

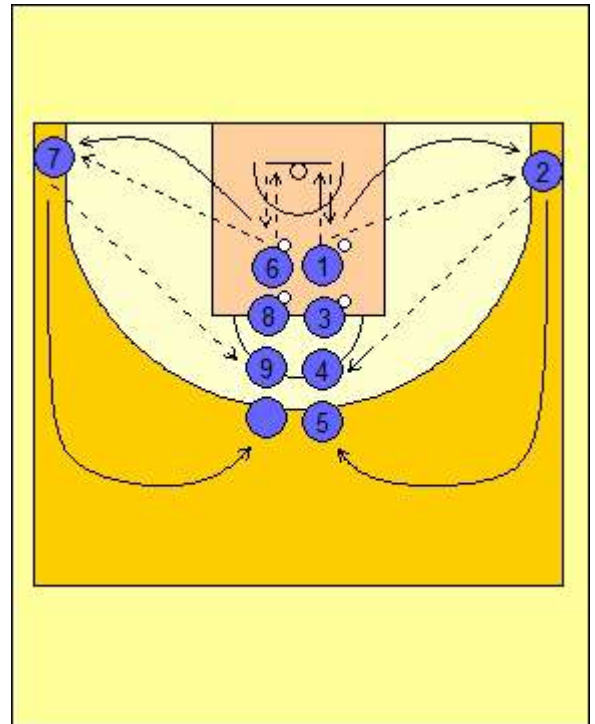


Rebound + Outlet Drill

Spieler (optimal) 10	Spieler (min./max.) 5/14	Altersklasse U16	Bälle 2-4	Körbe 1
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Unter 10 Spielern Aufstellung in einer Gruppe, bei 10 oder mehr Spielern Aufstellung in 2 Gruppen mit je 2 Bällen.
- Ein Spieler ohne Ball steht jeweils im Corner für den Outletpass bereit. Die beiden ersten Spieler einer Gruppe haben jeweils einen Ball.
- O1 wirft den Ball von unten nach oben an das Brett und holt an dem für ihn höchstmöglichen Punkt den Rebound und versucht sich bereits in der Luft mit seiner Körperachse Richtung Outletspieler O2 zu drehen, so dass er bei der Landung direkt den Pass spielen kann.
- O2 bekommt den Pass und passt diesen auf den nächsten Spieler ohne Ball in der Reihe (O4).
- In der Zwischenzeit wirft O3 den Ball an das Brett, O1 läuft auf die Outletposition und O2 stellt sich hinten an der Gruppe an.



Variation

- ein oder zwei Gruppen

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Rebound
- Timing beim Rebound
- Passvorbereitung bereits in der Luft
- Outletpass

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Rebounder soll aus einem stabilen Stand zum Rebound hochgehen, so dass er den Ball möglichst am für ihn höchsten Punkt zunächst mit einer Hand und sobald möglich mit der 2. Hand sichert. Durch das drehen in der Luft soll eine optimale Position für den Pass geschaffen werden und Zeit gespart werden.

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		