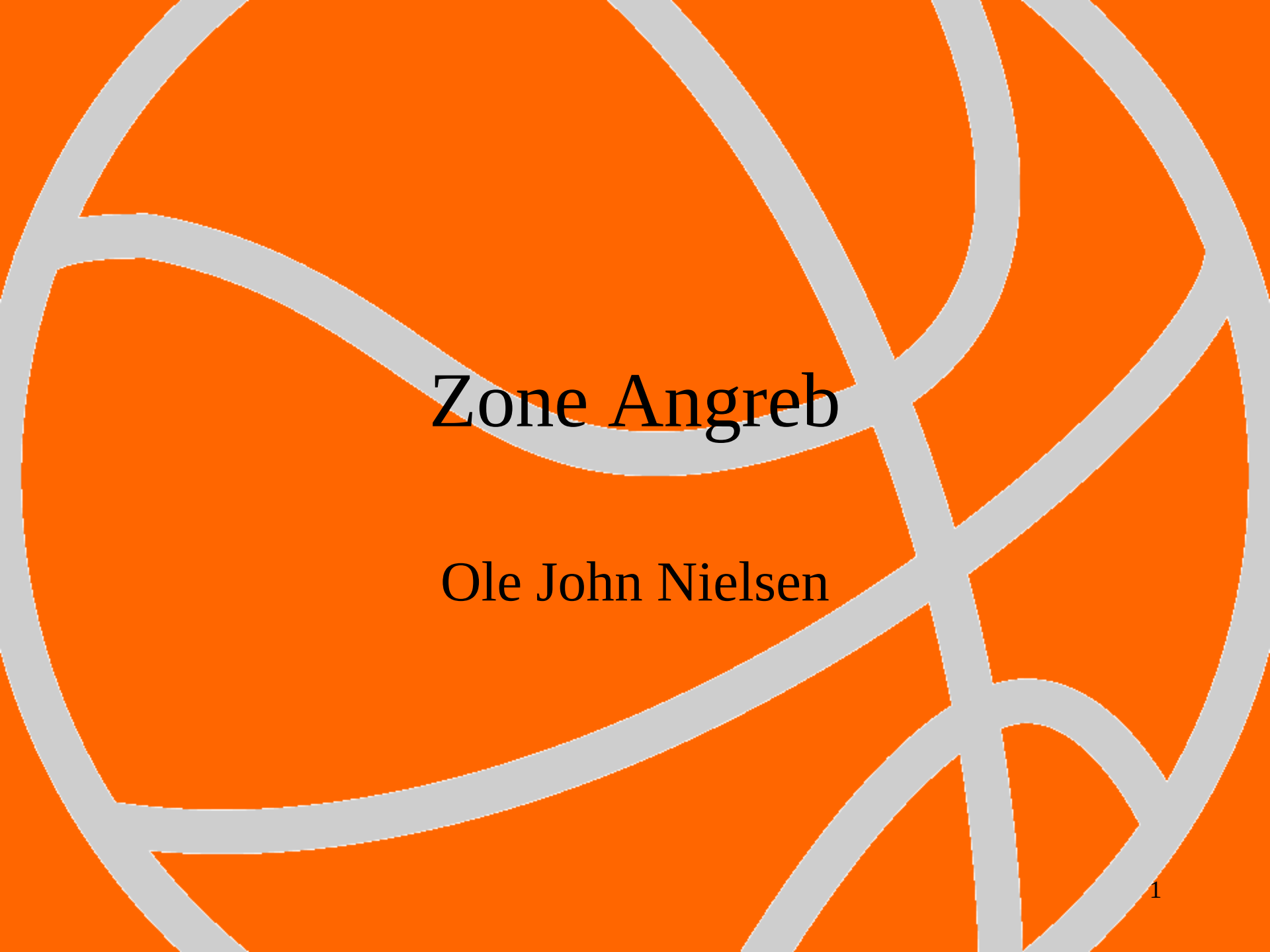




Zone Angreb

Ole John Nielsen

Angreb generelt *ovenfra og ned !*

Hvad har man at gøre godt med som træner ?

- Man kan bevæge bolden
- Man kan bevæge spillerne
- Man kan bevæge bolden og spillerne på samme tid
- Man kan bevæge bolden og spillerne på samme tid over et større eller mindre område.
- Man har det let hvis man har spillere som kan putte bolden i kurven (fundamentals)



2 specielle ting ved et zoneforsvar ?

- Udgangspunktet er nogenlunde det samme – stationært
- Efter den første aflevering er alle zone-forsvar ens (m-m) !
- 4 Specielle Zone ”Redskaber” ?
 - Swing af bolden (drible, skip eller flere aflv.)
 - Overload (and read the ”grey” areas)
 - Attack the seams/the gaps
 - Off rebounding



Hvordan laver man så sit zoneangreb ?

- Man ser på sine spillere
- Man ser på sine redskaber
- Man ser på sig selv
- Man kan få hjælp af en "linie" ?

← 100% spillere 0% 100% coach →



Hvordan træner man sit zone angreb ?

- Man coacher forsvar ?????
- Spillerne er det mest kreative en træner har !
- Træn de skud *der hører til*
- Træn de afleveringer *der hører til*
- Træn de løb *der hører til*
- Træn de rebounds *der hører til*
- Træn den tålmodighed *der hører til*
- Sæt mål både til træning og kampe (de samme)
- Angreb mod specielle zoner: 1-3-1 trapping
- De "grå" områder
- Video



Hvad gør man når det ikke virker ?

- Hvad gør de fleste ?
 1. Man går hjem og træner noget bedre
 2. Man "drejer" sit angreb
 3. Man skifter til et andet angreb (evt m-m off)
 4. Man skifter selv forsvar (i situationen)

Det psykologiske aspekt – kan være katastrofalt.

Failing to prepare is preparing to fail !

Hvad gør man når de andre "pakker sig sammen" (MT)



Forskellige eksempler

- Triple stack (god guard)
- 1-4 (god guard)
- 1-3-1 (mange muligheder)
- Kryds (god afleverer)
- Swing (timing)
- 2-1-2 a la damelandsholdet 1989

