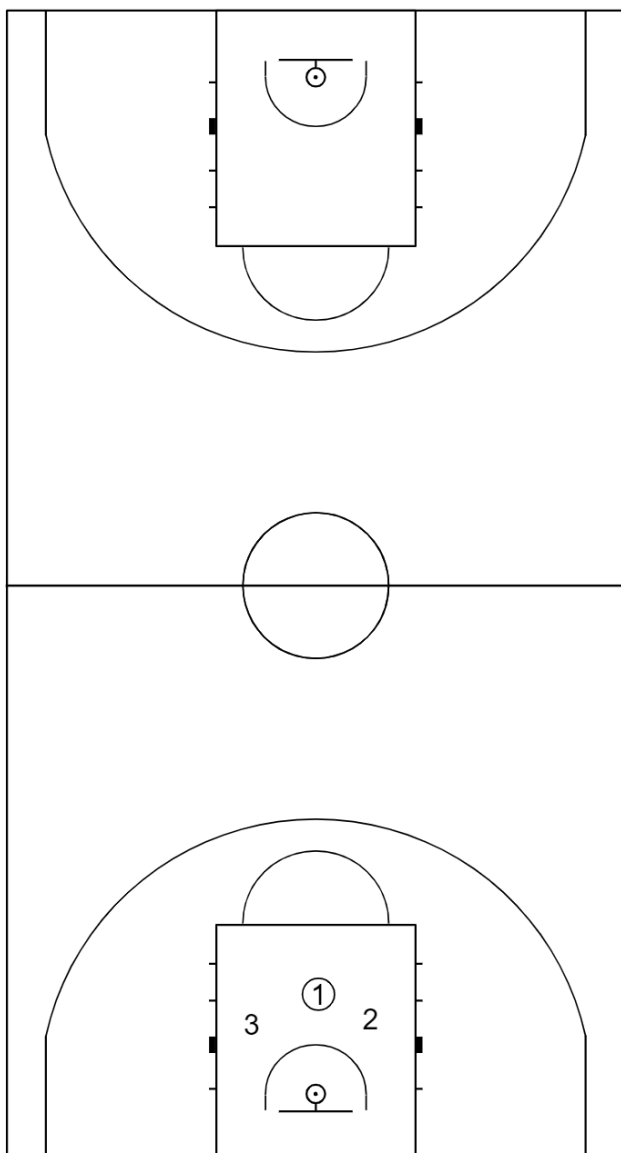


Post up vanuit transitie

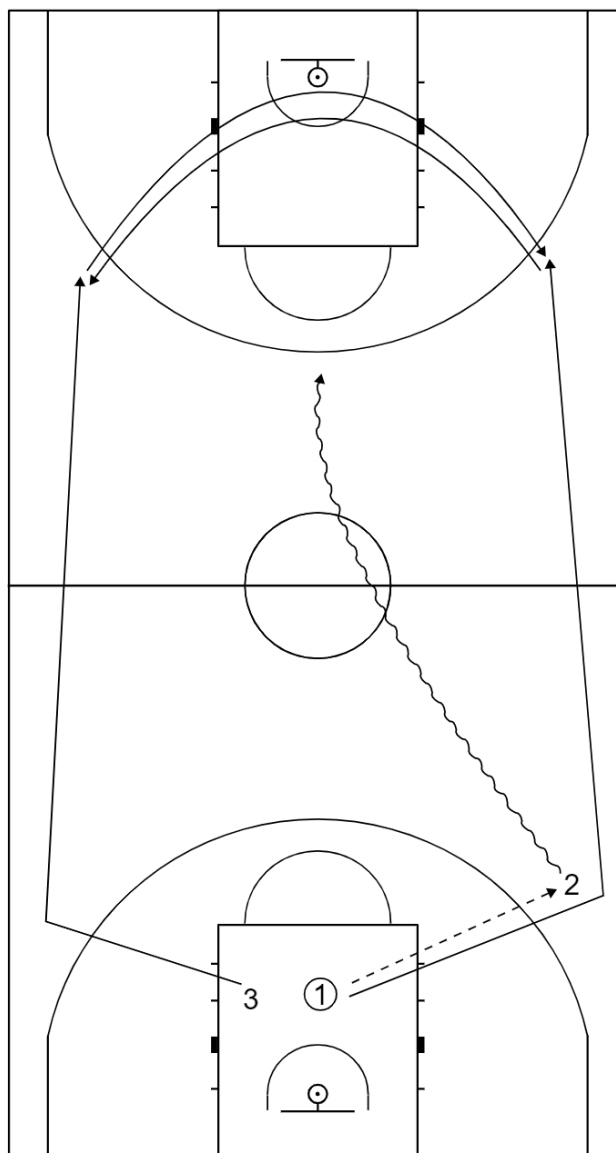
Doel is het oefenen van Post Up vanuit transitie

Aandachtspunten	Variatie/Progressie
• Snelheid en intensiteit	• Max aantal keren passen • Op tijd • Scores bijhouden • Winnaars blijven staan



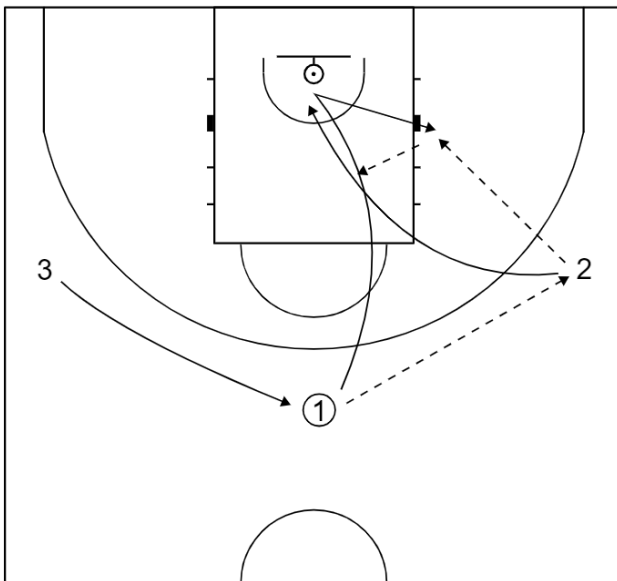
Organisatie

- 3 aanvallers onder het bord
- Speler 1 heeft de bal



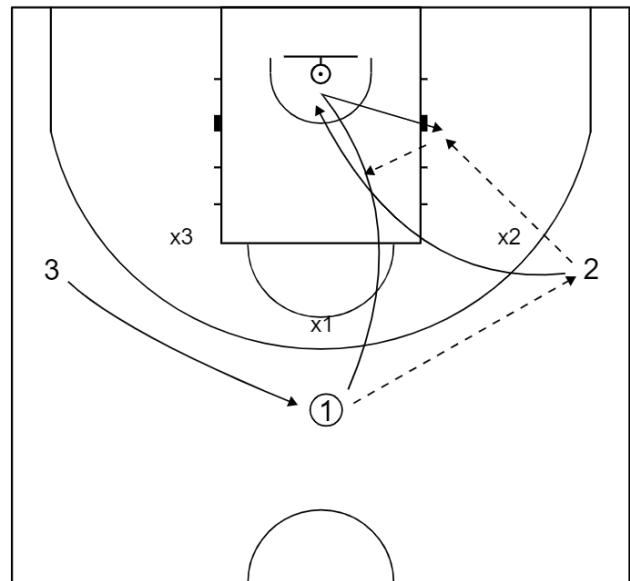
Uitvoering

- 1 geeft outlet aan 2 of 3
- speler met de bal dribbelt naar de top
- Andere spelers via zijlijnen en een cross over naar de wings



Uitvoering

- 1 passt naar 2 of 3 , snijdt naar de basket en post up
- 2 passt naar de post en snijdt naar de basket
- 2 krijgt de bal terug van de post en scoort



Uitvoering

- Idem als hiervoor maar dan in 3 tegen 3