

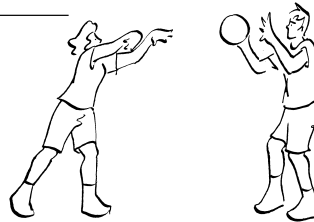
## 2.8 Schnell spielen lernen

Das präzise Passen auf längere Distanzen bildet die Grundlage des schnellen Gegenangriffs. Neben langen Pässen sollen auch der direkte und indirekte Druckpass immer wieder geübt werden. Ist im Spiel der lange Pass nicht möglich, soll der Ball schnell in die Mitte gespielt werden.

**Pässe sind schneller als das Dribbeln.**  
**Entscheide sofort, was du tun willst.**

**Pass-Varianten:** Die S stehen sich paarweise gegenüber und passen einander den Ball in verschiedenen Passarten zu. Formen einander vorzeigen. Druckpässe direkt/indirekt (Bodenpass) und Einhandpässe üben.

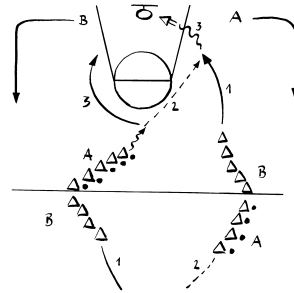
- Passen im Viereck oder Kreis mit Bewegung. Nach dem Pass dem Ball nachlaufen. Kurz und lang.
- Einhändige Passformen re und li ausführen!



⚠ Scharfe Druckpässe durch maximale Armstreckung. Handrücken schauen gegeneinander. Beim Fangen mit den Händen dem Ball entgegengehen!

**Pass zum Schnellangriff:** Die S stehen an der Mittellinie re und li. Gruppe A hat Bälle. B 1 startet. Auf der Höhe der 3-Punktlinie erhält B 1 einen Pass und schliesst (nach kurzem Prellen) mit Korbleger ab. A läuft zu Kolonne B, B mit Ball zu A.

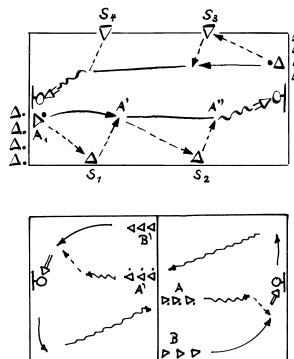
- Passformen ausprobieren und beurteilen.
- Nach dem Pass läuft der Passeur zum Rebound.
- Der Pass erfolgt aus einem kurzen Prellen.
- Nach dem Pass wird der Passeur zum Verteidiger und versucht, den Dribbler noch einzuholen.



➡ Die S verlängern ihre Pässe je nach Können.

**Karussell:** Je 2 S (S 1–S 4) stehen an den Seitenlinien auf der Höhe der Freiwurflinien, die übrigen mit Ball an den Grundlinien. A erhält den Ball von S 2 zurück und führt den Korbwurf aus. Danach reiht sich A in die Kolonne an der Grundlinie. B startet, sobald A den zweiten Pass ausführt.

- 1/4 der S (A) stehen mit Ball in der Spielfeldmitte auf einen Korb ausgerichtet und 1/4 der S (B) an der re Seitenlinie. A dribbelt. Gleichzeitig läuft B und erhält von A den Pass, wirft und läuft zur anderen Seitenlinie. A hat den Ball geholt, passt zu B; B dribbelt in die Mitte... (Rollenwechsel).

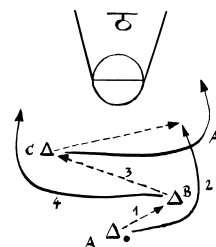


➡ Anspruchsvolle Übungen; Einführung z.B. im Halbklassenunterricht. Es wird gleichzeitig auf beide Körbe gestartet.

⚠ Jedes Paar versucht während 1 Min. möglichst viele zweihändige direkte (indirekte) Druckpässe zu fangen. Kriterien: Scharfe Pässe. Arme vollständig strecken; Handrücken schauen gegeneinander; Anzahl gefangener Bälle; Wiederholen, damit Fortschritte sichtbar.

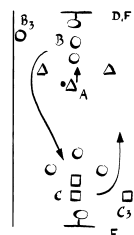
**Zopf oder Criss Cross:** Zu dritt, längs in der Halle. Die S beginnen etwa 2–3 m voneinander. Der Ball ist in der Mitte bei A. Der erste Pass erfolgt auf die Seite zu B, wonach A hinter B nach vorne läuft. Der Pass geht weiter zu C usw. Es ist wichtig, dass die Spielenden von Anfang an nach vorne laufen und nicht nur quer in der Halle. Auf der Seite zurücklaufen.

- Anstatt zurückgehen 2:1 spielen: Wenn C wirft, verteidigt C gegen die angreifenden A und B.



⚠ Den Zopf langsam und relativ eng ausprobieren, bis die Laufwege verstanden sind. Verschiedene Passarten einbauen.

**Wellenangriff 3:2:** Die S sind in 3er-Gruppen aufgeteilt. A ist in der Spielfeldmitte, B und C sind je in Korbnähe; D, E, F und G, stehen als Ersatzgruppen an den Grundlinien bereit. Gruppe A greift gegen B an, wobei B in der Verteidigung nur aus 2 S besteht. S 3 schaltet sich erst für den Angriff gegen C ein. Gruppe A pausiert, B greift gegen C an usw.



⚠ Eine gute Demonstration ist wichtig. Wer angegriffen hat, pausiert. Sobald ein Team in den Angriff gestartet ist, macht sich das nächste für die Verteidigung (ab Mittellinie) bereit.