



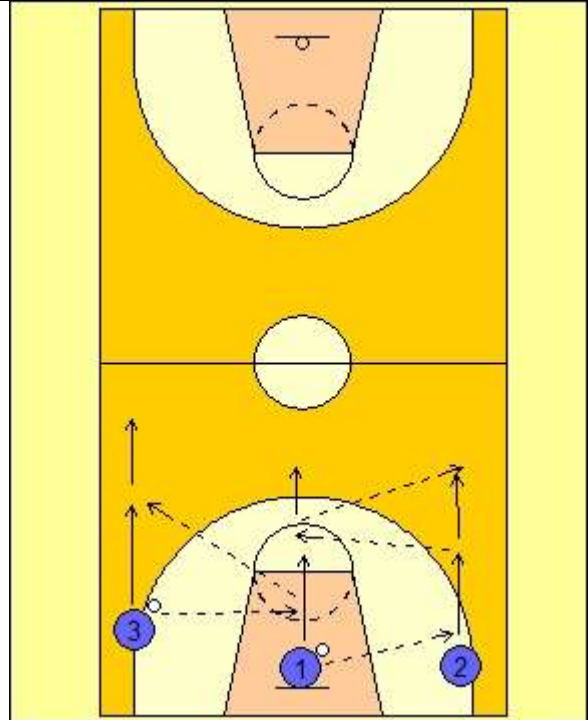
3 Spieler – Passen mit 2 Bällen

Spieleranzahl: ab 3 Spieler

Benötigte Hilfsmittel: je 3 Spieler 2 Bälle, ganzes Spielfeld

Übungsablauf:

- 3 Spieler bilden eine Gruppe. Jede Gruppe hat 2 Bälle. Die Spieler stellen sich an einer Baseline auf. Ein Außenspieler und der Mittelspieler haben jeweils einen Ball.
- Der Mittelspieler O1 passt zum Spieler ohne Ball O2, bekommt direkt danach von der anderen Seite den Ball von O3. Diesen Ball muss er sofort zurückpassen bevor der andere Ball wieder von O2 zurückkommt.
- Die Übung wird über das ganze Feld ohne Abschluss durchgeführt.
- Die Gruppe wartet an der anderen Baseline bis alle Gruppen eingetroffen sind. Danach wird die Übung in die andere Richtung fortgeführt.
- Bei jedem Durchgang wird der Mittelmann gewechselt, so dass jeder Spieler gleichviel die mittlere Position besetzt hat.



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- Schnelles Passen
- Timing

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Ball muss direkt beim ersten Kontakt vom Mittelspieler zurückgepasst werden („ohne Durchladen“)
- Die Übung soll selbstverständlich ohne Schrittfehler durchgeführt werden.
- Wichtig ist das richtige Timing der Pässe, die von den Außenpositionen kommen.

Durchführung in Trainingsphase:

- Warmup

Altersklassen:

- Ab U14/16

Enthält folgende Elemente:

- Passen