basketball-drills.de

Drilldatenbank

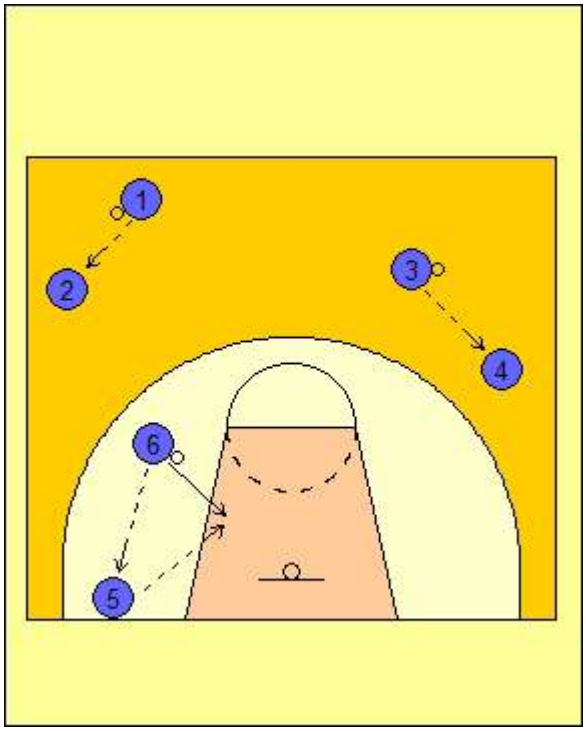
NR: 061

# Passen und bewegen

| Spieler (optimal) | Spieler (min./max.) | Altersklasse | Bälle | Körbe |
|---|---|---|---|---|
| 10 | 6/16 | U10 | 3-8 | 0 |

## Übungsbeschreibung:

- Die Paare bewegen sich frei durch die Halle und variieren ihre Passarten (Schritte-Regel beachten!).




## Variation

- bei 6-8 Spielern eine Spielfeldhälfte
- bei mehr als 8 Spielern das ganze Spielfeld

## Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen aus der Bewegung in die Bewegung
- Nach dem Pass direkt wieder bewegen und freilaufen
- Übersicht behalten

## Organisation/ Bemerkungen:

- Paare bilden. Jedes Paar hat einen Ball.
- Aufpassen, dass keiner einen Ball vor den Kopf bekommt. Die Paare sollen auf die anderen Paare achten

## Durchführung in Trainingsphase:

| Warm up | Warm up2 (2. Übung) | Mitte | Ende | Cooldown |
|---|---|---|---|---|
| X | X | | | |

## Enthält folgende Elemente:

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