



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 3-puntslijn om de bal.
- Pivoteert en schiet
- Schutter pakt de eigen rebound
- en passt uit naar de forward positie
- Iedereen 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.