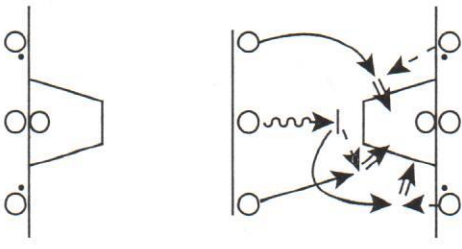
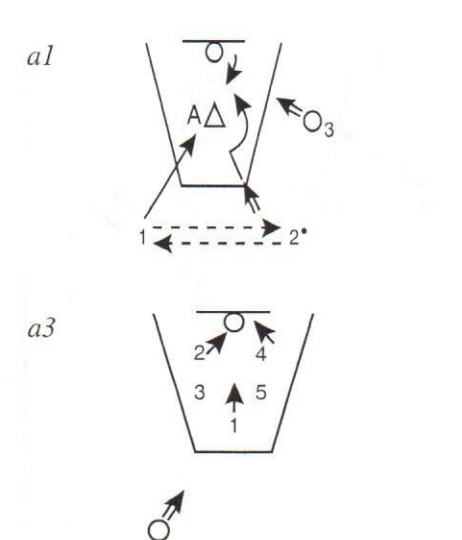
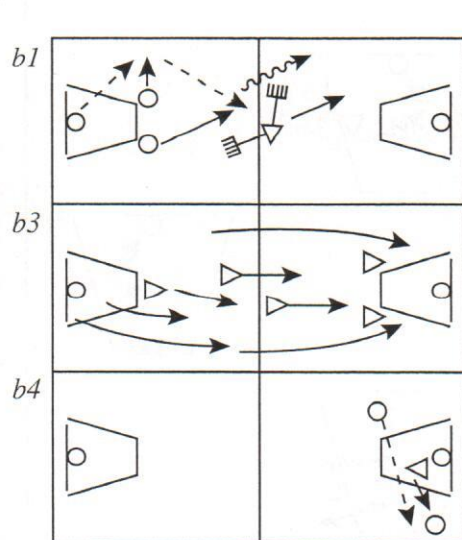


TRAINING K.8

BLOK rebounding/fast break

OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<p>INLEIDING</p> <p>9 spelers.</p> <p>Loop, dribbel, pass, schot en lay-up, lopers naar achterlijn.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Oogcontact. • Rustig tempo. • Overzicht. • 1 bal. • Snelle overgang.
<p>FUNDAMENTAL 1</p> <p>a1 Aanv. 1 en 2 spelen over, en neemt het schot, a verdedigt de schutter door middel van boxing out, schutter via boxing in.</p> <p>a2 Zie a1, nu met 3 als schutter, 1+2 in rebound tegen a, zonder/met score, wisselen.</p> <p>a3 Animal drill, 1 schutter, 5 rebounders + score.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Schot op eigen initiatief. • Techniek boxing in/out, zie vorige lessen. • Schutter en aanvaller rebounders. • Andere positie. • Strong/weak side. • Grijp de bal. • Agressief, niet gemeen.
<p>FUNDAMENTAL 2</p> <p><i>Verd. van de break</i></p> <p>b1 Is de bal in het midden, dwing de aanvaller naar de zijkant.</p> <p>b2 Houd de druk hoog op bal en aanvaller zodoende kan verdediger herstellen.</p> <p>b3 De verdediger moet terug lopen door het midden, dan herstellen.</p> <p>b4 Onder eigen basket eerst de schutter afstoppen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Herstel snel van aanval naar verdediging. • Inzicht. • Samenwerking. • Goede afspraak. • Help. • Druk op de bal. • Interceptie.
<p>SPEL</p> <p>5-5 Hele veld, man to man.</p> <p>Accent op verdedigen van de break.</p> <div data-bbox="1236 1780 1396 1993" data-label="Image"> </div>		