

Rebound Clinic Grasshoppers 26.01.2026 Cleyn Duin.

Net als bij verdedigen heeft rebounds pakken alles te maken met intentie, de wil om rebounds te pakken.

Aan het einde van de wedstrijd raken spelers/speelsters vermoeid en daardoor zal het schotpercentage omlaag gaan en er dus meer rebounds te pakken zijn. Dus moeten we onze teams daar in die fase van de wedstrijd op wijzen.

Aandachtspunten verdedigingsrebound

- Goed uitgangshouding – door de knieën
- Vind je man – zicht houden
- Stap in
- Maak contact met je onderarm met een gebalde vuist zodat je kracht kan zetten
- Pivoteer fysiek om zodat de aanvaller achter je is.
- Gebruik je achterwerk en heupen om stevig contact te maken.
- Ga op het bovenbeen van de tegenstander 'zitten'
- Je bovenlichaam rechtop houden.
- Armen gespreid, onderarmen horizontaal en hand open om de bal te pakken.
- Spring naar de te rebounden bal.
- Zet af met twee benen.
- Pak de bal zo hoog mogelijk met liefst twee handen.
- Breng de bal voor je hoofd met ellebogen gespreid naar buiten.
- Breng de bal niet naar beneden voor je buik.
- Neerkomen met gespreide benen.
- Na het pakken van de rebound pivoteren.
- Keuze na pakken rebound: outlet pass of starten break met ene dribbel.
- Let op de juiste intensiteit.
- Rebound pakken is 'willen' en 'alert zijn', 'het schot gaat zeker mis'.

Aandachtspunten aanvalsrebound

- Maak schijnbewegingen.
- Probeer voor de verdediger te komen.
- Probeer naar open plek te komen.
- Vermijd het fysieke contact.
- Maak rolbeweging om naast de verdediger te komen.
- Gebruik je achterwerk en heupen om ruimte te maken.
- Spring naar de te rebounden bal.
- Zet af met twee benen.
- Pak de bal zo hoog mogelijk met liefst twee handen.
- Eventueel de bal naar een open plek tippen als je de rebound niet kan pakken.
- Neerkomen met gespreide benen.
- Let op de juiste intensiteit.
- Rebound pakken is 'willen' en 'alert zijn', 'het schot gaat zeker mis'.

Meer informatie en oefeningen

- Trainingsoefeningen op de website van Grasshoppers.
- Internet – daar staan heel veel video's op. Zoek bijvoorbeeld met 'video rebound drill'.