



post slide react plus 1 on 1

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

Vereisten:

Forwards moeten kunnen driven over de elleboog en de achterlijn. Centers moeten weten welke post slide ze moeten doen bij welke drive.

Doel: post slide + jump stop na drive + post pass inslijpen

Organisatie:

- de forward start in het verlengde van de vrije worplijn
- kiest baseline of elbow drive
- beide centers reageren met de correcte post slide
- forward passt een van beide centers aan
- die schiet
- de andere center + de passer gaan voor de rebound en spelen 1 tegen 1 onder het bord totdat iemand scoort of totdat de bal buiten de bucket belandt

Rotatie:

- beide centers nemen snel de mid post-positie weer in
- de forward aan de andere kant gaat meteen daarop driven
- de afvanger vult de lege plek op die daardoor ontstaat

Teaching points:

- de dribbelaar moet uitstralen dat hij van plan is te gaan scoren
- maakt één fake en gaat daarna HARD naar de basket
- afstop moet in balans zijn, zodanig dat hij kan schieten, of een rocker step of fade away kan nemen
- de post aan balkant vraagt aanvankelijk om de pass en houdt met zijn onderarm de denkbeeldige verdediger op afstand
- doet de post slide zodra hij ziet dat de drive ingezet wordt
- post slide hoog = eerst de voet aan bucketkant zetten naar boven de elleboog + open met een reverse pivot
- post slide laag is 3 stappen + reverse pivot, de voet aan bucketkant eerst
- ogen op de bal, handen vragen om de bal, ready to shoot
- passer houdt zijn neus gericht op de ring en ziet de post vanuit zijn ooghoek (dus niet telegraferen)

