

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 3

Artikel: Basketball : Aufbau der individuellen Verteidigung

Autor: Martin, Jean-Claude / Hefti, Georges

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992636>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

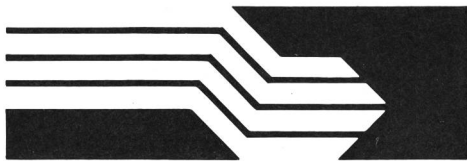
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Basketball:

Aufbau der individuellen Verteidigung

Jean-Claude Martin und Georges Hefti

Jean-Claude Martin ist Experte J+S im Sportfach Basketball. Er trainierte die Junioren von Vernier, bevor er auf den Posten des Trainers der ersten Mannschaft berufen wurde, welche in der Nationalliga spielt, das heisst mit den «Gros-sen». Er kann von einem Lehrgang in den USA profitieren, wo er parallel dazu während fünf Monaten den Trainer der Basketballmannschaft der «Universität of Southern California» (Los Angeles), und während weiterer fünf Monate jenen der «Arizona State University» assistierte. Georges Hefti ist Fachleiter Basketball an der ETS in Magglingen.



Ballbesitz, der Schlüssel zum Sieg

Heben wir vorerst die Wichtigkeit der Verteidigung in einem Basketball-Wett-spiel hervor. Der Kampf um den Ballbesitz ist da von grösster Bedeutung. Man kann versuchen, in den Ballbesitz zu gelangen, indem man den Gegner zwingt, unter dem Druck der Verteidigung einen technischen Fehler zu begehen (z.B. durch Provozieren eines schlechten Zuspiels, eines Schrittfehlers, eines Doppeldribblings, Tragen des Balles oder durch Ausnützung der 5-, 10- oder 30-Sekunden-Regel) oder aus einer ungünstigen Situation zu werfen, was zu einer leichten Balleroberung beim Rebound führt.

Der Ballbesitz ist der Schlüssel zum Sieg: Um zu gewinnen, muss man Körbe erzielen und dazu muss man im Ballbesitz sein. Ganz generell bestimmt die Qualität der Verteidigung das Niveau eines Spieles. Je stärker die Verteidigung ist, desto tüchtiger muss der Angriff sein, um Körbe zu erzielen oder gelungene Aktionen zu zeigen.

Die gut ausgearbeitete individuelle Verteidigung ermöglicht es den jungen Spielern, allen taktischen und technischen Situationen begegnen zu können.

Um später Formen der Verteidigung, wie kombinierte Zone anwenden zu können, müssen die Spieler die Grundelemente der individuellen Verteidigung beherrschen. Bei sehr jungen Spielern führt die Zonenverteidigung zu einer Umwandlung des Spieles in einen Weitwurf-wettbewerb, was die technische Entwicklung behindert. Das ist ein Fehler in einem Alter, in welchem man die Grundelemente am leichtesten lernt durch Wiederholung im Training und im Wettkampf.

Überzeugen, motivieren, weitergeben

Das Trainieren der Verteidigung kann ohne Zweifel für die Spieler mühsam sein. Um dieses Handikap zu beheben, muss der Trainer seine Schützlinge von seinem Konzept überzeugen und bei der Ausführung der Übungen überzeugend und motivierend auftreten. Jeder Trainer muss seine eigene Philosophie der Verteidigung entwickeln. Unterschiede können sich zeigen im Bereiche der Positionen oder der eigentlichen Reaktion auf gewisse Situationen.

Aber das Wichtigste ist, die «Botschaft» an die Spieler weiterzugeben und alle dazu zu bringen, auf die gleiche Weise zu handeln.

Das ist eine wichtige Bedingung, um den für gute Resultate erforderlichen Zusam-

menhalt zu finden. Die Verteidigung ist in erster Linie – bevor sie zum individuellen Problem wird – ein kollektives Problem. Es wird nie möglich sein, einen Superspieler mit einem einzigen Verteidiger aufzuhalten. Dagegen kann eine kollektive Verteidigung, die nie zögert, sich in den Dienst der ganzen Mannschaft zu stellen (was bedeutet, dass fünf Spieler den Ball verteidigen) den Superspieler in seinen Aktionen einschränken.

Die individuelle Verteidigung ist vergleichbar mit der Erstellung eines mehrstöckigen Gebäudes: unmöglich, das dritte Stockwerk vor den zwei ersten zu errichten.

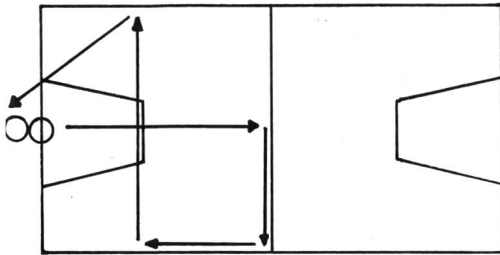
Wir werden die Verteidigung in sechs Schritten erarbeiten:

1. Erarbeiten der allgemeinen Stellung: Stand, Schnelligkeit und Reaktion;
2. Verteidigung gegen den Ballträger:
 - weit vom Korb
 - nahe beim Korb;
3. Verteidigung gegen die direkten Zuspiellinien und gegen den Spieler, der nur ein Zuspiel vom Ball weg ist;
4. Verteidigung gegen einen Spieler auf der entgegengesetzten Seite des Balls,
5. Verteidigung gegen einen Spieler in Bewegung, ohne Ball;
6. Verteidigung gegen Pivot und Post.

Hier einige Beispiel-Übungen zu diesen sechs Schritten. Jeder Trainer kann sie leicht einbauen in seine Philosophie.

**Allgemeine Stellung:
Stand, Schnelligkeit, Reaktion**

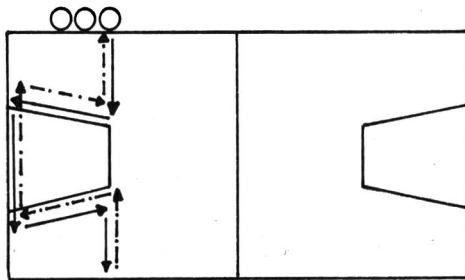
Übung 1



Zeichnung 1

Parcours «defensives Beinspiel»:
Die Spieler bilden unter dem Korb eine Kolonne, drei Meter Abstand zwischen jedem Spieler: leicht geradeaus laufen bis zur Mittellinie; der Mittellinie folgen mit «defensivem Beinspiel», nach links oder rechts je nach Angaben des Trainers. Tiefe Stellung, aufgerichteter Rücken, Arme seitwärts ausgestreckt; kleine, rasche Verteidigungsschritte, die Absätze kommen nicht zusammen; mündliche Verständigung, wenn die Spieler sich kreuzen.

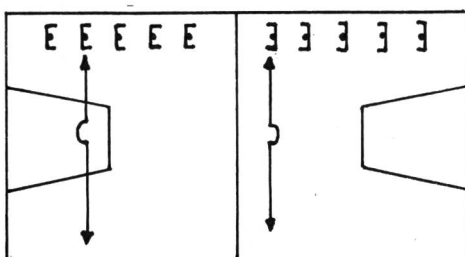
Übung 2



Zeichnung 2

Die Spieler bilden zwei Kolonnen (auf jeder Spielfeldhälfte eine) auf der Höhe der Freiwurflinie: Ganzer Parcours mit «defensivem Beinspiel», mit voller Geschwindigkeit. Auf beiden Seiten startet gleichzeitig ein Spieler; mündliche Verständigung, wenn sie sich kreuzen; die beiden nächsten Spieler starten, wenn die vorhergehenden angekommen sind.

Übung 3



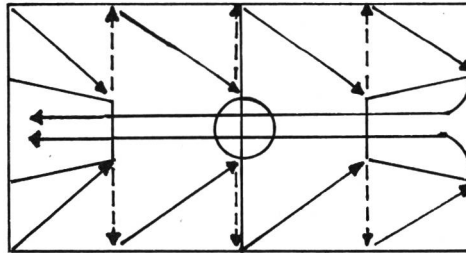
Zeichnung 3

Serie von sehr raschen Parcours: zweimal hin und zurück mit Reaktion im Zentrum des Spielfeldes:

- «Defensives Beinspiel» – sich umdrehen – «defensives Beinspiel»
- «Defensives Beinspiel» – mit den Händen den Boden berühren – Sprint
- «Defensives Beinspiel» – anhalten, Bewegungen der Arme – «defensives Beinspiel»
- «Defensives Beinspiel» – den Boden berühren, Bewegungen der Arme – Sprint
- usw.

Übung 4

③②①

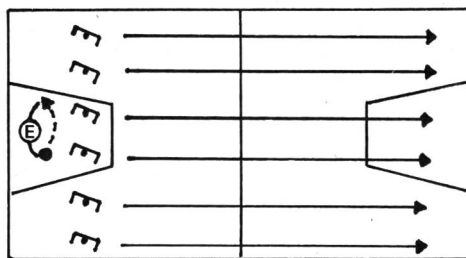


⑥⑤④

→ Sprint - - - - - Defensives Beinspiel
Zeichnung 4

Wettkampf zu zweit oder mit Mannschaften. Die Nummern 1 und 4 starten gleichzeitig: Sprint – «defensives Beinspiel», ausgestreckte Arme; die Übung ist beendet, wenn die Freiwurflinie überquert wird. Beim Mannschaftswettkampf bestimmt das Überqueren dieser Linie den Start des folgenden Spielers. Die Stelle, die bestimmend ist für den Start der zweiten Gruppe, ist frei wählbar: Mittellinie, Rückwand der Halle usw. Man kann auch die Reihenfolge Sprint – «defensives Beinspiel» wechseln.

Übung 5



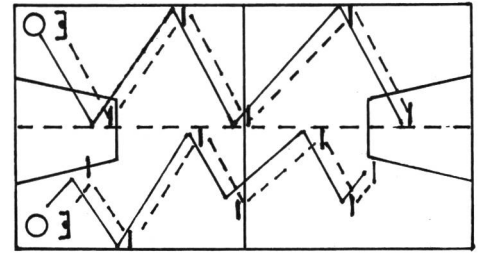
Zeichnung 5

«Fussball-Drill»: Der Trainer hält den Ball in einer Hand; die Spieler stellen sich in Verteidigungsstellung auf, wie wenn der Trainer dribbeln wollte; der Trainer spielt den Ball von einer Hand zur anderen; die Spieler ändern ihre Stellung entsprechend der Position des Balles; auf ein Signal des Trainers gehen die Spieler mit «defensivem Beinspiel» mit aller Schnelligkeit rückwärts.

Basketball: ein Spiel mit dem Ball, dem Körper, dem Raum, der Zeit. Beim Dribbeln tanzt der Spieler wie ein Derwisch, im Hochspringen greift er nach den Sternen.

Übung 6

Zeichnung 6a



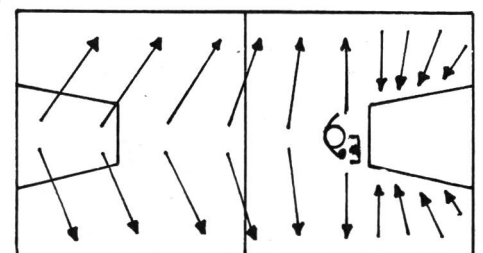
Zeichnung 6b

Arbeit in Zick-Zack (ein Angreifer und ein Verteidiger): Zuerst wechselt der Angreifer regelmässig seine Richtung ohne Rhythmuswechsel (6a), dann wechselt er in unregelmässigen Abständen die Richtung mit Rhythmuswechsel (6b); der Verteidiger versucht dem Angreifer gegenüber zu bleiben und die äusseren Durchgänge zu schliessen, dann versucht er, den Angreifer zu Richtungswechseln zu zwingen. Man kann die Hände hinter den Rücken halten oder die Arme auf der Seite ausstrecken; auf jeden Fall muss man jeden Kontakt zwischen Angreifer und Verteidiger vermeiden.

Verteidigung gegen Ballträger

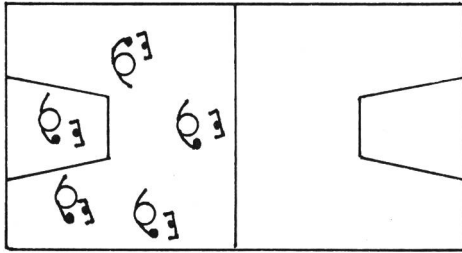
Stellung des Verteidigers: Tief auf den Beinen, gerader Rücken, innerer Fuss in der Körperachse des Ballträgers; äusserer Fuss leicht rückwärts gestellt und gegen Aussenlinie gerichtet; der Kopf befindet sich zwischen Ball und Achsel des Angreifers; die innere Hand in tiefer Position, um das Wechseln der Richtung des Dribblers mit Kreuzen des Balles vorne durch zu vermeiden; die äussere Hand vorne in Ballhöhe, um ein «gestossenes» Dribbling mit Geschwindigkeitsbeschleunigung des Dribblers zu vermeiden; die Verteidigung versucht den Dribbler aus dem zentralen Korridor des Spielfeldes zu dirigieren, um der Verteidigung damit zu ermöglichen, eine Seite «Ball» und eine Seite «Hilfe» zu bestimmen.

- Bis zur Freiwurflinie Angreifer gegen Seitenlinien leiten;
- zwischen Freiwurf- und Grundlinie dagegen in das Innere des Spielfeldes, wo zwei bis drei Mitspieler zur Hilfe bereit sind; auf der Grundlinie befindet sich gewöhnlich nur ein Mitspieler.



Zeichnung 7

Übung 7

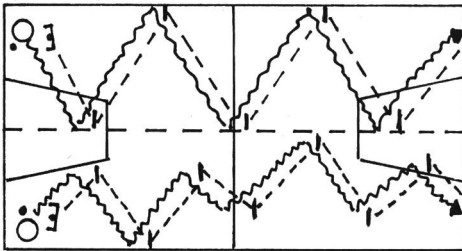


Zeichnung 8

Die Angreifer dribbeln an Ort, die Verteidiger nehmen die der Dribbelhand entsprechende korrekte Verteidigungsposition ein: auf Pfeifensignal des Trainers wechseln die Angreifer die Dribbelhand; wenn der Verteidiger die richtige Stellung hat, kann der Angreifer den Handwechsel nicht mit einem Dribbling vorne durchführen; er muss deshalb den Wechsel hinter dem Rücken durchführen, mit Umdrehen; der Verteidiger versucht nicht, den Ball zu erobern.

Übung 8

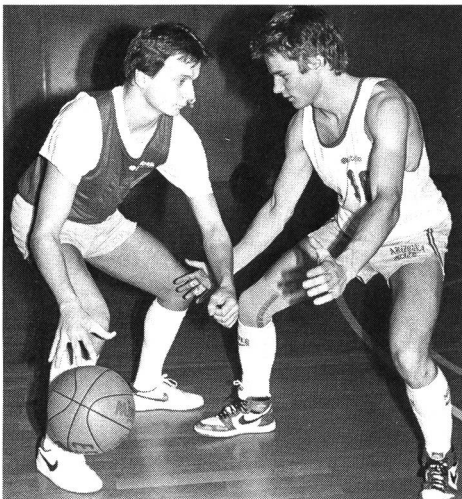
Zeichnung 9a



Zeichnung 9b

«King-Drill»: Gleiche Übung wie 7, aber der Angreifer verschiebt sich im Zick-Zack, zuerst regelmässig (9a), dann unregelmässig (9b); zuerst behält der Verteidiger seine Position entsprechend dem Angreifer, dann dirigiert er den Angreifer so, dass dieser gezwungen ist, die Richtung zu wechseln (mit Umdreher oder mit Dribbling hinter dem Rücken).

Man kann auch Übungen 1:1 ausführen, zum Beispiel:

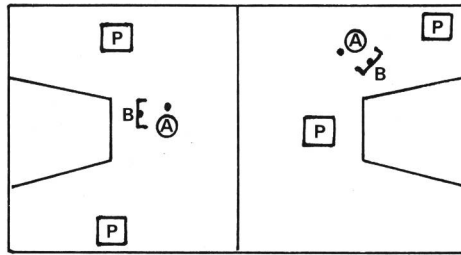


Verteidiger gegen Ballträger, fern vom Korb.

– Auf dem ganzen Spielfeld: Den Angreifer zwingen, mit seiner schwachen Hand zu dribbeln; ihn daran hindern, nach einem Richtungswechsel mit Umdreher oder mit Dribbling hinter dem Rücken mehr als einmal mit seiner starken Hand zu dribbeln; ihn in die äusseren Korridore zwingen.

– Nahe beim Korb: Gleiche Stellung in der Verteidigung, aber dem Ort Rechnung tragend, wo sich der Ballträger befindet (vor oder hinter der Freiwurflinie), um ihn nach innen oder nach aussen zu leiten.

Übung 9



Zeichnung 10

1:1 mit Zuspieler(n): Es wird in einer Spielfeldhälfte gearbeitet, mit festem Zuspieler; im Spiel entspricht die Position 1:1 selten einer fixen Situation, aber man begegnet ihr nach einer Bewegung: Freistellen des Angreifers und Anpassen der Verteidigungsposition des Verteidigers (Stellung, um den Ball abzufangen – Stellung gegen den Ballträger; Hilfestellung – Stellung gegen den Ballträger).

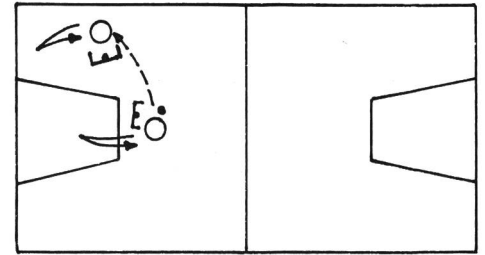
Abwicklung der Übung: «A» macht eine Zuspielfinte und spielt zu «P»; «B» muss seine Stellung anpassen und «A» muss sich freistellen, um den Ball am gleichen Ort zu erhalten, wie zu Beginn der Übung. «A» kann ein oder zwei Zuspiele ausführen, bevor er die Aktion 1:1 beginnt. Man kann in der rückwärtigen Position oder auf der Flügelposition arbeiten und auch zwei Zuspieler einsetzen.

Verteidigung gegen die direkten Zuspiellinien und gegen einen Spieler, der nur ein Zuspiel vom Ball weg ist

Wir berühren hier einen sehr wichtigen Punkt beim Aufbau der Verteidigung und zudem eine schwierig zu beherrschende Angelegenheit. Es geht darum, Druck zu verlangen, auf die Zuspiellinien und auf kollektiven Aktionen zu bestehen, um das «Schneiden hinter dem Rücken» («backdoor») zu verhindern. Die meisten offensiven Systeme beginnen mit einem Zuspiel an den Flügel. Wenn es gelingt, dieses Zuspiel zu verhindern, bringt man bereits Sand ins Getriebe und stört die Angriffsmaschine. Am besten bearbeitet man diese Situationen mit Übungen 1:1, aber der Zuspieler ist zu Beginn der Übung im Ballbesitz.

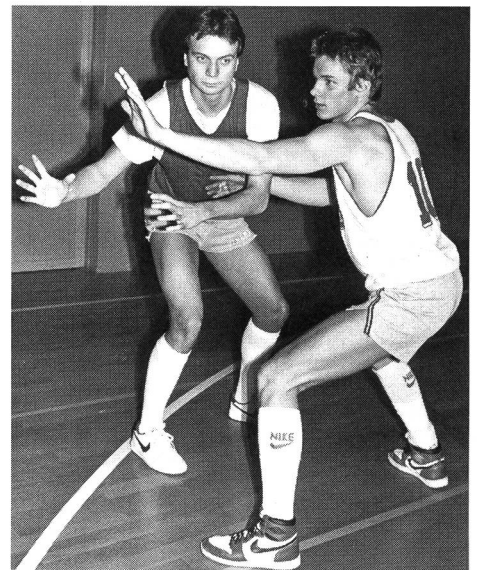
Die Reaktion auf «Schneiden hinter dem Rücken» trainieren.

Übung 10



Zeichnung 11

2:2, rückwärtige Position und Flügelposition: 2 bis 3 Zuspiele ausführen vor Beginn der Aktion 1:1; Position des Ballfangens auf der Zuspiellinie und Kontrolle des «Schneidens hinter dem Rücken».

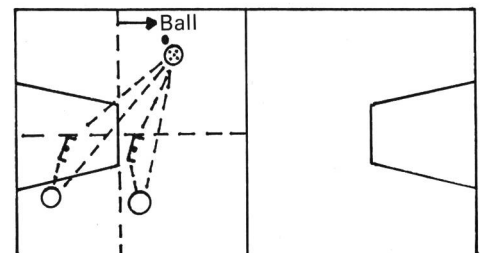


Verteidigung gegen die direkten Zuspiellinien.

Verteidigung gegen einen Spieler auf der entgegengesetzten Seite des Balls

In dieser Situation hat der Verteidiger zwei Aufgaben zu erfüllen:

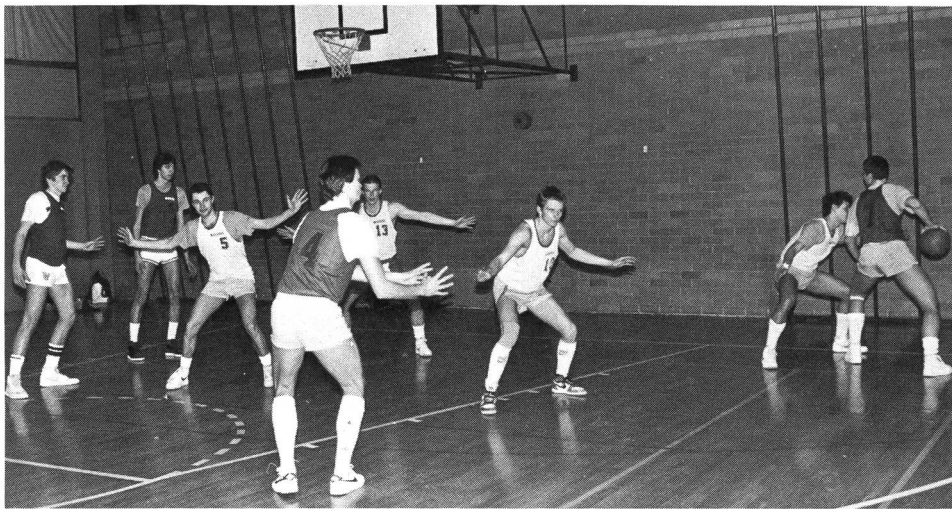
- den Angreifer zu kontrollieren, für den er die Verantwortung trägt
- den Mitspielern helfen, die den Druck auf Ballseite ausüben.



Zeichnung 12a

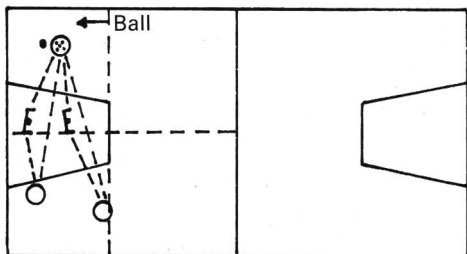
Der Spieler ist in Hilfestellung:

- Vor oder auf dem Niveau der Freiwurflinie, innerer Fuss (Ballseite) auf der zentralen punktierten Linie (12a);



Shell Drill. 4x4. Druck auf den Ball, Abriegeln der Grundlinie, Verteidigungshilfe, Erstellen des Dreiecks der drei andern Spieler.

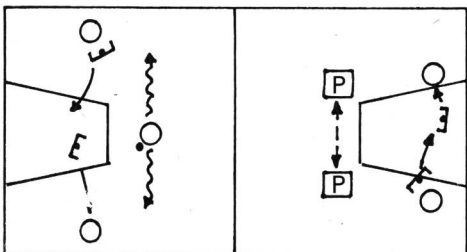
– Hinter der Freiwurflinie, äusserer Fuss (Spielerseite) auf der zentralen punktierten Linie (12b); wenn sich der Ball



Zeichnung 12b

zwischen der Freiwurflinie und der Grundlinie befindet, muss sich der vordeste Verteidiger auf der Höhe der Freiwurflinie aufstellen. Der Verteidiger muss sein «Verteidigungsdreieck» entsprechend Ball, Korb und zu dekkendem Spieler erstellen. Er befindet sich selber am Kopf des Dreiecks, Arme ausgestreckt in Richtung der beiden anderen Ecken. Das Dreieck muss so flach wie möglich sein, entsprechend der peripheren Sehmöglichkeiten des Verteidigers.

Übung 11



Zeichnung 13a

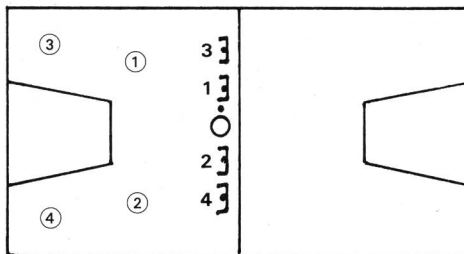
Zeichnung 13b

Trainieren der Verteidigungsstellung entsprechend dem Standort des Balls:

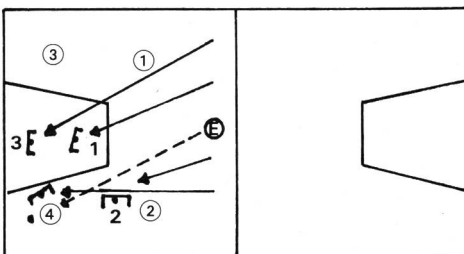
- Bewegung des Balls durch Dribbling (13a)
- Bewegung des Balls durch Zuspiele (13b)

Mit jeder Ballbewegung müssen die Verteidiger ihre Stellung anpassen.

Übung 12



Zeichnung 14a



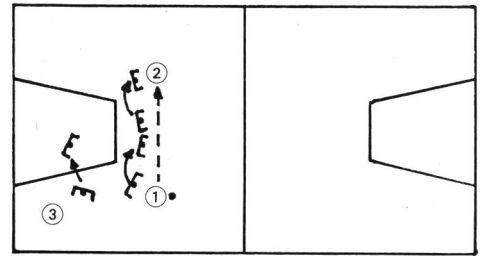
Zeichnung 14b

Die vier Verteidiger befinden sich auf der Höhe des Trainers (14a); wenn der Trainer den Ball einem der vier Angreifer zuspielt, rennen die Verteidiger zu den Angreifern und nehmen die von der Position des ballhaltenden Angreifers abhängige Verteidigungsposition ein; zuerst die Übung unterbrechen nach dem Zuspiel des Trainers und Positionen korrigieren, dann ein weiteres Zuspiel ausführen lassen, dann ein drittes.

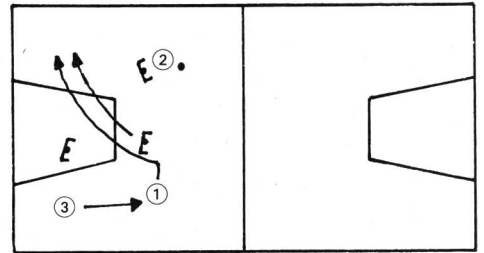
Verteidigung gegen einen Spieler in Bewegung, ohne Ball

Es geht hier darum, die beste Verteidigung zu trainieren gegen den Spieler, der in die begrenzte Zone – auch «supergefährliche» Zone genannt – eindringt, in welcher der Angreifer auf keinen Fall den Ball erhalten darf; vom Verteidiger immer verlangen, dass er sich zwischen Ball und Verteidiger befindet.

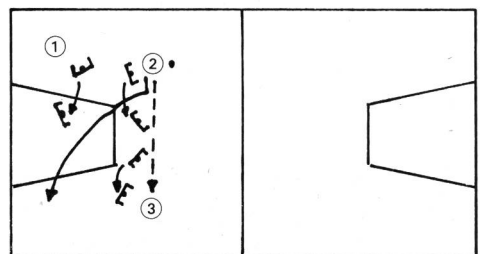
Übung 13



Zeichnung 15a

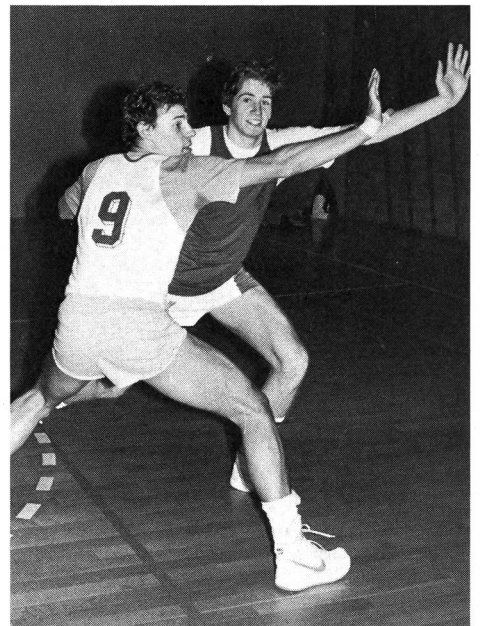


Zeichnung 15b



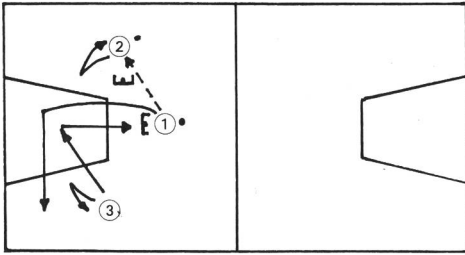
Zeichnung 15c

Eindringen des gegenüberliegenden Flügels zum Korb: Der Verteidiger des sich in Bewegung befindenden Angreifers muss immer die Regel «Ball-Verteidiger-Angreifer» respektieren. Er darf den Angreifer nie vor sich selber lassen (15b). Der Verteidiger gegen den Angreifer auf der entgegengesetzten Seite des Balles stellt sich in «Hilfeposition» auf.

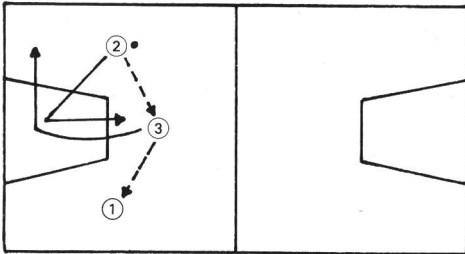


Verteidiger gegen einen Spieler ohne Ball. Wegabschneiden eines gegnerischen Flügels.

Übung 14

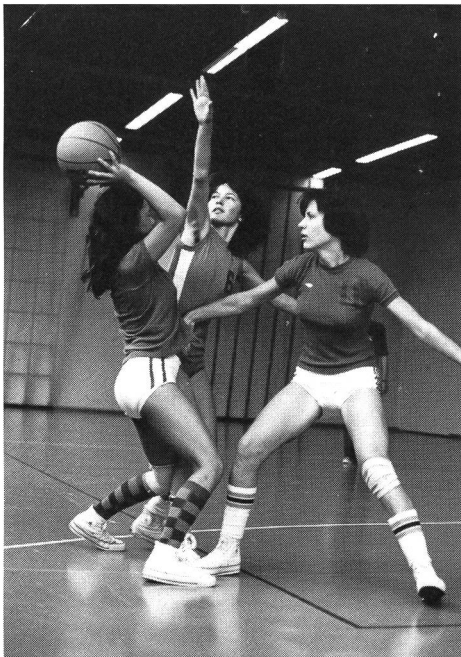


Zeichnung 16a



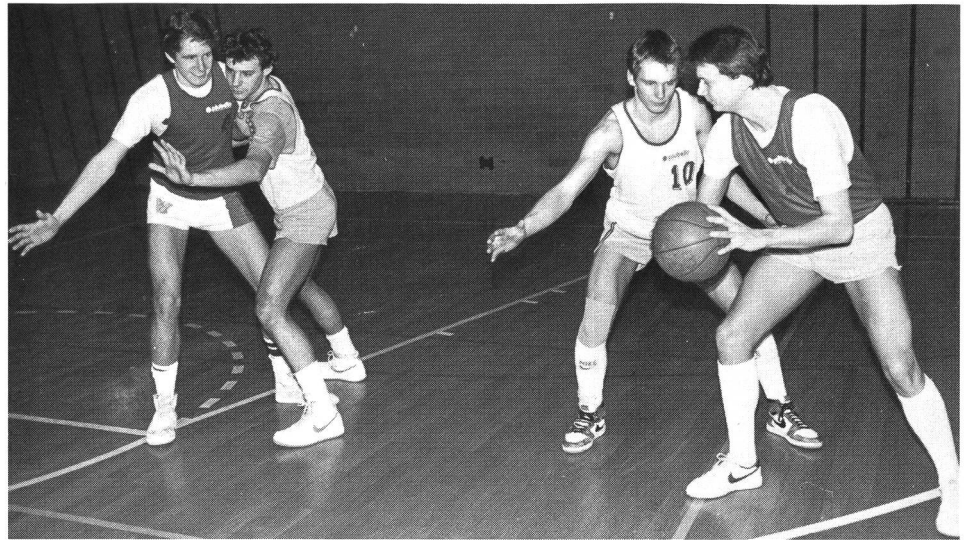
Zeichnung 16b

«Dreimal drei Dreiecke»: Bewegungen des Eindringens der rückwärtigen Spieler und der Flügel; gleiche Prinzipien wie Übung 13.



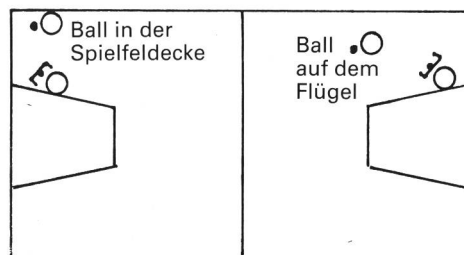
Verteidigung gegen Pivot und Post

Der Pivot befindet sich immer in einer Zone nahe beim Korb. Diese Zone ist gefährlich, weil hier die Trefferausbeute hoch ist. Wenn man die Spielstatistiken betrachtet, stellt man sofort fest, dass diese «inneren» Spiele meist an der Spitze der Werferliste (Prozent der Würfe) anzutreffen sind. Man muss deshalb um jeden Preis vermeiden, dass die Spieler, welche diese Plätze einnehmen, angespielt werden können. Generelle Regel: Man muss vor dem Pivot verteidigen auf Ballseite und zu drei Viertel gegen den Post.

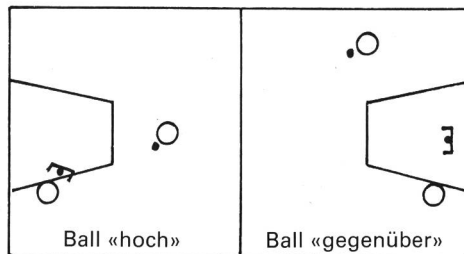


Verteidiger gegen Pivot, Ball auf den Flügel.

Übung 15



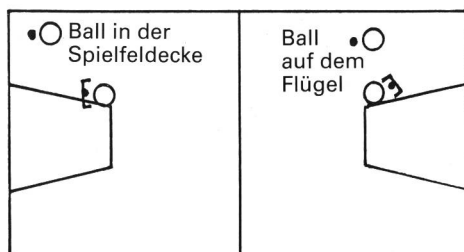
Zeichnung 17a



Zeichnung 17b

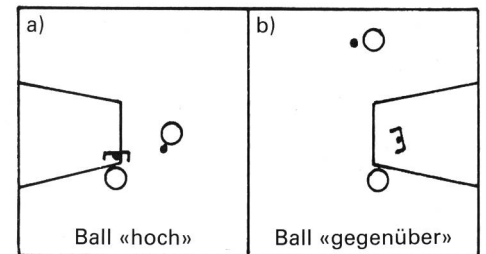
Pivot: Verteidigungsstellung entsprechend dem Standort des Balles; Verschieben des Verteidigers vorne durch.

Übung 16



Zeichnung 18a

Post: Stellung zum Post entsprechend dem Standort des Balles; der Verteidiger verschiebt sich hinten durch. Zuerst stellt man vorne und hinten statische Pivots auf, damit sich die Spieler an die Bewegungen um diese herum gewöhnen können; ein Spieler in Verteidigungsstellung



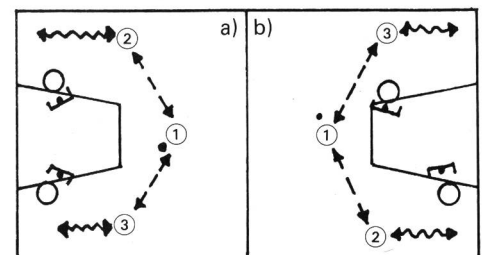
Zeichnung 18b

reagiert und berichtigt seine Stellung entsprechend der vom Trainer mit lauter Stimme erteilten Anweisungen:

- Ball in der Spielfelddecke!
- Ball «hoch»!
- Ball auf dem Flügel!
- Ball «gegenüber»!
- Wurf!

Der Trainer korrigiert jeden Positionsfehler; mit der Zeit gibt er seine Anweisungen rascher, um die Schnelligkeit der Verschiebungen des Verteidigers zu trainieren.

Übung 17

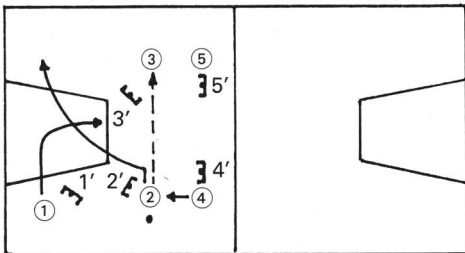


Zeichnung 19

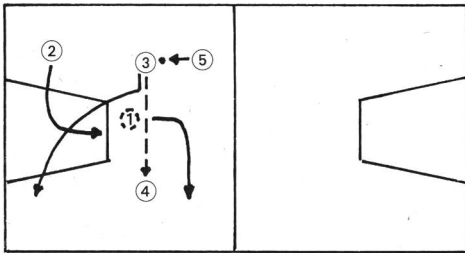
Übung mit zwei inneren Pivots und drei Zuspielern (1 fest, 2 dürfen gegen die Grundlinie dribbeln): Verteidigung gegen die festen Pivots entsprechend dem Standort des Balles, nach Zuspielen oder Dribblings. Bis dahin waren die Pivots statisch. Jetzt geht es darum, den Pivot zu verteidigen, wenn er in Bewegung ist gegen den Ball: «Flash pivot». Die Verteidigung gegen den «Flash pivot» ist sehr

schwierig zu beherrschen, weil sie aus einer Hilfeposition heraus gespielt werden muss. Es ist deshalb unmöglich, die Bewegung am Anfang aufzuhalten, weil der Verteidiger sich etwa 1,50 m bis 2 m vom offensiven Pivot weg befindet. Die gebräuchliche Technik besteht darin, den Pivot in Bewegung in die begrenzte Zone nach oben zu leiten, etwa auf die Höhe der Freiwurflinie. Der Angreifer übernimmt die Initiative für Kontakte. Während der Bewegung einen Arm hinter dem Pivot halten und den anderen so halten, dass die Zuspiellinie unterbrochen wird.

Übung 18



Zeichnung 20a

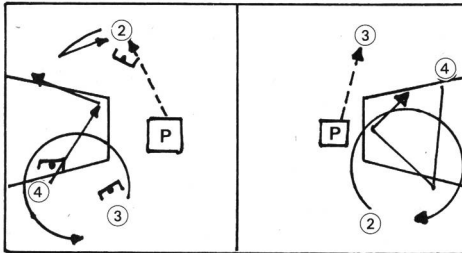


Zeichnung 20b

Verteidigung gegen den «Flash pivot»: 2 spielt zu 3 und schneidet in Richtung gegenüberliegende Spielfeldecke; 2' verteidigt gegen «Gib und Geh»; nach dem Zu-

spiel von 2 leitet 1 seine Bewegung zum Ball ein; 1' begibt sich in Hilfeposition, versucht, 1 vor die Freiwurflinie zu leiten und zu verhindern, dass er den Ball bekommt (20a). Wenn 1 vor der Freiwurflinie nicht angespielt werden kann, verlassen 1 und 1' das Spiel, während 4 und 4' zum gegenüberliegenden Flügel gehen. Die Bewegung geht im umgekehrten Sinn weiter mit 2, der zum «Flash pivot» wird. (20b).

Übung 19



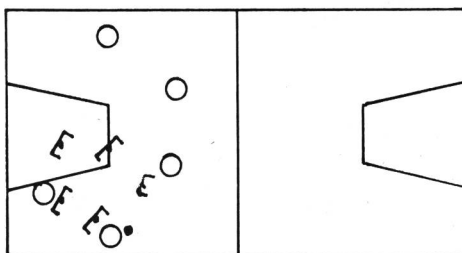
Zeichnung 21a

Zeichnung 21b

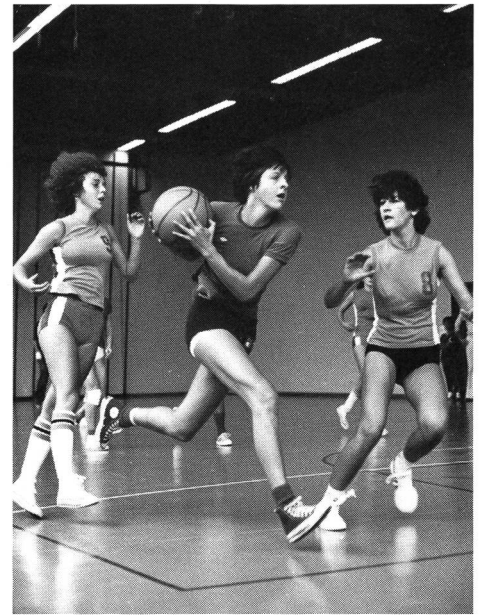
«Entgegengesetzte Seite»: 1 = fester Zuspeler; 2 und 3 = Flügel, welche immer die gleiche Bewegung ausführen, wenn sie sich auf der entgegengesetzten Seite des Balls befinden; 4 = Pivot, der im Dreieck arbeitet.

Übung 20

«Shell-Drill»: 5:5 in einer Spielfelddhälfte. Kollektive Verteidigungsübung; die Verteidigung schliesst sich über dem Ball wie eine Muschel (Shell). Die Übung kann auch 4:4 ausgeführt werden.



Zeichnung 22



1. Phase:

Die Angreifer sind unbeweglich und dürfen nur Zuspiele ausführen. (Korrigieren der Verteidigungspositionen entsprechend dem Standort des Balls.)

2. Phase:

Es werden immer noch keine Würfe ausgeführt, aber die Angreifer dürfen schneiden und sich kreuzen, unter Beachtung eines «Angriff-Gleichgewichtes» (Korrektur der Verteidigungspositionen entsprechend den sich ohne Ball in Bewegung befindlichen Angreifern).

3. Phase:

Einführen des Dribblings, aber nur um in die Verteidigung einzudringen oder sich daraus zu befreien (trainieren der Aushilfe in der Verteidigung auf den Dribbler und des Schliessens der Korridore zum Eindringen; den balltragenden Spieler aufhalten; Hilfe bringen im 1., 2. und 3. Grad = Rotation der Verteidiger).

4. Phase:

Blocks einführen (Reaktion trainieren auf Blocks). ■

Jazzgym Beckman – Tanz-Kreativität

Internationale Wochenkurse:

Algarve, Portugal 7. bis 11. Mai
Stensund, Schweden 31. Juli bis 5. August

Sehr schöne Aufenthaltsorte für «Arbeitsferien»
Familienmitglieder können mitgenommen werden

Informationen: M. Beckman, Sättravägen 11
13300 Saltsjöbaden/Schweden