

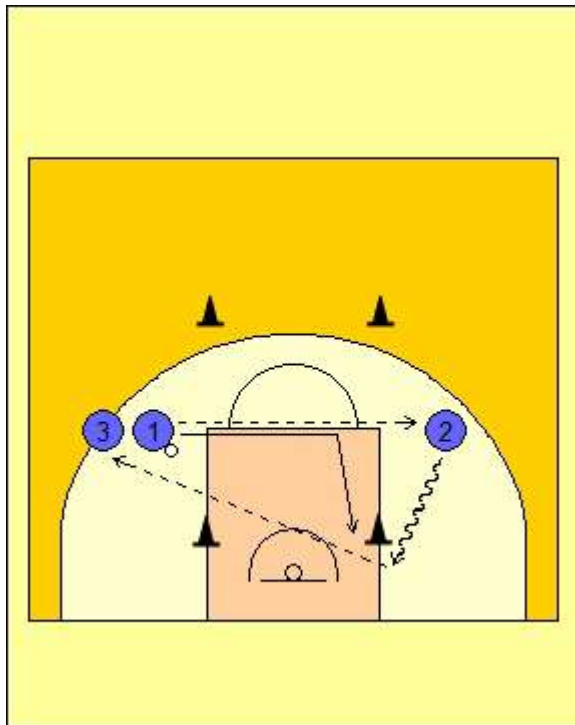


Passen unter Druck

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
3	3/9	U14	1-3	0

Übungsbeschreibung:

- Drei Spieler bilden eine Gruppe und benötigen 4 Pylonen und einen Ball.
- Aufstellung wie rechts. Die 2er-Gruppe hat den Ball.
- O1 passt den Ball zu O2.
- O2 dribbelt entweder zur rechten oder zur linken Pylone.
- O2 muss nun die halbe Strecke auf die Startposition von O2 zu rennen und versucht dann den Pass von O2 auf O3 zu stören.
- O3 passt den Ball wieder zurück zu O2, um den Drill jetzt von der anderen Seite zu starten.
- Danach stellt sich O1 hinter O2 auf und O2 beginnt mit dem Pass zu O3



Variation

- Den Abstand zwischen den Gruppen ändern.
- Pylonen weiter auseinander stellen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen und Druck
- Schnelligkeit

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Passgeber (hier O1) darf nicht direkt in den Passweg von O2 zu O3 rennen!!!

- Achte auch gerne Pässe trotz des Zeitdrucks

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X					X						