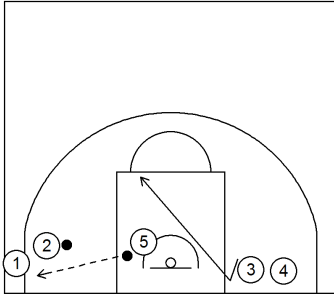




Hi post krijgt pass van low

- Centers
- vanaf U16
- 4 spelers
- 2 ballen
- een basket



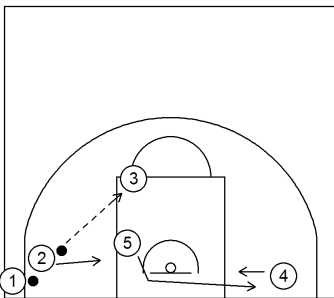
Vereisten:

- spelers moeten individueel vanaf de elleboog kunnen pivoteren en schieten of driven

Doel: looplijnen, passlijnen en timing van de hi post oefenen

Organisatie:

- Low post met bal bij de 3-puntslijn aan balkant
- Center aan de weak side stapt eerst naar de baseline om zijn verdediger af te leiden
- Kruist naar de elleboog aan ballside
- Vraagt de bal hoog op de elleboog
- Altijd op dezelfde plek
- elke speler altijd op dezelfde manier pivoteren
- kan per speler verschillen

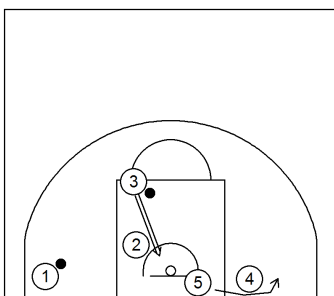


Rotatie:

- Afvanger sluit na uitpassen naar balkant achteraan de weak side
- Passer maakt gemiste bal af en of pakt de rebound
- Schutter sluit achteraan aan ball side

Teaching points:

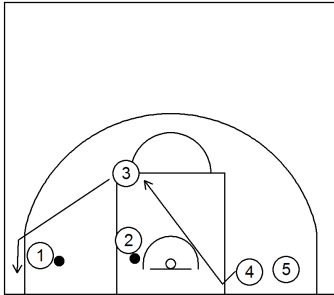
- altijd een voorbeweging maken
- aanpassen op de buitenhand, hoog
- bal hoog houden in de draai
- na de draai de voeten naar de basket gericht
- knieën licht gebogen na de draai
- schouders boven de voeten
- klaar voor schot of drive





Variaties:

Als de spelers het voetenwerk voor het schot beheersen, dan uitbreiden met:



- schotfake (let op de voeten) + drive naar de basket
- schotfake + 1 stuiter + jump shot
- schotfake + 1 stuiter + schot fake + rocker step
- schotfake + 1 stuiter + jump stop + fade away (schiet met een hoge boog over de denkbeeldige helper heen)

Teaching Points:

- De ene speler draait het liefst met een front pivot, de andere met een reverse pivot. Dit bepaalt met welke voet zijn dribbelstart moet beginnen.
- Zorg ervoor dat spelers zich bewust zijn van hun pivotvoet en altijd een correcte dribbelstart maken bij de drive naar de basket.