

# BBV Trainerausbildung D-Lizenz Modul 3

**Thema:** Defense 1-1 bis 3-3, Grundlagen MMV (Deny, Helpside, Ausboxen)

## 1. Defense allgemein

- 80 % Einstellung, 20 % Technik
- Von Anfang an gute Kommunikation verlangen
- Immer maximale Intensität fordern
- Wettbewerbssituationen schaffen (Verlierer sprinten oder machen Liegestütze)
- Gute Defense belohnen (gerade bei Spielauswertung oder im Training)

## 2.1 Defense am Ball fullcourt

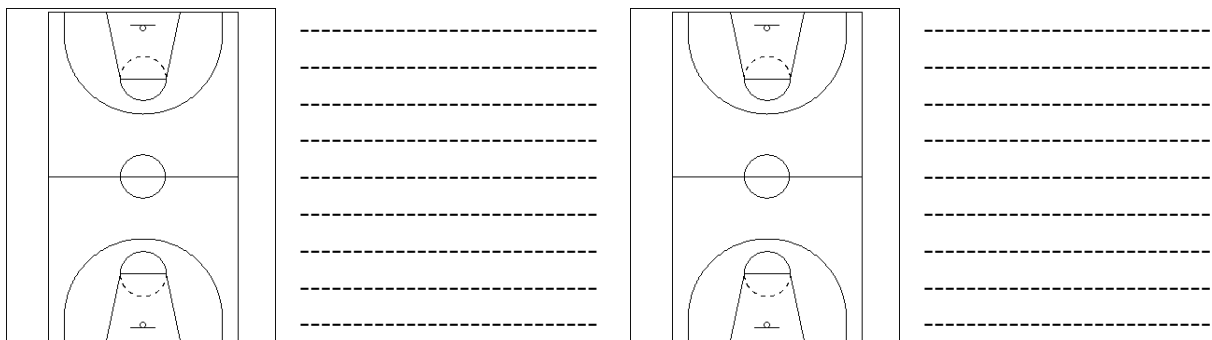
### 2.1.1 Maximalen Druck am Ball durch:

- Körper vor dem Ball (Brustbein vor dem Ball)
- Nasenbein auf Höhe des Brustbeins
- Innenhand verhindert Handwechsel (Handflächen nach oben)
- Außenhand stört Pass
- Pushsteps, sprint-and-recover, nach Außen führen, Seitenlinien schließen
- Befehle: „Ball“, „Zu, Zu, Zu“, „Pass“

### 2.1.2 Übungen:

- ZickZack-Dribbling fullcourt (mit Ball spiegeln), Offense schult die Defense und live ab der 3er-Linie
- Handdrill fullcourt
- ZickZack mit Helpside
- Auf Pfiff den Ball aufnehmen: „zu, zu, zu“ und dann weiter
- 

### 2.1.3 Eigene Notizen:



## 2.2 Defense am Ball Halfcourt

### 2.2.1 Ball auf dem Flügel

- Fußstellung ist abhängig vom Verteidigungskonzept
- Ball entweder zur Mitte oder zur Baseline bringen
- Baseline sinnvoller, da Ball- und Helpside besser definiert sind
- Bei Closeoutbewegung Innenschulter attackieren (Banana-Cut), tief bleiben, Stotter-Schritte, Gewicht nach Hinten verlagern, Hand in den Schuss, Mitte schließen
- Kein Dribbling zur Mitte zulassen, Dribbler in Richtung Schnittpunkt Zone/Baseline bringen => zur Not ist dort die Hilfe
- Immer die starke Hand des Gegenspielers kennen

### **2.2.2 Ball auf der Aufbauposition**

- Penetration in die Mitte verhindern
- Ball auf eine Seite bringen, damit keine zwei kurze Pässe nach links und rechts entstehen bzw. die Offensesysteme des Gegners erschweren

### **2.2.3 Ball im Lowpost**

- Kontakt kurz lösen, tief bleiben
- Fußstellung ist abhängig vom Verteidigungskonzept (von wo kommt die Hilfe?)

## **3. Defense ohne Ball**

### **3.1. Deny-Verteidigung einen Pass entfernt auf dem Flügel**

- Befehl: „deny“
- Außenspieler Hand in Passstrahl, Handflächen zum Ball, zwischen Ball und Mann
- Entweder eng am Gegenspieler oder 2/3 – 1/3 – Regelung
- Ohr auf das Brustbein => tiefe Position
- Kopfbewegung gegen Backdoor-Pass => Hand wechselt mit
- Trotzdem immer „kleine Hilfe“ geben können

### **3.2 Verteidigung des Lowpost auf Ballseite**

- Center entweder fronten oder von hinten verteidigen (behind, ¾-Fronting, Fullfronting)
- Ansagen, dass gefrontet wird, damit die Helpside bereit ist
- Beim Fronting entweder Face-to-the-ball oder back-to-the-Ball
- Beides Vor- und Nachteile
- Auf Fußarbeit achten, eigene Schulter ist immer unter der Schulter des Gegenspielers => Gleichgewicht (Sumo-Ringer)
- Hand in den Passstrahl, beim Fronten Helpside fordern
- Bester Verteidiger des Lowpost ist der Verteidiger vom Passgeber; Maximaler Druck am Ball, damit er keinen sauberen Pass spielen kann
- Problem des Ausblockens: unter den Korb oder Richtung Baseline schieben

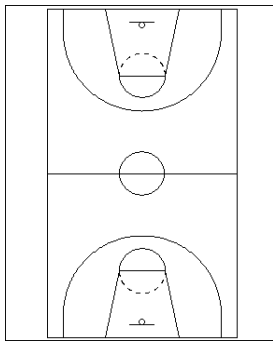
### **3.3 Helpside-Verteidigung zwei Passwege entfernt**

- Befehl Helpside
- immer Ball und Mann sehen
- Arme hoch, um Pässe abzufangen und die Räume in der Zone visuell zu schliessen
- Grundsätzlich auf der Korb-Korblinie stehen, genaue Position ist abhängig vom Ball
- Wenn Ball unterhalb der Freiwurflinie ist, dann tendenziell immer dichter zum Ball bewegen
- Hilfe muss am Zonenrand erfolgen, damit keine Korbleger mehr möglich sind
- Gute Möglichkeit Offensefouls anzunehmen
- Rotation beim Helfen (help-the-helper)

#### 4 Defensedrills

- 1-1+1 deny Halfcourt (Transition)
- 2-1 Help-sidedrill (Transition)
- 2-2+2 Halfcourt
- 3-3 Halfcourt (Transition)
- Palmer-Drill (Transition)
- Jegliche Form des Shell-Drill
- Do-or-die

#### 4.1 Eigene Notizen



-----

-----

-----

-----

-----

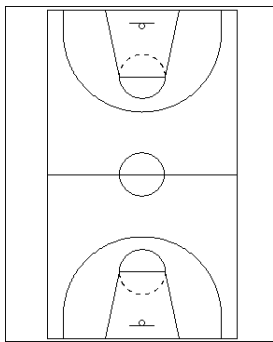
-----

-----

-----

-----

-----



-----

-----

-----

-----

-----

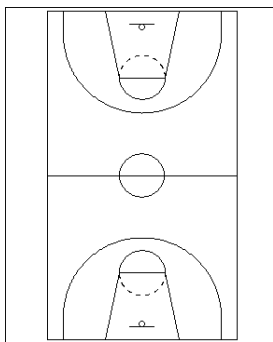
-----

-----

-----

-----

-----



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## 5 Ausboxen und Reboundverhalten

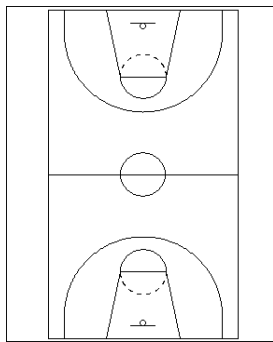
### 5.1 Allgemeines

- Rebound ist Einstellungssache und Antizipationsvermögen
- Alte Chinesische Weisheit: Wer die Rebounds kontrolliert, kontrolliert auch das Spiel!
- Ball beobachten, kommt zu 70-80% auf der Gegenseite des Werfers runter
- Beim Wurf Kontakt mit dem Gegenspieler suchen und schon vorher für eine gute Position arbeiten, tief stehen
- Mindestens ein Arm ist oben in Richtung Ball
- Im Training können auch Offenserebounds mit Punkten belohnt werden, um die Spieler zum Ausblocken zu motivieren

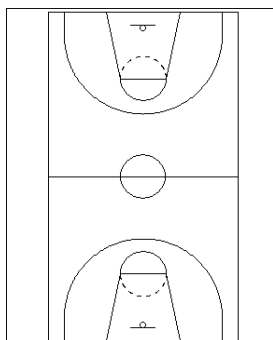
### 5.2 Drills

- Dribbel-Ausblock-Drill
- 2-2 Boxout-Drill fullcourt
- 3-3 Boxout-Drill fullcourt
- 4-4 Shell-Drill

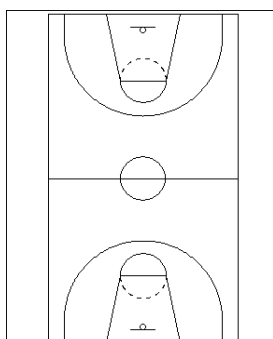
### 5.3 Eigene Notizen



-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.