
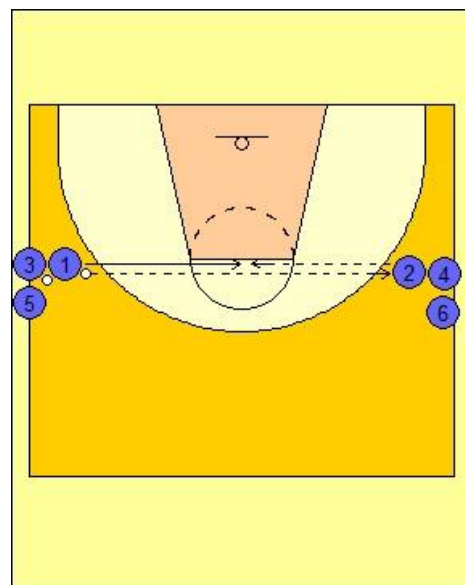


Give and go + Hand off warm up

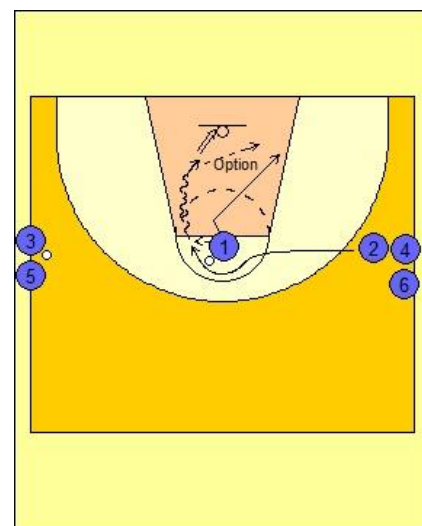
Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  6/12	Altersklasse  U14	Bälle  2-3	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Es stellen sich zwei Gruppen jeweils links und rechts in der Verlängerung der Freiwurflinie hinter der Dreierlinie auf. Eine Gruppe, hier die linke, hat 2-3 Bälle.
- O1 passt zu O2, läuft O2 bis auf Mitte der Freiwurflinie entgegen und erhält dort den Ball von O2 zurück.



- O2 läuft nach dem Pass auf O1 zu, läuft um ihn herum – O1 dreht sich mit dem vorbeilaufenden Spieler – und erhält den Ball per Hand off von O1.
- O1 rollte sich weiter ab und bewegt sich zur anderen Zonenseite.
- Nun kann O2 mit einem Korbleger abschließen oder den Ball zu O1 passen.
- Der Spieler, der nicht abschließt, holt den Rebound.
- O2 stellt sich nachher bei der linken Gruppe an O1 an der rechten.


Variation

- Die Bälle sind zu Beginn auf der rechten Seite – spiegelverkehrt
- Optional kann O2 direkt nach dem Hand off zum Wurf hochgehen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Hand off
- 2-0
- Passen
- Warm-up Drill (auch vor dem Spiel)

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Ball muss bei Hand off leicht angetippt werden und darf nicht übergeben werden.

- Dadurch, das sich O1 kurz vor dem Hand of mit dem vorbeilaufenden Spieler dreht wird es dem Verteidiger im Spiel erschwert 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				