



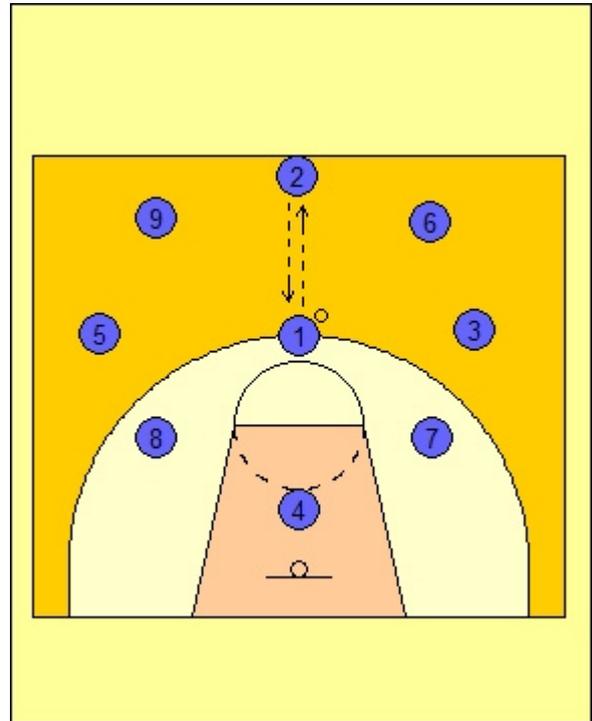
## Passstern

**Spieleranzahl:** mind. 8 Spieler

**Benötigte Hilfsmittel:** 1 Ball

**Übungsablauf:**

- Der Spieler in der Mitte passt die Außenspieler in beliebiger Reihenfolge an.
- Dabei muss jeder Spieler vor dem Fangen:
  - 1 x klatschen
  - 1 x hinten und 1 x vorne klatschen
  - s.o. + Namen sagen
  - jetzt mit 2 Mittelspielern:
    - 1 x vorne und 1 x hinten klatschen
  - wieder mit einem Mittelspieler:
    - Außenspieler 1 x vorher um 360° drehen, Mittelspieler muss den Namen sagen

**Variation**

- Siehe oben

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Koordinaten
- Reaktion
- Passen

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Der Passabstand sollte wenigsten 5-6 Meter betragen
- Auf genaue Pässe achten

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Warm-up

**Altersklassen:**

- ab U14

**Enthält folgende Elemente:**

- Passen
- Reaktion
- Koordination