



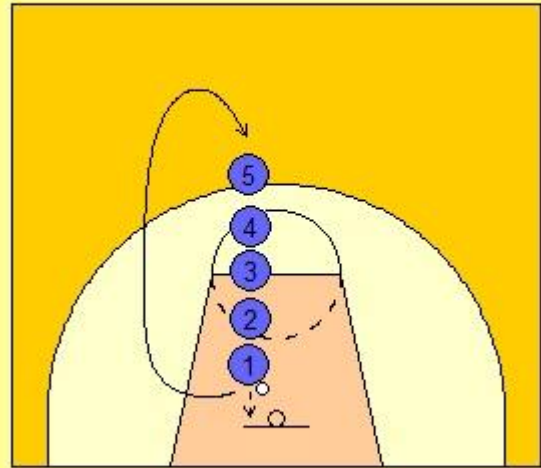
3-4-5 Rebound Drill

Spieleranzahl: ab 5 Spieler, möglichst ungerade Anzahl

Benötigte Hilfsmittel:
1 Ball, 1 Korb

Übungsablauf:

- Die Spieler stellen sich seitlich neben mit Korb vor dem Brett in einer Reihe auf.
- Spieler O1 wirft sich den Ball an das Brett und tippt ihn jeweils im Sprung zurück ans Brett. Dies macht er 3-mal. Spieler O2 hinter ihm springt bereits mit.
- Nach dem 3. Tipp geht O1 seitlich nach rechts weg und O2 muss nun 4 Tipps machen, O3 springt ebenfalls 4-mal mit.
- Danach folgt O3 mit 5 Tipps, wobei O4 mit springen muss.
- O4 fängt wieder mit 3 Tipps an.

**Variation**

- Anzahl der Durchgänge
- Veränderung der Anzahl der Tipps
- Veränderung der Reihenfolge der durchzuführenden Tipps

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Rebound
- Timing
- Sprungkraft

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler sollen die Tipps jeweils laut mitzählen.
- Der Tipp ans Brett soll an der für den Spieler höchst möglichen Stelle ausgeführt werden.
- Die Spieler sollen maximal Hoch abspringen.

Durchführung in Trainingsphase:

- Mitte (nur gut aufgewärmt durchführen)

Altersklassen:

- Ab U14/16

Enthält folgende Elemente:

- Rebound
- Timing
- Sprungkraft