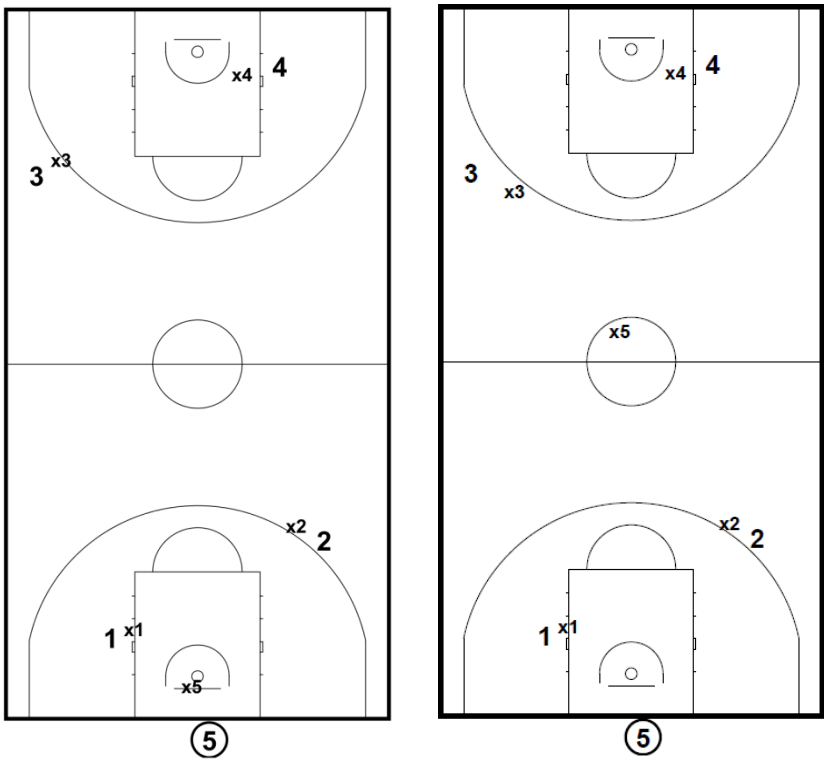
Spielvorgaben für das Bundesjugendlager 2016

Deutscher Basketball Bund e.V.

Bundestrainer Frank Menz
Bundestrainer Kay Blümel
Bundestrainer Harald Stein
Bundestrainer Alan Ibrahimagic
Heidelberg, den 01.Dezember 2015

VORGABEN FÜR DIE VERTEIDIGUNG:

1. Es soll über das ganze Feld Mann-Mann verteidigt werden.
2. Der Verteidiger des Einwerfers verteidigt den Einwerfer oder muss ins Rückfeld absinken.



3. Es wird nicht gedoppelt (vor allem nicht in Blocksituationen, oder konzeptionell)
4. Es wird nicht geswitcht (nicht konzeptionell)
5. Pick & Roll im Acht-Meter-Bereich wird ausschließlich „help & recover“ verteidigt (Großer springt raus, kleiner über den Block und über den Mitspieler wieder vor den Angreifer).
6. Pick & Roll außerhalb des Acht-Meter-Bereichs kann „jam & under“ verteidigt werden.

VORGABEN FÜR DEN ANGRIFF

1. Keine komplexen Strukturen
2. einfache Systeme
3. Diamond-Offense mit Turnout
    - Curl
    - Flare
    - Straight
    - Gegenblock
4. Hi-Pick muss gezeigt werden (ohne Vorgabe, wie man da hinkommt)
5. Side-Pick nur in Transition
6. Rückblocks sind zugelassen
7. 4-Out (siehe Anhang)
8. Grundstruktur des Schnellangriffs

   1ste Welle:
    - Ball so schnell wie möglich in das Vorfeld (Passen vor Dribbling)
    - kleine ohne Ball weit und auf verschiedenen Seiten Spuren besetzen
    - Nicht-reboundender Großer zum Ring (Rim Run) und dann zum frühen Post-Up auf Ballseite

   2te Welle:
    - Wenn #4 (Rebounder/Einwerfer) als 2. Trailer, dann Hi-Lo oder Swing oder Wurf/eins gegen eins
    - Wenn #5 (Rebounder/Einwerfer) als 2. Trailer, dann Option Hi-Lo oder Swing und Side-P&R

Trainingsinhalte für das BJL

Verteidigung (siehe Verteidigungskonzeption):

1. Besonderer Schwerpunkt: Verteidigung am Ball im Spiel 1-1
   - Grundstellung (tief, weite Basis, "Ferse-Zeh")
   - Position zum Angreifer (Entfernung, Winkel) ⇨ Linienkonzept
   - Fußposition/-arbeit ("Zeh-Zeh", Füße immer in Bewegung, erster Schritt mit Fuss in Dribbelrichtung "side-sprint-side")
   - Armpositionen (Wurfbekämpfung, Pässe erschweren, Dribbelbeginn erschweren)
   - Penetration bekämpfen
   - Defensive Präsentation (hohe Intensität und Aufmerksamkeit)

2. Verteidigung weg vom Ball/Verteidigung 2-2/3-3
   - Verteidigungsposition zum Ball, zum eigenen Angreifer (Dreieck, Ball und eigenen Mann sehen)
   - Hilfen erkennen und geben (Sprintschritt)
   - Technik bei Close-Outs (tiefer Körperschwerpunkt, gebeugte Knie, kleine Schritte am Ende, Arm bereits beim Rauslaufen zur Wurfbekämpfung oben, Mitte wegnehmen)
   - Bei Turn-Out Situationen weg vom Ball (Ballside "am Trikot", Weakside "Abkürzen")
   - Linienkonzept einhalten
   - Rotationen
   - Kommunikation

3. Verteidigung des Pick-&-Roll / -Pop.
   - Schwerpunkte: Reden; im Acht-Meter-Bereich: großer Spieler springt raus (mit dem Rücken zur Seitenlinie), kleiner Spieler über den Block mit Armkontakt zum Ballführer; über den heraustretenden Spieler, vor den Angreifer; Außerhalb des Acht-Meter-Bereichs: unter dem Block durch
   - Schnelles Zurückkehren zum eigenen Mann und Pässe erschweren, Positionen der Helfer

Angriff:

1. Besonderer Schwerpunkt: Positionswurf („Catch & Shoot“, aus dem Dribbling „Wurf kreieren“)

2. Wurftäuschung: nur der Ball bewegt sich (tiefer Körperschwerpunkt, kein Aufrichten, Ball zurück in Tasche)

3. Fußarbeit für den Wurf:
   - aus der Bewegung: Zwei-Kontakt-Stopp, Jump-Stopp
   - aus dem Dribbling: Zwei-Kontakt-Stopp, Jump-Penetration

4. Körper-/Passtäuschungen als Vorbereitung für das 1-1: Durchbruchtäuschung, realistische Ballbewegung

5. Verschiedene Passtechniken
   - Schwerpunkt: Passen aus Penetration (Außenhand, Bodenpässe)
   - Anspiele auf den Flügel:
     Passtiming – Ball trifft Flügel (in die Bewegung passen)
     Bodenpass vor Druckpass
   - Anspiele in den Low Post:
     bei ¾-Verteidigung: Lob an die Brettspitze
     bei ½-Verteidigung (side-front): Haken-Bodenpass
     bei Verteidigung hinter dem Mann: Lob in Richtung Baseline
   - Anspiele aus dem Low-Post
     aus dem Post-Split: Rückhandpass, einh. Druckpass auf den Flügel/Guard
     aus dem Post-Up: Durchstecker/Bodenpass zum zweiten Innenspieler
   - Fast-Break-Pässe (kurz und lang / aus dem Dribbling und ohne Dribbling, nach dem Rebound, bzw. Outlet-Pass).

6. Korblegervariationen
   - Druckwurfkorbleger
   - Unterhandkorbleger ("Finger-Roll")
   - Unterhand hoch ans Brett
   - "Floater"
   - Korbleger/halber Haken aus "Spin-move"
   - "Reverse"-Korbleger
   - „Euro-Step“ (Zweierkontakt mit Richtungswechsel)

7. Angriff 1-1 gegen bewegten Verteidiger mit verschiedenen Abschlüssen
   - Betonung des Rhythmus-/Tempowechsels
   - Mitte attackieren mit Passgang-Fußarbeit
   - tiefes "sweep" und Grundlinie attackieren mit Kreuzschritt
   - "Spin" zur Grundlinie gegen schnellen Verteidiger
   - backdoor-Bewegung (auch mit Rolling)
   - Rückwärtssternschritt, Wurf
   - Rückwärtssternschritt, Wurftäuschung, Penetration mit Kreuzschritt zur Mitte
   - Rückwärtssternschritt, Wurftäuschung, Penetration mit seitlichem Passgang zur Grundlinie

8. Angriff 1-1 gegen stehenden Verteidiger
   - Befreiung: Kontakt zum Verteidiger suchen (Hände zeigen), vorderen Arm und Bein attackieren (direkt und mit Rolling), Verteidiger auf den Rücken nehmen und nach Außen lösen
   - Wurftäuschungen
   - Passtäuschungen
   - Ball eng am Körper führen und Ballschutz
   - Kreuzschritt- und Passgang-Technik
   - Großer und schneller erster Schritt

9. Angriff 1-1 im Low-Post
   - Post-Up-Position (ein Fuß oberhalb des Balkens (neutrale Zone)) erkämpfen und behaupten (Armbar und Passfenster öffnen)
   - Ball schützen (Ball am Ohr), Verteidiger lesen, Sicherheit ausstrahlen
   - Mit Ballbewegung neue Position suchen und entsprechende Fußarbeit (Pivot)
   - Drop-Step und Power-Bewegung/halber Haken
   - Drop-Step und Zweier-Kontakt/halber Haken
   - Drop-Step, Spin und Power-Bewegung/halber Haken
   - Rückwärtssternschritt und Wurf
   - Rückwärtssternschritt, Wurffinte und Penetration

10. Offensive Automatics (siehe Spielkonzeption männlich)

11. Pick-&-Roll/-Popp (Techniken des Ballführers)
    - Warten bis der Block steht
    - Verteidiger vorbereiten und eng am Block vorbei ziehen
    - Separation kreieren (2 Dribblings mit Tempo weg vom Block)
    - Verzögern und Attackieren
    - Verzögern und Werfen
    - Pocket-Pass
    - Pass mit der Außenhand
    - halbhoher Lob
    - Backup und Lob
    - Backup, Pivotieren und Pass mit der Außenhand
    - allgemein: Verteidigung lesen und entsprechend reagieren
    - Pässe zu den Mitspielern, von denen geholfen wird

12. Pick-&-Roll/-Popp (Techniken des Blockstellers)
    - in den Block sprinten
    - Kontakt (Verteidiger des Ballträgers treffen)
    - Abrollen in den No-Charge-Kreis (traditionell und mit Sprintschritt vorwärts)
    - Separation kreieren (hohes Tempo, aus dem Block sprinten)
    - Verteidiger, wenn möglich, auf den Rücken nehmen
    - Ball sehen und Ziel geben
    - allgemein: Verteidigung lesen und entsprechend reagieren (roll oder popp)

"Vier" (4-Out-Motion)

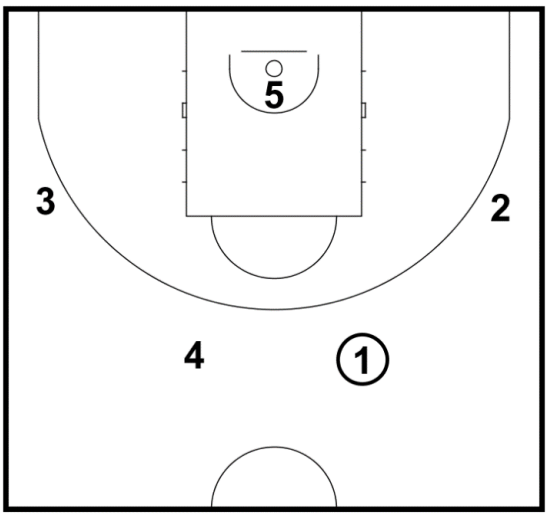


Bild 1

Wir landen in einer "high box" mit einem "rim-runner" unter dem Korb.

Folgende Aufstellung gilt bei rim-run durch #5, Flügelsprint von #2 und #3, Ballvortrag von #1 und Trailer #4 (sind aber alle austauschbar):
#1 - Verlängerung "elbow" auf dem "guard spot"
#2 - Verlängerung Freiwurflinie auf dem "wing spot"
#3 - wie 2 nur andere Seite
#4 - Trailer auf dem anderen "guard spot"
#5 - Rim-runner unter dem Korb "front rim"

Bei Einführung nur give+go+fill und backdoor-Option. Bei guter individueller Ausführung, ist keine weitere Option zwingend nötig!

Wenn das Grundprinzip stimmt, weitere Optionen einführen.

Grundprinzipien:

- Spacing
- Timing
- Sprint von A nach B
- Körperhaltung und Körpersprache - immer "ready"
- Die Verteidigung lesen (auch ohne Ball)
- Jeder darf jederzeit 1-1 spielen aber 8-8-8 beachten, s.u.
- Alle Spieler spielen jederzeit mit - keine Zuschauer auf dem Feld
- Vertrauen zum Mitspieler
- 8-8-8 - 8 Sekunden attackieren, 8 Sekunden die Verteidigung bewegen und 8 Sekunden attackieren
- „give&go&fill“ auf den Außenpositionen, egal wer wo steht. Immer weiter „give&go&fill“, wenn keine andere Entscheidung getroffen wird.
- Jeder Passer muss nach Pass cutten (5 sucht sich nach Pass neue Position – Repost oder cut)

- Passwinkel herstellen
- Das Feld weit machen
- Spiel ohne Ball!
- Automatismen herstellen und beachten!

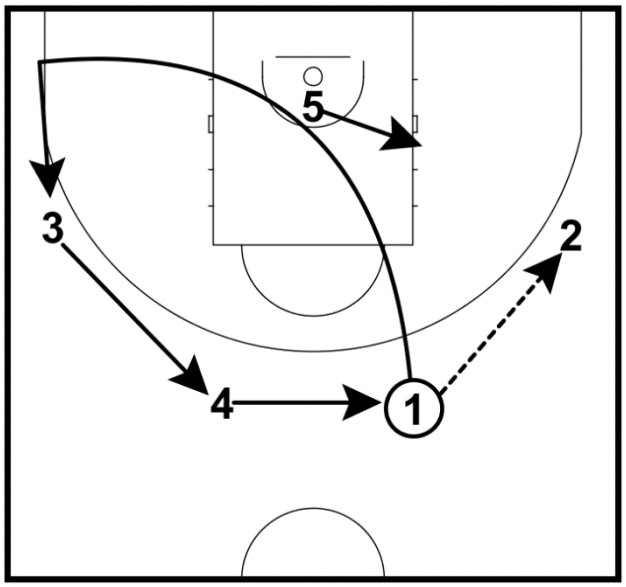


Bild 2

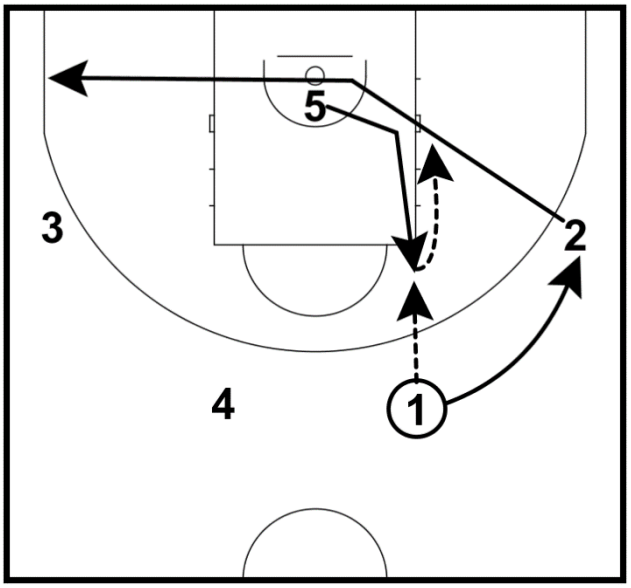


Bild 3

Pass Entry auf den Flügel oder im Break

Jeder Spieler, der einen Pass auf den Außenpositionen bekommt beachtet folgende Dinge in dieser Reihenfolge:

1. Faceup / Korb bedrohen
2. Cutter sehen bis zum Korb /Inside sehen und anpassen wenn frei
3. 1-1 testen (Mitte attackieren)
4. Weiter passen

Guard zu Flügel-Pass: Lange Rotation:

#1 - give+go+fill einen freien Außenspot (in der Lernphase immer erst "opposite" und die "corner spots" frei halten - später auch "corner spots" und "ballside"
#2- faceup, cutter sehen/inside sehen, 1-1 testen, weiterpassen
#5 - "rim runner" geht auf die Ballseite in Post-up
#3 - auffüllen "guard spot"
#4 - auffüllen "guard spot"

Bei Deny ist immer backdoor möglich, aber nur, wenn **Blickkontakt** mit dem Ballführer!

Backdoor: einen Schritt raus und dann Sprint bis unter den Korb - gegenseitiges Vertrauen!

Spacing: je aggressiver die Verteidigung ist, umso leichter wird es, wenn wir das Feld weit machen (weg von der 3-Punkte-Linie).

Timing: maximal 2 schnelle Pässe hintereinander, dann wieder.

1. Korb bedrohen
2. cutter/inside sehen und anpassen
3. 1-1 testen
4. weiterpassen (mit Ball Ruhe, ohne Ball lesen und Sprint)

Pinch-Post bei Deny auf #2.

Blickkontakt von #1 mit #5!

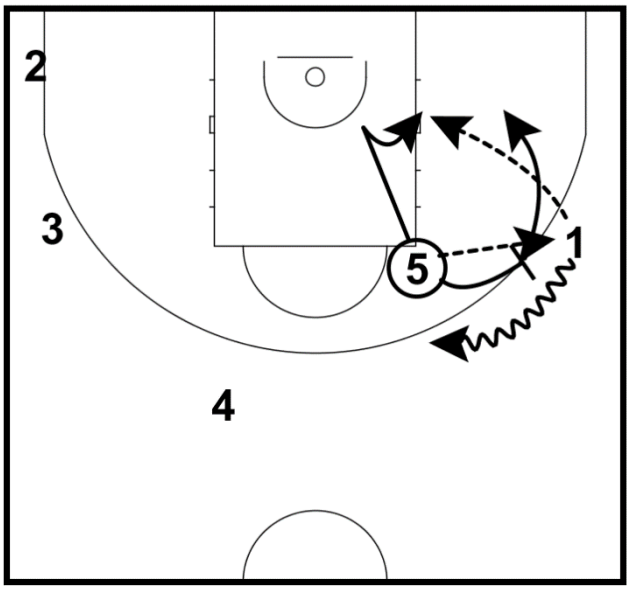


Bild 4

Wenn Backdoor-Pass von #5 nicht geht, Pass zu #1 und Pick&Roll oder Pass und Repost #5.

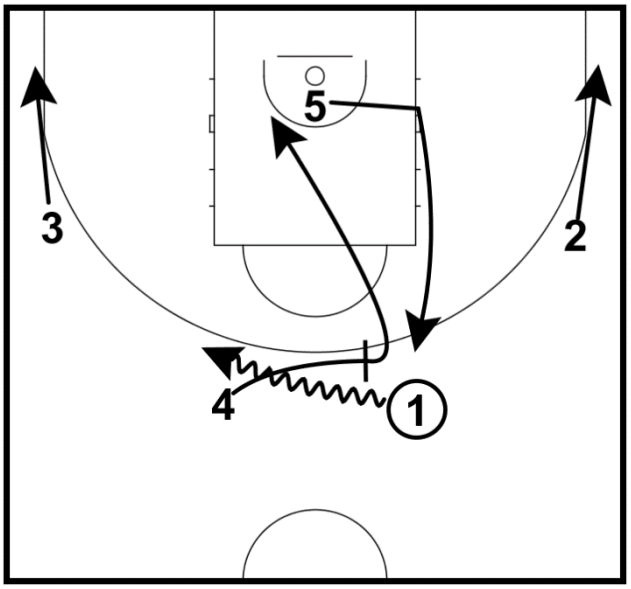


Bild 5

Drag Screen

Zeichen: #1 zeigt die Faust nach unten, #2 und #3 besetzen die Ecken, #4 sprintet in den Block und sprintet zum Ring, #5 sprintet hoch - replace auf den "guard spot".

Option: Pick and Pop mit #4 und #5 postet.

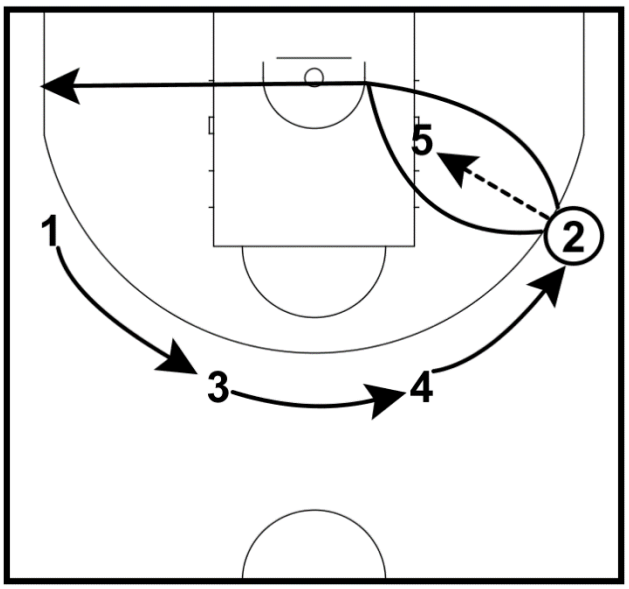


Bild 6

Anspiel Innen:

Passer läuft immer einen cut mit Abstand zum Inside-Spieler für ein besseres Spacing und einfacheren Pass unter den Korb und auf der ballfernen Seite raus.

Entweder über die Freiwurfecke oder Baseline Faustregel: im Rücken seines Verteidigers).

Alle anderen füllen die Außenpositionen auf.

#2 - Pass & cut, Mitte frei machen

#5 - Posting up auf der Ball-Korb-Linie, tief sitzen, Verteidiger "pinnen", Ziel zeigen, mit beiden Händen den Ball fangen, Schulterblick zur Mitte, Cutter sehen, dann Post-Move starten (zur Mitte), selbst abschließen oder "kick-out", dann "repost".

Die Anderen füllen auf.

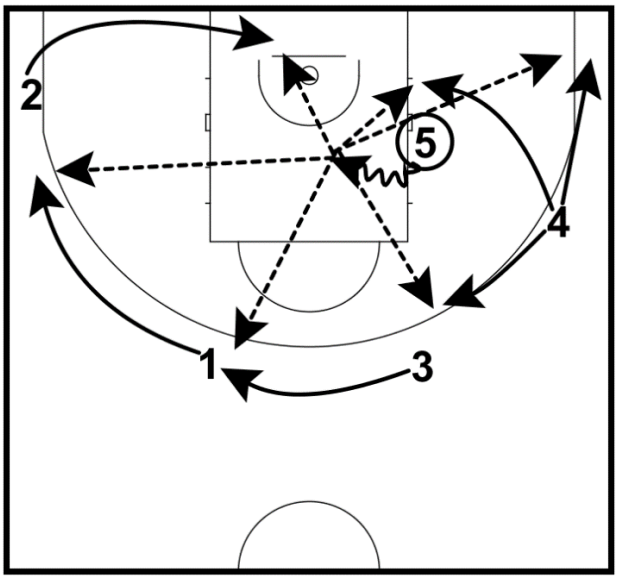


Bild 7

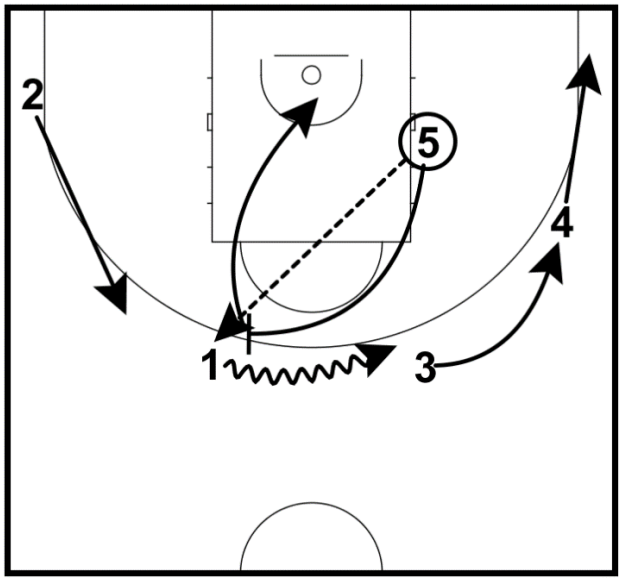


Bild 8

Post move zur Mitte:

#2 - geht hart aus der Ecke zum Korb.

#1 - hat die ganze "weakside".

#3 - füllt "guard spot" opposite.

#4 - liest seinen Verteidiger und kann "guard spot" oder corner nehmen, geht zum Offensivrebound.

Wenn #2 und #3 nicht angespielt werden können, kommt #5 zum direkten Block bei #1.

Zeichen für Pick&Roll ist, wenn der Ballführer den Ball zwischen die Beine nimmt.

Block stellen: Sprint raus - Sprint rein.

Dribbler: 2 Dribblings weg vom Block Richtung Seitenlinie - Spacing und Passwinkel herstellen! Erst starten, wenn Spacing stimmt. Alle Optionen (Reject, Slip, Split möglich).

alle anderen: Spacing - auch "corner spots" besetzen.

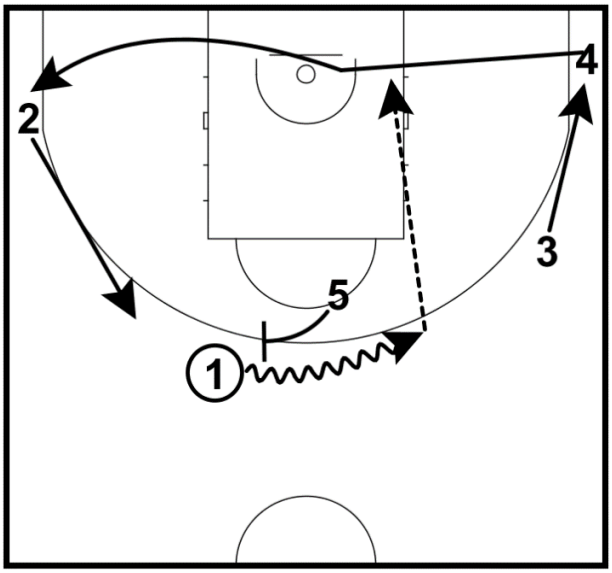


Bild 9

#4 startet hartes backdoor bei Dribbelbeginn.

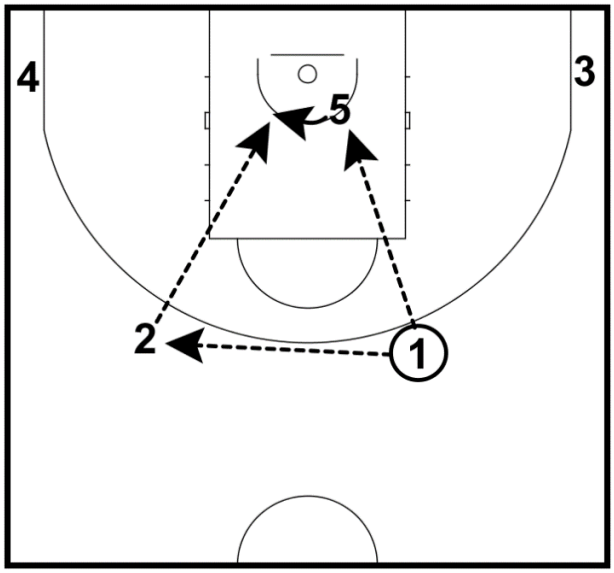


Bild 10

Ziel ist, #5 unter dem Korb anzuspielen.

#3 und #4 gehen zu den Freiwurf-ecken zum Rebound.

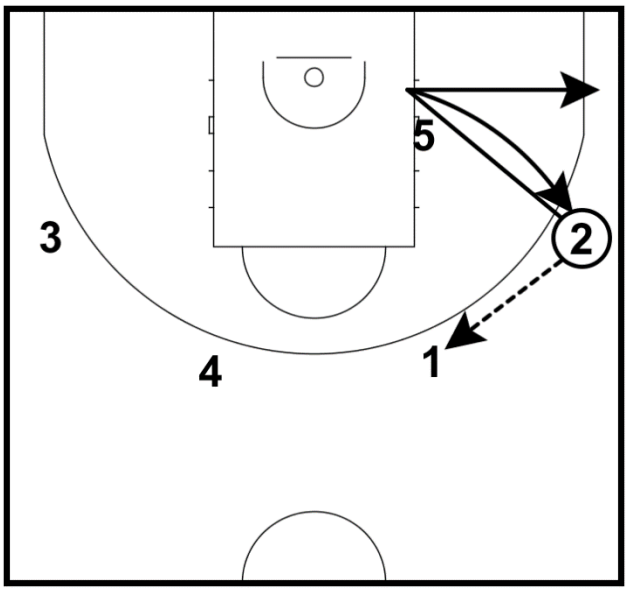


Bild 11

Bei Pass von **Flügel auf Guard**: cut und fill zurück auf die **gleiche Seite**, Flügel oder Ecke (später auch möglich zum "corner spot" andere Seite).

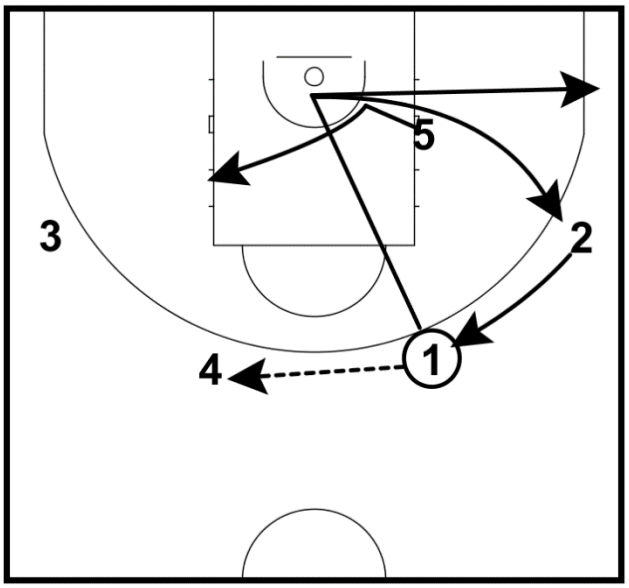


Bild 12

Guard zu Guard: kurze Rotation - cut zum Korb und auf die gleiche Seite Ecke oder Flügel. Flügel (#2) füllt "guard spot".

#5 kämpft um Position und postet,kann aber frei spielen - sehr gut, wenn starke 5 mit Spielverständnis.

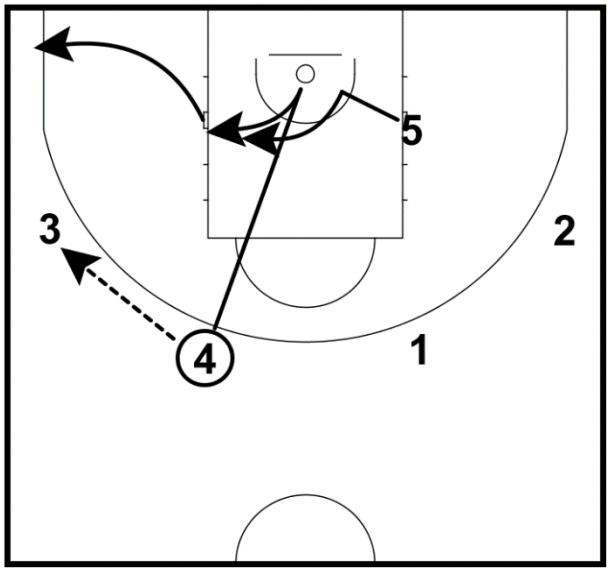


Bild 13

Normalerweise Guard zu Flügel - lange Rotation
aber, wenn #4 auf "guard spot" ist eine gute Option #4 erst aufzuposten, clear und dann erst #5 aufposten.