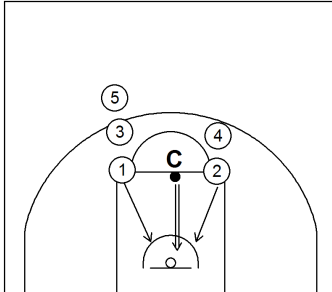




Rebounden en afmaken

- centers en forwards
- vanaf U16
- 4 of meer spelers
- 1 bal
- een basket



Vereisten:

- spelers moeten een of meer bewegingen beheersen om onder de ring tegen een verdediger een schot te creëren

Doel:

- 1) aanvallende rebound trainen
- 2) het fysieke spel onder het bord verbeteren
- 3) schakelen tussen aanvallen en verdedigen

N.B. deze oefening is zeer intensief en spelers moeten rusttijd hebben. Bij meer dan 6 spelers wordt die tijd te lang.

Oefening kan behoorlijk ruig worden.

Organisatie:

- coach schiet op de ring
- spelers 1 en 2 starten als de bal los is van de hand
- degene die de bal verovert wordt aanvaller, de andere wordt verdediger
- spelen daarna 1 tegen 1 totdat iemand scoort
- (als de verdediger na een gemist schot de bal verovert wordt hij dus aanvaller)
- schutter **moet** achter zijn schot aan gaan
- verdediger **moet** uitboxen
- speel tot de 3

Teaching points:

- intensiteit!
- verdediger op de voeten verdedigen, armen recht omhoog
- direct uitboxen na het schot
- aanvaller moet met pivoteren, draaien en evt één dribbel de verdediger dwingen tot bewegen. Contact zal dan eerder worden afgefloten in het voordeel van de aanvaller.
- aanvaller moet contact zoeken
- iets naar de verdediger toespringen bij het schot om het schotblok te voorkomen

Variaties:

- laat een speler schieten
- ook als het schot raak is de bal veroveren en 1 tegen 1 onder het bord uitspelen