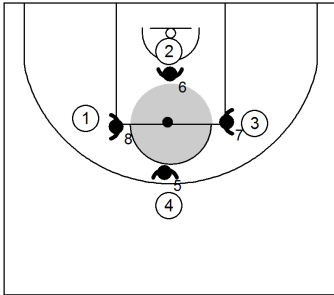




### Circle block out drill



- Centers + Forwards
- vanaf U20
- 8 spelers
- 1 bal

#### Vereisten:

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

**Doel:** verdedigende rebound verbeteren

#### Organisatie:

- verdedigers staan met hun rug naar de cirkel
- de bal ligt in het midden van de cirkel
- op een fluitsignaal van de trainer proberen de aanvallers de bal te pakken
- verdedigers moeten de aanvallers 3 seconden lang tegenhouden
- doe dit 5 keer achter elkaar met hetzelfde team

- voor elke keer dat de aanvallers de bal veroveren moeten de verdedigers na afloop X keer opdrukken

#### Teaching Points:

- naar de aanvaller toestappen om de afstand te verkleinen
- kies de pivotvoet afhankelijk van de kant die de aanvaller kiest
- bij het indraaien in de looplijn van de aanvaller, de handen gebruiken als extra belemmering en om te voelen waar de aanvaller is
- fysieke kracht gebruiken

#### Variaties:

- spelers bewegen in looppas rond de cirkel en gaan voor de bal op fluitsignaal
- verdedigers bewegen linksom, aanvallers rechtsom