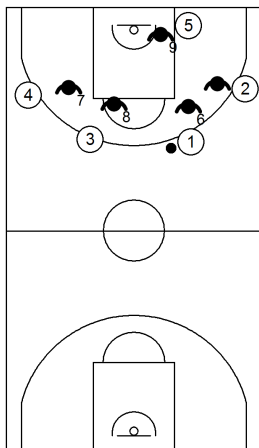




5 on 5 rebound spelvormen



- 10 spelers
- 1 bal
- 2 baskets

Vereisten:

- de fundamentals van aanvallende en verdedigende rebound

Doel: automatisme en intensiteit aanvallende en verdedigende rebound verbeteren

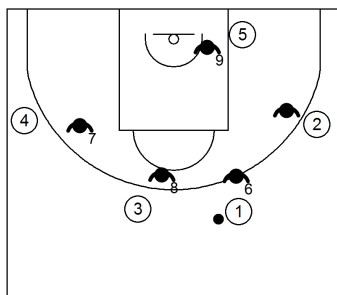
Organisatie:

- speel 5 tegen 5 over het hele veld
- aanvallende rebound is een punt
- verdedigende rebound is een punt
- score is 1 punt
- de trainer houdt de score bij op het coachboard
- speel tot de 25

Organisatie:

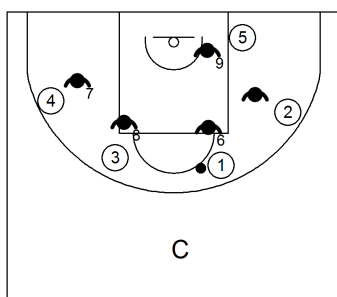
- een stop of verdedigende rebound is een punt
- als de aanval scoort, dan mag die gaan verdedigen
- speel tot de 7 (optie: winnen met 3 verschil)

De intensiteit in de verdediging gaat omhoog; tijdens het wisselen kun je tips geven.



Regels:

- de driepuntslijn = uit
- max 3 passes, dan MOET je schieten
- max 1 dribbel
- degene die de rebound pakt (ook na een score) gaat aanvallen
- bal moet eerst buiten de bucket worden gespeeld
- speel tot de 10
- verliezer loopt suicide of zwaarder.



De coach noemt de naam van de verdediger die naar de bal kijkt ipv naar zijn man. Dat HELE team sprint achterlijn-middellijn-achterlijn; het andere team krijgt de bal. Daarna meteen doorspelen.