rebounddreieck. - Foulbelastete Spieler können entlastet werden.
<i>Nachteile</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Durchziehen eher möglich. - Foulbelastung bei intensiven Formen der MMV. - Blocksbekämpfung verlangt ein hohes Maß an Kooperation. - Schwächen beim Rebound möglich. - Nummerierter Schnellangriff ist schwerer zu organisieren. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gefahr einer „statischen“ Zone. - Ungeeignet für den Anfängerbereich. - Verlangt ein hohes Maß an Kooperation - Besitzt räumliche Schwachstellen. - Kein ständiger Druck auf den Ball kann in einer knappen Schlussphase Initiativverlust bedeuten.

Literatur:

- HAGEDORN, NIEDLICH, SCHMIDT: Das Basketball Handbuch, Reinbeck bei Hamburg, Juni 1996, rororo-Verlag, ca. 12,50 € (für jeden Trainer ein Muß!).
- DBB-Spielkonzeption – Männlicher Bereich.
- Deutsche Übersetzung der Redlands Pressverteidigung von Joachim Münzel.