

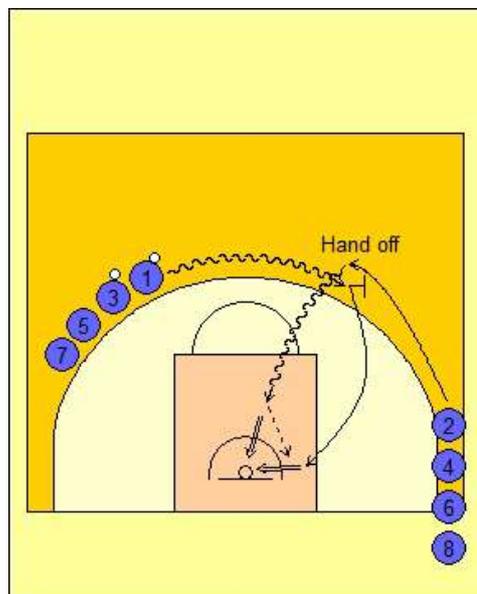


## Maccabi Warm up Drill

<b>Spieler (optimal)</b> 8	<b>Spieler (min./max.)</b> 6/12	<b>Altersklasse</b> U16	<b>Bälle</b> 2-3	<b>Körbe</b> 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

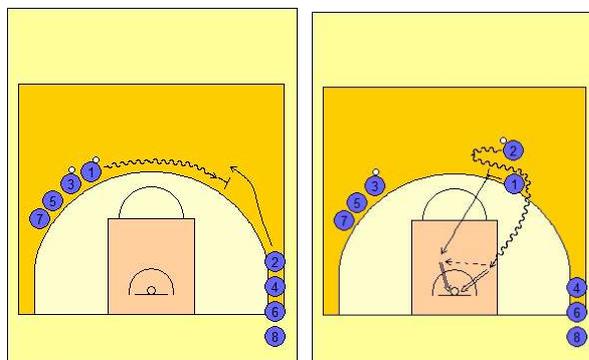
### Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie rechts.
- Die Gruppe oben an der Dreierlinie hat 2-3 Bälle.
- Spieler O1 dribbelt längs der Dreierlinie. O2 läuft ebenfalls an der Dreierlinie auf O1 zu.
- Der Dribbler O1 bleibt ihn und übergibt den Ball mit einem kurzen Tipp (Hand off) an O2, der außen an O1 eng vorbeiläuft.
- Nach Ballerhalt führt O2 eine direkte Richtungsänderung durch und geht auf dem direkten Weg zum Korb (keine Kurve laufen)
- O1, der durch seinen Laufweg im Spiel den Verteidiger von O2 blocken würde, rollt sich im Anschluss direkt ab und geht so über die Außenbahn zum Korb, dass er einen Passabstand von wenigstens 2-3 Metern zu O2 einhält.



- Nun kann entweder O2 abschließen oder O2 passt zu O1, der den Abschluss per Korbleger sucht.
- O2 holt den Rebound und die Spieler stellen sich jeweils bei der anderen Gruppen an.

- **Variante:**
  - Nach dem Hand-off dribbelt O2 zunächst wie oben kurz weiter in Laufrichtung, macht dann aber ein Crossover Dribbling und geht nun an der anderen Seite von O1 vorbei, der sich inzwischen zu einem zweiten Block einmal umgedreht hat.
  - Im Anschluss kann nun wieder O2 direkt abschließen oder den Ball zu O1 passen, der dann den Abschluss sucht.



### Variation

- Rechte und linke Seite (seitenverkehrt)
- Verschiedene Abschlüsse (Korbleger, Nahdistanzwurf)
- Verschiedene Passarten (Brustpass, Bodenpass, hohes Anspiel)

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Hand off
- Verschiedene Varianten ein 2 gegen 2 zu gestalten.
- Abrollen nach Block.

### Organisation/ Bemerkungen:

- Der Ball muss beim Hand-off getippt werden und darf nicht richtig übergeben werden.

- Beim Hand-off sollen die Spieler Schulter an Schulter an einander vorbei rennen, so dass kein Platz dazwischen ist.

### 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					