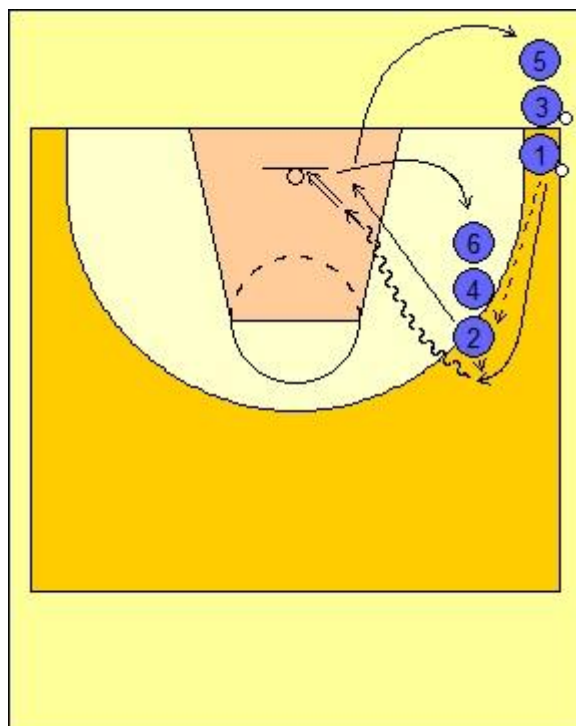


Hand-off Lay up

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 6	 4/10	 U12	 2	 1

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung in 2 Gruppen wie rechts dargestellt. Die Gruppe im Corner hat 2 Bälle.**
- **O1 passt den Ball zu O2, läuft einmal um O2 herum und bekommt dabei von O2 den Ball per Hand-off zurück und schließt mit einem Korbleger ab.**
- **O2 holt den Rebound und stellt sich im Corner an. O1 stellt sich an der anderen Gruppe an.**



Variation

- über die linke Spielfeldseite (spiegelverkehrt)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Hand-off
- Korbleger
- Cut

Organisation/ Bemerkungen:

- Beim Hand-off ist darauf zu achten, dass der Ball nicht übergeben wird sondern vom Passgeber leicht nach oben angetippt wird, so dass O1 den Ball aus der Luft abgreifen kann.
- Achte darauf, dass O1 möglichst eng an O2 vorbeiläuft (im Spiel darf da kein Verteidiger durch passen) und nach dem Hand-off auf dem kürzesten Weg zum Korb geht (keine unnötige Kurve laufen)

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					