



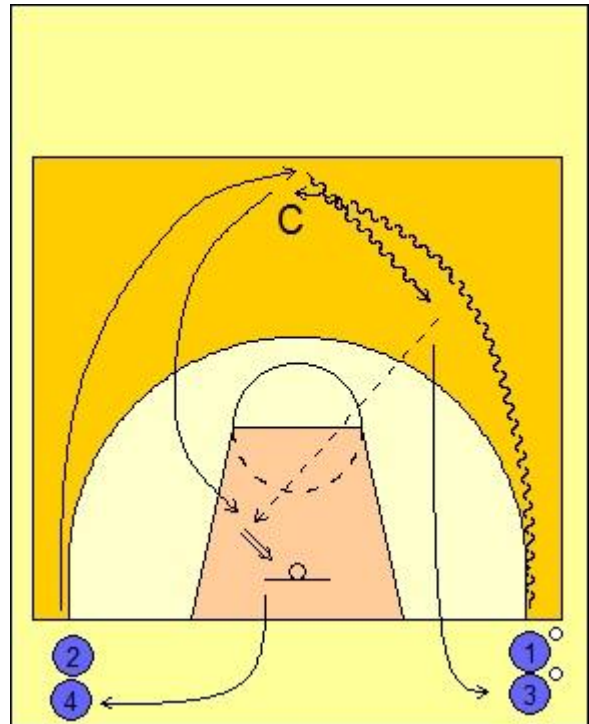
## Hand off – 2-0 Warm up Drill

Spieleranzahl: ab 6 Spieler

Benötigte Hilfsmittel: 2-3 Bälle, Halbfeld

## Übungsablauf:

- Die Spieler stellen sich in 2 Gruppen an der Baseline auf. Eine Gruppe hat die Bälle. Der Coach (C) postiert sich etwa 2-3 Meter mittig vor der Mittellinie.
- Beide Spieler O1 und O2 laufen parallel los. O1 dribbelt den Ball so lange, bis sich beide Spieler hinter dem Coach treffen. Dort spielen sie ein Hand off (der Ball wird kurz zum Mitspieler getippt).
- Nun dribbelt der anderen Spieler (O2) weiter und besetzt die Flügelposition.
- O1 bietet sich an und bekommt den Ball so in die Bewegung gespielt, das er mit Korbleger abschließen kann. O2 holt den Rebound.
- Beide Spieler stellen sich jeweils bei der anderen Gruppe an.



## Variation

- Die Bälle starten auf der anderen Seite (**seitenverkehrt**)
- **Verschiedene Abschlüsse:**
  - Korbleger
  - Wurf
  - Verschiedene Positionen (z.B. Pass auf den Low post)
- Es kann auch ein **weiteres Give and go** gespielt werden, so dass O2 abschließt.
- O2 kann den Ball wieder zu O1 passen, der an der Drei-Punkte- Linie wartet und ihm dann einen direkten **Block** zu Mitte hin stellen (danach so der Spieler sich abrollen und anspielbereit sein)

## Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Warm up
- Trainieren variabler Abschlußmöglichkeiten
- Give and go
- Hand off

## Organisation/ Bemerkungen:

- Auf genaue Pässe achten.
- Der Spieler O2 soll zunächst auch die Flügelposition dribbeln und dann O1 anpassen.
- Beim Hand off darauf achten, dass der Ball nicht übergeben wird.

## Durchführung in Trainingsphase:

- Warm up

## Altersklassen:

- Ab U14

## Enthält folgende Elemente:

- Dribbeln
- Hand off
- Passen (Give and go)
- Werfen/ Korbleger
- Je nach Variante Blocken