



rebound en break

- Centers + Forwards + guards
- vanaf U16
- 4 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 (zowel binnen de bucket als bij de driepuntslijn) plus de eerste actie nadat de verdediger de bal heeft gepakt

Organisatie:

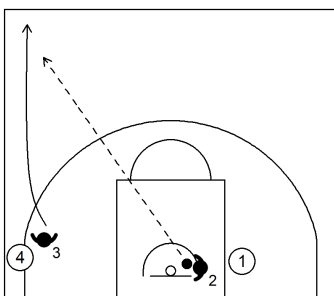
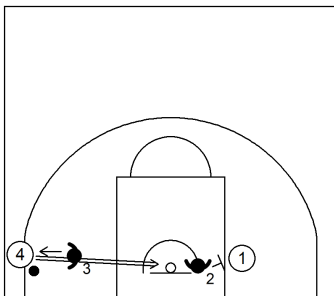
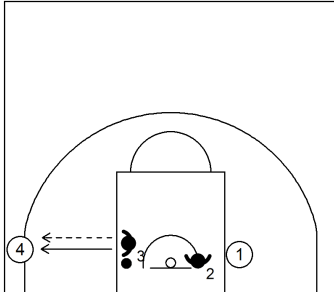
- verdediger 3 passt de bal naar aanvaller 4 en maakt direct een close out
- aanvaller 4 moet meteen schieten
- beide verdedigers gaan rebounden
- als de ene verdediger de bal heeft gepakt, dan sprint de andere verdediger naar de middellijn voor de break
- gemaakt schot is een punt
- aanvallende rebound is een punt (ook na een score)
- verdedigende rebound is een punt
- speel tot de 5 (laat de verliezers opdrukken of lopen voor intensiteit)

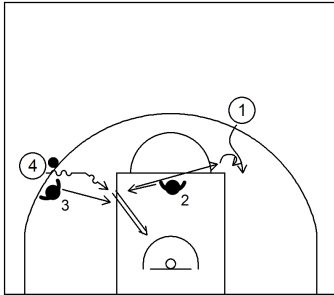
Teaching Points:

- **elementair** is dat de verdediger zijn aandacht op de aanvaller richt **en niet op de bal**
- de verdediger van de schutter 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 onder de ring moet naar de aanvaller toestappen en als die naar de ring beweegt in zijn baan draaien met een front of een reverse pivot
- voeten breed zetten, heupen iets laten zakken en de aanvaller iets naar achteren drukken, zodat hij niet kan springen
- daarna naar de bal springen
- de verdediger die de rebound gepakt heeft trekt de bal naar de borst en zet de ellebogen naar buiten (chin it)
- terwijl je landt al over je schouder kijken waar jouw medespeler naartoe sprint
- pivoteren en met een baseball pass of met een open step en een pass om de tegenstander heen aanpassen

Variaties:

- schutter mag schot fake maken + max 1 dribbel
- start met aanvaller 4 in balbezit en in triple threat positie (max 1 dribbel)
- schutter op de elleboog of op de as van het veld
- aanvallende rebound uit laten spelen 2 tegen 2 of 1 tegen 1





- zet de aanvaller met bal op de forward positie en de aanvaller zonder bal aan de weak side
- de aanvaller met bal mag driven tot zijkant buchet of vrije worplijn (dus geen lay ups)
- de weak side verdediger kiest positie op de helplijn en moet helpen om de drive af te stoppen indien nodig
- bij een schot gaat de weak side aanvaller op volle snelheid rebounden
- de weak side verdediger moet zodanig positie kiezen dat de aanvaller niet in een rechte lijn naar de basket kan, maar met een boog
- door te pivoteren als de aanvaller vlak voor hem is de boog nog groter maken
- daarna direct op de bal gaan jagen