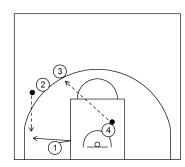


Diepe post uitstappen



- Centers
- vanaf U16
- 4 spelers
- 2 ballen
- een basket

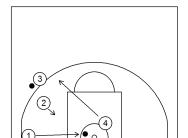
Vereisten:

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

Doel: looplijnen, passlijnen en timing van de uitstappende low post oefenen

Organisatie:

- Low post aan balkant, zijkant bucket
- Low post stapt met onderarm naar voren in, vraagt met de buitenhand bij de 3puntslijn om de bal.
- · Pivoteert en schiet
- Schutter pakt de eigen rebound
- · en passt uit naar de forward positie
- ledereen schuift 1 positie op



Teaching points:

- · altijd een voorbeweging maken
- · aanpassen op de buitenhand, hoog
- · bal hoog houden in de draai
- · na de draai de voeten naar de basket gericht
- · knieën licht gebogen na de draai
- · schouders boven de voeten
- · klaar voor schot of drive

Variaties:

Als de spelers het voetenwerk voor het schot beheersen, dan uitbreiden met:



- · schotfake (let op de voeten) + drive over de baseline
- schotfake + 1 stuiter + jump shot zijkant bucket
- schotfake + 1 stuiter + schot fake + rocker step
- schotfake + 1 stuiter + jump stop + fade away (schiet met een hoge boog over de denkbeeldige helper heen)

Teaching Points:

- De ene speler draait het liefst met een front pivot, de andere met een reverse pivot. Dit bepaalt met welke voet zijn dribbelstart moet beginnen.
- Zorg ervoor dat spelers zich bewust zijn van hun pivotvoet en altijd een correcte dribbelstart maken bij de drive naar de basket.