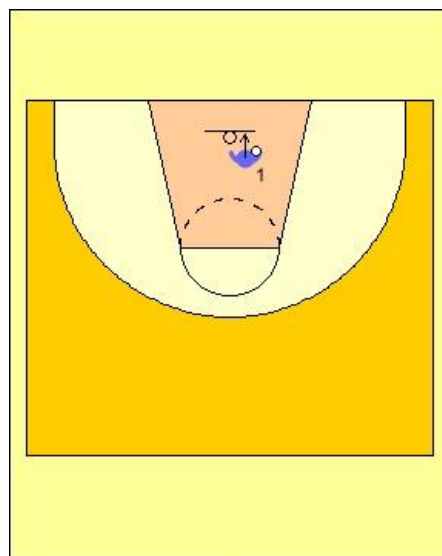


Rebound fangen und verwerten

Spieler (optimal)  egal	Spieler (min./max.)  -/-	Altersklasse  U14	Bälle  je 1	Körbe  je 1
--	---	--	--	--

Übungsbeschreibung:

- Tippen, tippen, tippen und rein:
- Ein Spieler stellt sich in ca. 1m Entfernung ans Brett und tippt den Ball 3x an das Brett.
- Das tippen erfolgt immer im Sprung. Nach dem 3x fängt der Spieler den Ball in der Luft und macht den Ball mit Zuhilfenahme des Brettes rein.


Variation

- Anzahl der Tipps verändern
- 2 Spieler (rechts und links vom Korb) können sich den Ball über dem Ring (Brettmitte) zu tippen und dann bei der vorgegebenen Anzahl abschließen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fangen
- Koordination in der Luft
- Sprungkraft
- Rebound (-verwertung)

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler soll jedes Mal schnell aus der leichten Hocke explosionsartig nach oben springen.
- Für jeden Spieler reicht bei der Übung eine Seite des Brettes, so dass 2 Spieler gleichzeitig an einem Korb die Übung machen können.

Durchführung in Trainingsphase:
Enthält folgende Elemente:

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