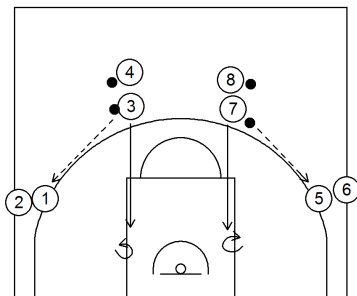




## Tweetallen opposten guard

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



### Vereisten:

- spelers moeten kunnen opposten en vanaf de post positie 1 tegen 1 kunnen spelen

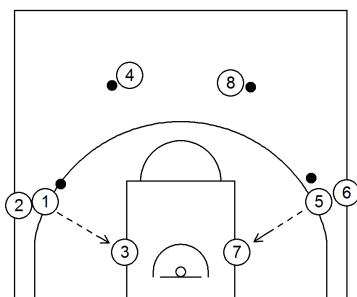
### Doel: opposten inslijpen

### Organisatie:

- passer snijdt agressief naar de basket direct na de pass
- en post op bij het blok

### Teaching Points:

- hard naar de basket snijden, alsof voor de give and go
- plotseling afbuigen naar het blok en je lichaam tussen de denkbeeldige verdediger en de bal posteren
- diep zitten (knieën in een hoek van 90 graden)
- met een bounce pass aanpassen



### Variaties afmaken:

#### Als je groter bent dan de verdediger:

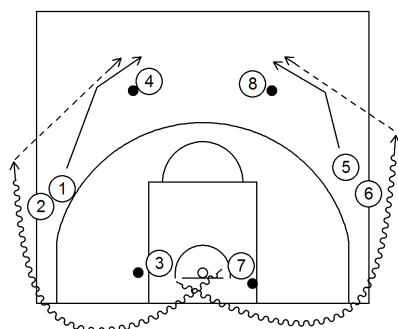
- schouderfake + andere kant op draaien
- power dribbel rechtsom
- power dribbel linksom

#### Als je kleiner bent dan de verdediger:

- reverse pivot en schiet
- reverse pivot - schot fake - rocker step
- reverse pivot - schot fake - fade away met hoge boog

### Rotatie:

- passer loopt naar de bovenste rij aan dezelfde kant
- schutter vangt af
- en dribbelt over de achterlijn naar de overkant
- passt naar de bovenste rij
- en sluit aan bij de onderste



### Variaties:

- zet een verdediger op het blok
- speel 1 tegen 1
- verliezer gaat verdedigen