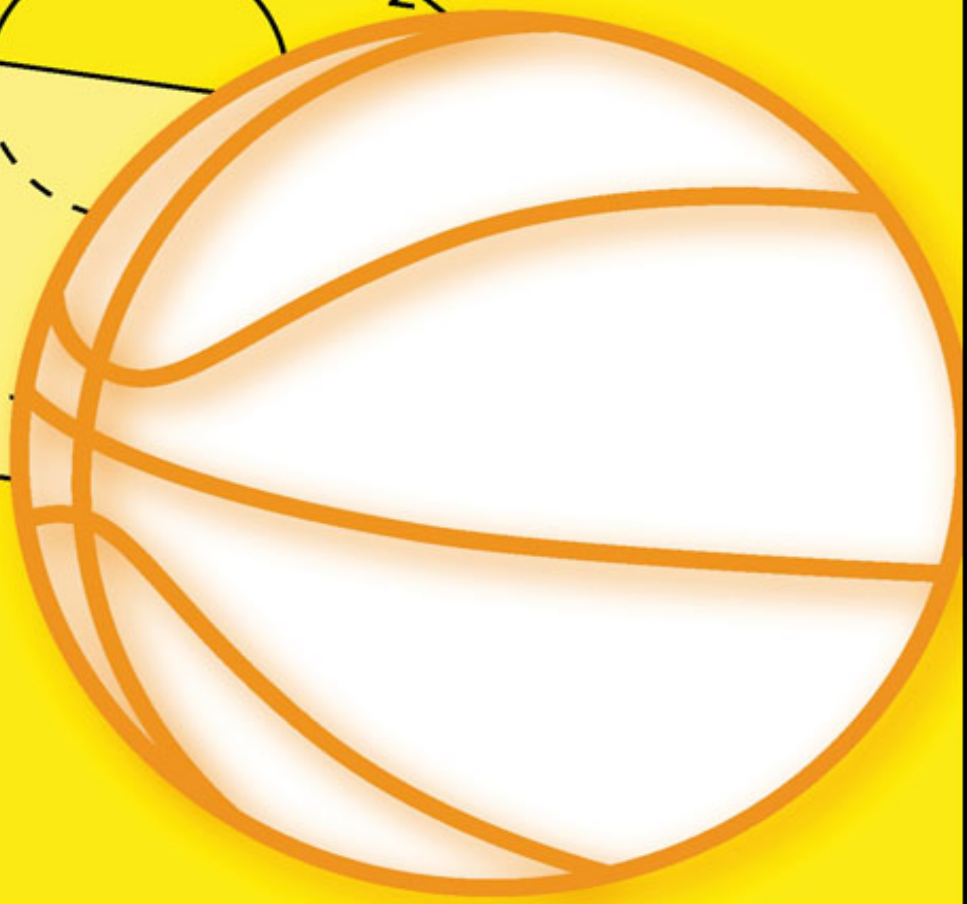
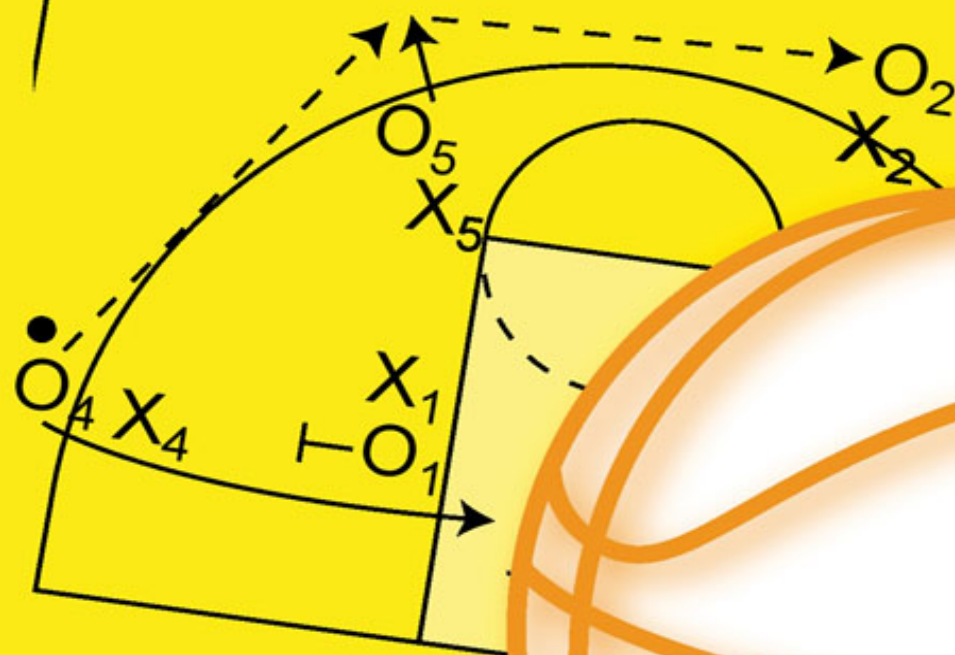




# Basketball:

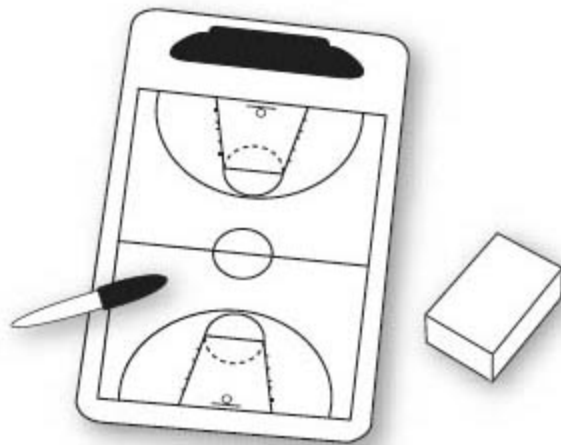
Techniken, Taktiken  
und Übungen für  
die Jugendausbildung



Marco Prey

Marco Prey

# **Basketball:** Techniken, Taktiken und Übungen für die Jugendausbildung



Books on Demand

# **Inhalt**

## **Symbollegende**

## **Vorwort**

## **Vorwort zu den Übungen**

## **Erklärung zu dem Aufbau der Übungsbeschreibungen**

## **Techniken**

### **Passen**

Brustpass

Bodenpass

Überkopfpass

Einhandpass als Brust- und Bodenpass

Langer Einhandpass

### **Dribbeln**

Normales Dribbling

Cross-Dribbling

Onside-Dribbling

Handwechsel vor dem Körper

Handwechsel durch die Beine

Handwechsel hinter dem Körper

Spin-Move

### **Laufen**

### **Springen**

Beidbeiniger Absprung

Einbeiniger Absprung

Vorteile eines Ansprungs vor dem Absprung

## **Werfen**

Korbleger

Unterhandkorbleger

Halber Haken

Reverse Lay-up

Standwurf

Sprungwurf

## **Verteidigungstechniken**

Push-Step

Release-Step

Swing-Step

Bumpen

Wurfblock

## **Biomechanik im Sport Basketball**

Erläuterung des Prinzips der Anfangskraft

Erläuterung des Prinzips des optimalen Beschleunigungsweges bzw.

Prinzip der optimalen Tendenz im Beschleunigungsverlauf Erläuterung des Prinzips der zeitlichen Koordination von Einzelimpulsen

Erläuterung des Prinzips der Gegenwirkung

Erläuterung des Prinzips der Impulserhaltung

Erfahrungen des Autors

## **Taktiken**

### **Offense**

Einführung in das Thema Blöcke

Blockbasierte Set Plays gegen eine Mannverteidigung

Set Plays gegen eine Zonenverteidigung

Einwurfssysteme gegen eine Mannverteidigung

Fast Break

Press Break

## **Defense**

Mannverteidigung

Zonenverteidigung

Pressverteidigung

## **Übungen**

**Passen**

**Dribbeln**

**Werfen**

**Laufen**

**Springen**

**Fußarbeit**

**Blöcke**

**Fast Break**

**Verteidigung am Ball**

**Verteidigung abseits des Balls**

**Rebound**

**Kombi Drills**

**Shell Drills**

**Penetration Drills**

**Kondition**

**Krafttraining**

**Körperstabilisierende Übungen**

**Stretching**

**Training ist kein Feriencamp**

**Was einen guten Coach ausmacht**

**Tipps von Coach zu Coach**

**Literaturverzeichnis**







**Glossar**

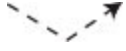
**Über den Autor**

**Danksagungen**

**Weitere Bücher des Autors**

# Symbollegende

O <sub>1</sub>	Offense, Point Guard
O <sub>2</sub>	Offense, Shooting Guard
O <sub>3</sub>	Offense, Small Forward
O <sub>4</sub>	Offense, Power Forward
O <sub>5</sub>	Offense, Center
X <sub>1</sub>	Defense, Point Guard
X <sub>2</sub>	Defense, Shooting Guard
X <sub>3</sub>	Defense, Small Forward
X <sub>4</sub>	Defense, Power Forward
X <sub>5</sub>	Defense, Center
•	Ball
▲	Hütchen
	Kasten
	Laufweg
	Laufweg mit Block
	Laufweg mit Block und anschließendem Abrollen
	Dribbelstrecke
	Pass



Bodenpass



## Vorwort

Ohne Frage sind gute Drills, gute Coaches und gute Trainingskonzepte die Grundlage für die erfolgreiche Vermittlung von Basketball. Aber was wären all diese Sachen ohne die dementsprechende Philosophie, die dahinter steht. Sie füllt Drills und Konzepte mit Leben, sie entscheidet maßgeblich mit über Erfolg und Misserfolg und sie prägt die Spieler, die ein Coach trainiert.

Die richtige Philosophie macht aus einem mittelmäßigen Drill einen guten Drill. Denn jeder Coach kann mit der richtigen Einstellung und dem richtigen Gefühl für den Sport und sein Team ein Vielfaches mehr aus Übungen herausholen, als sie lediglich ausführen zu lassen. Zudem versuche ich immer mit meinem Team ein freundschaftliches, respektvolles Verhältnis zu haben, um eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich jeder wohlfühlt.

Die Kunst liegt darin, ein hartes, lehrreiches Training zu geben, in dem jeder Spieler sein Bestes gibt. Es darf im Training keine Feriencampstimmung aufkommen, wie obige Beschreibung vielleicht zunächst vermuten lässt. Ist das Training allerdings beendet, so ist der Coach für seine Spieler da und hat ein offenes Ohr für ihre Probleme, Sorgen und Nöte. Dieser Spagat ist eines der schwersten Dinge im Leben eines Coaches und es bedarf Zeit diesen zu schaffen. Denn nur durch Zeit kann sich das notwendige Vertrauen bilden, das es braucht, um eine Beziehung zu jedem einzelnen Spieler aufzubauen.

Jeder Coach muss seine Spieler kennenlernen, um zu wissen, wie sie in den unterschiedlichen Situationen reagieren. Das können Situationen im und außerhalb des Trainings sein. Manchmal muss ein Coach laut werden, manchmal einen Klaps auf den Hintern verteilen und manchmal ist es Zeit für eine Umarmung. Ein Coach darf

nicht unnahbar sein, er muss für seine Spieler da sein. Nur darf er nicht den Fehler begehen, sich wie einer von ihnen zu verhalten.

Als wir – ich rede immer von wir, denn es gibt nicht ein Team und einen Coach, sondern nur ein Team – 2004 aus der 2. RLN nach einer zehn Punkte Niederlage abgestiegen sind, habe ich so ziemlich jede Spielerin in meinem Team getröstet. Sicherlich war ich auch traurig und das sah mir auch jeder an, aber ein Coach kann sich in diesen Situationen nicht gehen lassen, sondern soll für seine Spieler da sein.

Als Coach greift auch in solchen Momenten die Vorbildfunktion. Wir haben ein Spiel verloren, aber das Leben geht weiter. Eine Saison später sind wir dann ungeschlagen wieder in die 2. RLN aufgestiegen und ein weiteres Jahr später Vizemeister in der 2. RLN geworden.

Ein Coach muss auch immer ein gutes Gespür für Stimmungen, Situationen usw. haben, um diese richtig zu meistern oder für bestimmte Zwecke zu nutzen. Ist mein Team schlecht drauf, so hebe ich vermehrt die wenigen guten Situationen hervor, um es wieder aufzubauen. Manchmal muss ich sogar künstlich solche Situationen erzeugen. Im Gegensatz dazu gibt es Spiele, in denen ich mich in der Auszeit ein wenig wütender darstelle als ich es eigentlich bin, um mein Team aufzuwecken oder um so mit mehr Deutlichkeit auf bestimmte Missstände hinzuweisen.

Bei der Fülle an Inhalten, die vermittelt werden wollen, um gute Basketballspieler auszubilden, müssen natürlich auch immer die Komponenten Zeit, Talent und Wille beachtet werden. Mit einem talentierten Kader, der dreimal die Woche trainiert und den Willen hat, viel zu erreichen, kann erheblich mehr in erheblich kürzerer Zeit erreicht werden, als mit einem Kader weniger talentierter Spieler, die zweimal in der Woche „Just for Fun“ in die Halle kommen.

Bedauerlicherweise beginnen die Spieler – insbesondere im weiblichen Bereich – heute später mit dem Sporttreiben und sind auch weniger motiviert, als es noch vor zehn Jahren der Fall war. Diese Tatsache macht es nicht leichter, erfolgreich zu arbeiten, da viel Zeit in Themen wie z.B. Laufschule investiert werden muss.

Ich habe daher klare Prioritäten in Bezug auf die Wichtigkeit bestimmter Techniken und Themen gesetzt. Ein Unterhandkorbleger ist für mich beispielsweise der wichtigste Abschluss direkt am Korb. Er bietet gegenüber dem Korbleger den Vorteil, dass der Spieler mit mehr Gefühl abschließen kann. Insbesondere aus einem Fast Break heraus wird der Korbleger meist mit zu großer Geschwindigkeit gegen das Brett geworfen, sodass der Ball zu hart abprallt und den Korb verfehlt. Außerdem kann ein Spieler, der mit einem Unterhandkorbleger abschließt, nicht von hinten geblockt werden, da er den Ball nicht über den Kopf nehmen muss. Ebenfalls steht der Sprungwurf bzw. Standwurf im Vordergrund. Ca. 75% der Abschlüsse in einem Spiel sind Sprungwürfe. Diesem Prozentsatz muss Aufmerksamkeit gewidmet werden. Das mache ich, indem ich den Sprungwurf oft thematisiere und besonders auf die technische Ausbildung Wert lege. Gerade im weiblichen Bereich, in dem die Kraft nicht in dem Maße vorhanden ist, wie im männlichen Bereich, ist eine gute Technik unabdingbar.

Im Bereich Ballhandling steht ein sicheres Dribbling mit der linken und rechten Hand im Vordergrund. Sogenannte „Penetration & Kick“ sowie „Penetration & Dish“ Übungen sind bei mir fester Bestandteil des Warm-ups. Gerade in U12 (U13) und U14 (U15) Jahrgängen, in denen wenig bis gar nicht mit Taktiken gearbeitet wird, sollen die Spieler lernen, sich mit einfachen aber effektiven Mitteln gute Situationen zu erarbeiten. Des Weiteren sind „Penetration & Kick“ und „Penetration & Dish“ Grundvoraussetzungen für die

Systeme in den älteren Jahrgängen, sowie im Senioren-Bereich.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Warm-ups ist die Laufschiule. Wie eingangs schon erwähnt, habe ich die Erfahrung gemacht, dass viele Spieler erst im fortgeschrittenen Alter von ca. zwölf Jahren mit dem Sporttreiben beginnen. Um die Defizite im Bereich Athletik aufzuholen, ist eine umfassende Laufschiule integraler Bestandteil des Trainings.

Grundsätzlich versuche ich das Training mit vielen Übungen zu gestalten, die Wettkampfcharakter aufweisen, sprich die Spieler absolvieren gleiche Übungen gegeneinander und treten somit in direkter Konkurrenz zueinander an. Bei Übungen, die am Korb enden, gebe ich als Ziel nie eine bestimmte Trefferzahl vor. Zum einen enden Übungen mit einer bestimmten Trefferanzahl stark unterschiedlich, d.h. während die eine Gruppe bereits fertig ist und beginnt sich zu langweilen, sind andere Gruppen noch mit der Übung beschäftigt. Es sei denn, die Übung wird dann abgebrochen. Zum anderen, und da fällt mir ein Satz von Hubie Brown ein, den er auf einer Coaches Clinic sagte, wird jedem Trainer früher oder später der Satz "Will you please score now..." durch den Kopf gehen. Dieser Effekt des vom Warten genervt sein soll vermieden werden. Daher gibt es bei mir immer eine vorgeschriebene Anzahl an Versuchen. Damit die Spieler nicht einfach eine Übung nur so abspulen, lege ich bei bestimmten Übungen eine Mindestanzahl an Treffern fest, die mit einer bestimmten Anzahl an Versuchen erreicht werden muss.

Bei Übungen, in denen es nicht mehr um das erstmalige Erlernen geht, sondern um die Festigung von bereits erlernten Inhalten, arbeite ich immer nach der „5-Minuten-Regel“. Das bedeutet, dass keine Übung länger als 5 Min. dauern darf. Dies mache ich, weil ich aus den Zeiten, in denen ich noch Spieler war, weiß, dass ab einer gewissen

Zeit die Konzentration nachlässt und die Spieler anfangen bei der Durchführung der Übung zu schummeln. Auch wird kein Spieler alles geben, wenn ihm der Zeitraum nicht bekannt ist. Einem 10.000m Läufer wird ja auch nicht kurz vor dem Ziel eröffnet, dass er nun doch 20.000m laufen muss. Hätte er das vorher gewusst, wäre er das Rennen sicherlich anders angegangen.

Meine Spieler wissen ganz genau, dass nach 5 Min. eine Pause ansteht und geben somit in den 5 Min. alles. Keiner hält sich zurück. Durch diese Maßnahme schaffe ich eine hohe Intensität im Training und es bewahrt mich davor, zu lange an einem Drill festzuhalten und damit das Training zu einseitig zu gestalten.

Meine Philosophie und Einstellung zum Basketball zieht sich durch das gesamte Buch hindurch und mir wichtige Themen werden sicherlich häufiger und auch intensiver behandelt als andere. Dieses Buch beschreibt nicht den Weg zur Ausbildung jugendlicher Basketballspieler, sondern einen möglichen Weg, nämlich meinen Weg.

**Hinweis:** Die Tatsache, dass in diesem Buch immer die männliche Form, also „Spieler“, verwendet wird, ist nicht abwertend gegenüber Spielerinnen gemeint. Vielmehr handelt es sich hierbei um eine Vereinfachung bei der Schreibform. Ich habe großen Respekt vor den Spielerinnen im Sport Basketball und trainiere auch selber weibliche Teams.

## Vorwort zu den Übungen

Die Übungen in diesem Buch sind in unterschiedliche Kategorien aufgeteilt. Jede Kategorie enthält sowohl leichte als auch schwerer auszuführende Übungen. Damit ist gewährleistet, dass für jede Altersklasse geeignete Übungen dabei sind. Verbessert sich die Mannschaft, so kann zu einem späteren Zeitpunkt eine Übung mit komplexerem Ablauf, sprich höherem Anspruch, verwendet werden. Je nach Übung kann diese bis zu einem bestimmten Ziel, wie z.B. einer bestimmten Anzahl an Treffern oder Würfeln ausgeführt werden. Es ist auch möglich, eine Übung eine bestimmte Zeit lang durchführen zu lassen. Das Ziel und die Strafen für das Nichterreichen des Ziels werden vom Coach festgelegt.



Bei der Durchführung dieser im Buch vorgestellten Übungen, Systeme usw. muss immer eine ausgebildete und ausreichend qualifizierte Person anwesend sein. Der Autor übernimmt keine Haftung für jeglichen entstandenen Schaden, der durch eine fehlerhafte oder auch richtige Ausführung entsteht. Im Zweifelsfall lassen Sie sich ihre Sporttauglichkeit von einem Arzt attestieren, um Verletzungen usw. zu vermeiden.

# Erklärung zu dem Aufbau der Übungsbeschreibungen

**Organisation:** Minimale Anzahl an Spielern, Coaches und Hilfsmitteln (Optimale Anzahl an Spielern, Coaches und Hilfsmitteln).

**Themen:** Themen, die in der Übung behandelt werden.

**Trainingsziel:** Beschreibung des Trainingseffekts.

**Beschreibung:** Beschreibung des Ablaufs einer Übung.

**Variation:** Leicht abgewandelte Varianten der Übung mit gleichem oder ähnlichem Trainingsziel.





Basketball ist eine der technisch anspruchsvollsten Sportarten. Nicht zuletzt deswegen muss der Anteil an Techniktraining in der Jugend auch besonders ausgeprägt sein. Versäumnisse können zu einem späteren Zeitpunkt kaum noch nachgeholt werden. Eine Vernachlässigung des Techniktrainings bedeutet immer, dass die Spieler sich autodidaktisch weiterentwickeln und das ist oftmals nicht der richtige Weg. Um falsch erlernte Bewegungsabläufe zu korrigieren, bedarf es sehr viel Zeit und Energie. Sowohl vom Coach als auch vom Spieler. Es ist immer leichter, zu Beginn den richtigen Bewegungsablauf zu vermitteln.

Jedem Coach wird der folgende Satz sicherlich schon einmal zu Ohren gekommen sein: „Die waren technisch einfach besser“ oder „Die hatten eine andere individuelle Klasse“. Dies ist zwar eine sehr allgemein gehaltene Aussage in Bezug auf die Art der Überlegenheit des Gegners, aber sie kann durchaus passend sein. Der technische Vorteil kann sich entscheidend auf den Spielverlauf im Basketball, besonders in der Jugend, auswirken. Beispielsweise hat eine U12-Mannschaft, die sicherer dribbelt als der Gegner, einen immensen Vorteil gegenüber dem Gegner, der oftmals auch spielentscheidend sein kann.

Zu den technischen Grundfertigkeiten gehören das Passen, Dribbeln, Laufen, Springen und Werfen. In den nächsten Kapiteln werden zu diesen Themen alle wichtigen Aspekte genannt und detailliert beschrieben. Alle Beschreibungen orientieren sich direkt an der Praxis und sind dadurch leicht verständlich und nachvollziehbar.

## **Passen**

### **Brustpass**



Der Brustpass ist vermutlich der am häufigsten angewendete Pass im Basketball. Er wird auf Höhe der Brust vom Passgeber gepasst und kommt auf Höhe des Bauches / der Brust beim Passempfänger an. Ein guter Brustpass hat im Verlaufe des Fluges keinen Bogen, sondern fliegt absolut gerade. Zur Unterstützung kann bei jüngeren Spielern noch ein Schritt mit dem Pass nach vorne gemacht werden. Diese Maßnahme unterstützt den Pass und verleiht ihm mehr Kraft. Die Füße des Passgebers sind ca. schulterbreit, parallel zueinander aufgestellt. Der Ball wird zu Beginn fest im Seitgriff gehalten (siehe Schaubild Nr. 1). Anschließend setzt eine kurze Ausholbewegung ein. Hier gibt es zwei Möglichkeiten.

1. Der Ball wird auf Höhe des Bauches gehalten und bis auf Brusthöhe hochgezogen. Dabei wird der Ball auch enger an den Körper herangeführt. Der Oberkörper wird analog dazu weiter nach hinten bewegt (Ausholbewegungen). Ohne Pause setzt die Passbewegung nach vorne ein. Bei dieser Möglichkeit

wird die Ausholbewegung in einem Winkel von ca. 70° zur Passbewegung ausgeführt.

2. Der Ball wird auf Höhe der Brust gehalten. Der Ball wird nun enger an den Körper herangezogen, zeitgleich wird der Oberkörper weiter nach hinten bewegt. Ohne Pause geht der Passgeber in die Passbewegung nach vorne über.

Bei beiden Möglichkeiten werden die Hände am Ball nach oben eingedreht. Die Fingerspitzen, die zuvor nach vorne zeigten, zeigen nun nach oben. Dieses Eindrehen ist notwendig, um den Ball zwischen Daumen und Zeigefinger rauspassen zu können.

Bei einsetzender Passbewegung werden beide Arme synchron nach vorne gestreckt und beschleunigen den Ball auf eine hohe Geschwindigkeit. Unterstützt wird diese Bewegung durch das schnelle nach vorne Beugen des Oberkörpers (leichte Vorlage). Zum Ende der Bewegung klappen beide Handgelenke nach vorne durch. Dabei geht der entscheidende Impuls vom Daumen sowie Zeige- und Mittelfinger aus. Die Finger zeigen währenddessen nach oben.



### Tipps:

- Grundsätzlich müssen Ausholbewegungen keinen langen Weg zurücklegen. Es reichen hier beim Brustpass

ca. 20cm, um die Passkraft zu erhöhen. Um noch mehr Kraft aus der Ausholbewegung zu generieren, kann der Passgeber zusätzlich zu der Verlagerung des Oberkörpers auch einen Schritt nach hinten und mit der Passbewegung dementsprechend wieder den Schritt nach vorne machen. So wird der gesamte Körper in die Passbewegung mit einbezogen.

- Die Finger dürfen nicht zum Passgeber zeigen, um dann anschließend nach vorne durchzuklappen. Viele Spieler begehen den Fehler und drehen während der Passbewegung die Handgelenke „durch den Ball“. Das führt unweigerlich zu einem Verlust an Druck sowie zu einer höheren Ungenauigkeit beim Passen.

## **Bodenpass**

Die technische Ausführung des Bodenpasses ist weitgehend identisch mit der des Brustpasses, lediglich der Abwurfwinkel wird nach unten korrigiert. Hier gilt, dass der Ball nach ca.  $\frac{2}{3}$  Drittel der Strecke den Boden berührt. Durch den Geschwindigkeitsverlust nach dem Bodenkontakt kann der Ball nicht noch einmal die gleiche Strecke zurücklegen. Auch hier kann wieder ein Schritt nach hinten und mit der Passbewegung dementsprechend wieder ein Schritt nach vorne durchgeführt werden.

Die Ausholbewegung des Oberkörpers verlagert sich weiter nach vorne, da der Abwurfwinkel später nach unten zeigt. Stattdessen geht der Passgeber mit dem Oberkörper etwas weiter in die Vorlage.

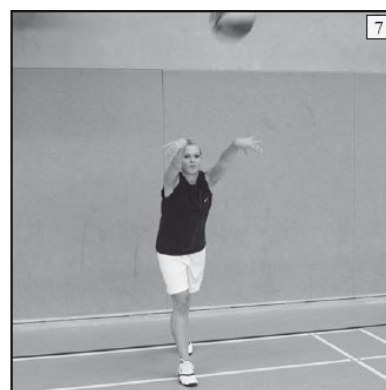
## **Überkopfpass**

Der Überkopfpass ist gerade im weiblichen Bereich einer der am schwersten auszuführenden Pässe. Er verlangt viel Kraft, um später z.B. als Skip-Pass über die ganze Zone gepasst werden zu können. Ein guter Überkopfpass hat keinen oder nur sehr wenig Bogen im Verlauf des Fluges, sondern fliegt gerade. Zur Unterstützung kann noch ein Schritt mit dem Pass nach vorne gemacht werden. Diese Maßnahme unterstützt den Pass und verleiht ihm mehr Kraft.

Die Füße des Passgebers sind ca. schulterbreit, parallel zueinander aufgestellt. Der Ball wird zu Beginn fest im Seitgriff gehalten. Anschließend setzt eine kurze Ausholbewegung ein. Der Ball wird über Kopf gehalten und anschließend gerade hinter den Kopf geführt. Der Oberkörper wird analog dazu auch weiter nach hinten bewegt (leichte Rückenlage). Um noch mehr Kraft aus der Ausholbewegung zu generieren, kann der Passgeber zusätzlich zu der Verlagerung des Oberkörpers auch einen

Schritt nach hinten und mit der Passbewegung dementsprechend wieder den Schritt nach vorne machen. So wird der gesamte Körper in die Passbewegung mit einbezogen. Dies sind die Ausholbewegungen. Der Ball darf dabei nicht hinter dem Kopf heruntergezogen werden, so wie es bei einem Fußballeinwurf der Fall ist. Der Ball wird gerade über und hinter den Kopf gezogen. Dabei werden die Schultern nach hinten geführt und Ober- und Unterarm befinden sich in einem 90°-Winkel zueinander.

Es wird ohne Pause in die Passbewegung übergegangen, also in die Bewegung nach vorne. Unterstützt wird diese Bewegung durch das schnelle nach vorne Beugen des Oberkörpers (leichte Vorlage), sowie durch den bereits erwähnten Schritt nach vorne. Dabei wird der Ball gerade über den Kopf hinweg geführt. Sowie der Ball sich über der verlängerten Stirn befindet, strecken sich beide Arme synchron nach vorne und beschleunigen den Ball auf eine hohe Geschwindigkeit. Zum Ende der Bewegung klappen beide Handgelenke nach vorne durch. Dabei geht der entscheidende Impuls vom Daumen, sowie Zeige- und Mittelfinger aus. Die Finger zeigen währenddessen nach oben.



## **Einhandpass als Brust- und Bodenpass**

Der Einhandpass kann als Brust- oder auch als Bodenpass gespielt werden. Damit ist natürlich nicht gemeint, dass der Pass wie ein Brust- oder Bodenpass gespielt wird, sondern dass der Pass die gleiche Charakteristik besitzt.

Der Einhandbodenpass kommt oft zur Anwendung, wenn es darum geht, einen Center im Low- oder Mid-Post anzuspielen.

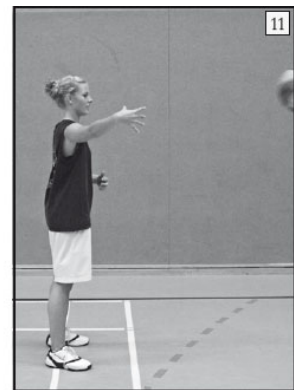
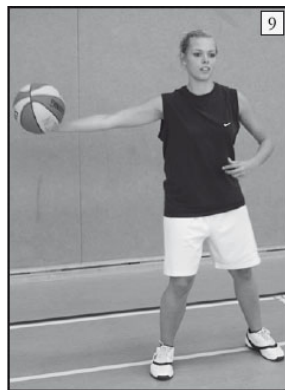
Der Einhandbrustpass wird meist angewendet, wenn ein Spieler nach Beendigung seines Dribblings den Ball aufgenommen hat und sehr eng verteidigt wird. So kann er um den Verteidiger herum passen. Der Einhandbrustpass wird auf Höhe der Brust, aber seitlich neben dem Körper vom Passgeber gepasst und kommt auf Höhe des Bauches / der Brust beim Passempfänger an. Ein guter Einhandbrustpass hat keinen Bogen im Verlauf des Fluges, sondern fliegt absolut gerade.

Die Füße des Passgebers sind ca. schulterbreit, parallel zueinander aufgestellt. Der Ball wird zu Beginn fest im Seitgriff gehalten. Anschließend setzt die Ausholbewegung ein.

Der Ball wird auf der rechten Seite auf Höhe der Brust nach außen geführt. Dabei kann noch ein seitlicher Schritt in dieselbe Richtung gemacht werden, um einfacher um den Gegner herum passen zu können. Die Ausholbewegung liegt in der Streckung und leichten Zurückführung des rechten Armes. Der Arm wird jedoch nicht gänzlich gestreckt, da das den Bewegungsablauf zu sehr einschränkt (Kraft geht durch die größere Hebelwirkung verloren). Die Finger der Hand am Ball zeigen nach außen und die Hand befindet sich hinter dem Ball. Ohne eine Pause geht die Rückführung in die Passbewegung über. Der rechte Arm wird nun gerade nach vorne geführt. Dabei soll eine Beschleunigung stattfinden, sodass der Ball die Hand verlässt, wenn er am schnellsten ist. Zum Schluss der Bewegung wird das Handgelenk abgeklappt. Der Ball verlässt über die Fingerspitzen die

Hand. Nach dem Abklappen zeigt der Daumen nach oben und die Finger nach vorne, also der Flugrichtung des Balls folgend.

Der Einhandbodenpass folgt denselben Prinzipien, wie der zuvor beschriebene Einhandbrustpass, lediglich der Abwurfwinkel muss nach unten korrigiert werden. In bestimmten Situationen kann es auch von Vorteil sein, tiefer in die Knie zu gehen, um einen tiefen Schwerpunkt zu haben (Kontakt vom Gegner standhalten) und um den Ball besser um den Gegner herum passen zu können. Ein Ausfallschritt zur Seite kann zusätzlichen Raum schaffen, um einen ungehinderten Pass spielen zu können. Auch hier gilt wieder die Regel, dass der Ball nach  $\frac{2}{3}$  der gesamten Strecke den Boden berührt.





## Langer Einhandpass

Die Beschreibung bezieht sich auf einen mit der rechten Hand ausgeführten Pass. Der lange Einhandpass wird meist nach einem defensiven Rebound gespielt, um einen schnell ins Vorfeld gelaufenen Spieler direkt anzupassen. Mit dieser Passvariante können große Distanzen überbrückt werden.

Beim Einhandpass hält der Spieler (z.B. nach einem Rebound) den Ball fest im Seitgriff. Anschließend führt er den Ball auf der rechten Seite vom Körper auf Höhe der Schulter nach hinten, gleichzeitig setzt der Spieler das rechte Bein zurück, sodass sich beide Beine fast auf einer Linie befinden, die in die Wurfrichtung zeigt (Ausholbewegung). Bei der Ausholbewegung befindet sich die rechte Hand unter und leicht hinter dem Ball. Die Finger zeigen nach hinten. Ein fester Griff am Ball ist sehr wichtig. Der linke Arm geht leicht nach vorne in die Streckung (die linke Schulter ist nach vorne und die rechte nach hinten ausgerichtet). Ohne Pause geht die Ausholbewegung in die Passbewegung über. Dabei ist darauf zu achten, dass die Hand sich hinter dem Ball befindet. Die Finger der Hand am Ball zeigen nach oben. Der Ball wird relativ eng (ca. 30cm Abstand zum Kopf) am Körper vorbeigeführt.

Der Pass ist ein Zusammenspiel von Arm und Körper. Mit der Passbewegung wird auch das rechte Bein nach vorne gezogen. Es wird über die Hüfte eine Rotation eingeleitet, die den Schwung erheblich verstärkt. Durch diese gleichzeitig ablaufenden Bewegungen wird der Ball beschleunigt und verlässt schlussendlich die Hand über die Fingerspitzen.

**Hinweis:** Die Finger der Wurfhand dürfen nicht nach außen, also vom Passgeber wegzeigen und der Arm darf nicht nach außen gestreckt werden, da sonst ein Schleuderpass (auch Schleuderwurf genannt) entstehen würde. Dieser Pass ist

zwar ebenfalls kraftvoll, aber erheblich schwerer zu kontrollieren und damit sehr schwer zu platzieren. Immerhin müssen lange Einhandpässe nicht selten eine Distanz von 15-20m überbrücken und dann bis auf 1-2m genau ankommen.

Lange Einhandpässe sollten immer in einem leichten Bogen in den Lauf des anzupassenden Spielers gespielt werden. Ein leichter Bogen ist wichtig, damit der Spieler noch die Möglichkeit hat, sich den Pass zu erlaufen. Ein gerade gespielter Pass, der nicht direkt zum Pässempfänger fliegt, würde auf der gegenüberliegenden Seite über die Spielfeldbegrenzung hinaus fliegen.



Passende Übungen zu dem Thema Passen beginnen ab Seite [→](#).

# Dribbeln

## Normales Dribbling

Das Dribbeln ist eine der wichtigsten Optionen der Offense und entfaltet seine volle Effektivität insbesondere dann, wenn das Passen nicht oder nur schwer möglich ist, wie z.B. gegen eine gut gespielte Pressverteidigung. Kann ein Coach dann auf dribbelstarke Spieler zurückgreifen, ist dies meist die halbe Miete, um gegen die Presse zu bestehen.

Ebenso wichtig ist das Dribbling z.B. bei fast abgelaufener Shot-Clock. Immer dann kann ein guter „1 vs. 1“-Spieler den Ball bekommen und einen schnellen Abschluss kreieren. Aus diesen und vielen anderen Gründen muss das Dribbeln, besonders mit einem direkten Gegenspieler, in der Jugend immer und ständig ein Thema sein. Das normale Dribbling wird wie nachfolgend beschrieben ausgeführt.

Beim Dribbeln ist die Hand immer über dem Ball. Auch eine nur sehr leicht „schaufelnde“ Hand führt dazu, dass das Dribbling schwerer zu kontrollieren ist. Befindet sich die Hand leicht hinter oder seitlich am Ball ist ein schnelles Dribbling unmöglich, da die Hand zuvor wieder über den Ball geführt werden muss. Die Berührung zwischen Hand und Ball findet immer über die Fingerflächen und die Fingerkuppen statt. Der Ball soll nie mit dem Handballen in Berührung kommen.

Die Kraft für einen Dribbelschlag kommt hauptsächlich aus dem Unterarm und aus dem Handgelenk. Der Oberarm wird nicht zum Dribbeln in dem Sinne gebraucht, als dass von ihm eine Kraftkomponente ausgeht.

Prallt der Ball vom Boden ab, befindet sich die Hand in einer gewissen Erwartungshaltung. Dabei ist es wichtig darauf zu achten, dass die Hand nicht vollkommen geöffnet ist und der erste Kontakt zwischen Hand und Ball mit den Fingern entsteht. Die Finger der Hand sind immer leicht gekrümmt

(der Ballform angepasst), sodass der Ball gegen die Fingerflächen springt, jedoch nicht gegen den Handballen. Dribblings mit dem Handballen sind schwer kontrollierbar und können zu einem Turnover führen.

Des Weiteren ist es wichtig den Dribbelrhythmus einzuhalten. Wird mit der rechten Hand gedribbelt, so berührt der Ball immer den Boden, wenn der linke Fuß nach vorne aufgesetzt wird. Bei einem Dribbling mit der linken Hand setzen Ball und rechter Fuß gleichzeitig auf.



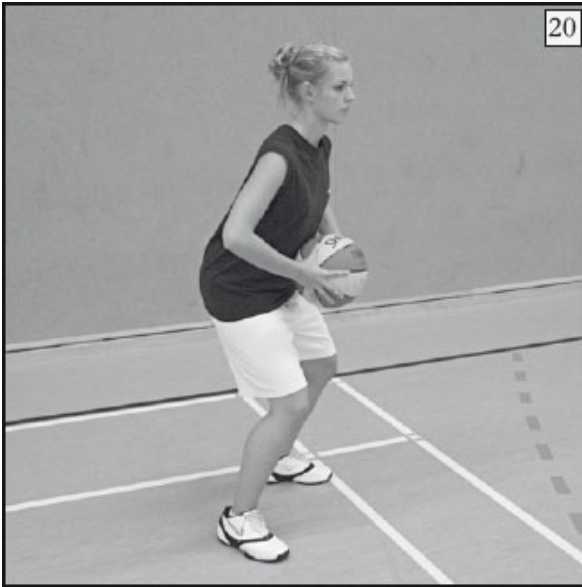
## **Cross-Dribbling**

Ein Cross-Dribbling ist ein Dribbling, das ein Spieler macht, der aus dem Stand z.B. nach Passerhalt ins Dribbling geht. Dabei wird mit der rechten Hand und dem Vorsetzen des linken Fußes oder umgekehrt das Dribbling begonnen (linke Hand, rechter Fuß). Wenn der Ball den Boden berührt, setzt auch der Fuß auf. Der Ball setzt dabei außen (auf der vom Verteidiger entfernten Seite) neben dem Fuß oder bereits leicht vor dem Fuß auf. Dadurch ist der Ball durch das Bein vor einem etwaigen Verteidiger geschützt.



## **Onside-Dribbling**

Ein Onside-Dribbling ist ein Dribbling, das ein Spieler macht, der aus dem Stand z.B. nach Passerhalt ins Dribbling geht. Dabei wird mit der rechten Hand und dem Vorsetzen des rechten Fußes oder umgekehrt (linke Hand, linker Fuß) das Dribbling begonnen. Wenn der Ball den Boden berührt, setzt auch der Fuß auf. Der Ball setzt dabei außen (auf der vom Verteidiger entfernten Seite) neben dem Fuß auf. Dadurch ist der Ball durch das Bein vor einem etwaigen Verteidiger geschützt.



**Tipp:** Nach dem ersten, spätestens nach dem zweiten Onside-Dribbling muss der Spieler das Dribbling wieder rhythmisieren. Das bedeutet, dass der Spieler mittels eines langsameren Dribblings die Fußstellung wieder dem Dribbelschlag angleicht. Es wird von dem Dribbelrhythmus „rechte Hand, rechter Fuß“ auf „rechte Hand, linker Fuß“ umgestellt. Dieser Vorgang ist notwendig, um wieder in den normalen, ökonomischen Rhythmus zurückzukehren.

## Handwechsel vor dem Körper

Der Handwechsel vor dem Körper ist die einfachste Art des Handwechsels und meist mit einem Tempowechselverbunden. Alle Handwechsel oder Dribble-Moves verlaufen nach folgendem Schema:

Andribbeln →	Abstoppen →	Dribble- Move →	Beschleunig en →	Weiter dribbeln →
(langsamer oder schneller Dribbelrhythmus)	(innerhalb einer Schrittlänge, meist mit Ansprung)	(z.B. Handwechse l vor dem Körper, tief und schnell ausgeführt)	(schneller erster Schritt)	(schneller Dribbelrhythmus)