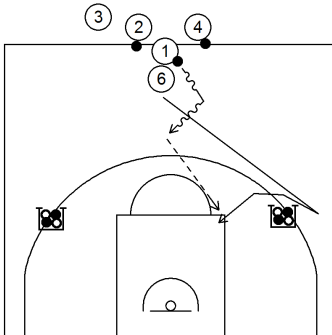




Front cut



- forwards
- vanaf U14
- 5 of meer spelers
- 3 ballen
- een basket
- twee ballenkisten

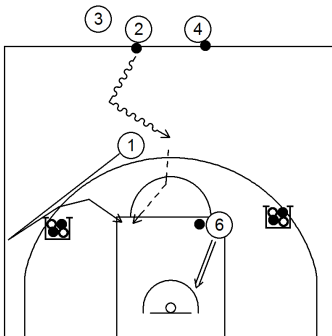
Vereisten:

- geen specifieke vereisten

Doel: leren om de front cut vanaf de forwardpositie te gebruiken als de verdediger de back door cut afsluit

Organisatie:

- de dribbelaar dribbelt vanuit de middencirkel richting balkant
- verandert van richting met een onder de billen of between the legs naar de guard positie op de helplijn
- forward doet alsof hij back door gaat, maar snijdt over de elleboog naar de basket
- wachtende spelers werken voortdurend aan hun dribbel skills



Teaching points:

- hard afzetten op de buitenvoet
- schouder aan schouder om de ballenkist snijden
- met de handen laten zien waar je de bal wilt ontvangen
- timing van de pass: moet ergens bij de elleboog en voor de man

Variaties:

- verschillende manieren van afmaken: jump shot, rocker step, fade away, power move etc
- de dribbelaar verschillende dribbel skills laten toepassen
- verschillende passes: bounce vanuit de dribbel, overhead etc