

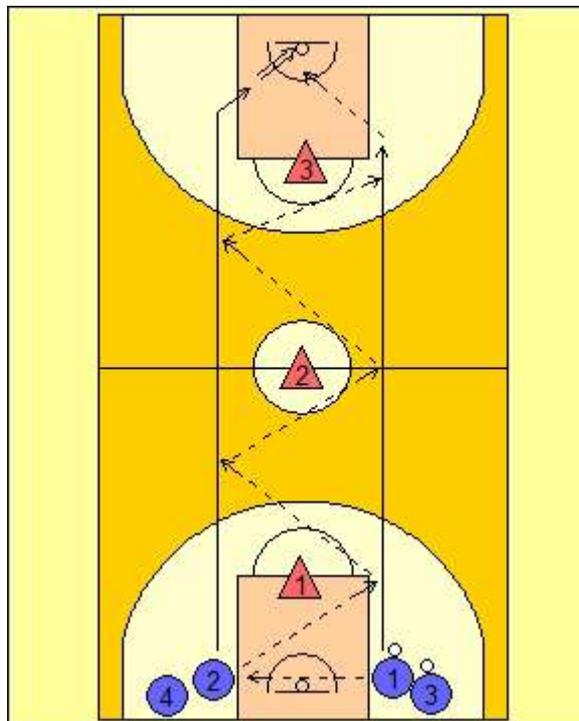


Passing drill with 3 defenders

Spieler (optimal) 9	Spieler (min./max.) 7/13	Altersklasse U14	Bälle 2	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler starten an einer Baseline. Die rechte Gruppe hat die Bälle. In jedem Sprungkreis steht ein Verteidiger.
- O1 und O2 laufen nun jeweils auf Breite des Ellbows los und passen sich den Ball zu ohne zu dribbeln oder einen Schrittfehler zu begehen.
- Die Verteidiger V1, V2 und V3 dürfen jeweils in ihrem Sprungkreis verteidigen, dürfen den Kreis aber nicht verlassen.
- Wird der Ball abgefangen oder so abgefälscht, dass der andere Spieler den Ball nicht mehr fangen kann, muss der Passgeber in den Kreis und der Verteidiger wird Angreifer.
- Kann der Ball von keinem Verteidiger abgefangen werden schließen die beiden Spieler nach Doppelpässen mit einem Korbleger ab und laufen außenherum wieder zurück.



Variation

- Die Spieler müssen den Ball in der Luft fangen und direkt weiterpassen bevor sie wieder auf dem Boden landen (deutlich schwerer)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles, genaues Passen gegen eine Verteidigung

Organisation/ Bemerkungen:

- „Bogenlampen“ sind nicht erlaubt. Es zählen nur Brust-, Boden- und feste Überkopfpässe

- Die Verteidiger dürfen sich frei im Sprungkreis bewegen, um an den Ball zu kommen.

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	X				X	