

Postplay

De Postpositie is binnen het basketbal een bijzondere. De Post speelt dicht bij het bord, alhoewel in het moderne basketbal je steeds vaker ook de center een "drietje" ziet schieten. Maar bovenal mag er fysiek meer dan op de perimeter. Contact mag, waarbij het "vechten" om een positie een belangrijk onderdeel is.

Als aanvaller is het belangrijk om altijd de positie van je verdediger te weten. Aan de hand van zijn positie bepaal je namelijk je aanvallende actie. Vaak zie je dat postspelers hele mooie moves kunnen maken, maar dat ze vergeten de makkelijke opties te nemen. Eerst moet de Post zorgen dat hij een goede positie inneemt en moet hij de verdediging "gelezen" hebben. Pas daarna maakt hij een move.

Zelf vind ik het altijd heel leuk om specifieke center-trainingen te geven. De moves die je spelers aan kunt leren zijn talrijk, houd het echter simpel. Momenteel leer ik mijn spelers standaard de 4 basic moves die ik hieronder bespreek. Daarnaast laat ik veel aanvullende (counter) moves aan ze zien en vertel ze om er maximaal 2 uit te pikken en deze zelf verder te trainen. Je moet jezelf eens afvragen hoe vaak in een wedstrijd een postspeler in een positie komt dat hij een countermove moet maken. Vaak komt een center vrij over een screen en maakt dan met een direct schot of een lay-up af. Zijn andere punten pakt hij uit een fastbreak of inderdaad met een basic move zoals een powermove. Hoe vaak staat hij op te posten en krijgt hij ook de bal? Allemaal vragen waarop elke coach waarschijnlijk een ander antwoord heeft. Het wordt dus voor een ieder een afweging van hoeveel van mijn kostbare beschikbare tijd besteed ik aan al die moves? De keuze is aan jou.

Ik begin hieronder met een bespreking van hoe vrij (open) te komen tegen m-t-m en zone, daarna hoe open te blijven, de bal te ontvangen en tot slot hoe te scoren (m.a.w. de moves).

Open komen tegen man-to-man

De Post kan vrij komen door goed op te posten op ballside (hij staat al op de plek waar hij de bal wilt ontvangen), in te snijden naar de bal toe of vrij te komen door teamspel zoals na een screen of na een snelle balreversal van ballside naar weakside.

1. Open komen na een (fake)screen

De meest gebruikte screens voor een Post zijn het **cross-screen** en het **downscreen**. Zorg dat de ontvanger van het screen de verdediger eerst naar de andere kant "brengt" en dan weer langs de andere kant van het screen insnijdt naar de bal toe. Wordt het screen goed gezet en vooral ook goed gebruikt, dan zal de verdediger van de screener op zijn minst in de baan van de ontvanger en de bal moeten komen, vaak vindt er zelfs helemaal een switch plaats. Afrollen na het zetten van het screen is dus erg belangrijk. Afrollen naar de bal toe, **man sealen** (dit wil zeggen hou hem in je rug) en je bent open om de bal te ontvangen voor een eenvoudige score onder het bord.

Een **fakescreen** kan ook zeer effectief zijn. Als Post op ballside ga je net doen alsof je een cross-screen gaat zetten, ben je vlak bij de verdediger waartegen je het screen wilt zetten dan draai je ineens om (reverse-pivot) en ga je terug naar de bal toe. Vooral als jouw verdediger al positie in gaat nemen aan de hoge kant om hedging toe te passen of te gaan switchen is dit een mooie optie.

2. Open komen na de forward-guard pass

Een prima moment om open te komen is als de bal van de forward aan de andere kant terug gepass't wordt naar de guard. Jouw verdediger moet vanuit zijn helpside positie overgaan in een denial-stance en dat geeft jou als aanvaller het initiatief. De volgende 3 opties heb je hierbij:

A. **Duck-Inn**

Als de verdediger in een open stance blijft staan, dus met zijn rug recht naar de baseline, dan breng je hem een stap verder naar de baseline en maak je een zgn **Swim Over move**. Dit is een benaming die coach Rick Torbett (Better Basketbal.com) gebruikt. In dit voorbeeld aan de linkerkant van de verdediger duw je met je rechter hand de rechter hand van de verdediger naar beneden en daarna gooi je je linkerarm (baseline arm) er overheen en stap je tegelijkertijd met je baseline voet (hier dus

Iniks) voorlangs je verdediger. Vervolgens weer door hem te sealen open blijven staan.

De Swim-Over move: De verdediger staat hier niet echt in een goede houding, maar het gaat hier even om de aanvaller. Arm naar beneden duwen en dan cheatsstep met "hoge" voet en baseline voet voorlangs de verdediger brengen samen met de baseline arm.



B. **Duck-Under**

De meeste verdedigers zullen bij de forward-guard pass niet in een open stance blijven staan, maar minimaal met een voet in de passlijn gaan staan. Het wordt dan moeilijker om zomaar voorlangs te kunnen stappen. Bij de Duck-Inn kom je helemaal voor je man, nu bij de Duck-Under probeer je hem juist aan een zijkant te houden. Je brengt je man weer eerst minimaal een stap richting baseline, maak dan met je "hoge" voet een stap naar boven (**cheat-step**) en breng vervolgens je baseline voet en baseline arm weer voorlangs je verdediger. Je man nu sealen doe je door met je bovenarm (arm het dichtst bij de bal) de voorste hand (denial-hand) van de verdediger naar boven te duwen en hem daar te houden. Je kruipt nu als het ware aan één kant half onder de verdediger en je bent nu ook met een bounce-pass goed aanspeelbaar omdat de verdediger zijn hand te hoog is om de steal te kunnen pakken. Ontvang je de bal, dan volgt een eenvoudige scorem, je hebt je verdediger immers in je rug. Afmaken met de hand die het verst van hem vandaag is.



Duck-Under: Met je bovenarm (arm het dichtst bij de bal) de voorste hand (denial-hand) van de verdediger naar boven te duwen en hem daar te houden. Je kruipt nu als het ware aan één kant half onder de verdediger

C. Het verschil tussen de Duck-Inn en de Duck-Under zit hem in de houding van de verdediger. Bij de eerste krijg je veel ruimte, bij de tweede zal de verdediger juist proberen te beletten dat je naar hoog kunt insnijden om de bal te ontvangen. Hij zal dit zoals hierboven gememoreerd doen door een positie in te nemen tussen jou en de bal, je komt er nooit helemaal voor, maar dat moet je dan eigenlijk ook niet meer willen, want als je hem kunt sealen zoals hierboven beschreven ben je open voor een makkelijke pass met dito score.

D. **Reverse-Pivot**

Soms zoekt een verdediger al heel snel het fysieke contact en wordt het heel moeilijk om je baseline voet voorlangs hem te krijgen. Een reverse-pivot is dan een mooi alternatief. Ipv zoals hierboven beschreven je baseline voet voorlangs hem te zetten zet je nu je "hoge" voet tussen zijn beide voeten in en maak je een reverse-pivot. Daarna weer met je bovenarm (het dichtst bij de bal) de denial-arm van de verdediger omhoog houden en hem sealen.

E.

De Reverse-Pivot: Je "hoge" voet tussen zijn beide voeten in en een reverse-pivot maken. Daarna weer met je bovenarm (het dichtst bij de bal) de denial-arm van de verdediger omhoog houden en hem sealen.



3. Open komen op ballside

Bij het opposten terwijl de forward aan jouw kant de bal heeft heb je weer een aantal mogelijkheden om open te komen.

A. **Ball reversal forward-forward**

Als de bal aan de andere kant is staat jouw verdediger in een help-stance, als er nu een ball-reversal volgt, de forward aan de andere kant pass't de ball naar de forward aan jouw kant, moet jouw verdediger uit zijn help-stance komen om jou op ballside te gaan verdedigen. Wacht niet op hem totdat hij een goede verdedigende positie heeft ingenomen, maar draai de rollen om en zoek hem op. Op het moment dat de bal onderweg is naar jouw kant stap je de bucket in en zoek je het contact met de verdediger, maak dan een reverse-pivot en seal hem daar (houd hem in je rug).



Ball-reversal: zoek het contact met de verdediger, maak dan een reverse-pivot en seal hem daar (houd hem in je rug).

- B. Hierboven is de bal in eerste instantie aan de andere kant en komt hij jouw kant op. Het kan ook andersom. Je staat op ballside en je wordt overspeeld (denial) of zelfs helemaal gefront. Volgt nu een ball-reversal naar de andere forward, dan seal je je man, dus houd hem in je rug en stap naar de bal toe. Dit kan ook al als de bal van de forward naar de guard gepass't wordt.

Het spreekt voor zich dat goed samenspel tussen de forwards en de post(s) hier een vereiste is. Maar is dat samenspel er dan levert dat veel punten op.

C. **"Read the defense" & act**

Basis is het innemen van een goede positie. Je kiest positie tegen de bucketlijn, voeten iets verder dan schouderbreedte uit elkaar en je knieën licht gebogen. Ellebogen bevinden zich op schouderhoogte, onderarm naar de bal gericht en minstens 1 hand open voor de pass. Hoe je nu verder gaat hangt af van de positie van de verdediger.

De verdediger staat aan de achterkant

Houd contact met de verdediger. Leun met je rug (achterwerk) tegen de verdediger, zit als het ware op de benen van je verdediger (je gaat dus vanuit je basis positie verder door je knieën zakken). Met beide handen naar de bal toe als de bal gepass't wordt.



De verdediger staat aan de achterkant

De verdediger staat aan de zijkant

De verdediger probeert je te overspelen aan één kant (denial). Je maakt nu de al eerder genoemde **Swim Over** move. Dus achtereenvolgens je lichaam en gezicht naar de verdediger toe draaien, een **cheatstep** (met je buitenste voet een stap schuin voorlangs de verdediger maken) en met je buitenste hand (van hem uit gezien) zijn inside arm (die tegen jouw borst aan) naar beneden duwen en vervolgens weer je andere arm en een voet tussen jou en hem doorwringen.

Houd deze positie vast (sealen) en je kunt de bal aan de andere kant (dus waar de verdediger niet staat) ontvangen.

Het is erg belangrijk om eerst die cheatstep te maken. Doe je dit niet dan is de kans op een onderschepping van de pass groot.

Swim-Over move: Zie dat hij met zijn rechterarm de arm van de verdediger weghoudt.



Een tweede manier is het maken van een **reverse-pivot** zoals net ook al besproken bij de ball-reversal. Dit is vooral effectief als de verdediger heel erg dicht tegen je aan staat. Dus lichaam en gezicht naar je verdediger draaien en ipv de cheatstep te maken nu je buitenste voet tussen zijn beide voeten in zetten en een reverse maken.

De verdediger staat voor je (fronting)

Maak met de zijkant van je lichaam (heup) contact met verdediger en probeer hem nog iets verder weg te krijgen. Zet daarbij je onderarm tegen de bovenrug van de verdediger, maar gebruik hem niet om mee weg te duwen (fout). Je andere hand steek je op als doelwit voor de pass'er. Als de lobpass komt vang je hem in een jumpstop. Staat de verdediger met zijn gezicht naar je toe (face guarding) dan zet je je elleboog niet op zijn bovenrug maar op zijn borst.



Hier word je gefront: Onderarm op de rug (niet duwen) en je inside hand als doelwit voor de pass'er.

C. Ball van forward naar forward in de hoek

Probeer je verdediger nog iets verder weg te krijgen naar de hoge kant. Zet daarbij je elleboog tegen de borst van de verdediger, maar gebruik hem niet om mee weg te duwen (fout). Houd deze positie vast (sealen) en je kunt de bal aan baseline kant ontvangen van de forward in de hoek als deze de bal van de andere forward heeft ontvangen.

D. Lichaamshouding veranderen

Een goede verdediger trapt er niet in, maar je weet het nooit. Als highpost doe je net alsof je de bal helemaal niet wilt ontvangen. Voorbeeld: De bal is bij de guard, je gaat rechtop staan met je gezicht naar je verdediger. Als hij dan zijn verdedigingshouding laat voor wat het is draai je ineens om en vraag de bal. Je kunt hem zelfs nog extra voor de gek houden door je hoofd ook nog eens helemaal voorover naar beneden te laten buigen. Niet echt een houding dus waaruit blijkt dat je graag de bal wilt ontvangen, maar schijn bedriegt.

Schijn bedriegt: Laat de verdediger denken dat je even een aanval overslaat. Anton trapt er hier helaas voor Michel niet in.



4. Open komen door insnijden (Cutting)

In het algemeen geldt dat als de verdediger je verdedigt door een onderarm horizontaal dichtbij of tegen je borst aan te houden (denial-stance), je een **swim-over** move maakt. Staat hij echter zeer close (body to body) dan maak je een **reverse-pivot** om open te komen. Hieronder een opsomming van de verschillende snijbewegingen.

A. Van weakside naar ballside

Niet je positie innemen en dan open proberen te komen, maar onderweg al diverse schuinbewegingen maken om open te komen. Bijvoorbeeld verdediger richting baseline brengen dan mbv **Swim Over** move richting top. Wordt de passlijn dan nog steeds goed afgeschermd dan direct weer een countermove, bv **reverse-pivot** en richting lowpost of basket.

B. Hoog-laag

Maak als highpost een fake-backdoor, daarna weer de **swim over** move. Dus met hand aan balkant

de arm van de verdediger naar beneden duwen en je andere arm en voet daarna tussen jou en de verdediger wringen en voorlangs insnijden naar de basket.

Swim-Over move van hoog naar laag: Fake backdoor, arm naar beneden en andere arm en voet weer voorlangs kruisen



- C. Zoekt je verdediger echt het contact en gaat hij body tot body verdedigen dan maak je geen swim-over move maar een **reverse-pivot** om vrij te komen na de fake-backdoor.

Reverse-Pivot: De verdediger verdedigt body to body



D. **Fronting**

Als de verdediger je front dan probeert hij je vaak in de bucket te duwen om zo een 3 seconden overtreding uit te lokken. In zo'n geval verbreek je het contact zodat hij uit balans raakt. Probeer daarna weer voor hem te komen door een voet voor zijn voet te zetten.

Een andere optie om weer voor je man te komen is echt wegstappen richting weakside, je verdediger neemt dan een helpside positie in en daarna kun je weer met een swim-over move of een reverse-pivot voor je man komen.

Nog een tip: Als de verdediger een arm omhoog heeft (om de lobpass te voorkomen), stap er dan onderdoor en zet jouw voet weer over de zijne.

Open komen tegen zone

Veel van wat tegen man to man van toepassing is, is dat ook tegen een zone. Hieronder echter wat specifieke zaken mbt open komen tegen een zone verdediging.

1. Vroeg of laat insnijden

Niet insnijden terwijl de zone beweegt, maar juist op het moment dat de verdediging de nieuwe posities heeft ingenomen na een ball-reversal.

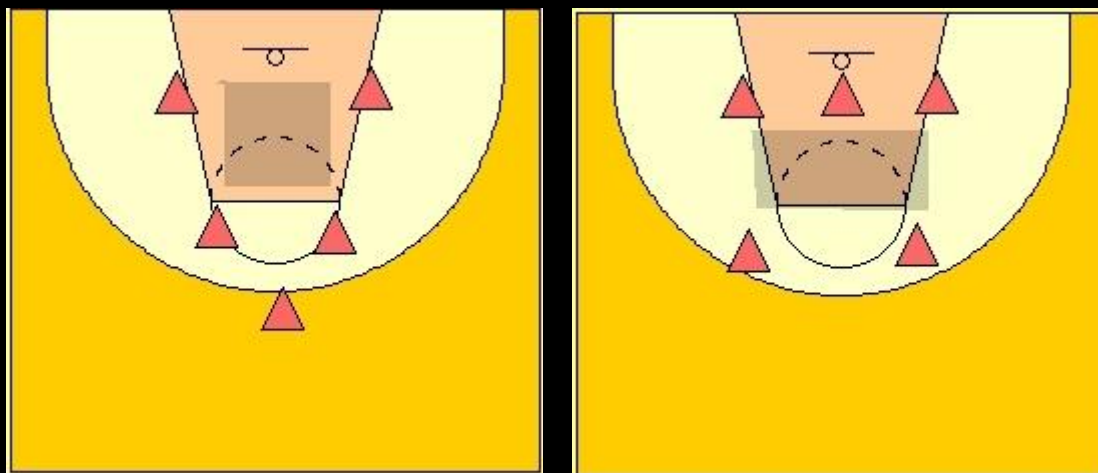
2. Sealing na ball-reversal

Als de bal van de ene forward naar de andere wordt gepass't en jouw verdediger is de man die uitstapt naar de forward die de bal ontvangt dan zal de weakside verdediger terugzakken naar jou. Wacht niet totdat hij bij jou is, maar zoek hem op. Als de bal onderweg is neem dan al het initiatief en stap de bucket in en zoek die verdediger op, vervolgens indraaien (reverse-pivot) en hem sealen. Je bent dan helemaal open om de bal te ontvangen.

Ditzelfde principe besprak ik ook al bij het open komen tegen man-to-man.

3. Bespeel de ruimtes in de zone

"Lees" de zone en zoek de vrije ruimtes op.



Open blijven → sealing

Sta je eenmaal open dan moet je de bal ontvangen, maar je medespeler met bal is niet altijd in staat om de bal ook precies op tijd te pass'en. Kortom, je moet je positie een paar tellen kunnen vasthouden en dit noemen we sealing.

Verdedig de positie waar je staat door je breed te maken en met je achterkant tegen de verdediger aan te staan. Blijf door je voetenwerk open staan, houd je ellebogen wijd en zit op een denkbeeldige stoel. Leun niet te ver naar achteren want dan raak je uit balans. Met voetenwerk wordt bedoeld dat je steeds jouw voet vóór de zijne houdt. Naast de "**Foot Battle**" hebben we ook nog de "**Arm Battle**". Vaak zie je dat aanvallers de arm/hand in de passlijn weg proberen te duwen en dan vaak naar beneden. Veel handiger is echter om die arm juist naar boven te duwen. Doe dit door met jouw onderarm zijn onderarm schuin naar boven weg te duwen. Als de verdediger heel dicht tegen je aan staat en als het ware helemaal over je heen leunt dan lukt dit laatste niet altijd. In dit geval zet je je elleboog meer in de richting van de oksel van de verdediger en duw je zo zijn bovenarm omhoog. Voordeel van dit laatste is dat je met een bouncepass nu nog beter aanspeelbaar bent op je andere hand.

Arm Battle: onder arm weghouden

Arm Battle: Verdediger staat helemaal tegen je aan, dan jouw bovenarm/elleboog onder zijn oksel/bovenarm en die arm weghouden



Je kunt nog eens stapje verder gaan en jouw bovenarm helemaal onder zijn bovenarm plaatsen, waarbij je hand zich aan de buitenkant van zijn bovenarm bevindt. Als je nu je onderarm naar je toe haalt klem je de arm van de verdediger vast. Dit laatste is natuurlijk niet volgens de regels, maar het gaat er hierom dat je de grenzen zoekt die de scheidsrechter stelt.



Arm Battle: onderarm klemmen.

De bal ontvangen

Vang de bal waar mogelijk met twee handen en als je dit vanuit een beweging doet, doe het dan in een jumpstop. Je hebt dan keuze van pivot-voet. Ellebogen naar buiten en bal onder je kin. Eén hand onder de bal, zodat je een snel schot kunt nemen (turn-around-jumpshot). En heel belangrijk "read the defense".

Vang je de bal met één hand (meestal als je staat op te posten en je denial verdedigd wordt) dan direct daarna de tweede hand erbij halen. Tijdens het vangen met die ene hand, je hand mee in laten veren met de bal dus niet je hand strak houden. Haal ook niet te snel die tweede hand weg bij de arm van de verdediger, want doe je dat dan geef je de verdediger net dat moment om toch nog de pass te onderscheppen.

De moves met de bal

1. Basic moves

In mijn inleiding heb ik al verteld dat ik uit ga van vier basic moves. Welke je gebruikt hangt af van hoe de positie van de verdediger is.

A. De verdediger staat aan de achterkant → Turn-around jumpshot

Maak een schuinbeweging door een dropstep te maken in de ene richting en pivoteer vervolgens terug de andere kant op en face basket. Geeft de verdediger ruimte voor het schot dan neem je het. Maak evt nog een extra schuinbeweging (jab-step). Is er geen ruimte voor het schot dan maak je een vervolg move (zie hoofdstuk advanced/counter moves).

B. De verdediger staat aan baseline kant → Dropstep + hookshot

Maak met je inside voet (voet aan de kant van de vrije worplijn, verdediger staat aan baseline kant) een stap de bucket in. Vang de bal en zet af met die zelfde inside voet. Hier ga ik er dus vanuit dat op het moment dat de bal onderweg is je al je voet verplaatst. Is dit niet het geval, dan blijft de move nagenoeg hetzelfde, je maakt dan alsnog die stap. Let wel, je verdediger heeft dan iets meer tijd om te herstellen.

Breng de bal omhoog met twee handen vanaf de heup (kant van je schothand), kijk over je schouder naar de ring en breng het been aan de kant van je schothand omhoog tijdens het draaien naar de

basket. Is de bal boven je hoofd dan haal je je inside hand weg van de bal en vormen je twee armen als het ware de letter "V". Ga zo dicht mogelijk naar de ring en zoek het contact met je verdediger. Je inside arm "rust" dan op de borst van de verdediger en biedt zo een goede bescherming.



Hookshot: met inside arm leunen op borst verdediger (zoek het contact)

C. De verdediger staat aan de hoge kant → Dropstep + powermove

Je maakt met je baseline voet een grote stap richting de basket en vangt de bal in beweging (de forward pass't de bal niet recht in je handen maar pass't hem als het ware om je heen richting de basket). Neerkomen in een jumpstop en een powermove uitvoeren.

Powermove wil zeggen: Voeten naast elkaar met je gezicht naar de basket, kont naar achteren, knieën gebogen en de bal onder je kin. Vervolgens explosief omhoog en iets naar voren springen, evt met eerst een ball-fake. Schieten met de hand die het verst van de verdediger af is. Dunken is het beste, maar kan dit niet dan na de bal-release het bord aantikken. Je moet zo dicht mogelijk bij de ring komen, zodat je diezelfde ring en het netje gebruikt als "muur" tussen de bal en het mogelijke blok van de helpside verdediger.

Gebruik je een schotfake, doe dat dan alleen met de bal en je bovenlichaam en niet met je benen want die heb je nodig om te "exploderen". Als de helpside-verdediger in je schuinbeweging "trapt" en naar beneden komt als jij juist weer omhoog gaat, spring dan met je insideschouder tegen zijn borst aan, zo krijg je de "fout" mee.

Ook hier geldt weer: Bij voorkeur de bal ontvangen in beweging naar de basket toe, maar je kunt hem ook maken door de bal stilstaand te vangen. Je maakt dan de dropstep gevolgd door een harde stuit met twee handen en daarna weer de landing in een jumpstop, etc.

Dropstep+Powermove



D. De verdediger front → Jumpstop + jumpshot

Als de verdediger dus voor je staat "breng" je hem iets verder richting de bal en daarna release je de bucket in. Je vangt de lobpass en komt neer in een jumpstop en neemt direct het schot, veel tijd heb je niet, want de bucket staat waarschijnlijk vol met helpside verdedigers. Ik zelf zou een situatie waarin de tegenstander front tactisch oplossen. Ook zou je kunnen kiezen voor de optie zoals beschreven bij

het verhaal over het open komen tegen man-to-man (Cutting-Fronting)

2. Advanced / countermoves

Er zijn talrijke vervolgmoves te bedenken op een dropstep etc. Vaak zijn dit countermoves, nl beweging/dribbel naar de ene kant maken en vervolgens aanvallen via de andere kant. J

A. Dropstep + reverse

Deze move kun je richting beide kanten maken, eerst een dropstep richting baseline of eerst een dropstep richting vrije worplijn kant.

Je maakt een dropstep met een dribbel, in dit voorbeeld op je baseline voet. De verdediger sluit de baseline echter goed af. Je maakt een reverse terug (tweede dribbel) (inside voet als pivotvoet) en plaats je andere voet zover mogelijk om de voet van de verdediger (voet aan de kant van de vrije worplijn) heen. Je sluit je andere voet aan en schiet via het bord raak (je staat met het je gezicht naar het bord). Belangrijk is dat je tijdens deze move "laag" zit. Je kunt dan met je stappen een grotere afstand overbruggen.

Dropstep+Reverse



- B. Een echte dropstep in de zin dat je je voet echt over de inside voet van de verdediger kunt zetten is niet altijd mogelijk. Deze move is echter ook heel goed te maken door een dribbel richting baseline te nemen, de verdediger zal die proberen af te sluiten en het contact zoeken en dat geeft jou weer de mogelijkheid om je move te maken.
- C. **Dropstep + reverse + hookshot**
Krijg je in bovenstaande move na de reverse niet je voet helemaal voorbij die van de verdediger dan zet je die voet parallel aan de baseline, zet je op die voet af en neem je een hookshot.
- D. **Turnaround (face basket) + drive**
Geeft de verdediger na de turnaround niet de ruimte voor het schot dan kun je o.a. een cross-over of een open-step maken en afronden met een powermove (via baseline kant) of een hookshot (via vrije worplijn kant).
- E. **Turnaround (face basket) + drive + reverse**
Deze move lijkt veel op de dropstep + reverse move. De inzet is nu echter niet een dropstep maar (meestal) een cross-over step. Daarna is de move identiek. Variatie ook hier weer dat je afrondt met een hookshot.
- F. **Up & Under move**
Deze lijkt veel op de crossover. Bij de crossover maak je een jab-step en daarna de cross-step, bij de Up & Under echter maak je geen jab-step maar maak je een schot-fake en breng je daarna met een snelle beweging de bal bij wijze van spreken van het ene oor naar het andere en zet je een crossover in of maak je een doorstap gevolgd door een hook(shot).
- G. **Spin 'n' Go**
Bij de basic moves zag je dat als de verdediger aan de hoge kant verdedigt je een dropstep maakt gevolgd door een powermove. Ben je t.o.v. je verdediger een stuk sneller dan is de Spin 'n' Go een sterk alternatief. Je maakt bij deze move geen dropstep, maar je laat nu juist je baseline-voet staan als pivot-voet en maakt een frontpivot en stapt met je andere voet door naar de basket (evt een dribbel, maar bij voorkeur niet).

Als je een situatie hebt waarbij je als aanvaller fysiek een stuk minder sterk bent, dan ben je vaak wel

sneller op de voeten. Zou je dan kiezen voor een dropstep dan houd je de afstand met je verdediger wel klein en geef je hem misschien toch nog de kans om zijn fysieke kracht te gebruiken. Bij een Spin 'n' Go daarentegen versla je hem op snelheid en komt hij niet meer in de buurt van je. Let op: kans op een blok van een helpside verdediger is wel groter dan bij de dropstep plus powermove.

Wat aanvallend voetenwerk betreft kun je vaak kiezen om na de laatste dribbel te stoppen in een jumpstop of te stoppen dmv een snelle 1-tel stop (= voet snel aansluiten). Voordelen van de jumpstop zijn dat je een grotere afstand kunt overbruggen weg van je verdediger en dat je goed in balans komt te staan. Nadeel, en dat is dus het voordeel van de 1-telstop, is dat een jumpstop trager is en de verdediger dus iets meer tijd krijgt om zijn positie te herstellen.

3. Highpost moves

Als highpost heb je vaak dezelfde mogelijkheden wat moves betreft, wel zijn het vaker moves waarbij je een dribbel gebruikt. Als highpost kun je op 2 manieren verdedigd worden.

A. De verdediger geeft ruimte

Geeft de verdediger ruimte weg, dan pivoteer je met je gezicht naar de basket. Vaak kun je lange discussies voeren over hoe je de highpost naar de basket laat pivoteren. Een reversepivot of een frontpivot allebei hebben ze hun voor- en nadelen. Hoe dan ook als je eenmaal met je gezicht naar de basket staat heb je een hoop moves tot je beschikking. De Up & Go, de crossover, het turnaround jumpshot, etc.

B. De verdediger verdedigt close (body to body)

Met de rug naar de basket en een verdediger die dicht tegen je aan staat geeft je de mogelijkheid om een dropstep te maken en naar de basket te gaan, evt mbv countermoves zoals al eerder besproken.

Pro Stance

Een stance die in het moderne basketball door een low/medium post steeds vaker wordt gebruikt is de Pro Stance. Coach Rick Torbett van Better Basketball gebruikt deze term voor deze stance, ik ben er zelf nog geen andere term voor tegen gekomen. Een Pro Stance wil zeggen dat je op de low/mediumpost positie staat met je rug naar de baseline en je gezicht naar de bal. De bal is op de guardpositie. Je inside onderarm houdt je tegen de borst van de verdediger en vervolgens stap je uit om de bal te ontvangen (niet duwen). Let op: Als de verdediger je niet overspeelt je inside voet laten staan en met je outside voet een kleine zijwaartse stap maken om de bal met je buitenste hand te vangen. Na het vangen direct weer met je inside schouder naar binnen bewegen, zodat je dicht bij de basket blijft en niet naar buiten wordt gedwongen. Dit laatste is natuurlijk een tactische keuze. Bij een mismatch (bv kleine aanvaller tegenover een lange verdediger) zou je er voor kunnen kiezen om juist bewust naar de forward positie uit te stappen voor het schot of om de lange verdediger uit de bucket te krijgen voor bv een één tegen één.



Tot slot

Om tot dit verhaal te komen heb ik naast mijn eigen parate kennis o.a. de volgende naslagwerken geraadpleegd:

- Coaching Basketball (by Jerry Krause)
- Dvd Better Basketball (by Rick Torbett)
- Basketball Post Play (by Pete Newell & Tom Newell)

Met dank aan Anton Versteeg, Michel Bosters, Benjamin Steenbeek, Dorde Karadzic en Wytse de Jong voor het meewerken aan de foto's.

Frank Bösel

