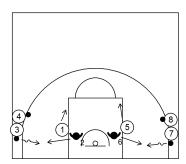


Post slide hoog ball side



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

Vereisten:

spelers moeten kunnen driven en kunnen schieten vanaf de elleboog

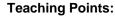
Doel: post slide als elementaire react inslijpen

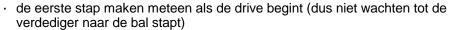
Organisatie:

- · 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





- · 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

