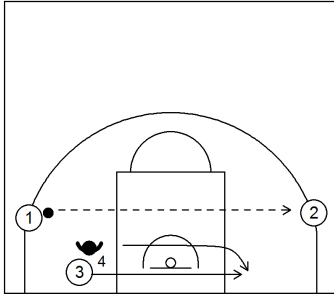




Front the low post

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



Doel: frontaal verdedigen van de low post

Organisatie:

- spelers 1 en 2 mogen een center aanpassen. Als dat niet binnen 2 seconden lukt, dan moeten ze naar elkaar passen. Ze blijven verder op hun plaats
- de aanvallende center vraagt steeds aan de zijkant van de bucket om de bal
- verdediger moet tussen de aanvaller en de vrije worplijn oversteken
- en de aanvaller frontaal verdedigen
- elke pass van forward naar forward levert 1 punt op voor de verdediger
- ook een verdedigingsrebound levert 1 punt op

- voor elke score vanuit de bucket gaat er 1 punt vanaf
- fout op een doelende speler = score
- speel tot de 3

Teaching Points:

- voorkom de pass op de mid post met 1 hand omhoog
- druk met de andere onderarm de aanvaller achteruit (maar zorg dat je kunt springen om de pass te onderscheppen)
- gezicht naar de middellijn