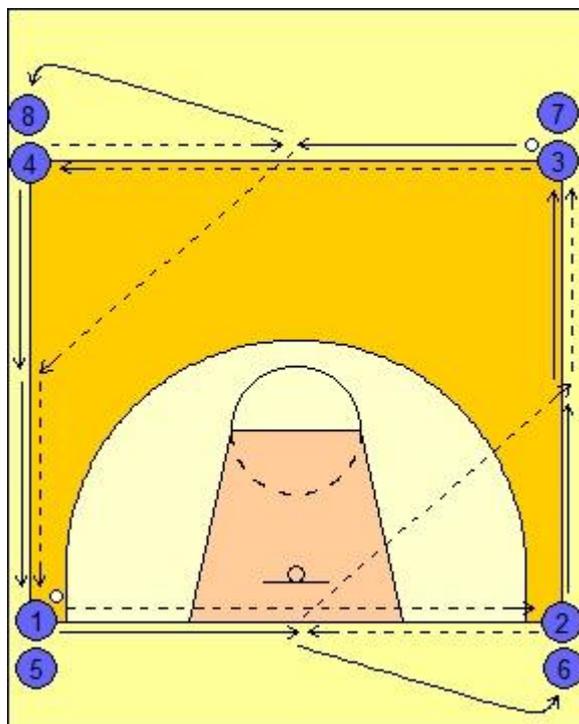


Give and go Passquadrat

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

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung an allen Ecken einer Spielfeldhälfte mit jeweils mindestens 2 Spielern. Die Bälle einmal in der linken Ecke der Baseline und in der davon diagonalen Ecke geben. Die Lauf und Passrichtung ist gegen den Uhrzeigersinn.**
- **Die Spieler O1 und O3 fangen jetzt parallel an zu passen (O1 entlang der Baseline, O3 entlang der Mittellinie).**
- **Beide Spieler laufen ihrem Pass hinterher und bekommen den Ball auf halber Strecke von O2 bzw. O4 wieder.**
- **O2 und O4 laufen nun nach dem Rückpass entlang der Seitenlinie und bekommen den Pass von O1 bzw. O3 in den Lauf gespielt. Den Ball passen sie dann direkt weiter in die Ecke, in die sie gerade Laufen und stellen sich dort auch an.**



Variation

- Zunächst nur mit einem Ball beginnen...
- Im Uhrzeigersinn
- Bei nur 6 Spielern auch im Dreieck möglich (nur ein Ball)
- Die kurzen Diagonalpässe können als Variante auch als Bodenpass gespielt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Pass aus der Bewegung in die Bewegung.
- Give and go

Organisation/ Bemerkungen:

- Der erste Pass soll aus dem Stand gespielt werden, alle anderen aus der Bewegung, wobei darauf zu achten ist, dass die Passfolge möglichst schnell verläuft (auf dem ersten Kontakt passen)

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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