


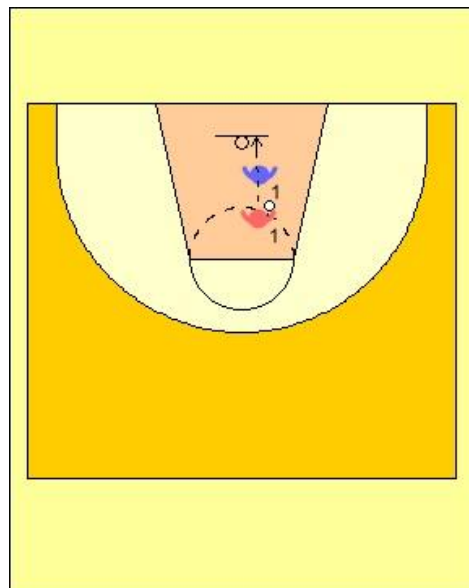


Rebound unter den Brett

Spieler (optimal)  egal	Spieler (min./max.)  -/-	Altersklasse  U14	Bälle  1	Körbe  1
--	---	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Ball am höchsten Punkt fangen. Der Spieler stellt sich vor das Brett und wirft den Ball von unten so an das Brett, das der Ball nach oben abspringt. Nun versucht sich der Spieler in die richtige Position zu bringen (Beinarbeit - dahin wo der Ball runterkommt), zu springen und den Ball am höchst möglichen Punkt zu fangen und abschließend den Ball zu sichern.



Darstellung der Variante

Variation

- 2 Spieler stellen sich hintereinander. Der 2. Spieler, der hinter dem 1. Spieler steht, wirft den Ball an das Brett und der 1. Spieler reboundet

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- richtig Fangen
- richtiges Timing
- Position suchen/ abschätzen
- Ball sichern

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist, dass der Spieler den Ball sicher mit beiden Händen festhält. Sicherer Stand nach der Landung.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Rebound	Defense	Spiel
		X								X		