basketball-drills.de
powered by playbasketball.de

NR: 448

Team Reboundspiel

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
9	6/15	U16	1	1

Übungsbeschreibung:

- **Es werden 3 Teams gebildet (hier jeweils mit der gleichen Nummer gekennzeichnet). Jeweils ein Spieler eines jeden Teams stellt sich an die Freiwurflinie, die anderen Spieler stellen sich dahinter auf, allerdings so, dass die Teammitglieder nicht in der gleichen Reihe stehen.**
- **Zum Start wirft der Coach (C) den Ball auf den Korb. Sobald der Ball die Hand verlassen hat, gehen die ersten drei Spieler zum Rebound. (Bild 1)**

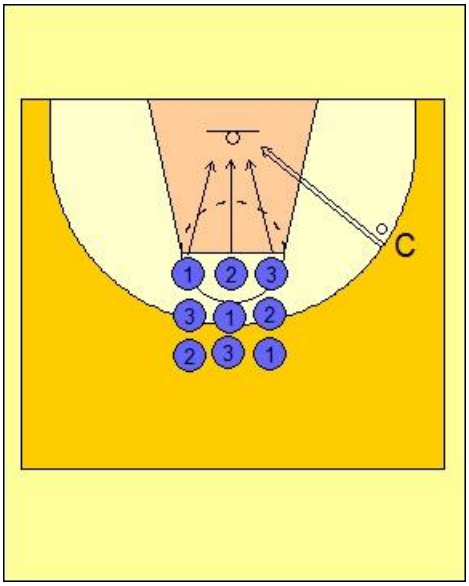

Bild 1

- **Ein Spieler (hier O1) sichert sich den Rebound auf der linken Seite. Somit geht aus der zweiten Reihe der Außenspieler (hier O2) auf die rechte Seite an die Dreierlinie, bekommt dort den Pass von O1.**
- **O1 läuft auf seiner Seite auf die Dreierlinie raus und bekommt den Pass von O2 (aus der 2. Reihe). (Bild 2)**
- **Nach dem Pass kann sich O2 wieder zur Freiwurflinie orientieren, oder von seiner Position aus zum Rebound gehen.**
- **Nun wirft O1 den Ball auf den Korb und sobald der Ball die Hand des Werfers verlassen hat, rebounden die nächsten drei Spieler.**
- **Die Spieler stellen sich wieder hinten an bis ein Team 10 Rebounds geholt hat und damit gewinnt.**

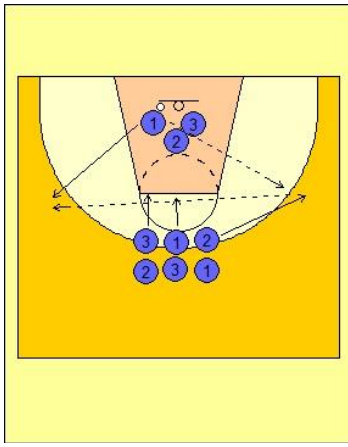

Bild 2

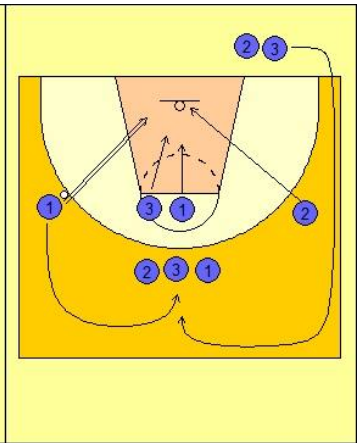

Bild 3

Variation

- Rebound ohne Regeln (schieben, halten und drücken ist erlaubt)
- Andere Punktezahl als Vorgabe für den Sieg.
- 2 Spieler oder 4 Spieler nebeneinander, um gleichstarke Teams zu erhalten.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wettkampfspiel
- Rebound
- Reboundposition
- Durchsetzungsvermögen

Organisation/ Bemerkungen:

- Jeder Wurf muss entweder das Brett und/oder den Ring berühren – ansonsten gibt es eine Wiederholung.
- Achte auf Frühstarts

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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