

Immer am Ball bleiben MIT den



HAGEN HUSKIES

Coaches Books No. 1:

Passen und Fangen

Michael Bühren

Inhaltsverzeichnis

1. VORWORT	4
2. SCHWERPUNKTE	5
3. DRILLS	7
4. ALLGEMEINE TIPS	11

Impressum: © by Michael Bühren, Osnabrück im März 2002


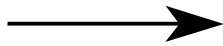


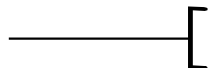
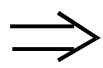
1. Auflage

Autor: Michael Bühren

Bezugsquellen:	Michael Bühren	Peter Prien
	Plogmanns Feld 69	Siebensternstr. 23
	49170 Hagen a.T.W.	49082 Osnabrück

Nachdruck ist nur mit Genehmigung des /der Autoren gestattet.

ZEICHENERKLÄRUNG

Spieler	①	<i>point guard</i>
Spieler	②	<i>shooting guard</i>
Spieler	③	<i>small forward</i>
Spieler	④	<i>strong forward</i>
Spieler	⑤	<i>center</i>
Spieler	①•	Spieler mit Ball
Coach	Ⓒ	
nichtbestimmter Spieler	○	Angreifer
nichtbestimmter Spieler	●	Verteidiger
Verteidiger		mit angedeuteten Händen
Spieler	① ② ③ ④ ⑤	jeweiliger Gegenspieler
Rebound	R	
Durchgezogene Linie		Laufwege der Spieler
Durchbrochene Linie		Passwege
Schlangenlinie		Dribbelwege
Linie mit Ende		gestellter Block
Wurf, Korbleger		

1. VORWORT

Passen und Fangen ist ein Thema, das für keinen Trainer neu ist. Trotzdem möchte ich versuchen in diesem ersten Heft, Ideen, Ansätze und vielleicht andere Blickwinkel an Euch heranzubringen. Vor allem die Wichtigkeit dieser Grundtechniken und damit die Umsetzung dieser Fähigkeiten in jedem Training sollte die Aufgabe eines jeden Trainers sein.

Die Techniken, die zum Passen und Fangen notwendig sind, sollten jedem Trainer bekannt sein. Aber wie schafft man es, dass z.B. Spieler nicht nur einen Bodenpass spielen, wenn wir (als Trainer) ihn einfordern, sondern vielmehr der Spieler selber erkennt, dass an dieser Stelle der Bodenpass aus verschiedenen Gründen die beste Option ist.

An dieser Stelle sind wir Trainer in jedem Trainingsspiel, Punktspiel und Meisterschaft immer wieder gefordert, Situationen zu lesen und sie den Spielern zu vermitteln, damit sie die Gründe für diese Passvariante in der Spielszene verstehen. Im Idealfall, den es allerdings nicht gibt, wird der Spieler bei der nächsten gleichen oder ähnlichen Situation die von uns vorgegebene Variante eigenständig wählen.

Das Fangen selbst ist, wenn der Pass gut und mit der richtigen Geschwindigkeit gespielt wurde (natürlich in Abhängigkeit zur Entfernung), nicht das große Thema. Hier ist in der Regel auf die Balance der Spieler zu achten, denn ansonsten kann es passieren, dass der Ball durch die Hände geht, den Spieler mitreißt, oder gar „erschlägt“!

2. SCHWERPUNKTE

Passen

Beim Passen gibt es folgende Möglichkeiten von Pässen

- Druckpass
- Bodenpass
- Überkopfpass
- Baseballpass (oder auch Handballpass)

Der Überkopfpass ist der einzige Pass, der wirklich mit 2 Händen ausgeführt wird. Auch wenn in der klassischen Anleitung für einen Druck und Bodenpass beide Hände den Ball führen, sieht es im Alltag doch ein wenig anders aus.

Gerade im Spielverlauf kommen Druck und Bodenpässe am häufigsten vor. Der Pass wird mit beiden Händen vorbereitet, aber der letzte Impuls, bzw. die absolute Kontrolle sollte **von einer Hand** ausgehen.

Deutlich wird dieses Passverhalten z.B. beim Centeranspiel vom Flügel. Da in der Regel ein Verteidiger zwischen den beiden Angreifern steht, ist ein direkter Pass mit beiden Händen nicht möglich. Vielmehr wird hier ein Ausfallschritt auf eine Seite gemacht, und der Pass entweder als direkter oder als Bodenpass zum Center gespielt.

An dieser Stelle wird klar, wie wichtig auch bei der Grundausbildung für Passtechniken eine beidseitige Fähigkeit ist. In der Regel fällt es Spielern leichter, die schwache Hand zu benutzen, wenn von Anfang an darauf geachtet wird.

Vorteil beidseitigen Trainings: Bewegungsmuster werden im gleichen Zentrum des Gehirns gespeichert. D.h., wenn Ihr mit der schwachen Hand einen Pass, Wurf oder..... trainiert, wird automatisch die starke Hand mit verbessert.

Das Gleichgewicht sollte beim Passen immer zwischen den beiden Füßen liegen. Gerade im Jugendbereich versuchen viele Spieler mehr Kraft und Geschwindigkeit in den Pass zu legen, indem Sie Ihren Körper zum Schwungholen benutzen. Später, wenn mit Finten im Bereich Passen gearbeitet wird, ist es allerdings von Nachteil, da ein Verteidiger sehr schnell lesen kann, ob eine Finte oder ein echter Pass kommt, da für die Finte in der Regel der Körperschwerpunkt nicht verändert wird.

Ein wichtiger Punkt, der sehr häufig von Spielern vernachlässigt wird, ist das Kommunizieren beim Passen. D.h. Passgeber und Fänger sollten **kurz Blickkontakt** haben, damit beide Spieler bereit sind für den Pass. Nicht zu verwechseln mit sekundenlangem Blickkontakt bei dem selbst der letzte Zuschauer sieht, dass gleich ein Pass gespielt wird.

Fangen

Das Fangen selbst bedarf auch einer guten Vorbereitung. Angefangen von einem Signal für den Passgeber, an welcher Stelle der Ball erwartet wird (Hand zeigen), bis hin zum konzentrierten Fangen des Balles gibt es eine Menge Dinge, die falsch gemacht werden können.

Als erstes sollte der Fänger durch Handzeigen klarmachen, wie und wo er den Ball erwartet. Beim Centeranspiel gilt hier z.B. für die 1. Damenmannschaft -- Wird die Hand unten gezeigt, gibt es einen Bodenpass, ansonsten einen Druckpass.

Regel: Ein Spieler wird immer nur dort angepasst wo er die Hand zeigt. D.h. der Empfänger bestimmt wo der Ball am besten hinkommt, nicht der Passgeber. Wird keine Hand gezeigt, wird nicht gepasst!

Ein häufiger Fehler beim Fangen ist das falsche Timing. Wenn Spieler hoch angespielt werden sollen und ein kleiner Sprung zum Fangen notwendig ist, kann schnell der Ball über die Finger springen, da der Fänger den höchsten Punkt zu früh erreicht hat und gerade schon wieder im Landeanflug ist. Hierfür gibt es keine direkte Lösung. Es gilt an dieser Stelle die Antizipationsfähigkeit zu trainieren. Durch kleine Spiele, in denen spekuliert werden muss -- bzw. einfach durch viel Spielerfahrung und Training.

Ein weiterer häufig auftretender Fehler ist das passive Warten auf den Ball. Hier sollte einfach zur Sicherheit geübt werden, **dass der Fänger immer einen kleinen Schritt auf den Ball zu macht**. Gerade wenn Mannschaften Pressverteidigung spielen, kann dieser kleine Schritt, rechtzeitig trainiert und gefestigt, die Herzfrequenz eines jeden Coaches erheblich reduzieren.

Gerade für einen Werfer ist das Fangen das wichtigste Instrument, um gute Trefferquoten zu erlangen. Denn der Wurf beginnt sehr intensiv mit der Fangphase. D.h. den Ball kontrolliert fangen, fest zugreifen und in den Bewegungsablauf des Wurfes mit einbauen. Wer in höheren Ligen beim Fangen nachgreifen muss, kann den Wurf auf den Korb gleich ganz vergessen.

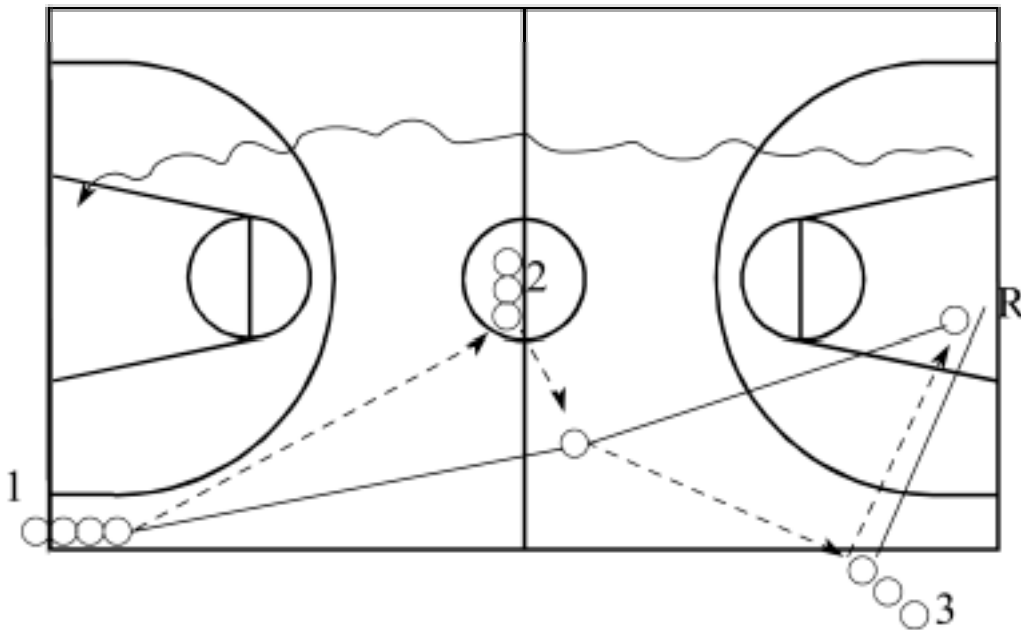
Fazit: Auch wenn das Fangen sehr stark durch einen guten Pass erleichtert wird, sollte eine große Konzentration auch auf dem Fangen liegen. Aus diesem Grund gehen Pässe im letzten Spielviertel auch schneller mal aus der Hand als am Anfang des Spiels. Denn wenn die Kondition nachlässt, ist auch die Konzentration vermindert.

3. DRILLS

Nr. 1

Bei diesem Drill handelt es sich um eine Passreihenfolge, die auch hervorragend zum Warmmachen verwendet werden kann. Zudem lässt sich die Übung sehr gut mit verschiedenen Passvarianten verändern.

Spieler 1 passt zu 2. Rückpass von 2 (dieser stellt sich dann bei 3 an). Pass in die Ecke zu 3. Rückpass Korbleger. Spieler 3 holt den Rebound und dribbelt über das ganze Feld zum Korbleger. Spieler 1 stellt sich nach dem Korbleger in der Mitte an.



Variationen:

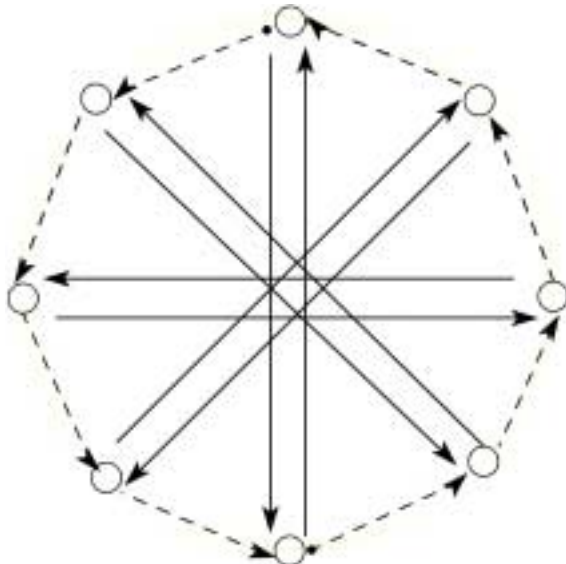
nur Bodenpässe

nur Überkopfpässe

bei jedem Pass von 1 muss ein schnelles Dribbling kommen.

Nr. 2

Die Spieler stellen sich im Kreis auf. Es müssen sich immer exakt 2 Spieler gegenüberstehen. 2 gegenüberliegende Spieler haben je einen Ball. Gepasst wird immer rechts herum und dann sofort den Platz mit dem Partner tauschen.



Variationen:

nur Bodenpässe

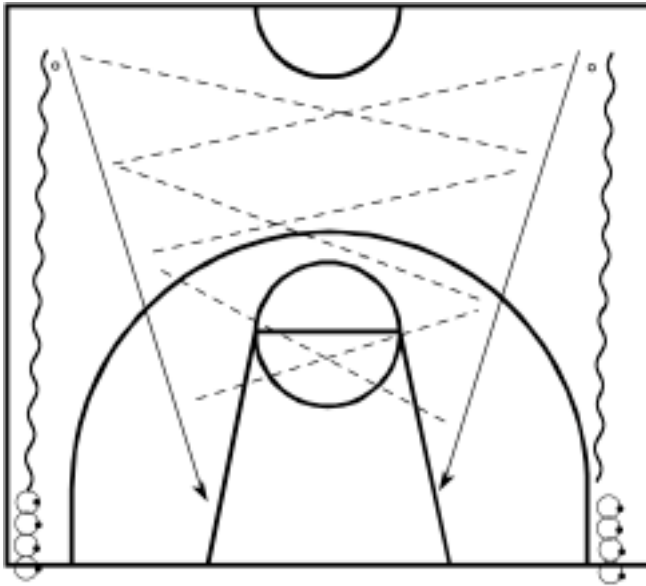
Links herum passen

Entfernungen verkleinern oder vergrößern

Weiterer Vorteil: Reflexe für ein Passingame werden trainiert!

Nr. 3

Bei dieser Übung geht es vor allem um das permanente Kommunizieren während der Durchführung. Beide Spieler dribbeln bis zum Hütchen und müssen anschließend ohne Dribbling nur durch Passen (3 Pässe) zum Korbleger kommen.



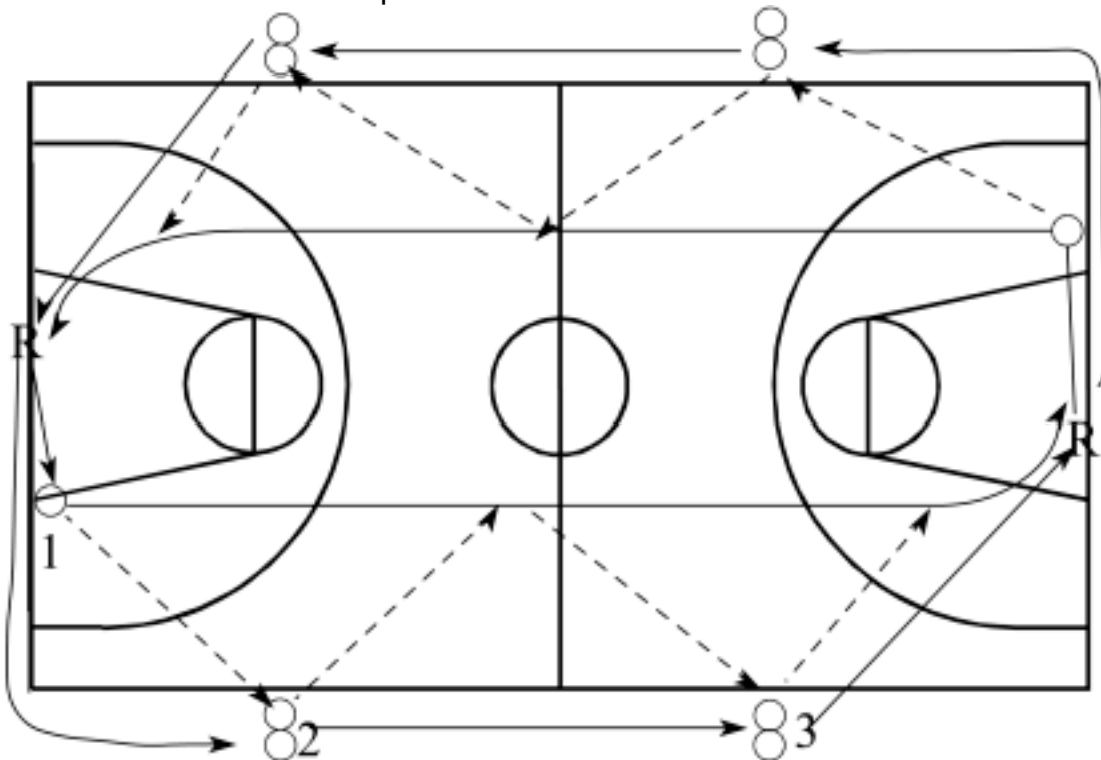
Variationen:

- 2 Pässe zum Korbleger
- 1 Pass zum Korbleger

Erleichterung für Mannschaften unter U18. Nur einer der Spieler hat einen Ball.

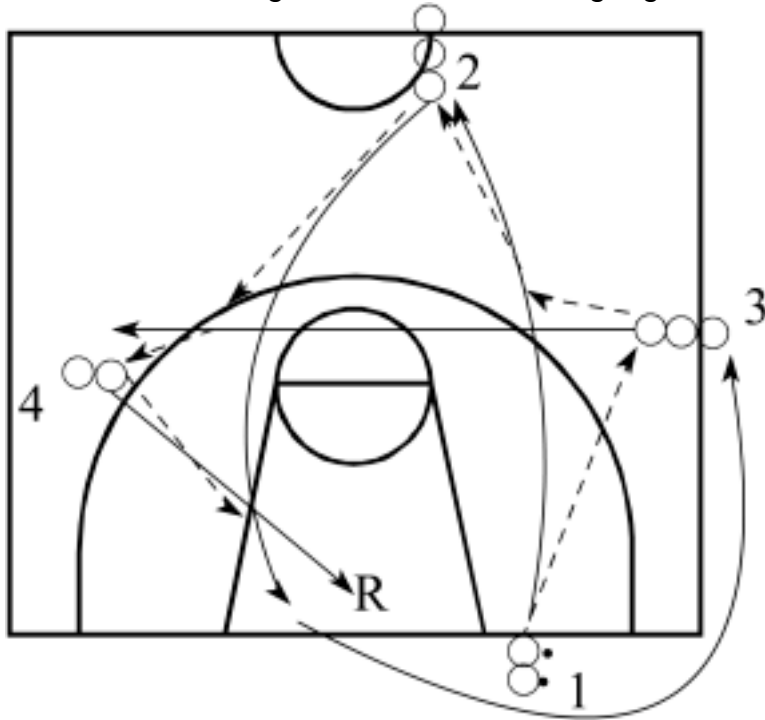
Nr. 4

Sollen mehrere verschiedene Pässe geübt werden, eignet sich diese Übung sehr gut. Sowohl Boden-, -Druck- und auch Baseballpässe können hier eingebaut werden. Zudem ist die Intensität der Übung sehr gut dosierbar, so dass sie als Warmup als auch als Belastungsdrill genutzt werden kann. 2 Spieler starten unter den Körben und müssen anschließend mit Doppelpässen über das Spielfeld zum Korbleger kommen. Spieler 3 holt den Rebound von Spieler 1 und macht einen Baseballpass an der Grundlinie zu Position 2. Spieler 1 stellt sich bei 2 an.



Nr. 5

Das 4-Ecken-Passen ist für viele Coaches eine bekannte Übung, aber sehr effektiv und sollte Sie in keiner Sammlung fehlen. Bei den 1. Damen wird diese Übung als Erwärmung vor dem Spiel (statt Korbleger Rechts und Links) verwendet, da hier neben dem Korbleger auch andere Bewegungsmuster abgerufen werden.

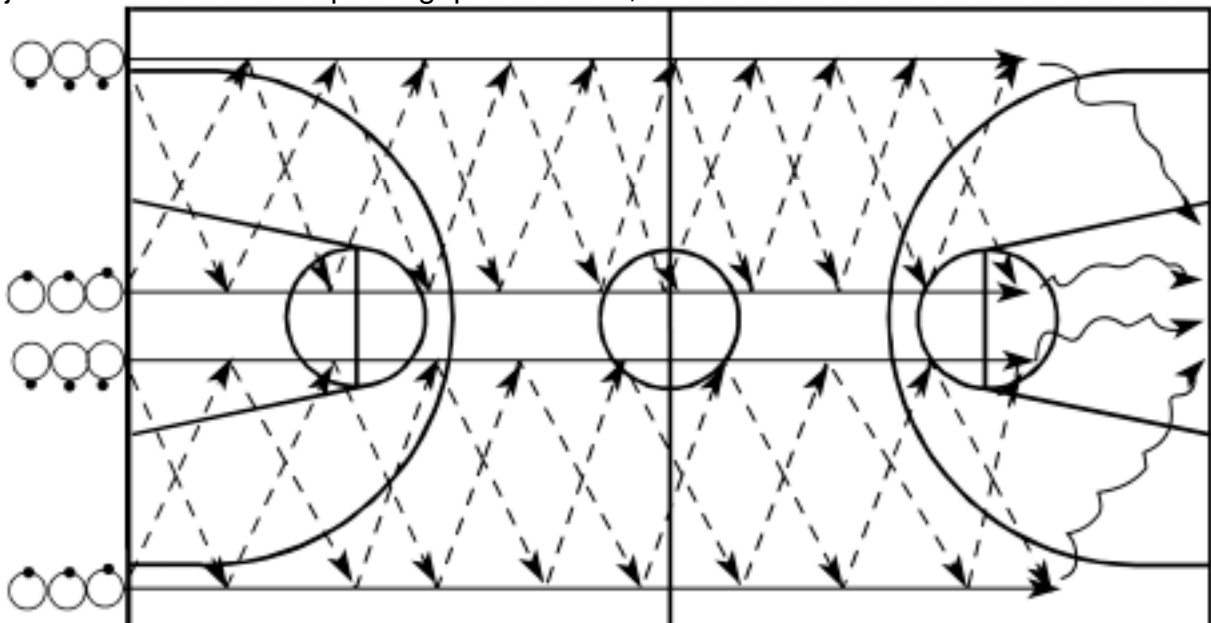


Variationen:

- nur Bodenpässe
- nur Überkopfpässe
- Abschluss Powermove

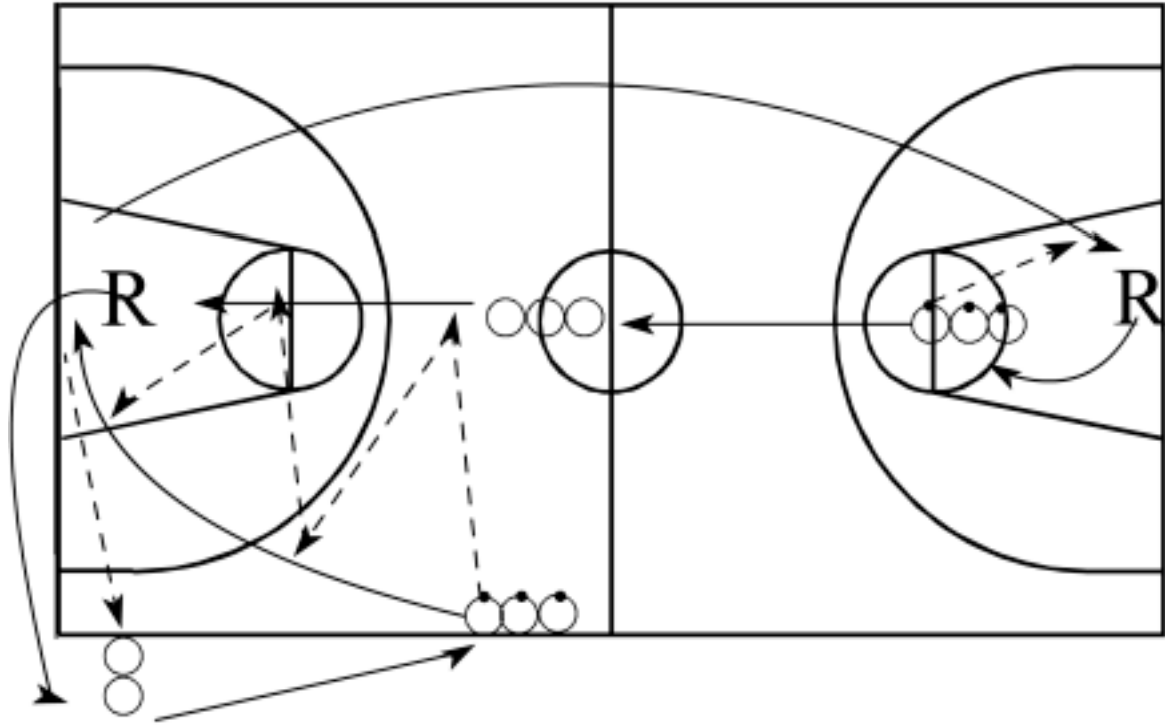
Nr. 6

Communicationdrill ist eine interessante Übung, für Spieler ab ca. U18. Jeder Spieler hat einen Ball. Schwerpunkt hier ist die permanente Konzentration auf das Fangen und Passen. Es ist interessant, wenn man die Gruppe an der Grundlinie (wie in der Grafik) aufstellt und nur als Aufgabe gibt, dass die ersten 4 Spieler einen Korb auf der anderen Seite erzielen sollen, aber erst ab der gegenüberliegenden Dreipunktlinie dribbeln dürfen. **Variation hier:** Man muss mindestens einmal mit jedem der anderen 3 Spieler gepasst haben, bevor man Werfen darf 😊



Nr. 7

Wer im Training gerne eine Übung mit hoher Belastungsintensität haben möchte, wird bei diesem Drill genau das Richtige gefunden haben. Auf den ersten Blick sieht die Übung recht kompliziert aus, aber in Wirklichkeit ist es sehr einfach. Es werden spielnahe Situationen erzeugt, die hohe Konzentration unter Belastung erfordern.



Drills selbst entwerfen

Beim Erstellen von Drills sollten Ihr darauf achten, dass möglichst spielnahe Situationen erzeugt werden, oder dass durch gesonderte Aufgabenstellungen ein gewisser Stressfaktor hinzukommt. Denn im Spiel gibt es keine einfache Pässe. In der Regel ist mindestens ein Verteidiger da, an dem vorbeigepasst werden muss.

Beim Erlernen von Grundtechniken, macht es natürlich keine Sinn, Stress zu simulieren.

Hinweis:

Für Ideen und Anregungen, bzw. verschiedene erprobte Drills sind wir jederzeit dankbar. Also raus damit!

4. ALLGEMEINE TIPS

Ernährung bei Wettkämpfen oder in der Saisonvorbereitung ist ein wichtiger Punkt den ich hier ansprechen möchte. Denn wir Trainer werden oft gefragt, was kann ich am besten abends essen, oder soll ich irgend etwas nehmen? (Magnesium, Vitamindrinks)

Grundsätzlich denke ich, dass in den Bereich in dem wir als Trainer tätig sind keine Zusatzprodukte zur normalen Ernährung notwendig sind. Außer Spieler haben Defizite, die vom Arzt festgestellt wurden.

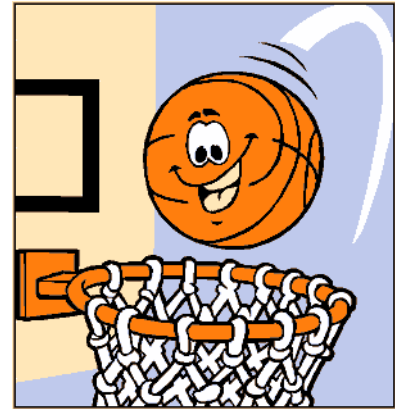
Wenn Spieler z.B. am Wochenende bei Meisterschaften an 2 Tagen spielen müssen, dann sollte am Abend nach dem Spiel versucht werden, so viel wie möglich Kohlenhydrate aufzunehmen, auch wenn der Energiespeicher in so einer kurzen Zeit nicht komplett aufgeladen werden kann. (Besser ein bisschen Energie als gar keine). Nudeln, Müsli (mit Schale, da sind die Kohlenhydrate drin), Reis, Vollweizenbrot, Kartoffeln, Naturreis und Bananen.

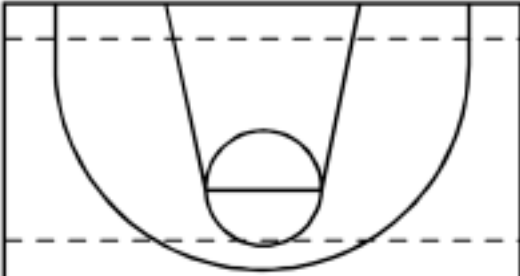
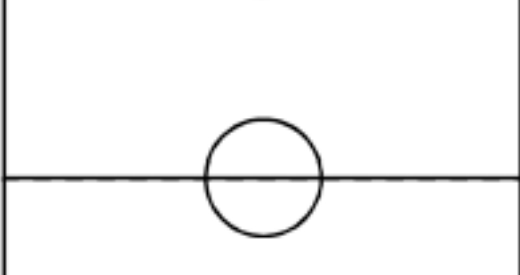


Viel Wichtiger ist es allerdings, vor dem Wettkampfwochenende die Energiespeicher im Körper zu füllen. D.h. mind. 1 Tag vor dem Wettkampf viele Kohlenhydrate zu sich nehmen. Zudem viel trinken, am besten Apfelschorle im Verhältnis 1/3 Apfelsaft und 2/3 Wasser.

Ein paar Zitrusfrüchte nach dem Wettkampf stärken das Abwehrsystem.

Kaffee und Bier in größeren Mengen sollten vermieden werden, weil Sie dem Körper die Flüssigkeit entziehen und dadurch Muskelverletzungen schneller auftreten können.

Coaches Communication



DEFENSE		MMV - 20	Zone 50
	← 4	24	54
	← 3	23	53
	← 2	22	52
	← 1	21	51

Für alle, die sich gefragt haben, was die Zahlen beim Spiel der 1. Damen bedeuten, hier die Auflösung: Die Zehner geben an, welche Verteidigungsform gespielt wird, also 20 für Manndeckung und 50 für Ball Raum Verteidigung. Die 2. Zahl bestimmt ab wann die Verteidigung gespielt wird. Also 24 ist Manndeckung ganzes Feld. 51 ist Zone ab der 3-Punkte Linie.

Was bedeutet dann 24 in 51☺