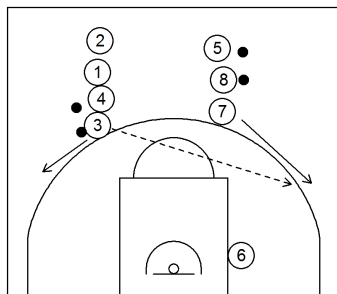




split the post

- Forwards + guards
- vanaf U14
- 6 of meer spelers
- 4 ballen
- 1 basket



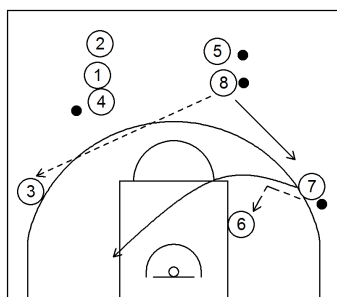
Doel: split the post inslijpen + verschillende technieken om af te maken trainen

Organisatie:

- overhead pass naar de forward op de andere wing
- aan de eigen kant positie kiezen in het verlengde van de vrije worplijn
- de forward passt de center aan en snijdt zelf direct door naar het andere blok
- de post doet een pass fake richting splitter en maakt af

Variaties in afmaken:

- power dribbel naar de ring aan de kant van de baseline
- fake pass, schouder fake baseline en met een power dribbel bovenlangs afmaken
- idem met eerst en pump fake
- idem met eerst een schouder fake
- idem met pump fake + fade away
- idem met rocker step

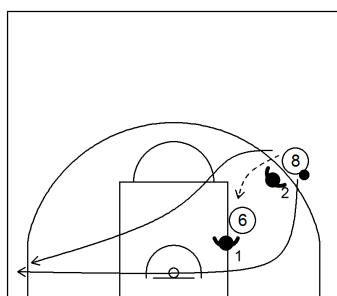


Teaching Points:

- maskeer de pass naar de post (overhead pass fake + bounce pass etc)
- ruim om de center heen snijden
- onder het blok langs
- of boven de elleboog langs

2 tegen 2:

- 8 passt post 6 aan
- en doet een Laker cut high of low, afhankelijk van wat de verdediger open laat
- als 8 niet vrij komt voor de bounce pass, dan snijdt hij door naar de weak side hoek
- 6 speelt 1 tegen 1
- verdediger 2 moet nu kiezen of hij gaat helpen om post 6 af te stoppen (en daarmee de passlijn over de achterlijn vrij laat)
- OF dat hij die passlijn afsnijdt, waardoor 1 in zijn eentje post 6 moet afstoppen



Variant met 6 spelers:

- voeg een aanvaller en verdediger toe op de guard positie of weak side forward
- deze aanvaller moet de safety valve innemen