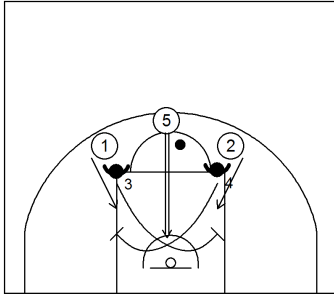




Cross block drill

- Centers + Forwards

- vanaf U20
- 4 spelers
- 1 bal
- 1 basket



Vereisten:

- spelers moeten weten hoe ze in de baan van de aanvallende rebounder moeten draaien (uitboxen)

Doel: verdedigende rebound verbeteren, vooral in een zone

Organisatie:

- verdedigers naast de vrije worplijn
- aanvallers boven de vrije worplijn
- schutter op de vrije worplijn (kan ook de trainer zijn)

- zodra de bal los is van de hand van schutter 5, gaan aanvallers 1 en 2 rebounden
- verdedigers 3 en 4 moeten de man **aan de andere kant van de bucket** uitboxen
- bal veroveren OOK na een score
- score is 1 punt
- bal veroverd na het schot is 1 punt
- wisselen als de verdediger meer punten heeft dan de aanvaller

Teaching Points:

- verdediger moet in de open ruimte de aanvaller opzoeken en die eerst achter zich houden
- daarna pas kijken naar de bal
- fysieke kracht gebruiken om de aanvaller achter je te houden

Variaties:

- score uit aanvallende rebound is 1 punt extra
- schutter met ogen dicht laten schieten
- afstand van de aanvallers tot de basket