

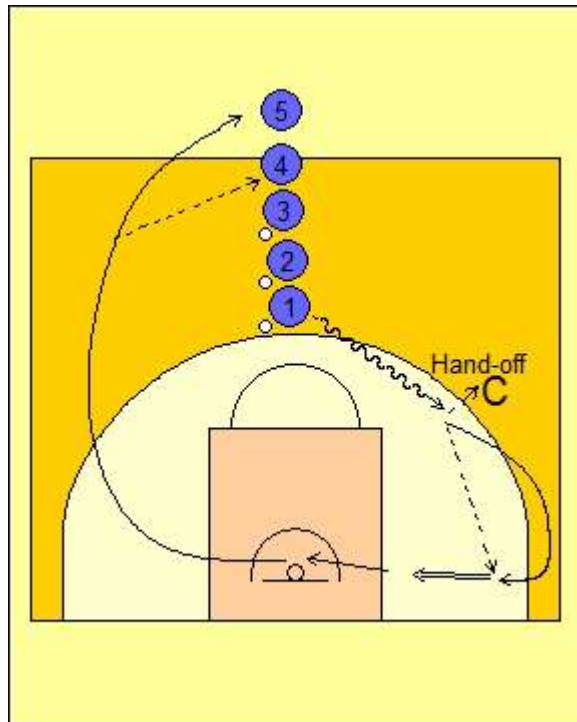


Hand off and Shot

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 4/12	Altersklasse U18	Bälle 3	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Der Drill kann wie rechts abgebildet nur auf einer Seite oder mit einem zusätzlichen Co-Trainer parallel über die andere Seite durchgeführt werden. Bei der 2. Variante stellen sich die Spieler jeweils an der anderen Gruppe an.
- Spieler O1 dribbelt auf den Coach (C) zu und „übergibt“ diesem den Ball per Hand-off.
- Danach läuft der Spieler weiter in den Corner - dabei beschreibt der Laufweg eine leichte Kurve nach außen – so dass O1 den Ball vom Coach direkt in die Bewegung zum Wurf passt.
- Der Spieler fängt den Ball und geht direkt zum Wurf hoch.
- Danach holt der Spieler seinen eigenen Rebound, passt den Ball zu nächsten freien Spieler und stellt sich wieder hinten an.



Variation

- Seitenverkehrt oder parallel auf beiden Seiten
- Der Ball fängt den Ball, macht einen Wurftauschung und geht dann zum Korb
- Der Spieler bekommt den Ball in eine durchgehende Bewegung zum Korb gepasst und schließt mit Korbleger ab.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Hand-off
- Wurftraining mit Ballannahme aus der Bewegung

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig beim Hand-off ist, dass der Spieler den Ball möglichst nah beim Coach übergibt.

- Bei Wurf ist die Fußarbeit extrem wichtig. Der Spieler muss es durch die gelaufene Kurve schaffen die Füße und somit den ganzen Körper zum Wurf gerade Richtung Korb auszurichten und aus einer tiefen Position direkt zum Wurf hochzugehen.

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		