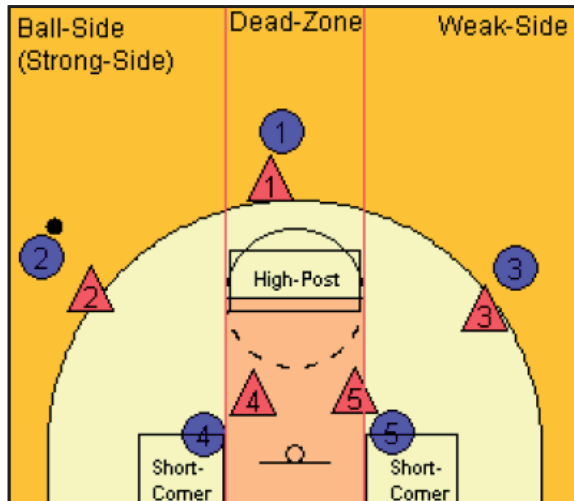


System: Absinkende Manndeckung mit „Trapping Elementen“

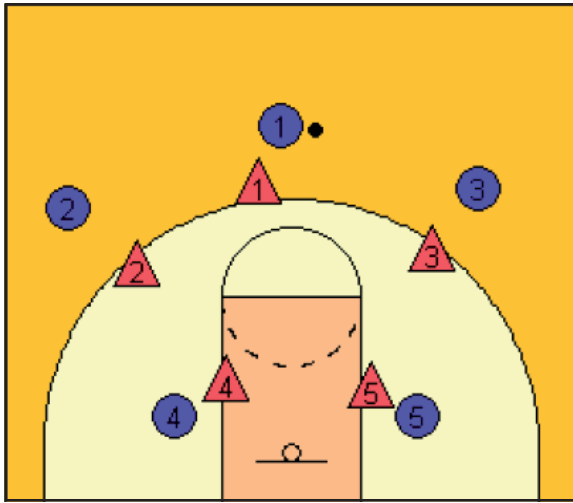
Erstellt am: 13.04.2005

Die Grundidee:

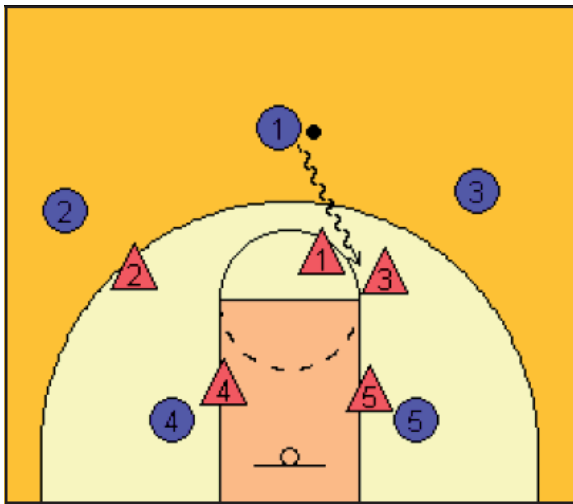


Wir teilen das Feld in 3 Bereiche (Ballside, Dead-Zone und Weakside). Der mittlere Bereich, ich nenne ihn einfach mal Dead-Zone, ist der gefährlichste Bereich und damit der Bereich, in dem wir den Ball **nicht** haben wollen. Aus der Mitte heraus bieten sich die meisten Abschlüsse und Passmöglichkeiten für eine Offense, vor allem im High-Post. Daher wird der High-Post auch **immer** gecouvert und nie in das Absinken mit eingebunden (Ausnahme 1-4 Aufstellung, da bei der Aufstellung 2 High-Posts vorhanden sind). Ist der Ball auf dem Flügel, wird immer so verteidigt, dass die Defense der Offense den Drive zur Baseline anbietet. Der Rückpass auf den Guard sollte so verteidigt werden, dass er möglichst unattraktiv wirkt (Risiko abwägen). Denn es ist immer einfacher nur die Ballside zu verteidigen, als eine komplette Half-Court-Offense, in der der Ball ständig und zu jedem gepasst werden kann. Verteidigen wir den Rückpass gut, können wir uns auf ein Drittel Spielfläche konzentrieren, was allen beteiligten Verteidigern sehr entgegen kommt, da sie nicht ständig zwischen den einzelnen Verteidigungsvarianten (on the Ball, off the Ball) wechseln müssen. Außerdem minimieren wir so die Close-outs, die immer sehr anfällig sind für eine Penetration. Sollte die Defense nicht in der Lage sein, den Drive des Flügels selbständig mit Hilfe der Baseline zu stoppen, so wird immer in der Short-Corner getrappt. Und zwar stoppt dann die Defense, die den Center auf der Ballside immer full-deny verteidigt den Drive des Flügels an der Baseline. Der Weakside Center, der schon auf die Korb-Korb-Linie abgesunken ist, übernimmt den freigewordenen Center und der Flügel der Weakside den Center auf der Weakside. Diese Rotation gewährt einen größtmöglichen Druck direkt auf dem Ball und sichert die nächsten Passstationen ab.

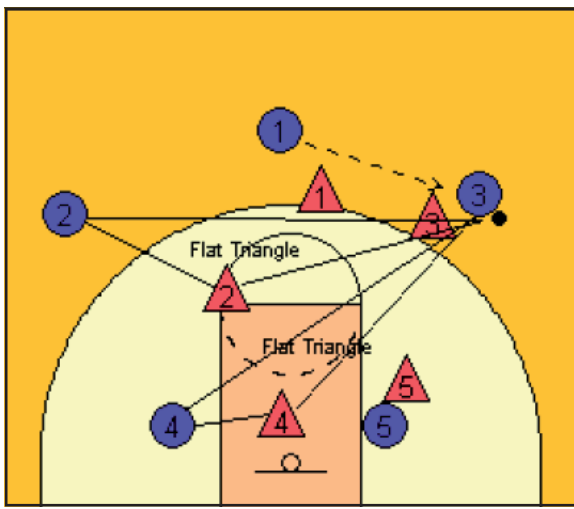
Absinkende Manndeckung gegen 1-2-2 Offense:



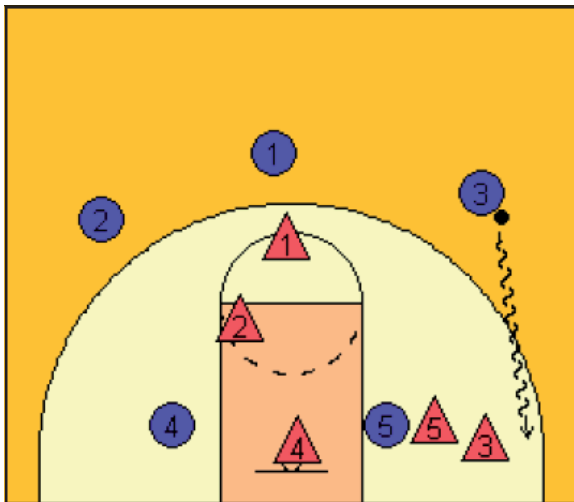
Die 1 verteidigt den Point Guard immer zur schwachen Hand. Einem Rechtshänder wird also immer die linke Seite aufgemacht. Die 2 und 3 auf den Flügeln sinken leicht ab, um einen Drive des Point Guards stoppen zu können. Bei besonders starken Schützen von der Dreierlinie sollte man vielleicht von obiger Regel abweichen und den Point Guard nicht zu seiner schwachen Seite bringen, wenn da ein guter Shooting Guard steht. Denn wenn die Defense zum Aushelfen absinkt, um den Point Guard zu stoppen, kann aus dem Doppel immer der Pass zum freien Shooting Guard kommen. Der Close-out dauert meist aber zu lange, um den Wurf zu verhindern. Die Centerpositionen 4 und 5 werden, wenn der Ball beim Point Guard ist, half-deny verteidigt. Das heißt, dass man nicht nur den Arm seitlich der Offense hat, sondern mit dem Körper wirklich seitlich der Offense steht, genau im Passweg. Diese Position ist wichtig, um später auch wirklich full-deny verteidigen zu können, denn dann muss man mit einem Schritt komplett vor der Offense sein.



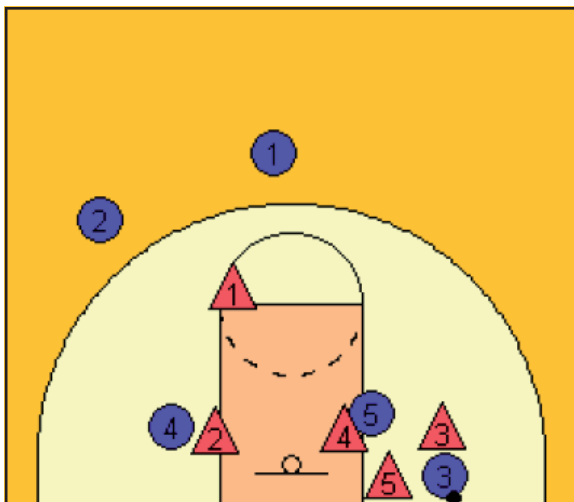
Die 1 bringt den Point Guard auf die schwache linke Seite. Der Point Guard versucht aber trotzdem, den Drive in die Mitte zum Jumpshot zu nehmen oder um auf einen der Center durchstecken zu können. Um das zu verhindern, bekommt die 1 die Hilfe der 3. Beide zusammen stoppen den Drive. Sobald der Point Guard den Ball aufgenommen hat oder 2 Backup-Dribblings macht, geht die 3 wieder zurück zu ihrem eigentlichen Gegenspieler. Aber wie oben schon erwähnt, sollte man die Richtung, die man dem Point Guard vorgibt, nicht immer von seiner schwachen Hand abhängig machen, sondern auch von der Stärke des Flügels, den man kurzfristig alleine lässt. Bei den Centern muss insbesondere die 5 aufpassen, dass sie das Durchstecken verhindert. 2 und 4 sinken ein wenig weiter ab, um wieder gut positioniert zu sein.



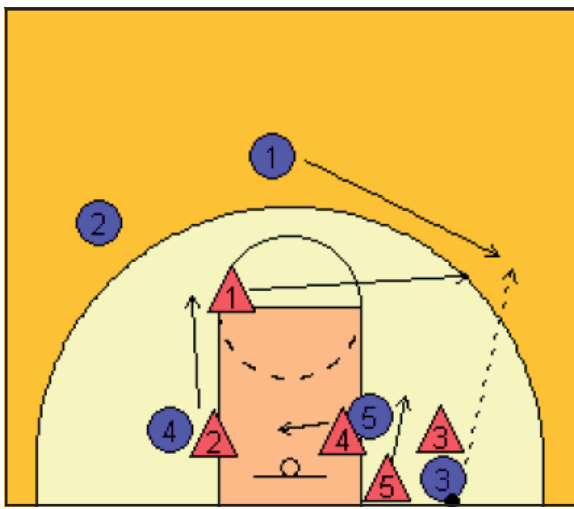
Der Point Guard passt den Ball auf den Flügel. Die 3 macht einen mini Close-out, da sie ja vorher etwas abgesunken war und verteidigt nun „on the Ball“. Nun haben wir die erste Situation, in der richtig gearbeitet werden muss. Die 3 macht dem Flügel nur den Weg zur Baseline auf. Sie steht also sehr seitlich zur Offense ausgerichtet. Die 1 muss den Rückpass auf den Point Guard unterbinden. Sollte aber auch aufpassen, dass der Point Guard nicht Back-Door geht. Die 5 muss beim Center nun mit einem schnellen Schritt komplett vor ihm sein und full-deny verteidigen. Das sieht dann so aus, als würde die 5 den Center „ausboxen“. Aber Vorsicht: Es macht nur Sinn davor zu kommen, wenn die Offense sich in der Nähe der Zone befindet. Ansonsten bleibt die 5 dahinter. Die 2 auf der Weakside muss sofort absinken und in einem „Flat-Triangle“ stehen. Steht die Weakside im „Flat-Triangle“, ist immer gewährleistet, dass sowohl der Ball, als auch der direkte Gegenspieler peripher erfasst werden kann. Gleiches gilt auch für die 4 auf der Weakside.



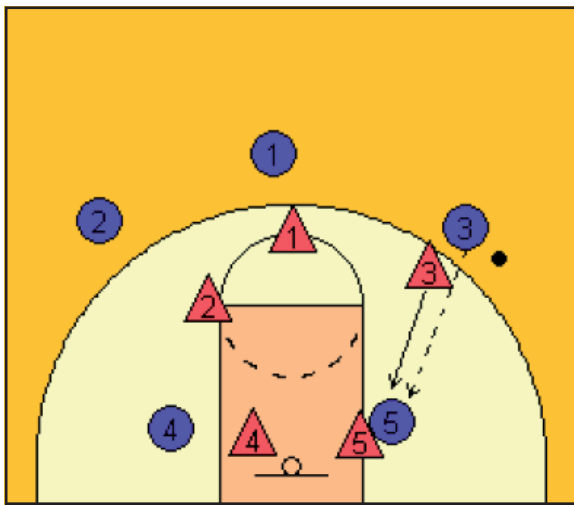
Der Flügel nimmt den Drive in die ihm vorgegebene Richtung, also zur Baseline. Die 5 verteidigt weiterhin full-deny und verhindert somit weiterhin das Anspiel auf den Center. 1, 2 und 4 sinken weiterhin ab und positionieren sich im „Flat-Triangle“. Wichtig ist jetzt, dass die Weakside in der Lage ist, die Cuts zu verteidigen. Denn meist zieht der Point-Guard oder der Flügel der Weakside in die Zone. Das bedeutet hohe Aufmerksamkeit in der Defense und eine schnelles Reaktionsvermögen. Im Klartext bedeutet dieses, dass die Defense sofort vor die Offense kommen muss und sich selber zwischen den Cutter und den Ball positioniert. Nicht um den Cut zu verhindern, sondern um das Anspiel unmöglich zu machen.



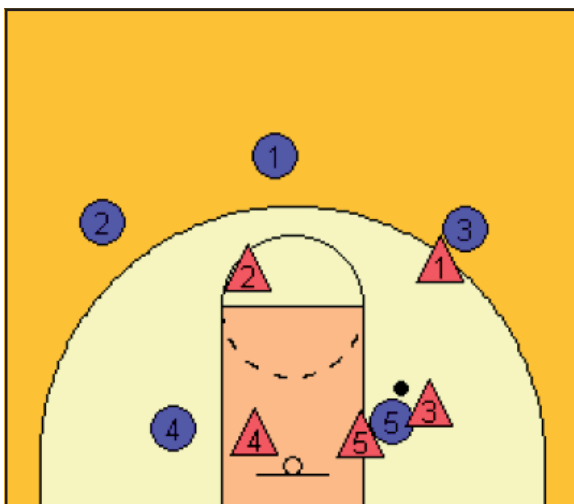
Sollte die 3 die Offense nicht selbständig an der Baseline stoppen können und die Offense damit durchbrechen, so „trappen“, wie im Schaubild gezeigt, die 5 und die 3 an der Baseline. Nun geht es um die Rotation der Hilfen in der Defense. Die 4 übernimmt temporär den Center der 5 und der Flügel der Weakside übernimmt als dritte Hilfe den Center, den die 4 alleine lassen musste. Die 1 kümmert sich um die beiden Offense-Spieler (1,2), die am weitesten entfernt sind und steht im Passweg beider Spieler. Wir haben jetzt also eine sehr effektive Drucksituation an der Baseline geschaffen und verhindern einen einfachen entlastenden Pass.



Meist wird dann der Point Guard versuchen den Flügel zu „retten“. Er wird also in die Lücke cutten und der Flügel wird dann den Pass zu ihm geben. Die 1 bleibt bei ihm, muss aber noch darauf achten, dass der Flügel der Weakside (2) nicht hinter ihm in die freie Zone cuttet und dort angespielt wird. Das bedeutet, dass die 1 eher den Pass nach außen auf den Point Guard zu lässt, als auf den Flügel (2). Nach diesem entlastenden Pass wird die Defense wieder neu positioniert. Rückwärts rotierend kehrt jetzt jeder Defense-Spieler aus seiner Helpside zurück zu seinem eigentlichen Gegenspieler.

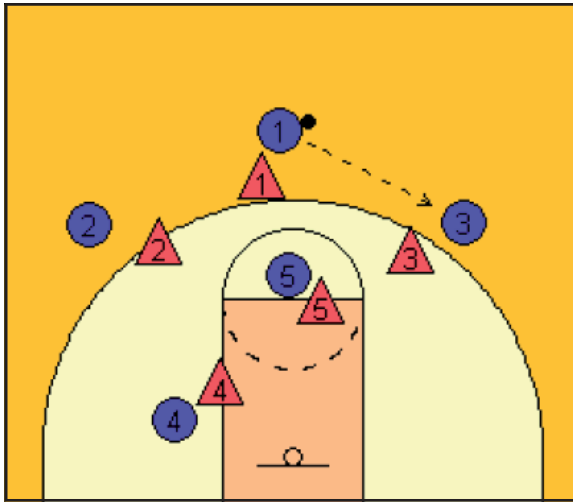


Gehen wir davon aus, dass der Ball auf dem Flügel ist und die 5 es nicht geschafft hat, sich vor dem Center im Low-Post zu positionieren. Das Anspiel ist also möglich und das „Trapping“ in der Short-Corner, so wie wir es haben wollen, kommt nicht zustande. Um nun ein vielleicht vorhandenes Miss-Match im Low-Post zu verhindern und den Druck auf den Ball wieder einzubauen, müssen wir also andersherum rotieren.

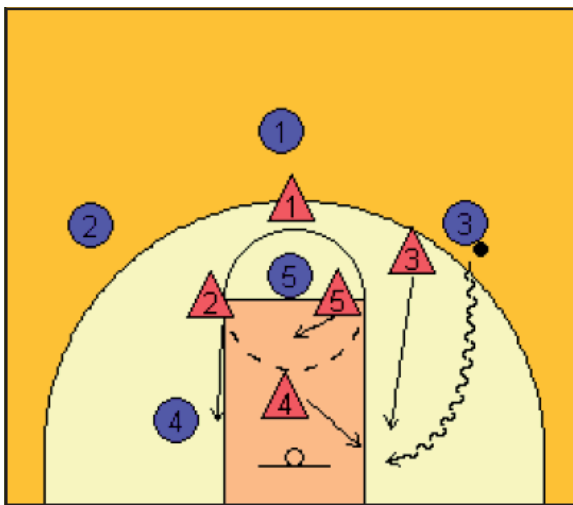


Bei oben geschilderter Situation sinkt nun die 3 der Ballside ab und nimmt zusammen mit der 5 den Center im Low-Post ins „Sandwich“. Um den entlastenden Pass auf den Flügel (3) zu verhindern, übernimmt die 1 den Flügel und die 2 der Weakside positioniert sich im Passweg zwischen dem Point Guard und dem Flügel der Weakside (2). Die 2 muss unbedingt darauf achten, dass sie mögliches Cuts des Point Guards oder des Flügels verteidigt, um ein tödliches Zuspiel des Centers in die Zone zu verhindern. Die 4 kümmert sich weiterhin um den Center auf der Weakside und verteidigt einen eventuellen Cut zum Ball full-deny. Wir haben jetzt wieder den Druck am Ball und die nächsten Passstationen sind auch gesichert. Damit ist die Offense wieder stark unter Druck gesetzt worden.

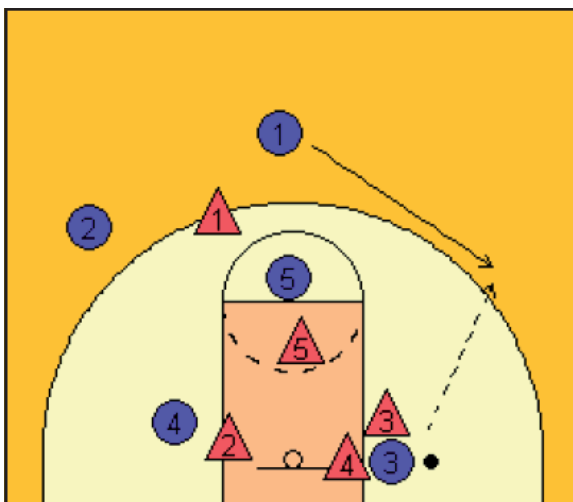
Absinkende Manndeckung gegen 1-3-1 Offense:



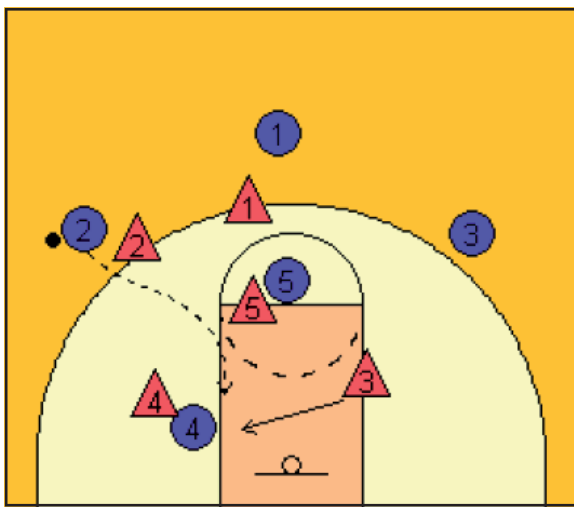
Bei der 1-3-1 Aufstellung haben wir das Problem, dass sich auf der einen Seite kein Center im Low-Post befindet. Damit verlängern sich die Laufwege und die Reaktionsgeschwindigkeit muss sehr gut sein, um rechtzeitig auszuweichen. Für die Penetration des Point-Guard gelten dieselben Regeln wie bei der 1-2-2 Aufstellung, also die Flügel helfen aus. Die Offense wird den Ball aber meist auf die Seite spielen, auf der der Flügel isoliert ist und somit 1 gegen 1 spielen kann. Hier sollte man seinen besten und schnellsten Verteidiger aufstellen, der nicht immer überrannt wird. Ist der Flügel (3) im Ballbesitz, müssen sowohl die 4 als auch die 2 absinken und eine zum Aushelfen bessere Position einnehmen. Der High-Post wird half-deny von der 5 verteidigt, um ein Anspiel (Give and Go) zu verhindern.



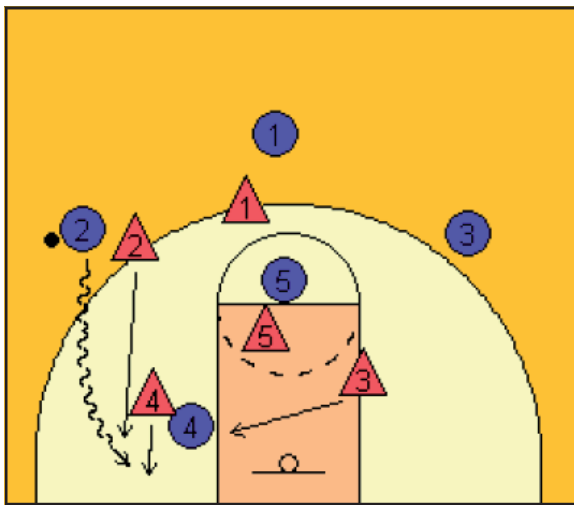
Geht der Flügel nun ins Dribbling, soll er genau wie bei der 1-2-2 Aufstellung nur den Drive zur Baseline bekommen. Ist die 3 schnell genug, so kann sie den Drive selbstständig an der Baseline stoppen. Andernfalls hilft die 4 aus. Sie kommt dann zum „Trapping“ in der Short-Corner auf die Ballside. Die 5 verteidigt den High-Post full-deny und verhindert damit den entlastenden Pass. Die 2 auf der Weakside übernimmt den Center, den die 4 stehen lassen musste. Wir haben jetzt den Drive gestoppt, der Druck auf den Ball ist vorhanden und die nächsten Passstationen sind auch verteidigt.



Der Point Guard wird sich wahrscheinlich wieder in der Lücke auf dem Flügel anbieten. Kommt der Pass dahin, wird die Defense wieder rückwärts rotierend aufgelöst. Die 1 wird zum Point Guard gehen, die 2 wieder zurück zum Flügel auf der Weakside und die 4 wird sich wieder um den Center kümmern.

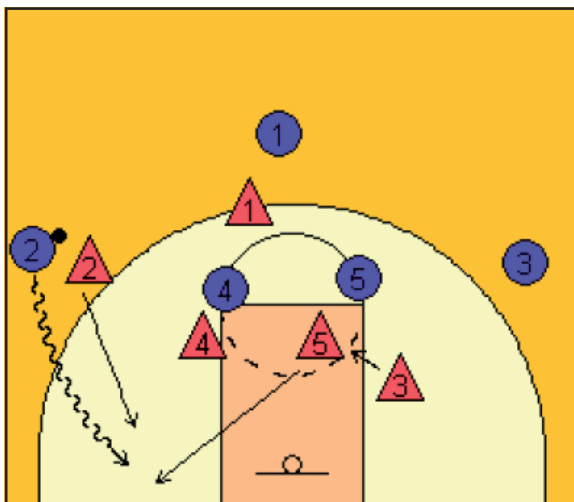


Ist der Ball bei der 2, so verteidigt die Defense wieder zur Baseline. Der Rückpass sollte verhindert werden, damit sich die Defense auf die eine Seite konzentrieren kann. Da bei der 1-3-1 Aufstellung auf der Weakside, wie im Schaubild gezeigt, kein Center steht, der schnell aushelfen kann, muss der Flügel der Weakside weiter absinken als bei der 1-2-2 Aufstellung. Denn er muss rechtzeitig zur Stelle sein, um den Lob-Pass zu verhindern. Wenn der Center im Low-Post full-deny verteidigt wird, so ist diese Konstellation sehr anfällig für den Lob-Pass, gerade wenn der Center der Offense auch noch einen Größenvorteil besitzt. Die 3 muss also schnell und entschlossen reagieren.

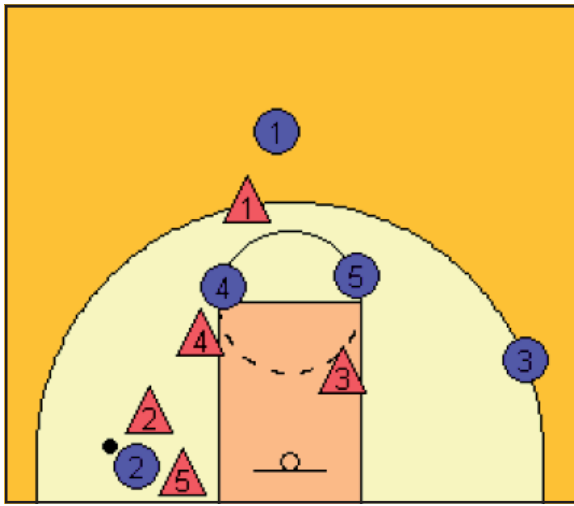


In erster Linie sollte die 2 versuchen den Drive des Flügels selbständig mit Hilfe der Baseline zu stoppen. Sollte das nicht möglich sein, so ergibt sich dieselbe Situation wie bei der 1-2-2 Aufstellung. Die 2 und die 4 trappen den Flügel in der Short-Corner, während die 3 sich um den Center im Low-Post kümmert. Der High-Post wird full-deny verteidigt. Die 1 bleibt beim Point Guard. Den Flügel der Weakside müssen wir vernachlässigen. Da er aber auch am weitesten entfernt steht, ist das nicht weiter schlimm und ein Pass zum ihm auch nicht sehr wahrscheinlich, da der Flügel im Ballbesitz unter Druck steht und kaum einen Pass über die Defense so genau geben können wird. Bei einem entlastenden Pass auf den Point Guard wird die Defense wieder rückwärts rotierend aufgelöst.

Absinkende Manndeckung gegen 1-4 Offense:



In der Grundaufstellung der 1-4 Offense gibt es keine Low-Posts. Das macht es sehr schwer rechtzeitig auszuhelfen, falls ein Flügel in der Short-Corner durchbricht. Die 2 und die 3 müssen schon sehr gute Verteidiger sein und oft in der Lage sein, die Offense selbständig zu stoppen. Sollte das nicht der Fall sein, müssen die 4 und die 5 sehr gut antizipieren und schnell abwägen können, ob sie nun helfen müssen oder nicht, da ein kurzfristig freier High-Post immer sehr bedrohlich ist. Sollte, wie im Schaubild zu sehen, der Flügel den Drive über die Baseline schaffen, so muss der Weakside High-Post zum Stoppen des Flügels blitzschnell (daher der hohe Grad an Antizipationsvermögen) zur Baseline und dort mit der 2 den Flügel stoppen. Die 4 kann das nicht machen, weil für einen kurzen Zeitpunkt der High-Post anspielbar wäre. Die 3 auf der Weakside übernimmt dann den zweiten High-Post.



Der Drive wurde erfolgreich gestoppt und wir haben wieder Druck am Ball. Die nächsten Anspielstationen sind verteidigt und ein Steal damit möglich. Kommt ein entlastender Pass auf den Point Guard, wird die Defense wieder rückwärts rotierend aufgelöst.

Vorsicht: Da bei der 1-4 Aufstellung die Lob-Pässe nicht optimal verteidigt werden können, müssen die Verteidiger 4 und 5 entweder größer sein und sie somit alleine abfangen oder eben komplett dahinter verteidigen. Das hat aber wiederum den Nachteil, dass die Center direkt anspielbar sind. Gegen eine 1-4 Aufstellung zu verteidigen, erfordert sehr viel Eigenverantwortung, und es gibt wenig Hilfen bei den High-Posts. Sollte man in der Aufstellung unterlegen sein, kommt meist nur ein Wechsel auf Zone in Frage.

Abschließende Gedanken:

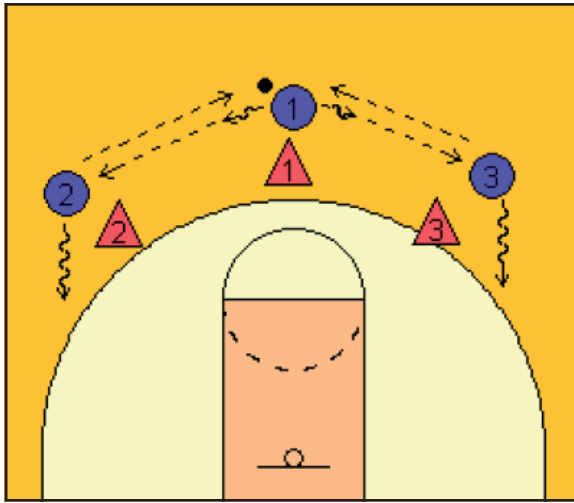
Diese Variante der absinkenden Manndeckung eignet sich hervorragend für kleine Teams, die insbesondere auf der Center-Position dem Gegner größtmäßig unterlegen sind. Durch den permanenten Druck und die „Trapping“ Situationen ist es der Offense nicht möglich, ein ruhiges Set-Play aufzubauen. Außerdem hat die Defense die Möglichkeit, die zu verteidigende Fläche auf ein Drittel zu minimieren und kann sich damit mehr auf die Details der Verteidigung konzentrieren.

Vorraussetzungen:

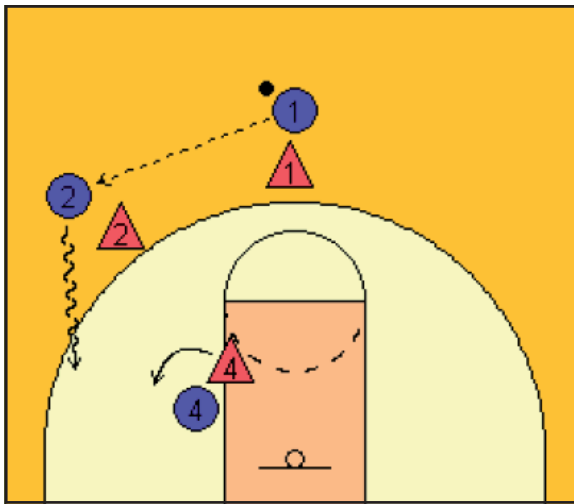
Das Team sollte folgende Fähigkeiten mit sich bringen:

- Auf den Positionen 1-3 genauso schnell wie die Offense, etwas langsamer macht aber auch nichts, da ja geholfen wird
- Schneller auf den Center-Positionen
- Gute Übersicht (Peripheres Sehen)
- Basics, wie z.B. Close-out und richtige Fussstellung zur Defense müssen sitzen

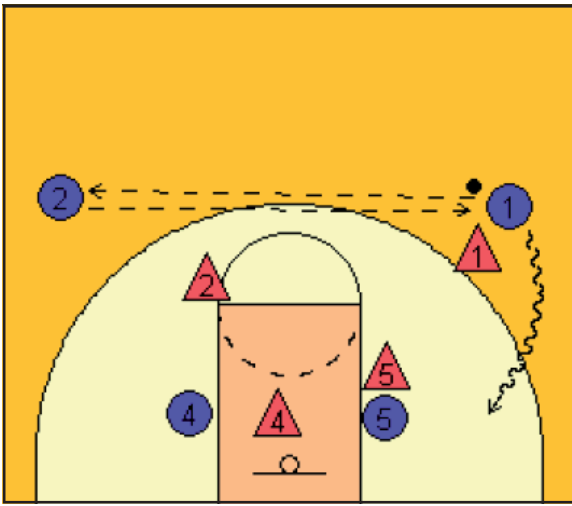
Übungen zum Erlernen der absinkenden Manndeckung gegen eine 1-2-2 Offense:



Um die richtige Fußstellung an der Offense, Close-outs und das Aushelfen bei der 1 zu erlernen, arbeiten wir nur mit 2 Flügeln und einem Point Guard. Die 1 hat die Aufgabe den Point Guard nur mit seiner schwachen Hand in die Zone dribbeln zu lassen. Die 2 und die 3 sinken leicht ab, wenn der Ball beim Point Guard ist, um auszuhelfen. Geht der Pass auf einen der Flügel (2 oder 3), muss die Weakside weiter absinken und die 1 versucht den Rückpass auf den Point Guard zu vermeiden. Sie darf aber nicht das Risiko eingehen, dass der Point Guard Back-Door geht. Die 2 oder 3, die „on the Ball“ verteidigen dürfen nur den Weg zur Baseline aufmachen und die Flügel dahin ziehen lassen. Sie sollten dann versuchen, den Flügel mit Ball selbständig mit Hilfe der Baseline zu stoppen. Zum Beginn der Übung darf gerne mehr gepasst werden, damit die Defense lernt sich immer wieder richtig zu positionieren und auch immer wieder abzusinken.



Um das Zusammenspiel zwischen Flügel und Center zu schulen, stellen wir uns auf wie im Schaubild beschrieben. Die 1 soll den Point Guard immer zu der Seite verteidigen, wo auch eine Hilfe ist. Da wir eine Seite isoliert trainieren, muss die 1 den Point Guard also immer zur linken Seite bringen. Solange der Ball beim Point Guard ist, muss die 2 leicht abgesunken sein, um auszuhelfen zu können. Ist der Ball noch beim Point Guard, verteidigt die 5 den Center half-deny. Der rechte Fuß der 5 ist also vor dem Center, so dass der Körper vollkommen zwischen Offense und Ball ist. Der rechte Arm ist ausgestreckt, um den Pass abzufangen. Sowie der Ball auf den Flügel geht, muss die 1 den Rückpass verhindern und die 2, die nun „on the Ball“ verteidigt, bietet dem Flügel nur den Drive zur Baseline an. Die 5 muss blitzschnell den linken Fuss vor den Center setzen, so dass die 5 dann mit dem Rücken zum Center im Low-Post steht. Nimmt der Flügel nun den Drive zur Baseline, so soll die 2 versuchen, ihn mit der Hilfe der Baseline zu stoppen. Kommt der Flügel aber dran vorbei, so trappen die 5 und die 2 den Flügel in der Short-Corner. Der Lob-Pass ist möglich, da auf der Weakside keiner absinken kann, um auszuhelfen. Das macht aber nichts, da wir den Fokus auf das full-deny verteidigen legen und auf das Zusammenspiel von 2 und 5.



Um nun die zweite und dritte Hilfe zu üben, stellen wir uns auf wie im Schaubild gezeigt. Pässe zwischen den Flügelspielern sind möglich und auch erwünscht, um immer wieder das absinken zu üben. Hat ein Flügel den Ball soll die Weakside absinken, um richtig positioniert zu sein für das Aushelfen. Die 1, die jetzt „on the Ball“ verteidigt bietet dem Flügel nur den Drive zur Baseline an. Der Center im Low-Post wird von der 5 full-deny verteidigt (wie oben beschrieben). Geht der Flügel in den Drive soll die 1 ihn selbständig stoppen, andernfalls wird der Flügel in der Short-Corner von der 1 und 5 getrappt. Ist das der Fall, so muss die 4 den Center auf der Ballside übernehmen und die 2 auf der Weakside geht in den Low-Post der Weakside um dort den freien Center zu übernehmen. Beim Rückpass oder Ballgewinn beginnt die Übung von vorne. Es soll auch versucht werden, Lob-Pässe zu spielen. Die 4 und die 5 können dann üben, diese zu verteidigen. Außerdem kann der Verteidiger auf der Weakside im Low-Post (4 oder 5) so das Timing trainieren. Er wird so herausfinden, wie weit er absinken muss, um den Lob-Pass rechtzeitig zu verteidigen und wie schnell er sein muss.

Fazit:

Mit den 3 Übungen sollte man in der Lage sein, die Grundzüge und auch jede einzelne Situation zu trainieren und vor allem können die Spieler so Erfahrungen auf ihren Positionen sammeln. Dadurch, dass die Übungen relativ einfach gehalten sind, wird dem Spieler erlaubt, sich 100%ig auf die jeweilige Aufgabe zu konzentrieren. Zum Schluss kann man dann im 5 gegen 5 alle Komponenten zusammenfügen und schauen wie gut die Spieler die Defense im Gesamten schon umsetzen. Als Coach sollte man genau darauf achten, wo die Probleme sind und sie dann mit Hilfe der Übungen noch mal besser einstudieren. Bei Bedarf kann man die Übungen auch auf einzelne Situationen reduzieren, wie z.B. nur den Lob-Pass verteidigen, um so ganz gezielt Schwächen in der Defense zu beseitigen.