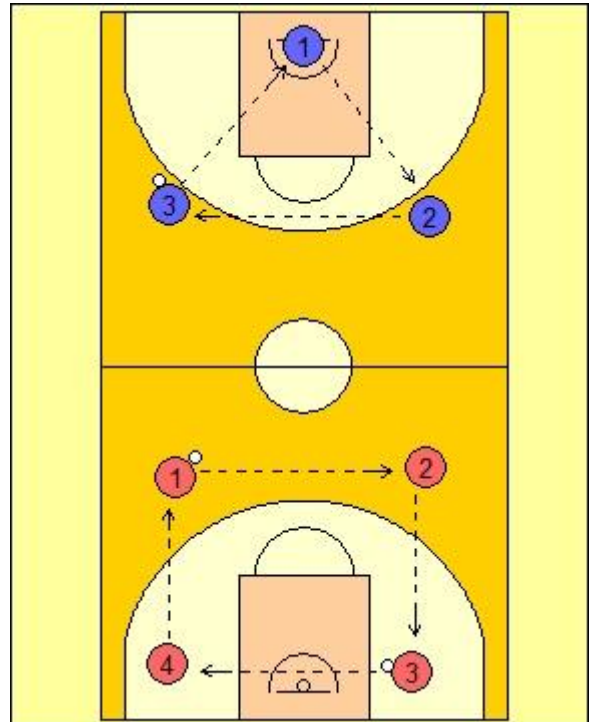


100 Pässe

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Spieler (optimal)  3 | Spieler (min./max.)  3/12 | Altersklasse  U14 | Bälle  3-12 | Körbe  0 |
|--|---|---|---|--|

Übungsbeschreibung:

- Der Drill kann mit entweder 3 oder 4 Spielern pro Gruppe durchgeführt werden.
- 3er Gruppen haben zunächst einen Ball, 4er Gruppen zunächst 2 Bälle.
- Nun sollen die Spieler möglich schnell insgesamt 100 Pässe spielen.
- Nach dem Durchgang bekommt jedes Team einen weiteren Ball hinzu (3er Gruppe 2 Bälle – 4er Gruppe 3 Bälle).
- Im finalen Durchgang startet jeder Spieler mit einem Ball.



Variation

- Passabstand variieren
- Anzahl der Pässe variieren
- Passrichtung ändern.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles, genaues Passen
- Reaktion
- Timing (achte darauf, wann deine Gegenspieler passen)

Organisation/ Bemerkungen:

- Trotz Zeitdrucks müssen die Spieler genaue Pässe spielen, weil ansonsten der nächste Spieler Schwierigkeiten bekommt.
- Der finale Durchgang, bei dem jeder Spieler einen Ball hat, kann zunächst sehr schwer sein.

- Um das Zählen bei mehreren Bällen zu erleichtern, kann ein andersfarbiger Ball als „Zählball“ verwendet werden. So muss man bei 100 Pässen nur bis 33 zählen, wenn man den entsprechenden Ball verfolgt.

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 | | | | | | |