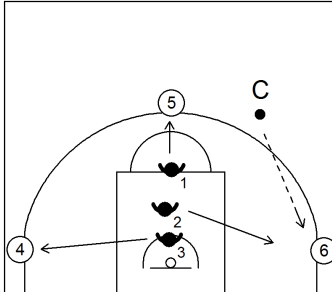




Number rebounding

- Centers + Forwards + guards
- vanaf U16
- 6 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 tegen een inkomende aanvaller

Organisatie:

- coach roept het nummer van de verdediger die de bal moet gaan verdedigen
- passt de bal tegelijkertijd naar een willekeurige aanvaller
- die moet meteen schieten
- alle aanvallers gaan rebounden

- ALLE verdedigers moeten hun man opvangen en uitboxen na het schot
- gemaakt schot is een punt
- aanvallende rebound is een punt (ook na een score)
- verdedigende rebound is een punt
- speel tot de 5

Teaching Points:

- verdediger moet naar de aanvaller toestappen en opvangen met de onderarm, een stap meeschuiven en pivoteren
- daarna pas kijken naar de bal
- fysieke kracht gebruiken om de aanvaller achter je te houden
- aanvaller zo ver mogelijk van de ring houden
- communicatie: de twee verdedigers die NIET de bal verdedigen moeten snel communiceren wie welke aanvaller pakt

Variaties:

- schutter mag schot fake maken + max 1 dribbel
- passen mag, maar schieten binnen 5 seconden
- gebied groter of kleiner maken
- max 2 passes, dan verplicht schieten