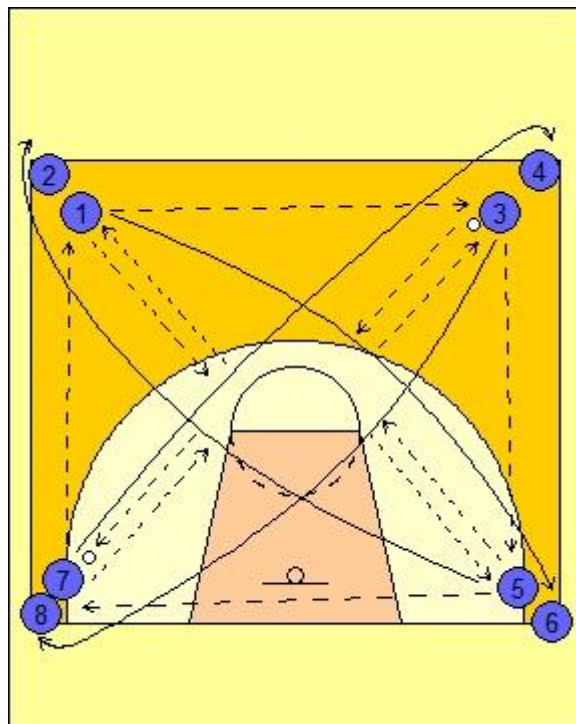


Passkreis

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	8/12	U14	2	0

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 4 Gruppen auf und stellen sich jeweils in die Ecken einer Basketballballfeldhälfte.
- Die beiden Bälle werden auf 2 Gruppen verteilt, die sich diagonal gegenüberstehen.
- Die beiden Spieler mit Ball beginnen parallel.
- Zunächst wird der Ball zur nächsten Gruppe nach links gepasst (O7 auf O1 und O3 auf O5)
- Danach laufen O7 und O3 parallel los und laufen in einem leichten Bogen auf die diagonal gegenüberliegende Ecke zu.
- Etwa bei der Hälfte bekommen sie den Ball von O1 bzw. O5 zurückgepasst, fangen den Pass und passen den Ball wieder direkt zurück.
- Danach stellen sie sich an der diagonal gegenüberliegenden Gruppe wieder an.
- Nun starten O5 und O1 mit dem Pass nach links und führen die gleiche Übung durch.



Variation

- Links herum
- Rechts herum

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles Passen und fangen

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler laufen immer diagonal!!

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
X		X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X						