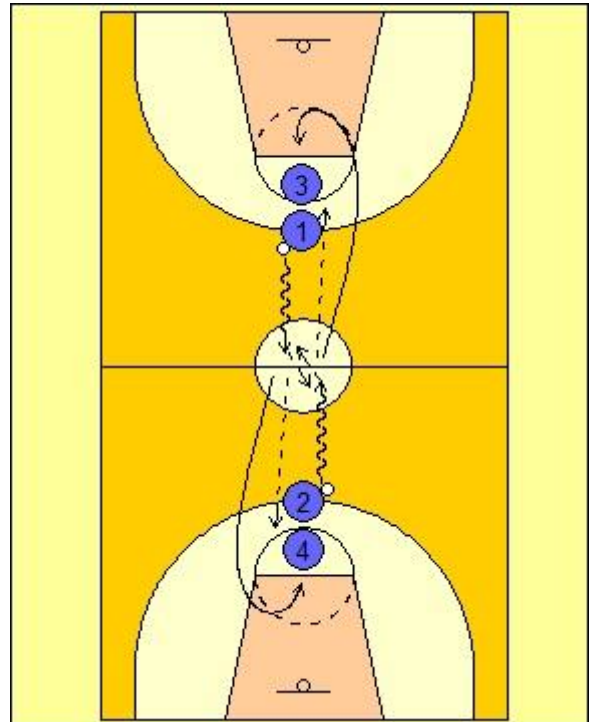


## Dribble – Exchange - Pass

Spieler (optimal)  <b>6</b>	Spieler (min./max.)  <b>4/10</b>	Altersklasse  <b>U12</b>	Bälle  <b>2</b>	Körbe  <b>0</b>
---	--	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in zwei Gruppen mit jeweils einem Ball gegenüber auf.
- Die Spieler O1 und O2 dribbeln zunächst mit rechts aufeinander zu, tauschen durch Pässe die Bälle, nehmen den anderen Ball auf und Pass diesen direkt weiter zum jeweils nächsten Spieler der gegenüberliegenden Gruppe.
- Danach stellen sich die Spieler an der gegenüberliegenden Gruppe wieder an.



### Variation

- Passart für Balltausch vorgeben
- Dribbelstart mit der linken Hand

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbeln
- Passen
- Timing

### Organisation/ Bemerkungen:

- Auf Schrittfehler beim Balltausch achten.

### 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	X						