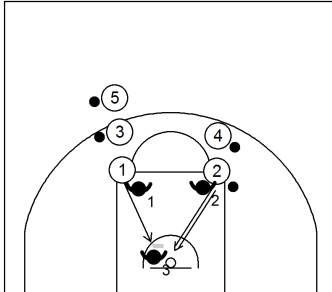




### aanvallend met fysieke weerstand

- centers en forwards
- vanaf U18
- 8 of meer spelers
- 2 ballen
- 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) de mentaliteit kweken om altijd voor de aanvallende rebound te gaan

### Organisatie:

- drie vaste verdedigers, liefst uitgerust met een karate kussen oid
- de speler met bal op een elleboog schiet (evt met de zwakke hand om slechte schoten te krijgen)
- de speler op de andere elleboog gat voor de rebound, maar wordt fysiek zwaar gehinderd door de verdediger daar
- zodra hij de bal heeft wordt hij fysiek gehinderd door de verdediger onder het bord
- schutter moet 2 keer achter elkaar scoren

### Teaching points:

- intensiteit!
- de eerste verdediger passeren met een lichaamsschijnbeweging of een swim over
- onder het bord de bal beschermen
- met kracht de balans vinden en de voeten goed zetten voordat je omhoog gaat

### Variaties:

- laat evt met de zwakke hand schieten om slechte schoten te krijgen
- zet een tweede rebounder een meter achter het blok, die mag gaan bewegen zodra de bal los is van de hand. Degene die de bal verovert speelt 1 tegen 1 tegen de ander.