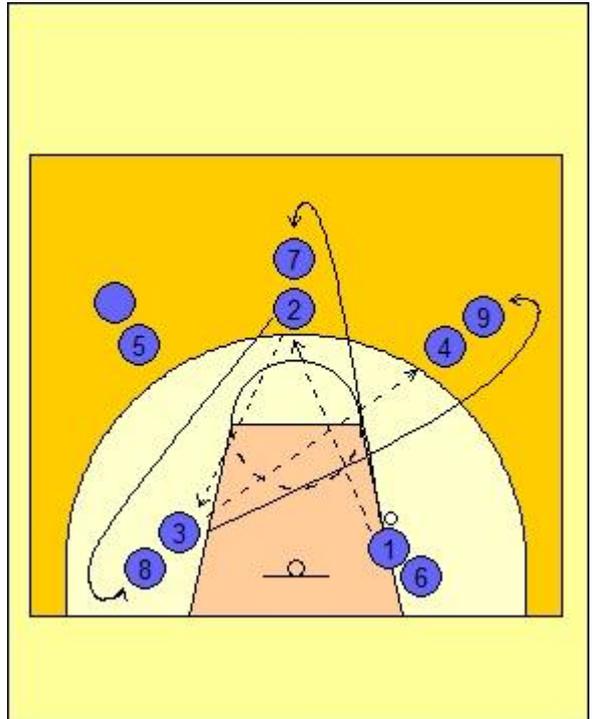


Stern- Passen

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
10	10/12	U12	1	0

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich wie rechts abgebildet auf. Spieler O1 hat den Ball. O1 passt zu O2, geht seinem Pass nach und stellt sich hinter der alten Gruppe von O2 wieder an.
- O2 passt nun im Uhrzeigersinn eine Gruppe weiter den Spieler O2 an, usw.
- Sollte während des Passes noch ein Spieler im Weg sein, wird solange ein Pass angetäuscht (Fake) bis der Passweg wieder frei ist.
- Ziel ist es den Ball möglichst schnell und präzise in der o.g. Form weiterzupassen.



Variation

- Brustpässe oder Bodenpässe oder beides immer abwechselnd
- Übung gegen den Uhrzeitsinn durchführen (Ball startet bei O3 mit dem Pass zu O2)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- Passtäuschungen

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf genaue schnelle Pässe achten. Die Bälle sollen möglichst schnell weitergepasst werden. Ist ein Pass nicht möglich weil ein anderer Spieler gerade durch den Passweg läuft, soll eine glaubwürdige Passtäuschung nie fehlen.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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