

# Lehrprobe C-Lizenz 24.6.2006

**Michael Klukas**

## **Thema: Einführung einer Ballraumverteidigung (BRV)**

### **1. Allgemeines:**

Eine Ball-Raum-Verteidigung (BRV) ist eine gemeinschaftliche Verteidigung, die den Raum zwischen Ball und Korb abdeckt. Im Wesentlichen sind in diesem Konzept immer alle fünf Spieler eingebunden. Auch wenn es keine direkte Zuordnung zu einem bestimmten Gegenspieler gibt, müssen alle Prinzipien der Mann- Mann- Verteidigung (MMV) beherrscht werden. Das System der BRV wird durch die Konzentration der Verteidiger im Bereich der Freiwurfgerade gekennzeichnet. Sie orientiert sich grundsätzlich an der Position des Balles. Die Bewegung der Verteidiger erfolgt mit jeder Ballbewegung. Es sind jedoch keine ständigen Platzwechsel mit dem Angriffsspieler notwendig. Den Angreifern wird die Anwendung von Kombinationen, Blöcken, Kreuzen und Abstreifen erschwert. Ein organisiertes Umschalten in ein Fast Break kann mit einer BRV gut gestaltet werden.

Die BRV eignet sich besonders gegen Mannschaften, die nicht in der Lage sind schnelle und genaue Pässe zu spielen, um so eine freie Wurfposition herauszuarbeiten. Schwächen in der 1-1- Verteidigung können mit der BRV besser kompensiert werden. In den Überschneidungsbereichen bzw. Nahtstellen der einzelnen Verteidiger bestehen die eigentlichen Schwächen der BRV. Außerdem kommt es je nach Grundaufstellung in der Zone oftmals zu einer Reboundproblematik, da es keine direkte Zuordnung gibt. Die Verteidigung ist durch eine relative Passivität gekennzeichnet, weil sie einen aktiven Kampf um den Ball innerhalb der Zone nicht richtig zulässt. Die BRV erfordert ein hohes Maß an Kommunikation.

### **2. Sachanalyse:**

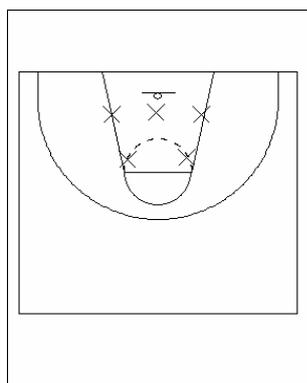
Grundsätzlich hängt die Anwendung einer BRV vom Potenzial des Gegners und den individuellen Fähigkeiten der eigenen Spieler ab. Die spezielle Aufstellung in der Zone ist ebenfalls vom Gegner abhängig. Dabei spielen Überlegungen von Größe und Wurffähigkeiten der Spieler eine entscheidende Rolle. In der BRV muss der Ballbesitzer ständig von einem Verteidiger unter Druck gesetzt werden. Die anderen Verteidiger orientieren sich an der Position des Balles und verlagern dem entsprechend ihre eigene Position. Schneidende Gegenspieler, mit und ohne Ball, werden nach Cut-Verteidigungsprinzipien verteidigt. Die Bewegungen der Gegenspieler wird innerhalb der BRV kommuniziert, sie werden begleitet und an den Nahtstellen übergeben. Pässe in den korbnahen Bereich und Penetration zum Korb müssen verhindert werden. Wesentliche Grundlagen der BRV sind ständige, intensive Armarbeit, gute Fußarbeit und peripheres Sehen. Alle Verteidigungsspieler müssen über eine gute Antizipation (vorausschauendes Denken und Handeln, besonders beim Rebound) verfügen. Die BRV wird auch in Anwendung gebracht, wenn die generische Mannschaft zu einem Rhythmuswechsel gezwungen werden soll. Ein weiterer Vorteil der BRV ist, dass durch die gemeinschaftliche Verteidigungsform der Team- Faktor gefördert wird.

Zusammenfassend lässt sich folgendes feststellen:

1. Mit einer BRV können die individuellen Schwächen in der Verteidigung einzelner eigener Spieler, vor allem bei hoher Foulbelastung eingegrenzt bzw. kaschiert werden.
2. Physische und athletische Vorteile des Gegners können besser kompensiert werden.
3. Bei Verteidigung mit einer BRV gibt es weniger Blöcke und Penetrationen.
4. Der Gegner wird zu einer schlechten Wurfauswahl und zu unkontrollierten Würfungen gezwungen (Zeitfaktor: 24 sec).
5. Bei geklärter Rebound- Situation (Zuordnung/ Ausboxen) kann eine schnelle und organisierte Transition durchgeführt werden.

Die BRV wird in der Regel im Viertelfeld ausgeführt. Spitzenteams sind in der Lage, auch von einfachen Zonen auf komplexere Trap- Zonen umzustellen bzw. mit diesen zu kombinieren. Diese Zonen (z.B. 1-2-2 Zone Half Trap oder auch Matchup Zone) arbeiten nicht mehr so passiv, und werden vielfach im Fullcourt,  $\frac{3}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Feld gespielt.

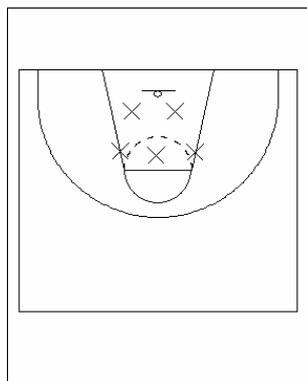
Für Zonen im  $\frac{1}{4}$  Feld gibt es folgende Grundaufstellungen:



### 2-3 Aufstellung

**Stärken:** am Brett gegen Low- Post

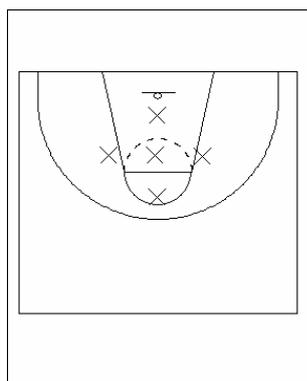
**Schwächen:** Flügelposition, High- Post, Penetration über High- Post



### 3-2 Aufstellung

**Stärken:** Flügelposition, High- Post

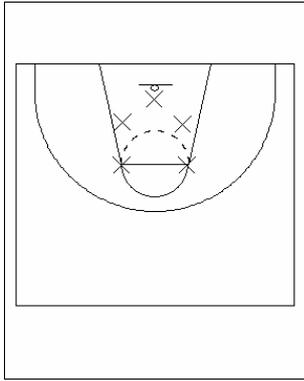
**Schwächen:** Rebound, Low- Post, Weitdistanz, Aufbau Position, mitteltiefer Flügel



### 1-3-1 Aufstellung

**Stärken:** Aufbauposition, Flügelposition, High- Post, relativ kurze Wege zur Weitdistanz

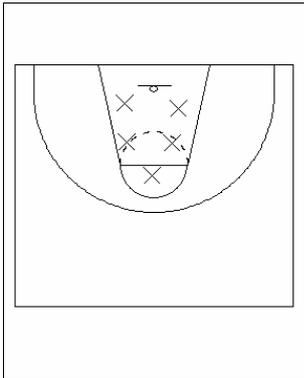
**Schwächen:** tiefe Flügelposition (Baseline, Ecken), 2 Low- Post



### 2-2-1 Aufstellung

**Stärken:** Aufbauposition, Nahdistanz, relativ gute Kontrolle der Centerposition

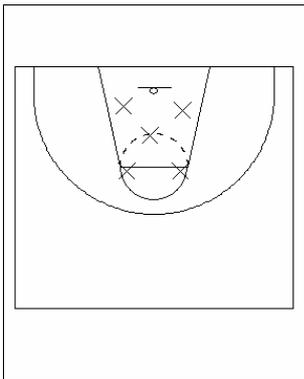
**Schwächen:** tiefe Flügel, Low- Post, Weitdistanz



### 1-2-2 Aufstellung

**Stärken:** Außenposition unter Kontrolle,

**Schwächen:** High- Post, Low- Post, Rebound



### 2-1-2 Aufstellung

**Stärken:** Defensiv- Rebound (Rebounddreieck), Nahdistanz zu, Centerposition (High- und Low- Post)

**Schwächen:** Ecken, Mittel- und Weitdistanz, Flügel- und Aufbauposition, Cuts

## 3.Trainingsziel:

Ziel dieser Trainingseinheit ist es, die Grundlagen einer BRV zu erarbeiten und mit den Spielern erste Verteidigungsformen der BRV zu erlernen. Ich habe mich hierbei für eine 2-3 Zone entschieden, da ich in jedem Fall in der Verteidigung den eigenen Korb besser kontrollieren möchte. Bei Ballgewinn lässt sich aus dieser Formation ein gut organisiertes Fast Break einleiten. Auf Grund des unterschiedlichen Ausbildungsstandes der einzelnen Spieler ist es möglich, dass der Trainingsplan im Verlauf angepasst werden muss. Das Trainingsziel wird die Trainingsgruppe über mehrere Stufen erreichen. In Kleingruppen werden ihnen unterschiedliche Handlungs- und Verhaltensweisen bzw. Einschränkungen gegeben. Diese Möglichkeiten werden im Verlauf ständig geändert und reduziert.

Die BRV wird in diesem Konzept (ohne Betrachtung des Warm Up) mit folgender Methodik eingeführt:

5-0 Ganzfeld

3-2 Viertelfeld (Handlungsmöglichkeiten der Angreifer eingeschränkt)

3-2 Viertelfeld (ohne Einschränkung der Handlungsmöglichkeiten der Angreifer)

4-3 Viertelfeld (Handlungsmöglichkeiten der Angreifer eingeschränkt)

4-3 Viertelfeld (ohne Einschränkung der Handlungsmöglichkeiten der Angreifer)

- 4-4 Viertelfeld (Handlungsmöglichkeiten der Angreifer eingeschränkt)
- 4-4 Viertelfeld (ohne Einschränkung der Handlungsmöglichkeiten der Angreifer)
- 4-4 Halbfeld mit Transition Fullcourt (ohne Einschränkung der Handlungsmöglichkeiten)
- 5-5 Ganzfeld ohne Einschränkung

#### **4.Vorraussetzungen:**

Die Trainingsgruppe besteht aus 12 Spieler/innen.

Die Spieler besitzen gute Grundlagen im Passen, Fangen, Dribbeln.

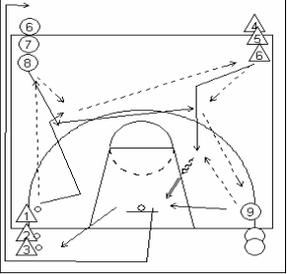
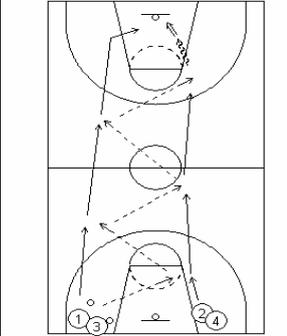
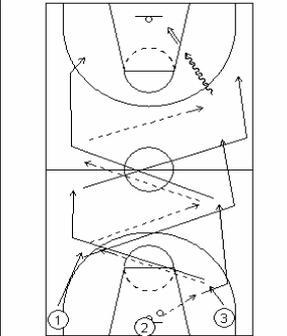
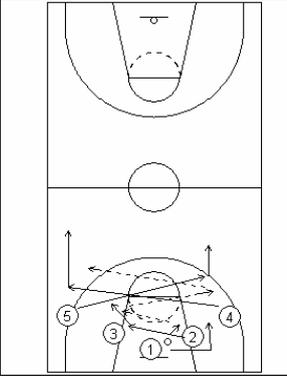
Die Spieler beherrschen Grundlagen der Mann- Mann- Verteidigung.

Material: Taktikboard, 12 Bälle, Uhr, Pfeife, 2 offene Kästen

# Trainingsverlaufsplan Lehrprobe C-Lizenz

## Einführung einer BRV- 2:3 Zone

Ort:	MSH	Datum:	24.6.2006	
Zeitr.:	13:30-15:00	Name:	Michael Klukas	Zeit
				1,5

A b b i l d u n g e n	Z e i t	I n h a l t e
	5 min	<p><b>Banana- Drill</b></p> <p><b>Ziel:</b> Erwärmung, Ballgewöhnung, -handling, Finten- und Cutschulung</p> <p><b>Konzeption/ Material:</b> vier Positionen an den Ecken des Halbfeldes, gleichmäßige Aufteilung der Gruppen (je 4) 3 Bälle (bei Gruppe links an der Baseline) <b>Dribbling verboten!</b></p> <p><b>Mögl. Korrekturmaßnahme:</b> Tempo, schärfe der Pässe, Layup</p> <p><b>Mögl. Fehlerquellen:</b> Pässe, Cutbewegung, Schrittfehler, Layup,</p>
	4 min	<p><b>2-0 Breaks- Up and Down</b></p> <p><b>Ziel:</b> Erwärmung, Ballgewöhnung, -handling,</p> <p><b>Konzeption/ Material:</b> Zweiergruppen mit je einem Ball Kurzpassspiel ohne Dribbling, mit Abschluss Layup, - <b>letzter Pass indirekt!</b></p> <p><b>Mögl. Korrekturmaßnahme:</b> Tempo, schärfe der Pässe, Korbleger,</p> <p><b>Mögl. Fehlerquellen:</b> Layup (Schrittfehler, Schwungbein), Pässe und Ballannahme (Schrittfehler, Nichtfangen)</p>
	4 min	<p><b>Achterlauf (3-0) Up; 2;1 Down</b></p> <p><b>Ziel:</b> Erwärmung, Ballgewöhnung, -handling, Transitionverhalten,</p> <p><b>Konzeption/ Material:</b> Dreiergruppen mit einem Ball, Achterlauf up; 2:1 Down- Scorer wird Defence</p> <p><b>Mögl. Korrekturmaßnahme:</b> Tempo, schärfe der Pässe, Korbleger, Fußarbeit des Verteidigers</p> <p><b>Mögl. Fehlerquellen:</b> Layup (Schrittfehler, Schwungbein), Pässe und Ballannahme (Schrittfehler, Nichtfangen), schlechtes Dribbling, zu wenig Druck in Defence am Ball, schlechtes Reboundverhalten, Transitionverhalten</p>
	4 min	<p><b>Achterlauf (5-0) Up; 3:2 Down+ 2:1+1:1</b></p> <p><b>Ziel:</b> Erwärmung, Ballgewöhnung, -handling, Transitionverhalten</p> <p><b>Konzeption/ Material:</b> Fünfergruppen mit einem Ball, Achterlauf up; 3:2 Down- Scorer/ Passgeber wird Defence (Tandemaufstellung); dann 2:1 Up- Verteidigung wird Offence, Scorer Defence; dann 1:1 down Scorer wird Verteidiger/ Passgeber wird Offence</p> <p><b>Mögl. Korrekturmaßnahme:</b> Tempo, schärfe der Pässe, Korbleger, Fußarbeit der Verteidiger</p> <p><b>Mögl. Fehlerquellen:</b> Layup (Schrittfehler, Schwungbein), Pässe und Ballannahme (Schrittfehler, Nichtfangen), schlechtes Dribbling, zu wenig Druck in Defence am Ball, schlechtes Reboundverhalten, Fußarbeit der Verteidiger, Absink- u. Rotationsverhalten, Transitionverhalten</p>

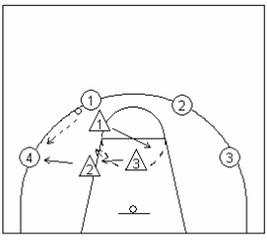
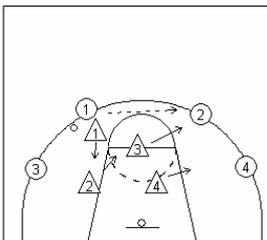
# Trainingsverlaufsplan Lehrprobe C-Lizenz

Ort:	MSH	Datum:	24.6.2006		
Zeitr.:	13:30-15:00	Name:	Michael Klukas	Zeit	90 min

Abbildungen	Zeit	Inhalte
	7 min	Dehnen
	1 min	Trinkpause
	4 min	<p><b>Konzeption:</b>                      Erklärung der Grundsätze einer BRV                      2:3 Zonenverteidigung                      Wesentliche Merkmale: stark am Brett, besonders gegen Low Post                      schwach gegen High Post und Flügelposition,                      (Würfe), Penetration über High Post</p>
	3 min	<p><b>Ziel:</b> Erlernen der Grundaufstellung der BRV</p> <p><b>Konzeption:</b> 10 Spieler; 5 Bälle, 2 Kästen                      Zwei Kastenteile werden unter den Körben aufgestellt. Auf Signal Dribbeln alle Angriffsspieler in Richtung Korb und versuchen ihre Bälle Im Kastenteil abzulegen. Auf das gleiche Signal starten alle Abwehrspieler in die vereinbarte Position der Zonenverteidigung und versuchen das Ablegen der Bälle zu verzögern bzw. zu verhindern. Danach Gegenangriff</p> <p><b>Mögl. Korrekturmaßnahme:</b> Tempo,</p> <p><b>Mögl. Fehlerquellen:</b> falsche Position, nicht genügend abgesunken, eindringen in die Nahtstellen nicht verzögert/verhindert</p>
	7 min	<p><b>Ziel:</b> Erlernen der ersten Stufe durch Angriff 3:2</p> <p><b>Konzeption:</b> 2 Bälle, eine Gruppe mit 2 Verteidigern und 3 Angreifern, 1 Aufbau, 2 Flügel, nach 10 Pässen Wurf, Angreifer bekleiden mit einem Bein eine feste Position an der Drei- Punkte- Linie, Penetrieren zum Korb nicht erlaubt, danach neue Offence + Defence</p> <p>Die Angreifer nehmen an der Dreipunktlinie Aufstellung. Ein Verteidiger greift den Ballbesitzer an, der zweite steht mit Abstand hinter im auf Korb-Korb- Linie (Tandemaufstellung) Die Angreifer passen den Ball. Der hintere Spieler übernimmt die Verteidigung des neuen Ballbesitzers, der andere sinkt ab, usw. ständiges rausrotieren, die Verteidiger stören dabei die Angreifer mit intensiver Armarbeit.</p> <p><b>Mögl. Korrekturmaßnahme:</b> Armarbeit, Fußarbeit, schnelles absinken, bewegliche Angriffsposition, Penetrieren</p> <p><b>Mögl. Fehlerquellen:</b> schlechte Pässe, falsches rotieren, zu langsam, zu wenig Armarbeit (Störfaktor), nicht Pass nachlaufen</p>

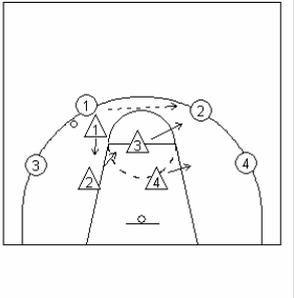
# Trainingsverlaufsplan Lehrprobe C-Lizenz

Ort:	<b>MSH</b>	Datum:	<b>24.6.2006</b>		
Zeitr.:	<b>13:30-15:00</b>	Name:	<b>Michael Klukas</b>	Zeit	1,5

Abbildungen		Zeit	Inhalte
		7 min	<p><b>Ziel:</b> Erlernen der zweiten Stufe durch Angriff 4:3</p> <p><b>Konzeption:</b> 1 Ball, zwei Gruppen mit je drei Verteidigern und 4 Angreifern, 2 Aufbau, 2 tiefe Flügel, 15 Pässe dann Wurf, Angreifer bekleiden mit einem Bein eine feste Position an der Drei- Punkte- Linie, Penetrieren zum Korb nicht erlaubt, anschließend neue Offence-/ Defence</p> <p>Die Angreifer nehmen innerhalb der Dreipunktlinie Aufstellung. Ein Verteidiger greift den Ballbesitzer an, die beiden anderen stehen hinter dem ersten mit Abstand nach vorn und zur Seite (Sperrspitzenformation. Die Angreifer passen den Ball. Auf der Ballseite wird etwas enger gedeckt. Einer der hinteren Verteidiger rotiert zum neuen Ballbesitzer, der zweite hintere Verteidiger rotiert in den freiwerdenden gefährdeten Bereich, der vordere Spieler sinkt auf die hintere Reihe ( Helferposition) ab. Intensive Armarbeit aller Verteidiger</p> <p><b>Mögl. Korrekturmaßnahme:</b> Armarbeit, Fußarbeit, schnelles, richtiges absinken, schnelles rausrotieren zum neuen Ballbesitzer, Pass- und Wurffinten, bewegliche Angriffsposition, Penetrieren</p> <p><b>Mögl. Fehlerquellen:</b> schlechte Pässe, falsches rotieren, zu langsam, zu wenig Armarbeit (Störfaktor), nicht Pass nachlaufen,</p>
		6 min	<p>Run and Shoot</p> <p><b>Ziel:</b> Verbesserung der individuellen Wurfquote in Belastung</p> <p><b>Konzeption:</b> Spieler gehen jeweils in Zweiergruppen zusammen mit jeweils 1 Ball, ein Spieler wirft in 10er Serien mit ständig wechselnder Wurfposition, der zweite Spieler holt Rebound und spielt einen guten, scharfen Pass, jeder Spieler wirft Serie 3X10</p> <p><b>Mögl. Korrekturmaßnahme:</b> Fußarbeit,</p> <p><b>Mögl. Fehlerquellen:</b> schlechte Pässe, Fußstellung beim Wurf, Ballannahme,</p>
		1 min	<b>Trinkpause</b>
		5 min	<p><b>Ziel:</b> Erlernen der dritten Stufe durch Angriff 4:4</p> <p><b>Konzeption:</b> 1 Ball, zwei Gruppen mit je vier Verteidigern und 4 Angreifern, 2 Aufbau, 2 tiefe Flügel, 15 Pässe dann Wurf, Penetrieren zum Korb nicht erlaubt, anschließend Offence-/ Defencewechsel,</p> <p>Die Verteidiger stellen sich in der Zone in Rautenform auf. Ein Verteidiger greift den Ballbesitzer an, die anderen verschieben sich leicht zur ballstarken Seite (peripheres Sehen- Ball und Angreifer). Freiwerdende Positionen werden durch rotieren aufgefüllt. Pässe werden nicht nachgelaufen. Der Verteidiger des Ballbesitzers stört durch intensive Armarbeit.</p> <p><b>Mögl. Korrekturmaßnahme:</b> Armarbeit, Fußarbeit, schnelles, richtiges absinken, schnelles rausrotieren zum neuen Ballbesitzer, Pass- und Wurffinten</p>

# Trainingsverlaufsplan Lehrprobe C-Lizenz

Ort:	MSH	Datum:	24.6.2006		
Zeitr.:	13:30-15:00	Name:	Michael Klukas	Zeit	1,5

Abbildungen	Zeit	Inhalte
	5 min	<p><b>Ziel:</b> Erlernen der dritten Stufe durch Angriff 4:4</p> <p><b>Konzeption:</b> wie Übung vorher, penetrieren zum Korb erlaubt, bei Ballgewinn für die Defence sofort Einleitung der Transition, Fast Break, Wettbewerb welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Körbe</p> <p><b>Mögl. Korrekturmaßnahme:</b> Armarbeit, Fußarbeit, schnelles, richtiges absinken, schnelles rausrotieren zum neuen Ballbesitzer, Pass- und Wurffinten</p> <p><b>Mögl. Fehlerquellen:</b> nicht schnell genug die Positionen in der Zonenverteidigung eingenommen, schlechte Pässe, falsches rotieren, zu langsam, zu wenig Armarbeit (Störfaktor), nicht Pass nachlaufen,</p>
	5 min	<p>Freiwürfe</p> <p><b>Ziel:</b> Verbesserung der individuellen Freiwurfquote in Belastung, Verbesserung der Konzentration</p> <p><b>Konzeption:</b> Spieler gehen jeweils in Zweiergruppen zusammen mit jeweils 1 Ball, ein Spieler wirft in Zweierserie, der andere holt Rebound passt anschließend raus,</p> <p><b>Mögl. Korrekturmaßnahme:</b></p> <p><b>Mögl. Fehlerquellen:</b> Armstreckung, Armhaltung, gleichmäßige Körperstreckung</p>
	1 min	<b>Trinkpause</b>
	10 min	<p>Spiel 5-5</p> <p><b>Konzeption:</b> Spiel 5:5 live Fullcourt, mit Vorgabe der Verteidigung BRV 3:2 Aufstellung</p> <p><b>Mögl. Korrekturmaßnahme:</b> Zonenaufstellung, Rotation, Wurfentscheidung, Spots aggressiv angreifen</p> <p><b>Mögl. Fehlerquellen:</b> falsches Rotieren in Abwehr, falsche Aufstellung Schlechte Kommunikation, Gegenspieler werden nicht begleitet und nicht übergeben</p>
	8 min	<p><b>Ziel:</b> Aufbau bzw. Körperstabilisierung durch gestärkter Muskulatur (KSÜ), Cool- Down- Phase: Herunterbringen des Puls (Auslaufen)</p> <p><b>Konzeption:</b></p> <p><b>KSÜ:</b> Unterarmstütz BL, Unterarmstütz RL, Unterarmstütz links, Unterarmstütz rechts, Handstütz RL, Rückenübung aus Bauchlage, Käferübung, Wandübung mit Ball</p> <p><b>Auslaufen</b></p>
	3 min	<p>Auswertung der Trainingseinheit mit den Spielern</p> <p>Was war gut? Was war schlecht?</p>

## **Quellenhinweis:**

Für die Ausarbeitung der Lehrprobe wurden folgende Quellen verwendet:

### **Das Basketball Handbuch**

Ausgabe 1996, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH

Autoren: Hagedorn/Niedlich/Schmidt

### **Basketball spielend trainieren**

Ausgabe 1991, Sportverlag GmbH Berlin

Autoren: I. und G. Konzag

### **Basketball**

Ausgabe 1981 Sportverlag Berlin

Autoren: Deltow/ Hercher/ Konzag

### **Lehrunterlagen des BBV**

[www.basket-trainer.de/taktik.php](http://www.basket-trainer.de/taktik.php)