

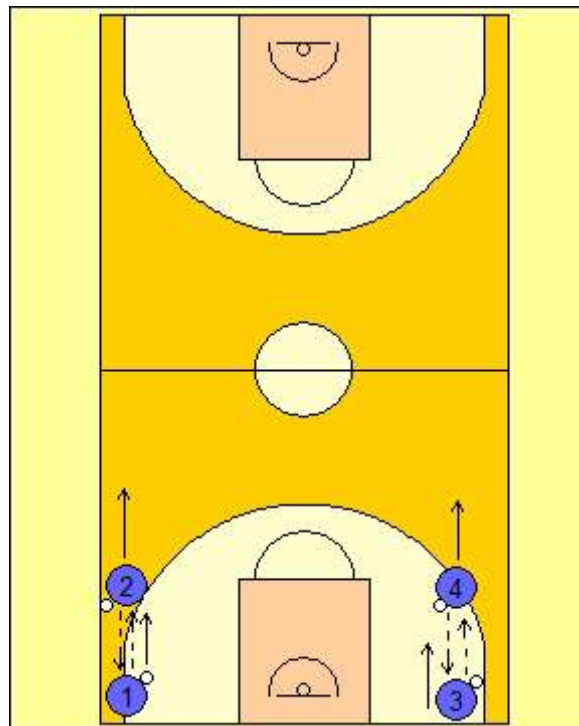


Paralleles Passen im Laufen

| | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------|-------------------|
| Spieler (optimal) 8 | Spieler (min./max.) 2/10 | Altersklasse U14 | Bälle 2-10 | Körbe 0 |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------|-------------------|

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2er Gruppen auf. Jede Gruppe hat 2 Bälle.
- Ein Spieler stellt sich auf die Grundlinie, der zweite 3-4 Meter entfernt. Die Spieler schauen sich dabei an.
- Nun beginnen beide Spieler zu laufen. O1 vorwärts, O2 rückwärts. Dabei passen sie sich die Bälle zu.
- Sind sie an der anderen Grundlinie angekommen läuft nun O1 rückwärts und O2 vorwärts.
- Folgende Passarten können dabei trainiert werden:
 - Beide Spieler direkte Einhandpässe rechts bzw. links
 - Beide Spieler Einhandpässe als Bodenpässe rechts bzw. links.
 - Ein Spieler Brustpass, der andere Spieler Bodenpass



Variation

- Im ersten Durchgang sind Schrittfehler beim Passen noch egal.
- In den folgenden Durchgängen sollen die Spieler so schnell passen, dass sie keinen Schrittfehler mehr begehen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen und fangen im Laufen
- Koordination
- Reaktion
- Timing

Organisation/ Bemerkungen:

- Beherrschen die Spieler das Passen, so soll nun die Laufgeschwindigkeit erhöht 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 | | | | X | | |