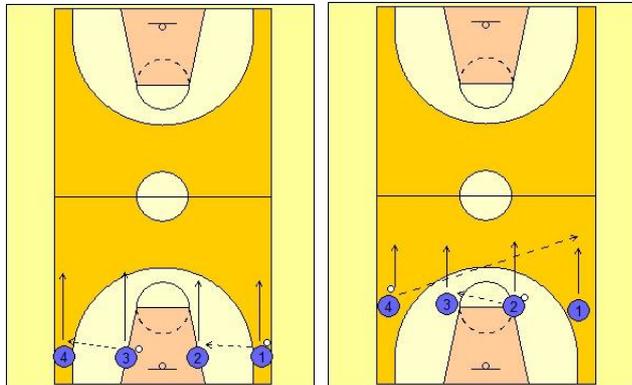


## Four Lane Passing

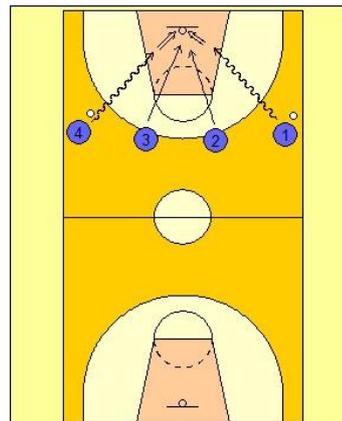
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	4/12	U14	2-4	1-2

### Übungsbeschreibung:

- 4 Spieler stellen sich in einer Linie an der Baseline auf. Spieler O1 und O3 haben einen Ball.
- Alle Spieler laufen nun parallel nach vorne. Spieler O1 passt zu O2 und O3 passt zu O4.
- Kommt ein Ball bei O4 an so spielt dieser den Ball per Überkopfpass wieder zu O1. So werden die Bälle immer wieder nach links weitergepasst.



- Die Spieler, die im Bereich Dreipunkte- Linie und Zone den Ball bekommen, schließen mit Korbleger ab.
- Die anderen beiden Spieler holen den Rebound.
- Nachher gehen die Spieler außen herum zurück und stellen sich jeweils an einer anderen Position wieder an.
- Weitere Spieler neben beim Start die Positionen hinter O1 – O4 ein.



### Variation

- Die Übung kann auch mit hin und Rückweg durchgeführt werden, d.h. das sich die Spieler nach Korbleger bzw. Rebound direkt wieder an die andere Baseline stellen und erneut beginnen.
- Abschluss: Mitteldistanzwurf
- Der Ball wird von links nach rechts weitergepasst.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen in der Bewegung
- Fangen
- Abschluss Korbleger/ Wurf
- Rebound

### Organisation/ Bemerkungen:

- Auf Schrittfehler achten

- Der Ball soll (bis auf den Korbleger) ohne Dribbling nach vorne gepasst werden.

### Durchführung in Trainingsphase:

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

### Enthält folgende Elemente:

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