

TRAINING K.6

BLOK rebounding/fast break

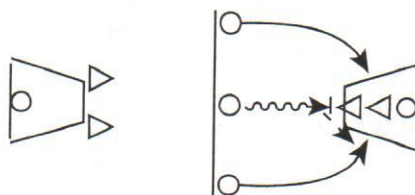
OEFENVORM

ORGANISATIE

OPMERKING

INLEIDING

7-man break/oefening.

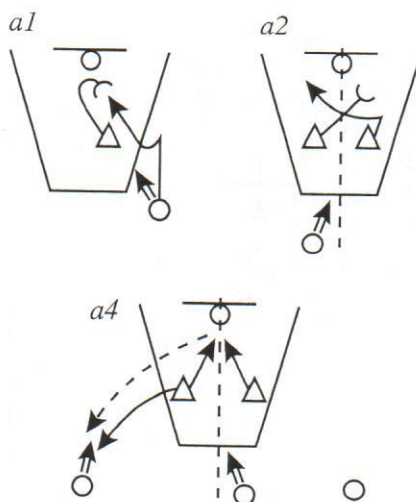


- Overzicht.
- Rustig.
- Speel de aanval uit.
- Geen harde acties.

FUNDAMENTAL 1

Aanv. rebound

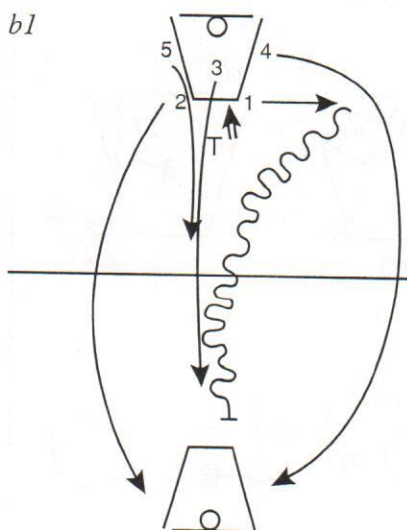
- Boxing in, aanvaller moet door middel van schijnbeweging voor de verdediger komen.
- Zie a1, met aparte schutter.
- 1 schutter, 2 rebounders, 1 voor ontvangst outlet.
- Na outlet meteen schot en weer in de rebound.
- Wie meeste rebounds.



- Na boxing out van de verdediger doet aanvaller step around.
- Stap met links voorbij arm en schouder inzet.
- Stap voorbij de verdediger.
- Roll around = stap met linkerbeen naar rechts, rol af naar links.
- Kom minimaal naast de aanvaller.

FUNDAMENTAL 2

- T. neemt schot rebound door 3, 4 en 5, geef outlet naar 1, strong side, 1 dribbel door het midden naar kop van de bucket, maakt 1 telstop, 2 en rebounder sprinten mee, 1 kan pass geven aan 2 of 4, 3 wordt trailer, 5 wordt safety man.
- Zie b1, met 2/3 verd.



- Het lopen van het patroon is het belangrijkste.
- Dan tempo verhogen.
- Wissel van positie.
- Eindig altijd met afronding.
- Speel de verdediger uit.
- Houd je aan de vaste afspraak.

SPEL

- 5-5 Hele veld, man to man.
 Accent op aanval.
 Vooral de klassieke break.

