DEFENSE DRILL IM BASKETBALL

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Jannik Ernst

Übersicht

- **Einleitung**
- **Übungen**
  - Übung 1: Defense-Sprint-Wechsel
  - Übung 2: Diagonaler Defense Lauf
  - Übung 3: Defense Slides mit Richtungswechsel
  - Übung 4: Defense Drill mit Angreifer
  - Übung 5: 1vs1 wird zu 3vs3
- **Videos**
  - Defense Slides mit Sprint (1)
  - Diagonale Defense Slides rückwärts ohne Gegenspieler (2)
  - Diagonale Defense Slides mit Gegenspieler (3)
  - Defense Slides mit Richtungswechsel (4)
  - Defense mit zwei Korbwerfern und einem Verteidiger (5)
  - Defense mit zwei Korbwerfern und zwei Verteidigern (6)
  - 1vs1 mit Übergang zum 3vs3 (7)
- **Quellenverzeichnis**

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

 BY-SA

Einleitung

Um die Bewegungsabläufe des Verteidigers im Basketball weiter zu vertiefen, eignen sich zahlreiche Defense Drills, die zu Beginn einer Stunde oder auch als komplette Unterrichtseinheit eingesetzt werden können. Im Folgenden werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt.
Damit eine ausreichende Erwärmung der Muskulatur erfolgt und die Schülerinnen und Schüler (SuS) eine sportartspezifische Belastung empfinden, sollte auf eine moderate bis sehr hohe Belastung während der Übungen geachtet werden.

 BY-SA

Übungen

Übung 1: Defense-Sprint-Wechsel

▶ 1

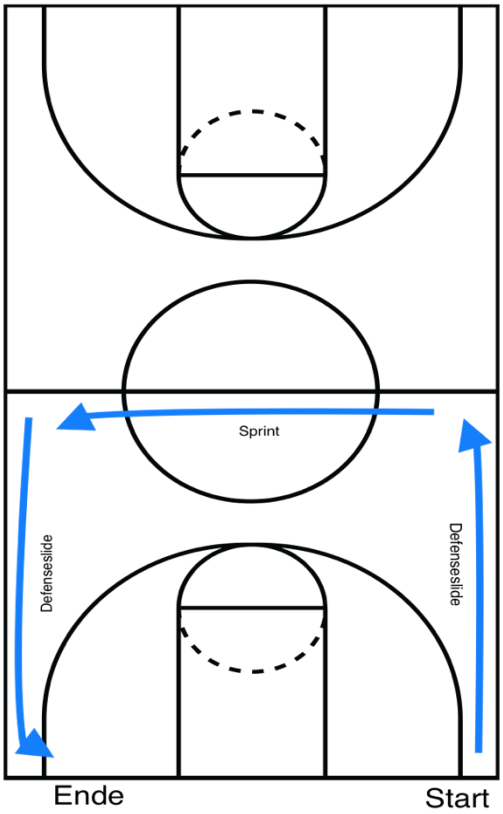
- **SuS starten in der rechten Ecke der Grundlinie**
- **Defense Slides entlang der Seitenlinie bis zur Mittellinie**
- **Ab der Mittellinie wird bis zur anderen Seitenlinie des Feldes gesprintet**
- **Anschließend werden wieder Defense Slides bis zur Grundlinie durchgeführt**

Lernziel

- Schneller Wechsel zwischen Sprint- und Defenseposition
- Schulung der Koordination von Armen und Beinen während der Defense Slides

Differenzierungsmöglichkeiten

- Der Ablauf kann beliebig oft wiederholt werden
- Der Ablauf kann gleichzeitig auf der anderen Hälfte des Spielfelds durchgeführt werden
- Der Sprint an der Mittellinie kann durch Defense Slides ersetzt werden
- Wettkampf zwischen Gruppe A und B



 BY-SA

Übung 2: Diagonaler Defense Lauf ▶ 2

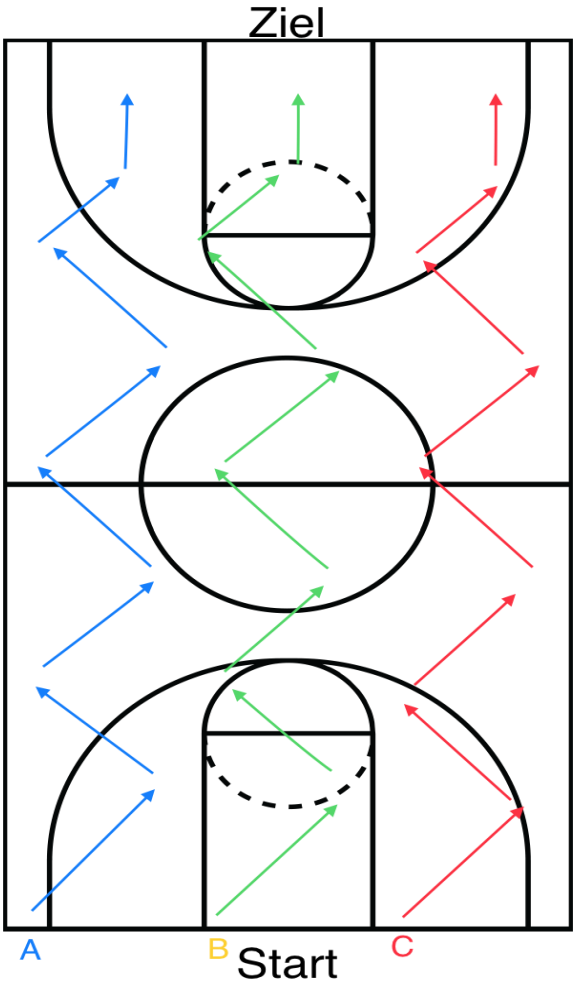
- **Aufstellen der SuS in drei Gruppen (A, B, C) hinter der Grundlinie**
- **Nach Startsignal starten die SuS mit Diagonalen Defense Slides auf die gegenüberliegende Seite**
- **Nach jedem zweiten Slide erfolgt ein Richtungswechsel diagonal nach vorne**
- **Der Abstand zum vorherigen Läufer sollte zwei Richtungswechsel betragen**

Lernziel

- Beinkoordination bei Richtungswechseln in der Verteidigung

Differenzierungsmöglichkeiten ▶ 3

- Der Ablauf kann beliebig oft wiederholt werden
- Wettkampf zwischen Gruppe A, B und C
- Angreifer mit Ball kann hinzugezogen werden



 BY-SA

Übung 3: Defense Slides mit Richtungswechsel ▶ 4

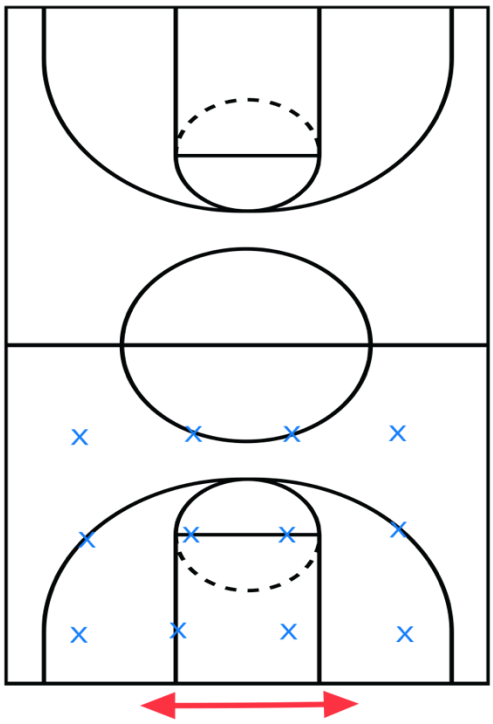
- **SuS stehen mit einem Abstand von ca. 1,5m in mehreren Reihen vor- und nebeneinander und nehmen die Defensive-Grundposition ein.**
- **Sobald die Lehrperson anfängt von einer beliebigen Zahl herunterzuzählen, beginnen die SuS mit den Beinen schnelle Tippelschritte und mit ausgestreckten Armen kreisende Bewegungen zu machen (im Basketball auch "quievern" genannt).**
- **Nach dem Ablauf des Countdowns klatscht die Lehrperson in die Hände und gibt mit gestrecktem Arm nach links oder rechts eine Richtung vor.**
- **Nach jedem weiteren klatschen der Lehrperson erfolgt ein Richtungswechsel.**
- **Nach einem Doppelklatschen laufen SuS im bis zum Hallenende.**

Lernziel

- Beinkoordination bei Richtungswechseln in der Verteidigung
- Schulung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit

Differenzierungsmöglichkeiten

- SuS zählen den Countdown für die Klasse herunter und die die Anzahl der Richtungswechsel, sowie der Sprints können variiert werden.



 BY-SA

Übung 4: Defense Drill mit Angreifer ▶ 5

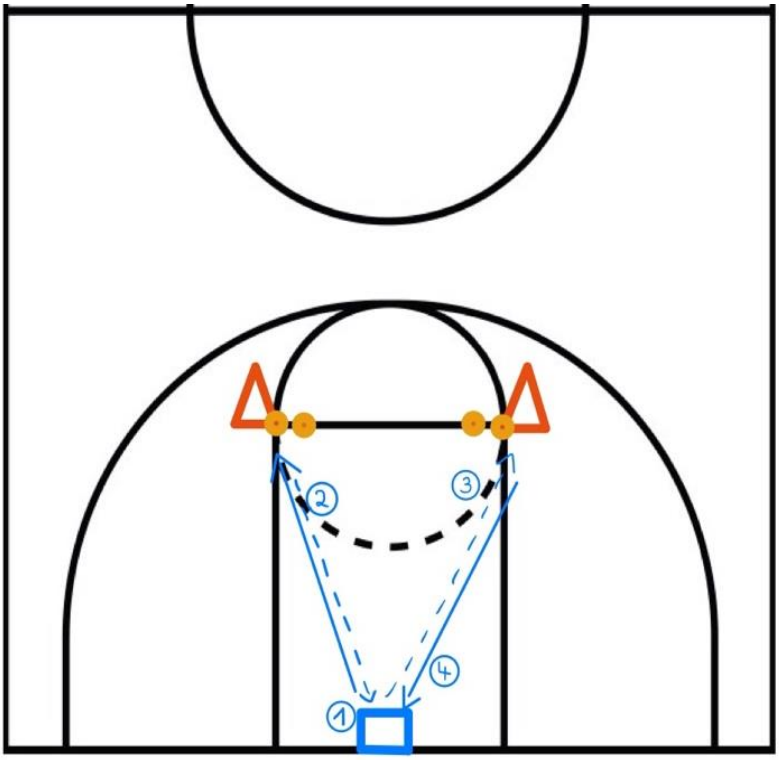
- **Ein Verteidiger steht unter dem Basketballkorb auf der Grundlinie.**
- **Jeweils ein Angreifer steht mit Ball auf den oberen Ecken der Zone.**
- **Die Aufgabe des Verteidigers ist es auf den ersten Angreifer zuzulaufen und mithilfe der bekannten Verteidigungstechniken den Korbwurf zu verhindern.**
- **Sobald der Angreifer geworfen hat, läuft der Verteidiger zurück zur Startposition und läuft direkt den nächsten Angreifer auf der anderen Ecke der Zone an.**
- **Nach zwei Durchläufen ist der nächste Verteidiger an der Reihe (Die Angreifer können eigenständig gewechselt werden).**

Lernziel

- Angriff: Wurfkontrolle unter Druck
- Verteidigung: gezieltes und situationsabhängiges Einsetzten von Armen und Beinen

Differenzierungsmöglichkeiten ▶ 6

- Der Angreifer darf sich lösen und den Weg zum Korb suchen.
- Es spielen zwei Verteidiger und zwei Angreifer gleichzeitig.



 BY-SA

Übung 5: 1 vs. 1 wird zu 3 vs. 3 ▶ 7

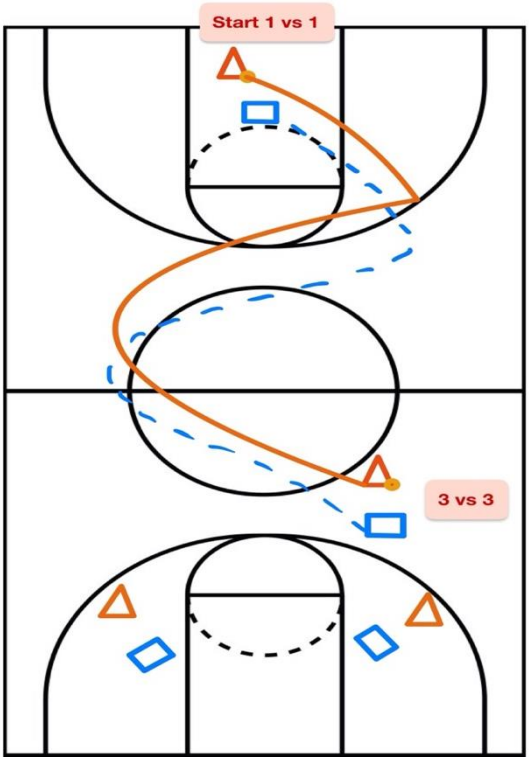
- **Ein Angreifer steht mit dem Ball unter dem Korb auf der Grundlinie und ein Verteidiger steht mit einem Abstand von einem Meter vor dem Angreifer.**
- **In der anderen Hälfte des Feldes stehen zwei Angreifer ohne Ball und zwei Verteidiger in Mann gegen Mann Verteidigung innerhalb der Dreipunktelinie.**
- **Der Angreifer mit dem Ball hat die Aufgabe, in die andere Hallenhälfte zu dribbeln und ein 3 vs. 3 mit seinen Teamkollegen auszuspielen.**
- **Der Verteidiger hat die Aufgabe, den Angreifer nicht vorbeizulassen und anschließend mit seinem Team den Angriff zu verteidigen.**

Lernziel

- 1vs1 Verteidigung unter Druck
- Förderung der Umstellungs- und Orientierungsfähigkeit

Differenzierungsmöglichkeiten

- Je nach Leistungsniveau kann das Endspiel angepasst werden Überzahl Angriff/Verteidigung.
- Die Anzahl der Starter kann variiert werden.
- Wettkampfgedanke: Wer schafft die meisten Balleroberungen?



 BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Janek Müller, Jannik Ernst
Alle Abbildungen	Jannik Ernst

Video

Nummer	Urheber
Alle Videos	Jannik Ernst
1	Janek Müller
2	Jannik Ernst
3	Janek Müller, Jannik Ernst
4	Jannik Dahm, Janek Müller, Robert Grauel, Florian Sopp, Jan-David Wirtz, Filoreta Moharemi, Julias Molisnki, Jannik Ernst
5	Jannik Dahm, Janek Müller, Jannik Ernst
6,7	Lisa Johann, Florian Sopp, Jan-David Wirtz, Jannik Dahm, Janek Müller, Jannik Ernst

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jannik Ernst, Jannik Dahm, Janek Müller, Robert Grauel, Florian Sopp, Jan-David Wirtz, Filoreta Moharemi, Julias Molisnki / Lehramtsstudierende	Marlis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz

 BY-SA