

C-Trainerlizenzprüfung

26.11.2006 Recklinghausen



Einführung der Helpside-Defense

Andreas Pieper
TV Jahn Bad Driburg

❖ Voraussetzungen

- Instruktionelle Voraussetzungen:
 - Einfache Sporthalle mit zwei Körben
 - Basketballbälle & Markierungshemden ausreichend vorhanden
 - Demoteam (> 8 Spieler)
- Voraussetzungen der Trainingsgruppe:
 - Individuelle Grundtechniken (Dribbeln, Passen, Fangen, Werfen)
 - Defense-Grundlagen im Mann-Mann-Bereich (Ball-Verteidigung, Deny-Verteidigung)

❖ Sachanalyse

Die Verteidigung im Basketball lässt sich nach der Zuordnung der Verteidiger zu ihren Gegenspielern unterscheiden. Ist dem Verteidiger ein bestimmter Gegenspieler

zugeordnet spricht man von der Mann-Mann-

Verteidigung, wenn dem Verteidiger

unabhängig von der Angreiferposition ein

bestimmter Raum zugeordnet ist, spricht man

von einer Ball-Raum-Verteidigung. Die

Helpside-Defense ist ein Bereich der Mann-

Mann-Verteidigung. Je nach Position des Balles

ist erkennbar wo die Helpside und wo die

Ballside ist. Als Markierung nimmt man die

imaginäre Linie Korb-Korb die das Basketballfeld in zwei Längsteile teilt. Auf der

Abbildung rechts die Ballside und links die Helpside. Das Abdrängen des Verteidigers

auf eine Seite und damit die Festlegung der beiden Seiten ist sehr wichtig. Ist der Ball erst

einmal auf einer Seite ist es für die Verteidigung umso einfacher. Der Ballbesitzer wird

immer direkt verteidigt, d.h. ihm wird der Weg zum Korb versperrt. Die anderen Spieler,

die nicht in Ballbesitz sind, werden je nach Passentfernung zum Spieler mit Ball

verteidigt. Verteidiger V2, dessen Gegenspieler einen Passweg von A1 entfernt ist, wird

Deny verteidigt, d.h. das Anspiel an den Spieler muss verhindert werden und der Weg

zum Korb muss versperrt werden. Steht der direkte Gegenspieler zwei Passwege vom

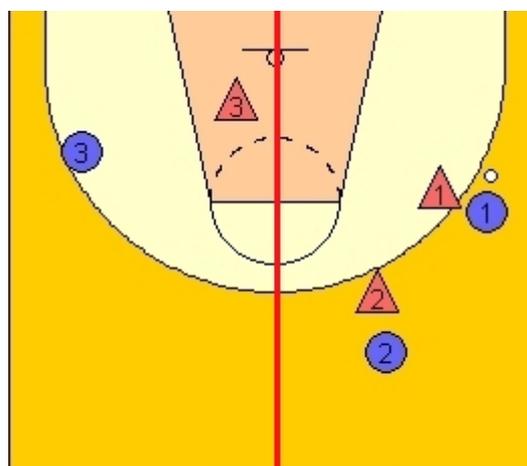
Ballbesitzer entfernt, sinkt dessen Verteidiger (V3) auf die Korb-Korb-Linie ab und

bildet ein flaches Dreieck mit ihrem Gegenspieler um sowohl den Ballbesitzer als auch

seinen direkten Gegenspieler sehen zu können. Die Verteidiger stehen hier etwas anders:

Der Oberkörper ist weder zum Ball noch zum Gegenspieler gedreht. Eine Hand zeigt zum

Ball, die andere zum Gegenspieler („Pistol-Position“). Die Verteidiger auf der Helpside



bewegen sich mit dem Rücken zum Korb immer auf Ballhöhe. Durch das Anpassen der Ball- und Gegnerposition (beides muss gesehen werden) wird die Ball-Korb-Linie kontrolliert und es kann frühzeitig eine Hilfe gespielt werden. Die Verteidigungspositionen wechseln natürlich mit dem Bewegen des Balles. Hier ist es umso wichtiger, dass die Aktionen der Angreifer gelesen und antizipiert werden um rechtzeitig agieren zu können. Ein Reagieren auf die Angreifer ist schon zu spät. Wenn sich der Ball bewegt, muss sich auch die Defense bewegen.. In der MMV gilt der Grundsatz, dass zwar jeder Spieler für seinen Gegenspieler zuständig ist aber er immer mit der Hilfe seiner Mitspieler rechnen kann.

❖ Trainingsziele

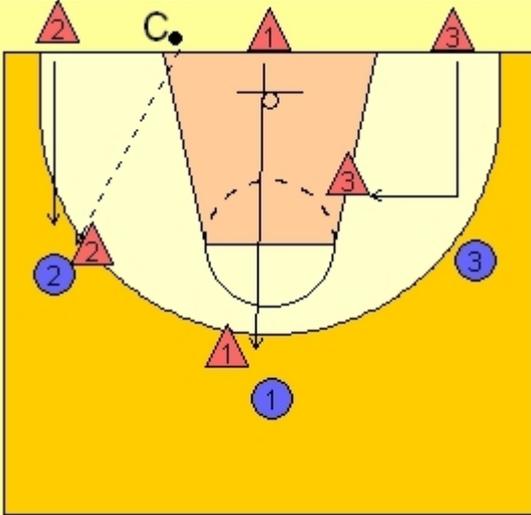
Laut Lehrprobenthema „Einführung der Helpside-Verteidigung“ möchte ich die Spielern auch nur in die Helpside-Verteidigung einführen. Der Schwerpunkt soll in der Trainingseinheit darin liegen, dass die Spieler lernen, wann Sie die Helpside-Defense spielen müssen und wie sie sie spielen. Den Spielern muss klar werden, dass Sie nur als Team gut verteidigen können. Dazu gehört, dass Sie einerseits mit vollem Einsatz verteidigen, sich andererseits aber auch auf die Hilfe(n) ihrer Mitspieler verlassen können. In der Trainingseinheit sollen die Spieler lernen, ihre Position dem Ball und Gegner entsprechend anzupassen (Ball, Deny, Helpside) und ihren Mitspielern auszuweichen. Dazu ist Kommunikation und der Überblick über das Spielgeschehen unabdingbar. Das Einführen von „Help the Helper“ werde ich je nach Fortschritt der Trainingsgruppe mit als Ziel verwenden.

❖ Methodenwahl

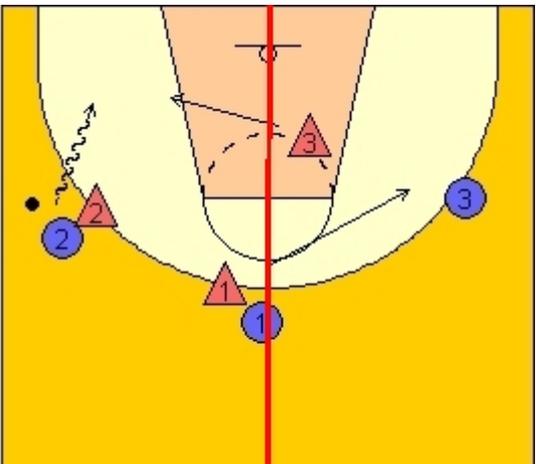
Die Helpside-Defense wird im Gespräch mit den Spielern eingeführt und Ich werde die Helpside-Defense sehr spielnah üben lassen. Dazu werde ich die Helpside-Defense auf das 3-3 reduzieren und dann in das 4-4 gehen. Im 3-3 lassen ich die Help-Position langsam durchgehen und die Spieler müssen ihre Position entsprechend dem Ball verändern. Als Trainer werde ich die Übung nach Bedarf unterbrechen, die Fehler aufzeigen und Hilfen geben. Gemäß dem methodischen Grundsatz „Vom Einfachen zum Komplexen“ lässt sich die Helpside-Defense auf das Spiel 4-4 und schließlich das reale Spiel 5- 5 übertragen.

❖ Methodische Vorgehensweise

1. Übung: 3-3 mit „passiven“ Angreifern

Zielsetzung	Die Verteidiger müssen je nach Ballposition die richtige Verteidigungsstellung und -position einnehmen	
Beschreibung	Ball wird vom Trainer einem der Angreifer zugespielt. Verteidiger nehmen möglichst schnell die richtige V-Position ein. Ball darf weiter gepasst werden; Verteidiger müssen ihre Position entsprechend verändern	
Handlungsanweisungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ball sehen, Gegner sehen ▪ Position (Ball, Deny, Helpside) ▪ V3: Absinken, Bereit zur Hilfe, „Pistol-Position“ 	

2. Übung: 3-3 „Walk through“ mit Help Verteidigung

Zielsetzung	Der Flügel zieht nach Ballerhalt langsam in Richtung Grundlinie. Der Verteidiger lässt sich überdribbeln und ruft „ Help! “. Der Verteidiger von der Helpside kommt zur Hilfe, diesem wird von V1 ausgeholfen	
Beschreibung	Angreifer „Coaches“ der Verteidigung → nur so schnell, dass die Verteidiger noch richtige Entscheidungen treffen können. Ohne Positionswechsel.	
Handlungsanweisungen	Kommunikation! „ Help! “	

3. Übung: 4-4 mit Help und Help the Helper

Zielsetzung	Help durch V4& Help the Helper durch V2	
Beschreibung	V3 wird von A3 geschlagen, V4 verlässt die Helpside und nimmt A3 auf, zeitgleich muss V2 weiter absinken um die Hilfe für V4 spielen zu können, A3 dribbelt unter dem Korb her und die anderen Angreifer rotieren eine Position weiter	
Handlungsanweisungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agieren statt reagieren! ▪ Im Moment des Passes bewegen ▪ Ball sehen ▪ Kommunikation: Help! 	V3 → Ball V1 → Deny V4 → Helpside V2 → Helpside

❖ Literatur

- Basketball-Handbuch (Hagedorn, Niedlich, Schmidt)
- Doppelstunde Basketball (Braun, Goriss, König)
- Basketball Trainieren und Spielen (Schröder)
- Konzept einer Mann-Mann-Verteidigung (Carsten Drinkewitz / www.bbcoach.de)
- Basketball Defense – Basic Man-to-Man Defense (<http://www.coachesclipboard.net>)

❖ Verlaufsplan

Zeit	Zielsetzung	Übungsform	Organisation
5/5	Psychische Vorbereitung	Freies, individuelles Arbeiten an persönlichen Schwächen	Alle Bälle
5/10	Begrüßung	Organisatorisches, Thema der Einheit	
10/20	Aufwärmen	3-0 SA a) criss-cross über das ganze Feld, b) bis zur Mittellinie → 2-1	3 Reihen an der Baseline
5/25	Einführung der Helpside-Defense	Unterrichtsgespräch	Freie Aufstellung
10/35	Einführung der Helpside-Defense	<i>1. Übung: 3-3 mit „passiven“ Angreifern</i> Unterbrechung durch Trainer: Fehler aufzeigen, Hilfen geben	Demonstration an einem Korb, je 2 3er-Teams an einen Korb, 1 Ball
10/45	Erweiterung durch Help-Verteidigung	<i>2. Übung: 3-3 „Walk through“ mit Help Verteidigung</i>	je 2 3er-Teams an einen Korb, 1 Ball
15/60	Erweiterung durch Help the Helper	<i>3. Übung: 4-4 mit Help und Help the Helper</i> (Zeitliche Einordnung je nach Lernfortschritt der Gruppe)	Zwei 4er-Teams an einem Korb, je nach Anzahl der Spieler durchwechseln, 1 Ball
5/65	Regeneration	Trinkpause	
20/85	Spiel	Spiel 5-5 mit Anwendung der Helpside-Defense	1 Ball,
5/90	Cool-Down	Crazy 8 – Freiwurfpokern	1 Ball