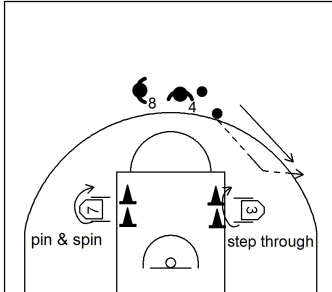




Mid post 3 out 2 in

- vanaf U16
- 4 centers
- twee ballen
- een basket (tbv plaatsbepaling)



Doel:

- aanleren hoe je op de mid post aanspeelbaar wordt
- technieken om te scoren als je de bal hebt op die plek

Organisatie:

- de voorste speler op de helplijn geeft een bounce pass naar zichzelf op de forward positie en neemt die plek in
- dat is steeds de READ voor de post dat hij de verdediger moet vastzetten of sealen om vrij te komen
- de forward passt de post aan
- die scoort en vangt zijn eigen bal af
- en dribbelt over helplijn naar achteraan de rij

Techniek aanspeelbaar worden:

V-cut and step through:

- gezicht naar de verdediger
- stap met één voet richting de ring (de verdediger zal nu een drop step maken)
- front pivot: zet dezelfde voor voor de verdediger langs (het gezicht wijst nu weer naar de bal)
- ga diep zitten
- duw met één arm de arm van de verdediger omhoog
- vraag met de andere hand laag om een bounce pass

Pin & Spin:

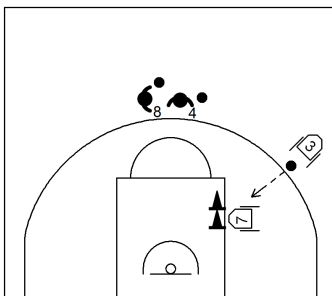
- gezicht naar de verdediger
- zet de bovenste voet tussen de voeten van de verdediger en maak een reverse pivot
- met je billen zit je nu op het bovenbeen van de verdediger
- duw met één arm de arm van de verdediger omhoog
- vraag met de andere hand laag om een bounce pass

Pinning:

- zet je harde onderarm op de borst van de verdediger
- draai zo dat jouw borst dwars op de bors van de verdediger staat
- vraag met je vrij hand om een hoge pass

Voorbereidend:

- zet 2 pionnen neer als verdediger
- alle spelers oefenen elke techniek om aanspeelbaar te worden 5 keer



Scoren:

- schouderfake naar binnen + draai naar buiten + schot
- schouderfake naar buiten + draai naar binnen + schot
- power dribble + power move naar de basket
- front pivot + pump fake + met 1 dribbel naar de ring + met twee handen afmaken
- reverse pivot + pump fake + met 1 dribbel naar de ring + met twee handen afmaken
- front pivot + rocker step
- reverse pivot + rocker step
- hook shot door het midden
- hook shot evenwijdig aan de achterlijn



Met verdediger:

- laat de verdediger zonodig eerst met de handen op de rug verdedigen, zodat de aanvaller leert hoe hij zijn voeten moet zetten
- laat de aanvallers al snel variëren met hun techniek om te voorkomen dat de verdedigers gaan anticiperen
- vraag de spelers om te ontdekken wat voor hun werkt en waarom

Variant:

- speel 1 tegen 1
- verliezer verdedigt
- een fout telt als score, zodat de verdedigers op techniek gaan verdedigen. De aanvaller roept de fout.

