

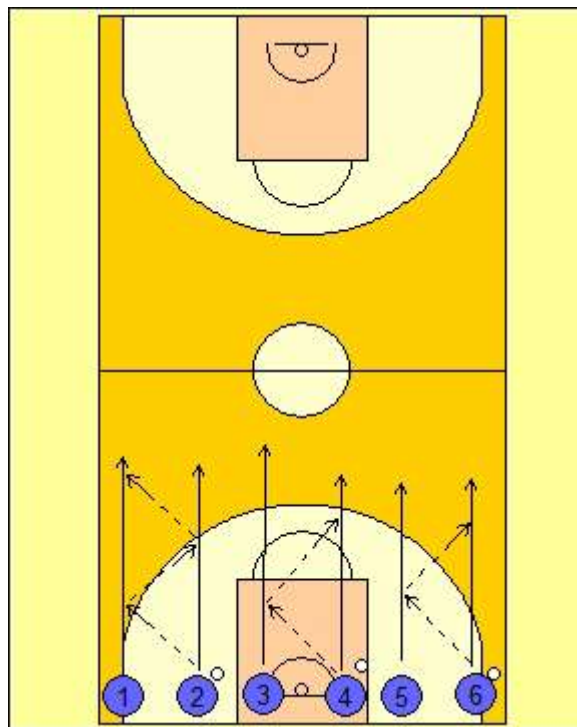


Laufschule zu zweit mit Ball

<b>Spieler (optimal)</b> 10	<b>Spieler (min./max.)</b> 2/12	<b>Altersklasse</b> U14	<b>Bälle</b> 1-6	<b>Körbe</b> 0
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Gestartet wird an einer Baseline. Jeweils 2 Spieler haben zusammen einen Ball.
- Die Übungen werden in Bahnen aufgeführt. Einmal hin- und zurück sind 2 Bahnen. Die Spieler laufen immer parallel und passen sich den Ball dabei auf kurzer Entfernung (1,5-2 Meter) zu.
- **Mögliche Abfolge:**
  - 4 Bahnen, normales Laufen – direktes Passen
  - 2 Bahnen, Hopslerlauf – direktes Passen
  - 2 Bahnen, Anfersen – direktes Passen
  - 2 Bahnen, Skippings (Kniehebelauf) – Passen über Kopf
  - 2 Bahnen, Rückwärtslaufen – direktes Passen
  - 2 Bahnen, normales Laufen – Bodenpässe
  - 2 Bahnen seitwärts Laufen mit überkreuzen – Bodenpässe
  - 4 Bahnen, 2 Dribblings – Einhandpass im normalem Lauf
- In dieser Abfolge können noch viele Übungen in ähnlicher Form eingebaut bzw. angefügt werden.



Variation

- Siehe oben

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Laufschule, Aufwärmen und Ballhandling bzw. Passen in einer Übung

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei mehr als 8 Spielern ist je nach Hallenbreite zu überlegen, ob man anstatt der Baseline die Seitenlinie als Start nimmt und die Bahnenanzahl verdoppelt.

- Trotz Warm-up darauf achten, dass die Spieler dabei keine Schrittfehler machen.

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		