

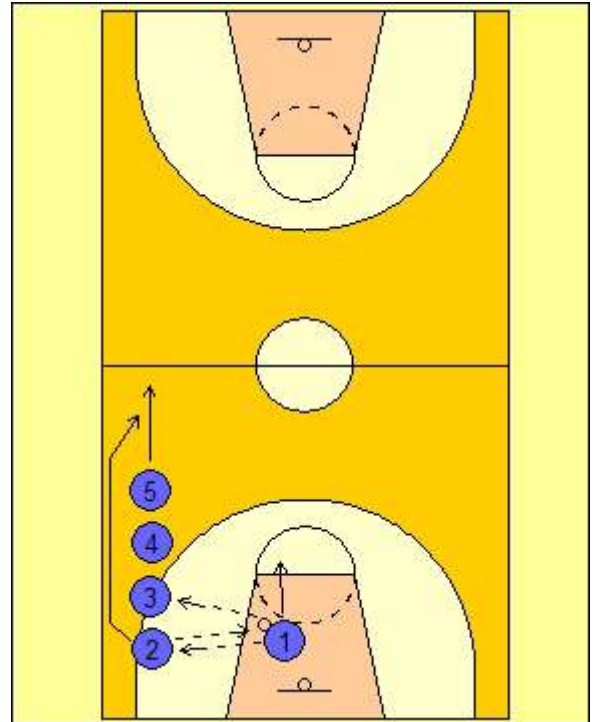


Pass Drill

Spieler (optimal) 5	Spieler (min./max.) 5/5	Altersklasse U12	Bälle 1	Körbe 0
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung:** Ein Spieler (O1) stellt sich mit Ball auf die Korb-Korb-Linie in Nähe der Baseline. Die anderen vier Spieler stellen sich hintereinander etwa 3m von der Seitenlinie an der Baseline auf.
- Nun beginnen alle Spieler langsam zur gegenüberliegenden Baseline zu laufen.
- Spieler O1 passt immer auf den letzten Spieler der "Schlange" und erhält den Ball sofort zurück. Der letzte Spieler sprintet, nachdem er zurückgepasst hat, nach vorne und nimmt die 1. Position ein.
- Sind die Gruppe und Spieler O1 an der anderen Baseline angekommen wird sofort, ohne Unterbrechung die Richtung gewechselt und das Ganze geht weiter. Sollte beim Richtungswechsel die Ordnung etwas durcheinander geraten so muss improvisiert werden und ggf. mal der vorletzte Spieler angepasst werden. Auf jeden Fall darf nicht gestoppt werden.
- Nach 6 Bahnen wird der Spieler O1 gegen einen Spieler aus der "Schlange" ausgetauscht, bis alle Spieler die Einzelposition einmal eingenommen haben.



Variation

- Bei 10 Spielern kann das Ganze in zwei Gruppen durchgeführt werden, wo bei der Einzelspieler die Korb-Korb-Linie nicht überschreiten darf! Verletzungsgefahr!

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen in der Bewegung
- Konditionelle Beanspruchung

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler soll normal Laufen und nicht seitwärts.
- Der Ball soll möglichst schnell zurückgepasst werden.
- Saubere, genaue Pässe, keine Schrittfehler

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			