
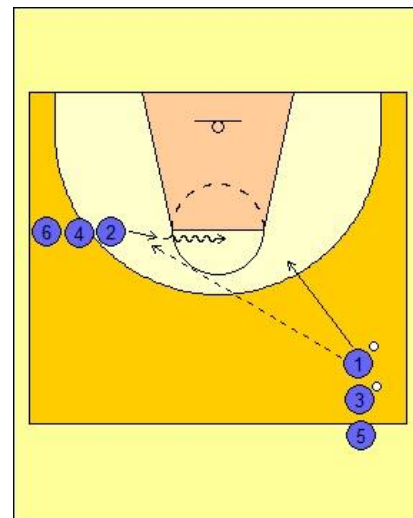


Hand-off lay up

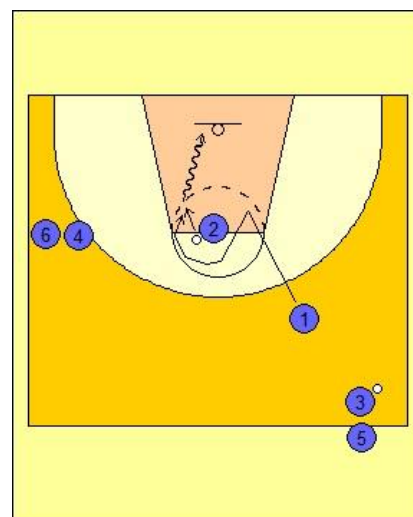
Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  6/14	Altersklasse  U14	Bälle  2	Körbe  1
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich wie rechts in 2 Gruppen auf.
- Die Gruppe an der Mittellinie hat die Bälle. Der erste Spieler passt zum vorderen Spieler der anderen Gruppe, der dem Pass schon etwas entgegenkommt.
- O2 macht 1-2 Dribblings und stoppt auf Höhe der Freiwurflinie ab.
- O1 läuft nach dem Pass los...



- ... täuscht einen Cut auf der rechten Seite an und läuft das so eng wie möglich um O2 herum und bekommt den Ball per Hand-off zugetippt.
- O1 nimmt den Ball auf und geht direkt in den Korblegerkontakt über und schließt an.
- O2 dreht sich mit dem Hand-off zum Korb (dadurch wird der Ball zusätzlich geschützt) und geht dann zum Rebound.
- Die Spieler stellen sich jeweils an der anderen Gruppe wieder an.



Variation

- Spiegelverkehrt
- den Ball per Hand-off (wie oben) übernehmen, den Durchbruch links mit einem Dribbling antäuschen, dann aber mit einem Crossover Dribbling über die rechte Seite O2 als Sperre nutzen.
- Nach dem Hand-off direkt in den Wurf gehen

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger
- Hand-off
- Täuschungen

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Gruppe auf Höhe der Freiwurflinie kann auch etwas näher zur Korb-Korblinie gehen, so dass der Spieler kein zusätzliches Dribbling mehr machen muss.

- Beim Hand-off muss der Ball getippt werden und darf NICHT übergeben werden.

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					