

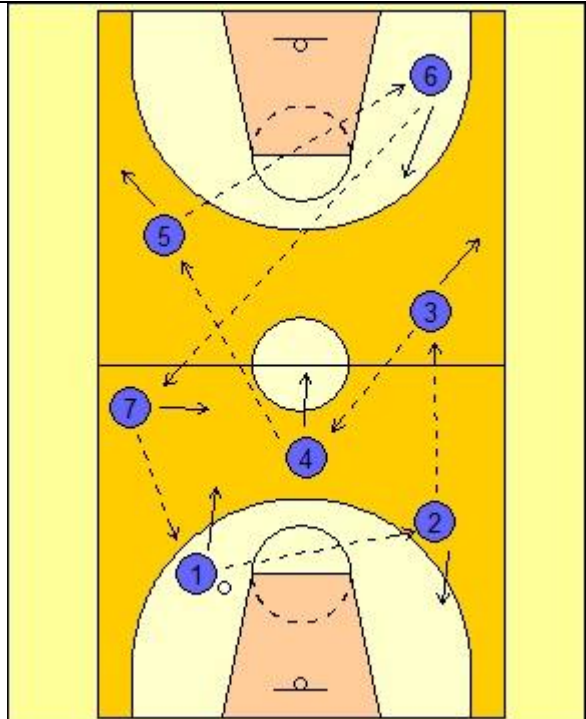
Zahlreihen...

**Spieleranzahl:** ab 6 Spielern

**Benötigte Hilfsmittel:** 1-2 Bälle

**Übungsablauf:**

- Jeder Spieler bekommt eine Nummer zugewiesen 1,2,3,4,5,6,7,...
- Nun sollen sich alle Spieler frei in einem festgelegten Bereich bewegen.
- Spieler O1 hat den Ball. Der Ball muss nun entsprechend der Nummerierung weitergepasst werden also O1 zu O2 zu O3 usw.
- Der letzte Spieler der Zahlreihe muss den Ball wieder zu O1 passen



**Variation**

- Nur mit der schwachen Hand passen
- Mit 2 Bällen (2. Ball startet in der Mitte der Zahlreihe)
- Verschiedene Bereich: Ganzes Basketballfeld (evtl. ein Dribbling zulassen), eine Hälfte des Basketballfeldes,...
- Mit 2 Bällen: gerade Nummern passen sich zu und ungerade Nummern passen sich den Ball zu
- Zahlenreihe rückwärts passen
- Auf Kommando Richtung oder normalgerade/ungerade wechseln
- Zwei unabhängige Zahlreihen passen sich den Ball im selben Bereich untereinander zu.

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Orientierungsfähigkeit
- Übersicht
- Passen
- Reaktion
- Timing

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Auf kreuzende Laufwege hinweisen (damit keiner einen Ball an den Kopf bekommt)
- Passarten entsprechend der Entfernung richtig anwenden (Brustpass, Bodenpass, Überkopfpass) – keine Schleuderpässe weil: gefährlich für die anderen
- Im genaue saubere Pässe in die Bewegung spielen

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Warm-up

**Altersklassen:**

- In einfacher Form ab U10

**Enthält folgende Elemente:**

- Passen
- Reaktion
- Timing
- Spielübersicht