



Looplijn bal bij lo post

- Centers
- vanaf U16
- 4 spelers
- 1 bal
- een basket
- een of twee passers (kan ook de trainer zijn)

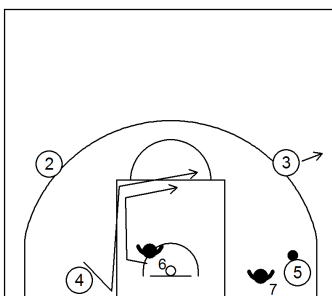
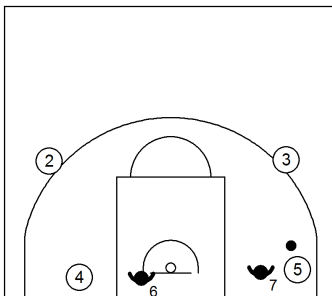
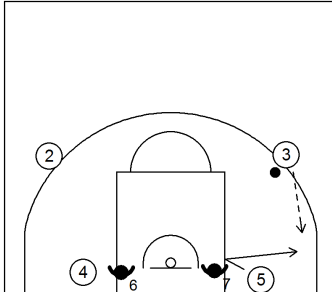
Vereisten:

- spelers moeten individueel vanaf de elleboog en vanaf de zijkant bij de 3-puntslijn kunnen pivoteren en schieten of driven

Doel: looplijnen, passlijnen en timing van de hi post en de lo post oefenen

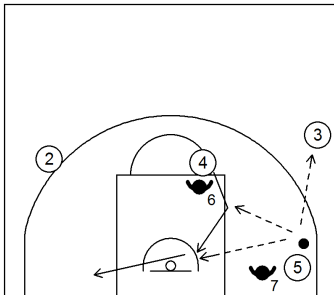
Organisatie:

- centers spelen 2 tegen 2
- mogen terugpassen op forward(s)
- wisselen na X achtereenvolgende aanvallen / scores / verdedigingsrebounds
- ALLEEN de bewegingen die je geleerd hebt toepassen!!!
- voetenwerk altijd met schijnbeweging, zodat het een automatisme wordt
- hoge handelingssnelheid
- niet langer dan 2 seconden op 1 plek
- center aan ball side drukt verdediger naar binnen met de elleboog en stapt uit naar een positie rond de 3-puntslijn
- vraagt hoog op de buitenhand
- op een vaste plek waarvandaan hij goed kan schieten
- zet zijn voeten goed voor het schot (= face the basket)
- voeten ALTIJD op dezelfde manier zetten
- weak side center doet eerst een stap naar de baseline, en gaat over de weak side elleboog naar de ball side elleboog
- Hij voorkomt zo dat zijn verdediger kan helpen
- Maakt de weg vrij voor een drive over de baseline van 5
- En wordt uiteindelijk aanspeelbaar op de elleboog aan ball side

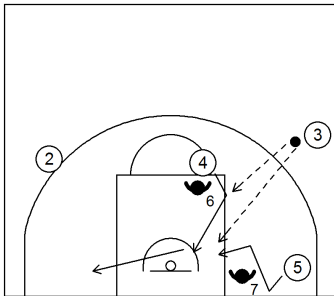




- Als 5 naar de basket gaat, passlijn openmaken (zeker als verdediger 6 gaat helpen)
- Als de pass niet komt, voor verdediger 6 langs snijden
- Als de pass onder de ring niet komt, dan weer terugstappen naar de diepe weak side positie



- Als de bal teruggepasst is op de forward, dan staan er 2 centers aan ball side.
- De high post snijdt eerst voor zijn man langs naar de basket.
- Als de pass onder de ring niet komt, dan weer terugstappen naar de diepe weak side positie
- 5 beweegt daar direct achteraan, na een schijnbeweging richting baseline, vraagt bij de ring om de bal.
- Als de pass niet komt, doorlopen naar de elleboog en daar weer aanbieden.
- (Wel kijken naar wat de forward doet; die kan driven naar de basket.)



Tips voor als de spelers weten wat ze moeten doen:

- laat de verliezers opdrukken of lopen na 5 aanvallen van elk team
- als je hecht aan een goede schotselectie, laat dan elk team lopen met een schotpercentage van minder dan 80%
- hanteer desnoods een tijdslimiet voor 1 aanval
- beloon een score uit een aanvallende rebound dubbel om zowel het rebounden als het uitboxen te stimuleren