




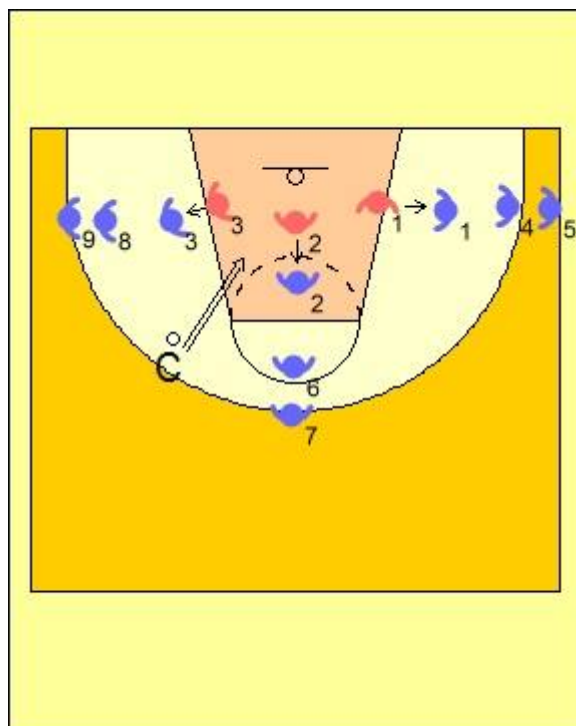


## Reboundposition

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 6	 6/12	 U16	 1	 1

### Übungsbeschreibung:

- Mit dem Drill soll trainiert werden, dass sich die Defensivspieler eine gute Reboundposition während des Wurfes erarbeiten. Dabei soll die erste Bewegung nicht zum Korb/ Ball sondern zum Gegenspieler gehen.
- Aufstellung wie rechts. Der Coach wirft den Ball auf den Korb.
- Sobald der Ball die Hand des Werfers verlassen hat, sollen die Verteidiger (rot) aktiv einen Schritt auf ihren Gegenspieler zugehen, Kontakt aufnehmen, um sich dann zum Korb auszurichten und erst dann zum Rebound zu gehen.
- Nach dem Wurf stellen sich die Verteidiger an der jeweils nächsten Gruppe im Uhrzeigersinn an und die letzte Offense wird zur Defense.



### Variation

- Zunächst soll die Offense nur passiv sein, so dass die Defense nur daran denken muss den Schritt nach außen zu machen.
- Später können die Offensespieler aktiv zum Rebound gehen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ausboxen
- Rebound
- Finde die richtige Position zum Rebound
- Defensive Fußarbeit

### Organisation/ Bemerkungen:

- **Beim Ausboxen gibt es zwei Varianten:**
  - Der Verteidiger steht im 90° Winkel zum Gegenspieler, geht dann aktiv einen Schritt zum Gegenspieler heraus und richtet den Unterarm des äußeren Unterarms so zum Gegenspieler aus, dass dieser bei der ersten Bewegung zum Korb gegen den Arm läuft. (Beispiel O1 und V1)
  - Der Verteidiger steht mit dem Rücken zum Gegenspieler, geht dann beim Wurf mit dem „Hintern“ aktiv einen Schritt in den Gegenspieler herein/ zurück. Dieser Kontakt wird eigentlich nie gepfiffen, auch wenn der Kontakt zum Verteidiger ausgeht. (Beispiel O2 und V2)
- Wichtig ist ein stabiler, tiefer Stand beim Rebound, um sich nicht vom Gegenspieler wegschieben zu lassen. Ist der Kontakt hergestellt, dann kann aus dieser Position gut zu einem Rebound abgesprungen werden. Ziel ist es den Ball beim Rebound vor dem Körper zu fangen, so dass der Gegenspieler von hinten nicht übergreifen kann, um den Ball zu fangen.
- Ganz wichtig: Die Reboundarbeit beginnt bereits dann, wenn der Ball die Hand des Werfers verlassen hat. Dabei ist es erst mal unwichtig, ob der reingehen kann oder nicht. Die Spieler sollen nicht er „zuschauen“ sondern direkt aktiv werden.

### Durchführung in Trainingsphase:

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

### Enthält folgende Elemente:

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