



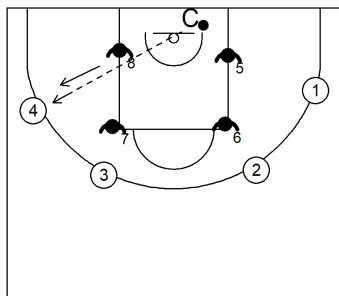
## 4 on 4 rebound

- Centers + Forwards
- vanaf U20
- 8 spelers
- 1 bal
- 1 basket

### Vereisten:

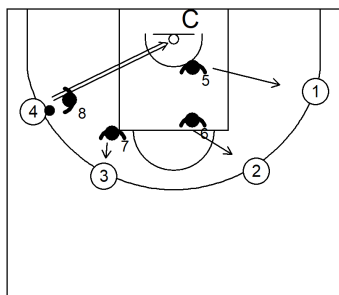
spelers moeten weten hoe ze in de baan van de aanvallende rebounder moeten draaien (uitboxen)

**Doel:** verdedigende rebound verbeteren, vooral aan de weak side in een man to man verdediging



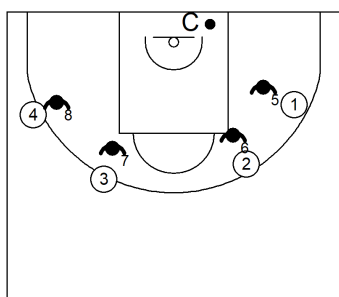
### Organisatie:

verdedigers op de bucketlijn  
aanvallers op de 3-puntslijn  
de trainer met bal onder het bord  
trainer passt één van de vier aanvallers aan  
aanvaller mag alleen maar schieten  
verdedigers zoeken onmiddellijk hun man op laatste meter met slide steps  
bal veroveren OOK na een score  
score is 1 punt  
bal veroverd na het schot is 1 punt  
als de aanval 5 punten heeft, dan loopt de verdediging een suicide. Dezelfde spelers blijven verdedigen en de stand gaat weer naar 0 voor beide teams.  
wisselen als de verdediging meer punten heeft dan de aanval



### Teaching Points:

verdediger moet blijven kijken naar de aanvaller  
eerst de afstand verkleinen  
dan zodanig in de looplijn van de aanvaller draaien, dat die niet naar de bal toe kan gaan  
daarna pas kijken naar de bal  
fysieke kracht gebruiken om de aanvaller achter je te houden



### Variaties:

score uit aanvalsrebound is extra punt  
het team dat de bal **niet** heeft (ook na een score) moet opdrukken  
verdediger mag de bal pas pakken na 1 stuiter (en moet de aanvaller dus langer achter zich houden)