



Post slide hoog ball side

- Centers + Forwards + guards
- vanaf U14
- 8 of meer spelers
- 4 ballen
- 1 basket

Vereisten:

spelers moeten kunnen driven en kunnen schieten vanaf de elleboog

Doel: post slide als elementaire react inslijpen

Organisatie:

- de post start onder het blok
- zodra de drive start doet hij een slide step naar de elleboog aan balkant
- de driver passt hem aan met een bounce pass
- de post schiet

Rotatie:

- de schutter vangt af
- en sluit buitenom achter de rij aan de **andere** kant aan
- verdediger wordt post
- de passer wordt verdediger

Teaching Points:

- de eerste stap maken meteen als de drive begint (dus niet wachten tot de verdediger naar de bal stapt)
- zet als eerste de voet het dichtst bij de bal
- neem de tweede stap
- en open met een reverse pivot
- voeten gericht naar de basket, knieën gebogen, vraag met de schothand
- n.b. als de verdediger de post niet verdedigt, dan stopt de driver af bij de short corner en schiet zelf

Spelvorm:

- zet een ballenkist neer als denkbeelding screen voor verdediger 4
- die mag pas gaan bewegen als de bal de grond raakt
- en **moet** onderlangs het screen verdedigen
- speel tot de 5
- verliezers 5x opdrukken, dan wisselen

