

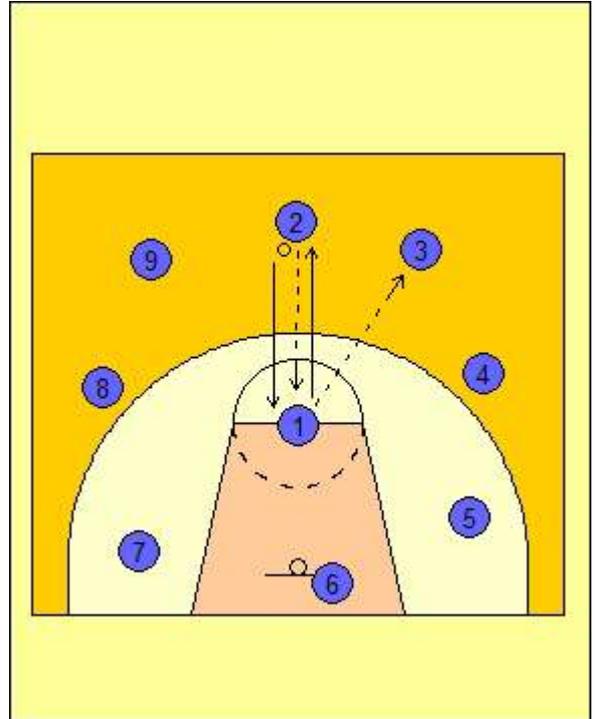


Kreispassen

Spieler (optimal) 9	Spieler (min./max.) 6/15	Altersklasse U14	Bälle 2-4	Körbe 0
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- **Spieleranzahl:**
 - 9 Spieler bei 3 Bällen,
 - 6 Spieler bei 2 Bällen,
 - 15 Spieler bei 4 Bällen
- Alle Spieler bilden einen großen Kreis.
- Ein Spieler stellt sich nun in die Mitte des Kreises und zieht den Spieler an, der den Ball hat.
- Nun bekommt er von diesem Spieler den Ball zugepasst und passt den Ball im Uhrzeigersinn zu nächsten Spieler.
- Der Spieler aus der Mitte stellt sich an die Position, von der er den Ball bekommen hat.
- Der Spieler, der den gepasst hat geht in die Mitte.



Variation

- gegen den Uhrzeigersinn
- mit zwei Bällen (die Spieler stehen Rücken an Rücken in der Mitte)
- mit drei Bällen (die Bälle und die Mittelspieler stellen sich wie ein "Mercedesstern" auf.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Konzentration
- Passen

Organisation/ Bemerkungen:

- darauf achten, dass die Pässe schnell und genau gespielt werden.
- Der Kreis soll während der Übung seine ursprüngliche Größe beibehalten und sich nicht zusammenziehen.

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						