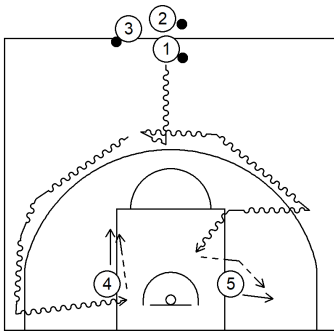




post slide react to drive



- Centers + Forwards + guards
- vanaf U14
- 5 of meer spelers
- 3 ballen
- 1 basket

Vereisten:

spelers moeten kunnen driven over de elleboog en de achterlijn

Doel: post slide als elementaire react inslijpen

Organisatie:

de dribbelaar start in de middencirkel

de volgende man start als zijn voorganger bij de forwardpositie is

dribbelt als schijnbeweging eerst naar de andere kant

verandert van hand met een onder de billen dribbel

dribbelt naar de forward positie

en besluit daar of hij over de elleboog of over de achterlijn de basket aanvalt

de center op het blok reageert met een slide omhoog of naar de short corner

Rotatie:

center vangt af en sluit achter aan de rij

de dribbelaar neemt de plek op het blok in

Teaching points:

de dribbelaar moet uitstralen dat hij van plan is te gaan scoren

de post vraagt aanvankelijk om de pass op het blok op het moment dat de dribbelaar op de forward positie aankomt

doet de post slide zodra hij ziet dat de drive ingezet wordt

zet als eerste de voet het dichtst bij de bal

neem de tweede stap

open met een reverse pivot

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)