



Pass high post and wheel

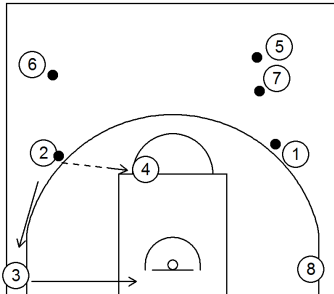
- Guards, forwards en centers
- vanaf U18
- 6 of meer spelers
- 2 ballen
- een basket

Vereisten: spelers moeten kunnen passen

Doel: rotatie tegen een zone na pass op de high post trainen

Organisatie:

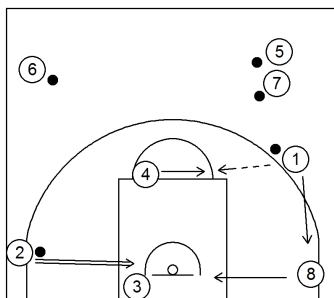
- forward 2 pass de center op de elleboog aan
- speler 3 snijdt naar de ring
- forward 2 zoekt de schotpositie in de hoek



- de high post steekt direct over naar de andere elleboog
- en krijgt de bal in de beweging aangespeeld

Rotatie:

- schutter gaat rebounden
- en dribbelt naar de andere kant
- de andere speler neemt de hoekpositie in
- verwissel de high post na x passes

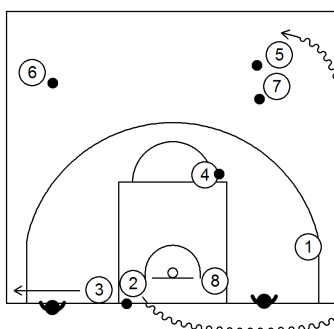


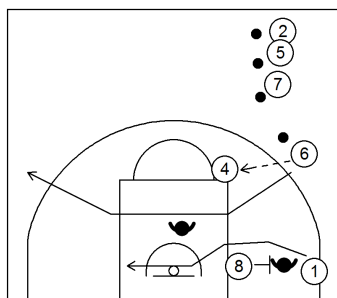
Teaching Points:

- forward start altijd met een pass fake
- high post in de beweging aanpassen met een harde overhead pas
- schotdreiging van de high post terwijl hij naar de ring draait
- blijf kijken naar de ring en zie je medespelers uit je ooghoek
- spelers zonder bal direct bewegen zodra de pass gegeven wordt
- vraag met je handen om de pass
- snel maar met zorgvuldige techniek afmaken

Variant:

- zet een verdediger op de achterlijn
- die mag gaan bewegen zodra de high post de bal krijgt
- aanvallers MOETEN schieten, mogen dus niet naar elkaar passen
- verdediger geeft maximale druk op het schot
- bij een gemist schot wordt de schutter verdediger





- 6 snijdt na de pass op de high post boven de middenman naar de weak side en dwingt zo de middenman tot een keuze
- 8 screent voor schutter 1, die bovenlangs snijdt voor de bounce pass
- 8 rolt af naar de basket
- high post 4 kan passen of zelf schieten