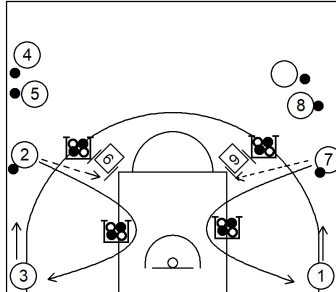




High post strong side

- Guards, forwards en centers
- vanaf U18
- 10 of meer spelers
- 6 ballen
- een basket



Vereisten: spelers moeten van afstand kunnen schieten vanuit de dribbel

Doel: pass + insnijden en een schot tegen een zone trainen

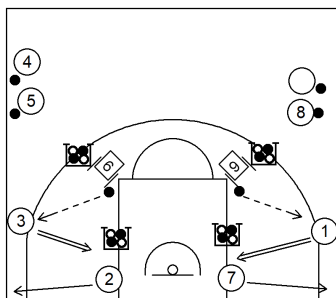
Organisatie:

- twee rijtjes met spelers
- vaste high post
- spelers zonder bal in de hoeken

Schot vanaf de zonegrens:

direct na de pass op de high post snijden onder de elleboog naar de achterlijn hoekspeler komt omhoog, krijgt de bal op de zonegrens en schiet

variant: step back of dribbel + sprongschot



Rotatie:

- schutters gaan rebounden
- en dribbelen naar de rij aan de andere kant

Teaching points:

- de high post op de elleboog heeft zijn gezicht naar de hoek
- binnenhand vraagt hoog om de bal
- zijn buitenhand is een arm bar: aangespannen spieren om de hoge verdediger op afstand te houden
- terwijl je vangt met een front pivot de voeten naar de ring draaien

de high post moet nadat hij gepast heeft iets terugzakken richting achterlijn

vlak voordat hij de pass krijgt moet hij een stap naar voren doen om de hoge verdediger te sealen

High post rolt af en krijgt een bounce net onder de elleboog:

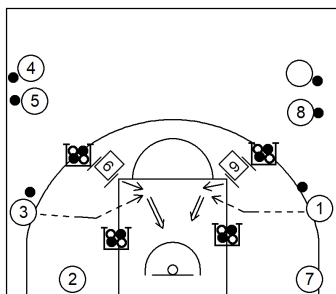
de high post rolt na de pass naar buiten af naar een positie net onder de elleboog krijgt een bounce pass en maakt af

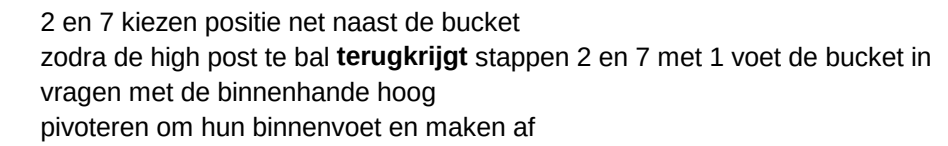
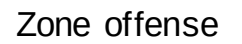
Rotatie:

- schutter pakt de rebound en dribbelt door het midden naar de andere rij
- de hoek gaat sealen op de elleboog
- forwards 2 en 7 gaat over de achterlijn naar de hoek

Variatie:

- vervang de onderste ballenkist door een verdediger
- de elleboog moet nu kiezen of hij schiet of passt





de high post pakt de rebound en dribbelt door het midden naar de andere rij
de passer die uit de hoek komt gaat sealen op de elleboog
forwards 2 en 7 gaat over de achterlijn naar de hoek