

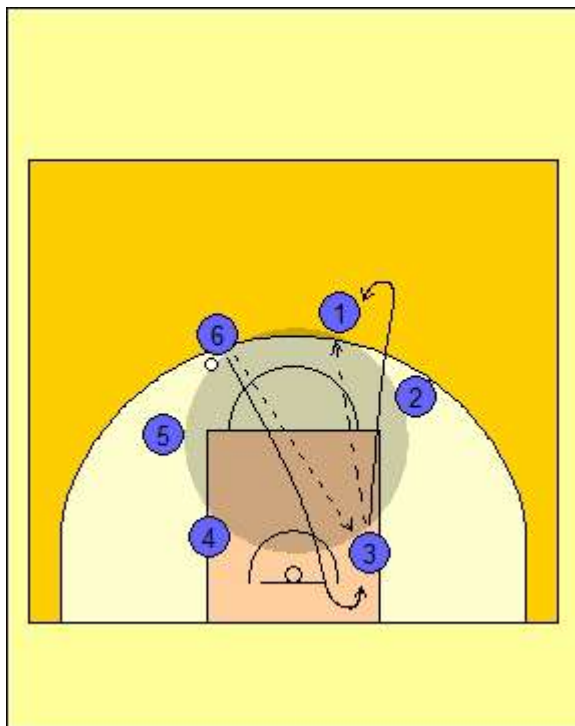


Pass and follow

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 6/14	Altersklasse U10	Bälle 1-2	Körbe 0
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich im Kreis auf mit einem Ball.
- Der Spieler mit Ball beginnt mit einem Pass und folgt dann seinem Pass, um den Platz des Passempfängers einzunehmen.
- Der Ball darf nicht zu einem Spieler gepasst werden, der neben einem steht.



Variation

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Der Spieler soll den Namen des Passempfängers rufen bevor der Ball seine Hand verlässt.
- Verschiedene Passarten: Brustpass, Bodenpass,..
- Wenn die Spieler gute Pässe spielen kann der Kreis vergrößert werden.
- Der Spieler, der seinem Pass nachläuft, wird zum Verteidiger und versucht den nächsten Pass zu erschweren.

- Passen und bewegen

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei 12 oder mehr Spielern können zwei Kreise gebildet werden.

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						