



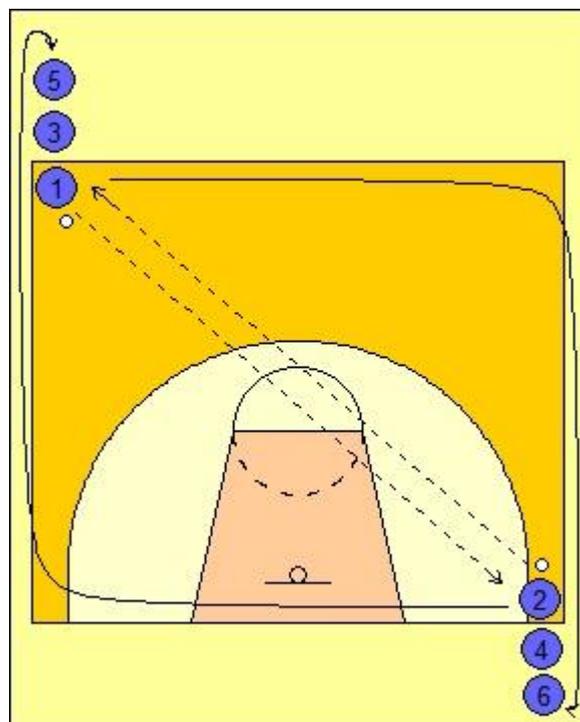
Laufschule mit Diagonalpässen

Spieleranzahl: ab 8 Spielern

Benötigte Hilfsmittel: 2 Bälle, Halbes Feld

Übungsablauf:

- Die Spieler teilen in sich in 2 Gruppen auf, die sich dann diagonal in zwei Ecken eines Halbfeldes aufstellen. Die jeweils ersten Spieler einer Gruppe haben einen Ball.
- Parallel passen die Spieler O1 und O2 die Bälle zur jeweils anderen Gruppe.
- Danach laufen sie nach links weg und beginnen mit der Laufschule. Die Pässe werden dann vom jeweils 2. der Gruppe gefangen, der dann seinerseits den Ball direkt zurück passt.
- Laufschulelemente (jeweils 2-4 Runden):
 - Hoserlauf
 - Anfersen
 - Skippings (Kniehebelauf)
 - Rückwärts Laufen
 - Seitwärts laufen mit überkreuzen
 - Hoserlauf mit rechten Arm vorwärts kreisen/ linken Arm vorwärts kreisen
 - Normal laufen (Arme gegengleich kreisen)
 - Schuhplattler
 - Vorne/vorne
 - Hinten/ hinten
 - Vorne/vorne – hinten/ hinten



Variation

- Passvarianten:
 - Brustpass
 - Bodenpass
 - Überkopfpass

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Koordination
- Passen über eine weitere Distanz

Organisation/ Bemerkungen:

- Ist die Halle größer als das Basketballfeld, wird sollten sich die Laufwege außerhalb des Feldes befinden.
- Ist die Passdistanz zu weit kann die Übung mit einem Dribbling in Richtung der anderen Gruppe kombiniert werden.

Durchführung in Trainingsphase:

- Warm up

Altersklassen:

- Ab U14 (mit Dribbling)/ U16

Enthält folgende Elemente:

- Koordination
- Passen