



Mid post druk verd achteruit

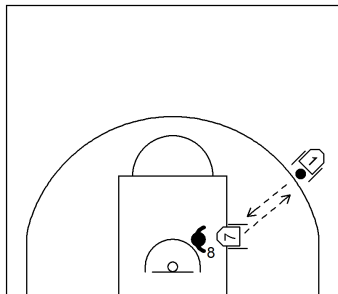
- Centers
- vanaf U16
- 2 centers en 1 forward
- een bal
- een basket (tbv plaatsbepaling)

Doel:

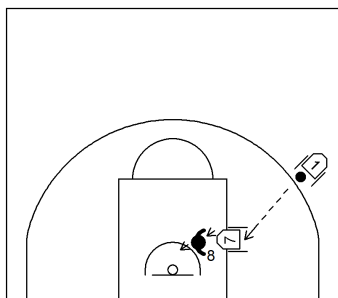
- aanleren hoe je op de mid post je kracht en gewicht kunt gebruiken
- aanleren hoe je de double down kunt uitspelen

Organisatie:

- aanvaller biedt zich aan op de mid post
- ontvangt de pass van de forward
- passt direct terug
- en drukt vervolgens de verdediger achteruit; half boven- of onderlangs



- forward passt de center direct weer aan, maar die staat nu een meter dicht bij de ring
- aanvaller draait en maakt af



Teaching points:

- aanvaller moet contact zoeken en de verdediger fysiek naar achteren duwen
- de verdediger uit balans brengen, zodat hij niet boven of onderlangs kan stappen om de pass te onderscheppen
- pass is meestal overhead
- houd de bal boven het hoofd als je naar de basket draait
- beweeg ook na de draai naar de verdediger toe, zodat hij niet kan springen om het schot te blokken

Variant 1:

- zet een verdediger bij de passer
- doelpoging binnen 5 seconden; anders is het een punt voor de verdediging
- speel tot de 5

Variant 2 tegen 2:

- instrueer de verdediger van de forward om te double teamen direct na de pass (= double down)
- forward zoekt schotpositie
- aanvallers hebben de keuze tussen schot en 1 tegen 1 van de center onder het bord
- speel met rebound + afmaken
- speel tot de 5

