



## Rebound fangen und sichern

<b>Spieler (optimal)</b> egal	<b>Spieler (min./max.)</b> -/-	<b>Altersklasse</b> U10	<b>Bälle</b> je 1	<b>Körbe</b> 0
----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	----------------------	-------------------

### Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler hat einen Ball.
- Die Spieler verteilen sich gleichmäßig in der Halle
- Nun wirft der Spieler den Ball ca. 4-6 Meter mit beiden Händen gerade nach oben. Ggf. muss der Spieler durch kleine Schritte seinen Standort verändern, wenn der Ball nicht genau auf seiner Position herunterkommt.
- Der Spieler springt dann so nach oben, so dass er den Ball an dem für ihn höchst möglichen Punkt mit beiden Händen fangen kann.
- Dann landet er in breitbeinig im sichern Stand und sicher den Ball. Dabei hält der den Ball richtig fest in beiden Händen, so dass er den Ball auch nach einem Schlag des Gegenspielers festhalten kann.

Variation					Lerneffekt/ Ziel der Übung							
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Spieler haben einen Ball und werfen sich den Ball gegenseitig hoch.</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Timing beim Reboundsprung</li> <li>• Sicheres fangen des Balles</li> <li>• Sichern den Balles</li> </ul>							
Organisation/ Bemerkungen:												
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ball sollte immer mit beiden Händen gefangen werden.</li> <li>• Der sichere Stand ist wichtig</li> <li>• Um hoch zu springen, vor dem Wurf leicht (45-60°) in die Knie gehen und dann nach oben "explodieren"</li> </ul>												
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		