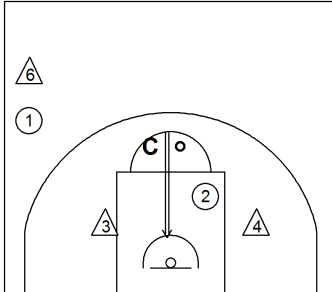




Survival rebounding

- Centers + Forwards
- vanaf U20
- 4 tot 6 spelers
- 2 ballen
- 2 baskets



Vereisten:

- spelers moeten een aanvallende rebound kunnen pakken en verschillende bewegingen beheersen om daarna de bal vrij te maken en te scoren

Doel: aanvallende rebound verbeteren

Organisatie:

- 3 spelers rand bucket
- bij meer dan 4 nemen de overige spelers vrije worpen op een andere basket
- coach neemt een vrije worp en mist
- de speler die de rebound pakt speelt 1 tegen 2

- doelpogingen alleen binnen de bucket
- aanvaller mag met 1 pass naar de coach en terug een betere positie veroveren
- doorgaan totdat iemand scoort
- de speler die 3 scores heeft wisselt met de vrije worpen schutter op de andere basket
- AANVALLER roept de fout
- fout op doelende speler waarmaken met een vrije worp (indien mis direct gevolgd door een nieuw gevecht om de bal)
- de coach kan een punt aftrekken van een speler die niet verdedigt of domme fouten maakt

Teaching Points:

- pivoteren om vrij te komen
- zonodig een power dribbel
- fysieke kracht gebruiken / draaien met de schouder om ruimte te maken

Variaties:

- afstand tot de ring groter maken
- laat een speler schieten
- ook als het schot raak is de bal veroveren en 1 tegen 1 onder het bord uitspelen