



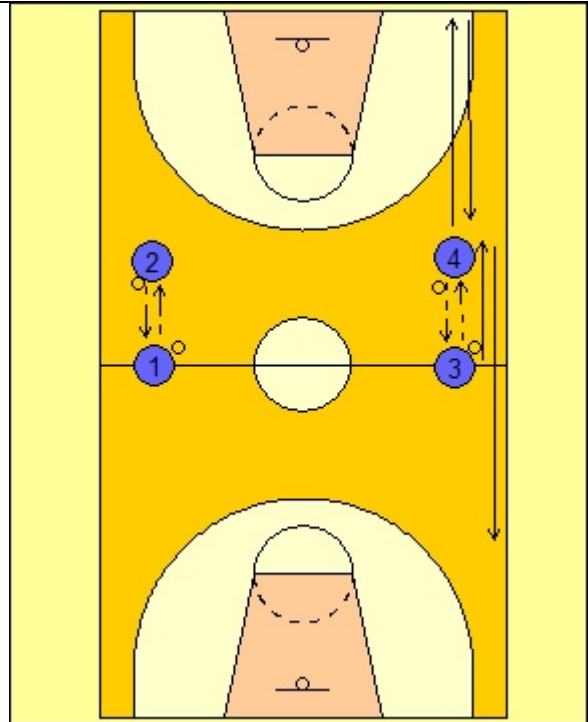
2-Ball-passen

Spieleranzahl: gerade Anzahl

Benötigte Hilfsmittel: ganzes Feld, jeder Spieler hat einen Ball

Übungsablauf:

- Aus den Spielern werden 2er-Gruppen gebildet. Jeder Spieler hat einen Ball. Die beiden Spieler stellen sich nun gegenüber auf, wobei jeweils ein Spieler auf der Mittellinie steht und der andere Spieler 3-4 entfernt.
- **Nun werden folgende Pässe gespielt:**
 - 1. Spieler Brustpass – 2. Spieler Bodenpass (auf Kommando wechseln)
 - beider Spieler spielen Brustpässe (rechts herum, d.h. der Ball wird mit einem Einhandpass auf die linke Hand des Mitspielers gepasst)
 - links herum
 - beide Spieler spielen Bodenpässe (Abfolge wie oben)
 - Die Spieler gehen einen weiteren Schritt auseinander: Nun wirft jeweils ein Spieler den Ball nach oben, bekommt den Pass vom anderen Spieler, passt zurück und fängt wieder seinen Ball/ immer im Wechsel
 - Wie oben, der Ball vom Mitspieler wird vor dem Rückpass einmal um die Hüfte geführt.
- **Der Abstand wird wieder auf 3-4 Meter reduziert. Nun werden die folgenden Pässe im Laufen gespielt, wobei jeweils ein Spieler rückwärts und der andere Spieler vorwärts läuft. Der Abstand wird immer gleich gehalten. Ein Durchgang ist beendet wenn jeder Spieler an seiner Baseline war und die Spieler wieder in der Mitte eingetroffen sind:**
 - Beide Spieler spielen Brustpässe
 - Ein Spieler spielt Boden- der andere Brustpässe
 - Beide Spieler spielen Bodenpässe



Variation

- Funktioniert die Übung soll die Passgeschwindigkeit erhöht werden, wobei die Pässe immer noch genau gespielt werden sollen.
- Der 2. Teil mit laufen kann von der Geschwindigkeit variiert werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- Ballhandling
- Timing bei Pässen

Organisation/ Bemerkungen:

- Vor der Übung, in der ein Spieler den Ball nach oben werfen muss, sollte jeder Spieler erstmal für sich 10 gerade Würfe nach oben machen und zusehen, dass der Ball auch wieder an der gewünschten Stelle herunter kommt.

Durchführung in Trainingsphase:

- Warm-up

Altersklassen:

- ab U12-14

Enthält folgende Elemente:

- Passen, Ballhandling