

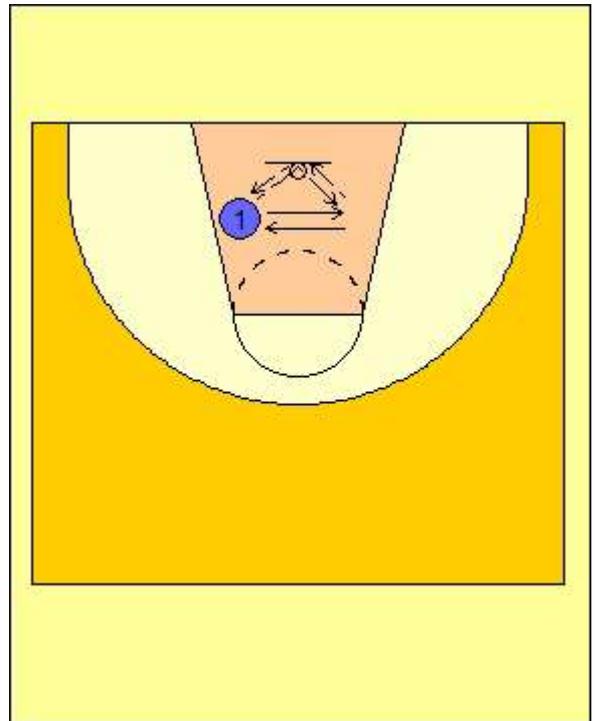


1-Mann-Rebound-Übung

Spieler (optimal) 4	Spieler (min./max.) 1/6	Altersklasse U14	Bälle 1-3	Körbe 1-3
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- 2 Spieler pro Korb mit einem Ball.
- Ein Spieler stellt sich im 45° Winkel zum Brett, ca. 2-3 Meter weg vom Brett auf.
- Seine Aufgabe besteht darin den Ball über den Korb ans Brett zu werfen, um dann schnell die Position auf die andere Seite des Korbs zu wechseln, dort den Ball zu fangen und wieder zurück an Brett zu werfen.
- Die Übung dauert 30 Sekunden, in denen der Spieler immer von der linken zur rechten Seite des Korbs pendelt.
- Danach folgt der nächste Spieler...



Variation

- Erschwerend: Der Spieler soll den Ball in der Luft fangen und direkt (bevor er wieder landet) wieder ans Brett werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Rebound
- Fußarbeit zum Rebound – für eine gute Position

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei der normalen Übungsausführung soll der Spieler versuchen den Ball an der für ihn höchst möglichen Stelle zu fangen, mit einer sicheren Ladung mit breiter Fußstellung den Ball zu sichern, um dann direkt wieder hoch zu gehen.

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		