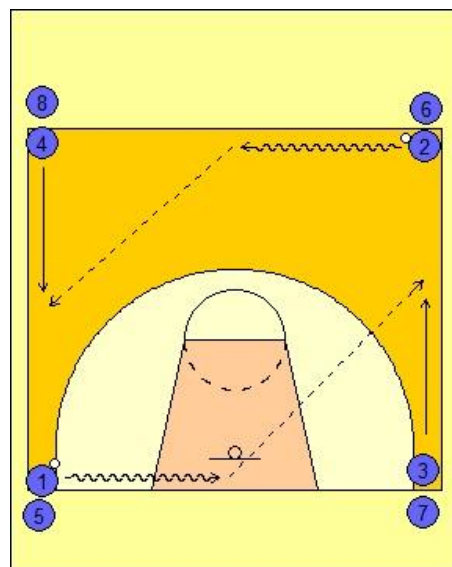


Pass Raute

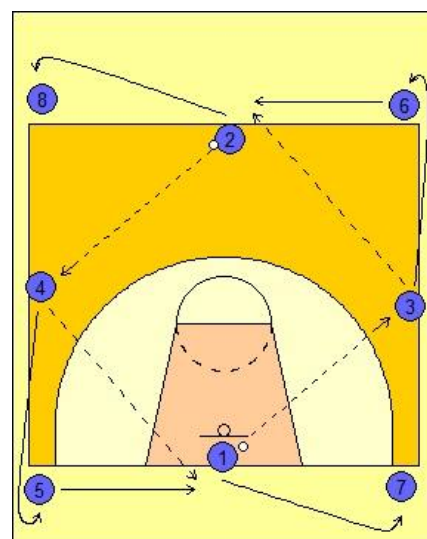
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 12	 8/12	 U14	 2	 0

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 4 Gruppen auf, die sich auf die 4 Ecken einer Spielfeldhälfte verteilen. Es werden 2 Bälle benötigt, die sich in jeweils diagonalen Ecken befinden müssen.
- Lauf- und Passrichtung gegen den Uhrzeigersinn
- Zum Einstieg dribbeln die Spieler mit Ball (hier O1 und O2) etwa die Hälfte der Strecke zu nächsten Ecke. Parallel laufen die Spieler aus den beiden anderen Ecken ebenfalls los.



- Auf der Hälfte der Strecke wird nun der Ball in den Lauf der Spieler ohne Ball gepasst.
- Diese Spieler fangen den Ball und passen den Ball direkt weiter zu den nächsten Spielern, die bereits auf der nächsten Quadratseite gestartet sind.
- Die Spieler die gepasst haben stellen sich dann in der nächsten Ecke in Laufrichtung an.
- Die Übung läuft nun als Kontinuum



Variation

- Im Uhrzeigersinn
- Nur Einhandpässe (gegen den Uhrzeigersinn mit rechts, im Uhrzeigersinn mit links)
- Als weitere Option sollen die Spieler versuchen den Ball auch mit einer Hand zu fangen (schwer)
- Die Seitenlänge des Quadrats kann geändert werden, wenn die Passwege für die Kids zu lang sind.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen aus der Bewegung in die Bewegung
- Einhandpässe

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf Schrittfehler achten
- Genaue, feste Pässe in den Lauf spielen

- Übung ohne Dribbling

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X						X						