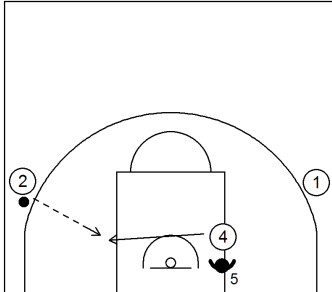




## 1 tegen 1 mid post

- Centers
- vanaf U16
- 3 of 4 centers
- een basket



### Doel:

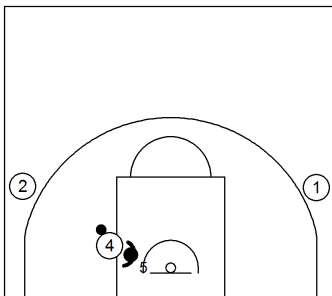
- 1 tegen 1 vanaf het blok trainen

### Organisatie:

- de aanvaller staat diep aan de weak side
- werkt om vrij te komen op het blok aan balkant
- 5 verdedigt voluit
- 4 en 5 spelen daarna 1 tegen 1
- verliezer gaat verdedigen
- je wint als je 2 keer scoort
- dan wisselt de verliezer met de passer

### Rotatie:

- pass de bal terug naar andere kant
- (bij 3 man steekt de passer over tijdens de 1 tegen 1)



### Teaching points:

- explosiviteit bij het vrijkomen
- met korte V-cut
- of pin and spin
- zorg dat je op het blok tenminste één voet tussen de verdediger en de bal hebt
- als de verdediger overspeelt, houd hem dan met je onderarm tegen zijn borst in positie en vraag met de andere hand om een lob pass
- de borst van de aanvaller is dan evenwijdig aan de lijn bal-ring

### Op het blok:

- voeten iets meer dan schouderbreedte
- knieën licht gebogen

- chin it: bal voor de borst en ellebogen naar buiten
- kijk over je schouder waar de verdediger is
- als je hem voelt in je rug, draai dan ruggelings om hem heen en scoor met een lay up of power move
- als de verdediger afstand houdt (en je hem dus niet voelt), dan pivoteren en schieten OF schot fake en met één dribbel erlangs + scoren met een lay up
- let op dat de dribbelstart met de juiste voet wordt uitgevoerd