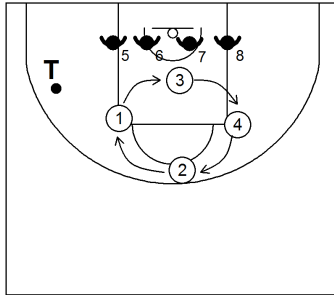




Blind block out drill



- Centers + Forwards
- vanaf U16
- 6 tot 10 spelers
- 1 bal

Vereisten:

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

Doel: verdedigende rebound verbeteren, m.n. in situaties waarin voor de verdediger niet duidelijk is welke man hij moet uitboxen, bijv. in een zone

Organisatie:

- verdedigers staan met hun gezicht naar de achterlijn
- de aanvallers lopen om de cirkel
- de trainer passt de bal naar een aanvaller, die meteen schiet
- de trainer roept '**SCHOT**'

- uitboxen en aanvallend rebounden ook als de score zit
- verdedigers mogen de bal pas pakken als die de vloer heeft geraakt
- aanvaller mag de bal direct pakken
- score uit aanvallende rebound = 3 punten
- bal veroverd door de verdediging is 1 punt
- wisselen als de verdediging 5 punten meer heeft dan de aanvallers
- als de aanval 6 punten heeft moet de verdediging 5x opdrukken en gaat de stand naar 0-0. Verdediging blijft staan.

Teaching Points:

- verdediger kijkt naar de man, niet naar de bal
- de dichts bijzijnde man uitboxen
- 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:

- trainer passt alleen schutter aan die ver van de basket weg staat
- score uit schot = 1, verdedigende rebound = 1, aanvallende rebound = 1
- tot de 5. Verliezer 5x opdrukken. De stand gaat naar 0-0 en de verliezers gaan verdedigen.