




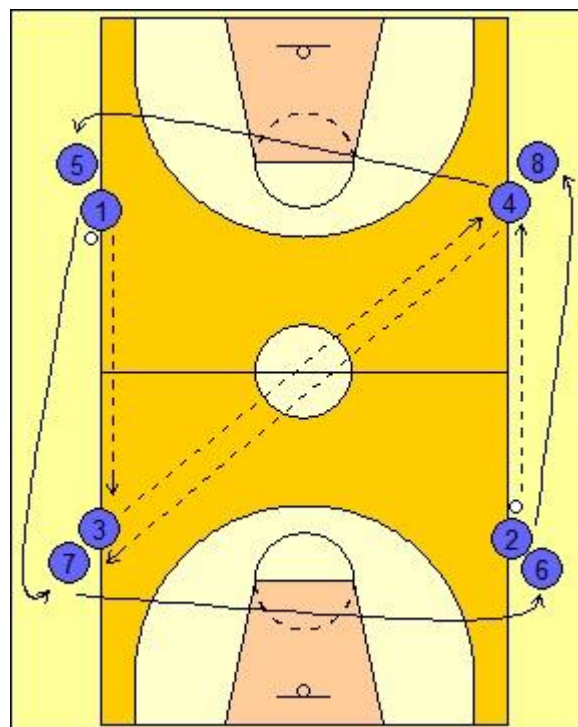


Passdrill: longline - diagonal

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 12	 8/12	 U16	 2	 0

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 4 Gruppen auf, die sich jeweils in eine Ecke eines gedachten Quadrats aufstellen. Jeweils ein Ball befindet sich in zwei diagonal gegenüberliegenden Ecken.
- Spielrichtung ist links herum.
- Die Spieler mit Ball (O1 und O2) passen zunächst Longline zu O3 bzw. O4 und stellen sich in Spielrichtung an der nächsten Gruppe an.
- O3 und O4 passen nun die Bälle als nächstes diagonal, so dass der 2. Spieler in der Gruppe den Ball fangen kann. Achtung: Es ist darauf zu achten, dass sich die beiden Bälle nicht in der Luft treffen. O3 und O4 stellen sich in Spielrichtung an der nächsten Gruppe an.
- Folgend werden immer abwechselnd Longline und Diagonalpässe gespielt.


Variation

- Spielrichtung in rechts herum geändert.
- Der Abstand der Gruppen kann variiert werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Genaue, feste Pässe über größere Entfernung
- Konzentration, um die Passfolge einzuhalten.

Organisation/ Bemerkungen:

- Es sollen nur Brustpässe gespielt werden, keine Lob Pässe, die ewig unterwegs sind.

- Die den Diagonalpässe ist darauf zu achten, dass sich diese in der Luft nicht treffen.

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						