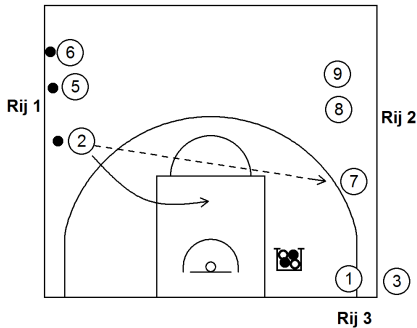




Flash in the middle

- Guards, forwards en centers
- vanaf U18
- 8 of meer spelers
- 4 ballen
- een basket



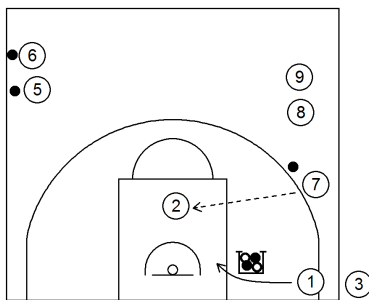
Vereisten: spelers moeten een skip pass kunnen geven over de volle breedte van het veld

Doel: flash in the middle + schot tegen een zone trainen

Organisatie:

- ballenkist oid op het blok als denkbeeldige verdediger
- de ontvanger staat iets onder het verlengde van de vrije worplijn (uit het zicht van de weak side verdediger op de kop)
- center staat diep, tegen de achterlijn

- 2 start met een skip pass
- en sprint direct naar het midden van de bucket, net onder de vrije worplijn
- 7 maakt eerst een hoge pass fake richting kop
- en passt daarna 2 aan met een harde bounce pass
- op hetzelfde moment beweegt 1 ACHTER de ballenkist richting basket
- 2 schiet
- 1 vangt af



Rotatie:

- je gaat van rij 1 naar 2, naar 3, naar 1

Teaching Points:

- de skip pass is een tweehandig overhead pass
- pass fakes moeten kort en fel zijn, de ogen gericht op de plek waar je de verdediger naartoe wilt sturen + een korte, snelle stap in die richting zetten

Varianten:

- 2 maakt een schot fake en passt daarna 1 aan onder de ring (links of rechts)

