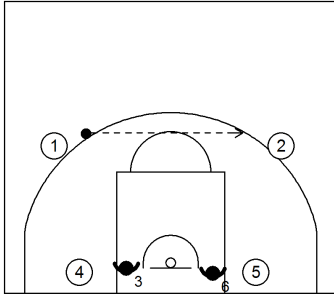




2 on 2 centers hi - lo

- Centers

- vanaf U16
- 4 centers + 2 passers (kan ook de trainer zijn)
- 1 bal
- een basket



Vereisten:

- spelers moeten individueel vanaf de elleboog kunnen pivoteren en schieten of driven
- spelers moeten vanaf de 3-puntslijn in de hoek kunnen pivoteren en schieten of driven

Doel: hi-lo post situationeel oefenen

Organisatie:

- forward passt de bal naar de andere passer als het niet lukt om binnen 2

- seconden de ball side center aan te passen
- de center aan balkant kiest een nieuwe positie en vraagt om de bal
- de weak side center reageert
- de centers spelen nu 2 tegen 2 in het centergebied
- uitpassen naar een van de passers mag
- wissel na 2 stops achter elkaar

Tips:

- hanteer desnoods een tijdslimiet voor een aanval
- beloon een score uit een aanvallende rebound dubbel om zowel het rebounden als het uitboxen te stimuleren