



## Feste Pässe trainieren

**Spieleranzahl:** egal

**Benötigte Hilfsmittel:** jeder Spieler muss einen Ball haben

**Übungsablauf:**

- Erster Teil: Jeder Spieler stellt sich mit Ball ca. 3m entfernt von der Wand auf. Nun passt er 45 Sekunden den Ball so schnell und so fest wie möglich an die Wand, ohne den Ball nach unten zu nehmen.
- Zweiter Teil: Der Spieler stellt sich mit Ball ca. 1m seitlich zur Wand. Nun passt er zunächst den Ball mit der rechten Hand hinter dem Rücken an die Wand (45 Sek.) und danach dreht er sich um 180° und passt den Ball 45 Sek. lang mit der linken Hand hinter dem Rücken an die Wand.
- Anschließend wird der Abstand wieder auf 3m vergrößert und der Spieler soll nun jeweils 45 Sekunden den Ball mit Einhandpässen zunächst nur mit rechts und danach 45 Sek. mit links an die Wand passen.

Keine Skizze

**Variation**

- Die Zeit kann je nach Alter variiert werden

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Schnelles festes Passen
- Fangen von festen Pässen

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Ständig darauf achten das die Bälle fest und genau an die Wand gepasst werden, wieder ordnungsgemäß (in W-Form) gefangen werden, um den Ball (ohne ihn nach unten zu nehmen) schnellstmöglich wieder an die Wand zu passen.

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Aufwärmen
- Mittelteil

**Altersklassen:**

- Ab U14
- ohne den 2. Teil auch bei der U10 und U12)

**Enthält folgende Elemente:**

- Passen
- Fangen