

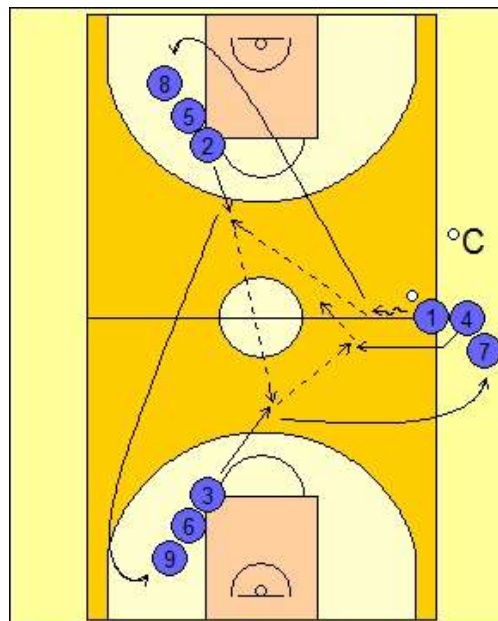


Quick Pass Drill

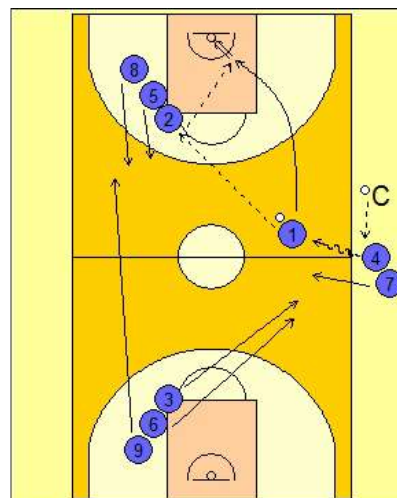
Spieler (optimal) 9	Spieler (min./max.) 9/12	Altersklasse U16	Bälle 2	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in drei Gruppen wie rechts dargestellt auf. Der erste Spieler der Gruppe an der Mittellinie hat einen Ball.
- Zum Start dribbelt O1 einmal und passt aus der Bewegung den Ball zu O2, der sich ebenfalls zum Ball bewegt. O2 passt den Ball nun aus der Bewegung in die Bewegung von O3. Der Drill wird als Kontinuum weitergeführt.
- Nach dem Pass stellt sich der Spieler an der Gruppe an, zu der er vorher gepasst hat.



- Optional:**
 - Auf Signal des Coaches (z.B. Pfiff oder "Lay up" verbunden mit einer Richtungsanzeige zu einem Korb) wird aus dem Pass Drill ein Korblegerdrill mit Doppelpass. Die Spieler der 3. Gruppe müssen sich direkt auf die anderen beiden Gruppen aufteilen.
 - Der Coach passt dem 2. Spieler der „Korblegergruppe“ einen 2. Ball zu.
 - Die Spieler sollen nun – wie beim Pass Drill vorher – Pässe aus der Bewegung in die Bewegung spielen.



Variation

- Passrichtung verändern.
- Geschwindigkeit erhöhen

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Genaues und schnelles Passen aus der Bewegung in die Bewegung eines Mitspielers.

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte auf Schrittfehler
- Es sollen genaue und feste Pässe gespielt werden.
- Keine Dribbling (außer beim Start)
- Kein Spieler soll den Ball im Stand fangen oder passen!!

- Das Umschalten von Pass- auf Korblegerdrill sollte vom Coach erst dann erfolgen, wenn der Passdrill gut läuft. Beim Umschalten muss ggf. etwas improvisiert werden.

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	X					