



Looplijn bal bij mid post

- Centers
- vanaf U16
- 4 spelers
- 1 bal
- een basket
- een of twee passers (kan ook de trainer zijn)

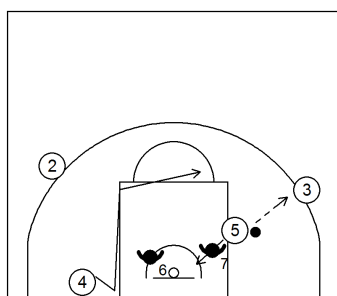
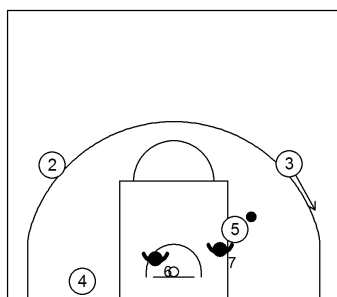
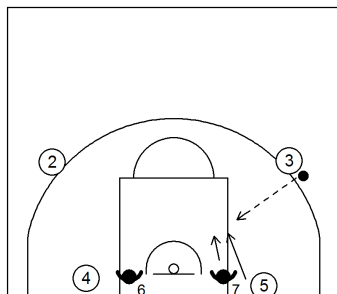
Vereisten:

- spelers moeten individueel vanaf de elleboog en vanaf de zijkant bij de 3-puntslijn kunnen pivoteren en schieten of driven

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

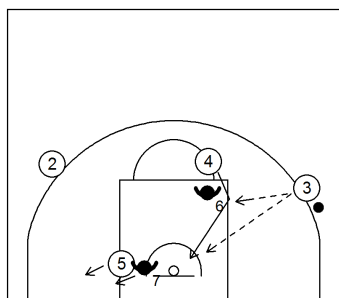
Organisatie:

- centers spelen 2 tegen 2
- mogen terugpassen op forward(s)
- wisselen na X achtereenvolgende aanvallen / scores / verdedigingsrebounds
- ALLEEN de bewegingen die je geleerd hebt toepassen!!!
- voetenwerk altijd met schijnbeweging, zodat het een automatisme wordt
- hoge handelingssnelheid
- niet langer dan 2 seconden op 1 plek
- center aan ball side zoekt positie op het blok en vraagt de bal aan de kant waar de verdediger niet is
- Op een vaste plek waarvandaan hij met een vaste beweging kan scoren, zowel linksom als rechtsom
- De weak side center doet eerst een stap naar de baseline en biedt zich aan op de weak side elleboog.
- Zijn eerste taak is om te voorkomen dat zijn verdediger gaat helpen.
- Hij moet er steeds voor zorgen niet te dicht in de buurt van zijn medecenter te komen; dus wijde bewegingen.
- Een grote center kan uitpassen naar de forward en achteruit bewegen, zijn verdediger wegdukkend, en de bal onder de ring vragen. Doorlopen naar de weak side als de pass niet komt.

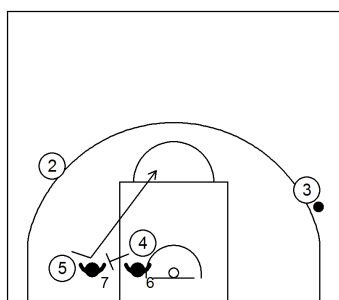




- Als 3 een drive naar de basket maakt, dan opent de hi post de passlijn, zodat 3 tijdens de drive de bal nog achteruit kan passen
- OF de hi post beweegt voor zijn verdediger langs naar de basket en vraagt de bal voor de lay up.



- De twee centers komen nu diep aan de weak side te staan.
- 4 screent voor 5
- 5 biedt zich aan op de kop van de bucket



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