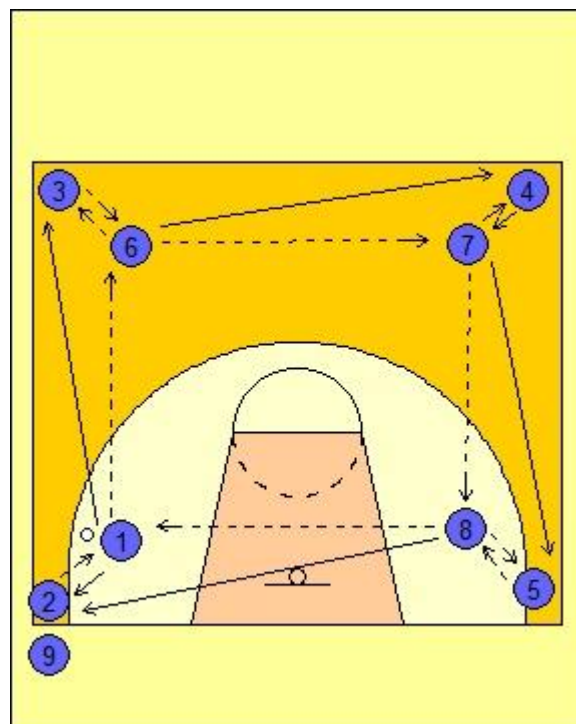


## Pass- Quadrat

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 9	 8/12	 U12	 1-2	 0

### Übungsbeschreibung:

- Alle Spieler verteilen sich auf die Ecken einer Spielhälfte.
- Der vorderste Spieler geht 2-3 Schritte zur Mitte der Spielfeldhälfte.
- Einer dieser Mittelspieler bekommt den Ball.
- Den Ball passt er nun dem vordersten Spieler seiner Gruppe zu, bekommt den Ball zurück, macht einen Sternschritt und passt ihn im Uhrzeigersinn weiter zum nächsten inneren Mittelspieler und stellt sich dann an der nächsten Gruppe im Uhrzeigersinn hinten an.
- Der nächste Spieler mit Ball macht nun das gleiche



### Variation

- Links herum (gegen den Uhrzeigersinn)
- Auf Kommando die Richtung wechseln (auf den richtigen Moment warten)
- Mit 2 Bällen (ab 12 Spieler)
- Passabstand zu den inneren Spielern etwas vergrößern

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen (lange und kurze Entfernung)
- Sternschritt

### Organisation/ Bemerkungen:

- Auf genaues und zügiges Passen achten
- Bei 9 Spielern stellt sich dieser Spieler hinter O2 an.

### Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
X	X	X		

### Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Sternschritt	Defense	Spiel
	X				X		