

## **Basketball D-Trainer-Lizenzprüfung in Berlin**

### **Thema: Einführung in den beidhändigen Bodenpass aus dem Stand**

Referent: Ingo Lösche

## **1. Sachanalyse**

### **1.1 Voraussetzungen**

Es handelt sich bei der Mannschaft um eine U12. Die Teilnehmerzahl liegt regelmäßig zwischen 12 und 16 Spielern. Die konditionellen Fähigkeiten der Spieler sind durchschnittlich. Die Spieler haben bereits eine Einführung in den beidhändigen Brustpass erhalten. Des Weiteren sind auch die Begriffe Parallelstopp/Schrittstopp, die Grundstellungen und der Sternschritt bekannt und eingeführt worden.

Die Trainingsgruppe befindet sich in der Vorbereitung zur Saison. Die zu erstellende Trainingseinheit umfasst einen Zeitraum von 90 Minuten. Es stehen ausreichend Bälle und zwei Korbanlagen sowie Linien auf dem Hallenboden zur Verfügung.

### **1.2 Ziel**

Ziel ist die Einführung des beidhändigen Bodenpasses aus dem Stand. Die Spieler sollen abhängig von ihrem individuellen Können und den altersspezifischen Fähigkeiten die Technik besitzen, um den beidhändigen Bodenpass aus dem Stand ausführen zu können.

### **1.3 Darstellung des Themas**

Das Passen stellt ein entscheidendes Kriterium im Basketball dar und kann ein Spiel stark beeinflussen. Zum einen ist in der Regel jeder Pass schneller als ein Dribbling und zum anderen kann durch gutes und präzises Passspiel eine freie Wurfmöglichkeit herausgespielt werden. Daher sollte das Verständnis für gutes Passen schon frühzeitig geschult werden.

Für ein gutes Passspiel sind vor allem Ballgefühl und Ballbehandlung wichtig. Aber auch das periphere Sehen muss vorhanden sein, damit eine Spielsituation umfassend beurteilt werden kann. Ebenfalls sollte der Passgeber die notwendige Antizipation haben, um Eventualitäten bezüglich des Verhaltens seiner Mitspieler und des Gegners in seine Passhandlungen einbeziehen zu können.

Jeder Pass muss hart genug und genau gespielt werden. Das erfordert zwangsläufig auch Kraft in Abhängigkeit zu einer gewissen Distanz sowie größtmögliche Präzision und ein Timing für ein gutes Zusammenspiel. Ein guter Pass hängt ferner von einem aufmerksamen und sich freilaufenden Passempfänger ab, der durch Blickkontakt und (einer) ausgestreckten Hand(-flächen) dem Passgeber das „Zielen“ erleichtern kann. Bei einem sich bewegenden Passempfänger erhöht sich die Schwierigkeit des genauen Passens. Idealerweise sollte vor jedem Pass eine Finte durchgeführt werden.

Da die gegnerische Defense u.a. versucht, das Passen zu unterbinden, haben sich verschiedene Passvarianten entwickelt. So wird nicht nur zwischen ein- und beidhändigem Passen aus dem Stand oder aus der Bewegung, sondern auch zwischen Brust-, Boden-, Überkopf-, Baseball-, Lob- und diversen Hilfspässen unterschieden.

Der beidhändige Bodenpass ist im Bewegungsablauf und in der anzuwendenden Technik dem beidhändigen Brustpass gleichzusetzen. Er gehört zu der grundlegenden Individualtaktik des Passens und sollte erst nach dem Erlernen des Brustpasses eingeführt werden, da er auf diesem aufbaut und koordinativ schwieriger ist. Neben der beidhändigen Ausführung des Bodenpasses kann auch eine einhändige vorgenommen werden, die allerdings ein besseres Ballhandling und mehr Kraft erfordert und daher erst später geschult werden sollte.

Der Bodenpass sollte dicht am Bein oder an der Hüfte des Verteidiger vorbei gespielt werden, da er dort auf Grund der schwierigen Berechnung des Reflexionswinkels und auf Grund der Tatsache, dass die Hände der meisten Verteidiger oben sind, nicht einfach zu verteidigen ist. Die Anwendung des Bodenpasses erfolgt vor allem dann, wenn der Ball um den Verteidiger herumgespielt werden soll und der Brustpass in diesem Fall zu riskant ist. Daher sollten Bodenpässe unter anderem beim „Give & Go“ mit eingebaut werden. Oft wird der Bodenpass auch zum Anspiel eines mit dem Rücken zum Korb agierenden Mitspielers oder aber

für „Backdoor Pässe“ eingesetzt, da der Bodenpass durch den Bodenkontakt für den Passempfänger leichter einzuschätzen ist. Generell sollen Bodenpässe oft in der Zone verwendet werden, vor allem dann, wenn nach einer Penetration ein Pass an der Grundlinie entlang erfolgt oder beim Überzahlspiel in Korbnahe gepasst wird.

Das Problem des Bodenpasses liegt darin, dass er durch die Bodenberührung abgebremst wird und somit bei weiten Passwegen leichter abgefangen werden kann, als ein direkter Pass.

#### **1.4 Technikbeschreibung**

Der Spieler steht mit stabiler Körperspannung, leicht gebeugten Knien, paralleler schulterbreiter Fußstellungen, wobei die Fußspitzen nach vorne zeigen, auf den Fußballen. Das Gewicht ist dabei auf beide Füße verteilt. Die Fersen sind leicht angehoben. Die Kopfhaltung ist aufrecht und der Blick geht nach vorn. Ein Blickkontakt zum Passempfänger ist herzustellen.

Der Ball wird vor der Brust mit gespreizten Fingern gehalten, die seitlich am Ball liegen. Die Daumen liegen dabei hinter dem Ball und zeigen aufeinander zu. Die Handflächen berühren den Ball nicht. Die Arme sind gebeugt und zum Schutz des Balles werden die Ellenbogen nach außen gestreckt.

Zum Passen werden die Arme lang gestreckt sowie abschließend die Fingerspitzen so hinter den Ball gebracht, dass sie aufeinander zu weisen und die Handgelenke nach außen abgeklappt werden können. Die Daumen zeigen dabei nach unten. Das Brechen der Handgelenke nach außen gibt dem Ball den letzten Impuls. Der Ball wird mit hoher Geschwindigkeit vom Körper weggedrückt und soll zusätzlich noch einen Spin erhalten.

Der grundlegende Unterschied zur technischen Ausführung des Brustpasses liegt darin, dass beim Bodenpass die Streckung der Arme nicht horizontal durchgeführt wird, sondern leicht nach unten zum Boden, damit der Ball nach etwa  $\frac{2}{3}$  der Strecke zwischen Passgeber und Fänger auf den Boden aufkommt. Dementsprechend muss der Passgeber den Reflexionswinkel des Balles richtig einschätzen können, damit der Passempfänger den Ball nach Bodenberührung wieder in Brusthöhe fangen kann. Somit wird beim Bodenpass indirekt auch auf die Brust des Passempfängers gezielt.

Um die Passgeschwindigkeit zu erhöhen, sollte gleichzeitig mit der Armbewegung ein Fuß nach vorne gesetzt werden. Das Körpergewicht wird dabei ebenfalls nach vorne verlagert.

Abschließend bleibt anzumerken, dass eine Finte vor dem Bodenpass ein gutes Hilfsmittel ist, um den Verteidiger anzulocken.

#### **1.5 Mögliche Fehler und Korrekturen**

Der Passgeber begeht einen Schrittfehler zwischen Fangen und Passen:

Zuerst nur aus dem Stand mit beiden Füßen auf dem Boden fangen und Passen lassen, danach erst Sternschritt und Fußbewegung einführen. Füße fixieren.

Der Pass kommt nicht genau genug zum Passempfänger:

Erst mit Brustpässen beginnen und dann auf Bodenpässe umstellen; mit Markierungen auf dem Boden arbeiten, bzw. zuerst gegen eine Wand mit Markierung auf Boden und Wand üben.

Der Passgeber hat keine Balance bei der Grundstellung:

Übungen zur Grundstellung und zum Gleichgewicht durchführen.

Der Passgeber hält den Ball mit den Handflächen:

Zuerst das Ballhandling üben, damit ein Gefühl für das Berühren des Balles ausschließlich mit den Fingern entsteht/sich verbessert.

Der Passgeber klappt die Handgelenke beim Passen nicht ab:

Passen mit bereits ausgestreckten Armen, damit das Abklappen der Handgelenke ausschließlich geübt wird.

Der Passgeber streckt die Arme nicht:

Vorübung, indem zwei Spieler sich soweit gegenüber stehen, dass sie sich mit ausgestreckten Armen den Ball übergeben können.

Der Passgeber kann den Ball nicht um den Verteidiger passen:

Übung mit einem Sternschritt zur Seite ausführen lassen. Verteidiger in einen besseren Winkel fürs Passen stellen und auf diesen Punkt fixieren sowie eventuell inaktiver werden lassen.

Der Passempfänger zeigt die Hand zum Zielen nicht an:

Passgeber darf erst passen, wenn der Passempfänger seine Hand zeigt.

## **1.6 Methodische Überlegungen**

Um das Trainingsziel zu erreichen, sollen die methodischen Grundsätze „vom Leichten zum Schweren“, „vom Bekannten zum Unbekannten“ und „vom Einfachen zum Komplexen“ angewendet werden. Da es sich um eine Einführung in den beidhändigen Bodenpass handelt, werden sehr komplexe Übungen nicht durchgeführt.

Des Weiteren ist es bei einer U12 sinnvoll, neben dem Erklären auch die Methode des Vormachens anzuwenden, da die visuelle Wahrnehmung in dem Alter sehr gut ausgeprägt ist. Die Jugendlichen können den Bewegungsablauf einfacher verstehen, wenn sie ihn sehen und dann nachmachen müssen.

Da es sich um U12 handelt, sollen neben den Übungen vor allem auch Spiel in das Training eingebaut werden, um nach dem Grundsatz „durch Spielen lernen“ zu verfahren. Dabei ist darauf zu achten, dass zu frühe Wettkämpfe und Variationen das Techniktraining negativ beeinflussen können. Weiterhin sollte die Vermittlung und Entwicklung von Techniken bei Anfängern zwischen 50% und 70% der Trainingszeit einnehmen.

## **2. Trainingsverlaufsprobe**

### **2.1 Aufbau der Trainingseinheit**

Das Training gliedert sich in drei Teile:

1. einführender Teil/Aufwärmen
2. Hauptteil
3. abschließender Teil/cool down

### **1. einführender Teil/Aufwärmen**

Begonnen wird mit Übungen zum Ballhandling, um das Ballgefühl und die Ballbehandlung zu erhalten. Diese sollen zuerst im Stand durchgeführt werden.

- Ballkreisen um die Hüfte (Richtungswechsel).
- Ballkreisen um beide Beine geschlossen (Richtungswechsel).
- Ballkreisen um den Körper von oben nach unten und zurück (Richtungswechsel).
- Achterkreisen durch die gegrätschten Beine (Richtungswechsel).
- Wechselseitiges Umgreifen (Richtungswechsel).
- Ball mit den Fingerspitzen beider Hände gegen die Wand tippen.

Erste Passübungen im Stand

- Ablöseball

Mehrere Gruppen, ein Zuspieler, der der Reihe nach jedem in seiner Gruppe den Ball zuwirft. Sobald der letzte der Gruppe den Ball hat, wird der Zuspieler und der vorherige Zuspieler stellt sich an der anderen Seite an. Die Gruppe die als erstes wieder den ursprünglichen Zuspieler hat, hat gewonnen.

⇒ Schult Fußstellung und Blickkontakt .

Passübungen mit Bewegung

- Parteiball

Im Halbfeld stehen zwei Mannschaften mit maximal je 6 Spielern. Die Mannschaft, die den Ball besitzt, soll möglichst viele Anspiele schaffen (laut mitzählen). Die gegnerische Mannschaft versucht den Ball zu erlangen und, wenn sie ihn hat, selbst möglichst viele Anspiele zu erreichen. Es darf nur aus dem Stand gepasst werden.

⇒ Schult schnelles und genaues Passen sowie sicheres Fangen, aber auch anbieten/freilaufen und dadurch einen Passweg eröffnen.

Passschlange

- Alle Spieler bilden eine Schlange und merken sich den Vorder- und Hintermann. Der Ball muss immer vom 1. Spieler zum 2. und vom 2. zum 3. etc. gepasst werden. Die Spieler laufen durch das Spielfeld durcheinander. Es darf nur im Stehen gepasst werden und wenn Blickkontakt besteht.
- ⇒ Die Spieler sollen den richtigen Passempfänger finden und den Blickkontakt üben.

Dehnübungen bilden den Abschluss des einführenden Teils/Aufwärmen.

## **2. Hauptteil**

### Armstreckung

- Für die richtige Armstreckung beim Passen sollen sich jeweils zwei Spieler so aufstellen, dass sie sich bei ausgestreckten Armen den Ball übergeben können. Der Ball wird in der TUCK-Position gehalten und seinem Gegenüber mit gestreckten Armen übergeben.
- Dann werden bei der Übergabe mit gestreckten Armen die Handgelenke so gedreht, dass die Fingerspitzen hinter dem Ball sind und die Daumen nach unten zeigen.
- ⇒ Die wichtigen Voraussetzungen beim Passen: Armstreckung und die Vorbereitung für das Abklappen des Handgelenks werden zur Wiederholung und für den Bodenpass geschult.

### Abklappen des Handgelenks

- Jeweils zwei Spieler stellen sich in einem Abstand von 1,5 Meter gegenüber und strecken ihre Arme nach vorne aus. Der Pass zu dem Gegenüber erfolgt mit ausgestreckten Armen und nur durch das Abklappen der Handgelenke nach außen. Die Daumen zeigen nach unten und die Finger sind hinter dem Ball und zeigen aufeinander zu.
- ⇒ Zur Wiederholung wird das wichtige Abklappen der Handgelenke nach außen gesondert trainiert.

### Brustpässe

- Jeweils zwei Spieler stellen sich 3 Meter auseinander und werfen sich beidhändige Brustpässe zu
- ⇒ Es werden die Armstreckung und das Abklappen der Handgelenke nach außen beim Brustpass selbst angewendet. Der Brustpass dient zum einen als Wiederholung und zum anderen als Vorbereitung auf den Bodenpass, da beides im Bewegungsablauf annähernd gleich ist.

### Bodenpässe

- Der beidhändige Bodenpass wird vorgemacht. Die Linien auf dem Boden sollen als Hilfen für den Bodenkontakt dienen. Danach stellen sich wieder jeweils zwei Spieler im Abstand von 3 Metern so gegenüber, dass eine Linie auf der Strecke  $\frac{2}{3}$  zu  $\frac{1}{3}$  zwischen ihnen ist.
- ⇒ Schulung des beidhändigen Bodenpasses.
- Erweiterung der Übung, dass nach jedem Fangen ein Sternschritt um 360 Grad gemacht werden muss, bevor der beidhändige Bodenpass ausgeführt werden darf.
- Erweiterung der Übung, dass beim beidhändigen Bodenpass gleichzeitig ein Schritt vorwärts gemacht wird.
- ⇒ Dadurch wird die Passgeschwindigkeit erhöht und dem Spieler die Möglichkeit eröffnet, besser um einen Verteidiger herum passen zu können.
- Erweiterung der Übung, dass nach dem beidhändigen Bodenpass bis zur Seitenlinie gelaufen wird und dann der Ball mit Parallelstopp gefangen wird, um einen beidhändigen Bodenpass mit einem Schritt vorwärts durchzuführen. Fangen und Passen im Stand nach Bewegung.
- ⇒ Die Fußarbeit und der Blickkontakt werden geschult.
- Erweiterung der Übung um einen Verteidiger. Es spielen immer drei Spieler zusammen. Zwischen dem Spieler und vor dem, der den Ball hat, stellt sich ein Verteidiger (nicht aktiv). Der Spieler mit Ball soll einen beidhändigen Bodenpass mit einem Schritt nach vorn zu seinem Mitspieler werfen und läuft seinem Pass hinterher, um dann der neue Verteidiger zu werden. Der vorherige Verteidiger wird neuer Passempfänger.
- ⇒ Schulung des Bodenpasses gegen einen nicht aktiven Verteidiger.

### Pause

#### Partieball (s.o.) nur mit beidhändigen Bodenpässen spielen

- Dabei dürfen die Spieler nur aus dem Stehen werfen. Das Schrittsetzen (Sternschritt) ist erlaubt.
- ⇒ Rückgriff auf eine bekannte Übung zum Spielen mit dem beidhändigen Bodenpass.

#### Korbleger nach beidhändigem Bodenpass

- Es wird auf beide Körbe gespielt. Jeweils zwei Gruppen. Eine stellt sich in die short corner und die andere mit Ball (mehrere) diagonal dazu zwischen 3er-Linie und Mittellinie auf. Die Spieler aus der short corner laufen zur Freiwurflinie und bekommen einen Bodenpass. Sie drehen sich zum Korb und stellen sich in SPD-Position. Der Passgeber läuft auf der Außenspur zum Korb und erhält einen Bodenpass von dem Spieler an der Freiwurflinie. Außenhand als Passziel zeigen. Korbleger. Der zweite Passgeber holt Rebound und stellt sich an der Mittellinie an. Der der den Korbleger gemacht hat an der short corner. Später Seitenwechsel. Dann mit zwei Verteidigern (Hände auf dem Rücken).
- ⇒ Hier wird Blickkontakt, Aufdrehen mit SPD-Position, Fußarbeit und das Timing geübt sowie später Verteidigerdruck.

Pause

Spiel auf je einen Korb

Spieler auf vier Mannschaften aufteilen und auf jeweils einen Korb gegeneinander spielen lassen. Dabei darf nicht gedribbelt werden und es dürfen nur abwechselnd beidhändige Brust- und Bodenpässe aus dem Stand gegeben werden.

### **3. abschließender Teil/cool down**

Freies Spiel

Auslaufen und Dehnen

#### **2.2 Trainingsverlaufsprobe**

- |    |   |         |
|----|---|---------|
| 1. | einleitender Teil/Aufwärmen             | 25 min. |
|    | - Ballhandling                          | 5 min   |
|    | - Ablöseball                            | 5 min.  |
|    | - Parteiball                            | 5 min.  |
|    | - Passschlange                          | 5 min.  |
|    | - Dehnen                                | 5 min.  |
| 2. | Hauptteil                               | 45 min. |
|    | - Armstreckung                          | 2 min.  |
|    | - Abklappen der Handgelenke             | 2 min.  |
|    | - Brustpässe                            | 4 min.  |
|    | - Bodenpässe                            | 12 min. |
|    | - Pause                                 | 2 min.  |
|    | - Parteiball                            | 4 min.  |
|    | - Korbleger nach beidhändigem Bodenpass | 12 min. |
|    | - Pause                                 | 1 min.  |
|    | - Spiel 4 Mannschaften mit Bedingungen  | 6 min.  |
| 3. | abschließender Teil/cool down           | 20 min. |
|    | - freies Spiel                          | 10 min. |
|    | - Auslaufen und Dehnen                  | 10 min. |

Zeit insgesamt: 90 min.

### **3. Literaturverzeichnis**

- Michael Schrittwieser/Egon Theiner: Basketball, Alles über Technik, Taktik, Training; BLV Verlagsgesellschaft mbH
- Dr. Günter Hagedorn/Dr. Dieter Niedlich/Dr. Gerhard J. Schmidt (Hg.): Das Basketball-Handbuch; Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH
- Coaches Corner; [www.bbcoach.de](http://www.bbcoach.de)
- Skripte zur D-Trainer-Ausbildung (Module 1 bis 4); [www.binb.info](http://www.binb.info)