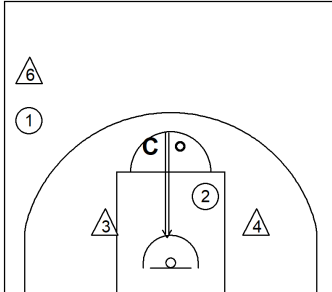




Survival rebounding

- Centers + Forwards
- vanaf U20
- 4 tot 6 spelers
- 2 ballen
- 2 baskets



Vereisten:

spelers moeten een aanvallende rebound kunnen pakken en verschillende bewegingen beheersen om daarna de bal vrij te maken en te scoren

Doel: aanvallende rebound verbeteren

Organisatie:

3 spelers rand bucket

bij meer dan 4 nemen de overige spelers vrije worpen op een andere basket
coach neemt een vrije worp en mist

de speler die de rebound pakt speelt 1 tegen 2

doelpogingen alleen binnen de bucket

aanvaller mag met 1 pass naar de coach en terug een betere positie veroveren

doorgaan totdat iemand scoort

de speler die 3 scores heeft wisselt met de vrije worpen schutter op de andere basket

AANVALLER roept de fout

fout op doelende speler waarmaken met een vrije worp (indien mis direct gevolgd door een nieuw gevecht om de bal)

de coach kan een punt aftrekken van een speler die niet verdedigt of domme fouten maakt

Teaching Points:

pivoteren om vrij te komen

zonodig een power dribbel

fysieke kracht gebruiken / draaien met de schouder om ruimte te maken

Variaties:

afstand tot de ring groter maken

laat een speler schieten

ook als het schot raak is de bal veroveren en 1 tegen 1 onder het bord uitspelen