

Slik trener du et defensivt bytte

Et bytte skal bryte rytmen i angrepet uten å gi en enkel mismatch. Duran bygger vanene fra 1 mot 1 med liten mot stor og stor mot liten, før han legger til skjermer og hjelp.

Oversatt og strukturert fra Minut ACEB 34 · June 2019, pp. 3-6 · Carles Duran. Original: Defensa de canvis

Originalside 3 · Hvorfor bytte, og øvelse 1: mismatch i 1 mot 1

Hensikt

Et defensivt bytte er teknisk og taktisk krevende. Utført godt bryter det rytmen i angrepet og gjør forsvaret mer aktivt enn motstanderen. Ved en skjerm bytter forsvarerne oppgaver. Denne progresjonen starter i 1 mot 1 og ender i 5 mot 5.

Øvelse 1 · 1 mot 1 med pasningsspillere

Sett sammen perimeter- og postspillere. Bruk to pasningsspillere og to samtidige dueller: en postspiller i angrep mot en mindre perimeterforsvarer på lav post, og en perimeterangriper mot en større postforsvarer utenfor. Dette er mismatchene et bytte kan gi. Etter mottak får angriperen høyst tre sprett. Spill fortløpende og stopp når treneren må korrigere en detalj. Start med å lese angriperens styrker i stedet for å anta at den fysiske forskjellen avgjør situasjonen.

Teknikk i mismatchen

Når den mindre spilleren forsvaret lav post, hold posisjonen bak postangriperen, bruk raske føtter og unngå kontakten den større spilleren ønsker. Etter mottaket går forsvareren tett på og forstyrrer ballen med aktive hender. Hvis den store angriperen først får frontposisjon, er målet fortsatt å komme bak ved mottaket. Når en større forsvarer møter en perimeter spiller, må hen gi nok avstand til å kontrollere den raskere angriperen, bruke rekkevidden til å dekke rom og skudd, og stå med én fot litt foran den andre i stedet for parallelt.

TAKTISKE DIAGRAMMER · ORIGINALSIDE 3

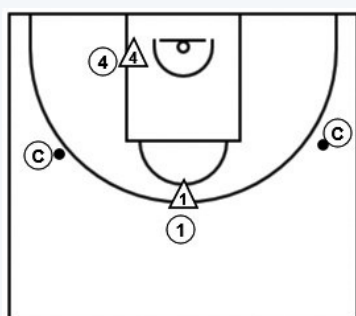


Diagram 1 · s. 3

Originalside 4 · Øvelse 2-4: fra lav post til skjermer

Øvelse 2 · 2 mot 2 på en kvart bane

Spill med en perimeterangriper og en postangriper på lav post. Pasningsspillerens forsvarer presser pasningslinjen, løfter begge armene og hindrer et enkelt høyt innspill. En sprettpasning bruker lengre tid og kommer i en høyde den mindre forsvareren kan utfordre; en pasning over hodet er langt vanskeligere å stoppe. Legg vekt på både duellen på lav post og presset på ballen. En variant bruker to perimeterforsvarere.

Øvelse 3 · skjerm uten ball for en skytter

Spill 2 mot 2 med en pasningsspiller og bruk situasjonene fra de to første øvelsene. Postspilleren skjerner for å frigjøre en perimeterskytter. Pasningsspilleren kan ikke delta videre etter pasningen. Forsvarerne bytter. Skytteren skal ikke motta fritt nær trepoengslinjen, og screeneren skal ikke rulle uhindret. Hvis en postforsvarer havner på skytteren, må den påfølgende pasningen inn til post gjøres vanskelig, særlig den høye pasningen. Bytt angrep og forsvar; treneren kan la et forsvarspar bli på banen så lenge angrepet scorer.

Øvelse 4 · bytte på ballskjerm

Spill 2 mot 2 med ballskjerm, en nøytral pasningsspiller og et fast starttrekk. Postspilleren som skjerner, ruller mot kurven. Pasningsspilleren kan hjelpe når som helst, men får bare sende én pasning etter å ha mottatt ballen. Forsvarets beskjed er BYTTE. Den opprinnelige ballforsvareren er aggressiv og holder seg foran ballen; først kommer forsvaret i 1 mot 1, deretter byttet. Som variant kan treneren kreve at guarden passer til den nøytrale spilleren etter skjermen. Den rullende postspilleren går dypt under kurven og jobber så for mottak på lav post. Bytt roller etter scoring eller etter trenerens kriterium. Legg til en forsvarer på pasningsspilleren og spill 3 mot 3 for å utvikle de samme aksjonene.

TAKTISKE DIAGRAMMER · ORIGINALSIDE 4

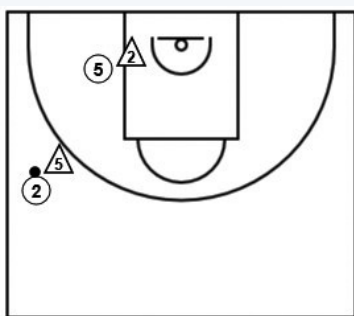


Diagram 1 · s. 4

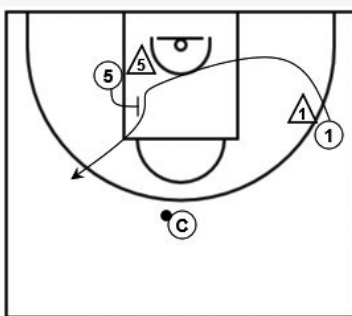


Diagram 2 · s. 4

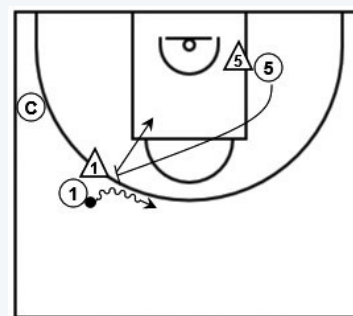


Diagram 3 · s. 4

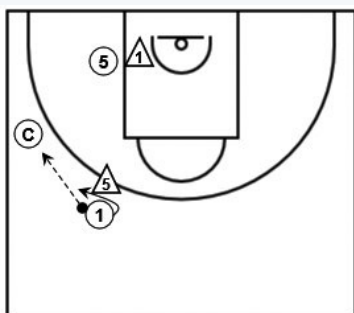


Diagram 4 · s. 4

Originalside 5 · Øvelse 5: 4 mot 4, bytter og doblinger

To utløsere for dobling

I 4 mot 4 introduseres dobling i to situasjoner: Etter et bytte dobler en postforsvarer når ballen spilles inn på lav post; eller når en perimeterangriper utfordrer forsvaren etter byttet i 1 mot 1, kommer nærmeste perimeterforsvarer inn og dobler ballen. Treneren gir angrepet bestemte valg slik at hvert forsvarssvar kan trenes.

Starttrekk og kommunikasjon

Angrepet starter i en 1-3-oppstilling. Spiller 2 går mot en side og bruker en skjerm uten ball for å komme ut til skudd. Postspilleren som ikke skjermer, åpner utover; screeneren ruller mot kurven. Forsvarerne 2 og 5 bytter. Alle må høre beskjeden, ikke bare de to som er direkte involvert. Selv når byttet trenes, er den første oppgaven fortsatt godt forsvar i 1 mot 1.

Dobling av isolasjon utenfor

Etter byttet får perimeterangriperen plass til å spille isolasjon. Nærmeste perimeterforsvarer kommer inn for å doble sammen med forsvaren etter byttet. Behold to mot én til ballen er passet. Da går postforsvareren ut av doblingen, mens perimeterforsvareren blir ved ballføreren. Ikke styr angriperen mot midten bare for å tvinge frem en dobling: Kan ballen føres mot grunnlinjen, kan det være en bedre første løsning. Forsvar ballen før du forbereder doblingen.

Dobling ved innspill på lav post

Et annet valg er at perimeterangriperen mottar og passer inn til spilleren som satte skjermen på lav post. Den åpne postforsvareren kommer da inn og dobler. Timingen er avgjørende: Pasningen inn bør ikke komme fra en perimeterangriper som nå forsvares av en postspiller, for da passer ikke forsvarens posisjon til den planlagte doblingen. Tren ballflyt og tilbakegang som vises i diagrammene.

TAKTISKE DIAGRAMMER · ORIGINALSIDE 5

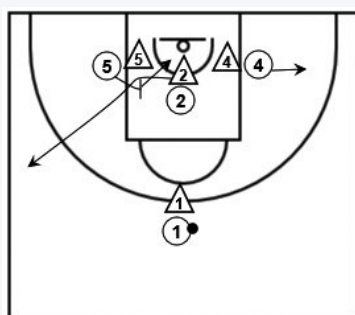


Diagram 1 · s. 5

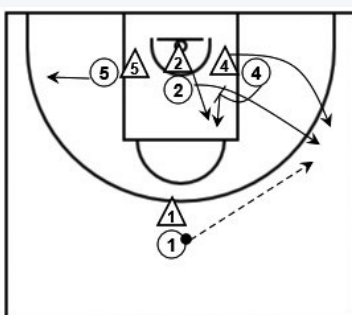


Diagram 2 · s. 5

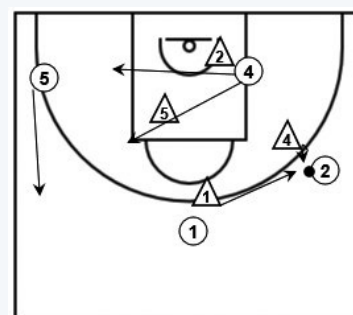


Diagram 3 · s. 5

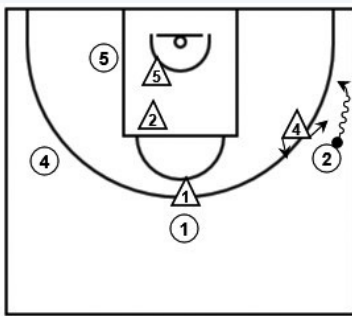


Diagram 4 · s. 5

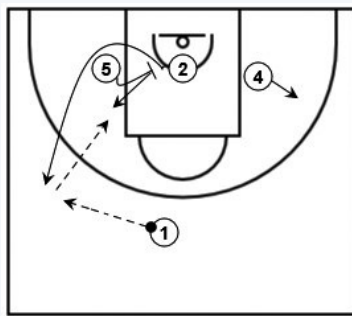


Diagram 5 · s. 5

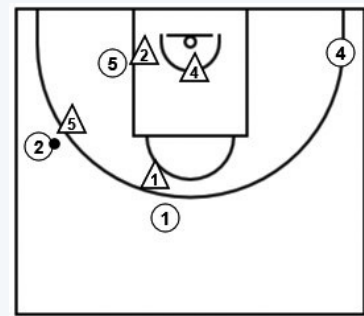


Diagram 6 · s. 5

Originalside 6 · Tilbakegang og siste progresjon i 5 mot 5

Rotasjon etter doblingen

En dobling kan også vurderes når innspillet kommer fra en pasningsspiller som forsvares av en postspiller. Dette er ikke det ideelle valget, men kan fungere. Kjenn skuddferdigheten til spiller 2: Jo bedre skytter, desto raskere må rotasjonen være. Forsvarer 1 går ut til spiller 2, og når doblingen avsluttes, roterer forsvarer 2 til perimeter spiller 1. Perimeterforsvarerne roterer sammen. Ved tilbakegang fra doblingen går postforsvareren ut av to mot én-presset og henter opp den ytre oppgaven.

5 mot 5

Gi til slutt angrepet forskjellige alternativer i 5 mot 5, slik at forsvaret får øve flere svar etter bytte. Start med én postangriper på høy post og en annen på lav post. Treneren bør styre angrepets bevegelser, gjerne ut fra det en kommende motstander faktisk spiller. Minn stadig om at 1 mot 1 kommer først: Svært godt individuelt forsvar kan gjøre selve byttet unødvendig.

TAKTISKE DIAGRAMMER · ORIGINALSIDE 6

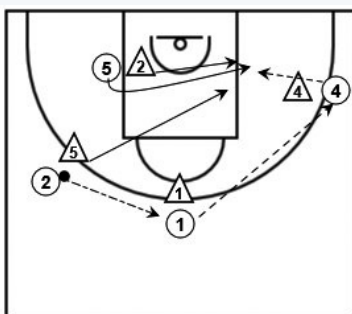


Diagram 1 · s. 6

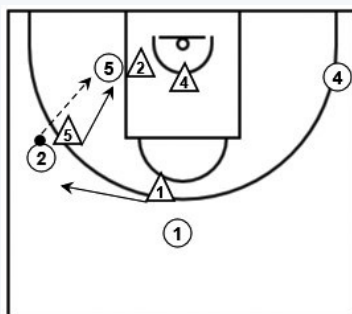


Diagram 2 · s. 6

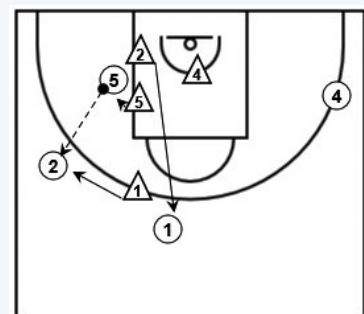


Diagram 3 · s. 6

Taktiske diagrammer gjengitt fra den innsendte ACEB-artikkelen i NHA-oppsett. Fotografier av personer er utelatt.