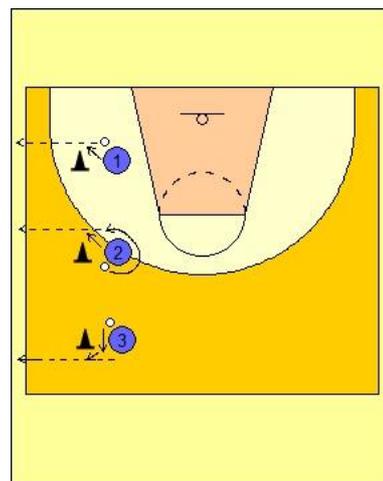


Sweep Step Basketball Passing Drill

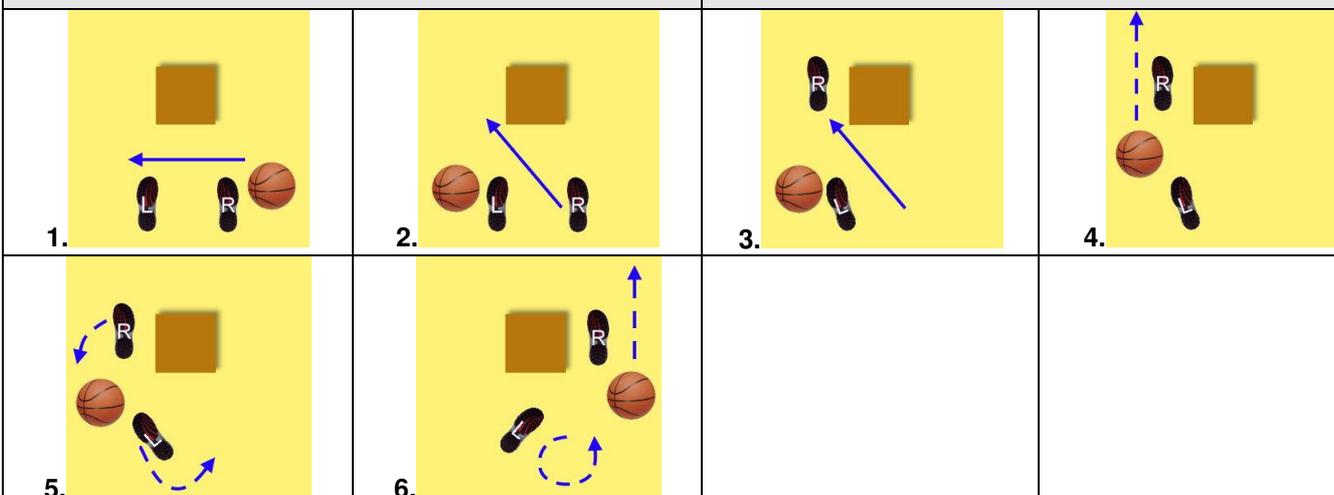
Spieler (optimal)  egal	Spieler (min./max.)  -/-	Altersklasse  U14	Bälle  je 1	Körbe  0
---	--	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler hat einen Ball und stellt sich hinter eine Fahnenstange/ Stuhl oder einen anderen ähnlichen Gegenstand, der 3-4 Meter von der Wand entfernt ist, auf.
- Dort steht er dann in der Basketballgrundstellung mit Blickrichtung Wand. Der Ball ist rechts neben dem Körper und liegt an der Hüfte an. Der Ball wird fest in beiden Händen in „W“ oder „U“- Form gehalten.
- Nun wird der Ball tief (unter Kniehöhe) schnell auf die linke Seite durchgezogen und direkt wieder an der Körperaußenseite (links) gesichert.
- Direkt danach wird der rechte Fuß links an der Fahnenstange vorbeigesetzt und dabei ein fester Brustpass an die Wand gespielt.
- Dabei ist die rechte Schulter zwischen Fahnenstange und Ball.



- Danach wird der Ball wieder gefangen und gesichert (immer auf der von der Fahnenstange entfernten Körperseite)
- Nun macht der Spieler gegen den Uhrzeigersinn eine 360° Drehung auf dem linken Fuß, so dass er mit dem rechten Fuß nun links neben der Fahnenstange aufsetzt und nun dort den Ball an die Wand passt.


Variation

- spiegelverkehrt
- mit Bodenpass

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen am Gegenspieler vorbei, der eng verteidigt unter Anwendung des Sternschrittes

Organisation/ Bemerkungen:

Es ist darauf zu achten, dass der Spieler jederzeit einen sicheren Stand hat – tiefer Körperschwerpunkt - , den Ball jederzeit vor dem Gegner (hier Fahnenstange) schützt und den Schritt nach vorne immer mindestens auf die Höhe der Fahnenstange macht. Der Pass muss fest und genau an die Wand gepasst werden, so dass er wieder gefangen werden kann, ohne die Schrittstellung zu verlassen.

Durchführung in Trainingsphase:
Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
		X				X						