

## II. Voraussetzungen:

### 1. Aufwärmen/Dehnen: - ca. 20 min

(Zusammengestellt von Niko Weber)

Das Aufwärmen beinhaltet große Tätigkeiten, die der Herstellung eines optimalen psychophysischen und koordinativ-kinesischen Vorbereitungsstandes sowie der Verletzungsprophylaxe (Verletzungsprophylaxe) dienen, und ist somit wichtiger Bestandteil eines leistungsorientierten Trainings. Es hat u.a. die Aufgabe, die einzelnen funktionellen Systeme, die die Leistungsfähigkeit des Sportlers bestimmen, optimal aufeinander abzustimmen.

Dabei trägt das Aufwärmen Wirkungen auf

- die Herz-Kreislauf-Funktionen (Herzfrequenzanstieg, Blutdruckanstieg, Erhöhung der zirkulierenden Blutmenge)
  - das Atmungssystem (Zunahme der Atemfrequenz sowie Atemtiefe)
  - die Muskulatur (Verringerung der Muskelviskosität, Verbesserung der Energie- und Sauerstoffversorgung, Optimierung neuronalskularer Prozesse)
  - psychische Leistungsparameter (Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung, erhöhter Wachzustand)
- Der einleitende Teil (= Aufwärmen) einer Trainingseinheit kann auf verschiedene Weise durchgeführt werden:
- Lauf- und Körperübungen (erst Laufübungen auf dem „Duvall“ der Halle, danach Dehnungsübungen/ Gymnastik)
  - Laufschiene mit gymnastischen Einlagen (ständiges Wechseln zwischen Lauf- und gymnastischen Übungen)
  - Erwärmung durch „Üben in der Weiteform“ (meist Linie zu 4 Gliedern, die Überboden bewegen sich im Abstand von 5 m Weiteformung von der einen Hallenmaße zur anderen; Lauf- und gymnastische Übungen)
  - „Gelenkreise Stunde“ (das für den Hauptteil vorgesehene Gerät wird schon im Eröffnungsgelände verwendet).

In den letzten Jahren entwickelte sich in den USA eine neue Tendenz, im Aufwärmen zunächst auf die Laufschritte zu verzichten, und nur noch die verschiedenen Muskelgruppen zu dehnen (Streckhänge, drückende werden systematisch zusammen) und antagonistisch (entgegengesetzt) wirkende Muskeln zusammen mit den entsprechenden Hilfsmuskel gleichsam anzusprechen.

Es sollen die vier großen Muskelbereiche

- Bein, Hüfte mit Knie und Fuß
  - Beckengürtel
  - Schultergürtel
  - Rumpf
- gedehnt werden, und zwar in solcher Weise, daß zuerst eine leichte Dehnung für einen Zeitraum von 20-30 Sekunden ausreicht ist, wobei sich das Spannungsgelände mit zunehmender Dehnungsdauer zu erhöhen beginnt, bis das Gefühl der Überdehnung vorliegt.
- Nach der richtigen Dehnung geht man über zur fortgeschrittenen Dehnung, deren Grad vom Erstreichen selbst bestimmt werden muß und ebenso 20-30 Sekunden lang gehalten werden soll.
- Die Aufwärmübungen der Dehnung ermöglicht den Muskelstärken, sich langsam zu dehnen und für einen Zeitraum gedehnt zu bleiben.
- Der Einstieg in jede Art von Dehnungsübungen sollte langsam und kontrolliert geschehen, damit man das richtige Dehnungsgelände findet, nutzt und genießt. Das Atmen sollte langsam, tief, rhythmisch und kontrolliert erfolgen (nicht die Luft anhalten - Pressatmen!) (nach Anderson)

Bei der Durchführung einer Beckens-Verriegelung wählt auch Gary Smith als entwerfenden Teil das Drehen ohne vorhergehende Laufschiene. Dabei achtete er darauf, daß insbesondere die Muskulatur des Beckens und Fußes besonders auf die nachfolgenden Übungen vorbereitet wurde, da diese bei der Verriegelungsarbeit vorwiegend beansprucht werden.

Übung. 15-20!



1. Der Oberarm liegt auf dem Rücken, die Hände über den Kopf gestreckt.  
Aufgabe ist es, während der gesamten Dehnungszeit 15 Sekunden lang die Finger bis zu den Zahnspitzen gestreckt zu sein (Mache Dich so lang wie möglich).  
Auch ist es wichtig, die Lendenwirbel auf den Boden zu drücken (kein Hohlkreuz).  
Beim Strecken werden Oberarm- und Schultermuskulatur, sowie Rücken- und Oberarmmuskulatur, Brustmuskulatur bei Drücken der Lendenwirbel.
2. Der Oberarm wieder in Rückenlage; er zieht ein Bein mit den Armen an den Oberkörper heran, das andere Bein liegt gestreckt am Boden (Knie ist durchgedrückt).  
Diese Übung dient vor allem der Dehnung der Rückenmuskulatur, des großen Gesäßmuskels, der Oberschenkelmuskulatur, sowie der Oberarmmuskulatur.
3. Wieder Rückenlage; das linke Bein wird in rechtem Winkel zum Oberkörper gebracht (nicht unbedingt durchgestreckt sein), während das andere Bein gestreckt am Boden bleibt.  
Gedehnt wird insbesondere die Bauchmuskulatur sowie die Oberschenkelmuskulatur.
4. Sitz auf dem Boden; die Beine werden angewinkelt und die Fußsohlen gegeneinander gelegt, Füße werden von den Händen gefaßt, Knie der beiden Beine soweit wie möglich Richtung Boden gedrückt.  
Es wird vor allem die innere Oberschenkelmuskulatur gedehnt.
5. Stand vor der Spinnwand; ein Bein wird etwa im 90-Gradwinkel auf eine Spinnwand gestellt, Fuß von den Händen gefaßt und Oberkörper über das Bein gehängt. Beinausdruck wird dabei vor allem die Ober- und Unterschenkelmuskulatur.
6. In Schrittstellung wird der Kopf auf den Händen gegen die Wand gedrückt, wobei das hintere Bein vollends durchgestreckt werden soll (wichtig: mit ganzer Fußsohle am Boden).  
Die Hüfte wird langsam vorgeschoben, volle Belastung auf das gestreckte Bein, Gedehnt werden insbesondere die Wadenmuskulatur, Rückenmuskulatur sowie die Muskeln des Fußes.

7.) Fußgelenkschule:

- auf Zehenspitzen
- auf Fußballen
- auf Innenseite
- auf Außenseite
- auf Gelenk

Knieflexion

2) Paddeln

10

2) Kniegestützte

3) 10 ist 1/2

2 Sprünge ca 60%

4) Defense-

Stellung mit Beugung um die Hüfte 1 Sprung

70-90%

5) 10 Kar-

springe

6) 2 Sprünge

70-80%

1 Sprung 90%

# 1. Konzeption (Theorie):

(Übersetzung von Joachim Münzel)



University of Redlands/Cal

## 1. Die Mann-Press Verteidigung der Redlands Universität: (1982-83)

Dieser Aufsatz ist eine Gliederung und Zusammenfassung der Grundgedanken der „Redlands-Verhaltens-Grundung“.

Unser Verteidigungskonzept ist in mehrfacher Hinsicht etwas „Einzigartiges“ und verlangt von Dir eine großzügige Entschuldig.

Wir hoffen, daß Du diesen Aufsatz sorgfältig durchliest und auf ihn während der gesamten Saison von Zeit zu Zeit zurückkommst.

Die Einzelheiten unserer Mannschaft in diesem Jahr hängt davon ab, in wie weit Du unsere Verteidigungsregeln, -vorstellungen und -techniken vollständig verstehtst und von Deiner Fähigkeit und kompromisslosen Einstellung, sie anzuwenden.

Setze Dich für Deine Mannschaft bei jeder Übung bis zum letzten eine Das größte Kompliment, das wir Dir machen können, ist Dir zu sagen, daß Du „dein Bestes gegeben hast“ und Dich „amgestrengt hast so gut es ging.“ (Seite 12)

Wir wollen vor allem, daß Du Dich einsetzt und gegenüber jedem Mann um dich herum eine „positive“ Einstellung hast!

## 2. Redlands „Press-Verteidigung“:

1. Der ballführende Angreifer (Dribbler) muß stark belastet und ständig attackiert werden; er darf nicht zum Korb ziehen!

Von der ursprünglichen Verteidigungsformation (Arms und Beine weit auseinander – „wing position“) in die engere Verteidigung übergehen (Kopf auf Brusthöhe des Gegners – „nose in chest“), tiefe Verteidigungsstellung annehmen, eine Hand auf Höhe des Balles („Trace the ball“).

Dem Dribbler ist die Grundlinie zu versperren, er ist von der „Spitze der Zone“ (= Top of the key) abzuhalten. Der Verteidiger verwendet hierbei die „Heel-Toe“-Behandlung, d.h. er bewegt sich abwechselnd auf den Fußballen und Fersen („Outer“). Der Spielmacher ist aus der günstigen Mittelposition zur Außenlinie abzuhängen; er darf nicht die Gelegenheit bekommen, zum Korb zu ziehen. (Seite 30-013)

2. Alle unsere fünf Verteidiger müssen „Raum gewinnen“ und jederzeit ihre Gegner ausbuchsen (ausboxen). Das Ausbuchsen erfolgt aggressiv, den Gegner darf keine Chance zum Offensivbruch bekommen.

3. Wir spielen zwei Arten der Mann-Press-Verteidigung. Bei der einen Variante schließen wir alle Pufflinien, die einen Fuß entfernt sind, und zwar auf dem ganzen Spielfeld. Bei der anderen schließen wir alle Pufflinien, die sich innerhalb einer Entfernung von 6 Metern vom Korb befinden und lassen Plätze des Gegners außerhalb dieses Raumes zu. (Seite 25-1.1)

Bei „Toen Ballen“, d.h. wenn der Angreifer sein Dribbling beendet hat, schließen wir blitzartig und aggressiv die Pufflinien bei beiden Verteidigungsarten auf dem ganzen Spielfeld. Das Zurückziehen oder Schließen der Pufflinie“ verhindert das Anspielen Deines Gegenspielers, der einen Fuß vom Ball entfernt ist. Wir werden Dir beibringen, wie Du das erreichen kannst.

Diese „Redlands-Technik“ gilt ebenso für Außen-, Aufbau und Centerspieler. Geht in diese Pufflinie!

4. Halte dem seitlichen Verteidigungsspieler bei der Sicherung des korperlichen Raumes (= Zone): Verbotne dir dem Spielball eine stöckige Position einzunehmen, daß Du den Ball und Deinen Gegner bedrohlich hast, und zwar mit „vorgemem Kopf“. (Seite 30-05)

Halte aus, wenn er in den Rücken gespielt wird, halte aus, wenn ein Angreifer zum Korb zieht, verhindere, daß ein zum Korb schreitender Angreifer den Ball bekommt.

Umstände, wenn möglich, den Centerspieler – versuche ein Offensivfuß zu erzwingen. Wenn sich die Chance erdient, sage „Block“ (= Swich) und rede mit Deinem Mitspieler.

Eine intensive Einstellung auf die Arbeit in der Verteidigung ist nötig, um der Verantwortung bei den Deckungsaufgaben gerecht zu werden.

5. Wir übernehmen bei Block mit und ohne Ball. Der hohere Mann ruft „Switch“ (= Übernahme!). Unser „Übernehmer“ ist immer „aggressives, sportartiges Übernehmer“ (Seite 43-020).

Wir übernehmen, wenn immer es sich anbietet, damit wir wirksamer die Positionen schützen können und immer in einer Position sind, um aggressiv auszuweichen oder den Gegner zusammenzupressen!

Dies unterstützt auch unsere Reboundarbeit in der Verteidigung und sorgt für eine bessere Ausgangssituation für unseren Schanzlangart!

6. Den Werfer belastet eine Hand immer auf Basketball, ohne allerdings nach ihm zu schlagen (Seite 28-2.1)

Durch Einsatz und Konzentration kann man ohne zu faulen beim Werfen behindern, Druck ausüben.

7. Die Art der Verteidigung, die wir hier mit „Redlands“ realisieren, kann ein heiles Schwachpunkt wissen. Mangelnder Einsatz eines Spielers für sein Team führt unweigerlich zum Zusammenbruch der ganzen Mannschaft!



„Inquiry mit Gary“

„Unsere Verteidigung ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied“

### 3. Redlands Verteidigungskonzepte:

1. Position auf dem Spielfeld:
 

Wir wollen viel über die richtige Position eines Spielers auf dem Spielfeld reden. (Passive auf der starken Seite zureichen. Situationen zum „Doppel“, helfen auf der schwachen Seite), und hat color trainieren. Bei jedem Pass müssen alle fünf Verteidiger auf dem Feld eine neue Position einnehmen, also auf den Pass reagieren.

Wir wollen, daß Du Dich mit dem Ball bewegst, d.h. Du sollst Dich zur neuen Position hin bewegen während der Ball in der Luft ist. Eine gute Position sorgt für ein gutes bzw. günstiges Blickfeld - das im Auge behalten von Ball und Gegenspieler ist für die vier vor Ball entfallenen Verteidiger unzureichend - das im Auge behalten eine günstige Position ist die Grundlage für eine gute Verteidigung!
  2. Verteidigungsstellung:
 

Eine der Hauptgesichter eines guten Verteidigers ist seine Fähigkeit sich und beweglich zu verteidigen, d.h. Füße auseinander, breite Fußstellung, tiefe Körperhaltung, Kopf aufrecht und eine aggressive Grundeinstellung (geflücht):

    - **Widerzeit sehen, daß Du verteidigen willst** - (Seite 12)
    - **Verteidigungsbildung beim Zureichen der Pässe** (Seite 28): Große Fußstellung, Gewicht auf dem hinteren Bein, Füße ständig leicht bewegt! - („Quiver“), der dem Gegner entgegensteht mit gespreizter Hand in der Pässe; ständig Ball und Gegner beobachten.
    - **Angewinkelte Hand nicht gedreht** (Ball-Verteidigung, Seite 28): Entfernung - eine Anlenge vom Gegner. Weite Grätsche (ca. 20 cm breiter als die Schenkel) mit tieferer Fußarbeit (Zehenschubten-Fersen-Technik), Führungshand auf Höhe der Ballas, die andere Hand ist in der Pässe; Kopf auf Brusthöhe des Angreifers und leichtes Beugen der Füße („Dücker“).
    - **Verteidigung gegen Dribbler** (Ball-Verteidigung, Seite 22): Nach dem ersten Aufdrücken sofort stehen und hart attackieren. Körperschwerpunkt tief, saubere Balance. Gegner nicht vorbeiziehen lassen! („Jahnen lassen“), besonders an der Grundlinie und im Bereich der Zonen bzw. Freiwurflinie (= „Jahne“) aufpassen. Eine Hand geht von unten zum Ball, die andere nicht leicht erhöht in die Pässe; breite Fußstellung und bei den Verteidigungsanfragen tiefes Absinken von der Krenzlinie des hinteren Fußes.
  3. Erzwingen des Offensivfußes („Charging“ Seite 43) wann immer es möglich ist:
 

- Es ist eine der beiden besten Absichten im Basketball - Die andere ist eine Korbaktion aus der drei Punkte resultieren. Auch beim Erzwingen des Offensivfußes ist Aggressivität das wichtigste, aber gehe nicht der Aktion weg und las Dich nicht provozieren.
  4. Einsatz:
 

Marginaler Einsatz ist der Hauptfehler, Wir wollen vor allem, daß Du Dich einsetzt und Dich um Deine Mitspieler kümmerst!
  5. Kampfgeist:
 

Wir wollen, daß Du mit unbedingtem Einsatz verteidigst, setz Dich bis zum Letzten ein, schone Dich nie, versuche jeden freien Ball zu erkaufen. Es gibt zwei Arten, einen Ball zu erkaufen - rebounden, und wenn er fiel fällt - Wenn der Ball frei ist, gehst er uns, - mache Dich nach vorne!
  6. Rede:
 

Rede und zwar ständig und laut. Lerne unsere Fachwörter und gebrauch die „Feng“, „Heller“, „Blöder“, „Swicht“, „Block links“, „Block rechts“, u.s.w.
  7. Demotivierung - Konzentriere Dich:
 

Arbeits setzt an Du, dann Du Deine Konzentrationsfähigkeit bei der Verteidigung vermasselst. Trainiere Dein geistiges Reaktionsvermögen. - Verbessere Dich täglich!
- Mit totaler Konzentration und extremer geistiger und körperlicher Anstrengung bei jedem von uns ist unser Team dem anderen **ÜBERLEBEND!**

### 4. Tun und lassen in der Verteidigung:

1. Wir wollen, daß Du auf dem Spielfeld außerordentlich aggressiv verteidigst, lasse Dich jedoch nicht auf irgendwelche „Mitscherer“ ein. Ein Verhalten in diese Richtung kann wegen unserer aggressiven Art zu spielen schnell Schiedsrichter und Publikum gegen uns bringen.
  2. „Trippler“ (= „Quiver“):
 

Es ist wichtig, daß sich die Füße ständig bewegen. Hebe sie nicht hoch vom Boden ab, sondern stelle mit dem Fußgelenk auf dem Boden, während Du die Fersen leicht anhebst. Um sie zu verhindern, daß der zum Ball schreitende Spieler auf der „schwarzen Seite“ zum Ball kommt, (Seite 27-28) muß Du seinen Laufweg „zumachen“ und Kontakt aufnehmen, sobald er in die Zone kommt. Laufe dem schreitenden Spieler niemals im korrekten Bereich hinterher, niemals! Du mußt schneller sein als er und an Angriff verhindern.
  3. Center/Post-Verteidigung:
 

Alle Pässe in Bereich der Zone sind energetisch zuzumachen! Das bedeutet, daß die Verteidigungsgrößen, um die Pässe zuzumachen, im Bereich „low post“, „mid post“, „high post“ angewendet werden. (Seite 34-37)
  4. Springe in die Verteidigung zurück:
 

Wir haben bestimmte Regeln und Zusatzregeln beim Wechsel in die Verteidigung, die Du erlernen solltest. Gehe schnell zurück und versuche den „Pass nach außen“ abzuzwingen oder erzwingst. Bahndrum den Spieler zurück zu den Ballen und dem Kopf gespiel.
  5. Verteidigungswinkel:
 

Keine ständig eine Hand auf Bahnzone, strecke Dich aber nicht soweit, um den Ball heranzuschlagen. Du bist Du, wenn der Spieler, den Du bewachen, einen Fuß gegeben hat, siehe schnell zurück, so daß Du Ball zum Gegner hast. (Verteidigung des „give-and-go“, Seite 28-29).
  6. Der gefährliche Korner, einen Dribbler anzugehen, ist nach dessen erstem Dribbling, so daß Du ihn durch einen Offensivturnier auszuholen.
  7. Wenn ein Angreifer sein Dribbling beendet hat, postet Du als Verteidiger sofort eng attackieren, ohne es langsam ansetzen. Fülle trippeln („Quiver“, Seite 28), so daß Deine Mannschaftskamraden die Situation erkennen und nur energisch als Pässe „zumachen“!
  8. Beachte die Verteidigung immer als persönliche Herausforderung, die gegen Deinen Gegenspieler geht. Rechtle: Sei stolz darauf! - Ermüde Deine Mitspi., daß auch sie stolz auf ihre Vert.-Leistung sind!
- 5. Verteidigungsstarke und schwache Seite:**
- Symbole auf Seite 24
- 
- Verteidigungsstarke Seite (Strom Seite):
- Der ballführende Angreifer muß stark belastet und sich-los attackieren (1).
  - Wenn der Ball einem möglichen Pass erdient ist, „Pässe zureichen“ (2).
  - Der Gegner darf keineswegs an Ballseite Richtung Korb bewegen, anbieten!
  - Übernehmen („Swicht“) bei Blocks und wenn möglich, versuche ein Offensivturnier auszuholen (3).
- Verteidigungsschwache Seite (Wache Seite):
- Absinken (Verteidigungsblock „Jücken“), Ball und Gegner beobachten, wenn der Ball frei/steht erdient ist (4).
  - Aus dieser Position helfe aus, - wenn ein Pass in den Rücken (Backdoor-Pass) gespielt wird (5).
  - Wenn ein Angreifer zum Korb zieht, - wenn ein Mitspieler ausfallen muß, übernehme kurzfristig seinen drinnen Gegner (6).
- Wenn der Angreifer sein Dribbling beendet hat, - schnelle ballführende und aggressiv auf beiden Seiten die Pässe zu.

## II. Voraussetzungen:

### 1. Aufwärmen/Dehnen: – ca. 20 min

(Zusammengestellt von Nils Weber)

Das Aufwärmen beinhaltet grobe „Tätigkeiten“, die der Herstellung eines optimalen psychophysischen und koordinativ-motorischen Vorbereitungsstatus sowie der Verletzungsprophylaxe (Verletzungsprävention) dienen“ und ist somit wichtiger Bestandteil eines leistungsorientierten Trainings. Es hat u.a. die Aufgabe, die einzelnen funktionalen Systeme, die die Leistungsfähigkeit des Sportlers bestimmen, optimal aufeinander einzustellen.

Dabei zeigt das Aufwärmen Wirkungen auf

- die Herz-Kreislaufaktionen (Herzfrequenzanstieg, Blutdruckanstieg, Erhöhung der zirkulierenden Blutmenge)
  - das Atmungssystem (Zunahme der Atemfrequenz sowie Atemtiefe)
  - die Muskulatur (Verminderung der Muskelsteifheit, Verbesserung der Energie- und Sauerstoffversorgung, Optimierung neuromuskulärer Prozesse)
  - psychische Leistungsparameter (Motivierung der Aufmerksamkeitsteigerung, erhöhter Wachstumsstand)
- Der einflussreiche Teil (= Aufwärmen) einer Trainingseinheit kann auf verschiedene Weise durchgeführt werden:
- Lauf- und Körperübung (erst Laufübungen auf dem „Oval“ der Halle, danach Dehnungsübungen/ Gymnastik)
  - Laubschne mit gymnastischen Einlagen (stehendes Wechseln zwischen Lauf- und gymnastischen Übungen)
  - Erwärmung durch „Üben in der Weiteform“ (meist Linie zu 4 Gliedern, die Überden bewegen sich im Abstand von 5 m wechsellösend von der einen Hallenseite zur anderen; Lauf- und gymnastische Übungen)
  - „Gelenkliche Stunde“ (das für den Hauptteil vorgesehene Gerät wird schon im Einführungsteil verwendet).

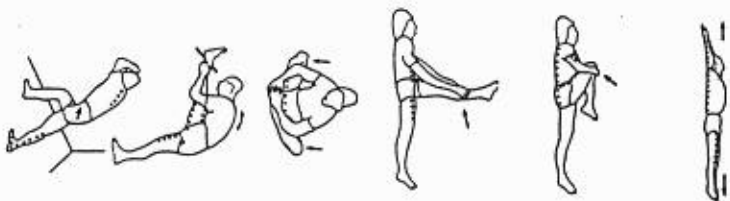
In den letzten Jahren entwickelte sich in den USA eine neue Tendenz, im Aufwärmen getzlicht auf die Laubschne zu verzichten, und nur noch die verschiedenen Muskelgruppen zu dehnen (Streckübungen). Dabei werden zyklisch (Bussernen) und antagonistisch (antagonist) wirkende Muskeln zusammen mit den entsprechenden Hüftmuskeln gleichmäßig angesprochen.

Es sollen die vier großen Muskelbereiche

- Schultergürtel
  - Rumpf
  - Beckengürtel
  - Bein, Hüfte mit Knie und Fuß
- gedehnt werden, und zwar in solcher Weise, daß zuerst eine leichte Dehnung für einen Zeitraum von 20-30 Sekunden aufrechterhalten wird, wobei sich das Spannungsgleichgewicht mit zunehmender Dehnungsdauer zu einem gewissen Grade verschieben soll. Es ist darauf zu achten, daß die Dehnungsspannung nicht umso größer wird, je länger die Dehnung gehalten wird, da sonst die Gefahr der Überdehnung vorliegt.
- Nach der leichten Dehnung geht man über zur fortgeschrittenen Dehnung, deren Grad vom Einzelnen selbst bestimmt werden muß und ebenso 20-30 Sekunden lang gehalten werden soll.
- Das Aufrechterhalten der Dehnung ermöglicht den Muskelstärken, sich langsam zu dehnen und für einen Zeitraum gedehnt zu bleiben.

Der Einstieg in jede Art von Dehnungsübungen sollte langsam und kontrolliert geschehen, damit man das richtige Dehnungsgefühl findet, nutzt und genießt. Das Atmen sollte langsam, tief, rhythmisch und kontrolliert erfolgen (wie bei der Luft einatmen = Pressatmen) (nach Anderson)

Bei der Durchführung seiner Flexions-Verstärkung wählte auch Gary Smith als endführenden Teil des Dehnens eine vorangehende Laubschne. Dabei zeichnete er darauf, daß insbesondere die Muskulatur des Beines und Fußes bestrebt auf die nachfolgenden Übungen vorbereitet wurde, da diese bei der Verletzungsprävention vorwiegend beansprucht werden.



#### Die Übungen im einzelnen:

1. Der Übende liegt auf dem Rücken, die Hände über den Kopf gestreckt. Aufgabe ist es, während der gesamten Dehnungszeit (20-30 Sekunden) von den Fingern bis zu den Zehenspitzen gestreckt zu sein („Mache Dich so lang wie möglich“). Außerdem ist es wichtig, die Lendenwirbel auf den Boden zu drücken (kein Hohlkreuz). Beansprucht werden Oberarm- und Schultermuskulatur, sowie Rücken- und Oberschenkelmuskulatur, Bauchmuskulatur bei Drücken der Lendenwirbel.
2. Der Übende wieder in Rückenlage; er zieht ein Bein mit den Armen an den Oberkörper heran, das andere Bein liegt gestreckt am Boden (Knie ist durchgedrückt). Diese Übung dient vor allem der Dehnung der Rückenmuskulatur, des großen Gesäßmuskels, der Oberschenkelmuskulatur, sowie der Oberarmmuskulatur.
3. Wieder Rückenlage; das eine Bein wird in rechtem Winkel zum Oberkörper gebracht (knie nicht unbedingt durchgestreckt nach), während das andere Bein gestreckt am Boden bleibt. Gedehnt wird insbesondere die Bauchmuskulatur sowie die Oberschenkelmuskulatur.
4. Sitz auf dem Boden; die Beine werden angewinkelt und die Fußsohlen gegeneinander gelegt, Füße werden von den Händen gefaßt, Knie der beiden Beine soweit wie möglich Richtung Boden gedrückt. Es wird vor allem die innere Oberschenkelmuskulatur gedehnt.
5. Stand vor der Sperrwand; ein Bein wird etwa im 90-Gradwinkel auf eine Sperrase gelegt, Fuß von den Händen gefaßt und Oberkörper über das Bein gehängt. Beugpunkt wird hierbei vor allem die Ober- und Unterschenkelmuskulatur.
6. In Schrittstellung wird der Kopf auf den Händen gegen die Wand gedrückt, wobei das hintere Bein vollständig durchgestreckt werden soll (wichtig: mit ganzer Fußsohle am Boden). Die Hüfte wird langsam vorgeschoben, volle Belastung auf das gestreckte Bein, Gedehnt werden insbesondere die Wade- und Rückenmuskulatur, Rückenmuskulatur sowie die Muskeln des Fußes.

## 2. Die „Schrecklichen 8“ Verteidigungs- und Konditionsübungen:

(The „Awful 8“ defensive conditioning circuit  
University of Redlands Style/Cal.)  
(Übersetzung v. J. Münzel/Bearbeitung v. P. Arkos)



„Jeder soll sehen, daß Du verteidigen willst!“

(Gary Smith)

### Das Programm:

Die „Schrecklichen 8“ Verteidigungs- und Konditionsübungen sind eine Serie von 8 Übungen, die alle Verteidigungsgrundlagen der „Mann-Press-Verteidigung“ bei deren Erlernen in sich vereinen!

Die Übungen sollten immer von einer ganzen Mannschaft oder Gruppe ausgeführt werden!

Nach dem Einführen und Trainieren der 8 Übungen ist das Ziel, eine Mannschaft alle 8 Übungen hintereinander ausführen zu lassen, ohne daß ein Spieler einen grundlegenden (entscheidenden) Verteidigungsfehler macht. Wird ein Fehler festgestellt, muß die jeweilige Übung solange wiederholt werden, bis sie ohne Fehler ausgeführt wurde!

### Die einzelnen Teile der „Schrecklichen 8“:

	Seite
1. Grundstellung und Reaktion .....	2 mal 14
A. Normal (ohne Ball)	14
B. Fortgeschritten (mit Ball)	15
2. Seitlinien/Grundliniensprünge und Sprints .....	1 mal 16
3. Diagonal (rennen und springen) .....	2 mal 17
4. „Suzie Que“ .....	2 mal 18
5. Überkreuzsprints .....	2 mal 19
6. 1 gegen 1 .....	2 mal 20
7. Gruppenverteidigung und dabei reden .....	1 mal 21
8. 4 gegen 4 peripheres Paßgeben .....	1 mal 22

### Von besonderer Wichtigkeit sind:

1. Breite Grätsche bei den seitwärts ausgeführten „Verteidigungssprüngen“ und bei Angriffssackten („Aufschließen“) auf den Ballführer.

Keine Gleitschritte – ständig springen!

2. Alle Linien berühren.

3. Sprinten mit voller Kraft, wenn dies ein Teil einer Übung vorsteht.

4. Rede (wenn dies während einer Übung verlangt wird).

5. Wenn du an der Übung nicht teilnimmst, korrigiere und motiviere die anderen mit ständigem Rufen (z. B. „go“) und Handklatschen.



# Übung 1: Grundstellung und Reaktion: 2 mal



## A. Normal (ohne Ball): – 3 mal 30 Sek.

Die Spieler stellen sich, Gesicht zum Trainer und ca. 3 m entfernt in einer Gruppe auf.

### GRUNDSTELLUNG:

- Tiefe Körperhaltung, Kopf auf Brusthöhe des Angreifers
- Breite Grätsche, Füße ca. 20 cm weiter auseinander als Schulterbreite.
- Die Fuß- und Armhaltung wird vom Trainer bestimmt:
  - a. Füße parallel, beide Arme sind seitlich nach unten gestreckt (siehe Bild links), die Hände weisen beide von unten in Richtung des Angreifers (Trainer), mit den Handflächen oben.
  - b. Ein Fuß ist vorne, die Führungshand ist erhoben, die hintere Hand ist gespreizt (siehe Bild rechts).

- Die Spieler trippeln („Quiver“) auf der Stelle, mit der bekannten „Zehen-Fersen-Technik“.
- Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt.

Der Trainer deutet mit der Hand die Richtung der Verteidigungsbewegung an:

1. Ausgangsposition ist Grundstellung „a“ und leichtes Trippeln auf der Stelle. Deutet der Trainer zur Seite, folgen drei schnelle Seitwärtssprünge in diese Richtung, dann drei schnelle Sprünge zurück in die Ausgangsposition, anschließend wieder leichtes Trippeln auf der Stelle.
  - Jeder muß „links“ oder „rechts“ sagen, wenn er sich bewegt.
  - Die Sprünge erfolgen aus dem Fußgelenk (Absstoßen von der Innenseite des hinteren Fußes), die Landung auf beiden Beine. Die breite Grätsche (Schulterbreite + 20 cm) wird im Sprung beibehalten.
2. Übergang von Grundstellung „a“ zu „b“:

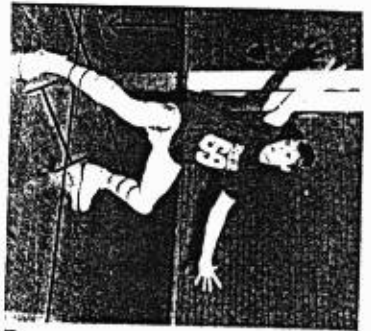
Deutet der Trainer „Diagonal“, folgen drei schnelle Seitwärtssprünge diagonal zurück, dabei wird die Grundstellung „b“ aufgenommen (vordere Hand ist die Führungshand, die hintere in die Palfinie gestreckt, dann drei schnelle Sprünge zurück in die Ausgangsposition, anschließend wieder leichtes Trippeln auf der Stelle, dabei wird die Grundstellung „b“ beibehalten).

### a. Verteidigungsverhalten auf der „starken Seite“:

- Das vordere Bein (R) und die Führungshand (R) bleiben beim Seitwärts- und Zurückspringen immer in der gleichen Position.
  - Die hintere Hand ist gespreizt (L).
- b. Verteidigungsverhalten auf der „schwachen Seite“:
- Beim ersten Seitwärtssprung wird das vordere Bein (R) zurückgezogen („Zunachen“ mit einem Sternschritt) und last gleichzeitig mit dem anderen Bein (L) aufgesetzt (1), ähnlich wie beim Sprungstopp.
  - Gleichzeitig wechselt man auch die Führungshand (von der rechten zur linken). Die hintere Hand ist gespreizt (R).
  - Es folgen zwei weitere Seitwärtssprünge (2, 3).
  - Bei den drei Sprüngen zurück zur Ausgangsposition wechselt man die Verteidigungsposition nicht mehr! (Das linke Bein ist vorne, die linke Hand ist die Führungshand.)
3. Gibt der Trainer ein Zeichen für zurück, sollen drei schnelle Sprünge rückwärts gemacht werden und dann drei schnelle Sprünge vorwärts. Diese drei schnellen Sprünge vorwärts simulieren das „Zunachen“.
- deshalb ist erforderlich (Seite 16, Bild rechts):
1. Breite Fußstellung, auch beim Sprung.
  2. Gewicht auf hinteren Bein.
  3. Führungshand erhoben, die andere in Schulterhöhe gespreizt.
  4. Sage: „Ball- Ball“ ...

4. Deutet der Trainer auf den Boden, wird sofort das Umfallen beim Offensivroll simuliert („Charging“).

- Sage: „Foul“ ...
- Komme auf den Boden mit dem Gesäß auf, nehme niemals zuerst die Hände, da Du Dir möglicherweise das Handgelenk verletzen kannst. Stehe sofort auf und bewege Dich wieder leicht im Stand („Quiver“).



## B. Vorgeschriften (mit Ball): – 3 mal 30 Sek.

### (Ü 1-4 oder 5)

Die Spieler stellen sich, Gesicht zum Trainer und ca. 3 m entfernt in einer Gruppe auf und trippeln auf der Stelle.

### GRUNDSTELLUNG:

- Wie bei A/B
  - Körperhaltung von der Seite wie ein Stuhl.
- Während der Übung ist die Führungshand auf Ballhöhe, die hintere Hand in die Palfinie gestreckt (Bild).

### 1. Reaktion auf Ballhöhe:

Sie reagieren auf die wechselnde Höhe des Balles, die der Trainer vergibt.

Sage: „Ready“ ... „Point“ ... „Up“ ...

### 2. Reaktion auf Dribbelfinte:

Der Trainer deutet mehrere Dribbelfinten auf die rechte und linke Seite an. Beinarbeit wie A/2

Sage: „rechts“ ... oder ... „links“ ...

### 3. Simulieren eines Offensivrolls:

Der Trainer dribbelt vorwärts, nach drei Rückwärtssprüngen wird das Umfallen beim Offensivroll simuliert.

Sage: „Foul“ ...

### 4. Vorsprung des Dribblers ausgleichen:

Der Trainer dribbelt im Stand, anschließend in eine bestimmte Richtung, dann in die Gegenrichtung, so daß die Spieler in die entgegen gesetzte Richtung schnell starten müssen.

Sage: „rechts“ ... oder ... „links“ ...

● Der Verteidiger läßt sich überholen, folgt dann dem Dribbler mit einem Kreuzschritt (1) des vorderen Beines (R) und einem Sprung, ausgehend vom rechten Bein, der mit einer beidbeinigen Landung endet (2).

Wichtige Bemerkung:

Der Kreuzschritt ist im Spiel anwendbar, wenn der Verteidiger überholt wurde und er diesen Vorsprung ausgleichen, bzw. einen Schritt vor den Dribbler kommen möchte.

● Dann folgt er dem Dribbler mit Seitwärtssprüngen wie A/2. In der Bewegung stoßen sich die Spieler von der Innenseite des hinteren Fußes ab.

● Die Außenhand in Dribblingsrichtung gestreckt (L), die Innenhand am Gegner mit den Handflächen nach oben (Seite 16, Bild links und Seite 32).

Der Trainer führt drei Richtungswechsel aus, wirt er den Ball über seine Schulter, fängt den Ball ab, dreht um, machen die Spieler drei Sprünge vorwärts und simulieren ein „Zunachen“ wie in A/3.

Sage: „Ball“ ... „Ball“ ... Dann wird die Übung wiederholt!

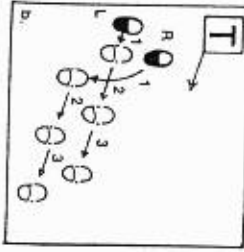
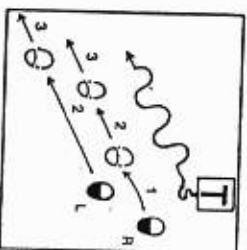
### 5. Paare:

Die Spieler verteilen sich paarweise (jedes Paar mit einem Ball) auf dem ganzen Spielfeld.

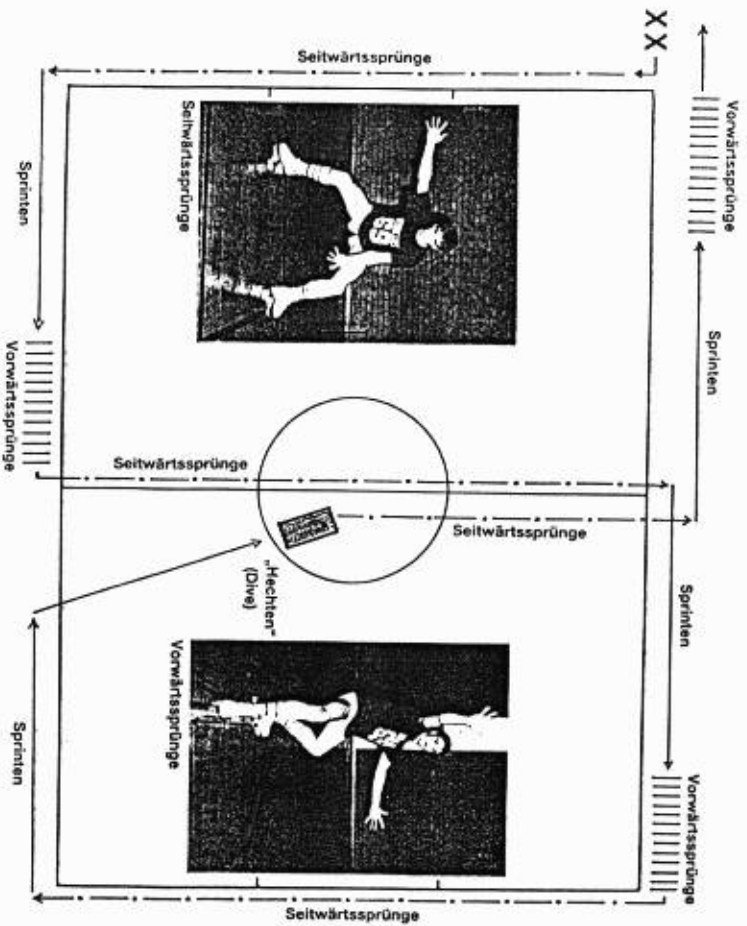
- Der ballführende Spieler „beschäftigt“ den Vert. ohne hektische Bewegungen und führt die Ü 1 bis 4 durch.
- Bei Übung 4 versucht der Verteidiger immer einen Schritt vor dem Dribbler zu sein, ihn nach außen abzuändern, nicht nach innen zu lassen. Während der Übung darf er nicht mit den Händen „reingreifen“.

Die Korrekturen erfolgen vom ballführenden Spieler und vom Trainer!

Nach 30 Sek. wechseln Angriff und Verteidigung.



## Übung 2: Seitlinien/Grundliniensprünge und Sprints: — 1 mal



Die ganze Mannschaft beginnt in einer Ecke, wie auf der Skizze dargestellt. Der zweite Mann in der Reihe beginnt, wenn der Mann vor ihm die erste Kante der 3-sek-Zonenlinie erreicht hat.

- Die gesamte Grundlinie entlang werden seitliche Verteidigungssprünge ausgeführt (Sprungtechnik wie U. 1 A/1). Sage: ... „rechts“ ... „rechts“ ...

### Bei Körperhaltung besonders zu achten (Bildlinks):

Füße weit auseinander, auch beim Sprung. Oberkörper möglichst gerade halten, Gesicht zur Mittellinie. Die Führungshand (L) ist nach unten gestreckt, die Handfläche zeigt in Hüfthöhe nach oben, die Finger sind gespreizt. Im Spiel bereit, den Ball vom Gegner wegzulippen (Seite 32 – Verteidigung gegen den Dribble). Die andere Hand (R) ist in Schulterhöhe und parallel zum Boden in Laufrichtung. Die Handfläche zeigt in Richtung Mittellinie, die Finger sind gespreizt.

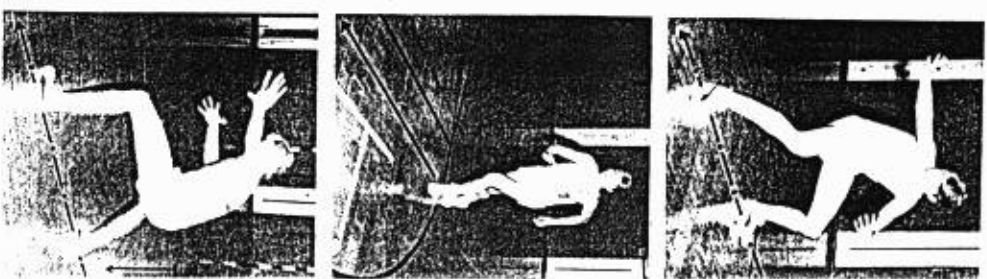
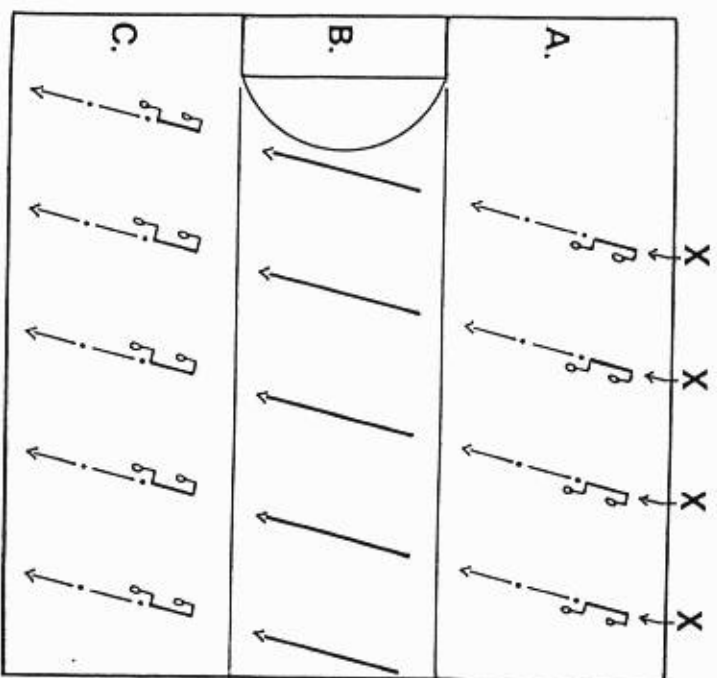
Entlang der Seitenlinie wird dann gesprungen, und 2 bis 3 Meter vor der Mittellinie schließt die Gruppe zueinander mit Vorwärtssprüngen auf und nimmt folgende Körperhaltung ein (wie U. 1 A/3, – „Zumachen“):  
Füße weit auseinander, Gewicht auf hinterem Bein, Führungshand hoch, die andere Hand in Schulterhöhe, Finger gespreizt (Bild rechts).

Sage: ... „Ball“ ... „Ball“ ...  
Diese Bewegungsfolge wird in Form einer „8“ das gesamte Spielfeld entlang gemacht (siehe Zeichnung):

- Seitwärtssprünge entlang der Querlinie des Feldes. – Sprints an der Seitenlinie. – Die letzten 2–3 Meter schließt die Gruppe zueinander immer mit Vorwärtssprüngen auf.
- Nach dem vorletzten Sprint wird das Springen nach einem freien Ball simuliert („Dive“ – zur Gewöhnung vielleicht auf einer Matte springen!).

## Übung 3: Diagonal (Rennen und Springen): — 2 mal

Die Spieler stellen sich mit ausreichendem Abstand auf einer Seitenauslinie auf:



Durchführung:

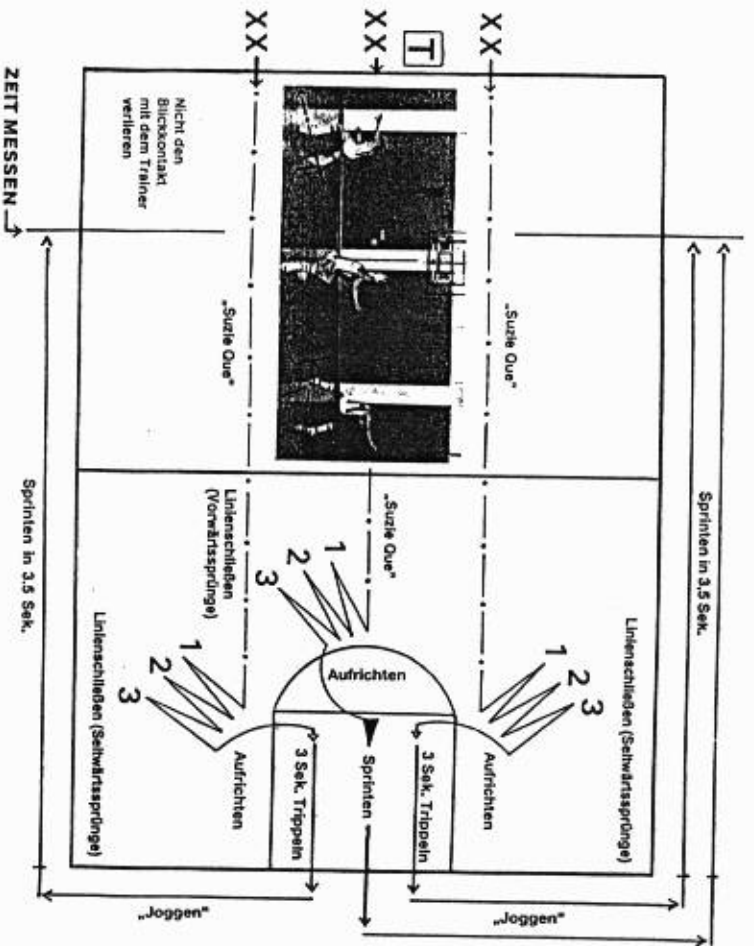
- A. Seitliche Verteidigungssprünge (Linienstieben) von der Seitenlinie bis zur Kante der Freiwurflinie.

Körperhaltung: Wie auf Seite 25, „Zumachen“ der Passlinie.

- Füße weit auseinander – richtige Fußstellung (rechter Fuß vorne)
- Führungshand ist in der Passlinie (R), freie Hand (hinterer) auf Hüfthöhe (im Spiel mit Handaußenseite den Gegner abtasten)
- „Fußspitze-Fersen“ – Fußarbeit.
- „Sprünge“, Abstoßen von der Innenseite des hinteren Fußes (wie U. 1 A/1)

- B. Dann: Renne (tief gebeugt) bis zur anderen Kante der Freiwurflinie.
- C. Dann wieder seitliche Verteidigungssprünge (Fuß- und Führungshandwechsel).  
Berühre alle Linien!

## Übung 4: „Suzie Que“: — 2 mal



Ausführung erfolgt längs des Spielfeldes mit Sprüngen rückwärts („Suzie Que“):

- Sprünge ab und lande dann mit den Füßen auseinander, springe ab und lande mit den Füßen überkreuzt, danach wieder mit den Füßen breit auseinander und wieder überkreuzt, u.s.w.

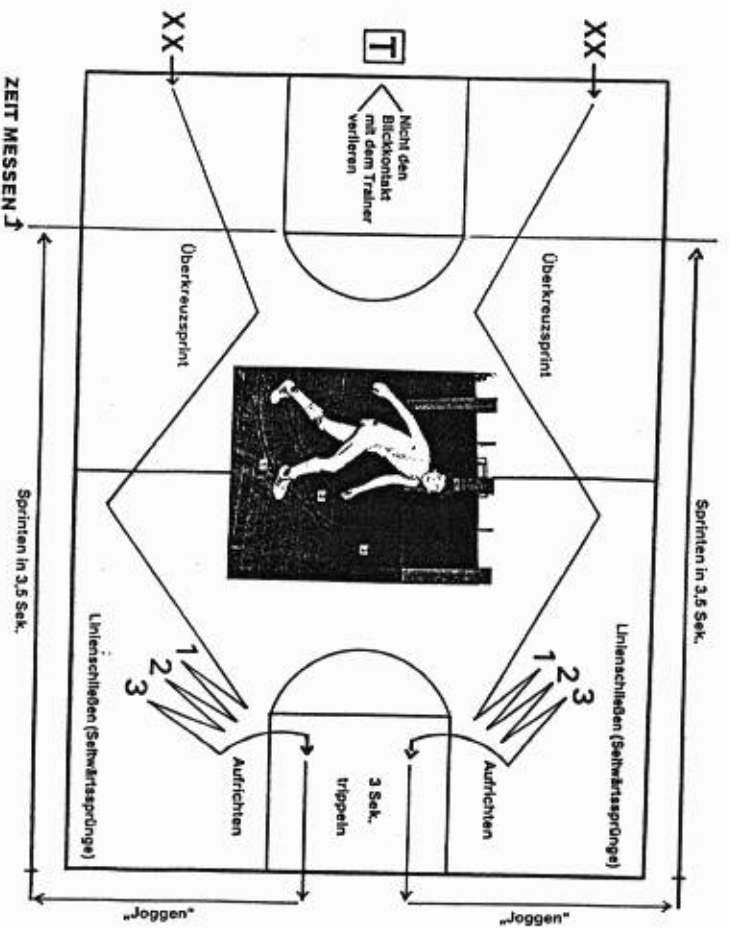
**Ausführung am Spielfeldrand (seitlicher Korridor):**

- Ist die Höhe der Freiwurflinie erreicht, wird 3 x mit drei schnellen Sprüngen seitlich und wieder zurück das Linien-schießen (Selbstsprünge) ausgeführt, dabei ist der innere Arm mit gespreizten Fingern in die Pablinie gestreckt, die Handfläche zeigt Richtung Mitte (Bild oben).
- Die andere Hand vor der Brust halten, im Spiel den Gegner abtasten.
- Nach dem 3. Mal schnell aufrichten (Stemschritt mit innerem Bein) und in die Mitte der Zone zurückweichen, dabei Verteidigungsstellung einnehmen (Seite 14 A/a.) und 3 sek. trippeln.
- Bis zur Auslinie dann locker laufen („Joggen“) und dann (evtl. nach dem Signal des Trainers) die Auslinie entlang in 3,5 sek. (Bm) zurücksprinten.

**Ausführung in der Spielfeldmitte:**

- „Suzie Que“ bis zur „Birne“ machen und dann 3 x Linien-schießen (Vorwärtssprünge) simulieren (3 schnelle Sprünge vor und zurück). (Bild oben).
- Nach dem dritten „Zumachen“ schnell aufrichten und dann bis zur Grundlinie sprinten.
- Bis zur Auslinie locker laufen und dann (evtl. nach dem Signal des Trainers) die Auslinie entlang in 3,5 sek. zurücksprinten.

## Übung 5: Überkreuzsprints: — 2 mal



In die Verteidigung zurücklaufen:

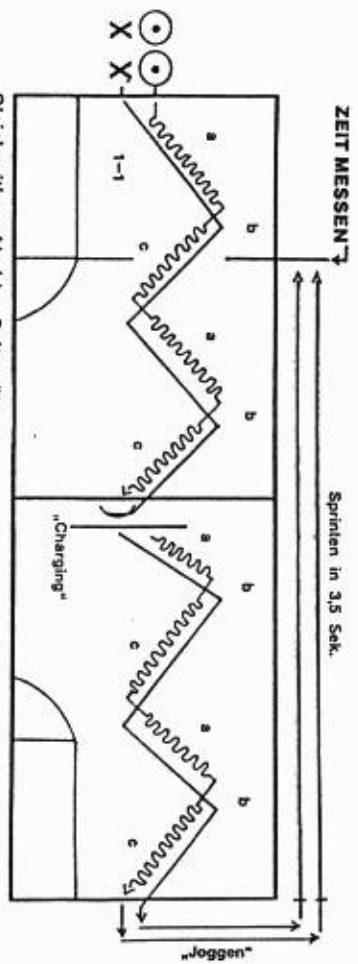
- Renne das Spielfeld im Rückwärtslauf hinunter (Fußarbeit: mit hinterem Bein ständig kreuzen) aber verlier nie den Blickkontakt zum Trainer, der unter dem Korb steht (Bild oben).
- Jeder Spieler muß während des Laufens 3 x „Überkreuzen“ (Richtungswechsel), er muß sich aufrichten und eine vollständige Drehung ausführen, ohne den Blickkontakt zum Trainer zu verlieren.
- Ist die Freiwurflinie erreicht, muß jeder Spieler die Pablinie 3 x zumachen (wie in Übung 4 – „Linien-schießen“).
- Dann aufrichten und zur „schwachen“ Seite bewegen und für 3 sek. trippeln.
- Bis zur Auslinie dann locker laufen („Joggen“) und dann (evtl. nach dem Signal des Trainers) die Auslinie entlang in 3,5 sek. (Bm) zurücksprinten!

Wichtige Bemerkung zu Ü4 und 5:

**Nicht den Blickkontakt mit dem Trainer verlieren!**



## Übung 6: 1 Gegen 1: — 2 mal



**Aufgabe des Verteidigers:**  
Vom Dribbler überspielt werden lassen, dann mit einem Kreuzschritt seinen Vorsprung ausgleichen, bzw. wieder ein Schritt vor ihn kommen.

- Der Verteidiger nimmt eine breite Fußstellung ein und folgt dem Dribbler wie in Übung 1.B/4 — Seite 15:

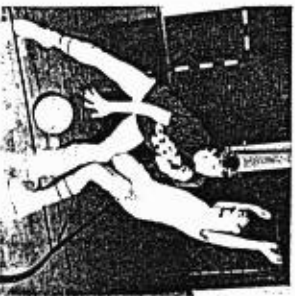


- Die Außenhand (R) in Dribblingsrichtung gestreckt, die Innenhand (L) am Ball mit den Handflächen nach oben wie in Übung 2 („Seitwärtssprünge“)
- Nach einem scharfen Richtungs- und Handwechsel des Dribblers folgt er ihm mit einem Kreuzschritt (1-R, 2-L)
- Dann folgt er dem Dribbler mit Seitwärtssprüngen. Handwechsel: Die linke Hand in Dribblingsrichtung, die rechte am Ball mit den Handflächen nach oben.

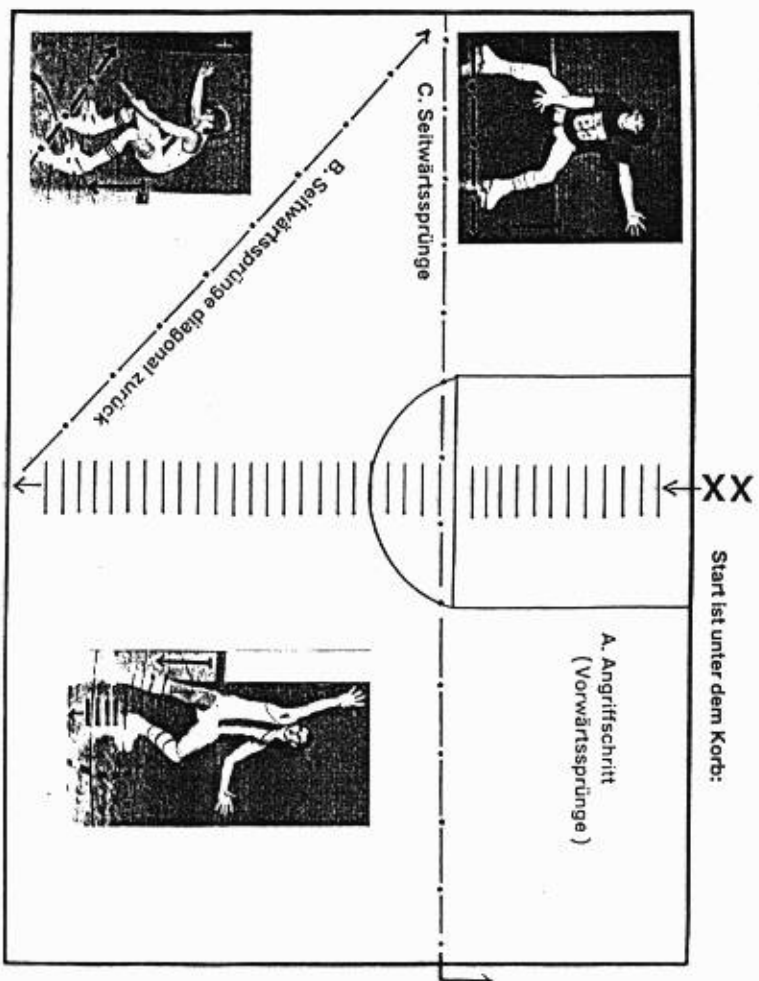
### Bemerkung zu „b“:

Im Spielgenüß ein „Zumachen“ (Sternschritt mit linkem Bein, wie im Bild „a“ aufgezichnet ist), wenn der Verteidiger nicht überholt wurde.

- Der Verteidiger versucht immer einen Schritt vor dem Dribbler zu sein. Er darf nicht mit den Händen „Reingreifen“
- Sage: ... „rechts“ ... „links“ ...
- Der Verteidiger muß während der Übung einmal ein Offensivfrau („Changing“) simulieren (Bild rechts), dann wieder schnell aufstehen und das Spiel 1-1 fortsetzen. Sage: ... „Fuß“ ...
- Wenn die andere Grundlinie erreicht ist, bis zur Auslinie locker laufen („loggen“) und dann (evtl. nach dem Signal des Trainers) in 3,5 sek. (Bm) zurücksprinten. — Dann Rollenwechsel und erneut Spiel 1-1.



## Übung 7: Gruppenverteidigung und dabei reden: — 1 mal



### Verteidigungsposition wechseln:

- Angriffsschritt: — Aufschließen — Gruppe („Zumachen“)**
  - Verteidigungsstellung mit breiter Fußstellung einnehmen.
  - Jeder Spieler ist in einer Angriffsstellung; mit dem Gewicht auf dem hinteren Bein und erhobener Führungshand, die andere Hand ist in Schulterhöhe gespreizt. (Seite 14 — Übung 1.A/3).
  - Sage: ... „Ball“ ... „Ball“ ...

### B. Diagonal springen:

- Nachdem die Spielfeldmitte erreicht ist, werden seitliche Verteidigungssprünge schräg zurück bis zur (gedachten) Verlängerung der Freiwurflinie gemacht.
- Die Führungshand (L) ist nach unten gestreckt, die andere Hand (R) ist in Schulterhöhe und parallel zum Boden in Laufrichtung (Seite 16—U2)
- Sage: ... „rechts“ ... „rechts“ ...

### C. Seitwärtssprünge:

- Handwechsel, (die linke Hand in Laufrichtung, die rechte ist nach unten gestreckt), dann quer über das Spielfeld zur anderen Auslinie seitliche Verteidigungssprünge.
- Sage: ... „links“ ... „links“ ...

Bei der Durchführung alle Linien berühren!

# Übung 8: 4 gegen 4 peripheres Paßgeben: 1 mal

— 3 mal 30 sek. oder — 3 mal 10 Pässe

Diese Übung beinhaltet:

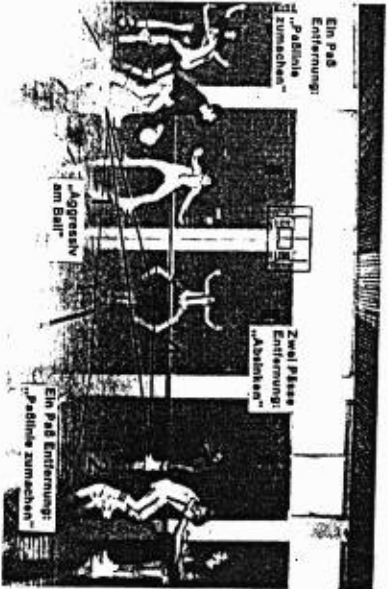
- Richtige Spielfeldposition
- Linie „Zumachen“ — „Absinken“
- Konzentration, auf den Paß zu reagieren und eine richtige Position mit gutem Überblick.

**Angriff:**

Alle Angreifer bleiben fest auf ihrem Platz, wie es auf dem Bild gezeigt wird (2 Außen- und 2 Aufbauspieler).

Die Angreifer dürfen den Ball passen:

- Nur wenn der Trainer „Paß“ ruft, er zeigt auch die Paßrichtungen.
- Nur zu einem Mitspieler, der einen Paß entfernt ist (vorerst keine Querpässe über das Feld).



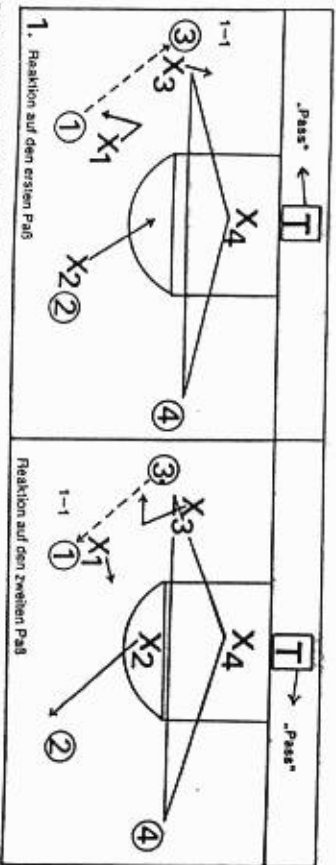
**Verteidigung:**

Sie behält ihre richtige Position mit Ausdauer und leichtem Bewegen der Füße („Quiver“).

- Bewacht der Verteidiger einen Spieler, der einen Paß vom Ball entfernt ist (Bild), sollte er die Paßlinie in der richtigen Weise „Zumachen“ (Seite 25), ist der Paß jedoch für seinen Gegenspieler bestimmt, läßt er seine Arme fallen und somit den Paß zu. (x 2 und x 3)

Alle Verteidiger müssen nun auf diesen Paß gleichzeitig reagieren und am Spielfeld sich in eine neue Position begeben (springen).

- Hilfe von der „schwachen“ Seite (Richtung Ball absinken, Kreuzschritt: L-R oder R-L, Verteidigungsdreieck „Bildern“), wenn der Ball zwei Pässe entfernt ist (X4). (Seite 29 — Verteidigungsverhalten beim Absinken).



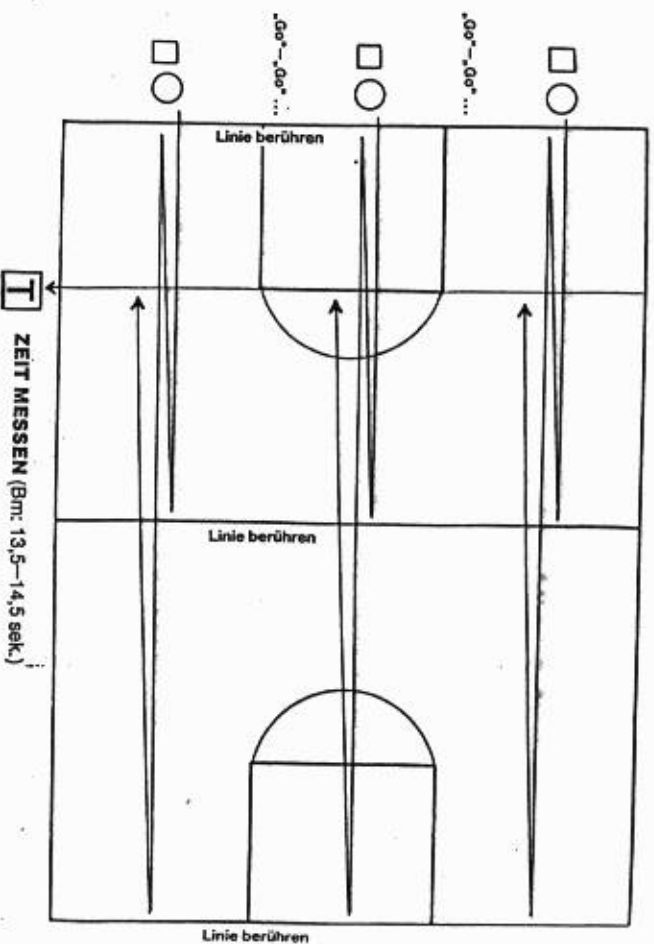
- In Skizze 1 bewegt sich X1 mit dem Paß auf 3, um ein mögliches „Give-and-go“ zu verhindern — er zählt „21“ „22“ und macht dann die Paßlinie zu (Seite 28 — Übung 6).

- Auch der Verteidiger, der zwei Pässe vom Ball entfernt ist (X2), bewegt sich mit dem Ball.

Den Ball beliebig auf die Seiten passen; die Verteidigung arbeitet konzentriert und reagiert entsprechend auf jeden Paß!

Fortsetzung auf der Seite 45—038.

# 3. Etappenlauf: Schnelligkeit und Kondition



**ZEIT MESSEN** (Bm: 13,5—14,5 sek.)

Der Trainer bildet 2 oder 3 leistungsgleiche Gruppen (Körpergröße/Leistungszustand), die er in einer Reihe entlang der Grundlinie aufstellt:

Nach einem Signal startet die erste Gruppe (Reihe).

**Laufweg:**

Mittellinie — Grundlinie — gegnerische Grundlinie — und zurück.  
Die Spieler müssen (außer der Ziellinie) alle Linien berühren.

**Die Laufzeit:**

Die Laufzeit wird nach einem Durchgang gemessen.

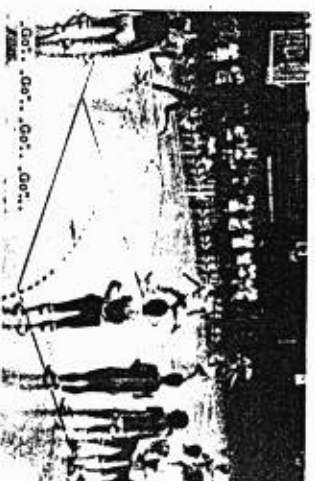
1. Wenn der erste und der letzte Spieler einer Gruppe die Höhe der Freiwurflinie überrennen (Durchschnittszeit) oder
2. Wenn der letzte Spieler einer Gruppe die Höhe der Freiwurflinie übertritt.

**Staffel:**

Die Übung kann auch in Form einer Staffel durchgeführt werden. Die Spieler, die an der Übung nicht teilnehmen, motivieren die anderen Gruppenkameraden mit Händeklatschen und Zurufen!

**Bemerkungen:**

Der Trainer führt diese Übung zwischen den anderen Übungen mehrere Male durch. Die letztplatzierte Gruppe, oder wenn jemand die Linie nicht berührt hat, muß noch einmal laufen.



# III. Einführung in die Mannschaft

Übungen des Trainingscamps in Luckwigsburg mit Gary Smith.  
(Zusammengestellt und mit Vorübungen ergänzt von Paul Arkosi)

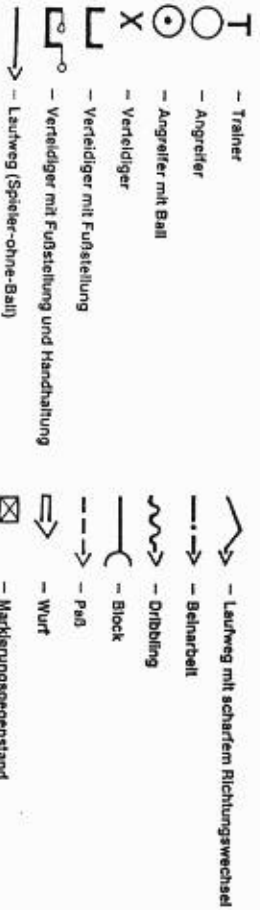
In den folgenden Übungen (von 1 bis 50) wird eingeübt, wie die Verteidiger mit Erfolg individuell trainieren und zusammenarbeiten können.

## Durchführung

Bitte bei der Durchführung der Übungen beachten:

1. Beginn des Trainings: Aufwärmen/Dehnen
2. Einhalten der richtigen Spielposition
3. Der Trainer steht unter dem Korb und gibt Kommandos:
  - „Pass“ – er zeigt auch die Paßrichtung an
  - „Go“ – für Dribbling oder Lauf des Verteidigers
  - u.s.w.
4. Die Angreifer „beschäftigen“ den Verteidiger
  - Spiel 1-1: Finte, Stemschritt, Dribbling im Stand.
5. Die Verteidiger sind in der geeigneten Grundstellung ständig in Bewegung (Trippelschritte/Sprünge). Die Ballannahme wird vom Verteidiger nicht gestört.
6. Die Verteidiger verständigen sich untereinander mit Rufen:
  - Hilfe! – Hilfe!
  - Swicht! – Übernimmt!
  - Ball-Ball – als Orientierungshilfe für die anderen Mitspieler, wenn der direkte Gegner den Ball hat!
  - Das mögliche „give-and-go“ zu verhindern.
  - Die neue Position mit gutem Überblick einnehmen.
  - Wenn der Ball einen möglichen Paß entfernt ist, Paßlinie zumachen.  
(Position zwischen Ball und Mann einnehmen)
  - Von der „schwächeren“ Seite helfen, wenn der Ball zwei Pässe entfernt ist (Absinken).
8. Nach 30 sek. wechselt man die Verteidiger aus.
9. Wenn der Trainer einen grundlegenden (entscheidenden) Fehler entdeckt oder der Einsatz mangelhaft ist, läuft die Zeit (Übung) von vorne.
10. Die Spieler, die an der Übung nicht teilnehmen, korrigieren die anderen und motivieren sie durch ständiges Rufen (z.B. „go“) und rhythmisches Klatschen.

## Symbole (Bezeichnung)

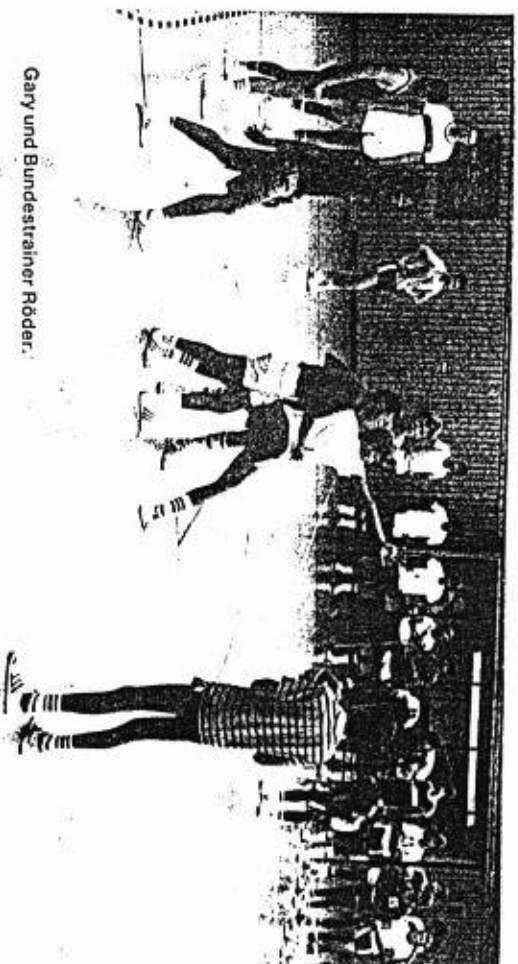


– Verteidigungspositionen und Verhalten in verschiedenen Spielsituationen –

## A. Individuelle Verteidigung:

### 1. Der Ball ist vom direkten Gegner einen Paß entfernt

#### 1.1. Verteidigungsverhalten beim Zumachen der Paßlinie:



Gary und Bundestrainer Röder.

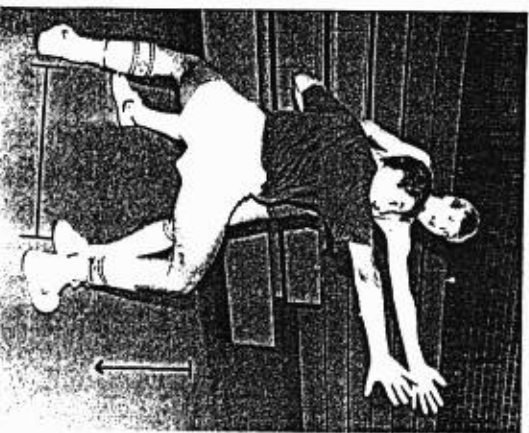
Position zwischen Ball und Mann:  
(„Pistolstellung“)

- Tief gebeugte Körperhaltung,
- Kopf auf Brusthöhe des Gegners.

SMITH:

„So tief, und nah zum Gegner, daß man seinen Herzschlag hören kann!“

- Breite Fußstellung, Gewicht auf hinterem Bein.
- Die Füße mit den richtigen Trippelschritten (Zehenspitzen-Fersen-Technik) ständig leicht in Bewegung halten.
- Ballnäherer Arm mit gespreizter Hand in der Paßlinie.
- mit der anderen Hand den Gegner mit Hand-außenseite abtasten.
- Kopf in der Paßlinie halten und ständig Ball und Gegner beobachten.



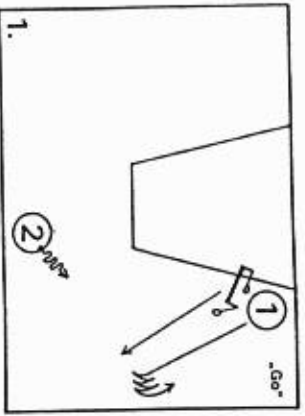
## 1.2. Dem Gegner folgen – Paßlinie „Zumachen“:

### 1.2.1. Verteidigung gegen den Flügelspieler:

U1.: 2-1

Ständig die Paßlinie „Zumachen“.

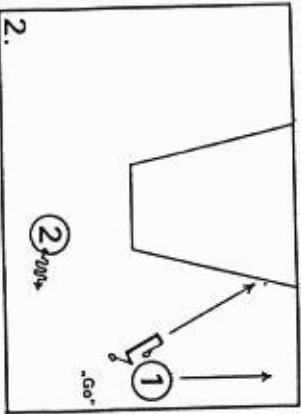
- 1 bewegt sich von der Grundlinie bis zur Außenlinie in langsamem Tempo.
- Verteidiger folgt ihm und versucht mit Verteidigungssprüngen in „Pistolstellung“ zwischen Ball und Mann zu bleiben.
- Vor Richtungswechsel immer mit Sprungstopp abstoppen, dreimal einen Meter Bewegung nach rechts und links.
- Gleichzeitig dribbelt Angreifer 2 im Stand.



U2.: 2 - 1 (Fortsetzung)

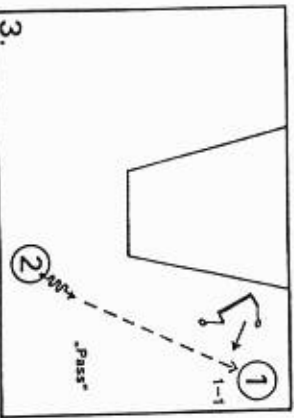
Absinken: (Der direkte Gegner entfernt sich vom Ball)

- Angreifer 1 geht langsam in Richtung Ecke, 2 dribbelt weiterhin im Stand.
- Der Verteidiger folgt 1 mit Verteidigungssprüngen und je weiter der Angreifer 1 sich vom Ball entfernt, desto weiter sinkt er von ihm ab.



Im Spiel hat der Verteidiger zwei Verteidigungsmöglichkeiten:

1. Er behält einen günstigen Abstand, so daß er beim eventuellen Zuspierversuch zu 1 mit einem Zwischensprung den Ball abfangen kann.
2. Wenn es die Verteidigungstaktik erfordert, läßt er den Paß in die Ecke zu und bildet zusammen mit einem Mitspieler die Doppeldeckung (günst. Position zum „Doppelpaß“).
- Der Angreifer 1 geht dann zurück in die Ausgangsposition und die Übung beginnt von vorne.



U3.: 2 - 1 (Fortsetzung)

Der Ball wird in die Ecke gepaßt:

- Der Verteidiger versucht den Ball abzufangen.
- Dann Spiel 1-1 bis Korberfolg.

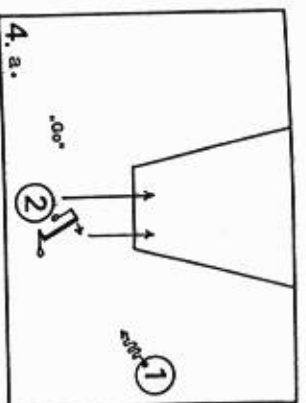
Durchführung: ● Übungsdauer: 20–30 sek. mit mehrmaliger Wiederholung. Das Tempo steigert (U 1–3)  
● Die Kommandos: „Paß“ und „go“ gibt der Trainer, sein Assistent oder der Angreifer ohne Ball („Paß“) und der Angreifer mit Ball („go“).

## 1.2.2. Verteidigung gegen den Spielmacher:

U4.: 2 - 1

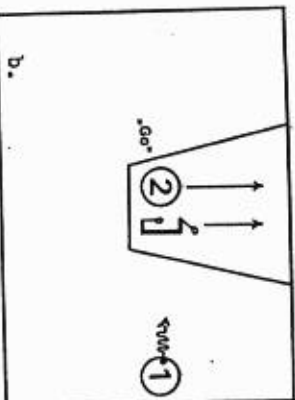
Den Backdoor-Paß verhindern:

- Angreifer 2 geht langsam in Richtung Korb (Grundlinie).
- Verteidiger folgt ihm mit Verteidigungssprüngen, der gestreckte linke Arm weist in Richtung ballführenden Spieler. (Rücken zum Ball)
- Er tastet nach 2 mit der rechten Hand.
- Er beobachtet gleichzeitig über seine linke Schulter den dribbelnden Spieler 1 und 2 mit peripherem Sehen.

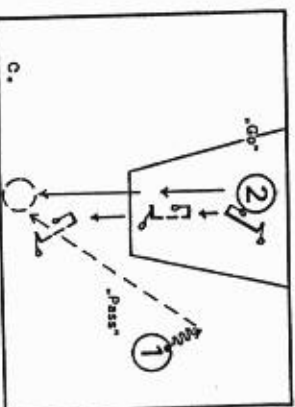


b. ● Wenn der Verteidiger auf ungefähr gleicher Höhe mit dem Ball ist, wechselt er seine Verteidigungsstellung:

- Er streckt seinen rechten Arm in Richtung ballführenden Spieler, ertastet nach 2 mit der linken Hand.
- Er drängt seinen Kopf nach rechts (er verliert dadurch einen Augenblick den Blickkontakt mit dem Ball) und beobachtet über seine rechte Schulter den Ball und Spieler 2 mit peripherem Sehen.
- Er folgt 2 bis zum Korb (Grundlinie).



- c. ● Dann stoppt Spieler 2 und geht zurück bis zur Ausgangsposition.
- Verteidiger folgt ihm in der entsprechenden Verteidigungsweise.
- Spieler 2 stoppt an der Ausgangsposition und nach Doppelpaß beginnt die Übung von vorne.



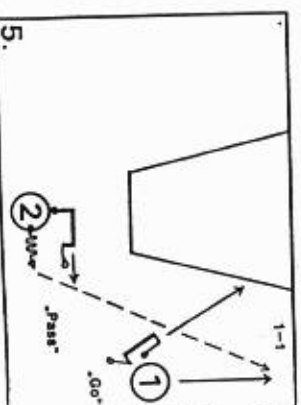
Durchführung: wie U3.

## 1.2.3. Verteidigung gegen Flügelspieler und Spielmacher:

U5.: 2 - 2

Absinken – dem Gegner folgen:

- Die Übung läuft abwechselnd wie die Übung 2 und 4.
- Die Kommandos „Paß“ und „go“ gibt der Trainer, sein Assistent oder der Angreifer mit Ball („go“) und der Angreifer ohne Ball („Paß“).
- Zuspiel ist erlaubt, der Verteidiger konzentriert sich auf eine fehlerlose Durchführung.





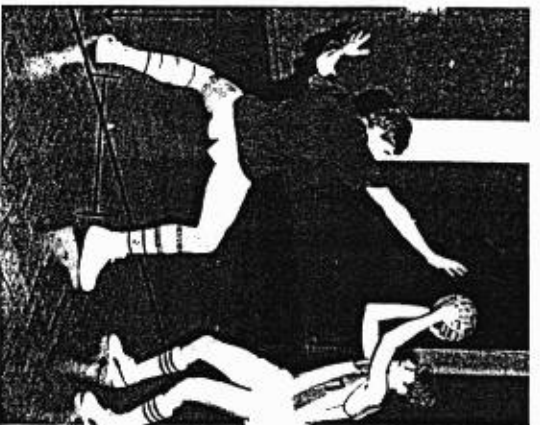
## 2. Der Angreifer hat noch gedribbelt:

### 2.1. Position und Verhalten des Verteidigers:

- Entfernung vom Gegner ca. eine Armlänge
- Tiefe Körperhaltung, Kopf auf Brusthöhe des Gegners.
- Füße ca. eine Schulterbreite + 20 cm auseinander, mit richtigen Trippelschritten („Quiver“ = Zehenspitzen-Fersen-Technik) leicht in Bewegung.
- Gewicht auf hinterem Bein.
- Mit der inneren Hand (Führungshand) auf Ballhöhe wird meist die Zone/Korb verteidigt.
- Die andere Hand ist in der Pahlinie, die beiden Arme stören den Gegner ständig.

#### Blickkontakt:

Eine Hand tastet den Gegner ab, wenn der Blickkontakt mit ihm wegen der Spielorientierung (z.B. um einen Block zu vermeiden) kurz unterbrochen wurde.

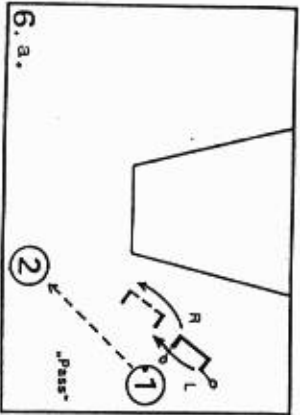


## 2.2. Verhinderung des „give-and-go“ („Doppelpaß“)

### 2.2.1. Verteidigung gegen den Flügelspieler:

Ü6:

- Spieler 1 paßt zu 2
  - Der Verteidiger sinkt mit „Kreuzschritt“ in Richtung Ball ab und nimmt eine Position zwischen 1 und 2 ein.
- Beharkeit beim Absinken:  
Zwei Schritte: links – rechts



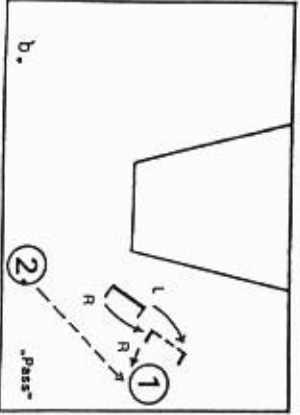
- Er wartet in dieser Position 2 sek. (21–22) und geht dann zurück zu 1.

#### Beharkeit gegenüber Spieler 1:

Zwei Schritte: rechts – links  
Einen eventuellen dritten Schritt (–rechts–) benötigt man für die Verbesserung der Position zwischen Ball und Mann.

- Spieler 2 paßt zu 1 und die Übung beginnt von vorne.

Das Kommando „Pass“ gibt der Trainer oder der Angreifer ohne Ball.



### 2.2.2. Verteidigung gegen den Spielmacher:

Ü7:

- Spieler 2 paßt zu 1
- Der Verteidiger sinkt mit Kreuzschritt in Richtung Ball ab und nimmt eine Position zwischen 1 und 2 ein.

#### Beharkeit beim Absinken:

Zwei Schritte: rechts – links

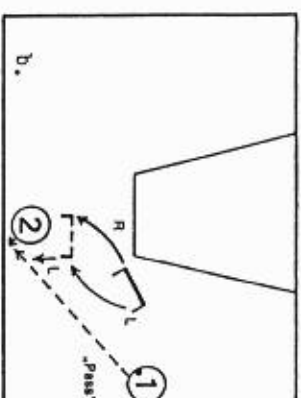
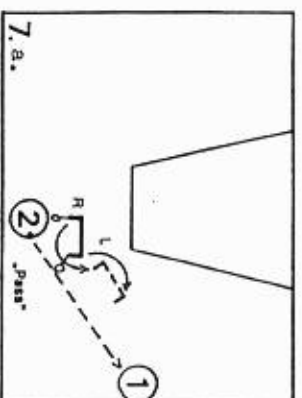
- Er wartet in dieser Position ca. 2 sek. (21–22) und geht zurück zu 2.

#### Beharkeit beim Zurückweichen zu 2:

Zwei Schritte: links – rechts  
Ein dritter Schritt (–links–) wird eventuell zur Verbesserung der Position zwischen Mann und Ball benötigt.

- 1 paßt zu 2 und die Übung beginnt von vorne.

Das Kommando „Pass“ gibt der Trainer oder der Angreifer ohne Ball.



### 2.2.3. Verteidigungsverhalten beim Absinken:

#### Beharkeit beim Absinken:

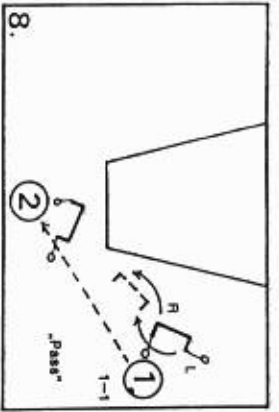
Zwei Schritte: links (Kreuzschritt) – rechts oder rechts (Kreuzschritt) – links.  
Einen evtl. dritten Schritt benötigt man für die Verbesserung der Position.

- Tiefe Körperhaltung, Oberschenkel fast parallel mit dem Boden.
- Füße breit auseinander und mit Trippelschritten leicht in Bewegung
- Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt.
- Beide Arme sind seitlich nach unten gestreckt, die Hände weisen beide von unten in Richtung Gegner (Seite 14 – Bild).
- In Korbnähe sind die Arme meist in Kopfhöhe zur Seite gestreckt (Bild links).
- Kopf aufrecht halten und Ball und Gegner beobachten.



Der Verteidiger ist bereit, in die Pahlinie zu springen oder auszuhelfen.

2.2.4. Verteidigung gegen Flügelspieler und Spielmacher:

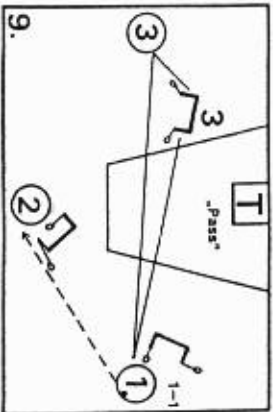


Ü8.: 2 - 2

Verhinderung des „give-and-go“:

Die Übung läuft abwechselnd wie die Übungen 6 und 7 (Nach dem Pass Absinken – zurück zum direkten Gegner)

- Die Ballannahme wird vom Verteidiger nicht gestörr.

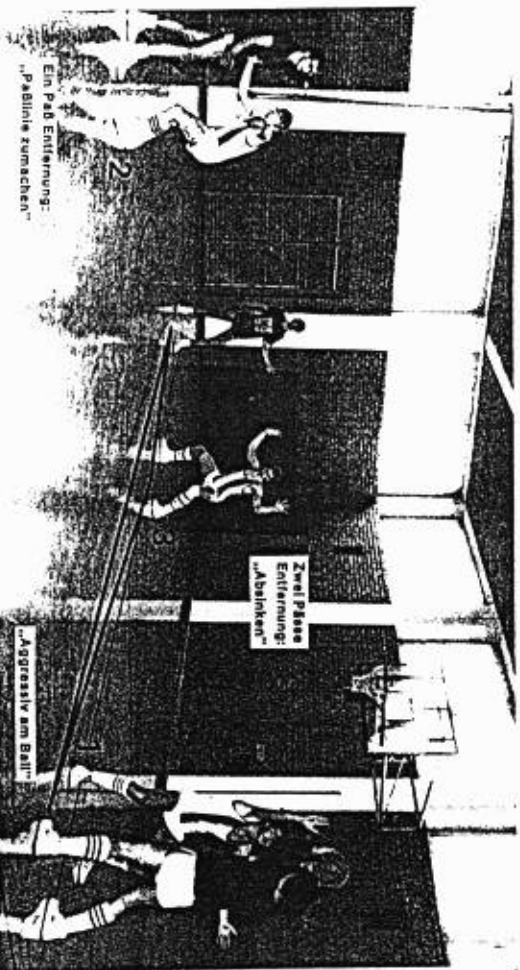


Ü9.: 3 - 3

„Verteidigungsrechteck“:

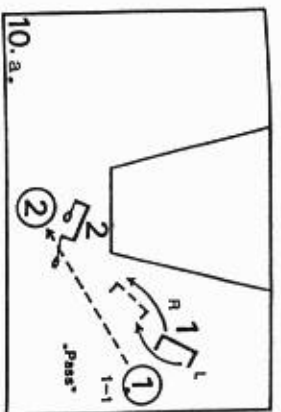
- Wie Übung 8
- Wenn der Ball zwei Pässe entfernt ist, sinkt der Verteidiger in Richtung Ball ab, damit ein Verteidigungsrechteck gebildet wird.

Keine Querpässe über das Feld.



Durchführungen zu Ü8 und 9:

- Wenn es die technische Ausführung erlaubt, Tempo steigern (langsam – mittel – schnell).
- Nach mehreren Durchgängen oder nach 20 bis 30 sek. wechseln Angriff und Verteidigung.
- Das Kommando „Pass“ gibt der Trainer, sein Assistent oder der Angreifer ohne Ball.

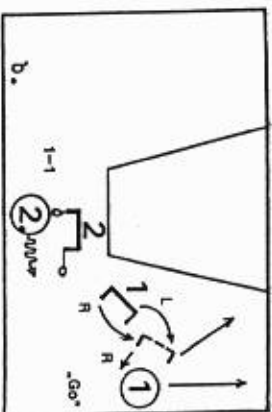


Ü10.: 2 - 2

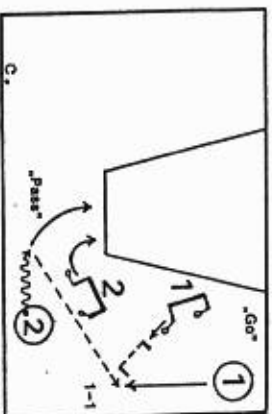
Verhinderung des „give-and-go“, dem Gegner folgen:

Wie Übung 8 (S. 30), 2 (S. 26) und 4 (S. 27).

- a. ● 1 passt zu 2, Verteidiger 1 sinkt ab (21–22) wie in Übung 6.
- Verteidiger 2 ändert seine Position (er verlässt die Position zwischen Ball und Mann und nimmt eine Position gegen den ballführenden Spieler ein, der noch nicht gedribbelt hat. – Wie auf Seite 28).

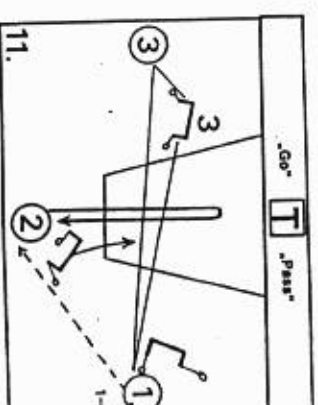


- b. ● Verteidiger 1 geht zurück zu 1,
- 1 läuft in Richtung Ecke, Verteidiger 1 folgt ihm wie in Übung 2 S. 26.
- 2 beginnt zu dribbeln, Verteidiger 2 ändert wieder seine Position (Verteidigungsposition gegen Dribbler: S. 32) folgt ihm passiv.



- c. ● 1 geht zur Ausgangsposition zurück,
- 2 stoppt ab und passt zu 1, geht in Richtung Korb wie in Übung 4 (S. 27).
- 1 beginnt zu dribbeln, usw.

Durchführung wie Übung 8-9.  
Kommandos: „Pass“ – „go“



11.

Der Angreifer darf keineswegs an Ballseite „give-and-go“ spielen!

- Wenn der Ball zwei Pässe entfernt ist, sinkt der Verteidiger in Richtung Ball ab (wie Ü9), damit ein Verteidigungsrechteck gebildet wird.
- Kommandos: „Pass“ – „go“

Wie Übung 10, abwechselnd auf beiden Seiten.

Ü11.: 3 - 3

### 3. Verteidigung gegen den Dribbler:

#### 3.1. Position und Verhalten gegen Dribbler:

- Tiefe Körperhaltung, Füße breit auseinander, eine Hand geht von unten zum Ball, die andere macht die Palmlinie zu.
- Füße ständig in Bewegung (Trippelschritte = „Quilver“).
- Der Dribbler muß eng gedeckt werden, schon nach dem ersten Aufdribbeln energisch attackiert und mit Verteidigungssprüngen folgen, dabei ist das kräftige Abstemmen von der Innenseite des hinteren Fußes sehr wichtig.
- Mann muß immer einen **SCHRITT** Vorsprung vor ihm haben (Verteidigungssprünge oder Kreuzschritt, wenn er überholt ist: S. 20)



#### 3.2. Übungen: 1-1

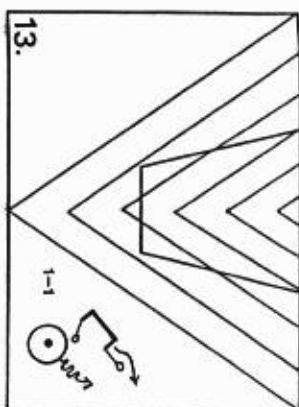
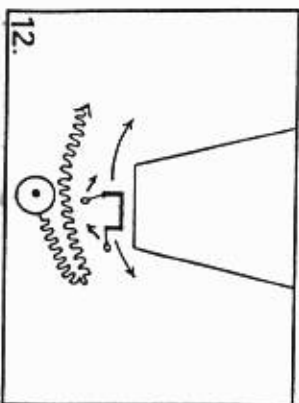
012.:

Einhalten der Verteidigungsposition gegenüber dem Dribbler:

- Der Angreifer dribbelt im Stand oder zwei Meter nach rechts und nach Handwechsel zwei Meter nach links.
- Beim Dribbling im Stand bewegt sich der Verteidiger mit Trippelschritten vor dem Dribbler, beim Dribbling in der Bewegung mit Verteidigungssprüngen.
- Er soll immer einen Schritt vor ihm sein (rechte oder linke Schulter gegenüber dem Ball)

Nach 20-30 sek. wechselt Angreif-Verteidigung.

32



013.:

Abdrängen des Dribblers:

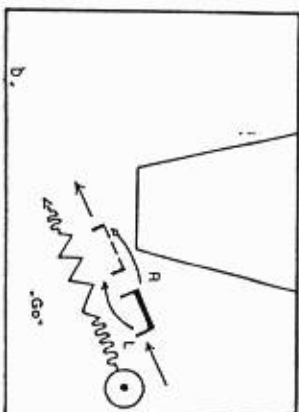
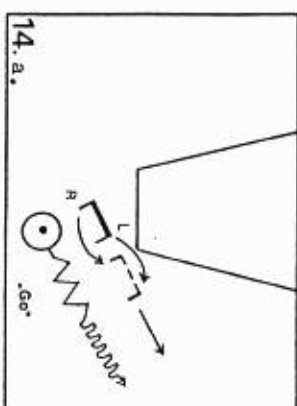
- Der Dribbler muß aus der günstigen Mittelposition zur Außenlinie gedrängt werden.
- Er darf nicht zum Korb ziehen.
- Vor ihm muß die Grundlinie versperrt werden, er muß von der Spitze der Zone abgedrängt werden.

014.:

Die Position „ein Schritt vor dem Dribbler“ einhalten:

- Der Angreifer dribbelt im Stand.
  - Nach dem Kommando „go“ tippt er den Ball mit großem Tempo dreimal auf. (Er überholt den Verteidiger)
  - Der Verteidiger versucht ihn mit Kreuzschritten (1. = rechts, 2. = links) zu überholen, mindestens einen Schritt vor ihn zu kommen.
  - Dann dribbelt der Angreifer zwei Meter weiter.
  - Der Verteidiger folgt ihm mit Verteidigungssprüngen.
- Mit Handwechsel dreht der Dribbler um und dribbelt zwei Meter zurück.
  - Nach dem Kommando „go“ des Trainers tippt er den Ball mit großem Tempo dreimal auf.
  - Der Verteidiger versucht ihn mit Kreuzschritt zu überholen.

Die Übung läuft dreimal hin und zurück, dann wechseln Angreif und Verteidigung (eventuell Rotation mit einem dritten Spieler, der bis dahin das Kommando gegeben hat).



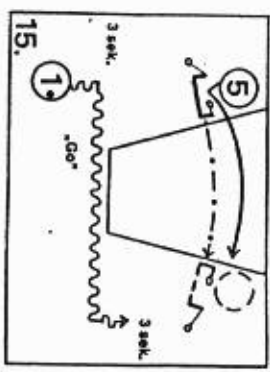
33



# 4. Verteidigung gegen Centerspieler:

Den Center ausblocken, nicht in die gefährliche Mitte der Zone auf Ballseite eindringen lassen.  
Kein direktes Anspiel in die Zone (siehe Paßlinien im Bereich der Zone sind energisch zuzumachen:  
— Vorne deckung, Rücken zum Ball-Korb-Linie).

- 4.1. Decken des Centers von vorne: Der Center ist einen Paß vom Ball entfernt.  
Paßlinie „Zumachen“ (Rücken zum Ball) — dem Center folgen.  
U15: 1-1 (+ 1 Angreifer)



- Angreifer 1 dribbelt im Stand mit Handwechsel 3 sek. lang.
- Verteidiger bleibt mit Trippelschritten ständig in Bewegung und nimmt „Pistolenstellung“ ein.
- Nach dem Kommando „go“ wechselt 1 mit langsamem Dribbling die Seite.
- Der Verteidiger blockt den Center aus (breite frontale Grundstellung), läßt ihn keineswegs in die Mitte der Zone eindringen und sich dort anbieten.
- Dann läuft der Center in Backdoor durch die Zone, Verteidiger folgt ihm auf gleiche Weise wie in Übung 4.S. 27 (mit Kreuzschritt, wenn er überholt ist) und nimmt wieder „Pistolenstellung“ ein.
- Angreifer 1 dribbelt wieder 3 sek. lang im Stand, nach dem Kommando „go“ läuft die Übung von rechts nach links zurück.

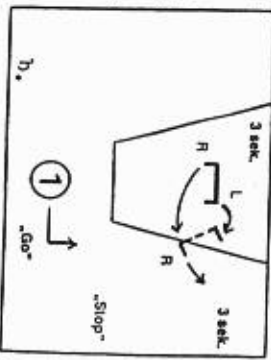
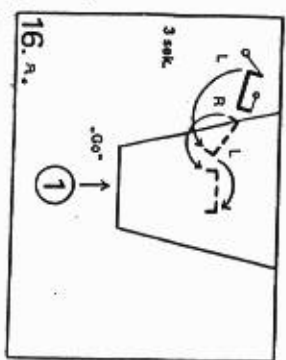
## 4.2. Decken des Centers von der Seite — Absinken:

Der Center ist zwei (oder mehrere) Pässe vom Ball entfernt.  
Absinken — dem Center folgen.

- 4.2.1. Einüben der Beharheit ohne Angreifer:  
U16: 1 Verteidiger

(Die Übung ist für alle Spieler geeignet) Die Beharheit beim Absinken und beim Folgen des Gegners zur anderen Seite einstudieren:

- Der Vert. nimmt die „Pistole“ Verteidigungsstellung ein und hält sich mit Trippelschritten ständig in Bewegung. Nach 3 sek.: K. „go“
- Der Verteidiger nimmt in der Mitte eine tiefe Verteidigungsposition ein, mit Kreuzschritten (L-R-L). Trippelschritten. (S. 29. Bild)
- Nach 3 sek. gibt der Spieler 1 wieder das Kommando „go“.
- Der Verteidiger geht auf der anderen Seite mit Kreuzschritt (R-L-R) aus der Zone und nimmt wieder die „Pistolenstellung“ mit Trippelschritten ein.
- Nach ca. 3 sek. beendet Spieler 1 mit dem Kommando „stop“ die Übung.

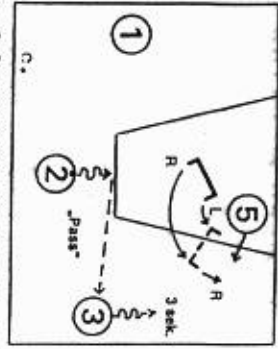
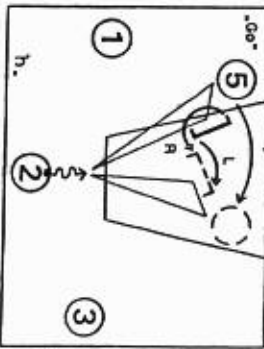
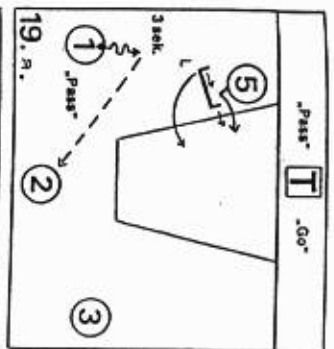


- U17: 4 Verteidiger  
Absinken, dann wieder die Paßlinie auf der gleichen Seite zumachen:
- Spieler 1 schwenkt den Ball hin und her.
  - Die 4 Verteidiger („Pistolenstellung“, Trippelschritte) folgen den Bewegungen.
  - Nach dem Kommando „go“ dribbelt 1 bis zur Mitte, die Verteidiger folgen ihm und nehmen die neue Verteidigungsposition in der Mitte auf (wie U16).
  - Nach 3 sek. Trippelschritten läuft die Übung zur Ausgangsposition zurück.

- U18: (Fortsetzung) Die Paßlinie auf der anderen Seite zumachen:
- Wie Übung 17, ab der Mittellinie weiter nach rechts (Beharheit wie U16/b).
  - Dann läuft die Übung in gleicher Weise zur Ausgangsposition zurück.

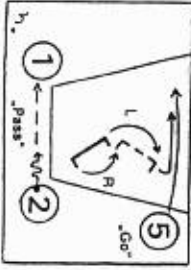
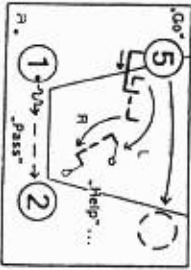
## 4.2.2. Einüben der Beharheit mit Angreifer:

U19: 1-1 (+ 3 Angreifer)  
Beharheit wie U 16



- Angreifer 1 dribbelt im Stand mit Handwechsel 3 sek. lang.
- Der Angreifer versucht sich in der Mitte, dann im Backdoor anzubieten.
- Der Verteidiger nimmt eine breite frontale Verteidigungsstellung ein und bleibt mit Trippelschritten ständig in Bewegung, er blockt ihn aus.
- Nach dem Kommando „Pass“ paßt 1 zu 2, gleichzeitig löst sich der Verteidiger mit einem Schritt (L) vom Center (Auflichten).
- Spieler 2 dribbelt im Stand, Verteidiger bewegt sich mit Trippelschritten Richtung Ball (sinkt ab) und „bleibt“ ein Verteidigungs-dreieck.
- Wenn der Center wieder versucht, in die Mitte einzudringen, blockt er ihn wie vorher aus.
- Wenn der Center im Backdoor nach dem Kommando „go“ durch die Zone läuft, hat er zwei Möglichkeiten:
  - Erfolgt ihm wie in U15 (Rücken zum Ball).
  - Er sinkt ab, folgt ihm mit Kreuzschritt (R-L). Er verliert dadurch für einen Augenblick den Blickkontakt, deswegen tastet er ihn mit der linken Hand ab, den anderen Arm streckt er in Richtung Ball.
- Der Verteidiger befreit sich wieder in der Verteidigungs-dreieck-Position.
- Nach dem Kommando „Pass“ paßt 2 zu 3, der Verteidiger rollt über das rechte Bein ab und nimmt mit Kreuzschritt (R-L-R) wieder die „Pistolenstellung“ mit Trippelschritten ein.
- Angreifer 3 dribbelt im Stand mit Handwechsel 3 sek. lang. Die Übung läuft von rechts nach links zurück.

U20: 1-1 (+ 2 Angreifer) / 2-2 (+ 1 Angreifer)  
Absinken — Aushelfen — Zurück zu direktem Gegner:  
Ziel der Übung ist es, die Beharheit einzuüben, bzw. die Gewöhnung an die Spielsituation und das Tempo.



- Spieler 1 dribbelt im Stand, der Verteidiger deckt Paßlinie zu.
  - Nach dem Kommando „go“, Center läuft durch die Zone, Verteidiger folgt ihm mit Rücken zur Ball-Korb-Linie (S. 34-U15)
  - Angreifer 1, der Paß zum Center ist nur ihm erlaubt und nur in 3 sek. Zone!
  - Wenn 1 nicht zum Center passen kann, paßt er nach dem Kommando „Pass“ zu 2, den der Verteidiger aggressiv angreift (Kreuzschritt: (Verteidigung wie S. 29)
  - 2 dribbelt im Stand (Verteidigung wie S. 32), nach dem Kommando „Pass“ paßt er zu 1.
  - Verteidiger übernimmt wieder den Center (Kreuzschritt: R-L), der nach dem Kommando „go“ durch die Zone läuft.
  - Der Center bleibt rechts oder links in Position stehen. Zurück zu ihm, die Beharheit und Handhaltung einstudieren.
- Der Vert. muß immer wissen wo sich der Center aufhält (Peripher-Seh. — Abtasten), um ihm folgen zu können.  
Durchführung: In 2. Phase gegen den Paßgeber (1) einen Verteidiger einsetzen. Wenn das Zuspiel erfolgt (nur in die Zone erlaubt), Spiel 1-1 (Spielzeit 5 sek.)



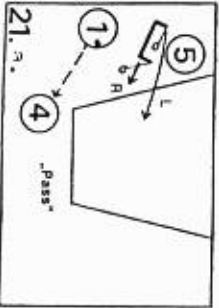
### 4.3. Decken des Centers von vorne und von der Seite

#### 4.3.1. Einüben der Bearbeitung von der Vorneddeckung zur Seitenedeckung:

021: 1-1 (+ 2 Angreifer)

- Spieler 1 und 4 passen sich mehrere Male nach dem Kommando „Pass“ zu.
  - Der Verteidiger deckt den Center von vorne (Rücken zum Ball), wenn der Ball bei 1 ist, von vorne (Gesicht zum Ball) und von der Seite (seitwärts zum Ball), wenn er bei 4 ist.
- Der Center bleibt in seiner Position stehen.

#### Bearbeitung beim Positionswechsel:

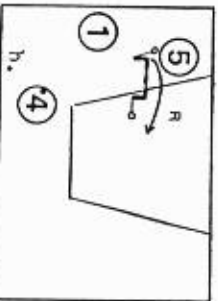


1. Schritt:

- Nach dem Paß einen Schritt mit rechtem Bein, um sich von dem Center zu lösen.

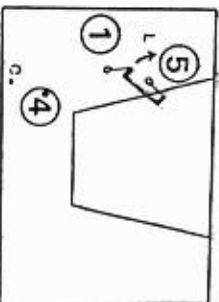
2. Schritt:

- Kreuzschritt mit linkem Bein.



3. Schritt:

- Kreuzschritt rückwärts mit rechtem Bein.



4. Schritt:

- Einen vierten Schritt (-links-) benötigt man für die Verbesserung der Position zwischen Ball und Mann (evtl. nur Trippelschritt).



a. Vorneddeckung Rücken zum Ball

Rechter Arm gestreckt, mit dem anderen den Gegner ablasten.



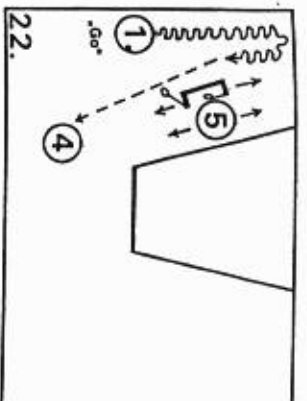
b. Vorneddeckung Gesicht zum Ball

Innerer Arm (links) gestreckt, mit dem anderen den Gegner ablasten.

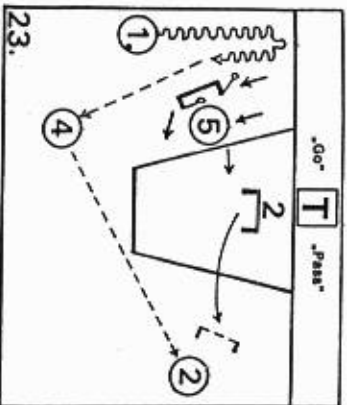


c. Seitenedeckung Seitwärts zum Ball

Linker Arm gestreckt, mit dem anderen den Gegner ablasten.



- #### 4.3.2. Komplexübungen:
- 022: 1-1 (+ 2 Angreifer)
- Wie Übung 21, aber vor dem Paß zu 4 dribbelt Angreifer bis zur Grundlinie und zurück (Kommando: „90°“)
  - Der Center biegt sich an, bewegt sich einen Meter links oder rechts entlang der Zonenlinie.
  - Der Verteidiger deckt den Center von vorne und folgt ihm.
  - Der ballnähere Arm wird in die Passlinie gestreckt, mit dem anderen tastet er den Center ab.
  - Er beobachtet ihn und über seine rechte oder linke Schulter den Ball mit dem „peripheren Sehen“.



Durchführung:

Ist die Bearbeitung richtig, darf der Center angespielt werden, es folgt Spiel 2-2 (2 und 5 greifen an).  
Zeit 10 sek., dann stoppt der Trainer den Angriff, Nach drei Durchgängen wechseln Angriff und Verteidigung.

023: 2-2 (+ 2 Angreifer)

Fortsetzung der Übung 22:

- Der Trainer gibt das Kommando „Pass“ und zeigt die Pafichtung an, oder das Kommando „90°“ für das Dribbling.
- Wenn Angreifer 4 den Ball hat, wechselt der Verteidiger seine Position (U. 21)
- Wenn Angreifer 2 den Ball hat, geht Verteidiger 2 zu ihm zurück.
- Der Center läuft durch die Zone, Verteidiger 1 folgt ihm wie in Übung 15 (Seite 34).



Für Redlands-Verteidigung könnte man manchmal durchaus drei Hände brauchen ...

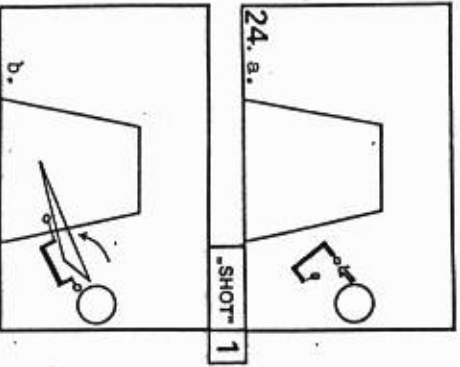
# 5. Rebound:

## 5.1. Verlauf der Reboundaktion gegen den Distanzwerfer

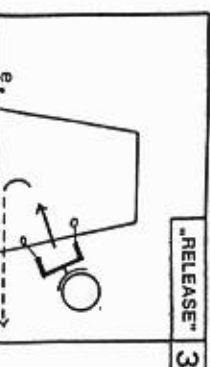
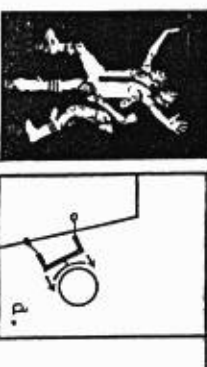
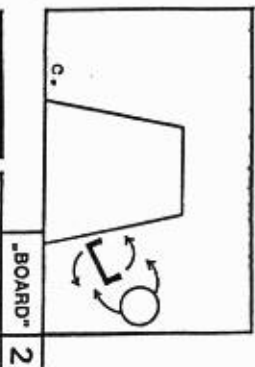
U24.: 1-1 ohne Ball

Taktisches Verhalten und technische Ausführung:

- a. Abblocken des Wurfes:**
- Der Angreifer initiiert ohne Finta aus der tiefen Grundstellung einen Sprungwurf.
  - Der Verteidiger versucht aus seiner Position (Seite 28-2.1.) mit ein oder zwei Schritten (links-rechts) dicht an den Werfer zu kommen, dann springt er hoch und versucht den „Ball“ mit der inneren Hand abzublocken.



- b. Beobachten des Gegners und der Flugbahn des Balles:**
- Nach dem „Wurf“ rollt der Verteidiger über das innere Bein ab (Sternschritt) und bildet dadurch ein Dreieck.
  - Nur aus dieser Position ist es möglich, gleichzeitig den Gegner und den „Ball“ mit peripherem Sehen zu beobachten.
- Bemerkung: Wenn der Verteidiger in Zeitnot kommt (er kann dem Angreifer nicht folgen), soll er Punkt „b“ auslassen und sich gegen ihn so verteidigen, wie in Übung 26 (S. 39) bei „Bemerkungen“ beschrieben wurde.



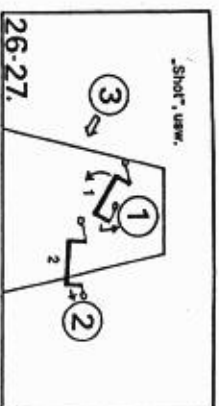
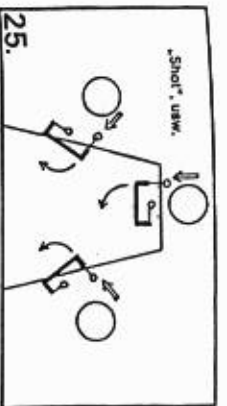
- c. Laufweg des Gegners schnellend:**
- Der Angreifer versucht zum Rebound zu gehen (bis die Übung gut läuft, in eine bestimmte Richtung, danach ist die Laufrichtung frei).
  - Um das zu verhindern, macht der Verteidiger mit dem rechten oder linken Bein einen weiteren Sternschritt in die Laufrichtung des Angreifers.
- d. Breite Verteidigungsstellung einnehmen:**
- Der Verteidiger kommt dadurch in eine Position zwischen Ball und Angreifer, dem er den Rücken zuwendet.
  - Er ist in einer tiefen und breiten Stellung, dabei sind die Arme in Kopfhöhe seitlich gestreckt (wie beim Absinken, Seite 29).
  - Er macht einige Schritte rückwärts, versucht Kontakt mit dem Angreifer aufzunehmen (er „sitzt“ fast auf den Oberschenkeln des Angreifers), drängt ihn ab, läßt ihn nicht in die Zone kommen. (Bild)
- e. Rebound:**
- Er macht einen großen Schritt (oder mehrere) in Richtung des abprallenden Balles, springt hoch, initiiert das Ballabfangen und „paßt“ zur Seite.

Kommandos 1. a+b = Shot (Wurf)

2. c+d = Board (Ausblocken)

3. e = Release (Ballfangen/Rebound)

4. = Repeat (Wiederholung)



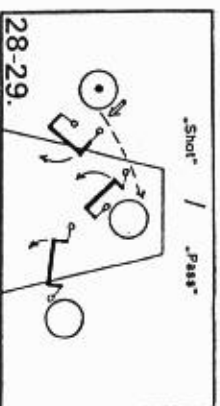
- Bemerkungen:** Die beiden Verteidiger bewegen sich gegen die zum „Rebound“ gehenden Angreifer, nehmen mit ihnen seitlichen Kontakt (rechtes Bein, rechte Schulter gegenüber der Brust des Angreifers) oder frontalen Kontakt (breite Verteidigungsstellung) auf.
- Übung läuft weiter wie U24/c-e

U28.: 3 - 3 ohne Ball

U27.: 3 - 2 mit Ball

- Der Trainer gibt das Kom. „Shot“ (Wurf) oder „Pass“.
- Die Spieler simulieren die Bewegungen.
- Die Verteidiger korrigieren nach der Position des „Balles“ die Verteidigungsstellung (Verteidigung gegen den ballführenden Angreifer/Padlinie „Zurnachen“/Absinken) und verhalten sich nach dem „Wurf“ entsprechend. (Wie U 26)

U29.: 3 - 3 mit Ball



U30.: 2 - 2 (+1) nach Zuspiel

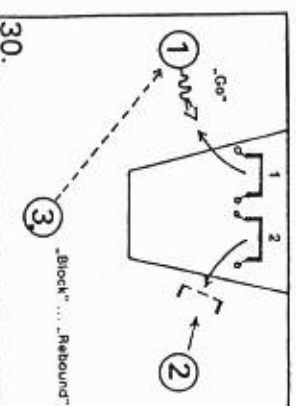
- Verteidiger 1 und 2 nehmen tiefe Verteidigungsposition ein und sind mit Trippelschritten in Bewegung.
- Angr. 3 paßt mehrere Male zuden Angr. 1 und 2.
- Nach dem Kommando „go“ führt Angreifer 1 nach einem kurzen Dribbling einen Sprungwurf aus.
- Verteidiger 1 versucht den Wurf abzublocken – Verteidiger 2 läßt Angreifer 2 entgegen, um ihn aufzunehmen – die Verteidiger blocken den Angreifer aus, anschließend gehen beide zum Rebound.
- Spieler 3 ruft: „Block“ ... „Rebound“
- Nach Rebound, Spiel 2 - 2 bis Korberfolg.

- U25.: 3 - 3 ohne Ball
- Der Trainer gibt das Kommando „Shot“ (Wurf), dann initiieren alle Angreifer den Wurf.
  - Die Übung läuft weiter wie U24.

## 5.2. Verlauf der Reboundaktion gegen die übrigen Spieler in der 3 Sek.-Zone:

U26.: 3 - 2 ohne Ball

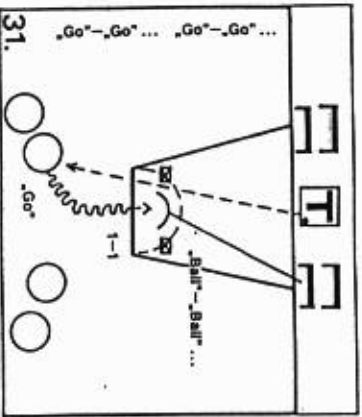
- Der Trainer gibt das Kommando „Shot“ (Wurf), Angreifer 3 simuliert Wurf.
- Im Augenblick des „Wurfes“ ist der Ball vom Verteidiger 2 zwei Pässe entfernt, deswegen befindet er sich schon in einer Position wie in Übung 24/b.
- Eine solche seitliche Position nimmt auch Verteidiger 1 mit einem Sternschritt ein, der bis zum „Wurf“ gegen Angreifer 1 die Padlinie zugemacht hat.



## B. Das Verhindern des Zuspiels in die Zone:

### 1. „Die Zone ist Tabu“ (Smith)

In tiefer und breiter Verteidigungsstellung zwischen Ball und Mann, soll mit ständiger Hand- und Bein- arbeit (Trippel- und Sternschritt) verhindert werden, daß der Gegner in die Zone eindringt und den Ball bekommt. Der ballführende Spieler soll besonders aggressiv gedeckt werden, um ihm das Zuspiel in die Zone zu erschweren!



#### 1.1. Verhindern des Eindringens in die Mitte:

Ü31.: 1 - 1

Aufstellung siehe Zeichnung.  
Am Halbkreis werden zwei Taschen aufgestellt.

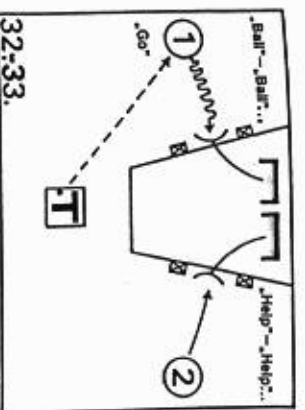
- Der Trainer paßt den Ball zu einem Angreifer und gibt das Kommando „go“.
- Der Angreifer versucht zwischen den beiden Taschen durchzudribbeln. Er soll den Gegner beschäftigen und nicht mit großem Tempo dribbeln!

### 1.3. Verhindern des Eindringens von der Seite: (Beharheit: Kreuzschritt L-R-L oder R-L-R)

Ü32.: 2 - 2 + Trainer

An beiden Seiten der Zone werden jeweils zwei Taschen aufgestellt.

- Der Trainer paßt abwechselnd zu 1 und 2.
- Wenn der Trainer den Ball hat, befinden sich die Verteidiger in tiefer Grundstellung (die Füße mit Trippelschritten ständig leicht in Bewegung) in der Mitte.
- Wenn ein Angreifer den Ball hat, ruft der Verteidiger gegen den ballführenden Angreifer „Ball“-„Ball“ (Orientierungshilfe für den anderen), der andere Verteidiger ruft „Help“-„Help“, dann laufen die beiden (Kreuzschritt: L-R-L oder R-L-R), um den Angreifer aufzuhalten, wie in Ü31.



- Nach mehreren Pässen gibt der Trainer das Kommando „go“, 1 versucht wie in Ü 31 durchzudribbeln oder 2 anzuspielen, der auch versucht, in die Zone einzudringen.
- Wenn der Durchbruch gelingt oder das Anspiel erfolgt, Spiel 2 - 2 bis Korberfolg, aber nur innerhalb der Zone (Achtung 3 sek-Regel).

Ü33.: 2 - 2 + Trainer, wie Übung 32

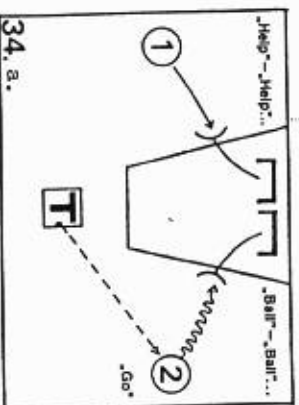
- Der Abstand zwischen den Taschen wird vergrößert oder die Taschen werden weggeräumt, dann müssen die Verteidiger die ganze Zonenseite verteidigen.

Ü34.: 2 - 2 + Trainer

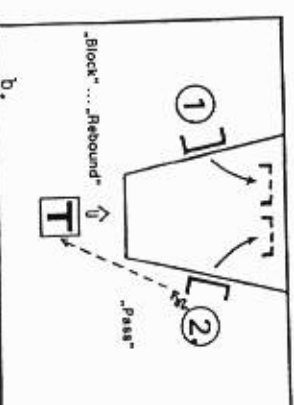
Durchbruch - Rebound:

Die Taschen sind weggeräumt.

- a. Der Trainer paßt mehrere Male zu 1 und 2.
- Nach dem Kommando „go“ versuchen die Angreifer den Durchbruch in die Zone, die Verteidiger verhalten sich wie in Übung 32.



- b. • Gibt der Trainer das Kommando „Pass“, muß der Ball zu ihm zurückgepaßt werden, die Übung beginnt von vorne.  
(In 2. Übungsphase 1 und 2 wechseln die Seite)
- Wirt der Trainer, blocken die Verteidiger die Angreifer aus und gehen zum Rebound wie in Übung 26 (Seite 39).
- Der Trainer ruft: „Block“ ... „Rebound“



Gelingt nach 10 sek. kein Korberfolg, unterbricht der Trainer den Angriff.  
Die Angreifer werden Verteidiger und die Übung läuft von vorne.

### 1.2. Verteidigungsposition:

- Der diagonal stehende Verteidiger läuft zu ihm, ruft „Ball-Ball“ und versucht in tiefer, breiter Verteidigungsstellung den Dribbler mit der Brust aufzuhalten. (Der Abstand zwischen den Taschen ist so groß, daß der Verteidiger eine Chance hat, die Aufgabe auszuführen).
- Seine Arme sind seitlich gestreckt, um Fouls mit den Händen zu vermeiden.  
Während der Übung ist es erlaubt, den Dribbler mit der Brust zu berühren und wegzuschieben!
- Wenn der Durchbruch erfolgt ist, Spiel 1-1 bis Korberfolg (Spielzeit 5 sek.)



Alle Spieler rufen:  
„go“ ... „go“ ... und Klatschen.

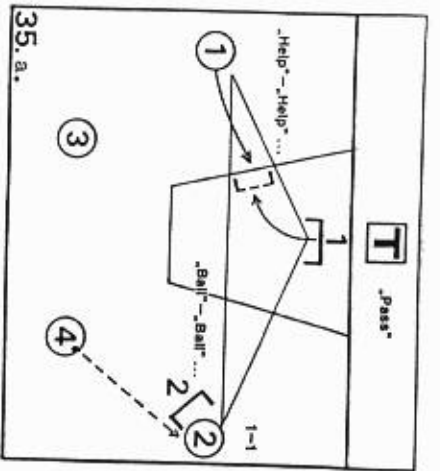


## 1.4. Verteidigungsdreieck „bilden“:

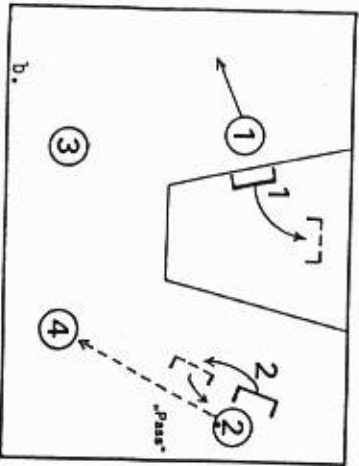
035: 4 - 2

Verhindern des Zuspiels in die Zone:

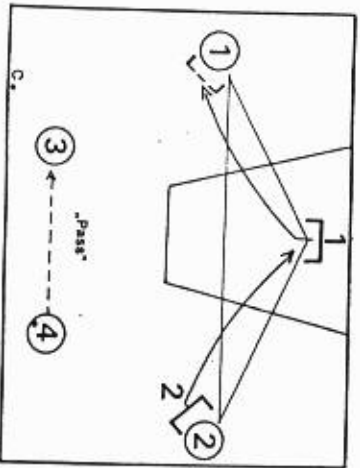
- Verteidiger 2 deckt die Paddlinie zu, Verteidiger 1 „bildet“ ein Verteidigungsdreieck.
- Beide Verteidiger sind in tiefer Verteidigungsstellung mit ständigen Trippelschritten in Bewegung.
- Nach dem Kommando „Pass“ paßt 4 zu 2, Verteidiger 2 verteidigt gegen ihn („Ball-Ball“), 1 will in die Zone eindringen, Verteidiger 1 versucht (Kreuzschritt: L-R-L) ihn aufzuhalten („Help“-„Help“).



- Nach dem Kommando „Pass“ paßt 2 zu 4, Verteidiger 2 sinkt ab, um ein mögliches „give-and-go“ zu verhindern (S. 28 Ob.).
- Anschließend laufen beide Verteidiger zur Ausgangsposition zurück.



- Nach dem Kommando „Pass“ paßt 4 zu 3, Verteidiger 1 läuft zurück zu 1 und deckt die Paddlinie zu.
- Verteidiger 2 sinkt in die Mitte ab und „bildet“ ein Verteidigungsdreieck.



Dann läuft die Übung auf der linken Seite von vorne. Nach 30 sek. werden die Verteidiger ausgetauscht.

## C. Zusammenarbeit der Verteidiger:

– Aufbau der Mannschaftsverteidigung –

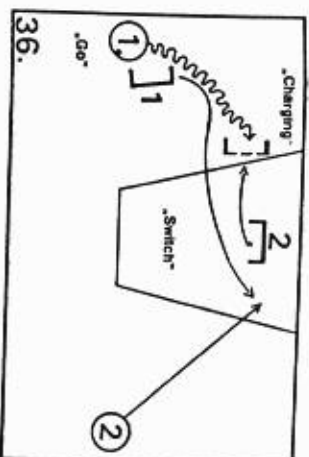
### 1. Verhindern des Durchbruchs:

#### 1.1. Verhindern des Durchbruchs in Richtung Grundlinie (Korb):

036: 2 - 2

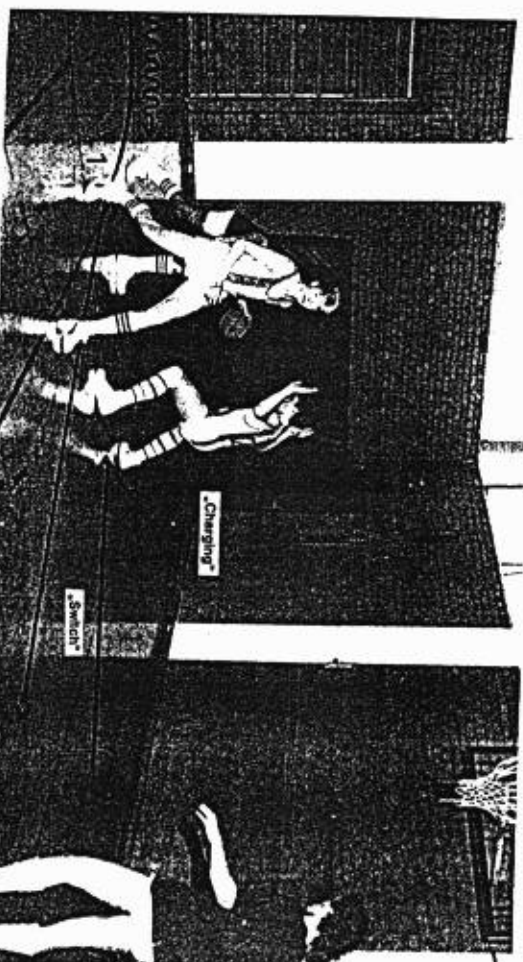
„Switch“ (-Übnehmen-):

- Angreifer 1 dribbelt im Stand, nach dem Kommando „go“ in Richtung Korb.
- Verteidiger 1 läßt sich überspielen, aber versucht aggressiv ihn abzudrängen, um ein eventuelles Zuspiel zu 2 zu verhindern und für Vertetiger 2 die Möglichkeit zu schaffen, zu helfen zu kommen.
- Verteidiger 2 ruft im geeigneten Augenblick „switch“ und übernimmt (Kreuzschritt: L-R-L) aggressiv Angreifer 1.



Körperhaltung und Verhalten beim „Switch“:

- Breite, tiefe Körperhaltung, Trippelschritte und Verteidigungssprünge (S. 32).
- Wenn die Spielsituation günstig ist, bleibt er stehen (Bild: Arme oben seitlich gestreckt), um ein Offensiv foul zu provozieren („Charging“).
- Gleichzeitig übernimmt Verteidiger 1 Angreifer 2 („Switch“). Er macht den ersten Schritt mit dem linken Bein in die neue Richtung (Kreuzschritt, kein Abrollen).

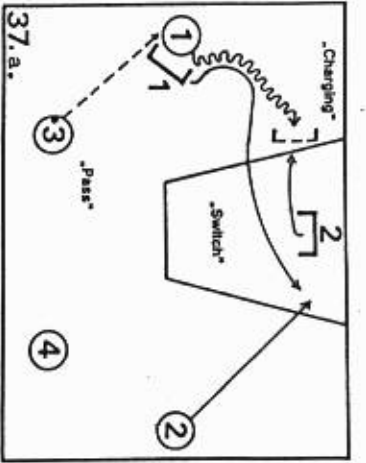


**Bemerkung:** Wenn es die Verteidigungstaktik erfordert oder im Spiel ein Ballgewinn möglich ist, bleibt Verteidiger 1 bei Angreifer 1 und bildet mit Verteidiger 2 eine Doppeldeckung.

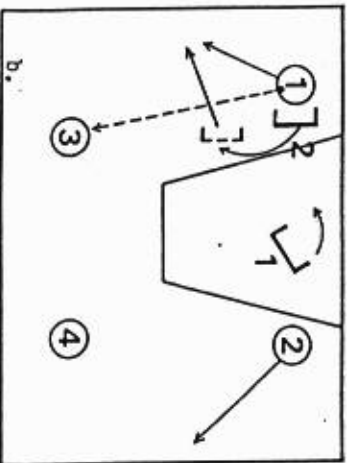


„Switch“ (-Übernehmen-):

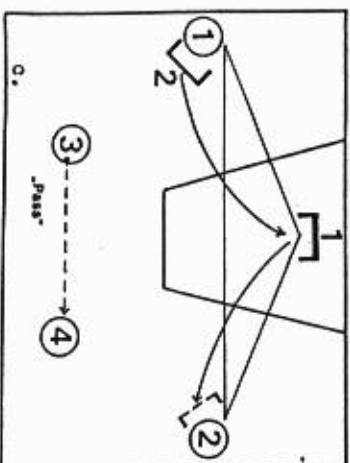
- Nach dem Kommando „Pass“ paßt 3 zu 1.
- Dann läuft die Übung wie Ü36 weiter.



- b. ● 1 stoppt ab und paßt ohne Kommando zu 3.
- Nach dem Paß sinkt Verteidiger 2 ab, um ein mögliches „give-and-go“ zu verhindern und geht zurück zu Angreifer 1, der zu seiner Ausgangsposition läuft.



- c. ● Er deckt die Paßlinie zu, Verteidiger 1 „bildet“ in der Mitte ein Verteidigungsrechteck.
- Nach dem Kommando „Pass“ paßt 3 zu 4, Verteidiger 1 übernimmt.
- Verteidiger 2 sinkt in die Mitte ab.



Die Übung läuft von vorne auf der rechten Seite.

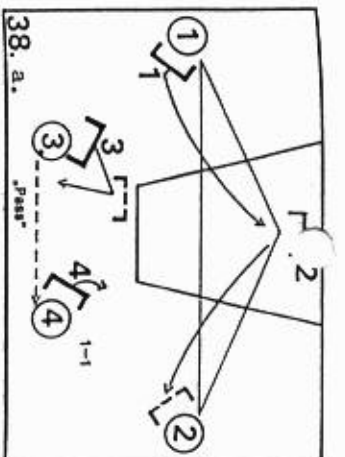
Durchführung:

Die Angreifer erhalten die richtigen Spielpositionen.

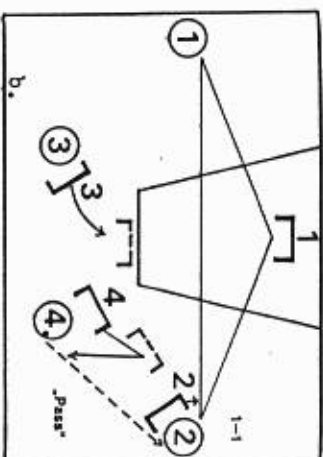
1. Phase: Die Ballannahme wird nicht gestört.
2. Phase: Wenn die Übung gut läuft, wird das Tempo gesteigert und die Ballannahme gestört.

1.1.1. Verhindern des „give-and-go“/Verteidigungsrechteck „bilden“/Paßlinie „Zumachen“

- a. ● Nach dem Kommando „Pass“ paßt 3 zu 4.
- Verteidiger 3 sinkt ab, um mögliches „give-and-go“ zu verhindern und geht zurück zu 3.
- Verteidiger 2 nimmt eine Position zwischen Ball und Mann (Seite 25), Verteidiger 4 zwischen Ball und Korb ein (Seite 28).
- Verteidiger 1 sinkt in die Mitte ab und „bildet“ ein Verteidigungsrechteck. (Seite 29)



- b. ● Nach dem Kommando „Pass“ paßt 4 zu 2.
- Verteidiger 4 sinkt ab, um ein mögliches „give-and-go“ zu verhindern und geht zurück zu 4.
- Verteidiger 2 nimmt eine Position zwischen Ball und Korb ein.
- Verteidiger 3 sinkt in die Mitte ab und „bildet“ ein Verteidigungsrechteck.



Durchführung:

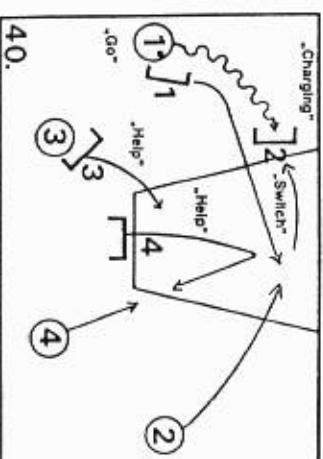
Wie auf der Seite 28-Ü6 („give-and-go“ zu verhindern) und auf der Seite 22-Ü8 („Schrecklichen 8“: Paßlinie „Zumachen“ - Verteidigungsrechteck „bilden“)

Durchführung wie Ü 37 („Switch“) und Ü 38.

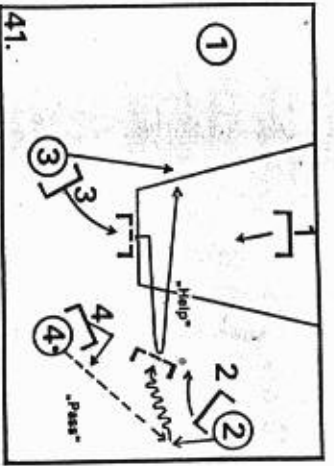
1.1.2. Hilfe dem Helfer

Durchführung wie Ü 37-38.  
Verteidiger 4 hilft Verteidiger 1 beim „Switch“:

- Er übernimmt kurzfristig Angreifer 2 („Help“) und geht dann zurück zum direkten Gegner (4).
- Verteidiger 3 sinkt in die Mitte ab und ist bereit, einen Paß zu 3 oder 4 abzufangen („Help“).
- Dann paßt 1 zu 3 und die Übung läuft auf der rechten Seite von vorne.



## 1.2. Verhindern des Durchbruchs in die Mitte:



- 041.: 4 - 4
- Nach dem Kommando „Pass“ paßt 4 zu 2, der einen Durchbruch in die Mitte versucht.
  - Verteidiger 4 sinkt ab, um ein mögliches „give-and-go“ zu verhindern und geht zurück zu 4.
  - Verteidiger 3 sinkt nach dem Paß in die Mitte ab und hilft Verteidiger 2 Angreifer 2 zu stoppen („Help“).
  - Nach dem Kommando „Pass“ paßt 2 zu 4, 4 zu 3, dann läuft die Übung auf der linken Seite von vorne.

042.: 4-4 Kombinierte Übung, aus den Übungen 40 und 41:

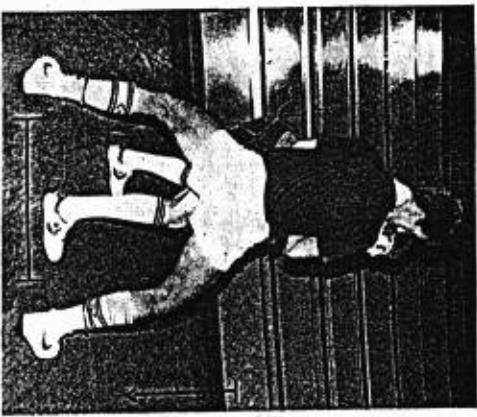
- Der Trainer zeigt nach dem Kommando „go“ an, ob der Durchbruch in der Mitte oder von der Seite stattfinden soll.

## 2. Block – Bekämpfung des Blocks:

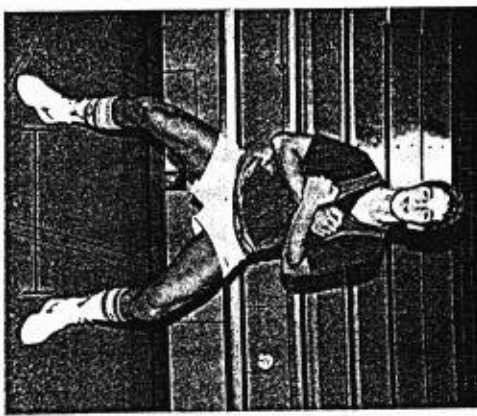
Hauptaufgabe der Vert. ist es, immer in Bewegung zu bleiben, um das Blockstellen zu erschweren. Wenn der Block schon steht, kann ihn der Verteidiger nur dann bekämpfen, wenn er die Möglichkeiten des Angreifers kennt.

Hier kann er manipulieren, daß der Angreifer nicht in seine beste Fallposition kommt. Tatsächlich entscheidet das Verhalten des Verteidigers die Richtung, in der sich der Angreifer bewegt:

### 2.1. Haltung des Angreifers, der den Block stellt:



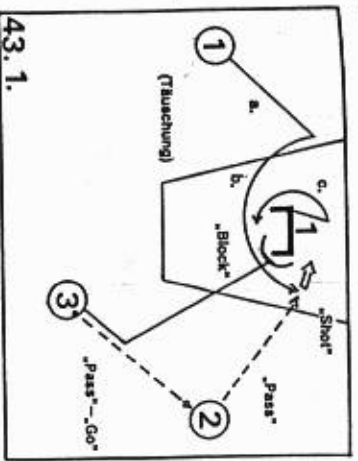
- Breite Fußstellung, tiefe Körperhaltung.
- Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt.
- Der Block steht im 45°-Winkel zu Verteidiger.



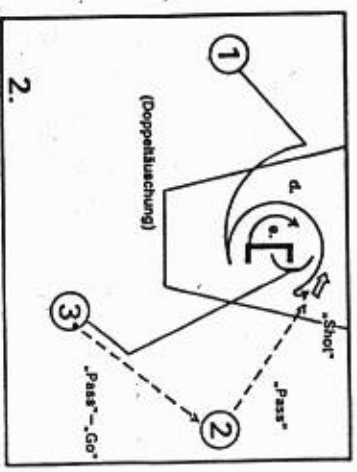
- Die Fäuste sind vor der Brust.
- Die Unterarme sind fast parallel zum Boden.
- „Peripheres Sehen“.

## 2.2. Möglichkeiten Angreifers und Verhalten des Verteidigers nach dem Block:

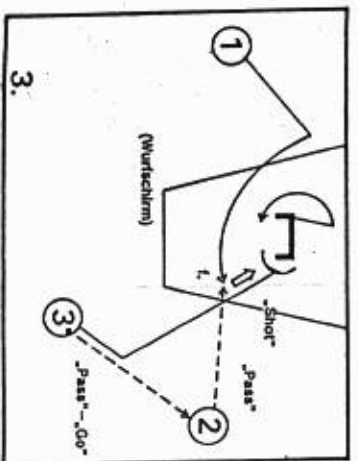
### 2.2.1. Aus dem Block entkommen – beim Mann bleiben



- 043.: 3 - 1
- Manipulation des Angreifers:
- #### 1. Täuschung:
- 3 paßt zu 2 und stellt einen Block bei 1.
  - Gleichzeitig läuft Angreifer 1 (a) in Richtung Grundlinie (Täuschung), stoppt mit dem linken Fuß ab, macht mit dem rechten Bein den ersten Schritt in Richtung Mitte (b) und bringt den Verteidiger in den Block.
  - Der Verteidiger versucht aus dem Block rauszukommen (auf gleiche Höhe und möglichst frontal zum Blocksteller zu kommen), aus diesem Grund macht er den ersten Schritt mit dem rechten Bein (c) und folgt Angreifer 1.

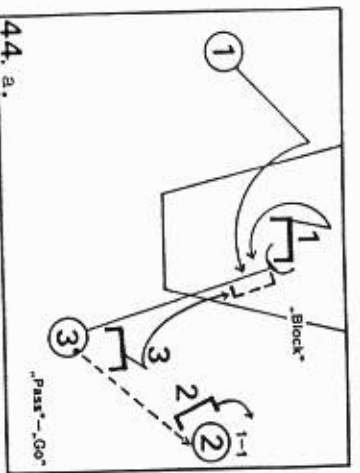


- #### 2. Doppeltäuschung:
- In dieser Position kann sich der Angreifer natürlich umdrehen (Doppeltäuschung) und wieder Richtung Grundlinie laufen (d).
  - Seine Bewegungszeit ist wegen der 3-sek-Regel beschränkt, da der Block in der Zone steht.
  - Der Verteidiger dreht sich um (e-Sternschritt mit dem rechten Bein) und versucht ihn abzudrängen.

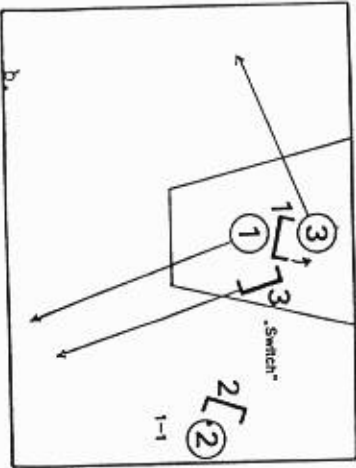


- #### 3. Wurfschirm:
- Die dritte Möglichkeit für die Angreifer besteht darin, den Schirm zum Werfen zu nutzen (f), um den Verteidigern das „Switch“ zu erschweren.
  - Der Verteidiger springt mit, stört den Werfer, auch wenn er den Wurf nicht mehr abblocken kann.
  - Nach Zuspätspielt Spiel 2-1 (1 und 2 greifen an), Angriffszeit 5 sek.

Dann Rotation der Angreifer, der Verteidiger bleibt für drei Angriffe. Kommandos: „Pass“ - „go“ - „Block“ - „Shot“



44. a.



## 2.2.2. Den Gegner übernehmen („Switch“)

Der hintere Verteidiger ruft „Switch“

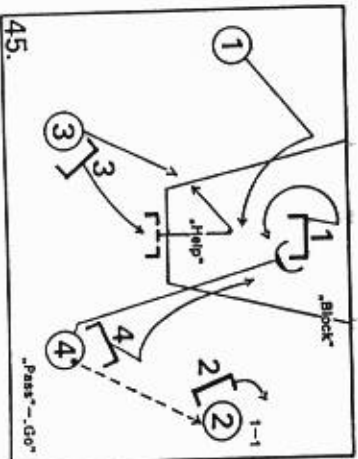
### 2.2.2.1. Block beim Flügelspieler:

044: 3-3

Zwei Flügel — ein Aufbauspieler:

- Verhalten wie in Übung 43.
- Nach dem Paß sinkt Verteidiger 3 ab, um ein mögliches „give-and-go“ zu verhindern, dann folgt der Angreifer 3 mit dem gleichen Verteidigungsverhalten wie in Übung 4 (Seite 27) bis zur Blockstellung.

- Der hintere Verteidiger ruft „Switch“, 3 bleibt für einen Augenblick stehen, um sich zu überzeugen, daß sich Verteidiger 1 eine günstige Position gegenüber 3 erkämpfen konnte. Dann übernimmt er Angreifer 1 und folgt ihm in gleicher Weise wie vorher zurück zur Aufbausposition.
- Angreifer 3 geht aus dem 3-sek-Raum auf die linke Seite und Übung läuft von vorne.

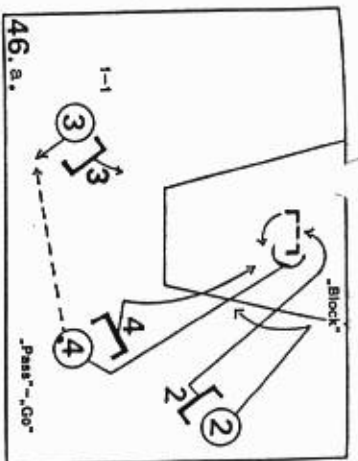


45.

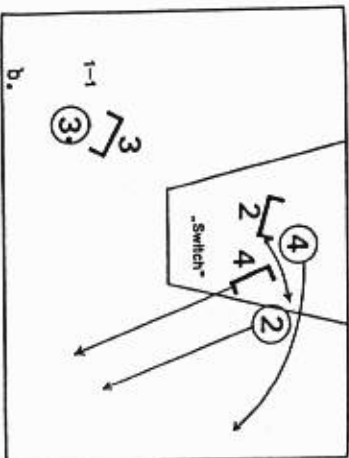
046: 3-3

Zwei Aufbau — ein Flügelspieler:

- Nach dem Kommando „Pass“ paßt 4 zu 3 spielt 1-1, Verteidiger 3 folgt ihm passiv.
- Verteidiger 4 sinkt ab, um ein mögliches „give-and-go“ zu verhindern, dann nach dem Kommando „go“ folgt er Angreifer 4 mit dem gleichen Verteidigungsverhalten wie in Übung 4 (Seite 27) bis zur Blockstellung.



46. a.



46. b.

- Der hintere Verteidiger ruft „switch“, 4 bleibt einen Augenblick stehen, um sich zu überzeugen, daß Verteidiger 2 eine Position zwischen Blocksteller 4 und dem Ball einnehmen konnte. Dann übernimmt er Angreifer 2 und folgt ihm in gleicher Weise wie vorher zur Aufbausposition.
- Angreifer 4 geht auf die rechte Seite nach a und die Übung läuft von vorne.

045: 4-4

Komplexübung:

- Durchführung wie Übung 38 (Seite 45), vor jedem Paß jedoch eine Finke.
- Nach den Kommandos „Pass“ und „go“ läuft die Übung weiter wie Übung 44, abwechselnd auf der rechten und linken Seite.
- Verteidiger 3 stört 1, der in die Zone laufen will, eventuell übernimmt er ihn kurzfristig („Help“)
- Der ballführende Spieler spielt 1-1, der Verteidiger folgt ihm passiv.

**Bemerkungen zu 0.44-45:**  
Ab dem dritten Angriff folgt nach Zuspiel zu 1 Spiel 3-3 oder 4-4, man muß innerhalb von 10 sek. zum Korb-erfolg kommen, sonst wechseln Angriff und Verteidigung.

Kommandos: „Pass“ - „go“ - „Block“

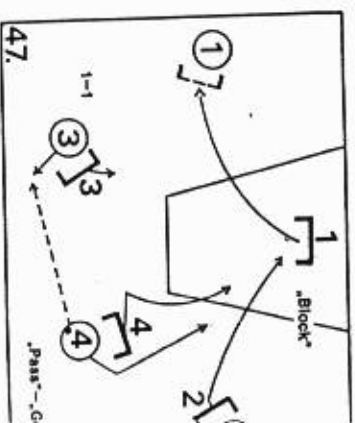
047: 4-4

Komplexübung:

- Durchführung wie Übung 38 (Seite 45), vor jedem Paß jedoch eine Finke.
- Nach den Kommandos „Pass“ und „go“ läuft die Übung wie Übung 46 weiter, abwechselnd auf der linken und rechten Seite.
- Der ballführende Spieler spielt 1-1, der Verteidiger folgt ihm passiv.

**Bemerkungen zu 0.46-47:**  
Ab dem dritten Angriff folgt nach Zuspiel zu 2 Spiel 3-3 oder 4-4, man muß innerhalb von 10 sek. Korb-erfolg kommen, sonst wechseln Angriff und Verteidigung.

Kommandos: „Pass“ - „go“ - „Block“



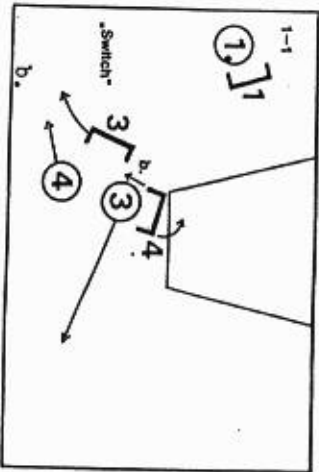
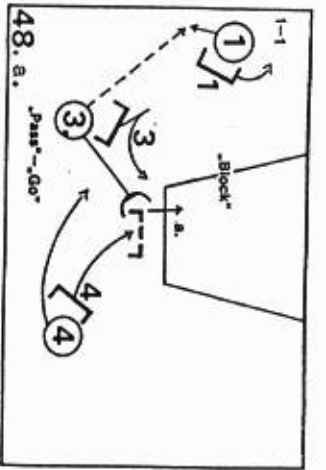
47.

### 2.2.2.2. Block beim „Aufbauspieler“:

U48: 3-3

#### Zwei Aufbau – ein Flügelspieler

- a. ● Nach dem Kommando „Pass“ paßt 3 zu 1, Verteidiger 4 sinkt in die Mitte ab und „bildet“ ein Verteidigungsdreieck.
- Verteidiger 3 sinkt nach dem Paß auch ab, um ein mögliches „give-and-go“ zu verhindern, dann folgt er 3, der nach dem Kommando „go“ für Angreifer 4 einen Block stellt.
- Verteidiger 4 macht mit dem rechten Bein einen Schritt zurück, um dem Block zu entkommen (a).



- b. ● Der hintere Verteidiger ruft „Switch“, Verteidiger 4 versucht zwischen den Angreifer 3 und den Ball zu kommen (b).
- Verteidiger 3 übernimmt 4, der zu Aufbausposition läuft.

Anschließend läuft die Übung von vorne, Kommandos: „Pass“ – „go“ – „Block“

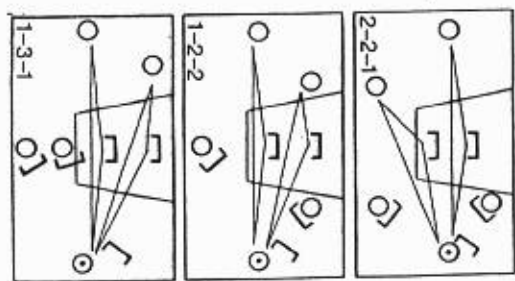
### 3. Aufbau des Spiels 5

#### 3.1. Methodische Aufbaureihenfolge:

1. Verhindern des „give-and-go“-Verteidigungsdreieck „bildet“ – Pällinie „Zunachen“ (S. 45–038)
2. Wie 1, jedoch nach jedem Paß ein „give-and-go“ versuchen (S. 31–010–11)
3. Verhindern des Durchbruchs in Richtung Grundlinie oder in die Mitte (S. 45–039/S. 46–041), Hill dem Helfer (S. 45–040).
4. Block/Übernehmen (S. 48–50).
5. Spezielle Aufgaben, Vorbereitung für das nächste Spiel (Vorspielen der Taktik des Gegners), usw.

#### 3.2. Aufgaben für den fünften Verteidiger:

- Einbeziehen der Centerspieler in Angriff und Koordination der Verteidigungsarbeit mit dem fünften Verteidiger.
1. Decken des Centers von vorne und von der Seite. Der Center bleibt in seiner Position bis 20 sek., stehen (S. 36–021) G.: 2–2–1 – Er darf angespielt werden, aber er darf erst nach 20 sek. Angriffszeit werfen.
  2. Wie 1, Spiel mit zwei Breittcentern G.: 1–2–2 – Er darf jederzeit werfen.
  3. Pällinie „Zunachen“, dem Center folgen (S. 34–015), absinken, wenn der Ball auf der Gegenseite ist (S. 35–019) G.: 2–2–1 – Er darf erst nach 20 sek. Angriffszeit werfen
  4. Wie 3, Spiel mit zwei Breittcentern G.: 1–2–2 – Er darf jederzeit werfen.
  5. Wie 3, mit einem Breit- und einem Postcenter. (G.: 1–3–1) – Er darf erst nach 20 sek. Angriffszeit werfen. – Er darf jederzeit werfen.



#### 4. Durchführung:

Der Trainer bestimmt das Angriffstempo/Angriffszeit ist 30 sek. Stellt der Trainer ein entscheidendes Verteidigungsverhalten fest, läuft die Übung (Zeit) von vorne.

#### 5. Insbesondere zu korrigieren:

- Nach jeder Änderung der Position des Balles (Paß, Dribbling, Wurf), müssen alle Verteidiger gleichzeitig reagieren, Verteidigungsstellung korrigieren und auf dem Spielfeld eine neue Position besetzen.
- Alle Pällinien im Bereich der Zone „zunachen“ („Die Zone ist Tabu“).

### 3. Zusammenarbeit der 5 Verteidiger:

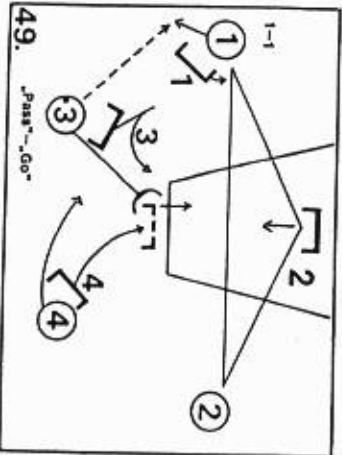
U50: 5–5 (Aufbau)

#### 1. Verteidigungsraum bestimmen:

Von der Gefährlichkeit des Gegners und vom eigenen Können hängt es ab, in welchem Raum die Mannschaft verteidigen soll. (Am Halbfeld meistens ca. 6 m Halbkreis vom Korb).

#### 2. Den Ball erkämpfen:

Diese Verteidigungsform ist auf Risiko aufgebaut, der Ballgewinn soll nach der Hilfe von der „verteidigungs-schwachen“ Seite (oder nach dem Rebound) kommen.



**»IMPRESSUM«**

Herausgeber:  
Arbeitskreis „Basketball-Forum“  
Redaktion- und Anzeigenverwaltung:  
Paul Anke  
Tandemmarkt 4, D-48850 Nördingen  
Telefon: (0590 81) 1719

Erscheinungsweise:  
Halbjährlich (15. März/15. September)  
Redaktions- und Anzeigenannahmeschluss ist  
zwei Wochen vor Erscheinen.

■ Nachdruck, auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion erlaubt. Fotokopien für den persönlichen und sonstigen eigenen Gebrauch dürfen nur von einzelnen Beiträgen oder Teilen daraus als Einzelkopien hergestellt werden. Ge-  
rechtigt sind Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, von Artikeln, die in der Ausgabe der  
Fotografien (mit Mitwirkung des TSV Nördingen/DBB-Kaderspieler), Foto Frk, Foto Hirsch (beide Nördingen), Privatauf-  
nahmen, Satz: Typstudio Kreuze (Mönheim). Druck: Mönhe-Druck (Nördingen).

1. Ausgabe (15.3.1985):  
Fotografien (mit Mitwirkung des TSV Nördingen/DBB-Kaderspieler), Foto Frk, Foto Hirsch (beide Nördingen), Privatauf-  
nahmen, Satz: Typstudio Kreuze (Mönheim). Druck: Mönhe-Druck (Nördingen).

Bezugspreis:  
Einzug ist durch Einzahlung an das Konto des  
Basketball-Forums\*  
(Bitte Heftnummer angeben)  
– Einzelpreis DM 12,-  
– Ab 3 Hefte, Stückpreis DM 10,-  
– Jahresabonnenten (2 Ausgaben) DM 20,-  
Bankverbindung:  
Deutsche Bank Nördingen  
(BLZ 61370036)  
Konto: 1123629

