

Benny Lund: Angreb mod zoneforsvar
C-kursus
Redigeret af Jesper Nielsen den 23-07-95

Angreb mod zoneforsvar

Hvorfor skal man som coach beskæftige sig med angreb mod forskellige former for zone forsvar. Det skal man selvfølgelig fordi, at zoneforsvar stadig, desværre vil mange sikkert sige, bliver brugt ofte både af mindre øvede hold som grund forsvar, eller som taktiske variationer i forsvaret, af mere rutinerede hold. Mange trænere har oplevet eller set mindre gode tekniske hold vinde en basketkamp over et bedre teknisk hold, på "at grave sig ned i en zone" (Herovre i Jylland har vi ligefrem et særligt betegnelse for den slags zone nemlig en "klamphugger"). Derfor frygter mange trænere også ofte mødet med et zoneforsvar. Spillet bliver tit langsomt, kedeligt at se på, og med få scoringer. Det sidste ofte fordi at man som træner måske ikke har tænkt over en grundlæggende spil filosofi mod netop zone forsvar. Mit motto som træner igennem ca.20 år, har altid været : "smile when you see a zone", fordi jeg føler, at vi har et psykisk overtag allerede ved det, at modstanderne er nødt til at spille zone forsvar mod os. Hermed har de samtidig erkendt at de tekniske og spillemæssigt er os underlegne. Dette har jeg altid prøvet at videre bringe mine spillere, sammen med et sæt af overordnede regler for hvordan vi vil angribe en zone.

Jeg har 5 overordnede regler:

- 1) Intelligent brug af driblinger. Mange hold afleverer bare bolden rundt mod et zone forsvar. Vi ønsker at angribe zone med driblinger, hvilket vi gør på tre måder.
 - a) Vi vil penetrere ind mod hullerne i zonen.(ofte kaldet gabsene). Når en guard eller forward dribler ind mod hullet mellem 2 forsvarer, skal de øvrige spillere justere deres position, så de kan modtage bolden efter penetreringen. De skal anbringe sig selv i frie afleveringsbaner. (se illustration 1). I forbindelse med penetrering er det vigtig at sige, at vi altid vil pladsere vores angribere i hullerne i zonen. Dvs. at når vi møder en 2-3 eller 2-1-2 zone vil vores angribere stille op i en 1-2-2 opstilling. (se illustration 2). Mens når vi møder en 1-2-2 eller 1-3-1 zone vil vores opstilling være 2-1-2 (se illustration 3)
 - b) "fryse" forsvareren, (freeze the defence) det vil sige dribble direkte hen mod en forsvarer, for at gøre en medspiller fri. (se illustration 4)
 - c) lave "vinkel penetrering" (også kaldet shuffel cut). Dette bruges især mod forskellige former for match-up zoner, hvor guarden med bolden selv er under pres, samtidig med at de nærmeste afleveringslinier er dækket. Timingen i forløbet er, at guarden dribler mod den ene forward plads. Forwarden løber ind i feltet, standser op og laver et ryk ud på guard pladsen, for at blive fri til at få bolden tilbage. (se illustration 5)

2) Svinge bolden modsat. Da zoneforsvaret altid trækker mod den side bolden er (kaldet boldside), er det en god idé hurtigt at svinge bolden til modsatte side, (kaldet hjælpesiden), hvorved man kan få bolden spillet tættere på kurven, inden zone forsvaret når at justere sig på plads. Dette kan selvfølgelig gøres ved, at aflevere bolden fra forwarden i boldsiden via guarden på midten til modsatte forward. (se illustration 7). Men dette giver forsvaret rimelig muligheder for at nå at justere sig selv på plads. Bedre er det at “svingafleveringen” kommer fra forward til modsatte forward, (illustration 6). De bedste afleveringslinier til sådanne afleveringer på tværs af feltet (skip passes) skabes efter dribling, som vist på illustration 6.

3) “Flashe” ind i feltet bag fra zonen. Vi vil udnytte, at spillerne i zoneforsvaret altid følger boldens bevægelser og ikke vores spilleres. Især spillere i hjælpesiden er ofte uden for forsvarernes synsfelt. De kan derfor rykke ind i feltet fra modsatte forward og centerplads og få bolden i feltet. (se illustration 8). Herved får de ofte mulighed for en let scoring. Selvom dette langt fra altid giver gode scoringschancer, sker der noget andet meget væsentlig, når en spiller modtager bolden i midt i zonen. Zoneforsvaret falder sammen omkring den spiller der får bolden. Herved kan en hurtig aflevering ud til en guard eller forward give et frit skud, i en rimelig afstand fra kurven. (illustration 9). Det kan være en god ekstra regel, især til træning, at vedtage, at minimum hver 4 aflevering skal være til en center der poster up, eller en forward/center der flasher ind i feltet. Det lærer guarden eller forwarden med bolden, at være mere opmærksomme på de muligheder for lette scoringer, der her ligger. Ofte ser man desværre forward/centere poste up, eller flashe ind i feltet uden at få bolden. Ret hurtigt sker der så det, at disse spillere stopper med disse “fornuftige” bevægelser, da de ikke får bolden alligevel. Hermed kan zoneforsvaret ligge mere pres på guard / forwards, der har bolden og deres afslutninger vil dermed bliver mere og mere pressede. (Så derfor siger til vores guard/forward: “keep your post players happy”)

4) Screene for zonen og udnytte “gabsene”. Mange tror screeninger kun er anvendelige over for personlig forsvar, men dette er bestemt ikke tilfældet. Især når bolden er hos forwarden, er det vigtigt at centerspilleren screener, ved at poste up, så forsvareren holdes bagved ham. Dette giver forwarden mulighed for, at dribble ned mod centeren, og enten få et frit skud bag ham, eller spille centeren fri under kurven til skud. (se illustration 10+11). Det er forwarden der skal lære at “læse” hvilke muligheder screeningen giver.

5) Guard og Forwards starter uden for 3 point linien. Ved at lade guard/forwards starte uden for 3 point linien, opnås der mere plads i zonen til penetreringerne. Samtidig er placeringen uden for 3 point linien, med til at gøre zonen mere åben, forsvarerne kommer længere ud, især hvis angriberne også har spillere med en rimelig scoringsprocent herfra.

For at hjælpe mine spillere har jeg udover de 5 overordnede regler, lavet nogle særlige regler for de forskellige spilletyper guard / forwards og centerspillere

Regler for centerspillere.

- 1) Du starter med at pladsere dig helt nede på low post, neden for forsvareren. Så du har mulighed for at rykke ind i feltet uden at forsvarerne ser dig, og få en aflevering (illustration 12)
- 2) Når forwarden i din side modtager bolden, poster du op, så du prøver at holde den nærmeste forsvarer bag din ryg. Får du bolden, og du kan mærke forsvareren op af din krop, lav "dropstep" mod kurven. Hvis ikke, pivoterer du mod kurven (laver "slash move), for at få et tæt hopskud, eller du spiller bolden tilbage til forwarden (se illustration 13).
- 3) Hvis forwarden i din side dribler ned mod dig, prøv så at holde din forsvarer bag dig så forwarden kan få sit frie skud, men vær klar til "et step" ind i feltet for en aflevering hvis dette ikke lykkedes (se illustration 10 & 11)
- 4) Hvis forwarden i modsatte side får bolden, "flash" da ind i feltet , for at få bolden. Få altid bolden med siden eller ryggen til kurven, og "gå op med den" straks. (Illustration 14)
- 5) Hvis forwarden i din side har svært ved at blive fri til aflevering (med aggressive zonestoforsvar) lav en "stack" sammen med forwarden. Du øverst, han nederst . Forwarden rykker ud for at få bolden, du rykker mod kurven for e.v.t. aflevering eller rebound. (illustration 15)

Regler for forwardspillere.

- 1) Pladser dig i starten altid i et af hullerne (gabsene) i zonen, men vær samtidig hele tiden i en åben afleveringsline, så du kan modtage en evt. Skip pass, på tværs af feltet fra modsatte forward. (illustration 16)
- 2) Når du får bolden, skal du øjeblikkelig "fronte kurven", dvs. pivotere så fødderne peger mod kurven. (indtage det vi kalder tripple-threat-position- dvs. true med aflevering, skud, dribling) Derpå skal du penetrere mod kurven, enten ind mod hullet i zonen, eller ned mod centeren. Lav skip pass til modsatte forward, frispilning til guard for skud, eller indspil til centeren. Ved penetrering mod hullerne er det vigtig at du slipper afleveringen ligge inden forsvarerne lukker sammen. Det giver de bedste afleveringsvinkler. (illustration 17)

3) Når bolden er hos modsatte forward, vær da klar til at “flashe” ind i de huller der bliver i 3 sek. feltet sammen med centeren. (illustration 18)

4) Ved guard cut (give and go) til modsatte side skal du være klar til at “fylde op” (replace) på guard pladsen. (illustration 19)

5) Hvis forsvarerne dækker aggressivt op (mach up zone) på dig. Lav da “skuffel cut”. Sammen med guard spilleren eller lav en stack på low post sammen med centeren (se illustration 5 +15).

Regler for Guardspillere

1) Lav penetreringer mod hullerne (gabsene) i zonen, og find huller at stå i for at modtage bolden efter andres penetreringer.

2) Efter afleveringer til forward, lav da cut mod kurven. Enten udvendig af forwarden til skud (se illustration 20) eller indvendig til lay up . Får du ikke bolden, fyld da op på modsatte forward plads.(illustration 19)

3) Efter aflevering til forward hvor du ikke cutter, ryk da en par skridt i retning af bolden og pladser dig klar til skud, (i tripple threat position), hvis du får bolden tilbage, eller “swing” bolden hurtig til modsatte forward.

4) Lav shuffel cut, hvis du ikke kan afleverer til en af de 2 forwards. Kig efter frispilning til forwarden som rykker og skyd selv hvis du er fri. (illustration 5)

5) Dribl’ nogle gange direkte mod en forsvarer for at skabe bedre afleveringslinier (freeze the defence) se illustration 4.

At lære alle disse regler og principper er lettest gennem simple øvelser. Følgende øvelser har været mig en stor hjælp, gennem min trænergerning.

Øv.A : 3 angribere mod 4 forsvarere (se illustration a). Angriberne laver penetreringer, afleveringsfinter og shuffel cut. I starten uden skud.

Øv B: 4 angribere mod 4 forsvarer. Hvor den sidste angriber “poster op” (kaldet box drill). Øvelsen er som øv.A men nu udvidet med de muligheden for de screeninger der et nævnt i regel 4 (se illustration b)

Øv C: Skudøvelse 1 mod zone. En forward (1) afleverer til en guard (2) får bolden tilbage, fronter kurven (dvs. sørger for at fødderne peger mod kurven) og skyder hurtigt. (se illustration c)

Øv D: Skudøvelse 2 mod zone. En forward (1) penetrerer ind mod "gattet" og afleverer til guarden(2) som skyder (se illustration d)

Øv E: Skudøvelse 3 mod zone. En guard (2) penetrerer ind mod "gattet" på high post, afleverer til forwarden(1) der også penetrerer ind mod "gattet" i siden, og afleverer op til guard (1) som skyder. (se illustration e)

Specielt mod 1-2-2 eller 1-3-1 zoner

Alle de nævnte regler for guard, forward og centerspillere kan selvfølgelig anvendes også mod andre typer zoner en den traditionelle 2-1-2 (eller 2-3) zone, med de naturlige justeringer der selvfølgelig er nødvendige med hensyn til placeringen af guards, forwards og centre. Normalt vil jeg, som tidligere nævnt, foretrække at spille en opstilling med 2 guard 2 forwards og en center (som enten kan starte low eller high). Med en opstilling med centeren på highpost, kan man opnå stor succes med det jeg vil kalde "kombinerede cuts). Lad mig forklare hvad jeg mener hermed. Når den ene guard (1) afleverer bolden til forwarden(3), og cutter mod kurven, følger centeren (5) guardens cut mod lowpost. Da guarden(1) ofte trækker en forsvarer med sig ind i feltet, vil centeren tit være fri til en aflevering i feltet. (se illustration 21). I samme øjeblik som centeren er under kurven, rykker modsatte forward (4) ind i feltet, i det hul som centeren skaber i feltet til en fri aflevering. Guard (2) fylder op på guard 1's plads mens guard1 rykker ud på guard 2's oprindelige plads, mens centeren rykker til "hjælpesiden". (illustration 22) De kombinerede cuts giver forsvaret problemer, idet de hele tiden skal skifte, og forlade deres normale positioner, for at kunne dække op og forhindre scoring.

af Benny Krøjgaard Lund
Modtaget juni 95/ JN. UFI