LAMPIRAN I

MODEL LATIHAN FINAL

Model 1 *Offensive Rebound*

Item model 1 : Satu pemain melakukan *shoot* di *low post* kiri dan melakukan *rebound*

a. Tujuan :

   1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
   2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*

b. Pelaksanaan model latihan

   1. Posisi pemain berada di *low post* kiri
   2. Pemain melakukan *shoot*
   3. Pemain membaca arah bola
   4. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
   5. Dilakukan secara bergantian selama 5menit.

Model 2 *Offensive Rebound*

Item model 2 : Satu pemain melakukan *shoot* di *elbow* kiri dan melakukan *rebound*

a. Tujuan :

   1. Melatih atlet untuk membaca arah bola

2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*

b. Pelaksanaan model latihan

1. Posisi pemain berada di *elbow* kiri
2. Pemain melakukan *shoot*
3. Pemain membaca arah bola
4. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip flying *rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
5. Dilakukan secara bergantian selama 5menit.

Model 3 *Offensive Rebound*

Item model 3 : Satu pemain melakukan *shoot* di *free throw* area dan melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*

b. Pelaksanaan model latihan

1. Posisi pemain berada di *free throw* area
2. Pemain melakukan *shoot*
3. Pemain membaca arah bola
4. Pemain melakukan rebound dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
5. Dilakukan secara bergantian selama 5menit.

Model 4 *Offensive Rebound*

Item model 4 : Satu pemain melakukan *shoot* di *elbow* kanan dan melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*

b. Pelaksanaan model latihan

1. Posisi pemain berada di *elbow*
2. Pemain melakukan *shoot*
3. Pemain membaca arah bola
4. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
5. Dilakukan secara bergantian selama 5menit.

Model 5 *Offensive Rebound*

Item model 5 : Satu pemain melakukan *shoot* di *corner* kanan dan melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*

b. Pelaksanaan model latihan

1. Posisi pemain berada di *corner* kanan
2. Pemain melakukan *shoot*
3. Pemain membaca arah bola
4. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
5. Dilakukan secara bergantian selama 5menit.

Model 6 *Offensive Rebound*

Item model 6 : Satu pemain *shoot* di *corner* kiri lalu melakukan *rebound* dan satu pemain lainnya melakukan *passing* lalu melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
3. Melatih atlet untuk berkomunikasi baik dengan sesama pemain

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *corn*er kiri
3. Bola berada pada posisi yang akan melakukan *passing* di *wing kiri*
4. Lakukan *passing* kepada pemain yang berada di *corner* kiri dan setelah passing pemain melakukan gerakan *cutting* dan bersiap untuk melakukan *rebound*
5. Pemain melakukan *shoot* dan setelah itu ikut melakukan *rebound*
6. Pemain melakukan rebound dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot*.

Model 7 Offensive Rebound

Item model 7 : Satu pemain *shoot* di *wing* kiri lalu melakukan *rebound* dan satu pemain lainnya melakukan *passing* lalu melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
2. Melatih atlet untuk berkomunikasi baik dengan sesama pemain

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *wing* kiri
3. Bola berada pada posisi yang akan melakukan *passing* di *top of the key*
4. Lakukan *passing* kepada pemain yang berada di *wing* kiri dan setelah passing pemain melakukan gerakan *cutting* dan bersiap untuk melakukan *rebound*
5. Pemain melakukan *shoot* dan setelah itu ikut melakukan *rebound*
6. Pemain melakukan rebound dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot.*

Model 8 *Offensive Rebound*

Item model 8 : Satu pemain *shoot* di *top of the key* lalu melakukan *rebound* dan satu pemain lainnya melakukan *passing* lalu melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
3. Melatih atlet untuk berkomunikasi baik dengan sesama pemain

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *top of the key*
3. Bola berada pada posisi yang akan melakukan *passing* di *wing* kanan
4. Lakukan *passing* kepada pemain yang berada di *top of the key* dan setelah *passing* pemain melakukan gerakan *cutting* dan bersiap untuk melakukan *rebound*
5. Pemain melakukan *shoot* dan setelah itu ikut melakukan *rebound*
6. Pemain melakukan rebound dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)

7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot.*

Model 9 *Offensive Rebound*

Item model 9 : Satu pemain *shoot* di *wing* kanan lalu melakukan *rebound* dan satu pemain lainnya *passing* lalu melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
3. Melatih atlet untuk berkomunikasi baik dengan sesama pemain

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *wing* kanan
3. Bola berada pada posisi yang akan melakukan *passing* di *top of the key*

4. Lakukan *passing* kepada pemain yang berada di *wing* kanan dan setelah *passing* pemain melakukan gerakan *cutting* dan bersiap untuk melakukan *rebound*
5. Pemain melakukan *shoot* dan setelah itu ikut melakukan *rebound*
6. Pemain melakukan rebound dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot.*

Model 10 *Offensive* Rebound

Item model 10 : Satu pemain *shoot* di *corner* kanan dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
3. Melatih atlet untuk berkomunikasi baik dengan sesama pemain

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *corner* kanan
3. Bola berada pada posisi yang akan melakukan *passing* di *wing* kanan
4. Lakukan *passing* kepada pemain yang berada di *corner* kanan dan setelah *passing* pemain melakukan gerakan *cutting* dan bersiap untuk melakukan *rebound*
5. Pemain melakukan *shoot* dan setelah itu ikut melakukan *rebound*
6. Pemain melakukan rebound dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot.*

Model 11 *Offensive Rebound*

Item model 11 : Satu pemain melakukan *shoot* di *short corner* kiri dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di short *corner* kiri
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di garis *free throw* dan melakukan *passing* kepada pemain yang berada di *short corner* kiri
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola
6. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot*

Model 12 *Offensive Rebound*

Item model 12 : Satu pemain melakukan *shoot* di *elbow* kiri dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*

Gambar posisi awal Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

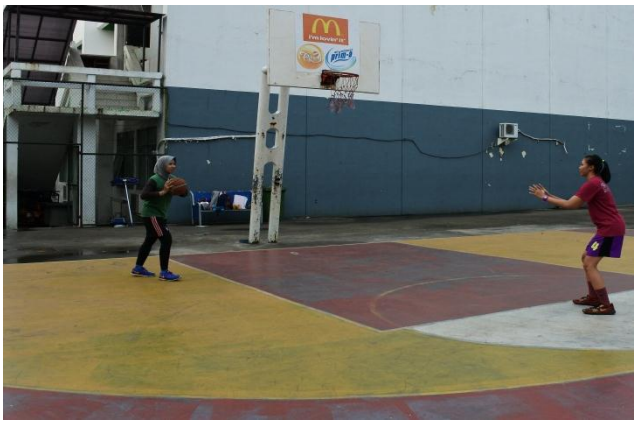
1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *elbow* kiri
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di garis *free throw* dan melakukan *passing* kepada pemain yang berada di *elbow* kiri
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola
6. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot*

Model 13 *Offensive Rebound*

Item model 13 : Satu pemain melakukan *shoot* di *free throw* area dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*



Gambar posisi awal Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *free throw* area
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di *low post* kiri dan melakukan *passing* kepada pemain yang berada di *high post*
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola
6. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot*

Model 14 *Offensive Rebound*

Item model 14 : Satu pemain melakukan *shoot* di *elbow* kanan dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *elbow* kanan
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di garis *free throw* dan melakukan *passing* kepada pemain yang berada di *elbow* kanan
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola
6. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot*

Model 15 *Offensive Rebound*

Item model 15 : Satu pemain melakukan *shoot* di *short corner* kanan dan satu pemain lainnya melakukan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola

2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *short corner* kanan
3. Posisi yang akan melakukan *rebound* berada di garis *free throw* dan melakukan *passing* kepada pemain yang berada di *short corner* kanan
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Pemain yang akan melakukan *rebound* membaca arah bola
6. Pemain melakukan *rebound* dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan)
7. Dilakukan secara bergantian masing-masing 10 kali percobaan *shoot*

Model 16 Defensive *Rebound*

Item model 16 : Lawan melakukan *shoot* di *short corner* kiri dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *short corner* kiri
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat didepan pemain yang akan melakukan *shoot*, berjarak satu lengan tangan
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Setelah melakukan *shooting* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola

7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 17 *Defensive Rebound*

Item model 17 : Lawan melakukan *shoot* di *elbow* kiri dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :
    1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
    2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
    3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan
    1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*

2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *elbow* kiri
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat didepan pemain yang akan melakukan *shoot*, berjarak satu lengan tangan
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Setelah melakukan *shooting* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 18 *Defensive Rebound*

Item model 18 : Lawan melakukan *shoot* di *free throw* area dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *free throw* area
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat didepan pemain yang akan melakukan *shoot*, berjarak satu lengan tangan
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Setelah melakukan *shooting* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 19 *Defensive Rebound*

Item model 19 : Lawan melakukan *shoot* di *elbow* kanan dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *elbow* kanan
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat didepan pemain yang akan melakukan *shoot*, berjarak satu lengan tangan
4. Pemain melakukan *shoot*

5. Setelah melakukan *shooting* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 20 *Defensive Rebound*

Item model 20 : Lawan melakukan *shoot* di *short corner* kanan dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :
   1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
   2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
   3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *shoot* berada di *short corner* kanan
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat didepan pemain yang akan melakukan *shoot*, berjarak satu lengan tangan
4. Pemain melakukan *shoot*
5. Setelah melakukan *shooting* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 21 *Defensive Rebound*

Item model 21 : Lawan melakukan *lay up* di *corner* kanan dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *lay up* berada di *corner* kanan
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat di *wing* kanan
4. Pemain melakukan *lay up dan defender* mengikutinya
5. Setelah melakukan *lay up* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 22 *Defensive Rebound*

Item model 22 : Lawan melakukan *lay up* di *wing* kanan dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *lay up* berada di *wing* kanan
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat di atas garis 3 poin
4. Pemain melakukan *lay up dan defender* mengikuti nya
5. Setelah melakukan *lay up* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola

7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 23 *Defensive Rebound*

Item model 23 : Lawan melakukan *lay up* dari atas garis 3 poin dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :
   1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
   2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
   3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

c. Pelaksanaan model latihan
   1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
   2. Posisi yang akan melakukan *lay up* berada di atas garis 3 poin
   3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat di *wing* kanan

4. Pemain melakukan *lay up dan defender* mengikuti nya
5. Setelah melakukan *lay up* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 24 *Defensive Rebound*

Item model 24 : Lawan melakukan *lay up* di *wing* kiri dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :
   1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
   2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
   3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *lay up* berada di *wing* kiri
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat di atas garis 3 poin
4. Pemain melakukan *lay up dan defender* mengikuti nya
5. Setelah melakukan *lay up* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.

Model 25 *Defensive Rebound*

Item model 25 : Lawan melakukan *lay up* di *corner* kiri dan *defender* harus mendapatkan *rebound*

a. Tujuan :

1. Melatih atlet untuk membaca arah bola
2. Melatih atlet untuk mendapatkan *timing rebound*
3. Melatih atlet untuk lebih pintar menempatkan diri agar dapat melakukan *defensive rebound* sehingga lawan tidak mendapatkan *second chance*

Gambar posisi awal

Gambar gerak lanjutan

b. Pelaksanaan model latihan

1. Dilakukan oleh 2 pemain, 1 pemain *offense* dan 1 pemain lainnya *defense*
2. Posisi yang akan melakukan *lay up* berada di *corner* kiri
3. Posisi pemain yang sedang melakukan *defense* berada tepat di *wing* kiri
4. Pemain melakukan *lay up dan defender* mengikutinya
5. Setelah melakukan *lay up* pemain dapat melakukan *offensive rebound*
6. Pemain yang sedang melakukan *defense* harus mendapatkan *rebound* dengan cara lihat lawan dan membaca arah bola
7. Lakukan dengan prinsip *flying rebound* (bola jangan sampai jatuh ke lapangan) untuk menghindari lawan mendapatkan *offensive rebound*
8. Dilakukan sampai pemain yang sedang melakukan *defense* berhasil mendapatkan 10 kali *rebound* lalu bergantian.