



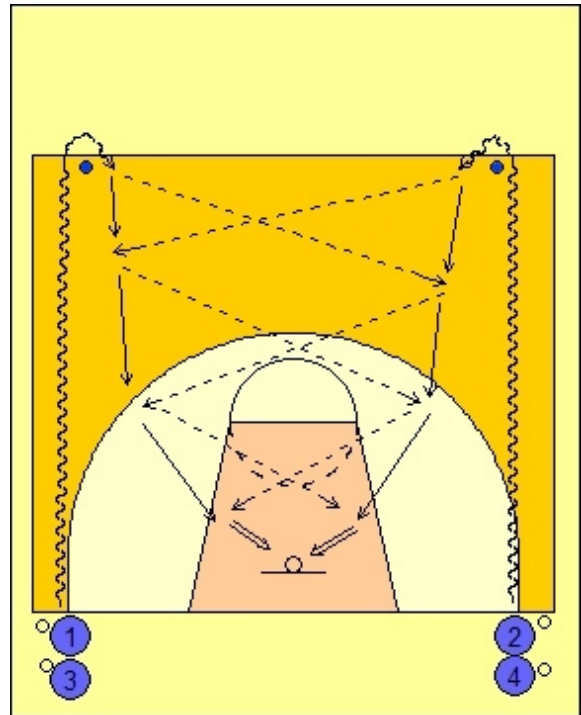
Parallel Passen

Spieleranzahl: ab 4 Spielern

Benötigte Hilfsmittel: 4-6 Bälle, Halbfeld, 2 Fahnenstangen

Übungsablauf:

- Die Spieler teilen sich an der Baseline in 2 Gruppen. Jeder Spieler bzw. die jeweils ersten 2-3 Spieler beider Gruppen haben einen Ball.
- Nun dribbeln die beiden ersten Spieler jeder Gruppe parallel zur Fahnenstange, die an der Mittellinie steht.
- Beide Spieler dribbeln mit der Außenhand, d.h. Spieler O1 mit links und Spieler O2 mit rechts.
- Beide Spieler dribbeln außen um die Fahnenstange herum, wieder Richtung Korb.
- Sobald die in Richtung Korb sehen haben sie folgende Aufgaben (Die Aufgaben folgen nacheinander):
 1. Ohne das ein Ball den Boden berührt sollen beide Spieler (ohne Schrittfehler) mit einem Korbleger abschließen.
 2. ein Ball muss den Boden berühren
 3. beide Bälle müssen den Boden berühren.



Variation

- siehe 1. – 3.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Absprache
- Passen
- Problemlösung

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler müssen sich abstimmen, wer welchen Pass spielt. Das sollen sie zuerst aber ohne Hilfe selber lösen!
- Bei 1. muss ein Spieler einen Brustpass und der andere Spieler einen etwas höheren Pass spielen.
- Bei 2. muss ein Spieler einen Bodenpass spielen.
- Bei 3. müssen beide Spieler einen Bodenpass spielen. Diese müssen seitlich versetzt oder in einem bestimmten Timing erfolgen.
- Die Pässen sollen trotzdem schnell und genau gespielt werden.

Durchführung in Trainingsphase:

- Aufwärmen
- Mittelteil

Altersklassen:

- ab U14

Enthält folgende Elemente:

- Passen
- Absprache
- Dribbeln