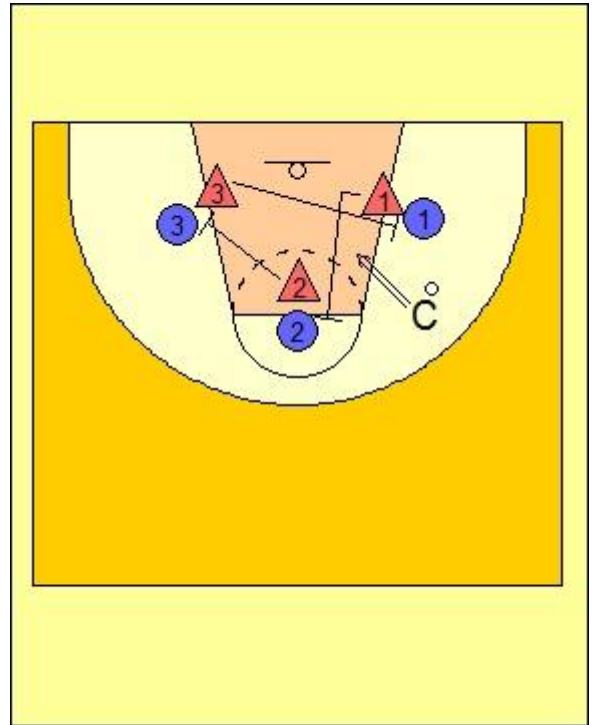


## Rebound rotation

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 6	 6/8	 U16	 1	 1

### Übungsbeschreibung:

- Der Trainer oder ein weiterer Spieler wirft den Ball. Wenn der Ball seine Hand verlässt gibt er für die Defense das Kommando „im“ Uhrzeigersinn drehen oder „gegen“ den Uhrzeigersinn drehen.
- Bevor die Verteidiger zum „Boxing out“ gehen müssen sie in die angegebene Richtung zunächst rotieren (im Playbook ist „im Uhrzeigersinn“ dargestellt).
- Nach dem Kommando vom Coach dürfen die Offenspieler direkt zum Rebound gehen.
- Nach 3-5 Durchgängen werden Offense und Defense getauscht.



### Variation

- Als Einstieg darf sich die Offense erst dann zum Rebound bewegen, wenn der Ball den Ring oder das Brett berührt hat.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Rebound
- Ausboxen
- Rotieren

### Organisation/ Bemerkungen:

- Alle Offensivspieler sollten sich beim Start außerhalb der Zone befinden.
- Ziel soll es sein, das die Defense zunächst den Gegenspielern möglichst weit vom Korb ausboxt und erst dann zum Rebound geht.

- Die Kommandos „rechts“ und „links“ gehen auch, sind aber oft verwirrend, weil die Blickrichtung nicht bei allen Spielern gleich sein muss.

### 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	X	