



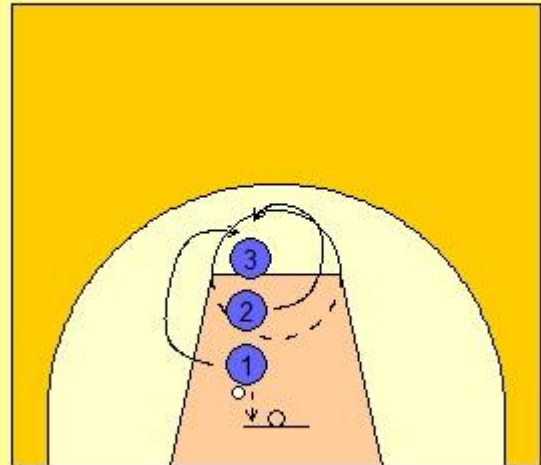
**3 man weave off the board – Rebound Drill**

**Spieleranzahl:** 3 Spieler je Korb

**Benötigte Hilfsmittel:** je 3 Spieler einen Ball und einen Korb

**Übungsablauf:**

- Ziel ist es der 3 Spieler den Ball 10-mal an das Brett zu tippen.
- O1 tippt den Ball an das Brett und bewegt nach rechts weg und stellt sich hinten an. Danach tippt O2 und geht nach links weg.
- D.h. also das die Spieler nach dem Tipp immer abwechselnd nach rechts und links weggehen und sich hinter dem letzten Spieler der Reihe wieder aufstellen.
- Der 10te Tipp wird als Korbleger ausgeführt.



**Variation**

- keine

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Rebound
- Timing
- Schnelligkeit

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Die Spieler sollten bei der ganzen Übung den Blick zum Brett gerichtet haben. Somit müssen sie auf dem Rückweg sich rückwärts oder seitwärts bewegen.

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Mitte
- Ende

**Altersklassen:**

- Ab U14/16

**Enthält folgende Elemente:**

- Rebound
- Timing