



verdedig de low post

- Centers
- vanaf U18
- 4 of meer spelers
- 1 bal
- 1 basket

Doel: het verdedigen van de low post post trainen

Organisatie:

- verdedigers 5 en 6 verdedigen driekwart: één voet achter de aanvaller en een hand in de passlijn
- forwards 2 en 3 passen de center aan met een bounce pass
- de verdediger tikt zo mogelijk de pass weg
- als dat niet lukt, dan moet hij **terwijl de bal onderweg is** snel zijn positie tussen aanvaller en ring innemen

- bij een pass naar de kop neemt de verdediger een positie in 'up the line and on the line'.
- beide voeten op en borst evenwijdig aan de passlijn naar de post
- met de hand aan de kant van de achterlijn voelen waar de post is
- op een halve stap afstand om de voorkomen dat de post voor je stapt en de bal kan krijgen

- bij de swing naar de andere vleugel gaat 6 driekwart verdedigen
- en 5 neemt zijn helppositie in, ook 'on the line and up the line'
- hij moet zodanig staan, dat hij zowel de bal als post 7 kan zien (split vision)

Full Front toevoegen:

- de 3/4 positie max 1 seconde vasthouden, dan naar full front met de volgende stappen:
- druk met de arm het verst weg van de achterlijn de arm van de post omlaag ('swim over')
- (als de post te groot of te sterk is, ga dan *onder* zijn arm door)
- zwaai daarna de andere arm over de schouder van de post heen en zet de achterste voet *voor* de post langs

Spelvorm:

- de bal start bij de guard. Die passt naar een van beide forwards.
- de forward mag de bal niet langer dan 1 seconde vasthouden (anders een punt

- voor de verdediging)
- elke swing is een punt voor de verdediging
- elke interceptie ook (inclusief het buiten de lijnen tikken van de bal)
- zodra een van beide posts is aangespeeld, spelen zij 2 tegen 2
- een score is een punt
- de verdedigers moeten meer dan 2x zo veel punten halen als de aanvallers
- speel tot de som van alle punten (aanval + verdediging) 7 is