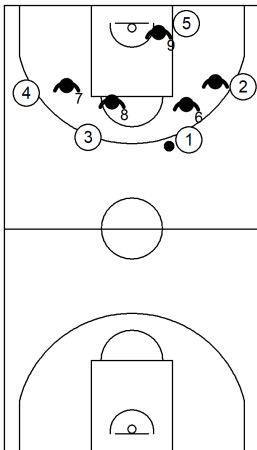




## 5 on 5 rebound spelvormen



- 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

### Half veld. 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)

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. De 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.

### Integreer helpside defense met uitboxen + vergroot het probleemoplossend vermogen

schotklok staat op 5 sec. Een speler aan de kant telt desnoods hardop af.

begin verplicht met een pick and roll en de verdediging moet double teamen

de andere verdedigers moeten roteren zoals afgesproken binnen het team

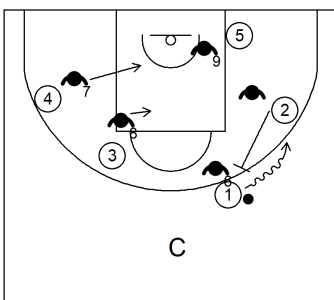
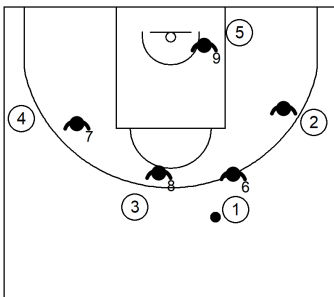
van daaruit uitboxen

### Vragen aan de spelers:

hoe kun je helpen en toch het gevaar van de weak side schutter indammen?

wanneer besluit je om vol de gaan double teamen op de low post. En hoe roteren de andere spelers dan?

hoe zorg je er als help side verdediger voor dat je de drive afstopt buiten de no charge zone?



Essentieel is dat verdedigers twee stappen vooruit denken en hun positie aanpassen om gevaar te voorkomen. Kort daarna komt het schot en moeten de help side verdedigers in hun denken omschakelen van het verdedigen van de ruimte naar het uitboxen van een man (en dat hoeft niet hun eigen man te zijn).