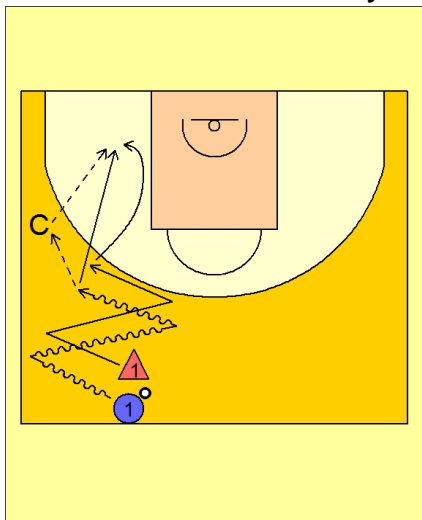


478 defense on the ball / deny



In dem Drill soll sowohl der Wechsel zwischen Defense am ballführenden Spieler und dem Spieler ohne Ball als auch eine saubere Bein- und Armarbeit trainiert werden.

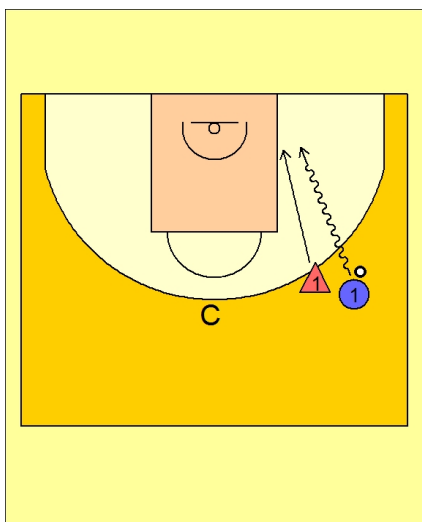
Vorgabe für die Offense: zunächst nur 60-70%, so dass die Defense zunächst die korrekte Ausführung trainieren kann.

Variante 1:

2 Spieler beginnen an der Mittellinie im 1 gegen 1. O1 dribbelt den Ball im Zick zack bis etwa zur Dreierlinie. V1 verteidigt den Dribbler und verhindert den Dribbeldurchbruch.

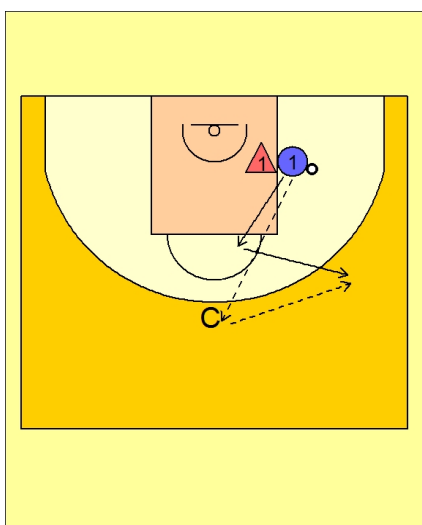
O1 passt zu zum Coach (C) und läuft sich danach direkt wieder für ein Give-and-go Anspiel vom Coach frei.

V1 versucht dieses Anspiel mit Deny Defense zu verhindern, wenigstens aber so in der Defense zu stehen, dass O1 nach Ballerhalt der Weg zum Korb wieder versperrt ist.



Variante 2:

O1 dribbelt Richtung Baseline bzw. Zone. V1 verteidigt den Zonenrand und stoppt O1



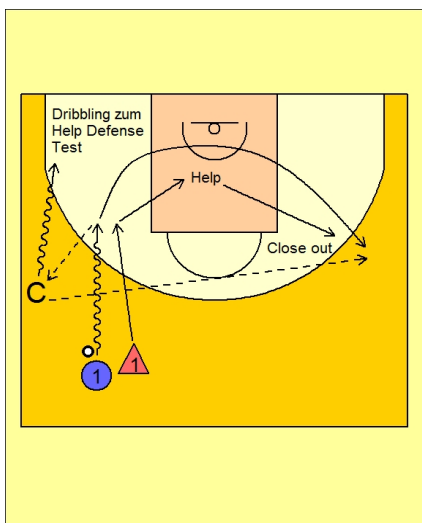
Nun pass O1 den Ball zum Coach (C). Ab sofort verteidigt V1 den Passweg (Deny Defense)

O1 läuft zunächst zum Elbow und bietet sich dort an und macht dann einen weiteren Cut nach außen zur Dreierlinie.

Dort erhält er den Ball vom Coach zurück. V1 versucht einfache Anspiele immer zu verhindern, muss sich aber trotz Deny Defense immer absichern, dass er von O1 nicht "Backdoor" - im Rücken - geschlagen wird.

Nach Ballerhalt an der Dreierlinie wird ein "normales" 1 gegen 1 mit Abschluss Korbleger oder Nachdistanzwurf gespielt.

Dabei versucht V1 O1 nicht für einen Abschluss in die Zone zu lassen.



3. Variante - mit Helpdefense

O1 dribbelt auf der Flügelposition in den Drei-Punkte-Bereich und wird dabei von V1 verteidigt - V1 schließt in der Defense die Mitte, so dass O1 auf der Flügelseite bleiben muss.

O1 passt nun den Ball wieder raus zum Coach (C), läuft dann unter dem Korb her und bietet sich auf der anderen Flügelseite (auf der Weakside) wieder an.

V1 verhindert zunächst das Anspiel auf O1, geht dann etwas vor dem Korb in die Stellung für die Helpdefense.

Der Coach kann nun mit einem Dribbling Richtung Korb, die Reaktion der Helpdefense testen. Sobald der Coach den Ball zu O1 auf die Weakside passt, sprintet V1 zum "Close out" mit erhobener Hand zu O1 heraus,

Wobei die Schrittlänge nach außen hin immer weiter verkürzt wird.

Von dort wird nun 1 gegen 1 gespielt, wobei V1 einen Abschluss in der Zone verhindern soll und einen Wurf außerhalb stören soll.