

HOOFDSTUK 8

Rebound

1. Algemeen

Een team kan alleen tot scoren komen als het balbezit heeft. Dit kan men onder meer verkrijgen door het winnen van een sprongbal, een onderschepping, fouten en overtredingen van de tegenstander en het bemachtigen van de mislukte doelpoging. Dit laatste noemen we rebounden. Komt in deze situatie de aanvaller in het bezit van de bal, dan spreken we van een aanvalsrebound. Vangt een verdediger het mislukte schot af dan heet het een verdedigingsrebound. Het rebounden begint op het moment, dat er een schot naar de basket onderweg is.

Voor de 'beginneling' is het misschien nog niet zo noodzakelijk of nog te moeilijk om specifieke reboundoefeningen te doen. Zij moeten zich spelenderwijs een en ander eigenmaken. Zo is het bijvoorbeeld belangrijk dat zij beseffen, dat als zij achter hun schot aangaan en de bal vlak bij de ring weer kunnen vangen, vaak een tweede (gemakkelijker!) kans ontstaat voor een doelpoging. De verdedigers moeten ervaren, dat als zij zich tijdens het schot opstellen op ongeveer 1,5 meter voor de ring en de aanvallers achter zich houden, de bal een gemakkelijke prooi kan worden. Tevens moeten we hen leren, dat de verdediger, die de bal heeft bemachtigd in deze situatie nooit mag gaan dribbelen. Hij moet zo snel mogelijk uitpassen naar een medespeler aan de zijkant.

Van de meer 'ervaren' spelers wordt verwacht, dat zij met betrekking tot de rebound enige eenvoudige oefeningen kunnen doen. Toch geldt ook hier, dat het meeste geleerd moet worden tijdens het spel. Van de spelleider wordt dan ook verwacht, dat hij geen gelegenheid ongebruikt laat om aanwijzingen te geven.

2. Uitvoering van de aanvalsrebound:



- a. De aanvaller moet proberen een positie in te nemen tussen, of zeker naast, de verdediger en de basket. We noemen dit boxing in. Eventueel schijnbewegingen gebruiken.
- b. Blik gericht op de bal.
- c. De ellebogen worden lichtjes buitenwaarts omhoog gebracht; de onderarmen maken een hoek met bovenarmen van 90 graden; de vingers zijn flink gespreid.
- d. Afzet met beide voeten.
- e. De bal wordt normaal gevangen.
- f. Bij het neerdalen neigt de romp iets voorover; het zitvlak naar achter (knipmes-beweging); de benen zijn gespreid terwijl de bal met gespreide ellebogen ter bescherming voor het middenrif wordt gebracht.
- g. Het neerkomen gebeurt met gebogen knieën en gespreide benen. Op deze wijze staat men stevig om weer te kunnen afzetten voor een volgende doelpoging.
- h. Verder is van belang:
 - goede timing.
 - lichaamsbalans.
 - concentratie.
 - goede instelling; ga er altijd vanuit, dat het schot geen doel treft.

3. Fouten:

- a. Insnijdactie komt te laat; aanvallers wachten totdat de bal bij de ring is. Er worden niet op tijd goede reboundposities ingenomen.

Correctie:

- a. Mondeling stimuleren; ga achter je schot aan de bucket in; of speel een wedstrijd, waarbij de ploeg, die een aanvalsrebound veroverd vanuit de middencirkel een extra aanval mag opzetten.