

# Schnelligkeit – Grundlagen: Rebound-König

Mit einem Basketballspiel wird zu zweit die Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit verbessert. Diese Übung eignet sich eher für ältere Schüler.

Zu zweit vor einem Basketballkorb: Spieler A steht zwei bis vier Meter vor dem Korb. In seinem Rücken wirft sein Partner einen Basketball. Spieler A muss den Rückprall vom Brett (Rebound) vor dem Auftreffen des Balles auf den Boden fangen können. Wenn es ihm gelingt, wird er zum Werfer. Ebenso, wenn der Werfer den Korb oder das Brett nicht trifft.

## Variation

### schwieriger

Spieler A steht mit dem Rücken zum Korb. Wenn der Ball den Korb berührt, darf er sich drehen und den Ball fangen.

**Material: Basketball**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**