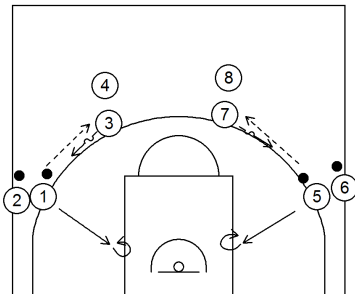




## Tweetallen opposten forward

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



### Vereisten:

- spelers moeten kunnen opposten en vanaf de post positie 1 tegen 1 kunnen spelen

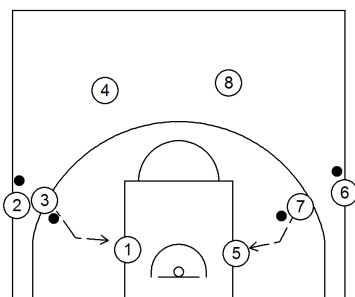
### Doel: opposten inslijpen

### Organisatie:

- dribble at direct na de pass
- passer snijdt agressief naar de basket en post op bij het blok
- drive vanaf de forward positie is steeds met de buitenhand

### Teaching Points:

- eerst langs de driepuntslijn dribbelen
- afstoppen - pass fake - bounce pass naar de post



### Variaties afmaken:

#### Als je groter bent dan de verdediger:

- schouderfake + andere kant op draaien
- power dribbel rechtsom
- power dribbel linksom

#### Als je kleiner bent dan de verdediger:

- reverse pivot en schiet
- reverse pivot - schot fake - rocker step
- reverse pivot - schot fake - fade away met hoge boog

### Rotatie:

- passer vangt af
- en dribbelt over de achterlijn naar de overkant
- schutter blijft aan dezelfde kant en sluit aan bij de andere rij dan waar hij vandaan kwam

### Variaties:

- start met een dribbel at ipv een pass
- opposten is dan bij de no charge zone

