

## GRUNDLAGEN DER MANN-MANN-VERTEIDIGUNG

- Standard ist Mann-Mann-Verteidigung ab der gegnerischen Freiwurflinie
- bei Defense am Aufbauspieler:
  - Möglichkeit a): (Ganzfeldmanndeckung und) wenden des Aufbauspielers erzwingen, um den Spielaufbau zu stören, bzw. zu doppel
  - Möglichkeit b): (Ganzfeldmanndeckung und) schwache Hand anbieten und weit aufmachen
- wir wollen die Mitte des Spielfeldes zumachen, dadurch können wir immer eine Ball- und eine Ballschwache Seite bilden, wir versuchen den Angreifer mit dem Ball nicht in die Mitte zurück zu lassen
- Blocks werden in der Entstehung laut mit Seitenangabe angesagt (z.b. „Block rechts !!“)
- „Blockdefense“ beim Block am Ball (siehe Abbildung rechts) - rausgehen und doppel, dann wieder zurück zum eigenen Mann
- stark absinken bis zur Korb-Korb-Linie – wir brauchen die Ballschwache Seite zur Hilfe !
- Center werden von vorne im Passweg verteidigt, dabei die ballschwache Seite zur Hilfe rufen („help!!“ oder „absinken!!“)
- am Ball machen wir 100% Druck, damit der Ballführende keine einfachen Entscheidungen treffen und die Offense der Gegner nicht zu einfach aufgestellt werden kann
- wir wollen den Gegner abdrängen und gute Cut-Defense spielen, indem wir mindesten einen Schritt näher am Ball stehen als unser Gegenspieler
- Blocks am Ball werden zum doppel ausgenutzt - Blocks weg vom Ball werden durch „in den Weg stellen“ blockiert (gebumbt)
- beim Einwurf Baseline verteidigen wir „Face to Face“ (Rücken zum Ball) - Einwerfer bleibt frei – Gegenspieler spielt „Libero“, bei Einwurf Baseline gegen unsere Zonenverteidigung sollten wir wenn möglich als Verteidiger in der Zone bleiben!
- Besondere Verteidigungsvarianten:
  - Möglichkeit a) nach Korberfolg aus dem Feld spielen wir Zone, nach Fehlwurf oder Freiwurf Ganzfeld-Manndeckung
  - Möglichkeit b) wir spielen nach Korberfolg Zonenpresse und gehen in eine Zone über
  - Möglichkeit c) wir spielen immer Ganzfeldmannpresse und hinten Zone
- Der Verteidiger am Ball sollte immer eine tiefe Position einhalten
- Auf keinen Fall wollen wir „backdoor“ überspielt werden und den Angreifern so schnell ein einfaches Überzahlspiel ermöglichen.
- Versuche den Ballträger zu zwingen, dass er ein Dribbling in hohem Tempo machen muss (es ist schwieriger gute Entscheidung unter hohem Druck und in hohem Tempo zu treffen)
- wenn wir die Uhr stoppen, dann bleibt jeder Spieler bei seinem eigenen Gegenspieler – kein doppel!
- beim Ausblocken: „Schuss“ rufen und Gegenspieler beobachten, bevor man ihn ausblockt
- wenn der Ball einen Pass entfernt ist: „Passweg“ rufen und Passweg schliessen
- wenn der Ball 2 Pässe entfernt ist: „Help“ rufen und stark absinken
- wir versuchen den Ball aus der Mitte herauszudrängen, der Gegner soll an die Seitenlinie und in die Ecke gedrängt werden
- Rebounds sind wichtig für unseren Fastbreak, es gewinnt fast immer die Mannschaft, die die meisten Rebounds holt
- 75% der Rebounds fallen auf die gegenüberliegende Seite (Beispiel: Würfe von links,

fallen meistens auf der rechten Seite runter)

- wir laufen schnell zurück und versuchen unsere Gegenspieler schnell aufzunehmen
- Die beste Defense ist unsere eigene Offense. Wenn wir den Ball haben, kann unser Gegner nicht punkten.
- Beim Rebound wollen wir jeden Wurf als Fehlwurf erwarten und die Arme schon während des Wurfes hoch nehmen, um den Ball schneller fangen zu können