basketball-drills.de
powered by playbasketball.de

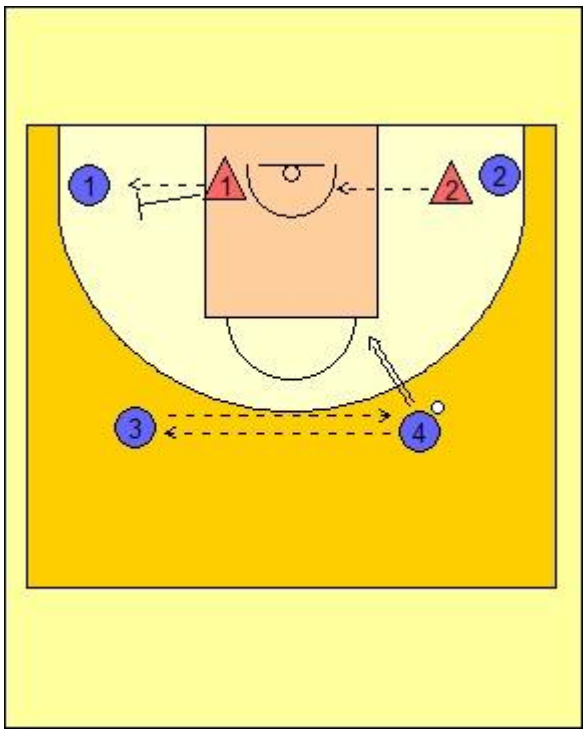
NR: 489

Helpside, ausboxen, Rebound

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	5/12	U16	1-2	1-2

Übungsbeschreibung:

- **Je Korb müssen 6 Spieler eingeteilt werden, wobei die Spieler O3 und O4 auch durch den Coach und Assistenz-Coach besetzt werden können.**
- **Die Spieler O1 und O2 stehen außen tief aber noch innerhalb des Zweipunktebereiches.**
- **O3 und O4 passen sich nun den Ball einige Male zu.**
- **V1 und V2 müssen nun immer ihre Position mit dem Pass von Helpside zu Deny-Verteidigung verändern.**
- **Nach einigen Pässen wirft nun O3 oder O4 auf den Korb. Nun müssen V1 und V2 zunächst ihre Gegenspieler, die zum Rebound wollen, ausblocken und dann im Anschluss den Rebound selber zu sichern.**
- **O3 und O4 greifen beim Rebound nicht ein.**
- **Nach 5 Angriffen werden Offense und Defense getauscht.**



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wechsel der Defensepositionen zwischen Helpside und Deny.
- Ausboxen sowohl auf der Ball side als auch auf der Weakside
- Rebound

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Pässe zwischen O3 und O4 sollen so langsam gespielt werden, das die Spieler die Möglichkeit haben zu reagieren und ihre Positionen einzunehmen. Mit fortlaufender Übung kann die Passgeschwindigkeit erhöht werden.
- Die Spieler V1 und V2 sollen sofort, wenn die Offense den Ball wirft ausboxen und nicht dem Ball hinterher schauen, ob er reingeht oder nicht. Grundsatz für die Reboundarbeit: „Jeder Wurf geht daneben!!“

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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