



Cross block drill

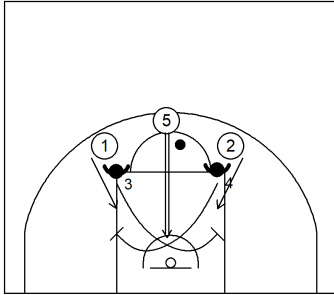
- Centers + Forwards

- vanaf U20

- 4 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 in een zone

Organisatie:

verdedigers naast de vrije worplijn

aanvallers boven de vrije worplijn

schutter op de vrije worplijn (kan ook de trainer zijn)

zodra de bal los is van de hand van schutter 5, gaan aanvallers 1 en 2 rebounden

verdedigers 3 en 4 moeten de man **aan de andere kant van de bucket** uitboxen

bal veroveren OOK na een score

score is 1 punt

bal veroverd na het schot is 1 punt

wisselen als de verdediger meer punten heeft dan de aanvaller

Teaching Points:

verdediger moet in de open ruimte de aanvaller opzoeken en die eerst achter zich houden

daarna pas kijken naar de bal

fysieke kracht gebruiken om de aanvaller achter je te houden

Variaties:

score uit aanvallende rebound is 1 punt extra

schutter met ogen dicht laten schieten

afstand van de aanvallers tot de basket