



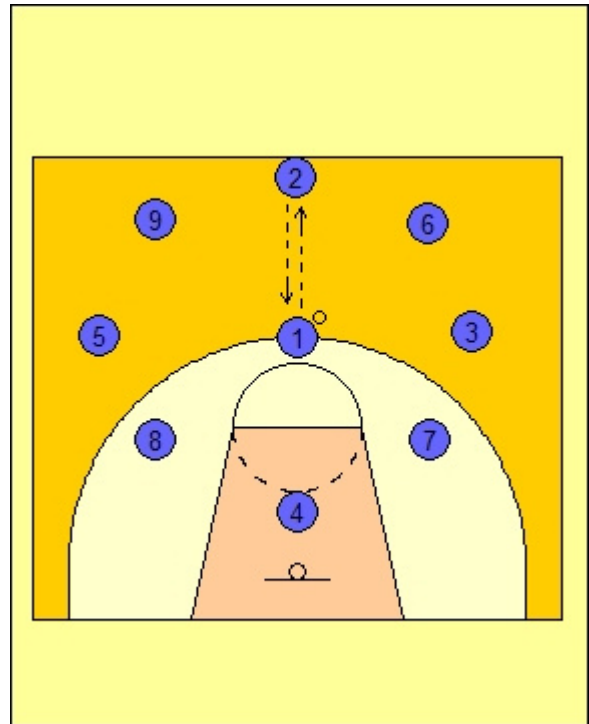
Passstern

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