

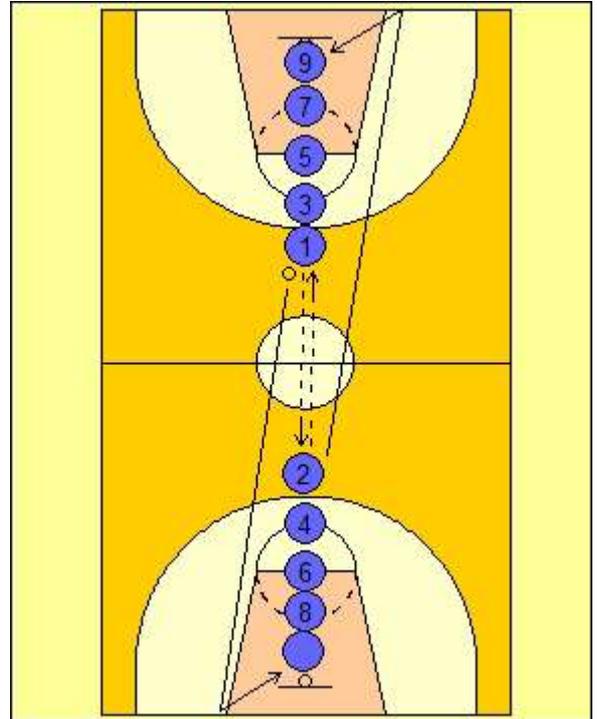


Passreihen

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
10	8/12	U14	1	0

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in 2 Gruppen, die sich gegenüber im Abstand von ca. 6 m an der Mittellinie aufstellen, auf.
- Spieler O1 passt nun den Ball zum 1. Spieler der anderen Gruppe (Spieler O2), läuft rechts neben seinem Pass her, sprintet zur gegenüberliegenden Baseline und stellt sich bei der anderen Gruppe wieder an.
- Spieler O2 passt zu O3 und verfährt entsprechend.
- Es ist darauf zu achten, dass die Pässe möglichst genau und schnell gepasst werden. Der Pass soll möglichst auf den ersten Kontakt und ohne durchladen (Schwungholen mit den Armen) erfolgen.



Variation

- aus dem Laufen passen
- oder Eintaktstopp und passen
- Abstand variieren

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- schnelles, genaues Passen
- Passen aus der Bewegung

Organisation/ Bemerkungen:

- Darauf achten, dass der Passabstand eingehalten wird.
- Jeder Pass sollte auf Brusthöhe ankommen.

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						