

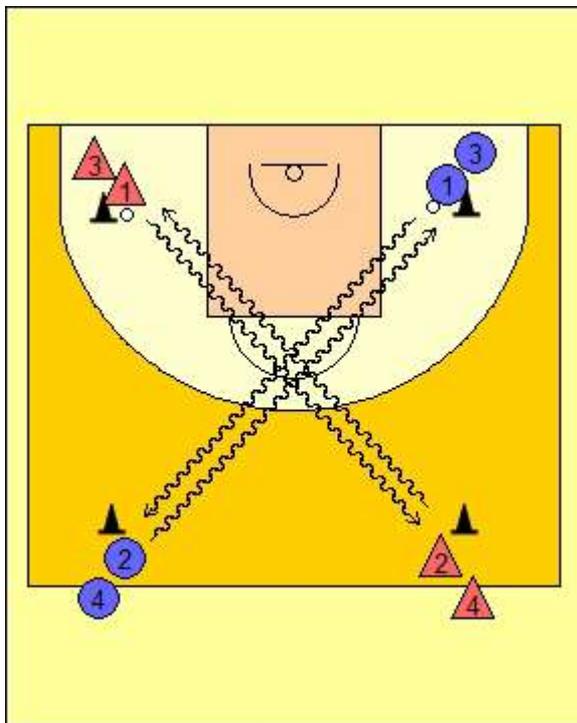


# Cross Over Relay

<b>Spieler (optimal)</b> 8	<b>Spieler (min./max.)</b> 6/12	<b>Altersklasse</b> U14	<b>Bälle</b> 2-4	<b>Körbe</b> 0
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

## Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie rechts. Die Spieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt, die sich jeweils nochmal auf die diagonalen Ecken aufteilen. Der erste Spieler hat jeweils den Ball.
- Nun starten beide Gruppen parallel und dribbelt diagonal zur gegenüberliegenden Ecke. Dabei müssen die ggf. dem Spieler aus der anderen Gruppe ausweichen. Dies soll mit einem Handwechsel bzw. leichten Richtungswechsel gemacht werden. Deshalb: Köpfe hoch und nach vorne schauen.
- Bei der gegenüberliegenden Gruppe angekommen wird der Ball übergeben.
- Beginne mit einer gemäßigten Geschwindigkeit, damit es nicht zu Zusammenstößen kommt.



## Variation

- Geschwindigkeit langsam steigern
- Je nach Spieleranzahl im Laufe der Übung 1-2 Bälle pro Team hinzufügen.

## Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbeln und nicht auf den Ball schauen
- Durch Handwechsel oder leichte Richtungswechsel ausweichen.

## Organisation/ Bemerkungen:

- Bei 6 Spielern, also zwei 3er Gruppen, steht in der Startgruppe mit Ball jeweils der 2. Spieler.
- **WICHTIG:** Köpfe hoch, damit es keine Zusammenstöße gibt – Blick nach vorne!

## 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							