

Rebounding.

af Ole John Nielsen

Denne artikel er baseret på min egne noter fra forelæsninger om rebounding på de årligt tilbagevendende coaches clinics om sommeren i slutningen af 70erne og begyndelsen af 80erne. Endvidere har bogen "War on the boards" af George Raveling været en stor inspiration. Artiklen er opdelt i følgende afsnit:

1. Motivation
2. Forudsætninger
3. Teknikken
4. Øvelser

1. Motivation

En rebound er lig med at selv at få muligheden for at score og samtidig fratage modstanderne muligheden for at score. Med en scoringsprocent på ca. 50 svarer én rebound altså til en scoring. En rebound er dog mere værd end en scoring, fordi man samtidig får mulighed for at bestemme tempo og hvad der skal ske, når man har boldbesiddelse. Mine spilleres rebounds bliver "regnet om" til scoringer (2 points). Man kan dribble, skyde og endog aflevere for meget, men man kan aldrig rebounde for meget. 5 minutters rigtig rebound-træning til hver træning giver resultater. Det garanterer jeg. Som antydnet ovenfor, så skal man føre rebounding-statistik.

2. Forudsætninger

- a. Smartness er lig med brug af erfaring og viden der omsættes til handling. Et skud langt udefra giver en lang rebound. Rebounden fra et brændt skud falder 75% af gangene på modsatte side og indfaldsvinkel er som oftest lig udfaldsvinkel. En rebound falder aldrig lige under kurven. Det lyder meget selvfølgelig, men der er på alle hold mindst én spiller, som løber helt ind under kurven for at rebounde!
- b. Man skal tro at alle skud bliver brændt hvis man vil være en god rebounder.
- c. Hurtighed er lig muligheden for at få position og det er det vigtigste i rebounding: At kunne komme til bolden før modstanderen.
- d. Mental styrke (inkluderer "vilje") er absolut nødvendigt. Det gør ondt at rebounde, og der er alt for få trænere som lægger mærke til og lægger vægt på rebounding. De der scorer bliver der altid lagt mærke til, så de behøver mindre opmærksomhed fra træneren.
- e. Højde er det mest overvurderede aspekt af rebounding!

3. Teknikken

- a. Forsvarsrebounding

Forsvarsrebounding består af 3 delelementer: Udblokning, spring og outlet aflevering. Man kan blokke ud ved hjælp af en baglæns, en forlæns pivotering eller blot ved at have front til modstanderen. Fra mit synspunkt er det ligegyldigt hvilken teknik man benytter, men man skal have kontakt med en angriber, der vil rebounde. Hvis alle 5 forsvarere kan sørge for at deres mand ikke får bolden – så får vi selv logisk nok bolden. Det er underligt at det faktisk er svært at lære spillerne ? Man skal have hænderne oppe i skulderhøjde og klar så hurtigt som muligt og det skal være inden man springer. Det kan være svært at få hænderne op, når de er mange spillere på et lille område. Man skal gribe bolden med to hænder så højt som muligt. Husk at råbe ”jeg har” eller ”bold”, når man har sikret sig bold. Timing er der ingen træner som kan lære en spiller. Det kan kun spillerne selv træne, f.eks. ved at kaste en bold på en mur eller plade og prøve hele tiden at gribe den så højt oppe som muligt. Bolden bringes ned i hovedhøjde og beskyttes med albuerne ude. Jeg siger til spillerne at de skal ”bide” i bolden. Det lyder let med på grund af fysikkens love, så lader hovedparten af alle spillere bolden komme længere ned og så bliver det sværere at komme af med den. Outlet-afleveringen hænger sammen med en stærk pivotering ud mod nærmeste sidelinie og væk fra den store koncentration af spillere midt i feltet.

b. Angrebsrebounding

Man bruger det foregående afsnit til at finde ud af hvad man skal gøre for at blive en god angrebsrebounder. Man skal naturligvis bruge den samme erfaring med hensyn til hvor rebounden falder. Desuden skal man undgå at forsvarsspilleren får kontakt. Lige så snart der skydes eller allerede inden skal man være i bevægelse således at det bliver svært for en forsvarer at ”fange” én og få kontakt. Ligeledes skal man holde bolden højt når man har fået fat i den. Konstant bevægelse er nøglen til at blive en god angrebsrebounder.

4. Øvelser

Der findes naturligvis en masse forskellige rebounding øvelser. Jeg har et stykke papir med 25 rebounding-øvelser som man kan få en kopi af ved at henvende sig til mig. Her vil jeg kunne give én øvelse. Til gengæld er det den bedste rebounding-øvelse der findes. Den hedder ”Super man ” eller ”Super woman” alt efter hvilket køn man træner.

Én spiller med en bold står på andet straffemærke (boxen). Bolden kastes højt op over ringen på den anden side af kurven. Spilleren ”shuffler/slider” hen og griber bolden så højt som muligt. Spilleren lander i god balance. Spilleren kaster så bolden højt op over ringen den anden vej osv.... Det kan man blive ved med en vis tid, et vist antal gange eller et vist antal gange uden at tabe bolden. Man kan også kombinere øvelsen med at skulle score efter hver gang man har reboundet.