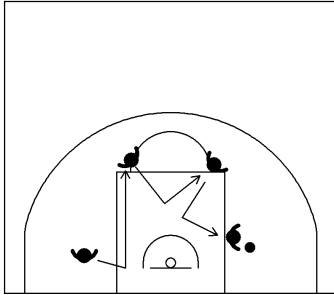




Hi post vrijlopen

- Centers
- vanaf U16
- 2 of meer centers
- een basket



Doel:

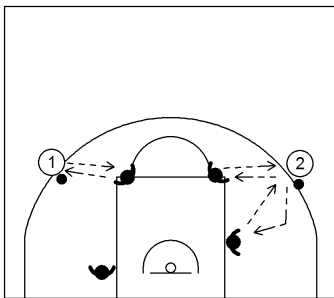
- vrijkomen op de ellebogen en op het blok

Organisatie:

- de post maakt steeds eerst een schijnbeweging
- doet een pin and spin
- en beweegt hard naar de volgende positie
- en landt daar met een hop, zodat hij zelf zijn pivotvoet kan kiezen
- bij de laatste positie ligt voor het blok een bal
- die pakt hij op - chin it - ellebogen naar buiten - fake met de schouder richting de elleboog - draai en maak af met een bank shot

Teaching points:

- voeten iets meer dan schouderbreedte
- knieën licht gebogen
- houd de verdediger op afstand met de onderarm en vraag hoog met de andere hand
- op de mid post: diep zitten (knieën op 90 graden), houd met een arm de verdediger achter je en vraag met de andere hand de bal laag



Variant:

- met twee passers
- met een actieve verdediger
- de aanvaller bepaalt wanneer hij terugpasst of wanneer hij 1 tegen 1 gaat
- wie wint na 5x