

Basketball – Trainingsformen: Nach Ballverlust sofort die gegnerische Transition verlangsamen

Nach erzieltm Korb oder nach Ballverlust schalten die Spielerinnen und Spieler sofort auf Verteidigung um und setzen die ballführende Spielerin oder den ballführenden Spieler unter Druck, indem sie die Passlinien unterbrechen und die Zone schnell sichern.

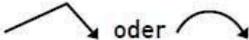
So verlangsamen sie das Vorrücken des gegnerischen Teams und vereiteln den Gegenstoss. In der defensiven Transition stehen situationsangepasste und kompakte Verteidigung, gute Kommunikation und Teamgeist im Mittelpunkt.

Inhaltsverzeichnis

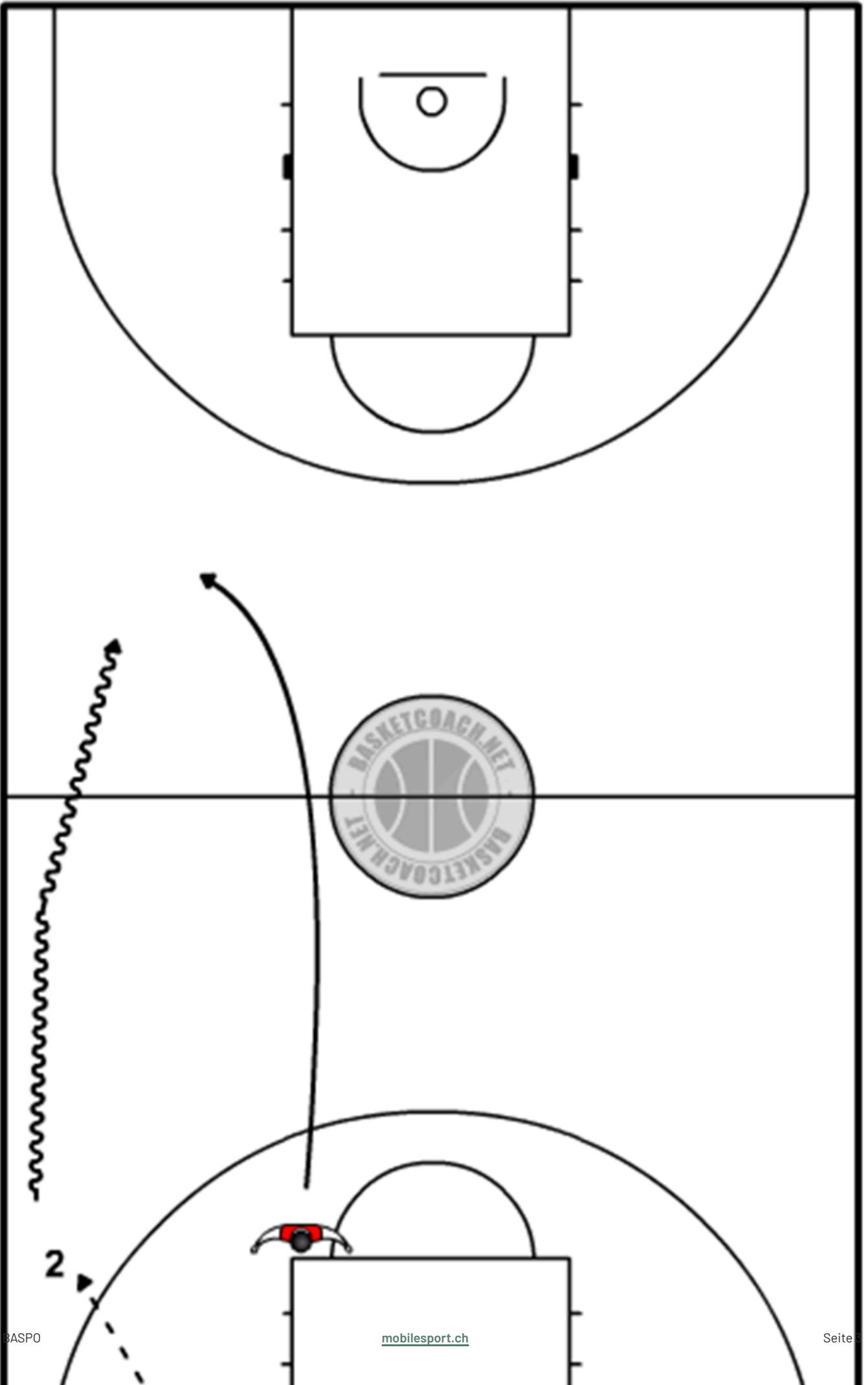
- [2:2-Defensive-Transition](#)
- [2:2-Durchbruchlinie-schliessen](#)
- [1:1,-2:2,-3:3-auf-Ganzfeld](#)
- [Defensive-Transition](#)
- [4:4-Defensive-Transition](#)

Andere Übungen von Swiss Basketball

- [Gegenangriff](#) (pdf)

	① Spieler/in mit Ball		Pass
	① Spieler/in mit Ball		Dribbling
1, 2, 3	Spieler/in ohne Ball		Doppelstopp
 oder X, X ₁ , X ₂ , X ₃	Verteidiger/in		Schrittstopp
 oder C	Coach	REB	Rebound
 oder A	Assistent/in		Zielzone
 oder 	Bewegung ohne Ball		Korb
	Wurf	  	Hütchen, Medizinball, Swissball
		 	Ball

2:2 Defensive Transition



Gegnerische Transition verlangsamen.

1 passt zu 2. Gleichzeitig starten die Verteidiger/innen, um den Durchbruch von 2 zu verhindern. 2:2 ausspielen.

Coaching Points

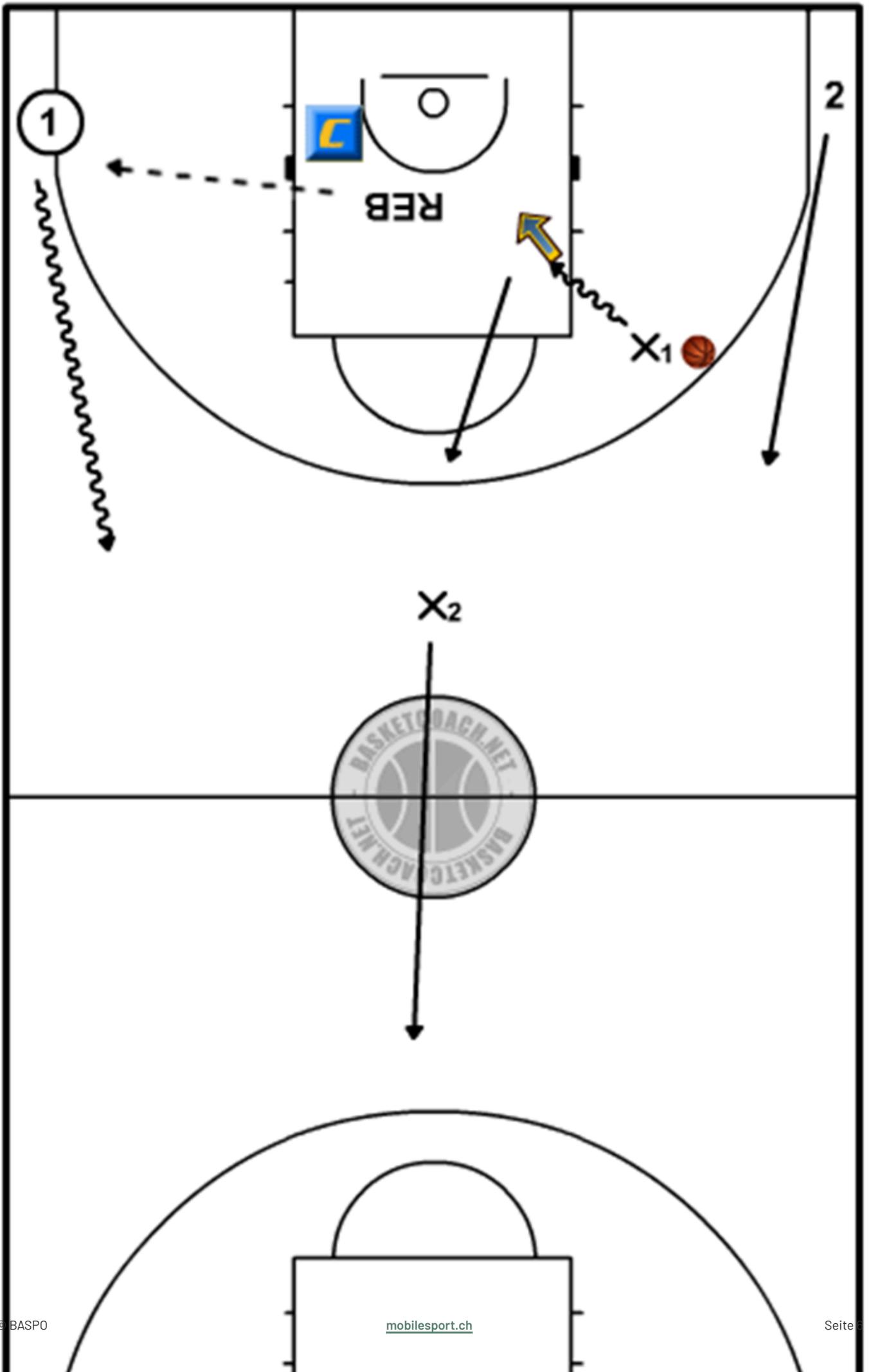
- Den/die Angreifer/in 2 überholen und sich in die Durchbruchslinie stellen
- Den Raum mit den Armen abdecken (= mehr Volumen)

Progression

2:1 → 2:2 → 3:2 → 3:3

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

2:2 Durchbruchslinie schliessen



Gegnerische Transition verlangsamen.

X₁ schliesst ab und verteidigt danach gegen 1. 1 erhält den Pass von C (Rebounder). Spiel 2:2 über das ganze Feld. Nach Rebound oder erfolgreichem Abschluss wird das Spiel in die andere Richtung fortgesetzt.

Coaching Points

- Laufend kommunizieren
- Angriff verlangsamen
- Den/die Angreifer/in zu Richtungswechseln zwingen

Progression

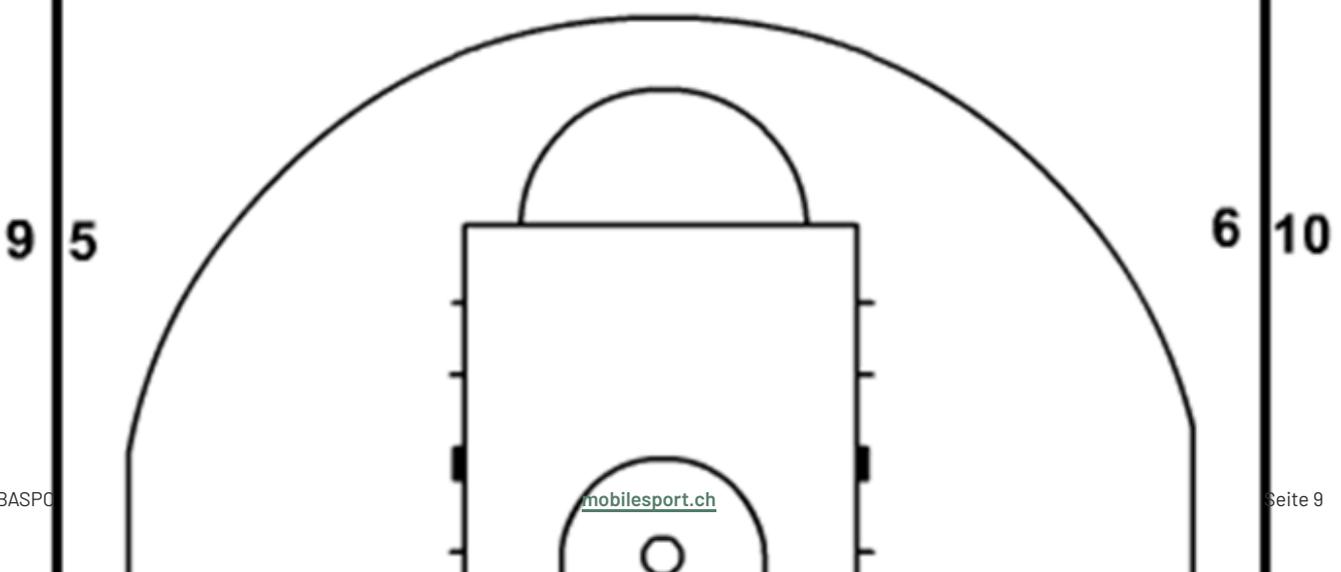
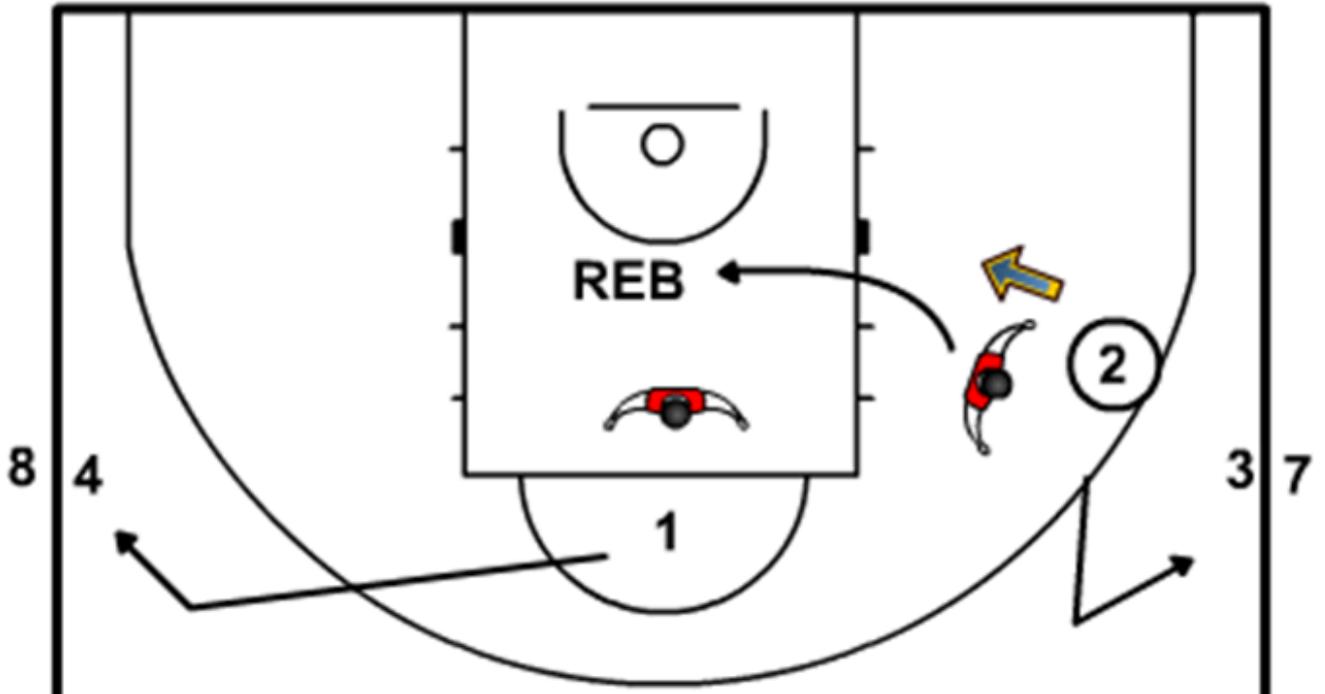
3:3 → Anzahl Aktionen/Serien hintereinander erhöhen

Entwicklungsfragen

- Hast du den Gegenangriff erfolgreich verlangsamt? Falls nicht, welches Prinzip hast du vernachlässigt und warum?
- Wie kannst du noch besser kommunizieren?

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

1:1, 2:2, 3:3 auf Ganzfeld



Ballvortragen verlangsamen und Zone sichern.

1 und 2 spielen 2:2 gegen 2 Verteidiger/innen. Nach erfolgreichem Abschluss (Verteidigung kommt in Ballbesitz nach Rebound, Steal oder Abwurf) gelangt der Ball zu 3 oder 4 auf der Warteposition, während die Verteidiger/innen das Feld verlassen. 3 und 4 spielen 2:2 gegen 1 und 2, die neu als Verteidiger/innen agieren (Rotation von Angriff, Verteidigung und Warteposition).

Coaching Points

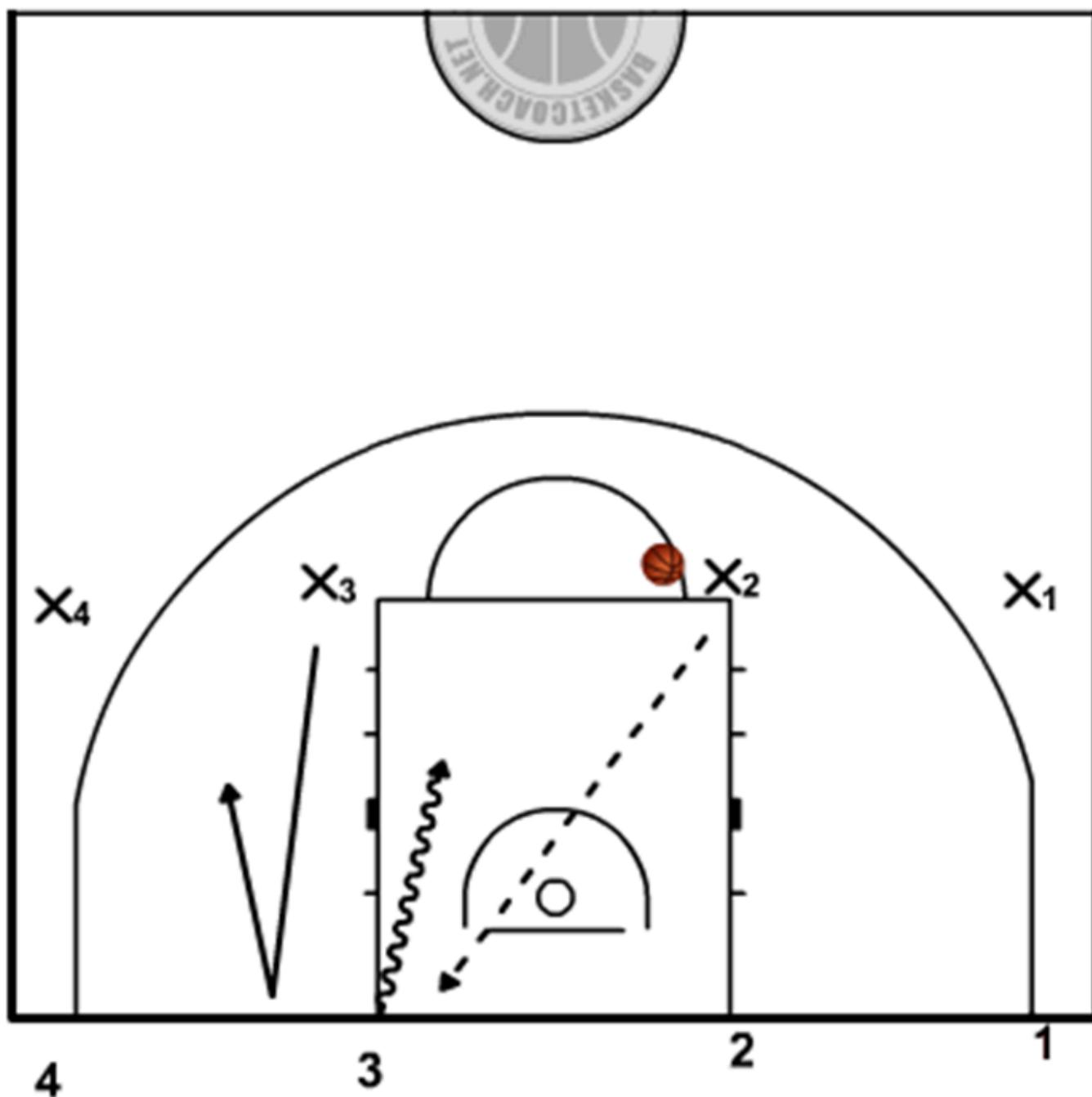
- Schnell vom Angriff in die Verteidigung wechseln
- Den ersten Pass verhindern
- Im 1:1 nicht geschlagen werden
- Beim Verteidigen laufend kommunizieren

Progression

1:1 → 2:2 → 3:3 → als Wettkampf spielen → Anzahl Pässe und/ oder Anzahl Dribblings vorgeben

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Defensive Transition



Gegnerische Transition verlangsamen und Zone sichern.

In einem 4:4 verteidigt Team X, während Team 1-4 nach Ballbesitz auf den gegenüberliegenden Korb angreift. X₂ startet die Übung mit einem Pass auf 3. X₂ muss zuerst die Grundlinie berühren, bevor er/sie beim Verteidigen hilft. Team X versucht, den Angriff zu verlangsamen, um X₂ wieder in der kollektiven Verteidigung zu integrieren.

Coaching Points

- Als X₁, X₂ und X₄ den Angriff verlangsamen, damit X₃ auch in die Verteidigung

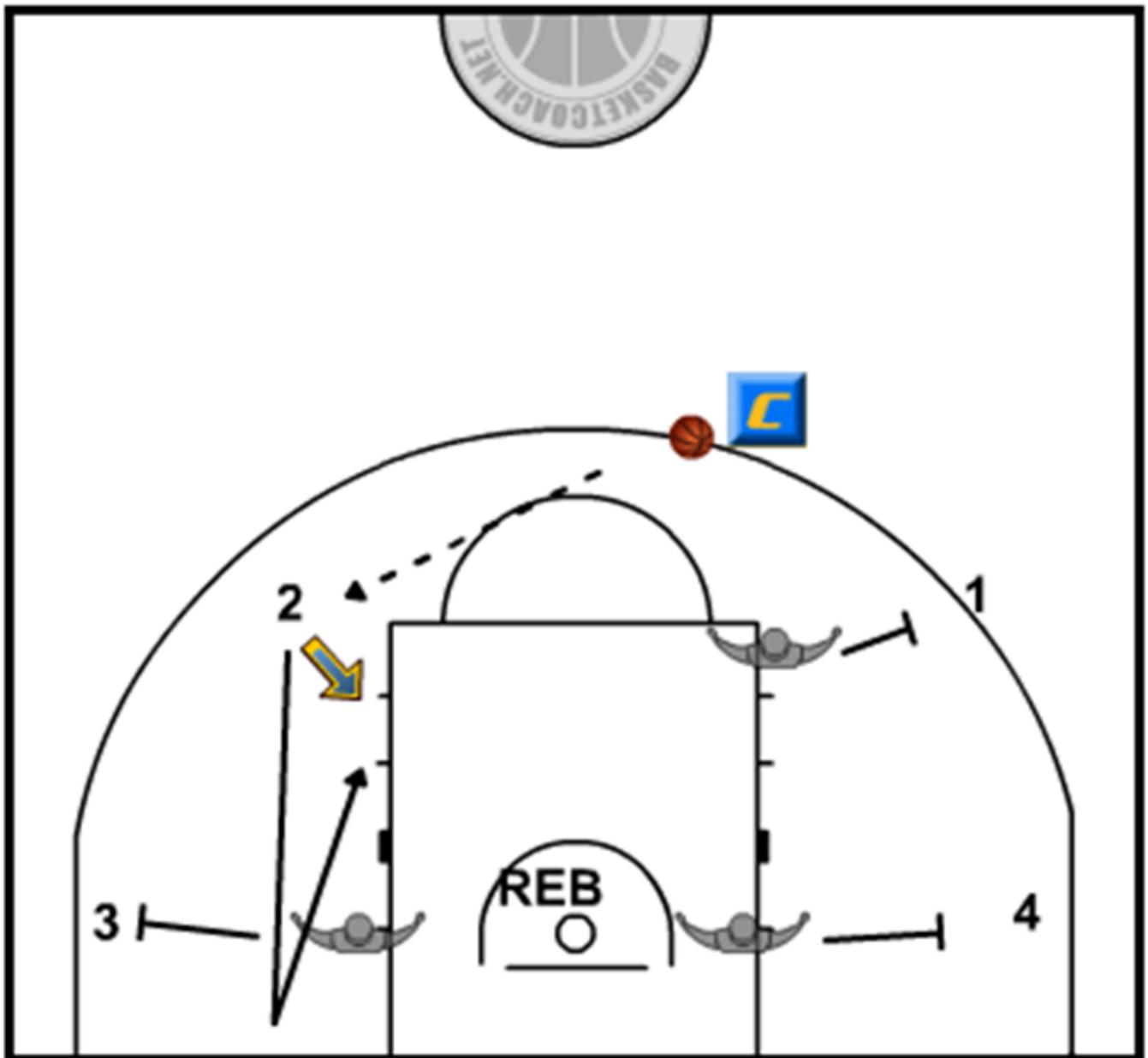
- zurückkehren kann
- Laufend kommunizieren

Progression

2:1+1 → 3:2+1 → 4:3+1

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

4:4 Defensive Transition



X4

Den offensiven Rebound forcieren und die offensive Transition verlangsamen.

C spielt den Ball zu 2, der/die wirft und dann zur Grundlinie rennt. X₄ betritt das Spielfeld und es wird um den Rebound gekämpft. Wenn die Verteidiger/innen den Rebound erobern, wird 4:3 +1 gespielt.

Coaching Points

- Angriff verlangsamen, damit 2 verteidigen kann
- In Unterzahl ballorientiert verteidigen (nicht zwingend seine/n direkte/n Gegner/in verteidigen)
- In der Verteidigung ständig kommunizieren
- Einsatz und Teamgeist in der Verteidigung fördern (Punkte für die Verteidiger/innen)

Progression

2:1 + 1 → 3:2 + 1 → 4:3 + 1 → Angeleitete Verteidigung (Coach) → angeleitete Verteidigung (Spieler/innen) → Spielsituation vorgeben → Winners' Ball

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Quelle: Frey, D. (2023): Manual Basketball. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO