

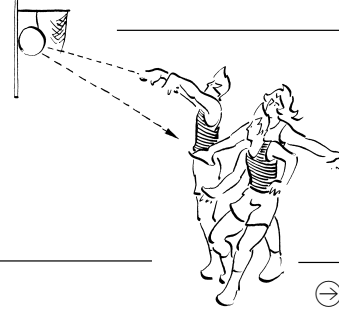
2.4 Um den Rebound kämpfen

Rebound ist das Fangen eines zurückspringenden Balles. Im Basketball wird häufig nicht getroffen. Es ist deshalb wichtig, dass die Spielenden früh das «Rebounden» lernen und wissen, worauf es ankommt. Im Spiel sollte der Lauf zum Rebound zur Selbstverständlichkeit werden.

Bei einem Korbwurf musst du zum Rebound starten.

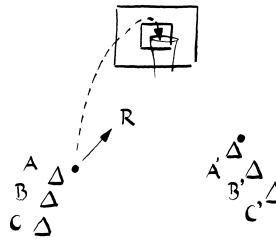
Brett-Basketball: Durch Pässe versuchen die S in eine gute Abschlussposition zu gelangen. 1 S aus Team A wirft den Ball ans Brett. 1 Punkt wird erzielt, wenn irgendein S aus Team A den Ball wieder fangen kann.

- Team A oder Team B erhält 1 Pt. bei Rebounderfolg.
- Spiel im Halbfeld: 2 Pte. bei Rebound-Erfolg; 1 Pt., wenn der Ball hinter die Mittelfeldlinie gelegt wird.



⇒ Bessere Reboundposition: Näher beim Korb, Gegenspieler im Rücken. Sperren nicht erlaubt.

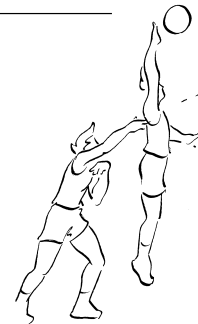
Korbtreffer-Wettbewerbe: 1-2 3er-Gruppen mit 2 Bällen pro Korb. Abstand zum Korb nur so gross, dass technisch gute Würfe möglich sind. A wirft und versucht, den geworfenen Ball zu fangen, bevor dieser den Boden berührt. Gelingt das, darf A vom neuen Standort nochmals werfen. Danach Pass zurück zu S ohne Ball. Der erste getroffene Korb zählt 2 Punkte, der Nachwurf 1 Punkt. Wer oder welches Team hat zuerst X Punkte?



⇒ Die S erfinden eigene Punktebewertungen und Wurfwettbewerbsformen mit Rebound-Aktionen.

• Knock out: 4–6 S mit Ball bilden eine Kolonne. Die S dürfen unmittelbar nacheinander werfen. A versucht, den Korb zu treffen, bevor B trifft. Ist jedoch B schneller, erhält B 2 Punkte oder A «scheidet aus» (d.h. Zusatzaufgabe erfüllen und wieder spielen).

Ballfangen in der Luft: Die S stehen paarweise nebeneinander 3 m vor der Wand. A wirft den Ball an die Wand und B versucht, diesen möglichst hoch zu fangen. Rollenwechsel.

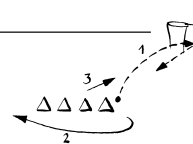


⇒ Am Anfang sanft an die Wand werfen. Die S schätzen selber ab, wie stark sie steigern können.

- Aus einem Sprungpass an die Wand spielen.
- A und B stehen hintereinander vor der Wand.
- Das Paar steht ca. 6 m vor der Wand und versucht dasselbe aus einem kurzen Anlauf (Wurf an die Wand und Fangen).
- Nachdem A (aus ca. 6 m Entfernung) an die Wand geworfen hat, versuchen A und B den Ball zu fangen.
- Wer fängt zuerst 5 Rebounds hintereinander?

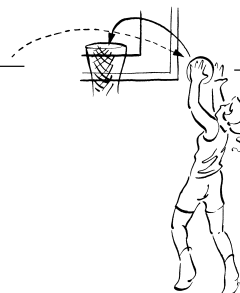
⚠ Beim Kampf um den Rebound ist es wichtig, vor dem Gegenspieler zu stehen. Wer vorne ist, darf jedoch mit den Armen nicht sperren.

Endlos-Rebound: 5–8 S stehen hintereinander ca. 4 m vor dem Korb oder der Wand. S 1 wirft den Ball neben den Korb ans Brett und schliesst hinten an. S 2 fängt den Ball und wirft ihn (in der Luft) ans Brett usw. Wie viele Rebounds ohne Ballverlust gelingen?



🕒 Als 5er-Team 20 Rebounds ohne Unterbruch bzw. Fehler spielen können.

Fliegerwurf: 3 S stehen hintereinander ca. 3 m vom Korb entfernt (re), 3 S mit Ball etwa 2 m vom Korb (li). S 1 wirft den Ball von li in einem kurzen Bogenpass, sodass S 2 auf der re Seite den Ball in der Luft fangen und aus der Luft den Korb (Tip-in) erzielen kann. S 1 holt den Rebound und passt S 2; beide tauschen die Plätze. Positionen wechseln.



⇒ S suchen zum «Tip-in» eine Wettbewerbsform.