

C-Trainerlizenzprüfung

Profil Leistungssport

Dennis Dierschke
Paderborn Baskets
26.11.2006 Recklinghausen



Thema: Schulung der Verteidigung des direkten Blocks
Gewählter Schwerpunkt: Help and Recover

❖ Voraussetzungen

- **Institutionelle Voraussetzungen**
 - Einfach Sporthalle mit zwei Körben
 - Basketbälle und Markierungshemden ausreichend vorhanden
 - 92er weiblich WBV-Kader (mindestens 6 Spieler)
- **Voraussetzungen der Trainingsgruppe**
 - Individuelle Grundtechniken (Dribbeln, Passen, Fangen, Werfen)
 - Technik und Taktik des 1-1 (Dribbelaufakte, Finten, Verteidigung)
 - Technik und Taktik des 2-2 (Freilaufen, Schneidebewegungen, Auffüllen, direkter Block)

❖ Sachanalyse

Der direkte Block ist dem Spiel 2 gegen 2 zuzuordnen. Im Allgemeinen ist dieses gruppentaktische Mittel laut Schröder und Bauer „die wichtigste gemeinsame Befreiungsaktion zweier oder mehrerer Spieler im modernen Basketball“¹. Ein Block ist ein für den „Deckungsspieler plötzliches Hindernis“². Der Blocksteller versperrt dem Verteidiger des Blockempfängers den Weg, so dass dieser dem Ballbesitzer nicht direkt folgen kann. Nach Schmidt ist es das Ziel der Angreifer mittels auseinanderscheren aus der Blockstellung ein 2 gegen 1 Überzahlspiel zu erreichen. Aufgrund der verschiedenen Maßnahmen des Angriffs (Abrollen, Wurfschirm, Pick and Pop, Täuschung) beschreibt Schmidt den direkten Block als eine „Folge von Aktionen und Reaktionen“³. Die taktischen Gegenmaßnahmen sind durch rechtzeitiges Antizipieren des Blocks, guter Partnerhilfen und situationsabhängiger Reaktionen der Verteidigung gekennzeichnet.

Verteidigungsvarianten des direkten Blocks:

- Über den Block gehen (Over the Top)
- Übernehmen (Switch)
- Vorzeitiges Übernehmen (Jump Switch)
- Angetäushtes Übernehmen (Fake Switch)
- Durchgleiten (Slide Through)
- Absinken (Jam and Under)
- Doppeln
- Help and Recover

Eine Mannschaft sollte im Rahmen eines Verteidigungskonzepts mehrer Variationen der Blockbekämpfung beherrschen, um auf den Gegner und die Situation angemessen reagieren zu können. Verteidigungsformen wie *Over the Top*, *Slide Through* und *Jam and Under* bieten den Vorteil keine „Mis.matches“ zu riskieren. Die Blockverteidigungsvarianten *Switch*, *Jump Switch*, *Doppeln* und *Help and Recover* üben jedoch erheblich mehr Druck auf den Ballbesitzer aus. Bei gleichgroßen Spielern bietet sich das (*vorzeitige*) *Übernehmen* des Gegenspielers an. Um einen starken Penetrationsspieler zu stoppen eignet sich das *Absinken* des ballbesitzenden Verteidigers. Einen unsicheren Passgeber kann die Verteidigung mit aggressivem *Doppeln* zu Fehlern drängen. Aufgrund der unterschiedlichen Komplexität der Verteidigungsformen spielen die Altersklasse und der Lernstand der Übungsgruppe bei der Wahl des Verteidigungskonzepts natürlich eine erhebliche Rolle.

¹ Schröder/Bauer, *Basketball Trainieren und Spielen*, Rowohlt, Hamburg 1996, S. 114

² Hagedorn/Niedlich/Schmidt, *Basketball-Handbuch Theorie-Methoden-Praxis*, Rowohlt, Hamburg 1985, S. 206

³ Hagedorn/Niedlich/Schmidt, *Basketball-Handbuch Theorie-Methoden-Praxis*, Rowohlt, Hamburg 1985, S. 207

❖ Trainingsziele

Das *Help and Recover* „versucht sehr viel Druck auf den Ballhandler auszuüben“⁴. Diese Verteidigungsform setzt sich aus dem *Fake Switch* und *Over the Top* zusammen. „Um auf diese Art das Pick and Roll erfolgreich zu bekämpfen, müssen sich alle fünf Verteidiger daran beteiligen.“⁵ Darum wird das Zusammenspiel der direkten Blockverteidiger und der ersten Hilfe ein Trainingsziel dieser Einheit sein. Da dass es sich bei dem Thema um die Schulung der Verteidigung des direkten Blocks handelt, kann davon ausgegangen werden, dass den Spielerinnen die grundsätzlichen Prinzipien der Blockverteidigung (Block ansagen, Block erschweren, kein leichtes Ziel sein) bekannt sind.

Der ballbesitzende Verteidiger muss den Angreifer in den Block treiben. Danach hat der Verteidiger des Blockstellers die Aufgabe in den Dribbelweg des Angreifers zu springen, ihn zu stoppen und den Kontakt zu seinem Gegenspieler zu halten. Der geblockte Verteidiger muss versuchen sich schnellstmöglich *Over the Top* zu kämpfen. Die übrigen Verteidiger müssen vorrotieren und für eine mögliche Hilfe des abrollenden Blockstellers bereit sein. Falls der Abstand zwischen Ballbesitzer und dessen Verteidiger mehr als zwei Meter beträgt und dadurch das *Recover* erschwert wird, entschließen wir uns die Blocksituation zu *switchen*. Die Kommunikation der Verteidiger untereinander ist elementar und entscheidend für ein erfolgreiches *Help and Recover*.

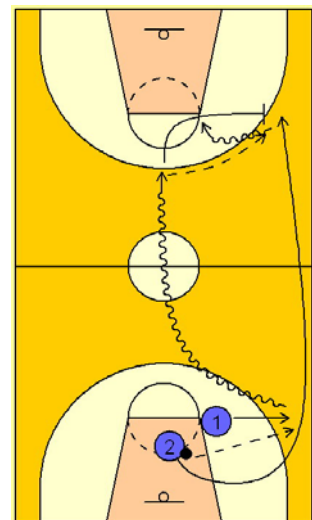
❖ Handlungsanweisungen

<i>Verteidiger des Ballbesitzers</i>	<i>Verteidiger des Blockstellers</i>	<i>Übrigen Verteidiger</i>
- o Kein leichtes Ziel sein - o In den Block treiben - o Über den Block kämpfen	- o Block ansagen - o Block erschweren - o Herausspringen - o Dribbler stoppen - o Kontakt halten - o Recover / Zurück	o Ready to Help

❖ Methodische Vorgehensweise

1. Übung: 2 vs. 0 direkter Block

- Zielsetzung:** Erwärmung & Wiederholung des direkten Blocks aus Sicht des Angreifers
- Methodik:** Vom Leichten zum Schweren (Variationen)
- Info:** Outlet-Pass mit anschließendem Mittelspur-Fastbreak und Übergang in direkten Block mit abschließenden Variationen.



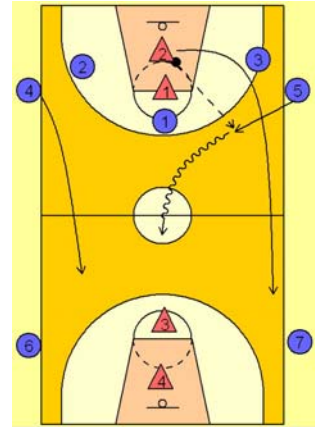
⁴ Westdeutscher Basketballverband e.V. , *Playbook U16 männlich 2003-2004*, WBV, Duisburg, 2003, S. 9

⁵ Westdeutscher Basketballverband e.V. , *Playbook U16 männlich 2003-2004*, WBV, Duisburg, 2003, S. 9

2. Übung: 3 vs. 2 Fastbreak-Kontinuum

Zielsetzung: Belastungssteigerung & Vorbereitung auf Zusammenspiel der Verteidiger

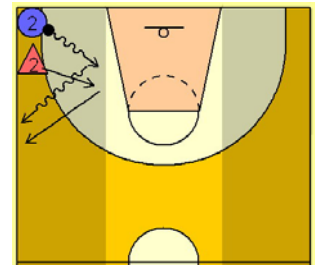
Info: 3 gegen 2 Überzahlangriff mit anschließendem offenen Kampf um den Rebound für alle 5 Spieler. Rebounder spielt Outlet-Pass und besetzt Außenspur. Ehemalige Verteidiger besetzen Außenpositionen.



3. Übung: Korridor-Verteidigung

Zielsetzung: Spezifische Erwärmung & Fußarbeit

Info: Zick-Zack-Dribbeln des Angreifers, saubere Fußarbeit des Verteidigers



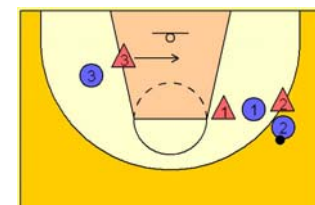
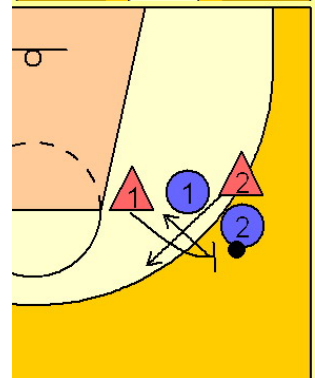
4. Übung: Verteidigung direkter Block

Zielsetzung: Schulung der Verteidigung des direkten Blocks

Methodik: Vom Bekannten zum Unbekannten (Blockverteidigung allgemein zu *Help and Recover*)

Info: Aufbauspieler (1) passt auf Flügelspieler (2) und stellt ihm einen direkten Block zur Mitte. Die Verteidigung agiert wie unter „Trainingsziel“ detailliert beschrieben. Je nach Größe der Übungsgruppe folgender Wechselrhythmus:

- o Mehr als 4 Spielerinnen pro Korb:
Angriff -> Verteidigung ->
Auswechsel -> Angriff
- o 4 Spielerinnen pro Korb:
Nach je 3 Wiederholungen erst
Positionswechsel und dann Angriff/
Verteidigung wechseln



❖ Verlaufsplan

Zeit	Zielsetzung	Übungsform	Orga.
5/5	Psych. Vorbereitung, ind. Schwächen	Freies, individuelles Arbeiten an persönlichen Schwächen	Alle Bälle
2/7	Begrüßung	Organisatorisches, Thema der Einheit	
13/20	Erwärmung, Wiederh. direkter Block (Offensiv)	1. Übung: 2 vs. 0 direkter Block <u>Variationen (je 2 Durchgänge):</u> - o Dribbeldurchbruch - o Pick and Roll - o Wurf der Blockempfängers - o Pick and Pop	Paarweise 1 Ball
5/25	Belastungssteigerung, Unterzahl Verteidig.	2. Übung: 3 vs. 2 Fastbreak-Kontinuum	1 Ball
10/35	Stretching	Eigenständiges Dehnen als Gruppe (Teamkapitän gibt Übungen vor)	
5/40	Kraftstabilisation, Regeneration, Trinkpause	Körperstabilisierende Übungen <u>Variationen (je 20 Sek. & 2 Durchgänge):</u> - o Unterarmstütz - o Diagonaler Rückenstrecker - o Seitarmstütz - o Vierfüßlerstand - o Beine anstellen	
5/45	Spezif. Erwärmung, Fußarbeit	3. Übung: Korridor-Verteidigung (2 Durchgänge)	Paarweise 1 Ball
5/50	Einführung	Erklärung und Demonstration	
20/70	Schulung der Verteidigung des direkten Blocks	4. Übung: Verteidigung direkter Block - o Evtl. 2 vs. 2 in „Slow-Motion“ - o 2 vs. 2 mit Einschränkung den Block nutzen zu müssen - o 3 vs. 3 ohne Einschränkung, Hinzunahme einer Hilfe für den abrollenden Angreifer - o Ggf. „Switch“-Option vorstellen falls Recover häufig fehlschlägt	3x 2er-Paare und je 1 Ball pro Korb
10/80	Regeneration	4 mal 5 Freiwürfe (Treffer zählen), Trinkpause	Paarweise 1 Ball
30/110	Anwendung, Spiel	Spiel 5 vs. 5 mit Vorgabe direkten Block zu Beginn jedes Angriffs spielen zu müssen	1 Ball, 5 Leibchen
10/120	Cool-Down	Freiwurf-Pokern - o Jeder Spieler hat 3 Punkte - o Mit Treffer wird der Pott erhöht und man <u>kann</u> weiter werfen - o Bei Fehlwurf bekommt man den Pott abgezogen (Überschuss bleibt im Pott) - o Ausgeschiedene Spieler auf Socken auslaufen	1 Ball

Anmerkung / Kritik:

Hauptteil zu knapp, spezielle Situationen ausführlicher schulen!