

½ BANE MAND TIL MAND FORSVAR

- af Morten Thomsen

At kunne veksle mellem flere forskellige taktiske finesser, kræver en meget bred base af fundamentals. Nævnes ordet fundamentals, vil flertallet tænke ballhandling, skud, afslutninger eller afleveringer; egenskaber som alle er offensive. Ser man på basketballtræningen i dagens Danmark, min egen inklusiv, mener jeg, vi er blevet meget bedre offensive, teknisk; men det er den defensive del af spillet, som bliver forsømt. Vi træner ikke defensiv teknik nok. Holdene som er mest aggressive, har bedst fysik, får lov til at dominere. Det er tilladt at anvende hænderne i alt for mange situationer, såvel ude på banen som under kurven, på bolden og i weakside. Så snart danske spillere deltager i internationalt spil, straffes vi direkte af vor brug af hænder og det er en utrolig omvæltning pludseligt, at skulle bruge fødderne fra side til side, når man har været vant til, at kunne kompensere for dårlig teknik ved brug af hænderne.

ALT FORSVAR ER EN KOMBINATION AF TEKNIK, COMMITMENT TIL REGLER SAMT VILJE TIL AT OFRE SIG

Jeg vil i denne korte artikel forsøge at beskrive mit syn på teknisk træning, som jeg mener bør være fundamentet i ethvert forsvar, såvel ½ som hel bane. Ved at have det grundlæggende i orden, øges mulighederne for justeringer undervejs. Eksempelvis kan man få brug for i løbet af en kamp, at ændre til at bytte på alle screeninger som en taktisk justering. Det er sværere den anden vej; at gå fra at bytte på alt til at arbejde sig igennem alle screeninger.

Der findes flere typer af defensive filosofier, jeg mener det grundlæggende bør være, at der gøres et forsøg på at få angriberne ud af deres mønstre. I stedet for at reagere på deres angreb, skal du tvinge dem til at reagere på dit forsvar. Et hold af små spillere, vil jo ha' svært ved at spille ½ bane forsvar mod fysisk større modstand, men ved at flytte forsvaret op på hele banen, tvinder de det større hold til at spille på deres præmisser; et hurtigere tempo med beslutninger, der skal tages ude på banen i en uvant situation.

Det første man bør se på er, hvilket materiale man har til rådighed; men jeg mener ligeledes der bør tages hensyn til ens eget temperament, for det er vigtigt at få maksimalt ud af spillere; men hvordan bidrager du, som person til, at du giver maksimalt af dig selv. Min personlighed har altid været meget intens og jeg har gennem årene derfor lagt mig op af en aggressiv type forsvar, gerne over hele banen. Jeg vil godt ha' at holdet spiller aggressivt og laver aggressive fejltagelser når de reagerer, agerer. Attituden har altid været, at hvis vi kan komme op i tempo, vil vi automatisk få flere "possessions" i angrebet. Så selvom vi ikke stjæler bolden fra dig, er det vores hensigt at få dig til at afslutte hurtigt, fra positioner og i et tempo du ikke er vant til. Mine hold har ofte scoret 90 point eller flere, og det har altid været efter devisen: "Vores forsvar er vores angreb og det strækker sig fra baglinje til baglinje."

Jeg har forsøgt at træne mange af de defensive detaljer i hel bane setup ud fra den ide, at hvis spillerne kan udføre teknikken på helbane, bliver det en enkelt overgang, når de skal dække forsvar på et mindre område. Detaljer som pres på bolden, hjælp og rotationer bliver væsentligt enklere når de kommer ned i ½ bane området og i ½ bane tempo. At træne detaljerne på hele banen, gør det lettere for coachen at opdage og korrigerer fejl, da disse ofte er mere tydelige, når man skal dække over et større område. Laver du fejl i helbane, straffes du hurtigt; men det er ligeledes sværere at kompensere. Derfor er det mere synligt.

I selve indlæringen af forsvarsteknikker, vælger jeg at begynde med forsvaret på bolden. Det er måske vigtigt at pointere at det i basketball, på taktikbrættet altid er angriberen, der vinder. Derfor er det vigtigt, at man i sine forsvarsøvelser, indlægger restriktioner for at begrænse angriberen, og for at få det ønskede ud af en given øvelse. Kan man eksempelvis kombinere konkurrencemoment med restriktioner, bliver øvelses situationerne eget givtige.

ØVELSE: ZIG-ZAG

Zig-zag med ekstra linje som restriktion.

Hvis man skal gå efter "reglen" om, at jo mindre dine spillere synes om øvelsen, desto bedre er øvelsen, er dette en af de bedste forsvarsøvelser... en af mine to favoritter :-)

Øvelsen begynder jeg altid 1 mod 0, af hensyn til teknikken. Vægten lægges på *slide* bevægelsen, oppe på forreste del af foden, og *step-slide*, hvor foden nærmest bevægelsesretningen bevæges sidelæns, den anden fod slides efter; bøjede ben, lat tyngdepunkt af hensyn til balancen. I 1 mod 0 udgaven af øvelsen, forsøger jeg at skabe nogle "huskeord", der forenkler kommunikationen senere. Vi arbejder med, at få lukket sidelinjerne af. *En fod inde, en fod ude* - ved at bruge sidelinjerne som hjælp, skaber man et mere afgrænset område mentalt og samtlige spillere på holdet har denne retning at rette sig efter. Det er vigtigt, at det er til sidelinjen og ikke længere, deraf udtrykket med fødderne.

Aktive hænder, gør det sværere at bringe bolden frem af banen. *Hænderne på ydersiden af knæene*, huggende som klapperslanger efter bolden. I denne forbindelse er det vigtigt, at man hugger efter bolden og ikke strækker sig og dermed taber balancen. Placering i forhold til angriberen - *hoved på bolden* - der er forskellige ideer til forsvarsspillerens fokusering. En del vil ha' at denne ser på maven af angriberen, da dette punkt sjældent flytter sig uden at hele spilleren flytter sig. Jeg ønsker at tilføje mere direkte pres på bolden, så vi arbejder med, at spillerens hoved skal befinde sig på niveau med bolden - *næsen på bolden* - ligeledes for at flytte tyngdepunktet nærmere gulvet.

Herefter laves øvelsen 1 mod 1, men uden bold. Her fokuseres på retnings- og temposkift. Næste skridt er 1 mod 1 med bold. Når denne sekvens trænes, er det vigtigt at forsvareren kontrollerer angriberen, bestemmer hvor denne skal hen. I begyndelse kan det være en ide at lade den angribende spiller gå 50-60% og pointere, at øvelsen er for forsvareren. Ballhandling er en bonus!

Når jeg bruger denne øvelse på højeste niveau, tilføjer vi et konkurrence moment. Forsvareren gøres opmærksom på aktive hænder og at angriberen ikke må skifte retning med cross-over. omvendt skal angriberen forsøge at straffe forsvareren ved netop at skifte retning med cross-over. Forsvareren skal straffes per cross-over angriberen laver og angriberen skal tælle højt under øvelsen. Efter ½ banelængde bytter angriber til forsvareren.

ØVELSE: SHELL DRILL

Den foregående øvelse koncentrerer sig om at kontrollere bolden. Vi ville i den øvelse have bolden ud mod sidelinjen. Da bolden jo er det eneste man kan score med, gælder det naturligvis om at kontrollere denne så tidligt som muligt. Man taler derfor om, at man skal kunne se bolden hele tiden. Men da bolden kan skifte hænder meget hurtigt, skal vi herefter arbejde med hjælpe positioner fra bolden som at have opnået god position når bolden flyttes fra spiller til spiller.

Den næste øvelse, tror jeg er den mest udbredte forsvars øvelse i hele verden - den er dog ikke lige så hadet af spillere, som den forrige :-)

Shell Drill - i denne øvelse er det muligt at træne samtlige aspekter af forsvar inden for spillet. Øvelsen er perfekt til, at få skabt en base i ½ eller hel banespil og kan bruges på samtlige niveauer. Det er trænerens fantasi, der sætter begrænsningerne med hensyn til variation.

Som udgangspunkt lægges der vægt på position og kommunikation. Med hentydning til kommunikationen har vi som regel, at man *taler til bolden og alt det foran sig*, vi forsøger at få spillerne til at udtrykke det de ser og gør verbalt. "Jeg har bold", "er bagved, til venstre", "screening til højre - kom igennem" er bare nogle eksempler på kommunikationen. For at øge muligheden for kommunikation samt en bedre placering, taler vi om en placering med ryggen til kurven, så dybt st man er i stand til at *se både egen spiller og bolden*.

Vi begynder øvelsen med at tillade alle afleveringer og arbejder udelukkende med positioner og kommunikation. *Flyv med bolden* er et udtryk vi bruger i forbindelse med at få spillerne til at reagere hurtigere samt at forudsæ spillet. Tidligt i øvelsen er det naturligvis vigtigt at man tilpasser den til sin filosofi; hvilke afleveringer tillades, skal bolden styres mod linjerne eller mod midten osv. Det er meget populært at styre mod baseline, det gør alle andre, men jeg er ikke sikker på, at det er der smarteste på vores niveau. Der er ikke mange spillere, der er i stand til at standse og skyde direkte fra dribling. I Danmark har vi spillere, der kan skyde udefra samt spillere, der kan tage bolden hele vejen til kurven. Spillere med den tredje dimension er sjældne. Ligeledes kunne det måske være en fordel, at få bolden driblet ind i midten, hvor der i forvejen er en del trafik. Der er naturligvis fordele og ulemper ved begge idéer; men har vi gennemtænkt hvorfor vi styrer baseline eller over midten???

UCLA, under den legendariske John Wooden, blev i 60'erne og 70'erne kendt for deres defensive stil - pludselig et år havde de skiftet stilen. Fra altid at ville styre bolden mod baseline, styrede de den nu mod midten. Forklaringen var simpelt; UCLA var blevet beriget med Lou Alcindor, senere kendt som Kareem Abdul Jabbar. Coach Wooden ville nu styre bolden ind i midten, hvor 230 cm lange Alcindor stod for at blokkere skuddet - simpelt, men genialt!

Som tidligere nævnt, mener jeg det er vigtigt, at man råder over et bredt spektrum ligeledes defensivt. Derfor er det vigtigt, at man gennemgår både den kontrollerende samt den mere aggressive form for forsvar. Et godt eksempel er løsningen er screeninger. Umiddelbart er det enkelt bare at bytte på samtlige screeninger, da dette skaber en del forvirring hos især yngre modstandere, men da angrebet altid vinder, lærer modstanderne ligeledes at løse dette med alderen. Derfor skal man have en mere solid grund.

ØVELSE: IGENNEM SCREENINGER

Vi arbejder igennem screeningerne af den simple grund, at vi vil forsøge at blive ved den angrebsspiller, som vi mener er en god match-up mht. højde, hurtighed etc. at bytte kan skabe problemer. Ligeledes med screeninger, træner vi løsninger af forskellige typer af screeninger, da det taktisk kan ændre sig fra kamp til

kamp, hvilke løsning vi anvender. Eksempelvis kan vi bytte på screeninger på tværs (fra guard til wing) mod nogle hold og lede igennem på samme type screeninger mod andre. For at få forskellige vinkler på screeningerne, samt at gennemgå de typer vi møder, vrider vi på den traditionelle boks opstilling og opstiller spillerne i en diamant. Udfra denne opstilling træner vi ligeledes opdækning af en postspiller, weakside drop, center cuts, post hjælp, pick and roll etc.

Et godt eksempel på at forsøge, at få angriberen til at ændre sit mønstre er vores defensive løsning at netop *pick and roll*. *Pick and roll* er en screening på bolden, der hurtigt kan skabe en 2 mod 1 situation. Denne angrebs detaljer giver angriberen meget store fordele, det dette tydeligt et en isolation.

I denne situation vender vi billeder og "angriber" bolden med begge forsvarsspillere, 2 mod 1, vi roterer alle andre op mod bolden. Idéen er, at presse angriberen til at stoppe driblingen og tvinge denne til at lave en svær aflevering igennem mindst to sæt aktive hænder. Vi agerer i stedet for at reagere.

Jeg er selv blevet MEGET begejstret for shell øvelsen og forsøger hele tiden at udvide dens anvendelsemuligheder. Vi bruger den til alle fundamentals; positioner, kommunikation, cuts, screeninger, penetrering samt til det mere avancerede som det beskrevne pick and roll.

ØVELSE: CLOSE-OUT

Jeg vil afslutte med en de, efter min mening, sværeste detaljer i forsvaret - *close-out*. At komme fra en hjælpe position og derfra skulle dække, kontrollere bolden. Angriberen har alle fordele, da denne skal forsøge at slå en forsvarsspiller i den retning spilleren kommer fra; en forsvarsspiller som skal reagere pludseligt, i høj fart og oftest negativt i forhold til alle kræfter. Vi arbejde igen med lavt tyngdepunkt, oppe på spidsen af foden samt med en idé om, hvilke retning vi vil føre angriberen i. Vi styrer mod baseline, så vi forsøger at komme så højt op på angriberen, at vi inviterer i denne retning. Da vi dermed øger chancen for at forudse angriberens retning, slipper vi for at gå på finter og hermed bevare balancen og kontrollen. Personligt tror jeg, det er rigeligt at kunne slide 2-3 skridt, da dette giver angriberen en fornemmelse af, at han/hun er stoppet og dermed tøver. En meget simpel øvelse, men det er ofte de simple små detaljer vi overser.

Få en holdning, træn fundamentals - de små detaljer alle tager for givet!