

B-Trainerlehrprobe Torsten Rothämel

17.03.2001

Thema 8

Schwerpunkt Taktik: Blockverteidigung direkter Block

Schwerpunkt Technik: Angreifer-Cuts

Sachanalyse:

Schwerpunkt 1: Blockverteidigung direkter Block

Der direkte Block gehört zu den gruppentaktischen Mitteln im Basketball und wird in verschiedenen Variationen (z.B. pick and roll, pick and pop) angewandt. Blocks im allgemeinen werden von Schröder und Bauer (1996) als „die wichtigste gemeinsame Befreiungsaktion zweier oder mehrerer Spieler im modernen Basketball“ (Schröder & Bauer, 1996, S. 114) bezeichnet. Als direkter Block werden alle Aktionen durch einen Angreifer bezeichnet, die (passiv und aktiv) durch ein „plötzliches Hindernis“ (Hagedorn, Niedlich Schmidt 1996, S. 203) für den Verteidiger des Ballbesitzers darstellen und diesen daran hindern, den Ballbesitzer effektiv zu verteidigen. Aufgrund der Vorteile, die für die Angreifer aus einer Blocksituation entstehen können (z.B. freier Wurf) und der erschwerten Situation für die Verteidiger, müssen diese in der Lage sein, einen direkten Block entsprechend durch Taktiken in der Verteidigung (Partnerhilfen) zu bekämpfen. In der Literatur finden sich diverse Varianten der Verteidigung des direkten Blocks, die als grundlegende Varianten angesehen werden (nach Schmidt & Clauss 1996):

- Switch
- Über den Block gehen (over the top)
- Durchgleiten (slide (through))
- Absinken

Weitere Möglichkeiten, bzw. auch Variationen dieser genannten Taktiken der Blockverteidigung sind Jump-Switch, Fake-Switch, Doppeln und Help and Recover. Diese weiteren Möglichkeiten bzw. Variationen der Blockverteidigung beruhen im Vergleich zu den grundlegenden Möglichkeiten mehr auf Zusammenarbeit der beiden Verteidiger haben zum Teil eher aktiven und aggressiven Charakter (z.B.: Doppeln).

Das Help and Recover stellt zweifelsohne eine der schwierigeren Möglichkeiten zur Verteidigung direkter Blocks dar, hat aber bei entsprechender Ausführung Vorteile für die Verteidiger im Vergleich zu den anderen Varianten (z.B.: bei Switch: Mismatch, bei Slide/Absinken: Freier Wurf, bei Over the top (ohne Helfer): Hängenbleiben im Block). Aus diesen Gründen stellt das Help and Recover für meine Begriffe eine der wichtigen Blockverteidigungsformen dar, die Spieler im Leistungsbereich beherrschen müssen. Die Autoren Schmidt & Clauss (1996), die Help and Recover als Variante des Jump Switch darstellen, bestätigen dies: „Z.Z. ist diese Form der Blockbekämpfung wohl am häufigsten in der Spitze zu beobachten“ (Schmidt & Clauss, 1996, S. 205). Ziel der Trainingseinheit ist die Einführung dieser Blockverteidigung.

Für ein Spielkonzept einer Mannschaft lassen sich verschiedene Varianten der Blockverteidigung mit einbeziehen. Die Spieler sollten verschiedene Blockverteidigungstechniken beherrschen und auch in der Lage sein, diese situativ und Vorgaben entsprechend anzuwenden. So könnte ein Verteidigungskonzept zum Beispiel beinhalten, dass Blocks zwischen gleichgroßen Angreifern immer geswitcht werden, Blocks mit unterschiedlich großen Gegenspielern immer Help and Recover verteidigt werden.

Schwerpunkt 2: Angreifer-Cuts

Cuts oder Schneidebewegungen werden in der Literatur unterschiedlich definiert. Sie werden auch als Befreiungsaktionen bezeichnet. Grundlegend stellen sie eine Laufbewegung mit Tempo- und Richtungswechseln dar, die den Ballerhalt auf dem Weg zum Korb oder an einer bestimmten Position des Spielfeldes zum Ziel haben. Beispiele für Cuts mit dem Ziel des Ballerhalts sind unter anderem I-Cut (in and out) und V-Cut. Ball-side-cut, Back-door-cut, Weak-side-cut und Flash-Cut werden als Schneidebewegungen definiert, die auf einen Ballerhalt in Korbnähe und einen Abschluss abzielen. In der Trainingseinheit wird nur auf diese Schneidebewegungen (konkret: Ball-Side-, Back-door und Weak-side-cut) zum Korb eingegangen.

Voraussetzungen für gute Cuts sind entsprechend ausgeführte Tempo- und Richtungswechsel (in Verbindung mit Finten), eine effektive Laufarbeit (touch the key) und situatives Ausnutzen des Verteidigerverhaltens (Körperkontakt nutzen). Ein hohes Maß an Konzentration, Timing und

Passgenauigkeit sind in der Spielsituation erforderlich, um einen schneidenden Spieler erfolgreich in Szene zu setzen.

Trainingsziele

Schwerpunkt 1: Blockverteidigung direkter Block

Die Blockverteidigung Help and Recover soll eingeführt, d.h. erlernt werden. Dabei sollen Verhaltensweisen, Zusammenspiel und Bewegungsabläufe der beiden Verteidiger grundlegend vermittelt werden. Teilziele sind:

- rechtzeitiges Erkennen und Signalisieren der Blocksituation durch die Verteidiger
- Vorbereiten und Ausführen der Partnerhilfe mit notwendigem Timing und Erfolg
- Erfolgreiches Lösen der Situation bei unterschiedlichem Angreiferverhalten (Nutzen des Blocks oder Blocksteller löst sich zum Korb)
- Anwendung und Ausführung im übergreifenden Kontext (Hinzunahme Helfer und Rotation)

Schwerpunkt 2: Angreifer-Cuts

Die Schneidebewegungen Ball-side-cut und Back-door-cut sollen angewendet und ihre erfolgreiche situative Nutzung vertieft werden. Der Weak-side-cut wird als weitere Variation einer Cut-Bewegung eingeführt

- richtiges Ausführen der Cuts (Fußarbeit, Tempo- & Richtungswechsel, Körperkontakt nutzen)
- glaubhafte, effektive Finten ausführen
- ausnutzen der Situation und des Verteidigerverhaltens (read the defence)

Handlungsanweisungen

Schwerpunkt 1: Blockverteidigung direkter Block

Verteidiger des Blockstellers	Geblockter Verteidiger
<ul style="list-style-type: none"> - Erkenne die Situation rechtzeitig, antizipiere Block und Blockseite rechtzeitig ansagen: „Block rechts“ - Zeige Dich schnell im Weg des Dribblers - Halte Kontakt zu Deinem Gegenspieler - Zwinge den Dribbler zum Umweg - Nimm Deinen Gegenspieler schnell wieder auf - Schließe den Passweg beim lösen des Blockstellers, fordere Hilfe 	<ul style="list-style-type: none"> - Erschwere den Block durch Fussarbeit - Kämpfe Dich schnell über den Block - Nimm Deinen Gegenspieler schnell wieder auf – Fussarbeit! - Wiederaufnahme des Mannes ansagen: „Back“

Schwerpunkt 2: Angreifer-Cuts

Cutter	Ballbesitzer
<ul style="list-style-type: none"> - Vor dem Cut kurz verzögern (Ballkontrolle, 1-1) - Read the defence - Fintiere glaubwürdig - Nutze Körperkontakt - Drücke Dich hart auf einem Fuss ab - Sprinte zum Korb - Nimm Blickkontakt auf, zeige Deine Hände 	<ul style="list-style-type: none"> - Korb bedrohen (SPD), Verteidiger beschäftigen! - Nimm Blickkontakt auf! - Fintiere glaubwürdig (Pass/Wurftäuschung) - Gib einen genaue, harte Pässe

Trainingsverlaufsplan

Zeit	Ziel	Trainingsform
15/15	<p>Aufwärmen</p> <p><i>Phys. & psych. Vorbereitung</i></p> <p><i>Wiederholung Cuts (1)</i></p> <p><i>Wiederholung direkter Block (2)</i></p>	<p>1) Dribbling, Stopp, Pass, Cut (Front/Backdoor), Pass zurück, Korbleger (6 Spieler, 3 Bälle pro Korb) (7')</p> <p>2) 2-0 auf Außenbahnen ab Mittellinie, Pass, Rückpass, dann direkter Block; Vorgabe des Ausstiegs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geblockter Spieler schließt am Brett ab (Blocksteller Rebound)

		<ul style="list-style-type: none"> - Geblockter Spieler stoppt Penetration, Täuschung, Pass auf abgerollten Blocksteller, Powermove - Geblockter Spieler schließt mit Sprungwurf nach Nutzen des Blocks ab - Geblockter Spieler stoppt Penetration, Täuschung, Pass auf Blocksteller (Pop Out), Sprungwurf
05/20	Stretching <i>Weiter phys./psych. Vorbereitung</i>	Individuell
20/40	Schwerpunkt 1: Blockverteidigung <i>Einführung Help and Recover</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Erklärung & Demonstration (3') - Ausführen mit geringer Geschwindigkeit im 2-2 (7') - Ausführen im Spieltempo im 3-3 (10')
08/48	Aktive Erholung	Freiwürfe Trinkpause Sprungwürfe abwechselnd paarweise
22/70	Anwenden von Cuts <i>Front/Backdoorcut wiederholen</i> <i>Weak-Side-Cut einführen</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Erklärung & Demonstration (2') - 1-1+1 auf Viertelfeld (hohe & tiefer Flügel) mit Vorgaben für Verteidiger (deny/overplay) (4') - 1-1+1 wie vorher, live (8') - 1-1+1 Halbfeld, Flügelpos. Rechts links, nach Skip-Pass zum Passgeber, WS-Cut vom Angreifer, Vert. Halbaktiv (8')
05/75	Aktive Erholung	Freiwürfe Trinkpause Sprungwürfe
15/90	Spiel 3-3	Punkte aus direktem Block oder Backdoor und WS-Cut zählen doppelt
	Erholung	Kurze Auswertung (2'), Cool Down (Auslaufen, Ausdehnen)