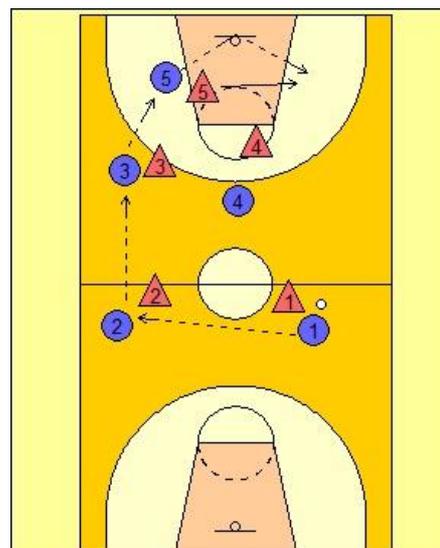


## Fang den Rebound

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 8/14	 U14	 1	 2

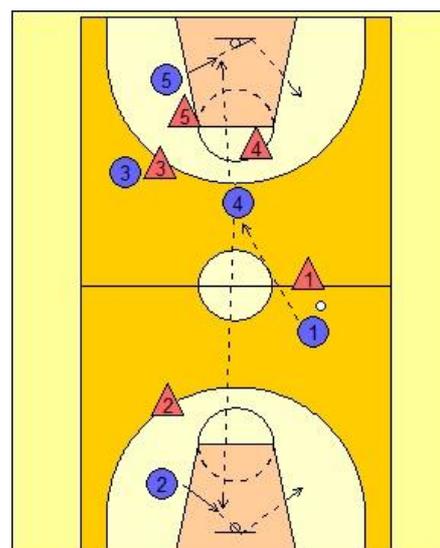
### Übungsbeschreibung:

- Gespielt wird ohne Dribbling.
- Ziel des Teams mit Ballbesitz ist es den Ball möglichst so ans Brett zu werfen, das der Gegner den Ball nicht fangen kann bevor dieser auf den Boden fällt.
- Für jeden Rebound, der nicht gefangen wurde gibt es für die Angreifer einen Punkt. Ein Spiel kann bis 5 Punkte gehen...



Variante 1

- Die 2. Variante bekommt zur Beschreibung oben noch eine weitere Option:
- Ist der Ball einmal über die Mittellinie gepasst worden, besteht für das Team mit Ballbesitz freie Korbwahl. So kann man die Spielrichtung beibehalten oder den Ball wieder zurückpassen und den Ball dort ans Brett werfen, so dass der Gegner den Rebound nicht fangen kann.



Variante 2

### Variation

- siehe oben

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Rebound
- Passen und freilaufen
- Reaktion

### Organisation/ Bemerkungen:

- Der Ball darf nicht alleine an den Ring geworfen werden. Jeder Wurf bzw. Pass, um einen Punkt zu erzielen, muss auf jeden Fall den Brett berühren, kann dabei auch zusätzlich den Ring berühren.

### Durchführung in Trainingsphase:

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

### Enthält folgende Elemente:

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