

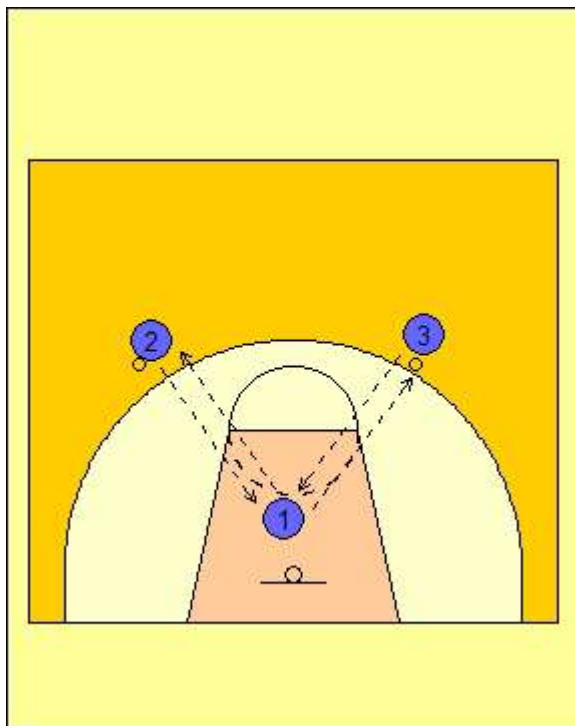


Dreieckspassen

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 3/12	Altersklasse U10	Bälle 2-8	Körbe 0
--------------------------------------	---	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in einem Dreieck auf.
- Die Spieler O2 und O3 haben jeweils einen Ball.
- Nun wird O1 abwechselnd von O2 und O3 per Brustpass angepasst und muss den Ball schnellstmöglich wieder zum Passgeber zurück passen.
- Nach 60-90 Sekunden wird gewechselt und dann ist entweder O2 oder O3 Passempfänger.



Variation

- Passvariationen einbauen: Bodenpass, Überkoppass, Einhandpass usw.
- Passabstand variieren

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles, genaues Passen
- Reaktion

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X	X	X	X			X						