



## bump the cutter

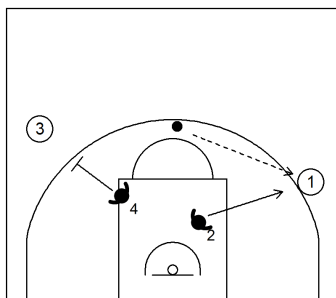
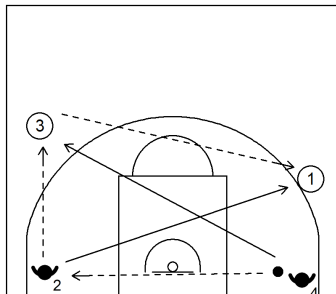
- forwards, guards en centers
- vanaf U16
- 4 of meer spelers
- per viertal 1 bal
- per viertal een basket

**Doel:** verdedigen van de insnijdende man van de weak side

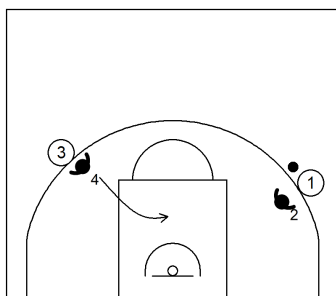
### Organisatie:

Hieronder staan verschillende looplijnen voor de aanvaller die insnijdt van de weak side. De help side verdediger begint steeds met een close out, valt terug naar de helplijn en vangt dan de insnijdende man op zodra die in de bucket komt (= bump the cutter). Leer de aanvallers de verschillende varianten en laat dat vrij zodra ze die varianten beheersen. Door de aanvallers zelf te laten kiezen ontstaat er een wedstrijdachtige situatie. Door de verliezers steeds te laten verdedigen gaat de intensiteit omhoog (zonodig speel je tot de 5 en laat je de verliezers nog extra lopen of opdrukken).

- verdedigers 2 en 4 sprinten diagonaal over na de pass
- 4 doet een close out van 3
- 2 een close out van 1

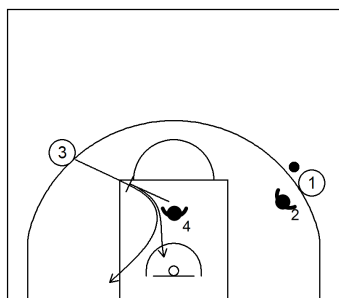


- 4 valt terug naar de helplijn zodra 1 de bal heeft





- 3 snijdt hard in richting het blok aan balkant
- 4 vangt hem op zodra hij de bucket binnenkomt en dwingt hem achterlangs
- 3 buigt af naar weak side onder het blok
- 1 en 2 spelen daarna tegen 3 en 4
- make it take it of wissel na 2 stops achter elkaar
- of aanvallers 5x en daarna wisselen
- bij meer dan 4 spelers iemand steeds in laten draaien

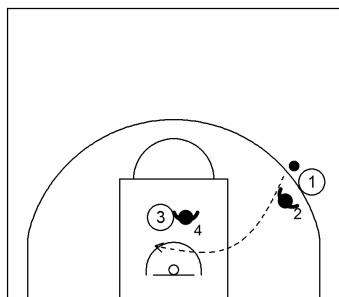


## Teaching points:

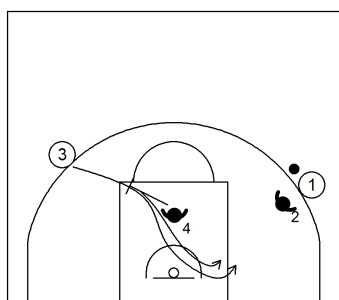
- verdediger 4 moet anticiperen op de insnijdende beweging van 3, zodat hij hem bij de elleboog al opvangt
- (hij ziet dan even de bal niet)
- borst haaks op de looplijn, met rechtervoet en rechterarm de weg voorlangs blokkeren
- zolang de aanvaller binnen de bucket is moet hij hem overspelen
- zodra de aanvaller buiten de bucket stapt, de verdedigende positie aanpassen

## Varianten:

- aanvaller 3 pakt verdediger 4 vast met zijn linker onderarm
- borst evenwijdig aan de passlijn
- en vraagt met zijn rechterhand om een lob pass



- 3 veroverd de positie op het ball side blok
- 4 stapt met zijn linkervoet onder de aanvaller door
- en kiest positie tussen man en basket





- 3 snijdt door naar de hoek aan ball side
- voorbij de bucketrand moet 4 zijn rechtervoet tussen man en basket plaatsen
- en de pass overspelen

