

Zonen- und Mannverteidigung im Basketball

Ein kurzer Vergleich der beiden Verteidigungsvarianten:

Aspekt	Mannverteidigung	Zonenverteidigung
Verantwortung	Jeder Spieler verteidigt einen bestimmten Gegenspieler	Jeder Spieler verteidigt einen bestimmten Bereich (Zone)
Laufarbeit	Hoher Aufwand, da Spieler ihrem Gegenspieler folgen	Geringerer Aufwand, da Spieler in ihrer Zone bleiben
Flexibilität	Sehr flexibel, reagiert gut auf individuelle Angriffe	Weniger flexibel, da sie auf Teamspiel fokussiert ist
Schwächen	Wenn ein Spieler geschlagen wird, entstehen Lücken; Mitspieler müssen helfen;	Schwach gegen Teams mit guten Distanzschützen, da bestimmte Bereiche verteidigt werden und nicht direkte Gegenspieler
Stärken	Starker Druck auf einzelne Spieler, gute Kontrolle	Starke Verteidigung in der Nähe des Korbes, gutes Rebounding durch Positionierung nahe des Korbes

Aufgabe 1: In welchen Spielsituationen könnte es sinnvoll sein, von einer Mann-Verteidigung zu einer Zonenverteidigung zu wechseln?

Aufgabe 2: Schau dir ein Basketballspiel im Unterricht an. Beobachte, wie die Spieler auf ihre jeweiligen Aufgaben reagieren. Notiere dir folgende Punkte:

- a. Wann ist die Verteidigung besonders erfolgreich?
- b. Wo entstehen Probleme oder Lücken?
