

# Spielkonzeption für den weiblichen Bereich



Spielkonzeption weiblich  
Deutscher Basketball Bund e.V.  
Bundestrainerin Alexandra Maerz  
Hagen, den 27. Februar 2012



## Inhaltsverzeichnis

### 1. Verteidigung

1.1 Defensiv Grundlagen	Seite	3
1.2 Mann-Mann-Verteidigung	Seiten	4 - 6
1.3 Rotationen	Seiten	6 - 8
1.4 Verteidigung direkter Blöcke	Seiten	8 - 11
1.5 Verteidigung indirekter Blöcke	Seiten	11 - 13
1.6 Transition Defence	Seite	14

### 2. Angriff

2.1 Offensive Grundsätze	Seite	15
2.2 Fastbreak	Seiten	16 - 18
2.3 Automatics	Seiten	18 - 21
2.4 Pick & Roll Spacing	Seiten	21 - 23
2.5 Standard-Lösungen indirekter Blöcke	Seiten	23 - 24



# 1. VERTEIDIGUNG

## 1.1 Defensive Grundlagen

- **Kommunikation:** Permanentes Reden ist absolute Grundlage für eine funktionierende Team-Verteidigung! Ohne ein hohes Maß an Kommunikation können entscheidende Verhaltensmuster in der Team-Verteidigung (Antizipation, Rotationen, Blockverteidigung) nicht realisiert werden.
- **Tiefe Grundstellung und visuelle Wahrnehmung:** Nimm zu jeder Zeit eine tiefe Grundstellung ein, Dein Körpergewicht ist dabei immer auf den Fußballen und die Füße in Bewegung. Du musst zu jeder Zeit eine Position einnehmen, in der Du den Ball UND Deine Gegenspielerin sehen kannst.
- **Proaktives Verteidiger-Verhalten:** Wir wollen in unserer Verteidigung nicht reagieren, sondern agieren: Zwinge Deine Gegnerin durch gezieltes Handeln zu ungewollten Aktionen. Antizipiere die nächste Angriffs-Aktion, dabei frage Dich permanent: „Was passiert als Nächstes?“ Sei bei Ballbewegung auf Deiner neuen Position, bevor der Ball dort ist und verringere somit Probleme durch Close-Out Bewegungen.
- **Hand-Pressure:** Keine einfachen Würfe oder Pässe! Arbeite aktiv mit Deinen Händen, mindestens eine Hand ist immer über dem Ball. (Dabei bleibt der Körperschwerpunkt jederzeit tief -> erst aufrichten / springen, wenn der Ball des Gegners aus dessen Hand ist). Benutze Deine Hände auch weg vom Ball jederzeit aktiv (in Deny und Helpside Position).
- **Druck am Ball / No Middle:** Positioniere Dich in der 1-1 Verteidigung immer so, dass Du maximalen Druck auf den Ball (Dribbling, Pässe, Würfe) ausüben kannst, OHNE dabei die Kontrolle über Deine Gegnerin zu verlieren: Wir wollen Rotationen vermeiden. Lass Dich im Halbfeld niemals über die Mitte schlagen!
- **Positioning-Defense:** „Jump-to-the-ball“ mit jedem Pass / Penetration. Nimm zu jeder Zeit eine Position ein, aus der heraus Du Deine Aufgaben in der Team-Verteidigung lösen kannst. Sprinte in die neue Position!
- **Frühe Hilfen und Rotationen:** Wir wollen immer einen Schritt den Aktionen unserer Gegner voraus sein. Dazu müssen wir unsere Positionen für Hilfen und Rotationen verändern, bevor sie notwendig werden: Vor-Rotieren!
- **Rebound, Rebound, Rebound:** Gib dem Gegner keine zweiten Chancen und belohne Deine gute Verteidigung! Nimm nach jedem Wurf Kontakt mit dem Unterarm zu Deiner Gegenspielerin auf, versuche sie auf den Rücken zu bekommen und arbeite physisch und aggressiv für den Rebound. Im Box-Out gilt: „Erst der Körper, dann der Ball“.



## 1.2 Mann-Mann-Verteidigung

### A. Prinzipien

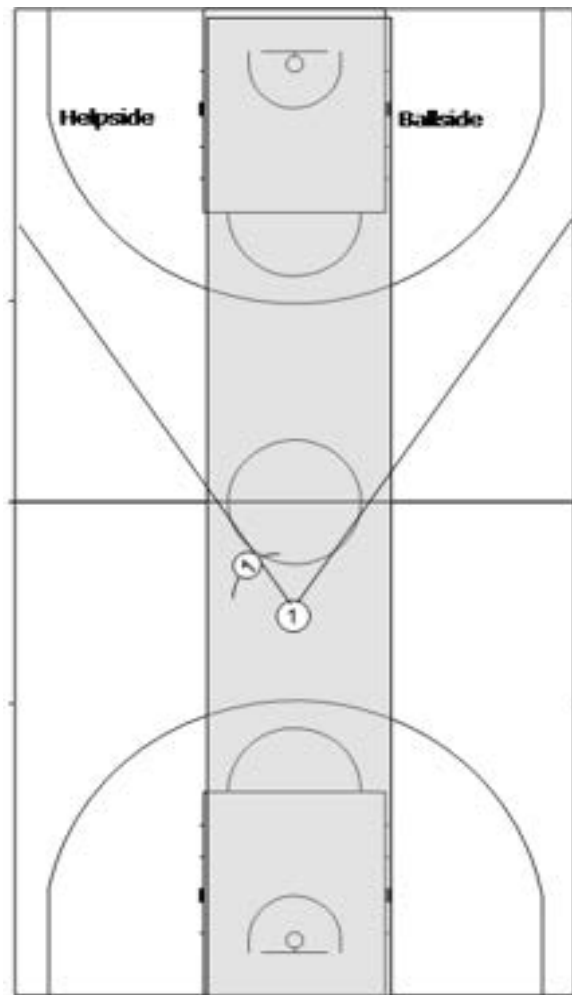
- 1-1 Kontrolle: Maximaler Druck ohne sich schlagen zu lassen  
 → Im Vorfeld: den Gegner zu Handwechseln zwingen. Verteidigungsposition vor dem Ball.  
 → Im Rückfeld: den Gegner zur Seitenlinie forcieren: Helpside definieren. Verteidigungsposition = Der vordere Fuß des Verteidigers ist auf dem Innenfuß des Angreifers.
- Kein Penetration innerhalb der Sprungkreislinie zulassen: Eigenverantwortung der 1-1 Verteidigung.
- Keine Mitte: Eigenverantwortung im 1-1.
- Ball-und Helpside definieren: Klare Aufgaben am und weg vom Ball.



- Keine Mitte
- Ball oberhalb der FWL: zur Seitenlinie forcieren
- Ball unterhalb der FWL: zur Grundlinie forcieren



- Positioning Defense
- Passwege auf der Ballseite werden geschlossen -> Backfoot-Deny: Oberer Fuß der Verteidigung auf Höhe des unteren Fußes des Angreifers. Hand im Passweg
- Erste (X5) und zweite (X4) Hilfe. Flache Dreiecke.



- 1-1 Eigenverantwortung im gesamten markierten Bereich -> niemals 1-1 schlagen lassen!
- Fußarbeit des Ball-Verteidigers forciert ab 2m vor der Mittellinie zur Seite.
- Fußarbeit definiert Help- und Ballside.





**B. Verteidigung des Innenspielers**

- Keine einfachen Pässe nach innen zulassen. Ball oberhalb der FWL: ¾-Deny. Ball unterhalb der FWL: Full-Front.
- Bei „Seal“ Kontakt lösen und neue Position erkämpfen.
- Auch bei Innenanspiel niemals permanenten Kontakt nach Ballerhalt zulassen -> Bump & Release.
- Bei Fortgeschrittenen: Hilfe von außen antäuschen (cover down).
- Bei Fortgeschrittenen: Doppeln, wenn nötig (double down von außen / vom zweitem Post)

**C. Verteidigung des Aufbauspielers**

- Ball wenn möglich weg vom Guard halten / keine einfachen Pässe -> Deny Fullcourt.
- Maximal möglicher Druck, aber niemals im Mittelkorridor schlagen lassen.
- Positioning Defense ab 2m vor der Mittellinie -> Klare Fußarbeit zu einer Seite.
- Keine einfachen Rückpässe zum Guard im Set des Gegners (im defensiven Rückfeld) zulassen.

**D. Verteidigung des Flügelspielers**

- Positioning -> Innenschulter. Linie Ferse-Zeh zur Grundlinie. Keine Mitte.
- Fuß in Bewegungsrichtung zuerst. 1-1 Kontrolle, ggf. wieder vor den Ball sprinten (tiefer Körperschwerpunkt).
- Hand Pressure: Mindestens eine Hand über dem Ball, spiegeln.
- Abstand grundsätzlich Armlänge: Kenne Deine Gegner -> Abstand variieren.
- Verändere Deinen Abstand mit der Ballposition: Ball unten -> Gegner will penetrieren, Abstand vergrößern. Ball oben -> Gegner will Passen, Abstand verringern und maximalen Druck ausüben.

**E. Methodik**

	U15	U16	U18	U20	A-Kader
1-1 Grundlagen	X	X	X	X	X
Doppeln			(X)	X	X
Hilfen von der Ballseite (z.B cover-down)			(X)	X	X

**1.3 Rotationen**

**A. Prinzipien**

- Hilfen grundsätzlich von der Weakside / erste Hilfe: Frühe Hilfen (Zonenrand) bei allen Penetrations zur Baseline.
- Verbindliche Kommunikation: Helfende Spielerin löst durch Signal „Help“ Rotationen aus.
- „Wer kommt, bleibt“: Helfende Spielerin übernimmt den Ball.
- „Closest-man-Prinzip“ in allen weiteren Rotationen.
- Für Fortgeschrittene: Zusätzliche Hilfen von der Ballseite (nächste Spielerin) in „No-Go“ Situationen (Penetration durch die Mitte, von oben) durch bluffen oder stoppen.



B. Grundsituationen

Ziehen über die Grundlinie



- Das Penetration wird grundsätzlich aus der ersten Hilfe gestoppt. Hier frühe Hilfe durch X5.
- X2 muss den Gegner bis in die Hilfe begleiten.
- Die zweite Hilfe (X3) dropped in die erste Hilfe.
- X1 dropped in die zweite Hilfe und verteidigt kurz 3 und 1.
- Im Anschluss „Closest-man-to the ball“, wahrscheinlich X1 zu 1 oder 3.
- X5 bleibt bei 2.

Ziehen über die Mitte



- No-Go Situation! Handlungsanweisungen erst bei Fortgeschrittenen. Vorher individuelle Lösung (Wurf erschweren) durch geschlagene Verteidigerin.
- X1 blufft die Hilfe oder stoppt 2. (Schützen kennen).
- X5 hilft spät aus der ersten Hilfe.
- X3 dropped in den Passweg zu 5 -> Vor-Rotieren!
- Weiter nach „Closest-Man-Prinzip“.

Ziehen von der Mitte



- No-Go Situation (s.o.).
- X3 blufft die Hilfe oder stoppt 1 (s.o.)
- X4 hilft spät von der Weakside.
- X2 rotiert in den Pass zu 4 -> Vor-Rotieren!
- Weiter nach „Closest-Man-Prinzip“.

C. Methodik

	U15	U16	U18	U20	A-Kader
2-2 bis 4-4	X	X	X	X	X
5-5		(X)	X	X	X
Hilfen v. d. Ballseite			(X)	X	X
Anpassung nach Scouting			(X)	X	X

1.4 Verteidigung direkter Blöcke

A. Prinzipien

- Kommunikation: Ohne Ansagen der Blöcke ist jede Taktik wertlos!
- Über die Blöcke kämpfen hat Priorität: Erkenne und bestrafe schlechte Blöcke.
- Druck an der Ballführerin gegen den Pass: Aktive Hände.
- Verteidigung der Blöcke als Team: Gegenseitige Hilfen.

B. 2-2 Lösungen

Help & Recover (hohe Hilfe)



Help & Recover (flache Hilfe)



- Mit Ansage des Blocks durch X5 muss X1 umspringen und ihrer Gegnerin zum Block forcieren. Nicht weg vom Block schlagen lassen!
- Mit Blocknutzung von 1 springt X5 heraus (Rücken parallel zur Korb-Korb-Linie).
- „Over & Under“: X1 kämpft über den Block und sprintet unterhalb von X5 zu ihrer Gegenspielerin.
- Wenn X 1 ihre Gegenspielerin wieder kontrolliert, schickt sie (Kommunikation!) X5 zurück.
- X5 sprintet mit Armen oben zurück zur Gegenspielerin.
- Für Fortgeschrittene: Foul oder Switch bei Split.
- X1 muss mit der Blockansage umspringen (s. hohe Hilfe).
- X 5 hilft flach gegen das Penetration von 1.
- X1 kämpft über den Block.
- Wenn X 1 ihre Gegenspielerin wieder kontrolliert, schickt sie (Kommunikation!) X5 zurück.
- X5 sprintet mit Armen oben zurück zur Gegenspielerin.
- Für Fortgeschrittene: Switch bei Split.
- Für Fortgeschrittene: Switch X1 und X5, wenn 1 X5 attackiert und in die Zone eindringt.



### Jam & Under



- X1 muss mit der Blockansage umspringen (s. hohe Hilfe).
- Mit Setzen des Blocks (frühes Bump 45° auf der Innenschulter) durch 5 schiebt (Jam,) X5 ihre Gegnerin Richtung Mittellinie und verschafft somit X1 Platz, um unter dem Block durch zu sprinten (Under). Die Innenhand von X5 arbeitet gegen den Wurf von 1.
- In dem Moment, in dem 1 unter dem Block durch ist und ihre Gegenspielerin kontrolliert (Kommunikation), muss X5 sofort den Kontakt lösen, um das Rollen oder einen Re-Screen verteidigen zu können.

### Weitere Lösungen

- Switch: Konzeptionell (selbe Größe), als Anpassung aus dem Scouting (z.B. vs. Shooter) oder auf Probleme ( z.B. Pick & Pop auf 2er-Seite), Not-Switch.
- Doppeln.
- Fan / Down.



C. Rotationen

Side PnR (1-2-2)



- Hilfe von der Weakside (X4)
- X5 rotiert zur 4 (Center Switch)
- X 3 muss droppen, bis sie von X 5 zurück geschickt wird.
- X 1 arbeitet aktiv in einer geöffneten Position. Sie muss jederzeit den Wurf von 1 verteidigen können und hat die Aufgabe, den Pass zu 3 schwer zu machen (Hand-Pressure!)

High PnR (1-2-2)



- Hilfe von der neuen Weakside (X4).
- X5 rotiert zur 4 (Center Switch)
- X 3 muss droppen, bis sie von X 5 zurück geschickt wird.
- X2 grundsätzlich deny, muss jedoch bei Penetration von 1 kurze Hilfe geben.

PnR zur 2er Seite (4-Out)



- Hilfe von der neuen Weakside (X2)
- X3 nimmt eine geöffnete Position am Ellbow ein. Sie muss hieraus den Wurf von 3 sofort verteidigen können und soll den Pass zu 4 so schwer wie möglich machen (Hand Pressure)
- X4 ist präsent in der Hilfe bis X2 5 stoppt.
- Wenn der Pass von 1 auf 5 verhindert wurde: Recover.(hier abgebildet).
- Bei Pass auf 5: X2 und X5 tauschen die Gegenspieler. Bei Fortgeschrittenen auch Doppel am Ball (5) möglich.

PnR zur 1er Seite (4- Out)



- Die Hilfe kommt von der neuen Weakside.
- X2 denied den kurzen Pass.
- X3 nimmt eine geöffnete Position am Ellbow ein. Sie muss hieraus a) bei Pass zu 3 den Wurf stören können und b) das Pass zu 4 so schwer wie möglich machen (akrive Hände!).
- Wenn der Pass auf 5 verhindert wurde: Recover.
- Wenn der Ball auf 5 gepasst wurde (hier abgebildet): X4 und X5 tauschen die Gegenspieler (Doppeln bei Fortgeschrittenen möglich).





**Spezielle Situationen**

- Anpassung der Rotationsprinzipien an die Grundaufstellung des Gegners.
- Anpassungen in der 2-2 Verteidigung bei Problemen. (Z.B. Pick and Pop im Two-Man-Game durch Switch oder Fan / Down, flache Hilfe bei Blöcken zur Seite (z.B. Horns)).

**D. Methodik**

**Vorbemerkung:** Die unterschiedlichen 2-2 Lösungen verlangen unterschiedliche Gewohnheiten beider Verteidigerinnen (Fußarbeit / Positioning). Daher erst nächste Variante einführen, wenn die erste automatisiert ist!

	U15	U16	U18	U20	A-Kader
HnR hohe Hilfe	X	X	X	X	X
HnR flache Hilfe			X	X	X
Jam & Under				X	X
Switch (gleiche Größe)		(X)	X	X	X
Weitere				X	X
2-2 Anpassung an Position / Richtung des Blocks			(X)	X	X
2-2 Anpassung an Scouting				X	X
Rotationen		X	X	X	XX

**1.5 Verteidigung indirekter Blöcke**

**A. Prinzipien**

- Kommunikation
- Kämpfen über die Blöcke hat Priorität -> Schlechte Blockqualität erkennen und bestrafen.
- Sei kein leichtes Ziel: Bewegung mit der Blockansage kurz bevor der Blok steht!
- Blöcke als Team verteidigen: Druck am Passgeber l (Hände) und Hilfen geben.
- Für Fortgeschrittene: Konzeptionelle Switches bei gleicher Größe.
- Bei Switches: Spielerin, die übernimmt, sagt switch an. Immer switch-to-deny!



## Blocksituationen

### Hand-Offs



- Deny, wenn möglich



- Sonst Jam & Under

### Rückenblocks



- X2 springt mit der Blockansage zum Ball und verschafft sich damit eine günstige Position. Sie schneidet oberhalb ab und sprintet zur Gegenspielerin.
- X4 bumped 2, ohne die Bindung zu 4 zu verlieren.

### Baseline Screens



- X2 bumped ihre Gegenspielerin und forciert zur Grundlinie.
- Wenn X 2 ihre Gegnerin aus dem Block schieben kann: Über den Block. Sonst folgen auf der Außenschulter -> Kontakt halten gegen den Rescreen!
- Alternativ: Abschneiden durch die Lücke.
- X5 kurze Hilfe gegen den Schuss und Bereitschaft zur Curlhilfe bei folgender Verteidigung.

### Gegenblöcke



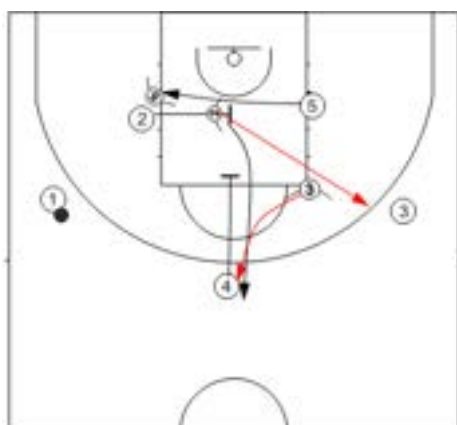
- X2 springt mit der Blockansage in Richtung Freiwurflinie und zwingt damit ihre Gegnerin, den Block an der Grundlinie zu nutzen.
- X4 bumped 2, ohne die Bindung zu 4 zu verlieren.

### Downscreens



- X2 bumped ihre Gegnerin und ist für die Verteidigung des Cuts über die Grundlinie zuständig.
- Wenn X 2 ihre Gegnerin aus dem Block schieben kann: Über den Block. Sonst folgen auf der Außenschulter -> Kontakt halten gegen den Rescreen!
- X5 ist bereit zu einer flachen Curl-Hilfe. Switch bei Ballerhalt der curlenden Spielerin in der Zone.
- Alternativ: Abschneiden durch die Lücke (Abb. vgl. Wurfschirm).

### Screen-the-Screener



- Verteidigung des Gegenblocks wie oben.
- X3 und X2 tauschen mit dem Downscreen die Gegenspieler („Weakside-Flip“).

### Staggered Screens



- X2 bumped ihre Gegenspielerin und versucht sie aus dem Blockwinkel zu schieben.
- X2 kämpft sich über den Block oder folgt auf der Außenschulter.
- X5 ist bereit, eine flache Curl-Hilfe zu spielen.

**B. Methodik**

	U15	U16	U18	U20	A-Kader
Über den Block	X	X	X	X	X
Folgen		X	X	X	X
Abschneiden		X	X	X	X
Switches		(X)	X	X	X

**1.6 Transition Defense**

- Balance herstellen / Positionen besetzen in dem Moment, in dem der Ball aus der Hand ist.
- 3,4 und 5 zum offensiven Rebound.
- 1 und 2 besetzen Safety und Wide Rebound Position (Tandem).
- Outlet nur stören, wenn die Rebounderin in einer optimalen Position ist.
- Wide Rebounder übernimmt ballführende Spielerin.
- Safety sichert den Korb (keine Korbleger!). Sie bleibt in dieser Verantwortung, bis sie durch die nächste Spielerin abgelöst wird.
- Wenn der Wide Rebounder geschlagen wird, übernimmt die nächste Spielerin (3,4,5). Erst Probleme lösen, dann Matches finden.
- Alle Spielerinnen SPRINTEN hinter die Ball-Linie -> „Zone fluten“ und Safety ablösen.
- Match-Up, wenn der Fastbreak gestoppt wurde.
- Fastbreak bei klaren Unterzahlsituationen durch Foul stoppen.



## 2. ANGRIFF

### 2.2 Offensive Grundsätze

- **Fastbreak:** Der Fastbreak ist immer unsere erste und wichtigste Option! SPRINTe auf Deinen Spuren. Nutze den Dribbel-Outlet. Passe den Ball so schnell es geht in die Außenspur.
- **Spielrhythmus:** „8-8-8“ -> Suche acht Sekunden einfache Optionen aus dem Fastbreak. Bewege acht Sekunden den Ball. Nutze die letzten acht Sekunden um den Korb zu attackieren.
- **Spacing:** Nutze die gesamte Größe des Feldes und gib der Verteidigung lange Wege. Halte Passabstände von 4-6 Metern!
- **Execution:** Die Qualität der Ausführung Deiner Aktionen entscheidet: Sprinte Deine Cuts, setze und nutze die Blöcke effektiv, sei zu jeder Zeit in einer tiefen Grundposition und Teil des Spiels.
- **Bewegung:** Bewege Dich nach jedem Pass (Cuts oder Blöcke). Sprinte diese Cuts. Fülle freie Spots.
- **Kenne Deine Stärken und Grenzen:** Spiel immer im Rahmen Deiner Möglichkeiten. Bringe Deine Stärken (selbst)bewusst in das Spiel.
- **Facing und Attackieren:** Bedrohe immer den Korb (Fußarbeit und Ballposition). Nutze 1-1 Optionen. Verschaffe Dir durch Finten Platz für Pässe und Würfe.
- **Suche das Inside Game /Spiele In-and-Out.** Passe den Ball mindestens einmal pro Angriff nach innen. Spiele den Ball, wenn kein klares 1-1 entsteht, wieder nach außen.
- **Bewege den Ball:** Swinge den Ball grundsätzlich einmal pro Angriff. Achte auf Timing und Rhythmus: Sein anspielbar, wenn Deine Mitspielerin passbereit ist.
- **Kommunikation:** Melde und signalisiere Deine Absichten verbal und durch Zeichen.
- **Spiele für Dein Team:** In 1-1 Situationen wollen wir immer in erster Priorität für unsere Mitspielerin spielen. Hierfür wollen wir Überzahl-Situationen schaffen.
- **Rebound und Court-Balance:** Drei Spielerinnen gehen IMMER zum offensiven Rebound (Rebound Dreieck). Zwei Spielerinnen besetzen die Safety-Positionen (Tandem). -> Rebound und Transition Defense ist Teil des Angriffs!



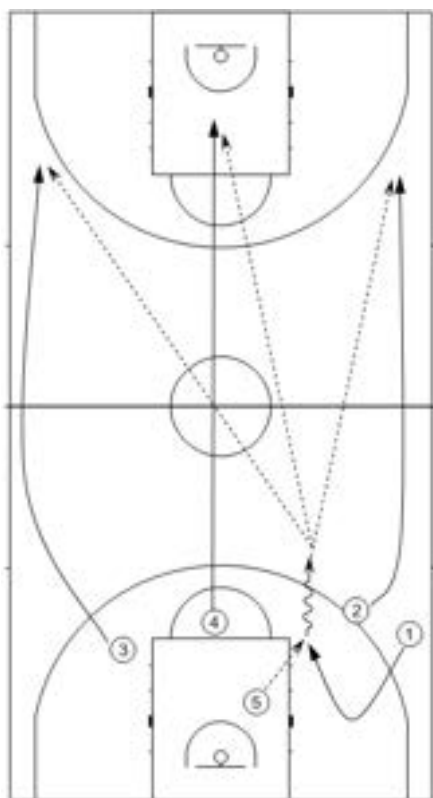
## 2.2 Fastbreak

### A. Prinzipien

- Wir wollen, wann immer möglich, innerhalb der ersten ca. 8 Sekunden den Korb attackieren, solange die Defense noch nicht organisiert ist.
- Pass den Ball wenn möglich immer vor der Mittellinie!
- Such als Rebounder nicht lange nach dem Outlet Pass, nutze den Dribbel-Outlet!
- Fordere als Guard immer aktiv den Ball: Harter Curl und lautes Signal „Ball“. Der Ballvortrag ist außerhalb der Sprungkreise.
- Sprinte Deine Spuren (Spacing!). Hilf Dir immer durch laute Kommunikation: Guard „Ball“, Außenspieler „links/rechts“, Rim Runner „Rim“, Trailer „Trailer“.

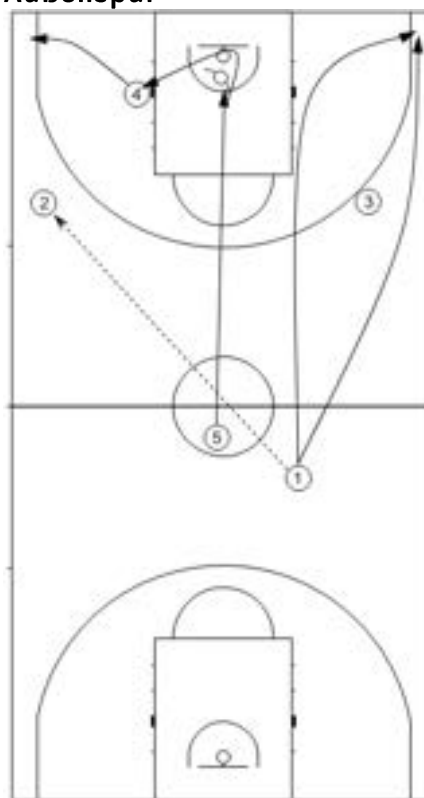
### B. Spielkonzeption / Grundsituationen

#### Spuren und erste Passoptionen



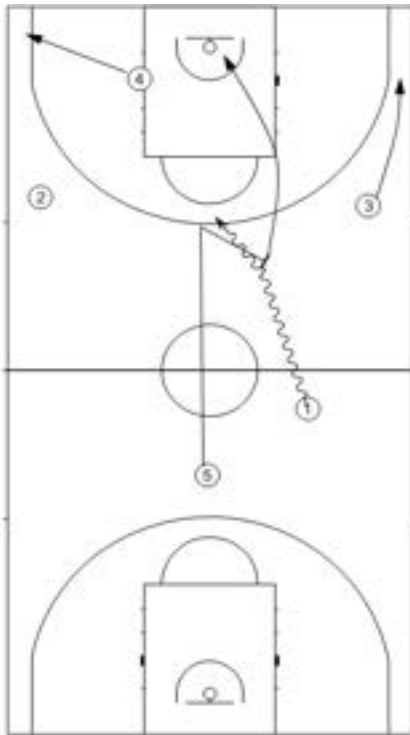
- Spuren und erste Passoptionen.
- Rim Runner aktiv auf den Safety posten.

#### 4-Out Spacing nach Pass in die Außenspur



- 4-Out Spacing nach Pass in die Außenspur
- Trailer bis unter den Korb sprinten, dann Post-Up

Frühe PnR Option bei Dribbling des Inside Game auf Rim Runner Guards über die Mittellinie



- Post Split 2 vor Dive 5.
- 3 und 1 füllen freie Spots

HiLo Option

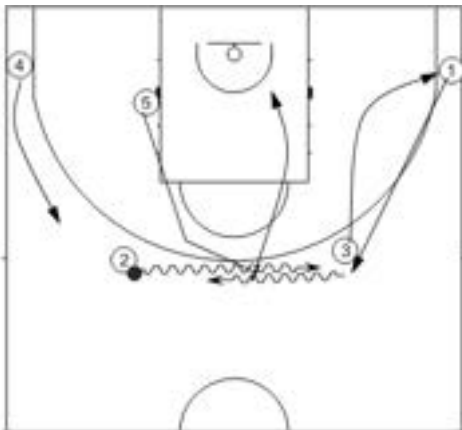


Inside Game auf Trailer





Hand Off in PnR (im Anschluss Übergang ins Set)



2.3 Automatics

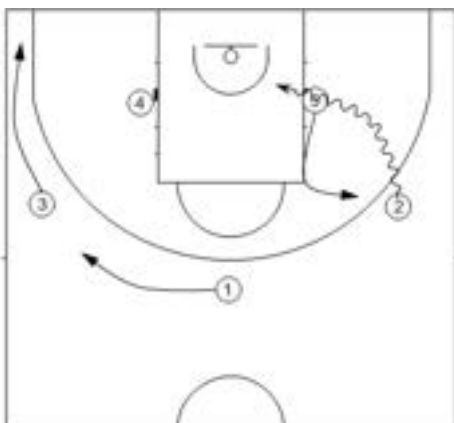
A. Prinzipien

- Sei ohne Ball immer anspielbar: Hände vor dem Kinn, tiefe Grundposition, der Wurf ist mit Ballerhalt bereit.
- Bewege Dich ohne Ball immer aus dem Verteidigershatten heraus: Du musst immer den Ball sehen können und die Ballführerin muss immer Deine Trikotnummer auf der Brust sehen können. Niemals drei Spielerinnen in einer Reihe!
- Arbeite als Ballführerin vermehrt mit stabilen, beidbeinigen Abschlüssen / Passpositionen.
- Sei bereit, nach dem Kick Out sofort zu werfen, erneut zu attackieren oder den Extra-Pass zu spielen: Attackiere das Close-Out / die Rotation!
- Sprinte nach Deiner Penetration auf den nächsten freien Spot.

B. Grundsituationen

1-2-2 Aufstellungen

Ziehen zur Grundlinie



Ziehen zur Mitte (Verhalten von 3 abhängig, wann gegen 2 geholfen wird)



Penetration von oben



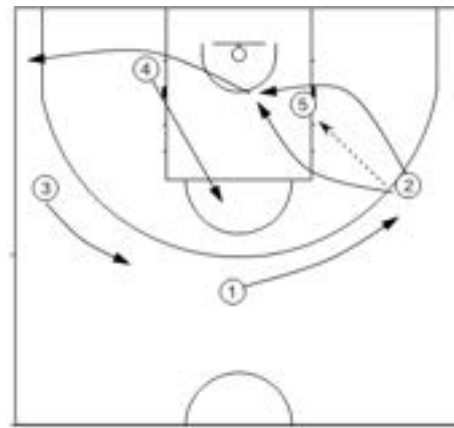
Pinch Post (Backdoor bei Overplay)



HiLo (bei Überspielen des Posts)



Innenanspiel

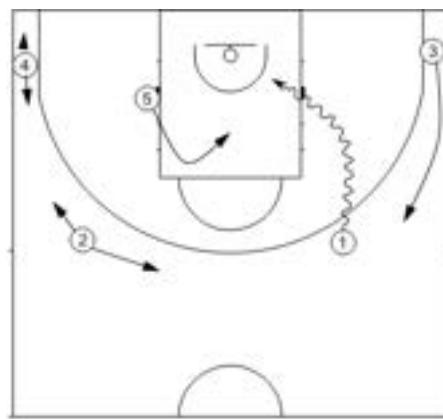


4-Out Aufstellungen

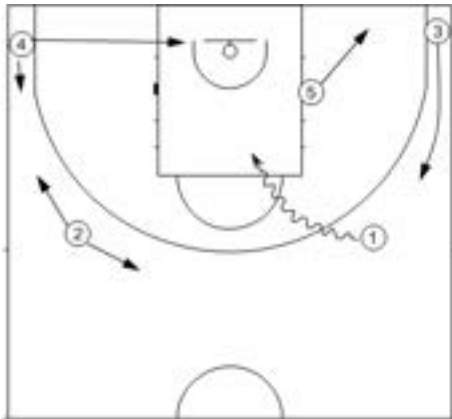
Guard Middle Penetration freie Seite



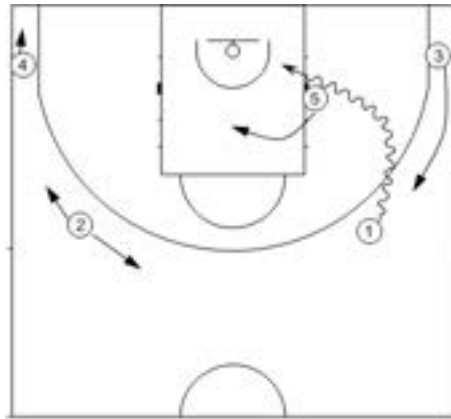
Guard Baseline Penetration freie Seite



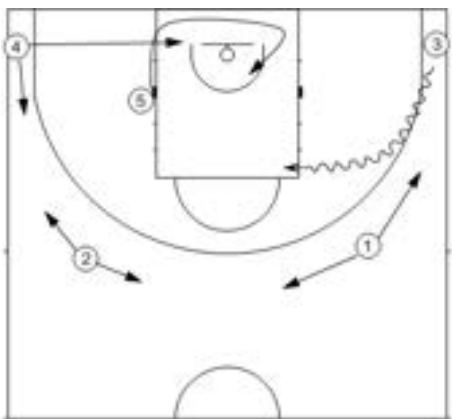
Guard Middle Penetration Post Seite



Guard Baseline Penetration Post Seite



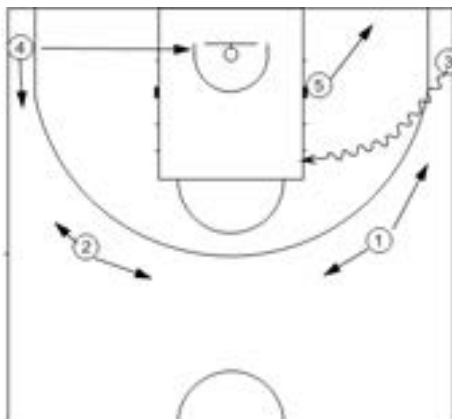
Corner Middle Penetration freie Seite



Corner Baseline Penetration freie Seite



Corner Middle Penetration Post Seite



Corner Baseline Penetration Post Seite



Zusammenspiel Forwards Middle Penetration. 3 und 4 austauschbar.



Zusammenspiel Forwards Baseline Penetration. 3 und 4 austauschbar.



### C. Methodische Hinweise

- Automatics zunächst (2-0 / 2-2 bis 5-0 / 5-5) in 1-2-2 Aufstellungen einführen und festigen. Wenn diese stabil angewendet werden, ist die Einführung, Festigung und Anwendung im 4-Out schnell durchführbar.
- Frühzeitiges Schulen der Passoptionen mit der schwachen Hand.
- Ab U15 Spacing-Regeln unabhängig von Wurfqualitäten einfordern.

## 2.4 Pick & Roll Spacing

### A. Prinzipien

- Setze effektive Blöcke: Triff den Verteidiger (Innen-Fuß einklemmen).
- Nutze den Block: Geh eng (mit Körperkontakt) vorbei.
- Schaffe Passabstände: Nach dem Block wieder weit auseinander gehen.
- Attackiere im PnR immer 2-2! Nur so wirst Du Hilfen ziehen für das Spiel 5-5.
- Alle 4 Spielerinnen ohne Ball sind anspielbereit. Mit jeder Bewegung des Balles musst Du Dich verschieben.
- Bleib immer gefährlich: Sei bereit, nach dem Kick zu attackieren, zu werfen oder den Extra-Pass zu spielen.
- Finde Pässe gegen die Rotation: Beobachte als Blocknutzerin, woher die Hilfe kommt.
- Kenne die Dreiecke: Löse das PnR im 5-5. Finde als Blockstellerin nach dem Roll ein neues Post Up für den nächsten Pass.

B. Grundsituationen

Side Pick and Roll: Block zur 2er Seite



High Pick and Roll: Block zur 1er Seite



Side Pick and Pop: 5 attackiert Zonenmitte



High Pick and Pop: 5 attackiert Zonenmitte





2.5 Standard-Lösungen indirekter Blöcke



A. Prinzipien


- Triff den Block: Keine „Phantomblöcke“!
- Nutze den Block: Bring Deine Verteidigerin aktiv in den Block. Geh eng am Block vorbei (mit Kontakt).
- Schaffe Abstände: Immer nach der Blocksituation wieder weit auseinander.
- Shape-Up: Öffne Dich als Block-Stellerin jedes Mal zum Ball.
- Lies die Defense: Reagiere auf die Verteidigung. Gib Deiner Gegenspielerin einen langen Weg.
- Blick zur Defense: Die Pass-Geberin schaut zur Defense, nur so kann sie schnell genug agieren.

B. Exemplarische Lösungsmöglichkeit am Beispiel des Downscreens



<p>„Reject“: X2 schummelt über den Block</p>	<p>„Slip“: Es gibt eine Lücke zwischen X5 und X2 (insbesondere bei Switches)</p>
	

<p>„Flare“: X2 schneidet ab. Re-Screen von 5.</p>	<p>„Curl &amp; Comeback“: X2 folgt, keine Curl-Hilfe</p>
	

<p>„Curl &amp; Shape-Up“: X2 folgt. Curl-Hilfe durch X 5.</p>	
	



C. Methodik

	U15	U16	U18	U20	A-Kader
Baseline Screen	X	X	X	X	X
Downscreen	(X)	X	X	X	X
Gegenblock	(X)	X	X	X	X
Rückenblock		X	X	X	X
Flare-Screen		X	X	X	X
Screen-the Screener	(X)	X	X	X	X
Flex-Screen			X	X	X
Staggereds			X	X	X

