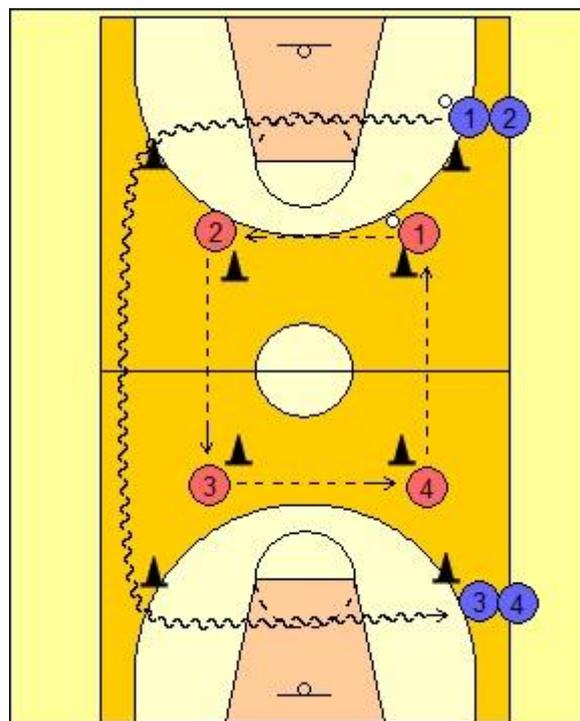


Passing Relays

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 8/8	 U12	 2	 0

Übungsbeschreibung:

- Es werden 8 Fahnenstangen oder Pylonen (Hütchen) benötigt.
- Aufstellung wie rechts.
- Das rote Team passt den Ball immer um die 4 Fahnenstangen im Kreis während das blaue Team um die äußeren Fahnenstangen dribbelt, Übergabe zum nächsten Spieler per Hand-off, bis jeder im blauen Team wieder an seiner Startposition steht.
- Wie viele Pässe hat das rote Team in dieser Zeit geschafft (laut zählen)
- Danach tauschen die beiden Teams ihre Positionen und nun wird ermittelt wie viele Pässe das blaue Team schafft.



Variation

- Beim Passen: verschiedene Passvarianten vorgeben oder jeder Spieler muss vor dem weiterpassen den Ball einmal um die Hüfte kreisen lassen:
- Beim Dribbling: Vorgabe, immer mit der Außenhand dribbeln, d.h. z.B. das O1 auf dem Hinweg mit rechts und auf dem Rückweg mit links dribbeln müsste.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles genaues Passen
- Wettkampfspiel
- Dribbeltraining

Organisation/ Bemerkungen:

- Verlorengegangene Bälle müssen vom Team selber zurückgeholt werden und an der Position weitergemacht werden, wo der Ball verloren gegangen ist.

- Achte darauf, dass die Passpositionen eingehalten werden und die Dribbler den Ball per Hand-off übergeben und nicht schon aus dem Lauf 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	X						