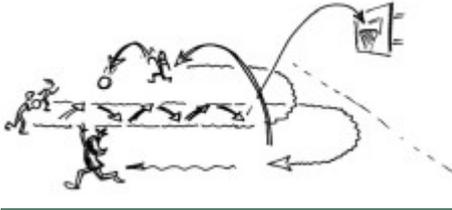


Basketball: Kurze Pässe, lange Pässe

Pässe, Rebound und Wurf werden in dieser Übung trainiert. Jeweils zu zweit werden erst kurze Pässe und nach dem Wurf bzw. Rebound lange Pässe geübt – ohne dazwischen zu dribbeln.



Zwei Spielerinnen starten an der Grundlinie und überqueren das Spielfeld mit kurzen Pässen (ohne zu dribbeln). Unter dem Korb Wurf mit Kraftstopp (Schultern parallel zum Korb). Diejenige, die den Ball nicht geworfen hat, fängt den Rebound, die beiden kreuzen sich und laufen, indem sie weite Pässe über die Spielerinnen in der Mitte passen, zurück.

Variationen

Abschluss mit einem Korbleger oder einem Wurf aus mittlerer Distanz.

schwieriger

Mit je einem Verteidiger in den Basketballkreisen. Diese drei behindern die Pässe.

Bemerkung: Nicht seitwärts laufen (Hüpfschritte), sondern in Laufrichtung bleiben, nur Oberkörper wird für den Pass abgedreht.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO