

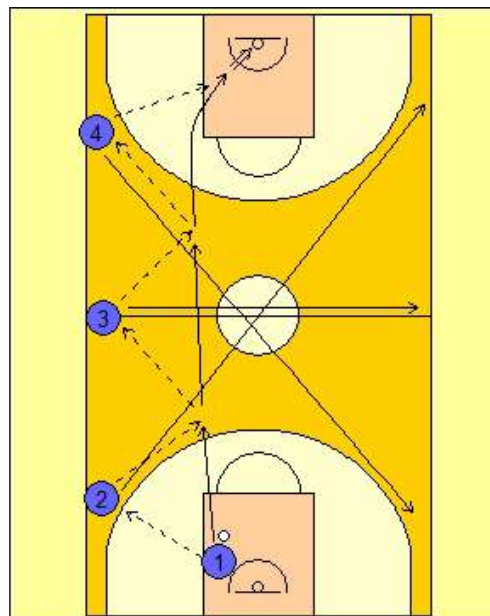


Pass and Rebound Drill

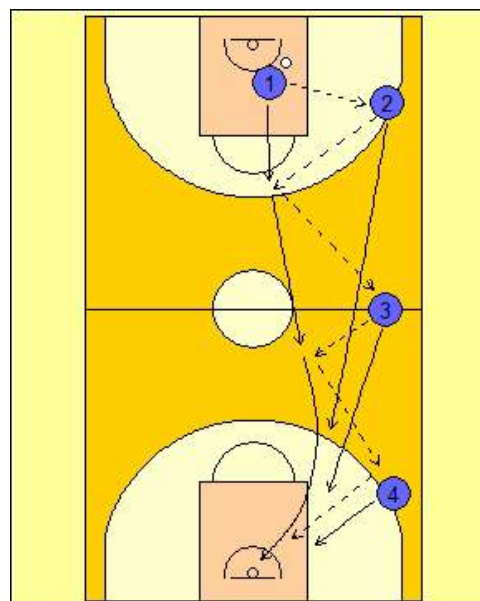
| | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------|
| Spieler (optimal) 8 | Spieler (min./max.) 4/8 | Altersklasse U16 | Bälle 1-2 | Körbe 2 |
|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------|

Übungsbeschreibung:

- Bei vier Spielern wird jede Position einfach, bei 8 Spielern jede Position zweifach besetzt.
- O1 passt zu O2, läuft Richtung gegenüberliegendem Korb, bekommt den Pass von O2 zurück und spielt weitere Doppelpässe zu O3 und O4.
- O4 passt O1 den Ball so in die Bewegung, dass O1 mit einem Korbleger abschließen kann.
- O2 und O4 laufen nach ihrem Pass diagonal auf die andere Seite, O3 auf die gegenüberliegende Seite an der Mittellinie.



- O1 holt den eigenen Rebound und läuft wieder Richtung gegenüberliegenden Korb. Dabei spielt er wieder Doppelpässe mit O2, O3 und O4.
- Die Passgeber folgen O1 nach ihrem Pass.
- O1 macht nun keinen Korbleger sondern tippt den Ball so ans Brett, dass zunächst O4 und dann O3 den Ball ebenfalls ans Brett tippen bevor O2 den Durchgang mit einem Korbleger (der Ball wird aus der Luft angenommen) abschließt.
- O1 läuft auf die hintere, O4 auf die mittlere und O3 auf die erste Passstation durch. O2 beginnt den Drill mit einem Pass neu.
- Eine 2. Gruppe startet, wenn die erste Gruppe den ersten Korbleger macht.



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen, Korbleger, Rebound

Organisation/ Bemerkungen:

- Genaue Pässe in die Bewegung

- Die „Tipps“ an die Bretter sollen so gespielt werden, dass der Hintermann diese Problemlos erreichen kann.

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 | | | X | | |