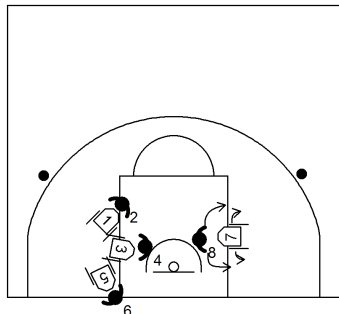




Mid post verd achter je houden

- Centers
- vanaf U16
- 2 centers
- een bal
- een basket (tbv plaatsbepaling)



Doel:

- aanleren hoe je op de mid post de verdediger achter je houdt die probeert te overspelen

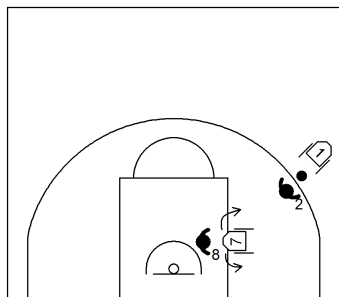
Organisatie:

- instructie aan de verdediger is om de mid post boven- of onderlangs te overspelen
- als de verdediger bovenlangs stapt, dan zet de aanvaller zijn bovenste voet een halve stap richting elleboog en draait zodanig dat de borst evenwijdig is aan de lijn bal- basket (aanvaller 1 in het plaatje)
- als de verdediger op de lijn blok-blok staat, dan zit de aanvaller diep (knieën op 90 graden), houdt met zijn bovenste onderarm de verdediger achter zich en vraagt

- met de onderste arm de bal laag (aanvaller 3 in het plaatje)
- zodra de verdediger onderlangs probeert te overspelen maakt de aanvaller een slide step richting achterlijn en draait een kwart slag met de borst naar binnen (aanvaller 5 in het plaatje)
- leg een bal op de forward positie neer, zodat de aanvaller steeds kan zien of de passlijn open is
- gedurende een minuut maakt de aanvaller steeds een kwart cirkel, zodanig dat hij de verdediger achter zich houdt en de passlijn open (aanvaller 7 in het plaatje)

Variant 1:

- zet eerst alleen een passer neer
- mag alleen aanpassen met een bounce pass
- post scoort zodra hij de bal ontvangt
- de score telt alleen als de aanvaller de verdediger tijdens de doelpoging achter zich houdt



Variant 2:

- zet ook een verdediger bij de passer
- pass moet binnen 3 seconden bij de center zijn; anders is het een punt voor de verdediging
- speel tot de 5

Teaching points:

- aanvaller moet na het vangen van de bal de voet die het dichtst bij de basket staat als eerste zetten om zo de verdediger af te snijden