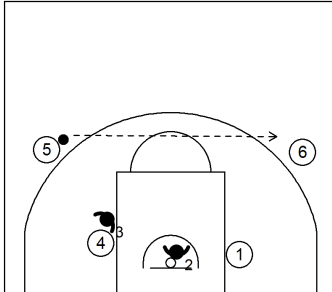




verdedig de post-help-rebound

- Centers + Forwards + guards
- vanaf U16
- 6 spelers
- 1 bal
- 1 basket



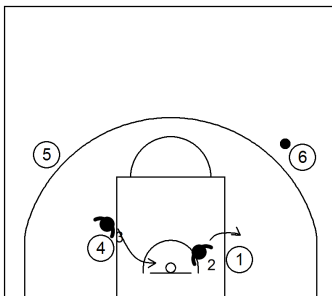
Vereisten:

- verdedigers moeten de post op het blok kunnen overspelen
- spelers moeten weten hoe ze in de baan van de aanvallende rebounder moeten draaien (uitboxen)
- de spelers moeten weten wat help side defense is

Doel: mid post verdedigen + afwisslen ball side - help side defense + verdedigende rebound verbeteren

Organisatie:

- 5 en 6 passen de bal maximaal 5 keer heen en weer
- in die tijd moeten ze schieten
- beide verdedigers overspelen aan balkant en nemen de help positie in aan de weak side
- aanvallende rebound is een punt (ook na een score)
- verdedigende rebound is een punt
- speel tot de 5 (laat de verliezers opdrukken of lopen voor intensiteit)



Teaching Points:

- de verdediger moet zijn aandacht op de aanvaller richten **en niet op de bal**
- de verdediger aan de weak side moet naar de aanvaller toestappen en opvangen met de onderarm, een stap meeschuiven en pivoteren
- daarna pas kijken naar en jagen op de bal
- de verdediger aan ball side moet snel om de aanvaller heen stappen en een positie veroveren tussen aanvaller en basket
- pivoteren en de aanvaller iets naar achteren drukken, zodat hij niet kan springen
- daarna naar de bal springen

Variaties:

- speel na een rebound steeds twee tegen twee binnen de bucket tot er gescoord is
- het tweetal dat de bal heeft gaat aanvallen
- de andere twee verdedigen
- (je kunt dus na een schot maximaal 2 punten verdienen: één voor de - aanvallende OF verdedigende - rebound, plus één voor de score daarna)
- benadruk correct verdedigen