

JUMPSHOT

1. Timing; per tweetal een bal; één speler stelt zich op vlak bij de muur; met beide benen afzetten en op het hoogste punt boven het hoofd de muur aantikken met de bal.
2. Timing; twee spelers tegenover elkaar; één de bal; balbezitter springt en brengt de bal boven het hoofd, de ander springt mee en probeert de bal op het hoogste punt te raken.
3. Harmonikaschieten tegen een muur.
Als oef. 1.; na ieder schot 50 cm achteruit; als men op twee meter is gekomen gaat men per schot weer 50 cm naar voren.
4. Schieten over een passieve verdediger.

REBOUND aanvallend

1. Via een muur; afstand twee meter.
Gooi de bal hoog tegen de muur, rebound en ga omhoog voor een schot.
2. Als oef. 1; afstand vijf meter, schot - rebound - schot.
3. Als oef. 1 op de basket.
4. Verdediger 1 werpt de bal van dichtbij de basket tegen het bord. Aanvaller 2 reboundt en scoort.
5. Als oef. 4; speler 1 verdedigt het schot passief. Gebruik eventueel een schijnbeweging.
6. Speler 1 schiet. Speler 2 gaat langs zijn verdediger (3), reboundt en scoort. Gebruik indien nodig een schijnbeweging om te passeren.

REBOUND verdedigend

1. Via een muur; afstand twee meter. Gooi de bal hoog tegen de muur, rebound.
2. Verdediger 1 en aanvaller 1 staan in een 1-1 situatie ter hoogte van de bucketlijn. Speler 3 schiet vanaf de vrije worplijn. Speler 1 reageert telkens met een boxing-out en pakt de rebound. De aanvaller kiest steeds een kant, maar zet z'n beweging niet door.
3. Als oef. 2; de verdediger en de aanvaller maken er nu een wedstrijd van; aanvalsrebound is 2 punten, verdedigingsrebound is 1 punt.