


Trainerkurs 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.

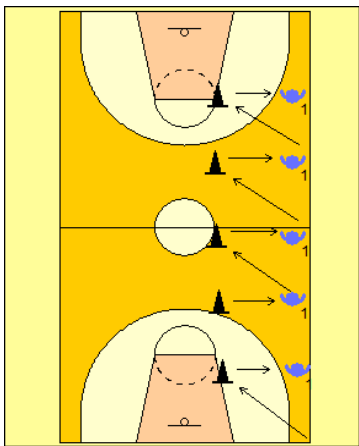
Verteidigungsposition

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

Gleitschritte (schieben)

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

	Übungen
---	---------

Exercise No 1	Organisation	Accents
<p>Von der Baseline zum Hütchen rennen, dann schieben bis zur Seitenlinie etc.</p> <p>Umlaufsinn auch wechseln.</p> <p>Varianten : Auch rückwärts um das Überholen zu üben.</p>		<p>Rennen: Sprint Schieben: Korrekt</p> <p>Zum Überholen auf vorwärts drehen und vorwärts sprintend zur nächsten Linie wechseln.</p>
<p><u>Technische Merkmale</u> Vgl. Einleitung des Dokuments</p>		

Die Verteidigung





Exercice No 2	Organisation	Accents
<p>Eine Kolonne in der Mitte der Grundlinie. Die Spieler sprinten bis zur Mittellinie (zum Abbremsen Hände hoch, kleine Schritte), Verteidigungsposition, Gleitschritte bis zur Seitenlinie, Gleitschritte bis zur Trapezecke, Gleitschritte bis zur Grundlinie (Baseline zumachen).</p> <p>Der Trainer zeigt in der Mitte jeweils an, auf welche Seite die Spieler gehen sollen.</p> <p>Varianten : Von beiden Grundlinien gleichzeitig ausführen, Start jeweils gleichzeitig. Die eine Seite darf die Seite wählen, die andere Seite muss mitgehen (Spiegel). Auch das Überholen einbauen.</p> <p><u>Technische Merkmale</u> Achtung: Die Spieler müssen stets den Rücken zum eigenen Korb haben, v.a. auch bei den Richtungswechsel.</p>		<p>Explosiv in den Diagonalen, korrekte Verteidigungsposition.</p> <p>Beim Überholen auf vorwärts drehen (zum fiktiven Angreifer hin), einige Schritte vorwärts sprinten und wieder in die Gleitschritte übergehen. Auch hierbei zeigt der Rücken nie zum fiktiven Angreifer .</p>

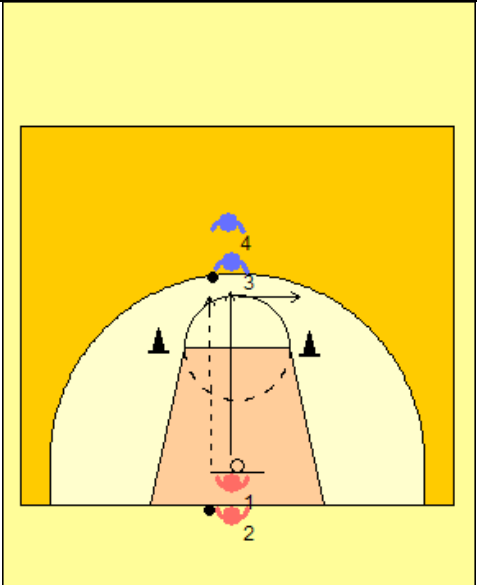
Reaktionsschnelligkeit und Technik in der Verteidigung gegen den Ballträger

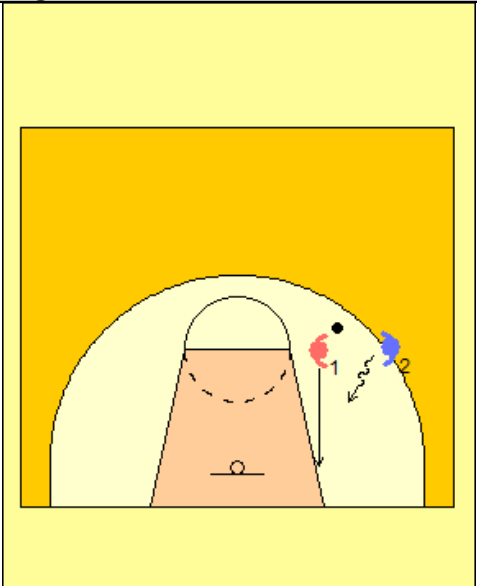
	<p style="text-align: center;">Grundsätze</p> <ul style="list-style-type: none"> sobald sich der Körperschwerpunkt bewegt leicht geradlinig rückwärts gehen/springen auf das erste Dribbling lateral den Weg zumachen (Gleitschritte, Hände auf der Seite) mit einem grossen Gleitschritt reagieren den Körper ohne Foul zwischen dem Gegner und dem Korb halten
--	---

Exercice No 3	Organisation	Accents
<p>Spieler 1 mit Ball an der 3-Punkte-Linie, 2 in der Verteidigung.</p> <p>O1 macht während 3-4 Sekunden einige Täuschungen aus. Erst dann versucht er am Verteidiger vorbeizukommen und einen Korb zu machen.</p> <p>Varianten : Der Verteidiger bewegt stets seine Füße („Maschinengewehr“), was die Reaktionszeit verbessern kann.</p> <p><u>Technische Merkmale:</u> Wie unter „Grundsätze“ beschrieben; Armlänge Abstand auf den dribbelnden Spieler.</p>		<p>Erster Schritt lateral, also NICHT Position öffnen in Richtung Korb.</p>

Weg zumachen

	<p>Grundsätze</p>
	<ul style="list-style-type: none">  Der Verteidiger soll den Weg lateral zumachen (parallel zur Grundlinie)  Mit einem grossen Schritt reagieren und mit maximal drei Schritten den Weg zumachen  Verteidigungsposition beibehalten, Arme im Zylinder. Der Körper macht den Weg zu

Exercise No 4	Organisation	Accents
<p>Eine Kolonne auf der Aufbauposition, eine Kolonne (mit Ball) auf der Grundlinie. Der Spieler auf der Grundlinie rollt den Ball zum Spieler auf der Aufbauposition (hier O1 zu O3). O3 versucht zwischen den Hütchen durch zum Korb zu gelangen. O1 versucht dies korrekt zu verhindern. Dann Kolonne wechseln.</p> <p>Varianten: Die Kolonne wird nur gewechselt, wenn der Verteidiger erfolgreich war. Zwei Teams und Punkte zählen (ins Trapez gelangen gibt 1 Punkt, Korb machen gibt einen zweiten Punkt).</p>		<p>Erster Schritt lateral, also NICHT Position öffnen in Richtung Korb.</p>
<p><u>Technische Merkmale:</u> Wie unter „Grundsätze“ beschrieben; Armlänge Abstand auf den dribbelnden Spieler.</p>		

Exercise No 5	Organisation	Accents
<p>Hier üben wir das Zumachen der Grundlinie. Der Verteidiger steht mit Ball auf der Höhe der Freiwurflinie (O1), der Angreifer (O2) am Flügel. Der Verteidiger ist also nicht auf der Linie zwischen Angreifer und Korb. Sobald der Verteidiger körperlich und mental bereit ist, gibt er dem Angreifer den Ball in die Hände, überholt ihn und verteidigt korrekt.</p>		<p>Ist man als Verteidiger nicht mehr auf der Linie zwischen Angreifer und Korb, so muss man sprintend die Position zurückholen. Anschliessend wieder korrekt verteidigen.</p> <p>ACHTUNG: Im Mini-Basket wird keine Orientierung auf eine Seite angewendet. Die Spieler sollen beide Seiten gleich zumachen.</p>
<p><u>Technische Merkmale:</u> Wie unter „Grundsätze“ beschrieben; Armlänge Abstand auf den dribbelnden Spieler.</p>		

Die Verteidigung

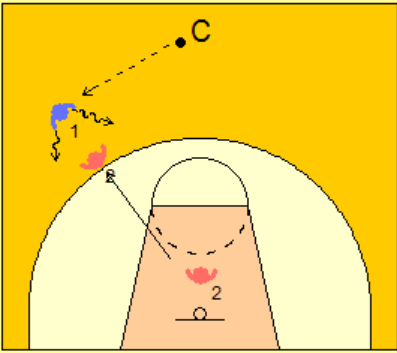
Exercise No 6	Organisation	Accents
<p>O1 rollt den Ball zu O2, macht Gleitschritte bis zum anderen Ende des Trapezes und sprintet zu O2 (am Schluss Hände hoch, kleine Schritte).</p> <p>Ab jetzt funktioniert die Übung gleich wie Übung 4.</p> <p>Mögliche Punkteverteilung: 1 Punkt für den Verteidiger, wenn der Angreifer nicht ins Trapez kommt. 1 Punkte für den Angreifer, wenn er einen Korb macht.</p>		<p>Erster Schritt lateral, also NICHT Position öffnen in Richtung Korb.</p>
<p><u>Technische Merkmale:</u> Wie unter „Grundsätze“ beschrieben; Armlänge Abstand auf den dribbelnden Spieler.</p>		

Verteidigung gegen den Ballträger in Bewegung


	<p>Grundsätze</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Der Verteidiger geht aktiv zum Angreifer hin; NICHT hinten warten Mit genügend Abstand und kleinen Schritten abbremser und das Tempo des Angreifers übernehmen Den Angreifer abbremser; wenn möglich stoppen

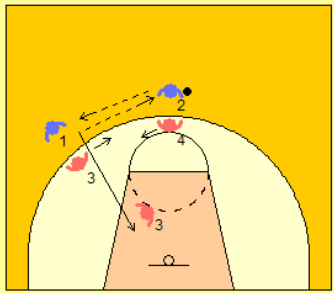
Exercise No 7	Organisation	Accents
<p>Die Angreifer starten bei der Mittellinie, die Verteidiger auf der Freiwurflinie. Sobald der Angreifer das erste Dribbling macht, rennt der Verteidiger los.</p> <p>Punkteverteilung: 3 Punkte für den Verteidiger, wenn der Angreifer nicht in die 3-Punkte-Linie kommt. 2 Punkte, wenn der Angreifer nicht ins Trapez kommt 1 Punkt, wenn es keinen Korb gibt 2 Punkte für den Angreifer, wenn er im Trapez einen Korb macht</p>		<p>Den Angreifer möglichst weit aussen bremsen und wenn möglich stoppen.</p>
<p><u>Technische Merkmale:</u> Korrekte Verteidigung ohne Foul.</p>		

Die Verteidigung

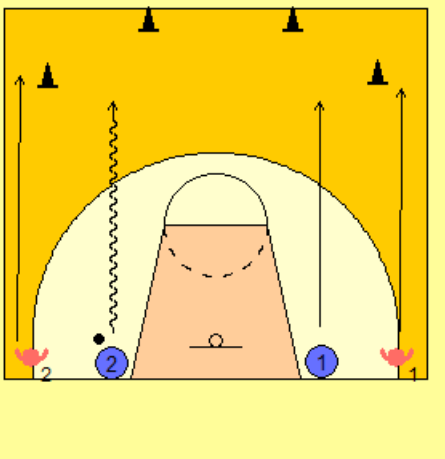
Exercice No 8	Organisation	Accents
<p>Funktioniert gleich wie Übung 7, nur startet das Duell, sobald der Trainer (C) den Ball zum Angreifer passt.</p>		<p>Wir der Verteidiger geschlagen, so versucht er korrekt (und ohne Foul) mit einem Sprint den Angreifer zu überholen.</p>
<p><u>Technische Merkmale:</u> Korrekte Verteidigung ohne Foul.</p>		

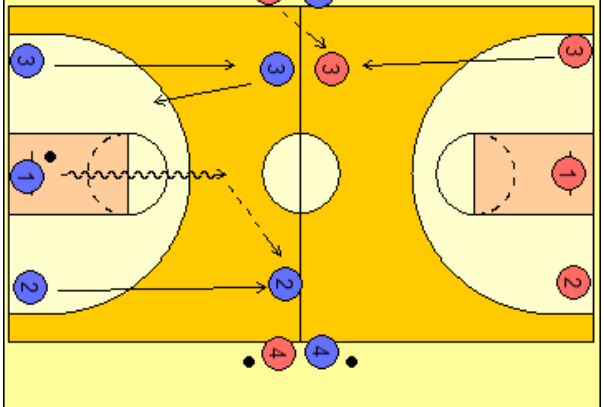
2-2 Verteidigung gegen das Give and Go

	<p>Grundsätze</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Passlinie zumachen ✚ Fuss und Arm zur Ballseite hin leicht vorgestellt ✚ Bei einem Pass springt der Verteidiger zum Ball (front cut verhindern) 	





Exercice No 9	Organisation	Accents
<p>O1 und O2 passen sich den Ball fünf Mal hin und her, wobei die Verteidigung den Ball nicht wegnehmen darf. Mit dem fünften Pass Give and Go spielen. Die Angreifer versuchen einen Korb zu machen (wenn der Pass nicht geht, dann Spiel 1-1).</p> <p>Variante : Positionen ändern (z.B. Flügel und Ecke).</p>		<p>Mit jedem Pass „jump to the ball“ direkt in die korrekte Verteidigung gegen den Pass.</p>
<p><u>Technische Merkmale:</u> Als nächste Stufe soll beim Verteidigen gegen den Schnitt darauf geachtet werden, dass der Verteidiger den Ball immer sieht (Körper zum schneidenden Spieler ausgerichtet, Kinn von einer Schulter schnell zur anderen drehen).</p>		

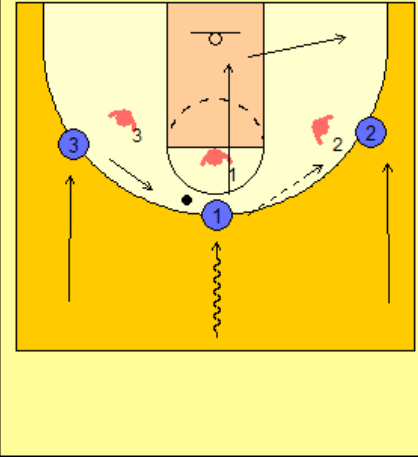
Die Verteidigung

Exercise No 10	Organisation	Accents
<p>Vier Kolonnen auf der Grundlinie, O1 und O2 sind Angreifer, X1 und X2 sind Verteidiger. Sobald O2 dribbelt, rennen alle um ihr Hütchen; anschliessend Spiel 2-2 mit Give and Go.</p> <p>Geht der Pass nicht, so wird 1-1 gespielt.</p> <p>Kolonne jedes Mal wechseln.</p>		<p>Die Füße der Verteidiger stehen niemals still.</p>
<p><u>Technische Merkmale:</u> Alle bisher erlernten Punkte.</p>		

Exercise No 11	Organisation	Accents
<p>Zwei Teams (rot/blau) stellen sich je auf der Grundlinie in 3 Kolonnen auf (Hauptquartier). Zusätzlich gibt es auf beiden Seiten auf Höhe der Mittellinie jeweils einen Passeur mit Ball pro Team (vgl. Abbildung).</p> <p>O1, O2 und O3 rennen los, O1 dribbelt und passt vor der Mittellinie zu O2 oder O3. Wer von O2/O3 den Ball NICHT bekommt, geht in die Verteidigung zurück. Derjenige Spieler von rot, der im gleichen Korridor steht (hier O3), rennt los, bekommt von seinem Passeur den Ball und spielt 1-1 gegen O3 von blau.</p> <p>O2 /O1 von blau spielen 2-2 gegen O1/O2 von rot.</p> <p>Rotation: Der Angreifer vom 1-1 geht mit Ball zur Mittellinie als neuer Passeur. Alle anderen beteiligten Spieler gehen in ihr Hauptquartier zurück und füllen die Linien auf.</p>		<p>Alle bisher behandelten Punkte.</p>
<p><u>Technische Merkmale:</u> Korrekte Verteidigung gegen den Ballträger, korrekte Verteidigung einen Pass vom Ball entfernt im 2-2.</p>		






3-3 gegen Give and Go und ausgleichen

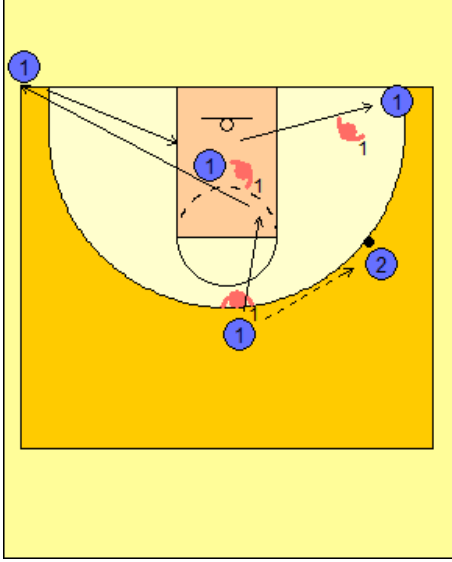
	Grundsätze
	<ul style="list-style-type: none">  Mit jedem Pass „jump to the ball“ ausführen (front cuts verhindern)  Gegen backdoor Ausrichtung zum Angreifer beibehalten, Kopf drehen  Ein Pass weg vom Ball: Passlinie zumachen

Exercise No 12	Organisation	Accents
<p>Drei Kolonnen auf der Mittellinie (Ball in der Mitte), drei Verteidiger stehen bereit. Spiel 3-3 mit fortlaufendem Give and Go.</p> <p>a) Ball nicht wegnehmen, bis der Trainer „los“ sagt b) zuerst immer nach dem Schnitt auf die Ballseite rausgehen c) dann immer weg vom Ball rausgehen d) die Spieler wählen selber</p> <p>Variante: Wenn der Pass nicht geht, schneidet der verhinderte Passempfänger backdoor zum Korb.</p>		<p>Ausrichtung stets zum scheidenden Spieler.</p>
<p><u>Technische Merkmale:</u> Korrekte Verteidigung am Ball, in der Passlinie und bei den Schnitten.</p>		

Die Verteidigung

Verteidigung gegen Schnitte von der anderen Seite (weak side)

	Grundsätze
	<ul style="list-style-type: none">  Keine Schnitte zwischen dem Verteidiger und dem Ball zulassen (nicht „vorne durch“)  Den Weg ins Trapez mit dem Körper zumachen  Den Körper mit den eingeklappten Unterarmen schützen (Finger schliessen)  Abdrängen zur Baseline und folgen wie bei der Verteidigung gegen Give and Go

Exercise No 13	Organisation	Accents
<p>Ic1 mit fixem Passeur (oder Coach). O1 hat den Ball, X1 nimmt die korrekte Position der Defense gegen den Ballträger ein. O1 passt zu O2/Coach und schneidet zum Korb. X1 macht „jump to the ball“ und verhindert konsequent den Schnitt vorne durch. O2 berührt mit dem Fuss die entfernte Ecke des Spielfeldes und schneidet zurück ins Trapez. X1 lässt O1 nicht vorne durch schneiden, und forciert ihn Richtung Grundlinie. O1 geht weiter in die Ecke auf der Ballseite. X1 nimmt die korrekte Verteidigungsposition in der Passlinie ein. Die nächste Zweiergruppe beginnt die Übung.</p>		<p>Der Verteidiger ist immer mit dem Körper zum Angreifer ausgerichtet. Durch die Kopfdrehung sieht er stets den Ball.</p> <p>Diese Übung ist speziell gut als Station geeignet, um die genauen Positionen GENAU zu unterrichten.</p> <p>Bei den U12 bringen wir keine eigentliche Helpside bei (Absinken um lediglich 1-2m, NICHT bis zum Trapez).</p>
<p><u>Technische Merkmale:</u> Alle Verteidigungspositionen: Am Ball, jump to the ball, front cut verhindern, Schnitt von der weak side, bump, Passlinie.</p>		