



## Pass-Stafette mit Verteidigung

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
10	6/16	U12	1	0

## Übungsbeschreibung:

- Die Spieler werden in 2 gleichstarke, zahlenmäßig gleiche Teams geteilt. Es wird Mann-Mann- Verteidigung gespielt, d.h. es werden Pärchen gebildet, die sich gegenseitig verteidigen.
- Gestartet wird mit Sprungball. Ziel ist es als Team 15 Pässe hintereinander zu spielen, ohne dass der Gegner den Ball abfängt.
  - Es darf nicht gedribbelt werden.
  - Es gelten die Abmessungen des ganzen Basketballfeldes
  - Es gibt kein Rückspiel
  - Es wird nicht auf den Korb geworfen.



## Variation

- Je nach Teamstärke kann die Anzahl der Pässe variiert werden.
- Übung mit einem Heavy- Ball durchführen (Gewichtsbasketball)

## Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen und freilaufen - Give and go
- Passstrahlverteidigung

## Organisation/ Bemerkungen:

- Die Verlierermannschaft muss 10 Liegestütze machen und bekommt beim nächsten Durchgang des Balls zu Beginn.

## 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	