
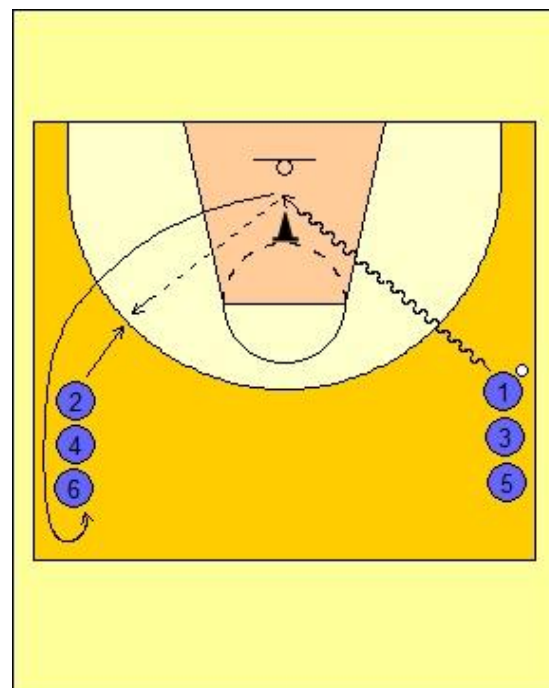


## Einhandpass trainieren

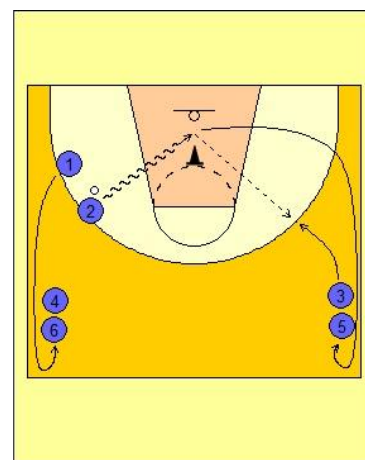
Spieler (optimal)  <b>6</b>	Spieler (min./max.)  <b>4/12</b>	Altersklasse  <b>U14</b>	Bälle  <b>1</b>	Körbe  <b>0</b>
---	--	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in zwei Gruppen etwa 2-3 Meter hinter der Dreierlinie auf. Der vordere Spieler einer Gruppe hat einen Ball.
- Der Spieler mit Ball (O1) dribbelt mit dem Ball in die Zone und spielt einen Einhandpass um die Fahne zu O2, der dem Ball bereits entgegenkommt.
- Der Einhandpass wird immer mit der Außenhand gespielt, d.h. von der rechten Seite mit rechts und von der linken Seite mit links.
- O1 stellt sich nach dem Pass an der anderen Gruppe an.



- O2 nimmt den Ball in der Bewegung an, geht direkt in das Dribbling, natürlich mit der linken Hand, dribbelt in die Zone und spielt den Einhandpass mit der linken Hand um die Fahnenstange zu O3, der dem Ball bereits entgegenkommt.
- O2 stellt sich an der anderen Gruppe an.
- Der Drill wird als Kontinuum fortgeführt.



### Variation

- Zunächst kann der Passempfänger den Ball im Stand entgegennehmen.
- Bei 8-16 Spielern kann der Drill auch parallel zweimal durchgeführt werden.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Einhandpass links und rechts
- Passen aus der Bewegung in die Bewegung
- Genaues Passen

### Organisation/ Bemerkungen:

- Auf genaue, feste Pässe achten.
- Der Ball soll vor dem Einhandpass aus dem Dribbling direkt in den Pass überführt werden.

- Auf Schrittfehler insbesondere bei dem Spieler achten, der den Ball in der Bewegung annimmt.

### 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