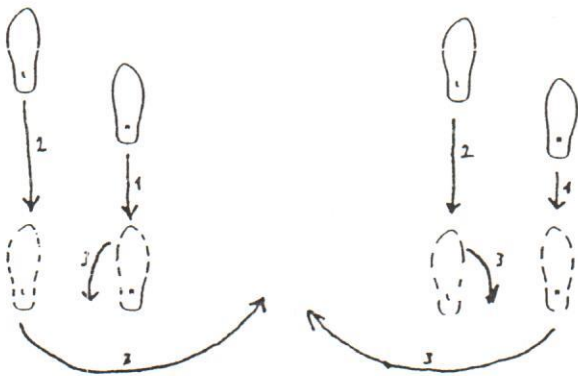


5. Uitvoering van de verdedigingsrebound



- a. Op het moment van het schot doet de verdediger een stap achterwaarts (retreat step) gevolgd door een reverse pivot op de voorste- of de achterste voet. Dit laatste is afhankelijk van de kant, die de aanvaller kiest om naar de basket te gaan. De verdediger staat nu in spreidstand met het gezicht naar de ring. De benen zijn gebogen, klaar om te springen!



- b. De armen wijzen enigszins gespreid naar achteren, terwijl de ellebogen naar buiten steken. Als de beweging goed wordt uitgevoerd, dan zit de aanvaller even gevangen tussen de armen. Of, zoals de basketballer zegt: „hij zit in de garage.” De gehele beweging noemen we ‘boxing-out’. Door het zich breedmaken is de aanvaller gedwongen een omweg te maken.
- c. Gedurende deze actie wordt het lichaamsgewicht naar achteren verplaatst, terwijl de blik voortdurend op de bal is gericht.

- d. De inzet van de sprong bestaat uit een stap en het opzwaaien van de armen.
- e. Zie verder punt 2 d t/m h.
- f. Na het bemachtigen van de bal volgt meestal een pass naar de zijkant ter hoogte van de vrije worplijn of verder, als inzet van de fast break. Deze pass noemen we een outlet pass.

6. Fouten:

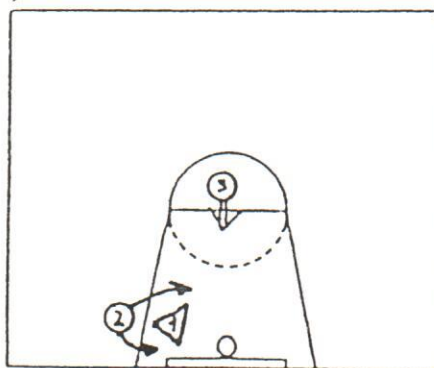
- Nakijken van het schot.
- De boxing out wordt te laat en/of te traag ingezet.
- Er wordt te lang gewacht met de eigenlijke reboundactie.
- Na het bemachtigen van de bal wordt deze onvoldoende beschermd.

Correctie:

- Waarschuwen. Je man!
- Oefenen in één tegen één situaties; speel wedstrijdjes, waar voor de verdedigingsrebound punten zijn te verdienen.
- Mondelinge begeleiding door de spelleider.
- De spelleider staat onder de ring en tikt onbeschermden ballen uit de handen.

7. Aanleren van de verdedigingsrebound

- a. Zie punt 4 oef. a.
- b. Verdediger 1 en aanvaller 2 staan in een één tegen één 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.



- c. Als oef. b.; de verdediger en de aanvaller maken er nu een wedstrijd van; aanvalsrebound is twee punten, verdedigingsrebound één.