



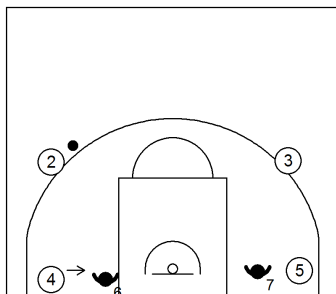
Looplijn bal bij hi post

- Centers
- vanaf U16
- 4 spelers
- 1 bal
- een basket
- een of twee passers (kan ook de trainer zijn)

Vereisten:

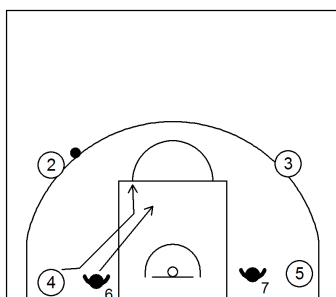
- spelers moeten individueel vanaf de elleboog en vanaf de zijkant bij de 3-puntslijn kunnen pivoteren en schieten of driven

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

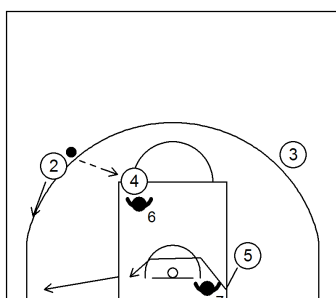


Organisatie:

- centers spelen 2 tegen 2
- mogen terugpassen op forward(s)
- wisselen na X achtereenvolgende aanvallen / scores / verdedigingsrebounds
- ALLEEN de bewegingen die je geleerd hebt toepassen!!!
- hoge handelingssnelheid
- niet langer dan 2 seconden op 1 plek
- center aan ball side drukt verdediger naar binnen of komt vrij met pin & spin
- biedt zich aan op de elleboog
- vraagt hoog op de buitenhand
- zet zijn voeten goed voor het schot (= face the basket)
- voeten ALTIJD op dezelfde manier zetten



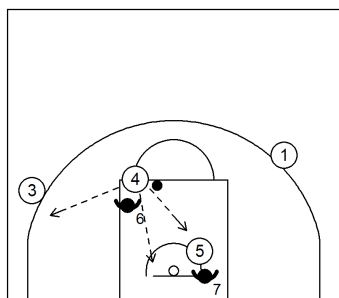
- op het moment dat de hi post naar de basket draait, doet de lo post eerst een stap naar de baseline om de aandacht van zijn verdediger te trekken, zodat deze even geen help kan bieden.



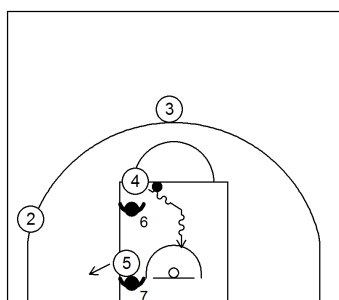
- Daarna probeert hij voor zijn man te stappen en links of rechts onder de ring aanspeelbaar te worden.
- Als hij de bal niet krijgt loopt hij door naar de 3-puntslijn om daar aanspeelbaar te worden EN om te voorkomen dat zijn verdediger kan helpen.



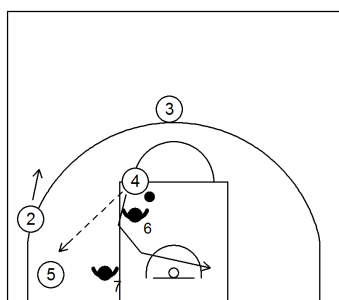
- 3 mogelijke passes:



- Als verdediger 5 ver meeloopt met de lo post, ontstaat ruimte voor de 1 tegen 1



- Als verdediger 5 niet uitstapt, dan kan de lo post aangepast worden.
- De hi post snijdt meteen voor zijn man langs naar de basket voor een give and go.
- Loopt door naar diepe positie aan de weak side en neemt zijn verdediger mee.



Tips voor als de spelers weten wat ze moeten doen:

- laat de verliezers opdrukken of lopen na 5 aanvallen van elk team
- als je hecht aan een goede schotselectie, laat dan elk team lopen met een schotpercentage van minder dan 80%
- hanteer desnoods een tijdslimiet voor 1 aanval
- beloon een score uit een aanvallende rebound dubbel om zowel het rebounden als het uitboxen te stimuleren