



Split the mid post

- vanaf U18
- 6 spelers
- 1 bal
- een basket

Vereisten:

- spelers moeten vanaf de 3-puntslijn kunnen driven en schieten
- forward 3 moet pass fakes kunnen toepassen om de post te kunnen voeden
- center 5 moet de fundamenteals beheersen om zijn verdediger achter zich te houden en met een bounce pass aanspeelbaar te zijn (of met een lob als hij verspeeld wordt)
- de center moet de fundamentals beheersen om 1 tegen 1 te kunnen spelen vanaf het blok

Doel: split the low post trainen

Organisatie:

- 5 staat extreem diep, bij de onderste streep
- zodra 3 begint te dribbelen, gaat 1 screenen voor 5
- die steekt over naar het blok aan de andere kant
- 1 vult de guardpositie op
- zodra 3 de post heeft aangepast, snijdt hij bovenlangs naar de ring
- tegelijkertijd sprint 1 naar de hoek voor het schot
- 5 heeft 3 opties:
 - 1) 3 aanpassen voor de lay up
 - 2) 1 aanpassen voor het schot
 - 3) zelf 1 tegen 1 spelen tegen 6

Teaching points:

- timing: de pass op de center moet komen op het moment dat hij op het blok aankomt
- bij de split voldoende ruimte laten voor de (bounce-)pass
- 1 sprint direct naar de hoek zodra de pass gegeven wordt, zodat verdediger 4 gehinderd wordt door in insnijdende 3 en zijn verdediger

Variaties:

- als voorbereiding 3 tegen 0 laten lopen en systematisch de verschillende opties doorlopen
- links en rechts
- onderlangs snijden