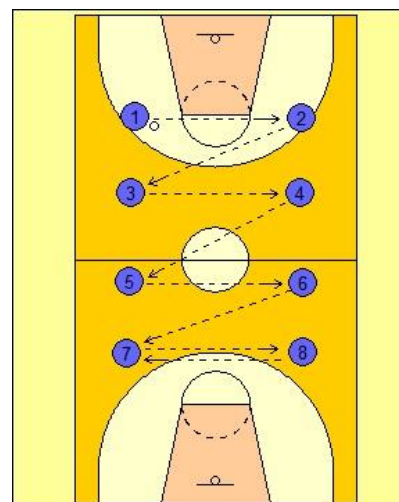


Fast pass rotation (with defense)

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 8/13	 U12	 1	 0

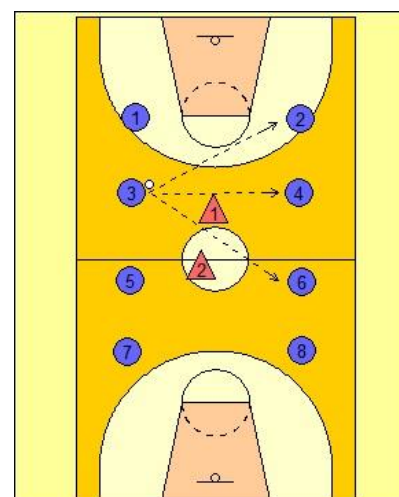
Übungsbeschreibung:

- **OHNE DEFENSE**
 - Die Spieler sollen den Ball so schnell, fest und genau in der dargestellten Reihenfolge passen.
 - Ist der Ball bei O8 angekommen passt dieser den Ball direkt wieder zu O7*. Optional kann auch festgelegt werden, das O8 den Ball zu O5 passt.
 - *Nach dem Pass können die Spieler, die sich gegenüber stehen optional ihre Position tauschen. Es muss gewartet werden, bis auch der gegenüberstehende Spieler den Ball weitergepasst hat.



ohne Defense

- **MIT DEFENSE**
 - Gleiche Aufstellung wie oben. Allerdings werden 2 – 3 Verteidiger zwischen den Verteidigern platziert.
 - Der Spieler mit Ball darf nur den Spieler gegenüber und den Spieler jeweils rechts und links daneben anpassen.
 - Allerdings darf er den Ball, wenn er diesen direkt zurück bekommt, nicht nochmal zu gleichen Spieler zurück passen.



Mit Defense

Variation

- Passabstände variieren
- Bei Ballverlust 3 Liegestützen für gesamte Offense
- Passarten vorschreiben (nur Brustpass, Bodenpass, Einhandpass, Überkopfpas)
- Bei der Defensevariante mit einem Verteidiger anfangen und dann bis auf 3 Verteidiger erweitern.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles, genaues und festes Passen
- Fakes, Passtäuschungen

Organisation/ Bemerkungen:

- Es ist darauf zu achten, dass alle Pässe gut und sicher gespielt werden.

- Die Offense- Spieler dürfen ihren Platz nicht verlassen und nicht dribbeln – die Spieler sollen durch einen Sternschritt in eine gute Passposition kommen.

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	