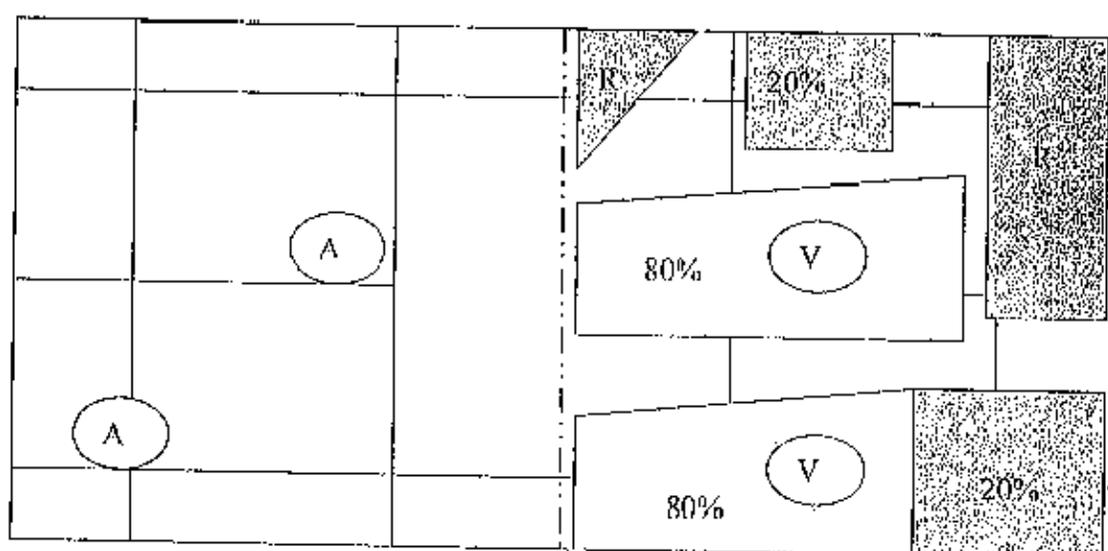


Abwehr

Die 80 / 20 Regel

Abdecken = Unter dem „abgedeckten“ Bereich versteht man den Bereich auf den sich der Spieler fokussiert. Dieser wird noch einmal in Haupt –und Nebenfokus unterteilt, wobei der Spieler 80% seiner Aufmerksamkeit auf den Hauptfokus richtet und 20% auf den Nebenfokus

Reagieren = Auf den „Reaktionsbereich“ legt man keine Aufmerksamkeit, da man davon ausgeht, dass dieser nur selten angespielt wird.



Bei der 80:20 Regel wird die „Mitte des Abwehrdoppels“ durch den Crossabwehrspieler gedeckt.

„Mitte Doppel“: Die Mitte des Doppels ist nicht zu verwechseln mit dem gesamten Raum, welcher zwischen den beiden Abwehrspielern liegt. Die Mitte des Doppels liegt auf der Hälfte vom Abstand der beiden Spieler zueinander. Somit wird in der Praxis der **Crossabwehr stehende Spieler** ca. $\frac{2}{3}$ ($\frac{3}{4}$) und der **Longline stehende** Abwehrspieler noch $\frac{1}{3}$ ($\frac{1}{4}$) des gemeinsamen Raumes **decken**.

Wichtig: Je nach Spielstärke der Doppel können und müssen die **Abdeckbereiche** und **Reaktionsbereiche** verändert werden.