basketball-drills.de

Drilldatenbank

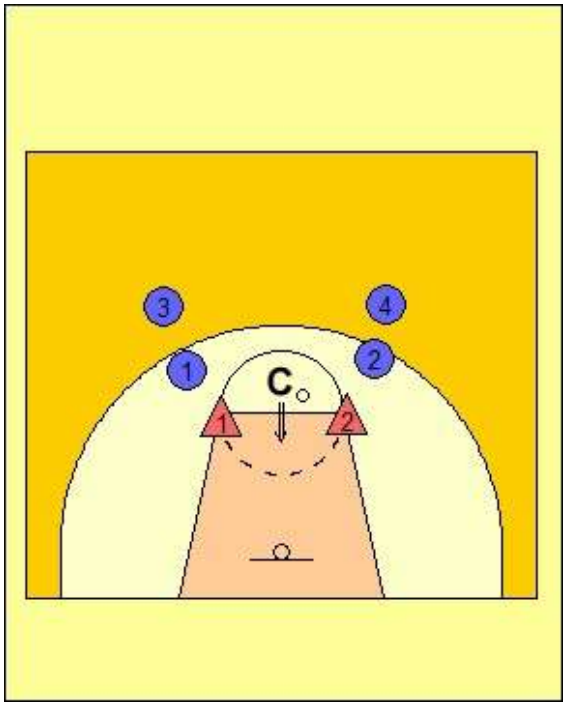
NR: 068

Ausboxen im 2-2

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	4/10	U14	1	1

Übungsbeschreibung:

- Der Coach wirft von der Freiwurflinie auf den Korb.
- Die beiden Verteidiger boxen die Angreifer aus, sichern den Rebound und passen zum Coach zurück.
- Die Angreifer werden zu Verteidigern und die Verteidiger stellen sich in die Reihe der Angreifer



Variation

- -

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Rebound
- Ausboxen

Organisation/ Bemerkungen:

- Zwei Verteidiger (V1 und V2) stehen mit dem Rücken zum Korb und zwei Angreifer mit dem Gesicht zum Korb. Die restlichen Spieler stehen in 2 Reihen hinter den Angreifern

- Regel: Immer erst den Mann ausboxen und dann den Rebound holen. Das gilt für alle Spieler; nicht nur für die Center

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
						X	