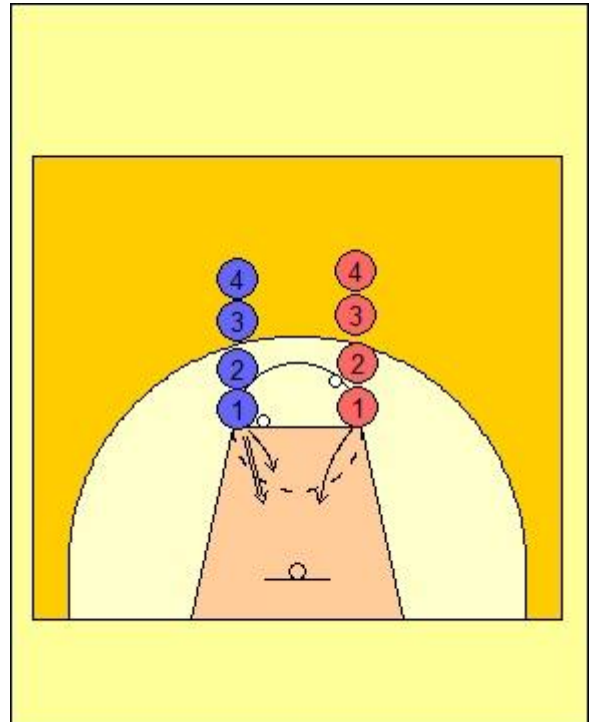


## Reboundspiel im 1-1

Spieler (optimal)  <b>8</b>	Spieler (min./max.)  <b>6/12</b>	Altersklasse  <b>U14</b>	Bälle  <b>2</b>	Körbe  <b>1</b>
---	--	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in zwei Teams auf, die sich jeweils hintereinander an einem Ellbow aufstellen. Beim blauen Team hat der erste Spieler den Ball, beim roten Team der zweite Spieler.
- O1 von Team blau wirft auf den Korb. Sobald der Ball in der Luft ist dürfen beide Spieler zum Rebound gehen.
- Trifft O1 (blau) ist der Durchgang zu Ende. Ist der Wurf daneben dürfen beide Spieler zum Rebound gehen und dürfen mit maximal zwei Dribblings abschließen. Zu Ende ist der Durchgang, wenn der Ball im Korb ist, eine Regel übertreten wurde oder der Ball das Spielfeld verlassen hat.
- Dabei zählt ein Treffer einen Punkt und ein Rebound zwei Punkte.
- Sind die beiden ersten Spieler fertig stellen sie sich wieder hinten an und O2 rot wirft.
- Gespielt wird bis ein Team 15 oder 20 Punkte hat.



### Variation

- Wird mehr Wert auf den Wurf gelegt, so gibt es für den Wurf zwei Punkte und für den Rebound nur einen Punkt (das gilt auch dann, wenn der Werfer nur noch so wirft, um seinen eigenen Rebound besser holen zu können).
- Die Gesamtpunktezahl kann variiert werden.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Rebound
- Wurf
- Wettkampf

### Organisation/ Bemerkungen:

- Hat ein Spieler gereboundet so darf er zwar verteidigt aber nicht beim Abschluss gefoult werden.

- Auf „Frühstarts“ beim Rebound achten.

### 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.	Rebound	Defense	Spiel
			X		X		