

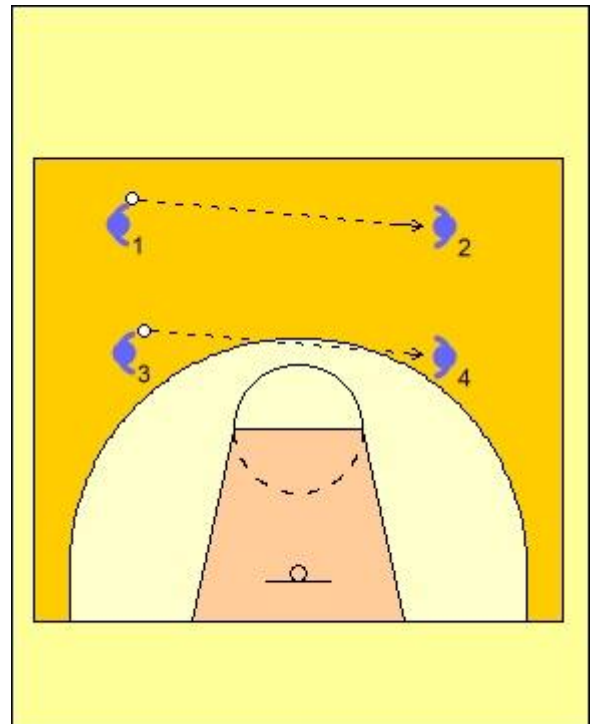
Einführung Einhandpass

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  2/14	Altersklasse  U14	Bälle  1-7	Körbe  0
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- 2 Spieler mit zusammen einem Ball stellen sich im Abstand von 4-6 Metern gegenüber auf.
- Die Spieler sollen zunächst Einhandpässe mit der starken Hand spielen. Dabei soll der Pass seitlich neben dem Körper bei ausgestrecktem Arm (nur leicht angewinkelt) gespielt werden. Dabei muss die Hand hinter dem Ball sein, um den nötigen Druck für den Pass zu entwickeln.
- Der Pass soll so zum Mitspieler gepasst werden, so dass der Ball auf den Körper in Höhe zwischen Bauchnabel und Brust gespielt wird.
- Der Passempfänger soll den Ball immer im leichten Ansprung fangen und direkt in die SPD Stellung gehen, um dann seinen Pass spielen zu können.
- Weitere Variationen:
 - Einhandpässe mit der schwachen Hand (wenigstens genauso wichtig)

Weitere siehe rechts...



- **Einhandpässe als Bodenpass** (Ball soll nach 2/3 der Wegstrecke auf dem Boden aufkommen). Abstand zwischen den Spielern 3-4 Meter
- Ein Dribbling zur Seite, auf der der Einhandpass gespielt werden soll. **Der Pass soll aus dem Dribbling gespielt werden (Voraussetzung festes Dribbling)**

Variation

- Siehe oben

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Einhandpässe
- Genaues Passen

Organisation/ Bemerkungen:

- Einhandpässe werden immer wichtiger im Basketball. Es gibt nur noch ganz wenige Situationen, wo der altbekannte Brustpass noch gespielt werden kann. Der Einhandpass kann in fast allen Situationen angewendet werden, da man damit den Ball wesentlich besser am Gegner vorbeispielen kann.

- Ganz wichtig ist, dass jeder Spieler auch den Einhandpass mit seiner schwachen Hand sicher beherrscht.

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				X						