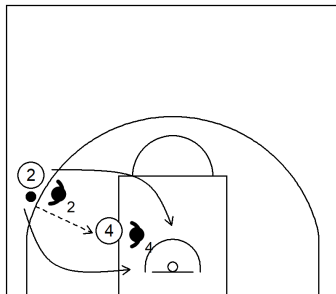




Mid post en insnijden

- forwards + centers
- vanaf U16
- 4 spelers
- 1 bal
- een basket



Vereisten:

- forward moet mid post aan kunnen spelen (pass fakes, vlakke stuitpass)
- forward moet vanuit een bounce pass in de loop direct een lay up of lay back kunnen maken

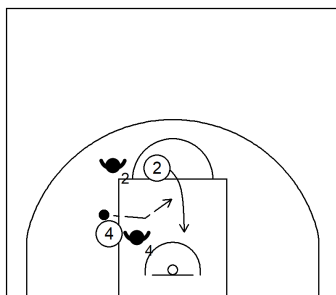
Doel: forward leren om de defense te lezen en de gepaste aanvallende looplijn te kiezen

Begrippen:

cutter = forward die insnijdt

Organisatie:

- de center mag maximaal 1 dribbel
- forward mag alleen 1 dribbel na een schot fake, anders niet
- make it - take it
- speel tot de 5

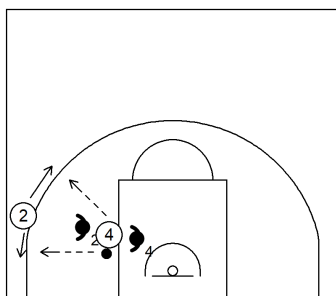


Teaching points cutter:

- snijd met voldoende afstand tot de center: over de elleboog of over de achterlijn
- kies de kant die de verdediger vrijlaat
- maak een voorbeweging contra en zet hard af in de gewenste richting
- houd je handen klaar voor de bounce pass
- loop door naar de weak side voor het driepuntsschot als je de bal niet meteen krijgt

Vervolg:

- center kan 1 tegen 1 spelen
- of daarmee dreigen en uitpassen voor de driepunter



- als de verdediger double down speelt
- dan zoekt de forward een schotpositie waar de center hem kan zien en kan aanpassen: **niet stil blijven staan!**
- na de pass naar buiten direct schot nemen
- of de center opnieuw aanpassen
- en opnieuw een schotpositie zoeken

Teaching points:

- handelingssnelheid: één fake en dan direct handelen
- kijk wat de verdediger doet en neem de ruimte die hij niet verdedigt