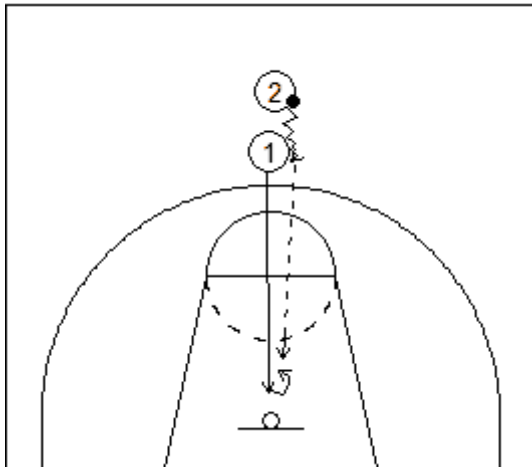


INSIDE PASSING - POST MOVES

OUT OF THE BREAK: Ball high: trailermove = arm van de verdediger weg duwen met een zwembeweging, cross step over buitenste voet van verdediger en reverse pivot. Catch and chin the ball, no dribble. Aanvaller heeft gestaltevoordeel: rainbow. Aanvaller is kleiner: onderdoor. 1 tegen 0 :



Idem 1tegen1 onder basket: Hou je positie en hou de verdediger "in jail"

a) X blijft achter O

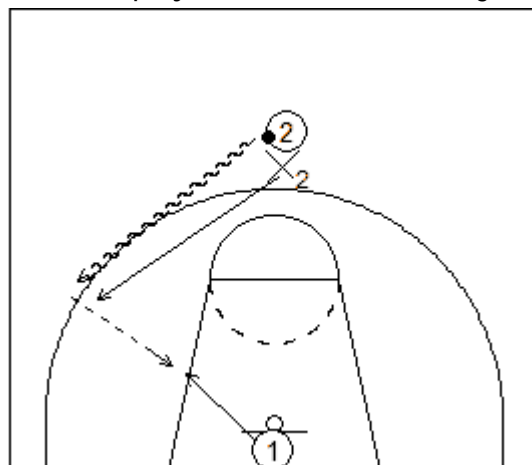
b) Indien X een kant kiest dribbelt de pasgever naar de open kant van de aanvaller, terwijl deze zijn verdediger achter zich houdt (seal). Guard reads the defense

Hoe passen naar de post? : geen overhead pass, wel een curl pass

Post neemt bal aan met 2 handen: catch – chin – check (triple C)

2T1 : Post kiest kant, guard dribbelt naar "line of deployment" en past onder druk.

Line of deployment is de denkbeeldige rechte lijn die bal, post en ring verbindt

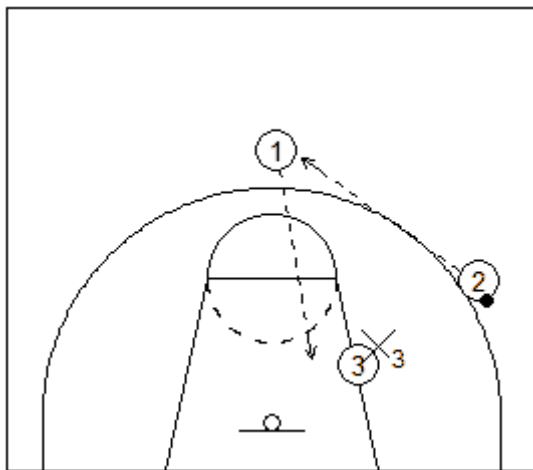


Idem 2T2 : Guard valt na de pas steeds de rug van zijn verdediger aan.

POST MOVES (rug naar doel) : Steeds breed opposten met open armen, ellebogen naar buiten. Triple "C" bij balontvangst. Er zijn 6 basisbewegingen die een post moet beheersen:

- 1) Drop baseline. Tip: dropvoet achter de rug van de verdediger plaatsen, naar het midden van de bucket toe.
- 2) Drop midden : 2 dribbels (!) + jumphook. Tip: na hookshot doordraaien voor eventuele aanvallende rebound.
- 3) Drop – Drop – Front naar de baseline: dubbele drop-dribbel naar de baseline gevolgd door snelle front pivot en score. Dribbel is krachtig en laag, niet boven kniehoogte.
- 4) Drop – Drop – Front naar het midden
- 5) Turn around jumpshot (front pivot naar baseline).
- 6) Spin Around = Als verdediger achter staat en hard in de rug duwt: rug krommen en front pivot op de laagste voet.

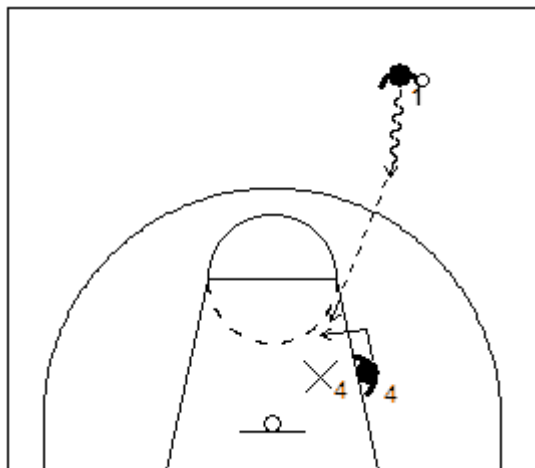
SEAL MOVEMENT: wanneer de defense voor de post speelt (front): geen lob pas, maar wel "sealen" terwijl de bal van de forward naar de top wordt gepast, om vandaar de inside pas te geven.



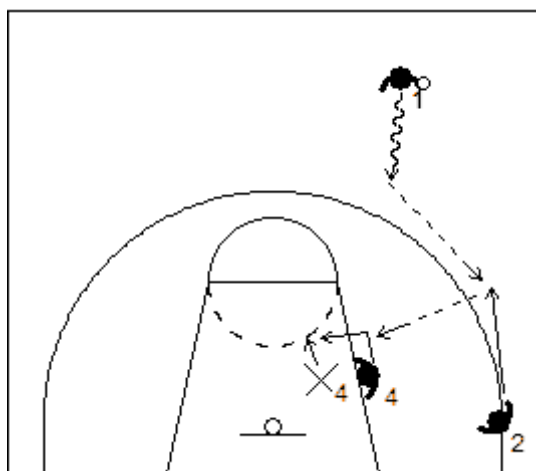
Met zwembeweging arm wegduwen, box out & seal

Vòòr het eigenlijke opposten vraag ik de speler om met zijn gezicht naar ring en bal te staan. Dit geeft een aantal bijkomende aanvallende mogelijkheden, zeker als de verdediger een gestalte voordeel heeft. Hierna volgen enkele voorbeelden:

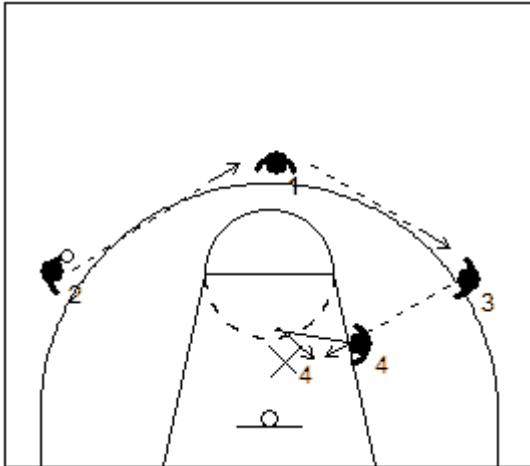
STEP UP – STEP IN : Post kijkt naar doel , verdediger staat op gelijke hoogte, bal is hoog : post doet een zijstap naar boven gevolgd door een stap naar binnen met de laagste voet, waarna hij onmiddellijk contact zoekt met de verdediger en hem achter zich houdt.



Indien de verdediger toch de binnenkant weet af te pakken, wordt de forward in de hoek erbij betrokken: hij flasht naar de bal, de post sealt de verdediger. Guard past naar forward en deze naar de post. Deze passen moeten snel gebeuren!

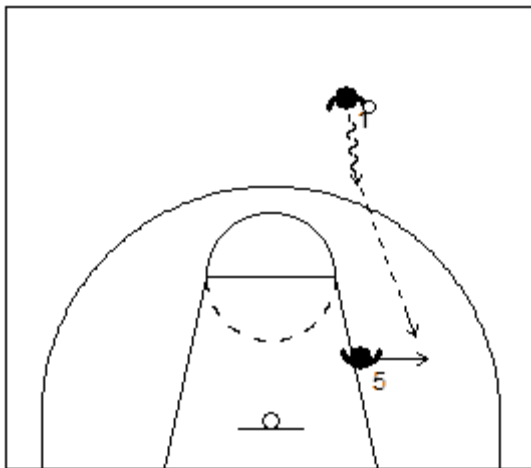


WEAKSIDE MOVEMENT: Post staat op weakside, bal wordt snel van kant gewisseld. Als de pas naar de top vertrekt stapt de post voor de verdediger om hem dan met een reverse pivot te sealen terwijl de bal naar de forward gaat.



STEP AWAY MOVES: Ideaal voor kleinere post: stap naar buiten met 2 slides, bal ontvangen met Sikma-pivot voor :

- Shot
- Drive: met 1 dribbel verdediger in jail zetten (bescherming van de ring zoeken)



Tip: bij vertrek in dribble vloer raken met ander hand

HOW TO GET OPEN : V-cut : breng verdediger laag naar baseline en ga naar blok, of breng hem hoog richting vrijworplijn en ga naar blok.

INSIDE – WEAKSIDE – REPOST: bal wisselt van kant via lowpost naar weakside, hij volgt de bal en post terug op.

INDIVIDUELE WARM UP: Tipping drills: b.v. 3 maal bal tegen bord tippen met buitenste hand, 4^e keer scoren. Telkens ring (...of net) raken met ander hand.