

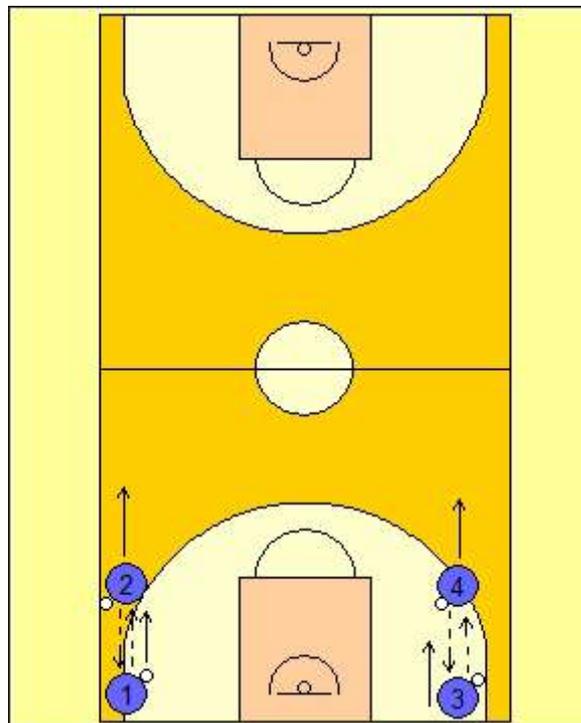


Paralleles Passen im Laufen

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	2/10	U14	2-10	0

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2er Gruppen auf. Jede Gruppe hat 2 Bälle.
- Ein Spieler stellt sich auf die Grundlinie, der zweite 3-4 Meter entfernt. Die Spieler schauen sich dabei an.
- Nun beginnen beide Spieler zu laufen. O1 vorwärts, O2 rückwärts. Dabei passen sie sich die Bälle zu.
- Sind sie an der anderen Grundlinie angekommen läuft nun O1 rückwärts und O2 vorwärts.
- Folgende Passarten können dabei trainiert werden:
 - Beide Spieler direkte Einhandpässe rechts bzw. links
 - Beide Spieler Einhandpässe als Bodenpässe rechts bzw. links.
 - Ein Spieler Brustpass, der andere Spieler Bodenpass



Variation

- Im ersten Durchgang sind Schrittfehler beim Passen noch egal.
- In den folgenden Durchgängen sollen die Spieler so schnell passen, dass sie keinen Schrittfehler mehr begehen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen und fangen im Laufen
- Koordination
- Reaktion
- Timing

Organisation/ Bemerkungen:

- Beherrschen die Spieler das Passen, so soll nun die Laufgeschwindigkeit erhöht 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		