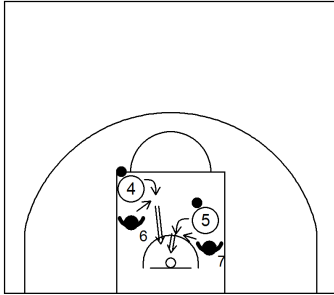




Wall and rebound

- Centers
- vanaf U16
- 2 of 4 centers
- 1 bal per tweetal
- een basket



Doel:

- verdedigen van turn around jump shot
- uitboxen na schot
- aanvallende rebound na schot stimuleren

Organisatie:

- aanvaller draait om zijn as en schiet
- verdediger brengt met een slide-step zijn lichaam voor de bal, zo dicht mogelijk tegen het lichaam van de aanvaller
- houdt beide armen recht omhoog (= wall) zodat de aanvaller minder zicht heeft op de basket en zijn schot iets moet aanpassen om over de uitgestrekte armen heen

- te schieten
- direct na het schot uitboxen
- score is 1 punt
- aanvallende rebound is 2 punten **ook na een score**
- elke speler verdedigt 5 keer achter elkaar
- verliezer voor elk punt verschil 2x opdrukken

Teaching points:

- voeten iets meer dan schouderbreedte
- knieën licht gebogen
- bovenlijf en armen verticaal
- GEEN slaande beweging naar de bal
- tegen de aanvaller aan gaan staan door je op voeten naar de aanvaller toe te bewegen (het bovenlijf blijft verticaal)

Variant:

- aanvaller begint onder de ring, rug naar de achterlijn en geeft een korte stuiterpass naar zichzelf
- aanvaller maakt eerst een schouderfake in tegengestelde richting van de draai direct voor het schot