



## BC Academy 30.14. Juli 2013 12-14h

Die Themen: rebounding: defense, box out, offensive / fast break, transition

### rebounding:

- Rolle im Basketball, Einordnung der Wichtigkeit
- notwendige Fertigkeiten, Fähigkeiten meist vorhanden („Rebounding ist *nur* Einstellung und Wille.“)
- Training und Wissen
- Technik, Antizipation, Wille, Hingabe, Einsatz

#### drills & skills für das Training im Kinder- und Jugendbereich (+ Handlungsanweisungen)

- up&down
- backboard self service
- pair backboard (also with defense)
- tippen (different drills, also competitive)
- box out skill (forarm, strong legs, arms up, push, vision)
- footwork drills (turns, drop steps)
- cross rebounding
- 1on1on1
- 2on2 perimeter drill
- Alle fünf “NN” immer zum defense rebound!
- stress out rebounding and practice it
- rebound your own shot

#### drills & skills & habits im Erwachsenenbereich

- off reb = - Punktzahl x, score auf 0, extra possession, usw.
- x- Anzahl off reb = Sieg im scrimmage
- competitions (Summe x rebounds gewinnt)
- stress out rebounding!
- rebound your own shot
- team rebounding plan
- Kevin McHale rebounding drill
- Kevin Love rebounding drill
- the box drill

### transition/fast break:

- Rolle im Basketball, Einordnung der Wichtigkeit
- notwendige Fertigkeiten
- Training, Einordnung in die Gesamtüberlegung, in das Gesamtkonzept
- Kreativität, Antizipation, Mut, gedankliche Schnelligkeit, spacing, 1on1, pass&catch, push dribbling, finishing/shooting

#### drills&skills

- 3on0 passing
- 3on0 spanish
- 36 lay ups
- 4on0 lanes
- spanish chaser
- 2on1 halfcourt
- Gator rebounding