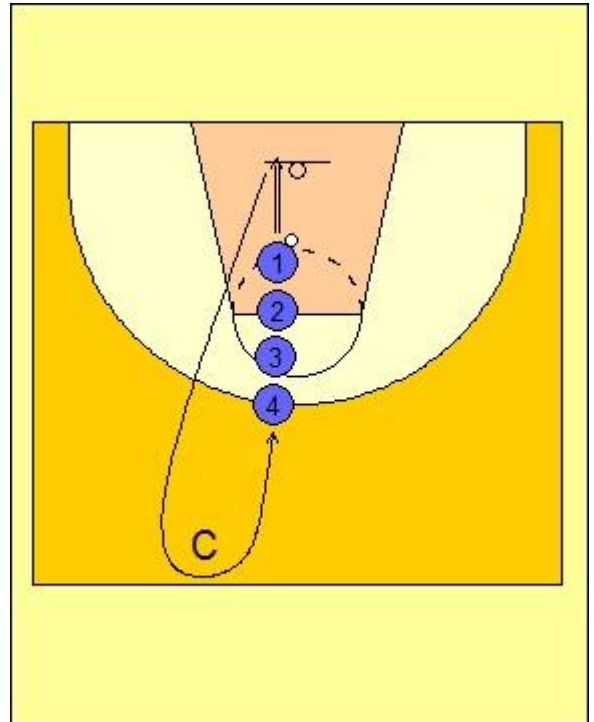


Reboundspiel

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  6/12	Altersklasse  U12	Bälle  1	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Alle Spieler stellen sich in einer Reihe seitlich neben dem Korb vor dem Spielbrett auf. Der erste Spieler hat den Ball und steht etwa 3 m vom Brett entfernt.
- Er wirft den Ball so gegen das Brett, dass sein Hintermann den Ball in der Luft fangen kann und direkt wieder ans Brett werfen kann.
- Nach dem Werfen läuft der Spieler um die Wendemarke (Trainer) und stellt sich wieder an.
- Durchgänge: Spieleranzahl x 3 = Brettberührungen des Balls ohne auf den Boden zu fallen; fällt der Ball auf den Boden geht es wieder bei NULL los.



Variation

- Der Trainer wandert während der Durchgänge langsam nach hinten, so müssen die Spieler weiter und somit schneller laufen.
- Der Trainer kann auch seitlich seine Position ändern.
- So lange durchführen bis die Anzahl erfüllt ist.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ball in der Luft fangen (stabil in der Luft stehen) und den Ball dann direkt wieder an das Brett zu werfen.
- Sprungkraft
- Timing beim Absprung
- Sprint, Kondition

Organisation/ Bemerkungen:

- Darauf achten das die Spieler hoch abspringen und den Ball genau an das Brett passen, damit der Hintermann auch eine Chance hat den Ball zu fangen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Rebound	Spiel
		X	X						X	X	X	