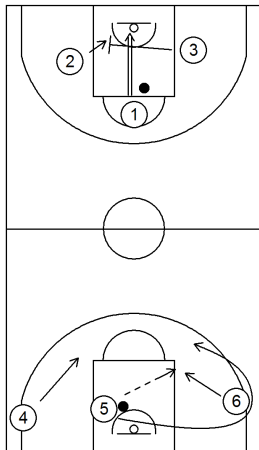




Transition rebounding



- vanaf U12
- 3 of meer spelers
- per drietal 1 bal
- minstens 1 basket

Vereisten:

- spelers moeten een weave kunnen lopen

Doel: aanvallende rebound verbeteren

Organisatie:

- de spelers lopen een weave over het hele veld
- de speler die eindigt bij de vrije worplijn neemt het schot
- de twee andere spelers gaan rebounden, ook bij een score
- en spelen daarna 1 tegen 1 totdat er gescoord wordt
- de winnaar start in het midden bij de volgende weave

- deze 3 spelers stellen zich op achter de achterlijn
- het volgende drietal start direct na de score uit de rebound

Teaching Points voor de rebounders:

- vroeg inschatten waar de bal na het schot gaat landen
- tegenstander zo mogelijk sealen om hem onder de ring vandaan te houden
- verdedigender na de rebound: beide handen hoog en met kleine slides steps naar de aanvaler toe bewegen
- met het bovenlijf tegen de man met de bal aan gaan staan, zodat hij niet kan springen

Variaties:

- halve veld weave en 2 drietallen tegelijk laten werken
- rotatie: het laatste drietal gaat heen en weer en de andere drietallen daar weer achteraan. Dat scheelt tijd en maakt de oefening intensiever.