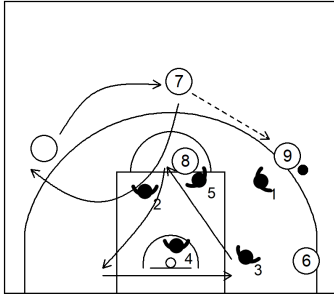




2-3 high post

- Guards en Forwards
- vanaf U18
- 10 spelers
- 1 bal
- een basket



Vereisten: geen specifieke vereisten

Doel: verdediging van de high post trainen

Organisatie:

- aanvallende forwards en guards blijven hoog
- bij een pass van de guard op de forward steeds een shallow cut naar weak side + opvullen
- instrueer de aanvallende center om steeds af te wisselen tussen high post en de low post positie

verdediger 5 overspeelt de post in de bucket en blijft bij hem zolang hij op de high post positie blijft

verdediger 2 vangt eerst de insnijdende guard op en verhindert de pass

verdediger 4 gaat iets dieper spelen en meer naar de helplijn

verdediger 2 moet nu anticiperen op de swing pass en eerder uitstappen (4 kan hem niet helpen!!)