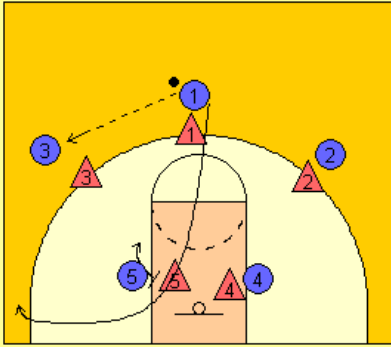
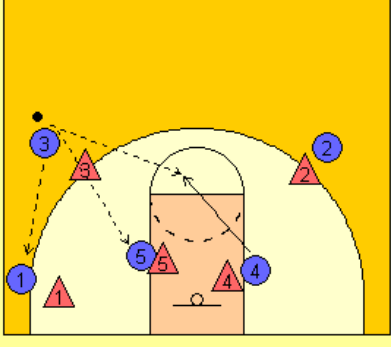
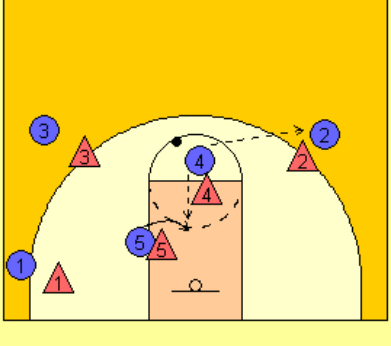
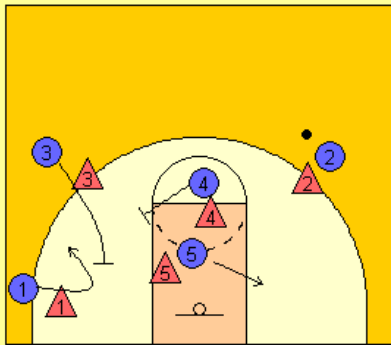


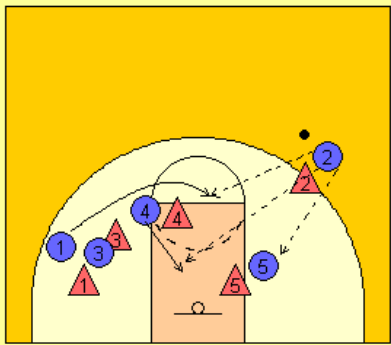
System vs. Man to man Defense

Das folgende System nutzt alle Elemente des modernen Basketballs, wie z.B. einen Staggered Screen, schnelle Swings usw. Insbesondere Teams mit starken Aufbauspielern und Centern können dieses System spielen.

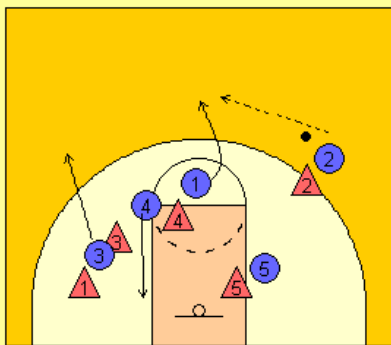
	<ul style="list-style-type: none"> • O1 passt den Ball zu O3 auf den Flügel und schneidet anschließend durch die Zone. • O5 stellt O1 einen Block, so dass O1 in die Corner laufen kann und von dort den freien Dreier nehmen kann. • Nach dem Block von O5, postet sich O5 zum Ball hin auf.
	<ul style="list-style-type: none"> • O4 läuft in den High-Post und kann ebenfalls den Ball bekommen. • Ist der Ball im High-Post, so dreht sich O5 schnell um seinen Verteidiger X5 und bietet sich in der Zone an.
	<ul style="list-style-type: none"> • O4 hat folgende Möglichkeiten: <ul style="list-style-type: none"> - Den Jumpshot nehmen. - O5 unter dem Korb anpassen. - Den Drive zum Korb nehmen. (hilft X2 aus dann geht der Pass zu O2 für den freien Dreier). - Den Ball weiter zu O2 passen (Swing)



- Ist kein direkten Abschluss oder Pass zu O5 möglich, so wird der Ball zu O2 gepasst.
- O4 und O3 stellen für O1 einen Block.
- O5 geht auf die Ballside.



- Sowie O1 um den letzten Block herum gelaufen ist, kann O2 den Pass zu O1 spielen, der den freien Wurf nehmen kann oder weiter zum Korb dribbelt.
- Sollte bei einer Penetration X5 aushelfen, steckt O1 den Ball zu O5 durch.
- Wird der Laufweg von O1 durch X4 „gebumpft“, dann läuft O4 in die Zone und kann von O2 angepasst werden. Auch hier gilt wieder: Hilft X5 aus, so wird auf O5 abgelegt.



- Ist kein Abschluss möglich, so stellen sich alle Spieler wie im Schaubild beschrieben wieder auf ihre Positionen in die 1-2-2 Aufstellung.

Das System kann dann erneut gespielt werden oder ein Center stellt einen High-Screen, so dass z.B. O5 und O1 Pick & Roll spielen können und damit einen schnellen Abschluss kreieren.