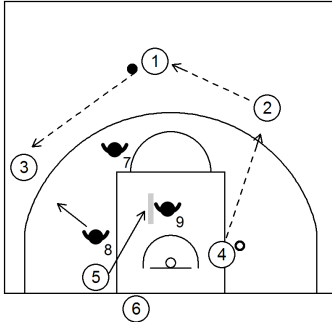




### Duke centers

- Centers
- vanaf U18
- 7 tot 10 spelers
- 2 ballen
- een basket
- een mat



**Vereisten:** geen specifieke vereisten

**Doel:** 1) centers leren op welk **moment** zij een verdediger moeten vastzetten (sealen) om zelf aanspeelbaar te worden tegen een 2-1-2 zone, en 2) forwards leren hoe de centers aan te passen

**Organisatie:**

- 4 heeft zojuist gescoord, passt uit naar 2 en sluit achteraan bij 6
- verdediger 9 houdt een mat voor zich
- zodra 1 passt naar 3 neemt 5 de positie in tegen de mat, houdt verdediger 9

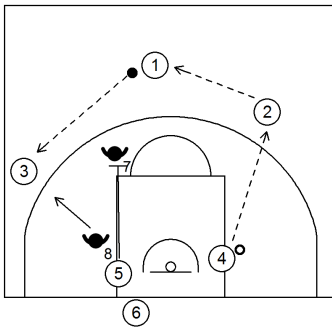
- achter zich
- verdediger 8 stapt uit om het schot van 3 te verdedigen
- verdediger 7 wisselt tussen weak side en ball side verdedigende positie
- 5 vraagt bounce pass, trekt de rechter voet bij en maakt af

### Teaching Points:

- moment van sealen goed kiezen
- contact zoeken met de mat
- diep zitten en met de rechterarm de verdediger achter je houden
- roep de naam van de passer
- twee verdedigers aan één kant

### Voorste verdediger sealen:

- de voorste verdediger boven de bucket sealen, zodat die niet zijn gewenste positie net onder de elleboog in kan nemen



### Voorste verdediger en middenman sealen:

- de voorste verdediger boven de bucket sealen, en tegelijkertijd de middenman aan de weak side van de helplijn sealen. Creëer zo ruimte voor de drive van de forward of voor een bounce pass op de center onder de ring of voor een pass op de hi post op de elleboog

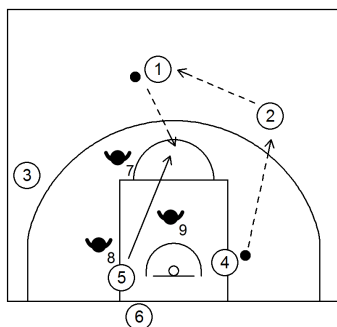
### Teaching points:

- verdediger achter je houden met de arm die het verst weg is van de bal
- met de andere hand de bal vragen



### Flash naar vrije worplijn:

- flash van de center naar boven de vrije worplijn vanuit de rug van verdedigers 8 en 9
- 1 doet een pass fake richting 3
- passt naar 5
- 5 draait en schiet

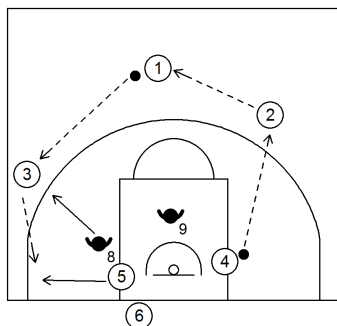


### Met schot:

- 3 beweegt om de passlijn te openen
- 5 past uit naar 3
- 3 schiet
- 5 moet rebounden

### Uitstappen naar de hoek:

- 5 stapt nu uit naar de hoek van het veld
- en schiet



### Twee centers sealen tegelijk:

- nu met 1 bal
- als 2 passt naar 1
- sealt center 4 verdediger 7 en vraagt de bal bij de elleboog
- tegelijkertijd sealt center 4 verdediger 9 en vraagt de bal onder de ring

