

Deutscher Basketball Bund  
B-Trainerausbildung 2010  
Aufbau- und Prüfungslehrgang BA 1002, Hennef

B-Lehrprobe  
Cutverteidigung  
Das Spiel 3-3 Offense  
(2 Außenspieler – 1 Innenspieler)

B-Traineranwärter:

Simon Bauer  
Karl-Zörgiebel-Str. 43  
55128 Mainz

geb. am 23.09.1987

## **1. Organisatorische Rahmenbedingungen**

Als Demokader fungiert eine gemischte Gruppe aus U16-U19 männlich Spielern der Telekom Baskets Bonn. Das Trainingsprogramm ist für 10-12 Spieler konzipiert, die auf mindestens zwei Körben trainieren sollen. Für den Aufwärmteil des Trainings werden ein bis zwei Agility Leitern benötigt, alternativ kann auch mit Tape gearbeitet werden. Für die übrigen Teile des Trainings werden nur Basketbälle benötigt.

## **2. Sachanalyse**

### **2.1 Cutverteidigung**

Die Cutverteidigung ist ein Thema der Individualtechnik. Sie ist dann erfolgreich, wenn jegliche Form von Schneidebewegungen gestört bzw. ganz verhindert werden können. Zunächst sollte in diesem Zusammenhang geklärt werden, was unter Cuts zu verstehen ist, um angemessen darstellen zu können, wie der defensive Spieler auf diese reagieren sollte.

Die angreifende Mannschaft nutzt Cuts zu mehreren Zwecken im Verlauf eines Angriffs. Der angreifende Spieler möchte mit einer Schneidebewegung seinen Handlungsspielraum im offensiven Spiel vergrößern, indem er sich von seinem defensiven Gegenspieler löst und so beispielsweise einen Passweg eröffnet. Dabei arbeitet er mit Richtungs- und Geschwindigkeitswechseln und sucht den Kontakt des defensiven Gegenspielers, um zur Zielposition zu kommen. Konkret zählen zu den Cuts die nach dem entsprechenden Laufweg benannten I-, V- und L-Cuts sowie der Backdoor-Cut oder das Schneiden zum Ball, wie es zum Beispiel bei einem Give and go verwendet wird. Versucht ein Spieler, der auf der ballfernen Seite postiert ist, zur Ballseite zu Schneiden, um dort ggf. den Ball zu erhalten, spricht man von einem Weakside-Cut.

Im Rahmen dieser Lehrprobe möchte ich insbesondere auf die Verteidigung des Weakside-Cuts eingehen sowie auf das generelle Verteidigerverhalten, wenn der Gegenspieler den Ball zu einem Mitspieler weitergepasst hat. Diese Situationen sind von entscheidender Bedeutung: Hat der offensive Gegenspieler den Ball und passt diesen weiter, ist es sehr unwahrscheinlich, dass er auf seiner Position starr verharren wird. Möglicherweise schneidet der Gegenspieler zum Ball, um mit einem Give and Go einen Korb zu erzielen. Wenn sich der Angreifer hingegen auf der ballfernen Seite befindet, positioniert sich der Verteidiger in der Mann-Mann-Verteidigung meist auf der Korb-Korb-Linie, um sowohl den eigenen Gegenspieler wahrnehmen zu können, als auch auf der Strongside auszuhelfen. Diese Aufgabenkombination erfordert hohe Konzentration, Reaktionsfähigkeit und die korrekte Technik zur Bekämpfung von Weakside-Cuts.

Um Weakside-Cuts zu verhindern, soll die „Bump the Cut“-Verteidigung trainiert werden. Dabei stellt sich der Verteidiger aktiv in den Laufweg des Gegenspielers und legt dabei seinen Arm in Richtung der Innenschulter des Gegners an. Ziel ist es, den Cut zu verlangsamen bzw. zu stoppen, so den gefährlichen Pass in die Mitte zu verhindern und in eine reguläre Deny-Verteidigung überzugehen.

Um zu verhindern, dass der Angreifer nach seinem Pass direkt ein erfolgreiches Give and Go spielen kann, da er den Verteidiger direkt mit einem Cut zum Ball geschlagen hat, soll das Prinzip „Jump with the pass“ geschult werden. Danach bewegt sich der Verteidiger in Richtung des gespielten Passes. Er hat so eine bessere Position um Cuts des Gegenspielers verteidigen zu können. Gleichzeitig kann er weiter in der Denyverteidigung stehen, sollte der Angreifer im ersten Passweg sein.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass Cutverteidigung elementar wichtig ist, um die durch Bewegung auf dem Feld ermöglichten Handlungsspielräume der Offense einzuschränken.

## 2.2 Das Spiel 3-3 Offense (2 Außen-/ 1 Innenspieler)

Die Entwicklung der Mannschaftstaktik setzt die Ausbildung der Gruppentaktik voraus. Diese umfasst das Zusammenspiel 1-1, 2-2 und 3-3. Die Einführung eines dritten Spielerpaares ermöglicht im Spiel 3-3 die Nutzung von indirekten Partnerhilfen, also das Zusammenspiel zweier Spieler ohne Ball. Jedoch werden auch die direkten Partnerhilfen erweitert, da die Hinzunahme eines dritten Mitspielers automatisch mehr Handlungsalternativen eröffnet, aber auch der Verteidigung Möglichkeiten gibt, direkte Hilfen, beispielsweise durch Doppeln, besser zu bekämpfen.

Grundsätzlich baut das Spiel 3-3 auf die Aufstellung in Dreieckkonstellationen, so sind theoretisch immer zwei Passalternativen verfügbar. Bei guter Raumaufteilung („Spacing“) weitet sich der zu verteidigende Raum auf dem Spielfeld aus, sodass die Wahrscheinlichkeit steigt, dass die Defense Fehler macht. Grundsätzlich erfolgt die Rotation über Give and Go Aktionen, zusätzlich eröffnen die Partnerhilfen Möglichkeiten zu scoren. Dazu gehören vor allem aktive und passive Blocks, im 3-3 Spiel auch indirekt. Die Angreifer sollten bei den Partnerhilfen beachten, wie die Verteidigung auf diese eingestellt ist, sie sollen die Verteidigung lesen. So kann es sinnvoll sein, das Ausnutzen der Partnerhilfe (Block, Hand off, etc.) nur anzutäuschen, falls die Verteidigung die Aktion antizipiert.

In dieser Lehrprobe steht das Spiel 3-3 mit zwei Außenspielern und einem Innenspieler im Vordergrund. Aufgrund des großen Umfangs des Themas, soll hier Wert gelegt werden auf die Situation Aufbau-Flügel-High Post auf einer Feldseite. Möchte man diese Auswahl in einem größeren taktischen Kontext sehen, so ist sie als Vorbereitung für die Einführung der UCLA High Post Offense zu sehen.

### **3. Trainingsziele**

#### 3.1 Cutverteidigung

- Weakside-Cut Verteidigung durch Bump the Cut-Technik
- Jump with the pass zur Verhinderung des Give n Go

#### 3.2 Spiel 3-3 Angriff (2 Außen-/ 1 Innenspieler)

- Schulung von gruppentaktischen Optionen in der Aufstellung Aufbau-Flügel-High Post auf einer Feldseite zur Vorübung der UCLA High Post Offense
- Handoff
- Pick n Roll

### **4. Handlungsanweisungen**

#### 4.1 Cutverteidigung

„Jump with the pass“:

- Nach dem Pass des Gegenspielers auf dessen Mitspieler Abstand zum Angreifer erhöhen
- In Richtung des Passes leicht zurück springen
- Direkten Rückpass durch Aufrechterhaltung der Half-Deny-Position erschweren
- Peripheres Sehen konstant beibehalten, Mann und Ball nicht aus den Augen lassen
- Cuttet der Gegenspieler zum Ball, Deny-Position aufrecht erhalten und nicht stehenbleiben, um die Nutzung einer möglichen Backdoor-Option zu erschweren

Weakside-Cut Verteidigung

- Position auf Helpline (Korb-Korb-Linie) einnehmen, die peripheres Sehen ermöglicht
- Immer leicht hinter dem angestrebten Lauf- und Passweg zwischen Ballhalter und Gegenspieler stehen, um nicht durch eine schnelle Rückwärtsbewegung aus der Balance zu kommen.
- Startet der Angreifer seinen Cut, ist das Timing äußerst wichtig
- Um den Cut zu bumpen, Schritt auf den Gegenspieler in den Laufweg zugehen. Geschieht dies zu früh, kann der Angreifer noch reagieren und vorbeikommen. Bleibt der Verteidiger stehen, kann das Zurückweichen durch den Kontakt auf die Strongside kaum verhindert werden

- Unterarm in Richtung der dem Korb zugewandten Schulter des Angreifers ausrichten und anlegen
- Gegenspieler dadurch stoppen, zumindest Bewegung weg vom Korb Richtung Freiwurflinie
- Ist der Cut gestoppt bzw. verlangsamt, in die normale Deny-Verteidigung übergehen um das Zuspiel zu verhindern

#### 4.2 Spiel 3-3 Offense

- Nach einem Pass immer bewegen, freie Position auffüllen
- Freilaufen auf die Positionen um Pässe empfangen zu können
- Mit Finten arbeiten
- Vor Nutzung eines Blocks oder Handoffs Bewegung weg vom Ball, damit die Verteidigerposition
- Schnellen Richtungswechsel einsetzen, um Block oder Handoff zu nutzen
- Eng vorbeigehen, Schulter an Schulter, Körperkontakt nicht scheuen
- Blickkontakt halten mit den Mitspielern um Aktionen zu antizipieren
- Gelingt der erste Pass nicht, kann der Umweg über den zweiten Mitspieler zum Ziel führen
- Möglichst mehrere Handlungsoptionen gleichzeitig generieren (z. B. Abrollen nach Wingscreen, wenn der Flügel gleichzeitig den Handoff des High Posts nutzen will)

### 5. Methodische Überlegungen / Belastungsdynamik

Die Phase der Erwärmung soll sowohl die motorischen, athletischen wie basketballerischen Fähigkeiten fordern und aktivieren. Bei gegebenen Rahmenbedingungen ist zu erwarten, dass das Team ein eigenes Dehnprogramm ausführen kann. Hilfestellungen und Korrektur sollen trotzdem durchgeführt werden.

Die methodische Reihe der Cutverteidigung ist nach dem Prinzip „vom Einfachen zum Schweren“ konzipiert. Da die Techniken in der Zielgruppe grundsätzlich bekannt sind, werden die wichtigsten Grundprinzipien in reizarmer Umgebung wiederholt. Im Miami Drill finden beide Arten der Cutverteidigung ihre Anwendung. Zusätzlich wird die Intensität deutlich gesteigert. Abschließend sollen „Jump with the pass“ und „Bump the cut“ in einem Shelldrill mit geringen Restriktionen der Offense in einem spielnahen Drill angewandt werden. Bevor der Trainingsteil des Spiels 3-3 beginnt, wird eine Freiwurfübung mit anschließender Trinkpause eine aktive Erholung bieten.

Als letzten Teil des Trainings wird das Spiel 3-3 Offense geschult. Auch hier soll das Anforderungsniveau und die Intensität langsam gesteigert werden. Zunächst werden die im Trainingsplan dargestellten Optionen aus der Aufstellung Aufbau-Flügel-High Post abwechselnd genutzt. Ist die Ausführung der individuellen Technik zufriedenstellend, wird die Übung durch die Hinzunahme eines bzw. mehrerer halbaktiver Verteidiger erweitert. Abschließend wird das Spiel 3-3 live ausgeführt, jedoch mit der Vorgabe, wie in den Vorübungen stets mit Ballbesitz des Aufbaus zu beginnen.

Das Ziel gruppentaktische Vorübungen für eine UCLA High Post Offense durchzuführen, würde dann in den folgenden Trainingseinheiten durch die Hinzunahme weiterer Offensivoptionen in dergleichen Aufstellung sowie anderer Dreiecksaufstellungen weiter verfolgt werden.

## **6. Leistungskontrolle**

Die vorliegenden Themen bieten keine quantitativ messbare Leistungskontrolle an. Im Technikthema der Cutverteidigung gilt es, die wiederholte Technik korrekt und voller Intensität anzuwenden, sowohl im Drill mit reduzierten Umgebungsreizen als auch im relativ spielnahen Shell Drill.

Im Spiel 3-3 sollten die indirekten Partnerhilfen (Top Screen, Wing Screen, Handoff und Pick and Roll) konsequent durchgeführt und im Livespiel genutzt werden. Neben einer korrekten Ausführung ist im Livespiel auch ein an die Defense angepasstes Entscheidungsverhalten erfolgsrelevant.

## **Literatur**

HAGEDORN, Günter / Niedlich, Dieter / Schmidt Gerhard J. (Hrsg.): Das Basketball Handbuch. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt: 1996.

Skripte der Coach Clinic in Bamberg am 15./16.05.2010.

Unterlagen der B-Trainerausbildung in Kienbaum 25.-30.05.2010.

Unterlagen der C-Trainerausbildung 2007 Rheinland-Pfalz.