

TRAINING K.2

BLOK rebounding/fast break

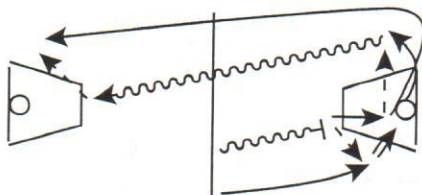
OEFENVORM

ORGANISATIE

OPMERKING

INLEIDING

2-mans break.



- Loop na outlet achter speler om.
- Goede pass, stop lay-up.
- Geen dribbel links en rechtsom.

FUNDAMENTAL 1

Rebounding algemeen

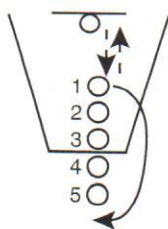
a1 Tippen tegen het bord, in een rij achter elkaar zolang mogelijk.

a2 Even nummers gooien bal tegen bord oneven tippen de bal, even rebound en opgooien.

a3 Zie a2, tippen wordt nu een schot.

a4 Welk 2-tal maakt de meeste punten.

a1



- Tip niet te hard tegen het bord.
- Speel de bal in de lucht.
- Timing = essentieel.
- Werk als team
- Bij rebound en schot lichaam helemaal strekken.
- Hou rekening met de baan van de bal.
- Aandachtspunten les k1 rebound.

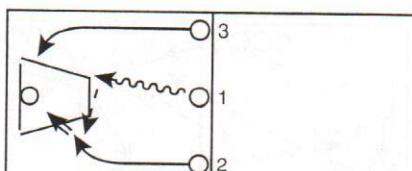
FUNDAMENTAL 2

b1 3-tal, 1 dribbelt naar elleboog van de bucket, 2/3 snijden in en kunnen de bal krijgen, de andere reboundt.

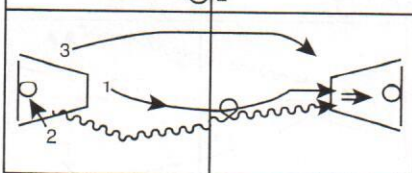
b2 Zie b1, stel 2 reboundt, wordt nu aanvaller en 1 wordt verdediger, 1-1 andere basket.

b3 Zie b1, 2 reboundt 1 krijgt outlet 3 sprint voor break, 2 wordt verdediger.

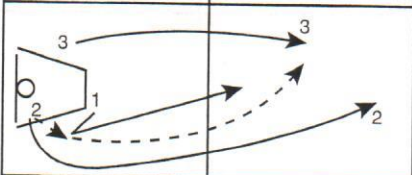
b1



b2



b3



- Klassieke break.
- Rustig tempo opbouwen.
- Aandacht erbij houden.
- Goede 1 tel stop pass, lay-up en rebound.
- 1-1 in hoog tempo.
- Kortste weg naar de ring.
- Doorlopende oefening.
- Koppie/koppie.
- Snel herstellen.
- Overzicht.

SPEL

3-3 Hele veld, man to man.
Accent op klassieke break.

