

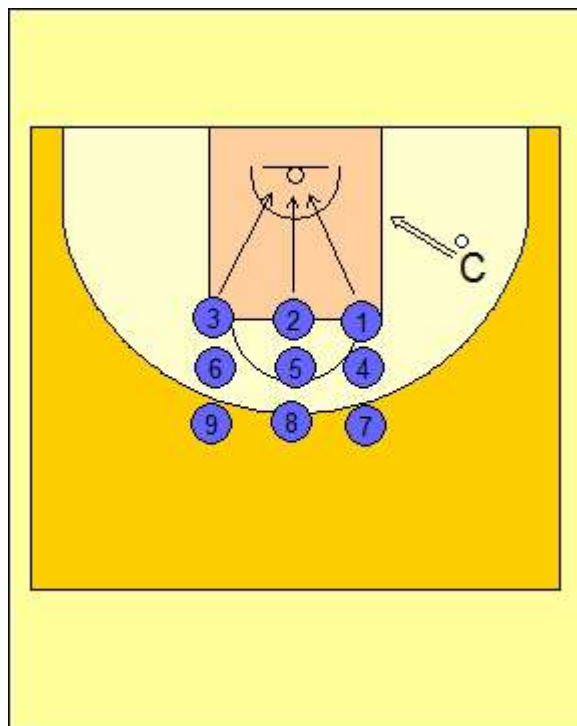


# Rebound Chaos

<b>Spieler (optimal)</b> 9	<b>Spieler (min./max.)</b> 6/12	<b>Altersklasse</b> U16	<b>Bälle</b> 1	<b>Körbe</b> 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

## Übungsbeschreibung:

- Es werden drei Teams gebildet, die sich dann nebeneinander an der Freiwurflinie aufstellen.
- Die ersten Spieler jedes Teams dürfen zum Start in die Zone.
- Der Coach (C) wirft den Ball auf den Korb.
- Die drei Spieler O1, O2 und O3 kämpfen um den Rebound.
- Der Spieler, der den Rebound bekommt soll direkt abschließen, die anderen beiden verteidigen diesen Spieler.
- Bälle, die außerhalb der Zone landen sind aus dem Spiel und es wird nochmal geworfen.
- Das Team des Spielers, der scort bekommt einen Punkt.
- Danach starten die nächsten drei Spieler entsprechend bis ein Team 5 Körbe gemacht hat.



## Variation

## Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Die drei Spieler bleiben solange im Spiel bis ein Spieler zwei gescort hat. Dieser Spieler wird dann durch den nächsten Spieler seines Teams ersetzt. Das Team gewinnt, das es zuerst erreicht hat, dass alle Spieler 2x gescort haben.

- Rebound
- Abschluss unter dem Korb gegen 2 Verteidiger
- Wettkampfspiel

## Organisation/ Bemerkungen:

- Leichte Kontakte (Fouls) können erlaubt werden. Festhalten, schlagen und schupsen ist verboten!!

- Die 2. Variante bietet eine andere Spielmöglichkeit. Dafür muss aber jedes Team gleich viel Spieler haben (3x3 oder 3x4)

## 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		