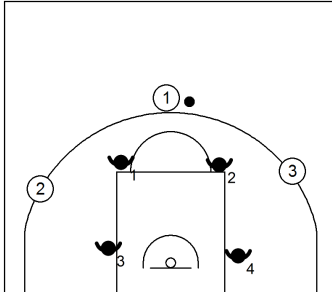




Duke box drill

- Guards en Forwards
- vanaf U18
- 7 spelers
- 1 bal
- een basket



Vereisten: geen specifieke vereisten

Doel: perimeter spelers leren hoe de zone aan te vallen

Organisatie:

- 4 verdedigers staan in een box of een ruit

Teaching Points:

- dribble penetration (and back up dribble)
- intelligent use of the dribble
- attack the gaps

- work the seams
- ball reversal
- open passing lane
- voeten 1 stap van de driepuntslijn af
- catch to shoot
- pass fakes
- fake ball reversal and stay on the same side
- freeze the defender
- shallow cut
- maintain spacing
- flash in the middle
- jump stop in the middle
- centers: seal middle man or weak side top defender early
- centers: screen the zone