



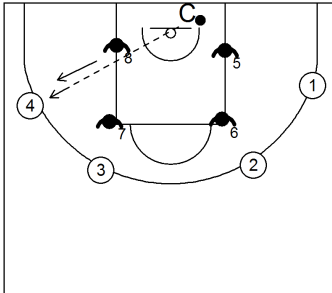
4 on 4 rebound

- Centers + Forwards
- vanaf U20
- 8 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 aan de weak side in een man to man verdediging



Organisatie:

- verdedigers op de bucketlijn
- aanvallers op de 3-puntslijn
- de trainer met bal onder het bord
- trainer passt één van de vier aanvallers aan
- aanvaller mag alleen maar schieten
- verdedigers zoeken onmiddellijk hun man op
- laatste meter met slide steps
- bal veroveren OOK na een score
- score is 1 punt
- bal veroverd na het schot is 1 punt
- als de aanval 5 punten heeft, dan loopt de verdediging een suicide. Dezelfde spelers blijven verdedigen en de stand gaat weer naar 0 voor beide teams.
- wisselen als de verdediging meer punten heeft dan de aanval

Teaching Points:

- verdediger moet blijven kijken naar de aanvaller
- eerst de afstand verkleinen
- dan zodanig in de looplijn van de aanvaller draaien, dat die niet naar de bal toe kan gaan
- daarna pas kijken naar de bal
- fysieke kracht gebruiken om de aanvaller achter je te houden

Variaties:

- score uit aanvalsrebound is extra punt
- het team dat de bal **niet** heeft (ook na een score) moet opdrukken
- verdediger mag de bal pas pakken na 1 stuiter (en moet de aanvaller dus langer achter zich houden)

