



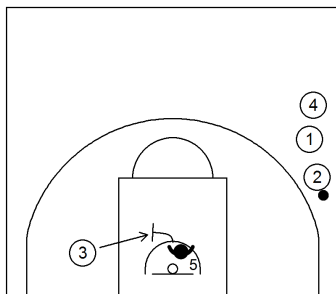
## bump the cutter plus 1 tegen 1

- Centers
- vanaf U18
- 3 spelers
- 1 bal
- 1 basket

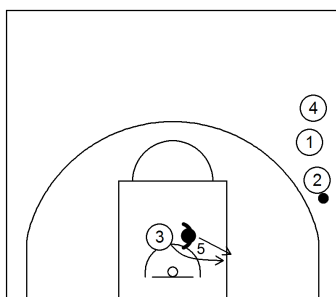
**Doel:** de insnijdende mid post overspelen als die in de bucket dreigt te komen + 1 tegen 1 op de mid post trainen

### Organisatie:

- verdediger 5 staat op de helplijn in pistol stance
- draait met zijn gezicht naar mid post 3 zodra die de bucket binnenkomt
- en vangt hem op met de borst



- en dwingt hem om achterlangs te snijden



- vervolgens strijden aanvaller en verdediger om de positie op het blok

### Rotatie:

- winnaar gaat aanvallen
- passer wordt verdediger
- verliezer vangt de bal af en sluit achter de rij aan

### Teaching points aanvaller:

- swim over
- OF (bij een zeer agressieve verdediger) voet achter de verdediger + elleboog in zijn rug. Om de elleboog heen draaien
- bal vragen door de arm schuin omhoog te strekken richting bal

