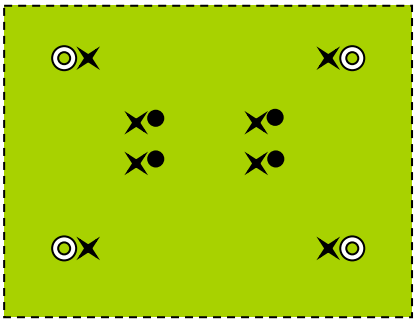
Rebound

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Kern:

a) de schutter voor de korf schiet 10x; de rebounder roept hardop: 'te kort', 'links', 'goal', et cetera om de rebounder te dwingen te bepalen waar de bal komt (anticiperen)
b) als oefening a, maar nu moet de rebounder
   - een stap naar voren doen als hij denkt dat de bal tekort komt
   - een stap naar links als de bal links van de korf komt (of rechts)
   - onder de korf blijven staan als hij denkt dat de bal op de rand komt
c) als oefening b, maar de rebounder mag nu geen enkele bal meer laten vallen (welke rebounder houdt de meeste punten over van de 10)
d) als oefening c, maar de ballen nu op het hoogste punt proberen te pakken (springen)
e) wanneer er 5 ballen achter elkaar gevangen worden mag je gaan schieten; wie scoort er als eerste 5 schoten van afstand

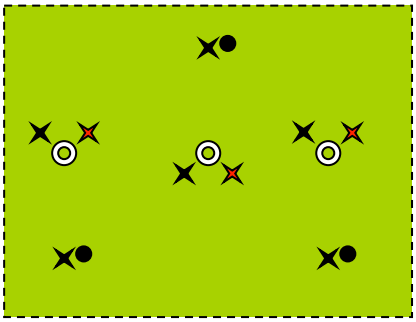


elke oefenvorm 2 minuten (steeds 1 minuut per persoon)

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: 3-tallen per korf
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Kern:

a) schutter schiet 10x uit stilstand van voor de korf; de andere twee gaan beiden een reboundduel aan (ze mogen allebei positie kiezen onder de korf)
b) schutter schiet 10x uit stilstand van voor de korf (de aanvallende rebounder telt het aantal duels dat hij/zij wint); voorverdediger mag pas mee gaan duelleren als het schot onderweg is
c) de schutter speelt enkele keren samen met de persoon die voorverdedigt en komt na 3 á 4 passes tot een schot; pas op dat moment mag de voorverdedigende persoon mee gaan duelleren (de aanvaller telt het aantal duels dat hij/zij wint)
d) de schutter speelt enkele keren samen met de persoon die voorverdedigt en komt na 3 á 4 passes tot een schot; pas op dat moment mag de voorverdedigende persoon mee gaan duelleren (er wordt nu gewisseld wanneer de verdediger een reboundduel wint)

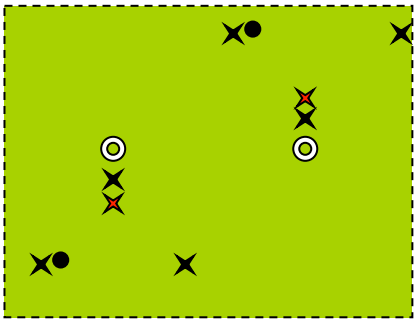


rebounder met verdediger onder de korf en een schutter voor de korf
verdediger wordt rebounder en rebounder wordt schutter

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 4-tallen per korf
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Kern:

a) 2 personen aan de voorkant van de korf spelen enkele keren samen totdat één van hen tot schot komt; pas dan mag verdedigende rebounder mee gaan duelleren (10x per persoon)
b) dubbelschieten 2-2; persoon die het reboundduel wint mag gaan schieten (je kunt dus alleen punten scoren wanneer je het reboundduel wint)
c) 2-2 op twee korven; de 2 aanvallers spelen samen en de persoon die net het reboundduel gewonnen heeft gaat via de wijkbeweging naar schot (de ander snijdt hiervoor in); het andere 2-tal gaat het reboundduel aan, waarbij de winnaar van dat duel de volgende is die mag gaan schieten op de andere korf (2 punten voor een gewonnen reboundduel; 1 punt voor een gescoord schot)



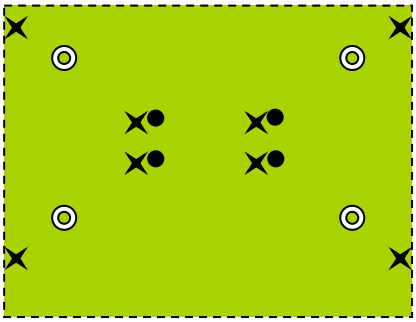
rebounder met verdediger onder de korf en twee schutters voor de korf
steeds als koppel doorwisselen

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Kern:

a) de rebounder start bij de pilon op 5 meter achter de korf en mag pas gaan afvangen als het schot gelost is (dynamisch afvangen)
b) de rebounder start bij de pilon die nu op 8 meter achter de korf staat en mag pas gaan afvangen als het schot gelost is (dynamisch afvangen)
c) de rebounder start bij de pilon op 5 meter links van de korf staat; hij mag pas gaan afvangen als het schot gelost is (dynamisch afvangen)
d) de rebounder start bij de pilon op 5 meter rechts van de korf staat; hij mag pas gaan afvangen als het schot gelost is (dynamisch afvangen)
e) twee schutters, een rebounder en een verdediger daarbij (de laatste volgt alleen de rebounder en let niet op de bal); de rebounder combineert met de twee schutters en moet alle schoten vanuit de ruimte afvangen
f) als oefening e, maar nu met twee aanvallers en twee verdedigers
g) als oefening f, maar nu mogen de verdedigers mee duelleren om de bal



elke oefenvorm duurt 3 minuten (halverwege wordt er gewisseld)

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl