

Schulung der Verteidigung des Low Post

1. Sachanalyse

1.1 Zuordnung

Die Schulung der Verteidigung des Low Post gehört zum Bereich der Technik eines Basketballspielers. Das Erlernen dieser Technik hat eine große Bedeutung für das Spiel, da sie verschiedenen Situationen von allen Spielern mit unterschiedlichen Schwerpunkten angewendet werden muß. Die Fähigkeiten der einzelnen Spieler als Verteidiger in 1-1-Situation bestimmen den Erfolg des Teams maßgeblich und sind Grundlage für Mannschaftstaktische Handlungen.

1.2 Anforderungen an die Spieler

Das Verteidigungsverhalten 1-1 stellt technische und koordinative Anforderungen an die Spieler. Hinzu kommen Kraftkomponenten zum Halten der Position.

1.3 Technikbeschreibung

Eine Grundposition im Angriffsspiel der Center ist der sogenannte Low Post. Charakteristisch für diese Position ist das Angriffsspiel im „Posting-up“, bei dem sich der Center auf einer Linie zwischen Ballbesitzer und Korb anbietet. Einige Angriffsaustellungen bzw. Angriffssysteme bringen aber auch Flügel- oder Aufbauspieler in eine Posting-up-Position.

Bei der Verteidigung des Low Posts liegt das Hauptaugenmerk auf der Verteidigung des Anspiels. Erhält der Spieler in Korbnähe den Ball, ist er im 1-1-Spiel nur schwer an einem Korbwurf zu hindern. Die Abwehr erfolgt dann häufig auf Kosten eines Fouls. Der Verteidiger des Centerspielers versucht möglichst bereits vor dem Posting-up, den Angreifer daran zu hindern, eine für ihn gute Position einzunehmen. Hat der gegnerische Centerspieler den Ball erhalten, so sollte der Verteidiger einfache Würfe und einen Durchbruch zum Korb verhindern

Man unterscheidet folgende Verteidigungstechniken:

- Behind-Verteidigung
- Fronting-Verteidigung
- Deny-Verteidigung

Bei der *Behind-Verteidigung* nimmt der Verteidiger eine Position zwischen Korb und Angreifer, also hinter dem Low Post ein. So hat er zwar eine gute Ausgangsposition für das Ausblocken und den Defensivrebound ein, gibt aber den Angreifern die Möglichkeit des ungehinderten Anspiels auf den Low Post und die Möglichkeit einer korbnahe 1-1 Situation.

Der Verteidiger befindet sich in Verteidigungsgrundstellung:

- Knie sind gebeugt
- Füße in Schrittstellung schulterbreit
- die Arme sind abwehrbereit ausgebreitet

Die *Deny-Verteidigung* bietet sowohl die Möglichkeit ein Anspiel zu unterbinden, sowie eine einigermaßen gute Reboundposition zu erkämpfen. Hier kann der Verteidiger eine $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Deckung spielen. Der Verteidiger deckt die Seite des Centerspielers ab, die dem Ballbesitzer zugewandt ist.

Grundprinzipien der Deny-Verteidigung:

- Tiefe Verteidigungsstellung
- Körper befindet sich im rechten Winkel zum Verteidiger
- ein Fuß steht vor, ein Fuß steht hinter dem Angreifer
- der ballnahe Arm im Passweg um ein Anspiel zu verhindern
- der ballferne Arm nimmt Kontakt zum Angreifer auf
- die Handfläche zeigt nach außen
- der Blick ist zum Ball gerichtet

Gelingt das Anspiel dennoch muß der Verteidiger sofort wieder eine Position zwischen Ball und Angreifer einnehmen (behind) um eine 1-0 Korbaktion zu verhindern.

Nach einer Korbwurfaktion sollte der Centerverteidiger sofort zum Ausblocken gehen. Ausblocken wird während der Verteidigungsübungen automatisch mitgeschult, aber nicht noch einmal explizit erläutert werden.

Bei der *Full front-Verteidigung* deckt der Verteidiger den Center von vorne. Dies ist eine sehr effektive Art und Weise das Anspiel zu erschweren. Es besteht jedoch die Gefahr des Lob-Passes und der Verteidiger nimmt eine äußerst ungünstige Reboundposition ein. Bei dieser Verteidigungsform ist daher in besonderem Maße das Absinken der Verteidiger auf der Weak Side in die Helferposition von Bedeutung.

2. Voraussetzungen

Über die Traininggruppe liegen keine Informationen vor, ich gehe von 10-12 Teilnehmern aus.

Die Grundtechniken und Grundsätze der Mann-Mann-Verteidigung sind bekannt. Ebenso sind die verschiedenen Möglichkeiten der Centerverteidigung im Low Post bekannt.

Es stehen 8 Körbe und ausreichend Bälle zur Verfügung.

3. Inhaltlicher Schwerpunkt/Trainingsziel

Der Low Post sollte immer so aggressiv wie möglich verteidigt werden, damit er erst gar nicht angespielt werden kann. Deshalb soll in dieser Übungseinheit die Full-Front-Verteidigung des Low Post geschult werden mit der man das Anspiel am wirkungsvollsten verhindern kann.

Bei der Low-post-Verteidigung müssen zwei Situationen unterschieden werden:
Befindet sich der Ball oberhalb der verlängerten Freiwurflinie wird zunächst 3/4-deny verteidigt.

Befindet der Ball sich unterhalb dieser Linie, arbeitet sich der Verteidiger in eine Full-Fronting-Position. Hierbei nimmt er mit einem Vorwärts-Sternschritt des hinteren Fußes eine Position vor dem Angreifer ein. Dabei wird der Slash-Arm benutzt um vor den Angreifer zu kommen.

Wichtig bei der Full Front-Verteidigungsposition:

- tiefe, breite Verteidigungsposition beibehalten
- die Position soll immer stabil sein
- Rücken zum Gegenspieler, Gesicht zum Ball
- 1 Arm ist nach oben ausgestreckt um einen möglichen Lob-Pass abzufangen
- Kontakt zum Angreifer wird durch Fühlen mit der Hand aufgenommen um zurückweichen zu können, wenn sich der Gegenspieler zum Korb absetzt
- Kämpfen, um die Position zu halten (mit Beinen und Gesäß)
- während des Anspiels den Angreifer rückwärts schieben (mit Beinen und Gesäß)

Bei dieser Verteidigungssituationen ist die Kommunikation und Zusammenarbeit mit der Helpside von besonderer Wichtigkeit, um den bereits erwähnten Lobpass zu verhindern bzw. abzufangen. Voraussetzung dafür ist auf der weak side schnelles Erfassen der Situation und Antizipieren von Spieler- und Ballbewegungen und Einnehmen der Helferposition auf der Korb-Korb-Linie.

Wichtig für die Defense auf der Weakside:

- Sehen von Ball und Mann
- Helfen sobald der Low Post mit Lob-Pass angespielt wird
- Verhindern der Wurfaktion ohne Foul
- Annehmen des Offensivfouls

4. Methodik

Für die Auswahl der zu verwendenden Trainingsmethoden und didaktischen Mittel ist eine genaue Kenntnis des Leistungsstandes der Trainingsgruppe unabdingbar. Da ich über die Trainingsgruppe diesbezüglich keinerlei Informationen habe, werde ich einen bestimmten Leistungsstand annehmen und die Trainingseinheit darauf aufbauen.

Zu Beginn werden die Aktionen der Angreifer eingeschränkt sein, um den Verteidigern die Möglichkeit zu geben sich immer wieder zu organisieren. Diese kontrollierte Situation mit langsamen Aktionen der Offense gibt außerdem die Möglichkeit besser korrigieren zu können.

Anschließend soll die Verteidigung möglichst spielnah angewendet werden.

Zum Ende der Einheit wird überprüft, ob die Technik in komplexeren Situationen abgerufen werden kann.

5. Literaturverzeichnis:

- G. Hagedorn, D. Niedlich, Gerhard J. Schmidt (Hg.): Das Basketballhandbuch, Rowohl Verlag, 1981
- Lothar Waldowski, Basketball – Training, Technik, Taktik, Rowohl Verlag, 1980
- J. Schröder/C. Bauer: Basketball, trainieren und spielen, Rowohl Verlag, 1996
- www.bbcoach.de
- B-Curriculum, DBB, 2004

6. Verlaufsplan

Trainingsverlaufsplan			
Zeit	Phase	Verlauf	Material
0 – 2		Begrüßung und Vorstellung des Trainingsinhaltes	
3 – 8	Warm up	Laufschule	
8 – 12		Banana Drill	2 Bälle
13 - 15		Trinkpause	
15 – 18	Hauptteil	Erläuterung der Full-Front-Verteidigung am Low Post	
		Klärung möglicher Fragen	
18 – 25		1-1+1: Low-Post: Angreifer und Verteidiger Flügel als Passgeber, Pass auf den Center nicht zulassen Wechsel nach 3 guten Verteidigungen Variante: Besetzen der Helferposition	1 Ball pro Gruppe
25 – 32		1-1+1: Low Post mit Angreifer und Verteidiger Spiel 1-1 im Low-Post, Wechsel nach 3 Punkten Variante: Besetzen der Helferposition	1 Ball pro Gruppe
32 – 35		Analyse, Klärung möglicher Fragen	
35 – 45	Cool down	Jeder Spieler wirft zwei Freiwürfe	
		1 Fehlwurf → Auslaufen bis zur Mittellinie und zurück	
		2 Fehlwürfe → Auslaufen bis zum Endlinie und zurück	
		Ausdehnen	
		Verabschiedung und Teamspruch	