



Basketball Der Rebound

Der Rebound wird eingesetzt, um nach einem Fehlwurf den vom Brett oder Ring abspringenden Ball unter Kontrolle zu bringen.

Bewegungsbeschreibung

- Nach einem Korbwurf sollte nicht einfach dem Ball nachgeschaut werden, sondern der Angreifer gesucht werden, gegen den man verteidigt.
- Es wird versucht, Kontakt zu dem Angreifer aufzunehmen und den Angreifer mit dem Rücken und dem Hinterteil vom Korb fernzuhalten (ausboxen).
- Auch kann der nachsetzenden Angreifer durch eine halbe Drehung zum Korb zur Verhinderung einer günstigen Rebound-Position ausgesperrt werden. Hierbei werden die Oberarme zur Seite gestreckt und die Ellbogen leicht angewinkelt (U-Halte).
- Dann erfolgt ein beidbeiniger Absprung und der Ball wird mit beiden Händen gefangen.
- Die Landung erfolgt auf beiden Beinen in breitbeiniger Stellung mit gebeugten Knien, um eine gute Balance zu haben.
- Der Ball wird in Brusthöhe am Körper mit beiden Händen festgehalten, wobei die Ellbogen nach außen gerichtet werden.
- Gesichert wird der Ball im Hüftbereich und die Lösung vom Angreifer erfolgt mittels Sternschritt.



Beim Angreifer wird diese Aktion als Offensiv-Rebound, beim Verteidiger als Defensiv-Rebound bezeichnet.