



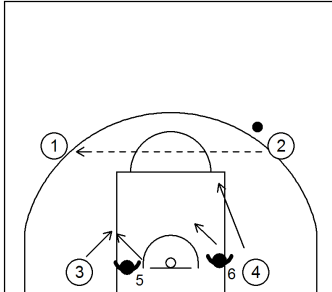
## Front the mid post

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

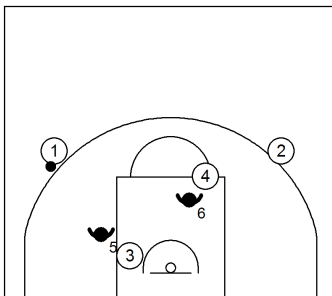
**Doel:** frontaal verdedigen van de mid post als die in de bucket dreigt te komen

### Organisatie:

- forwards 1 en 2 mogen een center aanpassen. Als dat niet binnen 2 seconden lukt, dan moeten ze naar elkaar passen. Ze blijven verder op hun plaats
- zodra een center de bal heeft in of aan de rand van de bucket speelt men 2 tegen 2 en probeert te scoren (maar uitpassen mag)
- verdediger aan balkant speelt denial defense
- weak side verdediger staat met 1 voet op de helplijn



- zodra de mid post aan balkant een positie aan de rand van of in de bucket opzoekt, gaat verdediger 5 tussen aanvaller 3 en de bal staan
- verdediger 6 moet op het moment van de lob pass in de rug van aanvaller 3 gaan staan en proberen de aanvallende fout af te dwingen
- als aanvaller 3 naar de high post passt, dan zoekt elke verdediger zijn eigen man op



- elke pass van forward naar forward of een pass van een center terug op de forward levert 1 punt op voor de verdedigers
- ook een verdedigingsrebound levert 1 punt op
- voor elke score vanuit de bucket gaan er 2 punten vanaf
- fout op een doelende speler = score

- bij een swing zoekt de high post positie op het blok
- verdediger 6 blijft tussen man en basket tot aan het blok
- stapt daar **bovenlangs** om aanvaller 4 heen (bovenste voet eerst, daarna met de onderste voet om de mid post heen stappen)

### Teaching Points:

- voorkom de pass op de mid post met 1 hand omhoog
- met de andere hand voelen welke kant op de mid post beweegt
- ga zo dicht mogelijk tegen de aanvaller aan staan (maar zorg dat je kunt springen om de pass te onderscheppen)
- verplaats bij de omschakeling van denial defense naar frontaal verdedigen eerst de voet die het dichtst bij de basket staat
- trek daarna de andere voet bij

### Variaties:

- zet een verdediger bij de forward om de pass richting mid post moeilijker te maken

