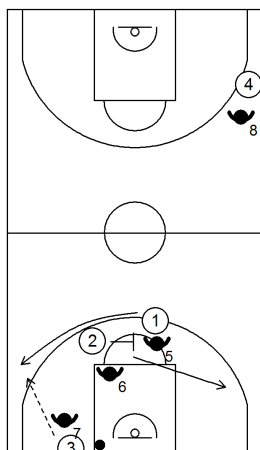




## 4 man v-cut



- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 1 bal
- 8 spelers

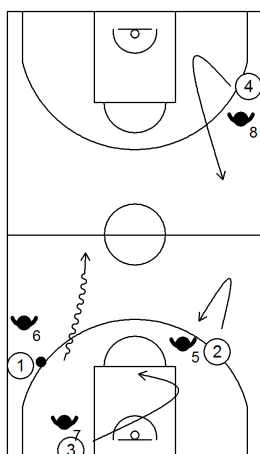
### Vereisten:

- spelers moeten dribbelend hun man kunnen passeren
- een V-cut kunnen lopen
- de bal in de loop kunnen vangen
- na het vangen van de bal kunnen pivoteren met het gezicht naar de basket

### Doel:

- een MTM full court press kunnen breken

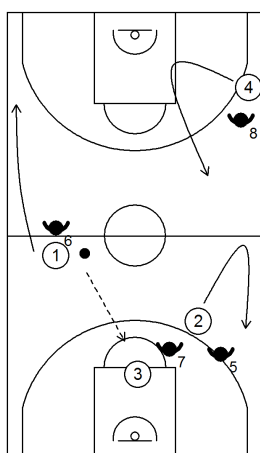
### Organisatie:



- speler 3 neemt de bal in vanaf de achterlijn
- hij loopt evenwijdig aan de achterlijn om een passlijn te openen die zo veel mogelijk evenwijdig is aan de lengte-as van het veld
- aanvallers 1 en 2 beginnen met een screen op elkaar en openen twee passlijnen, links en rechts op het veld
- zodra de bal is ingenomen sprint speler 2 richting middellijn: hij probeert een back door passlijn te openen (en zal meestal zijn verdediger meetrokken en zo ruimte creëren)
- speler 3 sprint na de inname weg van de bal, maakt een v-cut en wordt **achter** de bal aanspeelbaar

### Principes:

- na balaanname **altijd** pivoteren met het gezicht naar de basket (zie waar de trap gaat komen **en** zie mogelijke open passlijnen voor een snelle score)
- de dribbelaar moet altijd een afspeelpunt naar achteren hebben



- **alle** spelers zijn permanent bezig om met een V-cut tenminste drie passlijnen te openen voor de dribbelaar
- zodra de dribbelaar ziet dat er achter zijn verdediger voldoende ruimte is, passeert hij zijn man **op volle snelheid**
- aanvallers zonder bal op de aanvalshelft draaien het wiel: rechtsom als de dribbelaar rechts dribbelt etc

### Teaching points:

- spelers zonder bal permanent in beweging met de intentie de basket aan te vallen
- naar de bal toebewegen met beide handen klaar
- **blijven bewegen** (een pass op een stilstaande speler is gemakkelijk te onderscheppen)
- nadat je gepast hebt direct dreigend naar de basket sprinten (trek zo je verdediger mee en maak ruimte voor je medespeler OF creer een scoringskans)
- dribbel op volle snelheid als je je man passeert. Hiermee creer je een overtalsituatie op de aanvalshelft.