



Basketball Fangen und Passen

Die im Anfängerbereich und Breitensport dominierenden Pässe sind der beidhändige direkte Brustpass (Druckpass) und der indirekte Brustpass (Bodenpass). Beide Passarten sollten sowohl aus dem Stand als auch aus der Bewegung heraus beherrscht werden.

Die Ausführung dieser beiden Passarten unterscheidet sich vornehmlich in der Körperhaltung und der Flugkurve des Balls.

Bewegungsbeschreibung

Fangen

- Die Arme werden nach vorne ausgestreckt und die Hände bilden einen Trichter, wobei die Daumen zueinander zeigen.
- Die gespreizten Finger umschließen den ankommenden Ball an der Seite und durch das Beugen der Arme wird der Ball zum Körper geführt.
- Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Arme dem Ball entgegen gestreckt werden und dass der Ball nicht mit der ganzen Hand, sondern nur mit den Fingern gefangen wird.

Bewegungsbeschreibung

Druckpass (direkter Brustpass)

- Ausgangsposition ist die Basketballgrundstellung: Knie und Oberkörper sind leicht gebeugt, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander und ein Fuß ist etwas vorgestellt.
- Vor dem Pass wird der Ball in Brusthöhe gehalten. Die Hände befinden sich mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger hinter den Ball.
- Beim Passen selbst erfolgt eine schnelle Streckung der Arme und die Fingerspitzen der Mittel- und Zeigefinger verlassen mit einem kräftigen Abklappen der Handgelenke als letzte den Ball.
- Die Handgelenke klappen ab, so dass die Handflächen nach außen zeigen.
- Die Flugbahn des Balles sollte gerade sein und in Brusthöhe der angespielten Person ankommen.



Bodenpass (indirekter Brustpass)

- Der Unterschied zur Ausführung des direkten Brustpasses ist, dass der Oberkörper in der Passphase in der Hüfte nach vorne geneigt wird und der Ball so gepasst wird, dass er etwa 1 m vor den Füßen der angespielten Person auf dem Boden aufkommt.
- Der Bodenpass sollte in Hüfthöhe von der angespielten Person angenommen werden.