



Hi post strong side

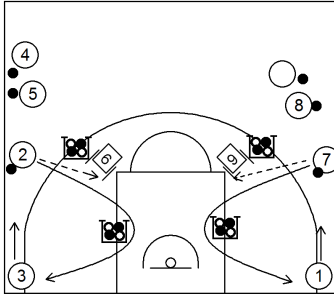
- Guards, forwards en centers
- vanaf U18
- 10 of meer spelers
- 6 ballen
- een basket

Vereisten: spelers moeten van afstand kunnen schieten vanuit de dribbel

Doel: pass + insnijden en een schot tegen een zone trainen

Organisatie:

- twee rijtjes met spelers
- vaste high post
- spelers zonder bal in de hoeken



Schot vanaf de zonegrens:

- direct na de pass op de high post snijden onder de elleboog naar de achterlijn
- hoekspeler komt omhoog, krijgt de bal op de zonegrens en schiet
- **variant:** step back of dribbel + sprongschot

Rotatie

- schutters gaan rebounden
- en dribbelen naar de rij aan de andere kant

Teaching points

- de high post op de elleboog heeft zijn gezicht naar de hoek
- zijn buitenhand is een arm bar - aangespannen spieren om de hoge verdediger op afstand te houden
- binnenhand vraagt hoog om de bal
- terwijl je vangt met een front pivot de voeten naar de ring draaien
- de high post moet nadat hij gepast heeft iets terugzakken richting achterlijn
- vlak voordat hij de pass krijgt moet hij een stap naar voren doen om de hoge verdediger te sealen

High post rolt en krijgt een bounce net onder de elleboog:

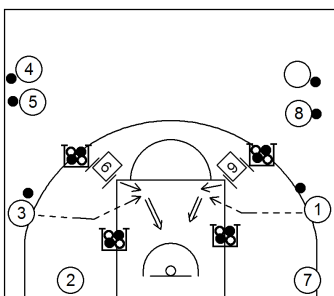
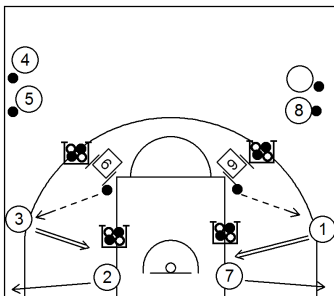
- de high post rolt na de pass naar buiten af naar een positie net onder de elleboog
- krijgt een bounce pass en maakt af

Rotatie:

- schutter pakt de rebound en dribbelt door het midden naar de andere rij
- de hoek gaat sealen op de elleboog
- forwards 2 en 7 gaat over de achterlijn naar de hoek

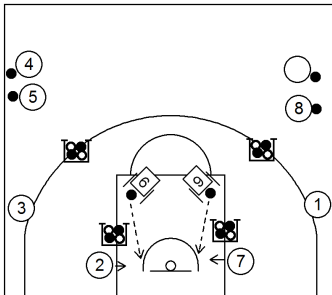
Variatie:

- vervang de onderste ballenkist door een verdediger
- de elleboog moet nu kiezen of hij schiet of passt





- 2 en 7 kiezen positie net naast de bucket
- zodra de high post te bal **terugkrijgt** stappen 2 en 7 met 1 voet de bucket in
- vragen met de binnenhande hoog
- pivoteren om hun binnenvoet en maken af



Rotatie:

- de high post pakt de rebound en dribbelt door het midden naar de andere rij
- de passer die uit de hoek komt gaat sealen op de elleboog
- forwards 2 en 7 gaat over de achterlijn naar de hoek