



# Animator Kurs Mini-Basket

## Die Verteidigung

### Einführung

Hat mein Team den Ball nicht, muss man versuchen den Ball mit allen erlaubten Mitteln zurückzuerobern, beziehungsweise mindestens den eigenen Korb zu verteidigen.

### Verteidigungsposition

	<b>Grundsätze</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Knie gebeugt, Füsse etwas mehr als schulterbreit auseinander</li> <li>✚ Arme angewinkelt</li> <li>✚ Oberkörper aufrecht</li> <li>✚ Nase auf Ballhöhe</li> </ul>

### Gleitschritte (schieben)

	<b>Grundsätze</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Abstossen mit dem Gegenbein (Fussballe) in Bezug auf die Bewegungsrichtung</li> <li>✚ Das andere Bein geht mit den Zehen voraus und zieht anschliessend mit der Ferse</li> <li>✚ Die Beine bleiben gebeugt und der Stand bleibt breit (ganzer Schritt – halber Schritt)</li> <li>✚ Es sind nie beide Füsse gleichzeitig in der Luft</li> <li>✚ Arme angewinkelt, Handflächen offen</li> </ul>

	<b>Übungen</b>
--	----------------

#### Übung No 1

Alle Spieler haben einen Ball, gehen in die korrekte Verteidigungsposition und spielen den Ball mit den Fersen zwischen den Füssen hin und her, ohne die korrekte Position zu verlassen. Der Coach gibt die Zeit dafür vor.

#### Übung No 2

Der Spiegel. Alle Spieler stehen ohne Ball in der korrekten Verteidigungsposition dem Coach gegenüber und verschieben sich jeweils in die angezeigte Richtung. Variante : Spiegel-Übung mit je 2 Spielern vis-à-vis.

Übung No 3	Organisation	Schwerpunkte
<p>Zweiergruppen. Die Angreifer rollen den Ball auf ein Tor. Die Verteidiger verschieben sich korrekt und spielen den Ball mit der Hand zurück.</p> <p>Nach einer bestimmten Anzahl Versuche soll selbständig gewechselt werden.</p>		<p>Korrekte Gleitschritte</p>
<p><i>Technische Merkmale</i> Der Verteidiger bleibt stets tief und im Gleichgewicht (abstossen-Gleichgewicht-abstossen etc.)</p>		



Übung No 4	Organisation	Schwerpunkte
<p>Die Roboter (Kreise) starten in einer definierten Zone und bewegen sich auf das Startzeichen gerade in eine Richtung mit Gleitschritten.</p> <p>Der Roboter muss die Bewegungsrichtung wechseln, sobald er von einem Dirigenten (Dreieck) berührt wird.</p>		<p>Korrekte Gleitschritte</p>
<p><u>Technische Merkmale</u> Die Technik bleibt auch in dieser Spielsituation korrekt</p> <p><u>Varianten</u> Zone verändern (Trapez, 3-Punkte-Bereich) ; kann ein Roboter die Zone verlassen, so kann er einen Dirigenten ersetzen</p>		

### Aufbau der Position zwischen Gegner und Korb

	<h2>Grundsätze</h2>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>⚡ Man verteidigt zwischen dem Gegner und dem eigenen Korb</li> <li>⚡ Der Gegenspieler mit Ball soll am Vorwärtskommen gehindert werden</li> </ul>	
	<h2>Übungen</h2>	

Übung No 5	Organisation	Schwerpunkte
<p>Kolonne A auf der Grundlinie, Kolonne X in der Mitte. Sobald A das Feld betritt, darf X losrennen. X versucht A zu berühren, bevor er sich über die Mitte retten kann.</p>		<p>Sprint</p> <p>Verteidigungsposition</p> <p>Gleitschritte</p>
<p><u>Technische Merkmale</u> A soll Körpertäuschungen, Rhythmus- und Richtungsänderungen machen X versucht A möglichst nahe an der Grundlinie zu berühren (nicht an der Mittellinie warten)</p> <p><u>Varianten</u> Nähere Linie wählen, damit von beiden Seiten gearbeitet werden kann; Spieler A mit Ball; als Wettkampf organisieren</p>		

Übung No 6	Organisation	Schwerpunkte
<p>Der Coach stellt die Hütchen trichterförmig auf.</p> <p>2 Kolonnen. Der Verteidiger X versucht nach den Hütchen den Bauch des Angreifers A zu berühren. Man darf nur ausserhalb der Hütchen rennen.</p>		<p>Überholen und Verteidigen</p>
<p><u>Technische Merkmale</u> Überholen ohne Kontakt</p> <p><u>Variante</u> Kolonne A mit Ball</p>		

Übung No 7	Organisation	Schwerpunkte
<p>Zu zweit, Rücken an Rücken. Sobald der Angreifer (Kreis) losrennt, darf auch der Verteidiger (Dreieck) starten.</p> <p>Der Angreifer berührt mit dem Fuss die Mittellinie. Der Verteidiger rennt zur Grundlinie und versucht dann den Angreifer zu berühren, bevor dieser die Grundlinie erreicht.</p>		<p>Sprint</p> <p>Verteidigungsposition</p> <p>Gleitschritte</p>
<p><u>Technische Merkmale</u> Der Angreifer soll Körpertäuschungen, Rhythmus- und Richtungsänderungen machen Der Verteidiger soll den Angreifer möglichst weit weg vom Korb berühren (entgegen rennen)</p>		

Übung No 8	Organisation	Schwerpunkte
<p>2 Kolonnen. Je ein Verteidiger in einer markierten Zone.</p> <p>Die Angreifer müssen durch diese Zone dribbeln. Die Verteidiger versuchen technisch korrekt den Ball zu erobern.</p>		<p>Verteidigungsposition</p> <p>Gleitschritte</p>
<p><u>Technische Merkmale</u> Der Angreifer soll Körpertäuschungen, Rhythmus- und Richtungsänderungen machen.</p> <p><u>Varianten</u> Wettkampf mit zwei Teams, Zone verändern, Umlaufsinn wechseln</p>		



Übung No 9	Organisation	Schwerpunkte
<p>Die Verteidiger 1 und 2 (Dreiecke) kreuzen und versuchen die Angreifer 1 und 2 (Kreise) daran zu hindern, die Mittellinie mit einem Dribbling zu überqueren.</p> <p>Steht ein Verteidiger vor einem Angreifer, so muss der Angreifer den Ball passen.</p>		<p>Verteidigungsposition</p>
<p><u>Technische Merkmale</u>                  Die Angreifer sollen nicht aufhören zu dribbeln, wenn der Pass nicht sofort möglich ist.                  Die Verteidiger sollen nicht versuchen den Ball zu stehlen, sondern lediglich das direkte Dribbling in Richtung Mittellinie mit dem Körper zu stoppen.</p> <p><u>Varianten</u>                  Eine Zeitlimite vorgeben                  Die Verteidigung gewinnt, wenn sie den Angreifer mit Ball von vorne berühren kann</p>		
Übung No 10	Organisation	Schwerpunkte
<p>3 Kolonnen auf der Grundlinie. 3 Verteidiger in der anderen Feldhälfte sind jeweils für den Angreifer im gleichen Korridor verantwortlich. Angreifer 1 dribbelt und passt zu Angreifer 2. 2 dribbelt in den zentralen Korridor, 1 rennt in den ehemaligen Korridor von 2. 2 passt zu 3. 3 dribbelt in den zentralen Korridor, 2 rennt in den ehemaligen Korridor von 3. Die Verteidiger müssen die Verschiebungen mit Gleitschritten mitmachen. Ab einer gewissen Linie wird 3 gegen 3 gespielt.</p>		<p>Verteidigungsposition Gleitschritte</p>
<p><u>Technische Merkmale</u>                  Technisch korrekte Verteidigungsposition und Gleitschritte                  Direkte Position zwischen Gegner und Korb aufrechterhalten</p> <p><u>Varianten</u>                  Die Übung kann als Welle oder auch fortlaufen hin und zurück organisiert werden.</p>		
Übung No 11	Organisation	Schwerpunkte
<p>1 Angreifer, 1 Verteidiger, 4 Törchen pro Seite. Ein Törchen ist zu, wenn der Verteidiger drinsteht. 1 Punkt für den Angreifer, wenn er durch ein Törchen rennen kann; 1 Punkt für den Verteidiger pro geschlossenes Törchen.</p> <p>2 Teams, Angriff und Verteidigung abwechseln</p>		<p>Sprint Verteidigungsposition</p>
<p><u>Technische Merkmale</u>                  Korrekte Verteidigungsposition nach einem Sprint einnehmen (Überholen ohne Kontakt)                  Direkte Position zwischen Gegner und Korb aufrechterhalten</p>		



Variante  
Teamwettkampf durchführen, Umlaufsinn wechseln

Übung No 12	Organisation	Schwerpunkte
<p>1 Angreifer, 1 Verteidiger. Der Angreifer versucht möglichst viele Hütchen zu berühren.</p> <p>Der Verteidiger versucht ihn gemäss den Basketballregeln daran zu hindern.</p>		<p>Sprint</p> <p>Verteidigungsposition</p> <p>Gleitschritte</p>

Technische Merkmale  
Korrekte Verteidigungsposition nach einem Sprint einnehmen (Überholen ohne Kontakt)  
Direkte Position zwischen Gegner und Korb aufrechterhalten

Variante  
Als Teamwettkampf durchführen, Umlaufsinn wechseln

### Aufbau der Verteidigung gegen einen Wurf

	<h3>Grundsätze</h3>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Hört mein Gegenspieler auf zu dribbeln, kann er nur noch passen oder werfen. Mein Ziel ist es, sofort zu reagieren, ihn unter Druck zu setzen und auf keinen Fall werfen zu lassen</li> <li>✚ So lange mein Gegenspieler noch dribbeln darf, bleibe ich tief und verteidige die direkte Linie zum Korb (Nase am Ball)</li> </ul>





	<h3>Übungen</h3>
--	------------------

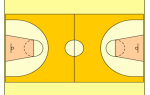
Übung No 13	Organisation	Schwerpunkte
<p>Zu zweit in der Feldmitte. Der Angreifer versucht sich in Position für einen Wurf zu bringen.</p> <p>Sobald der Angreifer aufhört zu dribbeln, muss ihn der Angreifer unter Druck setzen.</p>		<p>Verteidigung gegen einen Spieler, der noch dribbeln darf</p> <p>Verteidigung gegen einen Spieler, der nicht mehr dribbeln darf</p> <p>Verteidigungsposition</p> <p>Gleitschritte</p>

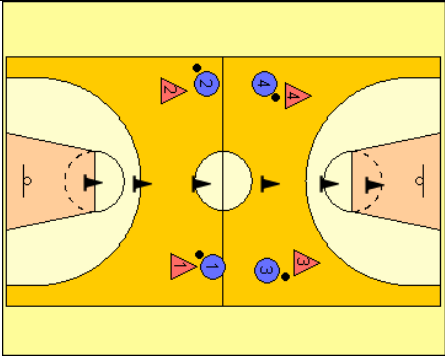
Technische Merkmale  
Stoppt der Angreifer ausserhalb der Zone (Trapez), macht der Verteidiger mit beiden Händen Druck.  
Stoppt der Angreifer innerhalb der Zone, so macht der Verteidiger mit einer Hand Druck und ist bereit, einen zusätzlichen Schritt zu verteidigen.



## Aufbau der Verteidigung gegen den Spieler mit Ball

	<b>Grundsätze</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li> In erster Linie müssen wir beibringen, den Spieler mit Ball zu bremsen und das Vorwärtskommen zu stoppen.</li> <li> Zweitens soll vermittelt werden, wann man genau einen Ball erobern kann.</li> <li> Ein Ballträger mit hoher Geschwindigkeit soll zuerst gebremst werden, bevor versucht wird, den Ball zu erobern.</li> </ul>

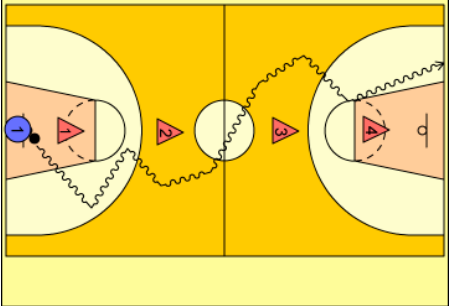
	<b>Übungen</b>
---	----------------

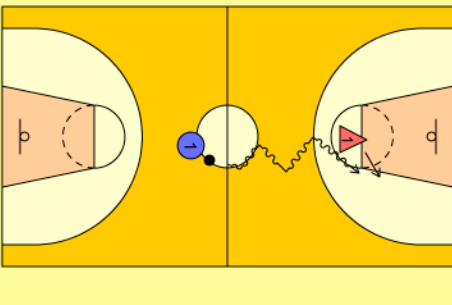
Übung No 14	Organisation	Schwerpunkte
<p>Spielfeld längs halbieren. In jedem Viertel des Feldes steht je ein Angreifer und ein Verteidiger.</p> <p>Spiel 1-1, wobei die Verteidiger den Kopf stets auf der Höhe der Schulter der Dribblingseite haben.</p> <p>Kann ein Angreifer bis in die Zone (Trapez) dribbeln, erhält er einen Punkt. Verhindert dies der Verteidiger, so erhält er einen Punkt.</p> <p>Rollen tauschen, Punkte zählen.</p>		<p>Verteidigungsposition</p> <p>Gleitschritte</p>
<p><u>Technische Merkmale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Korrekte Gleitschritte</li> <li>Direkte Position zwischen Gegner und Korb aufrechterhalten (auch Sprint und überholen)</li> </ul> <p><u>Variante</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ball erobern erlauben oder verbieten</li> </ul> <p><u>Technische Merkmale</u></p> <p>Der Ball soll auf dem Weg zum Boden rausgespielt werden, wenn immer möglich in die Richtung des gegnerischen Korbes. Dabei soll eine Handbewegung von unten nach oben, niemals von oben nach unten gemacht werden. Um Fouls zu verhindern, benutzt der Verteidiger die richtige Hand: Will der Angreifer rechts von mir durch, nehme ich den Ball mit rechts weg und umgekehrt.</p>		

### Bemerkung

Obwohl wir hier an der Verteidigung arbeiten, verlangen wir von den Angreifern, dass sie den Ball gut schützen und korrekte Handwechsel ausführen. Da das Dribbling die Technik No 1 ist und die Verteidigung die No 4, muss das auch möglich sein.



Übung No 15	Organisation	Schwerpunkte
<p>2 Teams. Jeder Verteidiger (Dreieck) erhält eine definierte Zone. Die Angreifer müssen einzeln über das Feld, durch die jeweiligen Zonen dribbeln.</p> <p>Die Verteidiger erhalten 1 Punkt, wenn ein Spieler mit Ball aufhört zu dribbeln; 2 Punkte für jeden eroberten Ball.</p> <p>Nach 1-2 Durchgängen werden die Rollen getauscht. Das Team mit mehr erreichten Punkten gewinnt das Spiel.</p>		<p>Verteidigungsposition</p> <p>Gleitschritte</p> <p>Ball erobern</p>
<p><u>Technische Merkmale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gleitschritte (Ganzer Schritt – Halber Schritt, abtossen-Gleichgewicht-abtossen)</li> <li>Direkte Position zwischen Gegner und Korb aufrechterhalten</li> <li>Sprint und überholen</li> <li>Die Position „Nase am Ball“ erreichen</li> <li>Den Weg blockieren und den Ball erobern</li> </ul>		

Übung No 16	Organisation	Schwerpunkte
<p>Ein Angreifer mit Ball in der Mitte des Feldes, ein Verteidiger auf der Freiwurflinie.</p> <p>Der Angreifer dribbelt mit Tempo auf den Verteidiger zu und versucht einen Korb zu erzielen.</p> <p>Kann der Verteidiger den Angreifer ausserhalb der Zone stoppen, bekommt er einen Punkt.</p>		<p>Verteidigungsposition</p> <p>Gleitschritte</p>
<p><u>Technische Merkmale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegung des Angreifers früh aufnehmen, nicht erst wenn er in der Nähe ist!</li> <li>Begleiten und bremsen des Angreifers hat Priorität vor der Balleroberung.</li> </ul>		



Übung No 17	Organisation	Schwerpunkte
<p>2 Kolonnen auf der Grundlinie. Der Coach rollt einen Ball auf das Feld. Auf sein Signal sprinten die vordersten zwei Spieler los. Wer den Ball zuerst erreicht wird Angreifer, der andere Spieler Verteidiger. Erobert der Verteidiger den Ball, versucht er den Korb auf der anderen Seite zu machen.</p>		<p>Verteidigung</p>
<p><u>Technische Merkmale</u> Alle bisher behandelten Punkte</p> <p><u>Varianten</u> Startsignal variieren, Startposition der Spieler verändern Feld längs halbieren und mit zwei Coaches arbeiten (bei Balleroberung ist das Duell dann sofort fertig)</p>		

### Aufbau der Verteidigung nach dem Pass

	<p><b>Grundsätze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sprung in Richtung des Passes (jump to the ball), auf der Linie zum Korb bleiben</li> <li>➤ In der Passlinie bleiben (mit dem Arm, der näher am Ball ist)</li> <li>➤ Bereit sein, einen Schnitt korrekt zu verteidigen</li> </ul>
--	---

	<p><b>Übung</b></p>
--	---------------------

Übung No 18	Organisation	Schwerpunkte
<p>2 Angreifer und 2 Verteidiger, 1 Ball. Die Angreifer passen sich den Ball zu (immer zum Korb ausrichten), die Verteidiger nehmen jeweils ihre korrekten Positionen ein. Auf das Signal des Coaches versuchen die Angreifer einen Korb zu erzielen.</p>		<p>Verteidigung gegen give and go</p>
<p><u>Technische Merkmale</u> Alle bisher behandelten Punkte</p> <p><u>Varianten</u> Mit 2 Kolonnen arbeiten (z.B. bei Korberfolg muss die Defense bleiben; sonst Offense wird Defense) Dritter Angreifer hinzufügen und die Help Defense einführen (erst wenn alles andere bereits funktioniert)</p>		