



Die Verteidigung im Basketball

Verteidigung-Grundstellung

- Grundposition: die Füße stehen parallel, schulterbreit auseinander; die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht und die Arme sind seitlich vorne mit leicht gebeugtem Ellbogen angehoben, wobei die Handflächen nach oben zeigen.
- Die Verteidigungsposition sollte immer so sein, dass man sich zwischen Gegenspieler und Korb befindet.
- Gleichzeitig bewegt man sich mit Blickrichtung zum Gegenspieler und Ball.



Merksätze für die Verteidigung

- Bewege dich immer zwischen Korb und Gegenspieler.
- Bleibe bei deinem Gegenspieler.
- Suche nach Ballverlust so schnell wie möglich deinen Gegenspieler.
- Hilf aus, wenn: ein Angreifer frei zum Korb zieht, hinter dir ein Angreifer frei ist oder du letzter Mann bist.
- Spiele den Ball, nicht den Mann – denke an die Foulregeln.
- Sieh immer zum Ball und Gegenspieler.
- Gehe immer zum Rebound.
- Dreh Dich nach dem Rebound nicht mit der Front zum Gegenspieler.

Eine gute Verteidigung im Basketball ist in den meisten Fällen der Schlüssel für den Erfolg.

Mann-gegen-Mann-Verteidigung

Durch eine Mann-gegen-Mann-Verteidigung kann eine Mannschaft den Gegner massiv unter Druck setzen. Bei dieser Verteidigungsvariante ist jedoch auch immer ein hoher physischer Aufwand notwendig, um die Ziele zu erreichen.

Bei der Mann-gegen-Mann-Verteidigung (auch Mann-Mann-Verteidigung genannt und MMV abgekürzt) wird jedem Defensivspieler ein direkter Gegenspieler zugewiesen, der im 1-gegen-1 verteidigt wird. Seinen Gegenspieler verlässt ein Verteidiger nur kurzfristig zum doppelten bzw. aushelfen. Im Gegensatz zur Zonenverteidigung kann das Laufspiel deutlich intensiver sein, wenn die Spieler des gegnerischen Teams in der Offensive viele Wege gehen. Auf der anderen Seite eignet sich die Mann-gegen-Mann-Verteidigung auch bei Teams mit Anfängern, weil die taktische Anforderung deutlich geringer als bei der Zonenverteidigung ist. Im Prinzip hat jeder Spieler die simple Aufgabe, seinen Gegenspieler am Korberfolg zu hindern.

Zonenverteidigung

Die Zonenverteidigung, auch Ball-Raum-Verteidigung genannt, ist neben der Mann-gegen-Mann-Verteidigung die konventionellste Art, die gegnerische Mannschaft am Korberfolg zu hindern.

Bei einer Zonenverteidigung ist jeder Spieler für einen gewissen Raum verantwortlich und verteidigt in diesem Raum gegenüber gegnerischen Spielern, die sich dort aufhalten bzw. reinlaufen oder hineinschneiden wollen. Bildlich gesprochen agieren alle Spieler so, als seien sie mit einem Gummiband untereinander verbunden und orientieren sich immer am Ball. Verlässt ein Gegenspieler den zu verteidigenden Raum eines Spielers, so wird er dem nächsten Spieler „übergeben“.

Die Kunst bei der Zonenverteidigung ist das Verschieben im Raum auf die ballstarke Seite, um eine Überzahl herzustellen.

Eine Zonenverteidigung braucht hohe Flexibilität, sehr viel Kommunikation und Hilfe untereinander und intelligente bzw. erfahrene Spieler, die Angriffe lesen können und richtige Entscheidungen treffen.

Bei der Zonenverteidigung gibt es verschiedene Formen und auch Mischformen aus Zonenverteidigung und Mann-gegen-Mann-Verteidigung, wie etwa die „box-and-one-Verteidigung“, bei der 4 Spieler in einer Zonenverteidigung agieren und ein Spieler mit einer Spezialaufgabe betraut wird und bestimmten Spieler ausübt.