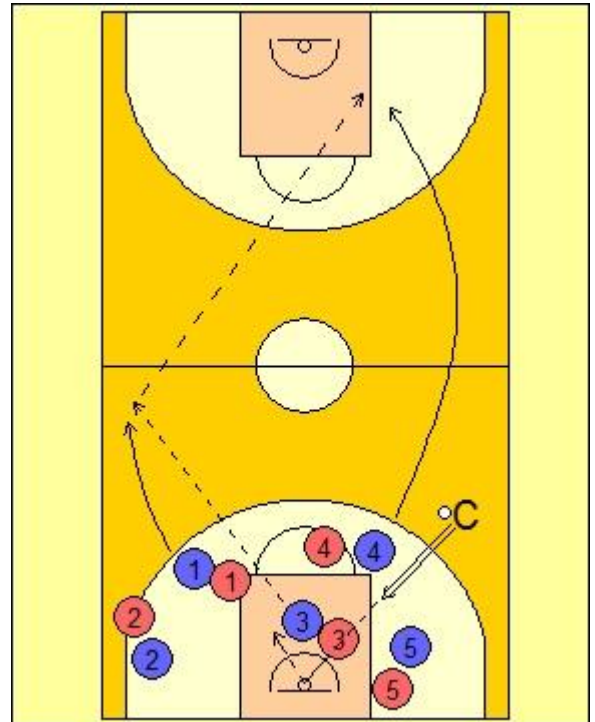


Rebound Game

Spieler (optimal)  11	Spieler (min./max.)  6/11	Altersklasse  U14	Bälle  1	Körbe  2
---	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Es wird in 2 Teams 3-3, 4-4 oder 5-5 gespielt hinzu kommt ein weiterer Spieler oder der Coach als Werfer.
- Beide Teams stehen unter dem Korb und kämpfen um eine gute Reboundposition.
- Der Werfer (hier der Coach) steht links oder rechts und nimmt einen Wurf außerhalb der Zone.
- Trifft er, nimmt der reboundende Spieler den Ball aus dem Netz und macht hinter der Baseline einen schnellen Einwurf auf den Werfer (C).
- Trifft der Werfer (C) nicht ist das Team, das den Rebound gesichert hat im Angriff und das andere Team in der Defense. Es wird ein Angriff (Fastbreak) auf den anderen Korb gespielt.
- Nach dem Abschluss dort bekommt der Werfer wiederum den Ball und das Spiel erfolgt nun auf den anderen Korb.



Variation

- Als Werfer wird ein Spieler eingesetzt oder der Coach wirft.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Erämpfen einer Reboundposition
- Ausboxen
- Rebound
- Schneller Einwurf / Fastbreak

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler dürfen sich nur ohne Foul in eine bessere Position bringen, wobei leichtes Schieben toleriert werden sollte.

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	