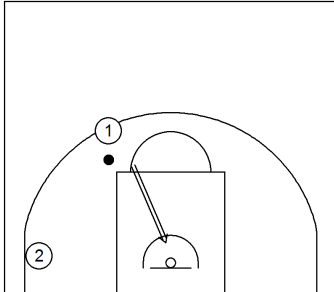




## Eigen rebound



- Centers + Forwards
- vanaf U16
- 2 tot 8 spelers
- per tweetal 1 bal
- minstens 1 basket

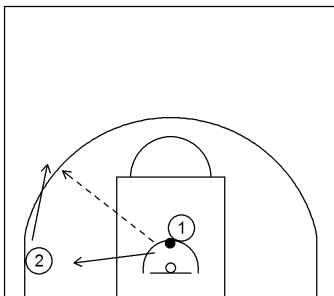
### Vereisten:

- spelers moeten in de loop een bal kunnen vangen met 2TR afstop

### Doel: eigen rebound van de schutter verbeteren

### Organisatie:

- schutter 1 gaat zodra de bal los is van de hand achter zijn eigen rebound aan
- score = 1 punt
- tip in na gemist schot = 2
- bal gevangen voordat die de vloer raakt (ook na een score) en afgemaakt = 1
- speler 2 gaat lopen zodra 1 de bal in de handen heeft NA een tip in OF afgemaakte rebound voordat de bal de grond heeft geraakt OF nadat de bal na de eerste doelpoging de grond heeft geraakt
- speler 1 passt HARD naar speler 2
- en neemt diens positie in de hoek over
- scores tellen per **tweetal**



### Teaching Points:

- catch to shoot
- trek zonodig je voet bij zodat de punten van je schoenen naar de ring wijzen
- maakt je schotbeweging zorgvuldig af
- maar daarna direct sprinten naar de ring
- probeer terwijl je loopt in te schatten waar de bal neer gaat komen

### Variaties:

- afstand / positie / hoek tot de ring