



Hi lo post aanleren

- Centers

- vanaf U16
- 4 tot 8 spelers
- per tweetal 1 bal
- een basket
- een passer (kan ook de trainer zijn)

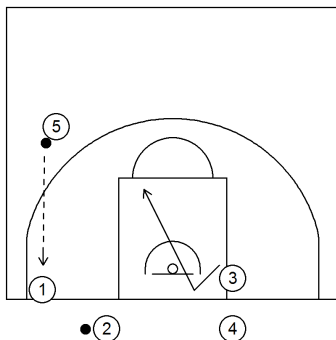
Vereisten:

- 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

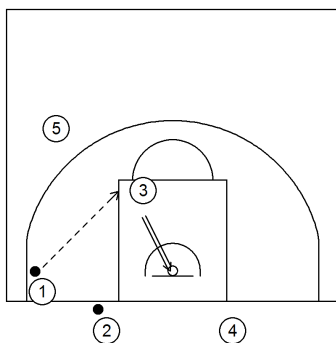
Doel: looplijnen, passlijnen en timing van de hi-lo post oefenen

Organisatie:

- de lo post aan balkant passt de forward aan
- maakt een voorbeweging naar de basket
- krijgt de bal op de buitenhand bij de 3-puntslijn in de hoek
- (positie aanpassen aan de leeftijd en grootte van de spelers. Zij moeten met 1 stuiter een lay up kunnen maken)
- Als de lo post de bal ontvangt dan maakt de weak side center een voorbeweging richting achterlijn
- en beweegt hard naar de elleboog.
- vraagt met de hand om de bal op de buitenhand



- de hi post prijgt de bal op de buitenhand
- pivoteert met de bal boven het hoofd
- knieën licht gebogen, klaar voor het schot
- schiet
- gaat direct voor de rebound
- maakt een gemist schot af





- bij het schot stappen de andere 2 spelers vast het veld in

Teaching Points:

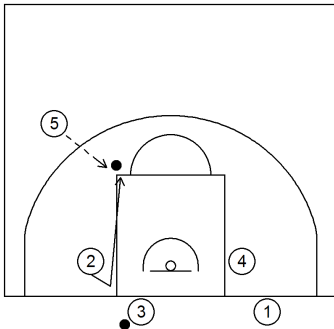
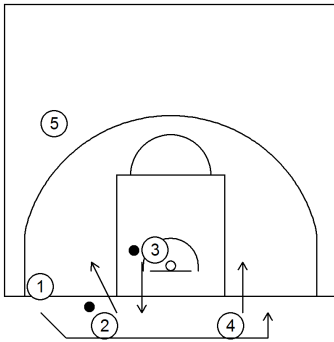
- elke beweging om de bal te krijgen moet krachtig zijn
- met de buitenhand om de bal vragen
- op de buitenhand passen
- strakke pass
- tijdens het pivoteren de bal naar boven het hoofd brengen
- na het pivoteren wijzen beide voeten richting basket
- knieën zijn licht gebogen

Variaties:

- afmaken met lay up
- andere kant van de bucket
- lo post doet 1 stuiter + jump stop richting ring, maakt fake schot en passt dan af op de instappende Hi post

Pass van de Hi post op de Lo post:

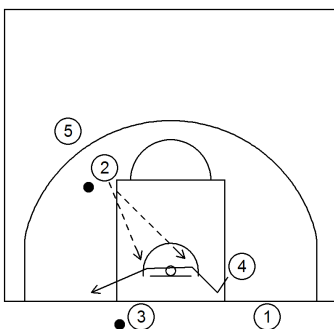
Dezelfde oefening, maar nu krijgt de center de bal op de elleboog



- op het moment dat de Hi post pivoteert
- maakt de lo post een voorbeweging richting achterlijn
- en kruist juist voor de basket langs
- kan links of rechts van de basket de bal ontvangen met een **overhead** pass

Teaching Points:

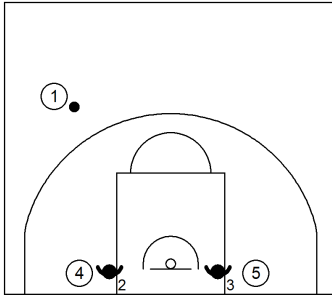
- Lo post moet de bal hoog vragen
- overhead pass moet strak zijn in de handen
- snel pivoteren en afmaken
- beide voeten moeten na pivoteren voordat de bal de hand verlaat voor het schot
- gemiste bal direct afmaken (liefst met een tip in)





Twee tegen twee:

- passer is passief
- verdedigers actief
- center aan balkant moet zich aanbieden op de afgesproken plaatsen
- center aan de weak side volgt zoals geoefend



- terugpassen naar de forward mag
- doe een schotpoging of drive vanaf de afgesproken plaatsen **alleen** als je daarvoor ruimte hebt (= leer om een kansrijke situatie te herkennen)
- na 5 aanvallen wisselen

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