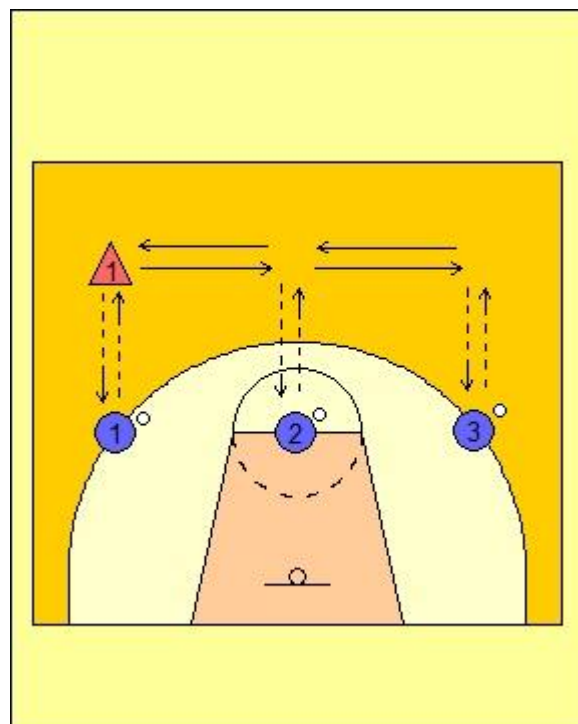


## Defense pass

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 4	 4/12	 U12	 3-9	 0

### Übungsbeschreibung:

- 3 Spieler stellen sich mit Ball in Höhe der verlängerten Freiwurflinie bzw. mittig auf der Freiwurflinie auf.
- Der Defensespieler startet gegenüber von einem der 3 Spieler. Er nimmt eine tiefe Defensestellung ein.
- Nun bekommt er von seinem gegenüber den Ball zugepasst und passt direkt aus seiner Defensestellung zurück.
- Anschließend macht er Sidesteps/ Pushsteps bis er dem nächsten Spieler gegenübersteht usw.
- Zeit: je Spieler 1 Minute und 2 Durchgänge



### Variation

- Zeit oder Menge der Durchgänge anpassen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Erlernen und halten einer tiefen Defensestellung
- Passen unter Belastung

### Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist eine ganz tiefe Defensestellung (ca. 90°) und saubere Sidesteps ohne mit dem Körper hochzukommen. Der Oberkörper wird aufrecht gehalten.
- Die Arme werden die ganze Zeit so gehalten, das man direkt einen Pass fangen und direkt zurück passen kann.

### Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		x		

### Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	x					x	