

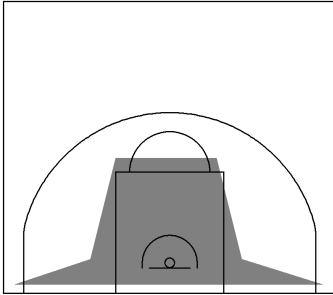


Uitgangspunten centerplay

Het **werkgebied** van de center in de aanval tegen een man-to-man verdediging.

Afspraken:

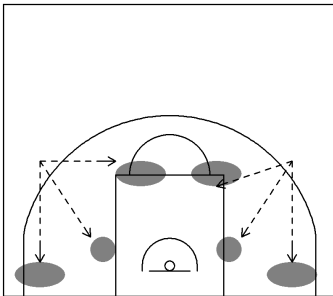
- Center aan balkant neemt initiatief
 - weak side center volgt
 - niet langer dan 2 seconden op 1 plek blijven staan aan ballside
 - bal niet langer dan 2 seconden in je handen
-
- de weak side center leidt de aandacht van zijn verdediger af om te voorkomen dat die gaat helpen aan de balkant
 - als de hi post de bal in de handen krijgt, dan kruist de lo post voor de basket langs naar de andere kant
 - als de lo post bij de 3-puntslijn de bal krijgt, dan biedt de weak side center zich aan op de elleboog aan balkant



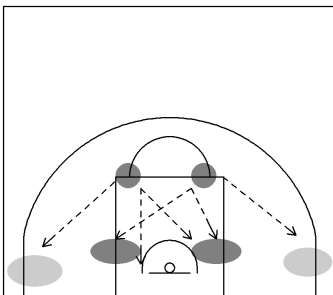
Begrippen:

- de center die in het gebied rondom de vrije worplijn staat is de **hi post**
- de center die zich in de buurt van de achterlijn beweegt is de **lo post**
- de **mid post** staat op het blok aan de zijkant van de bucket

Gebieden waar de center aangepast kan worden door de forward



De passlijnen van de hi post naar de lo post

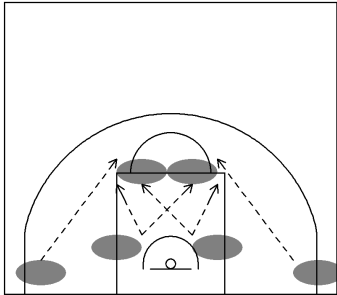




De passlijnen van de lo post naar de hi post

Wat moet je kunnen:

Op elke plek waar je aangespeeld kan worden:



- een harde, strakke pass vangen
- de bal afschermen voor je verdediger
- automatisch je voeten en je knieën zo neerzetten dat je kunt schieten of driven naar de basket
- schieten met een behoorlijk schotpercentage
- met één stuiter driven naar de basket en afronden met een lay up
- Bovendien moet je, vooral onder het bord, goed kunnen pivoteren