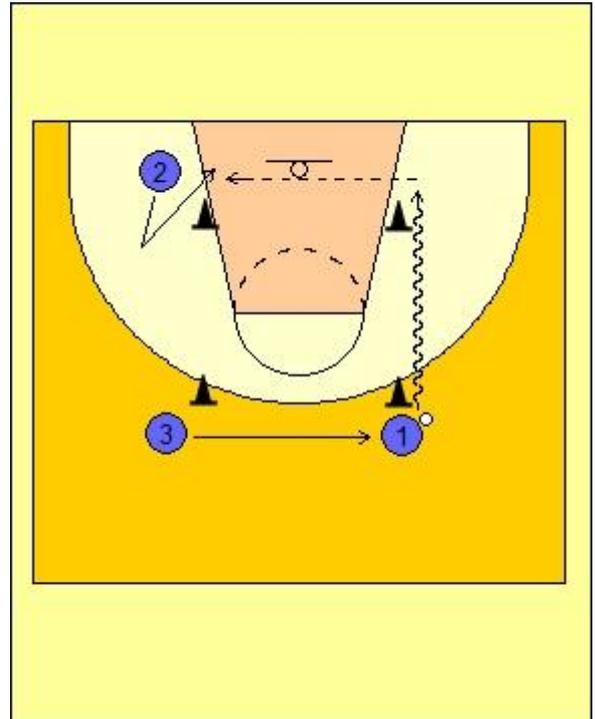


Einhandpassquadrat

Spieler (optimal)  3	Spieler (min./max.)  2/15	Altersklasse  U14	Bälle  1-5	Körbe  0
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Es wird ein Quadrat mit einer Seitenlänge von ca. 5 Metern durch Pylonen markiert.
- Hinter drei Pylonen stellen sich Spieler. Ein Spieler hat einen Ball. Von dem Spieler aus gesehen muss die nächste Pylone gegen den Uhrzeigersinn frei sein, um den Drill mit der rechten Hand durchführen zu können.
- Der Spieler mit Ball (O1) dribbelt nun zur freien Pylone. Parallel macht O2 einen Cut vom Ball weg, O3 besetzt parallel die alte Position von O1.
- Kommt O1 an der freien Pylone an, so soll er aus dem Dribbling einen Einhandpass (mit der Außenhand – hier rechte Hand) auf O2 zu spielen, der sich genau in dem Moment zum Ball hin anbietet, wenn O1 den Pass spielt.
- O2 fängt den Ball in der Luft, landet in einem Eintaktstopp, macht einen Jap Step in die Richtung aus der der Pass gekommen ist, zieht den Ball unterhalb der Knie auf die andere Seite und geht direkt ins Dribbling in Richtung der freien Pylone.



Beispiel: für rechte Hand

- O3 und O1 reagieren wie bereits oben beschrieben und der Drill wird im Kontinuum weitergeführt.

Variation

- Links herum, um Einhandpässe mit der linken Hand zu trainieren (sind genauso wichtig wie rechts). Dazu muss die nächste Pylone aus sich des Spielers mit Ball im Uhrzeigersinn frei sein.
- Der Drill geht auch mit einem Dreieck aus Pylonen mit 2 Spielern oder in einem Fünf-Eck mit 4 Spielern. So können alle Spieler eingebunden werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Einhandpässe
- Dribbelbeginn
- Jap Step
- „durchziehen“ des Balls unter Knieniveau von der einen auf die andere Körperseite.

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte darauf, dass der Einhandpass aus einem festen, letzten Dribbling gespielt wird (der Ball wird nach dem Dribbling in die Hand gepresst und von dort seitlich neben dem Körper mit einer Hand gepasst. Dabei ist der Arm komplett zu strecken und das Handgelenk, kurz bevor der Ball die Hand verlässt, abzuklappen.

- Der Pass soll immer feste und genau gespielt werden, so dass der Ball beim Mitspieler auf den Körper in Höhe zwischen Bauchnabel und Brust gespielt wird.
- Wichtig: Achte auf das Timing, so dass sich O2 erst dann zum Ball hin anbietet, wenn der Ball schon fast unterwegs ist. Der Spieler soll nicht im Stand auf den Ball warten.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel