



shell drill team defense

- forwards, guards en centers
- vanaf U16
- 10 spelers
- 1 bal
- een basket

Vereisten:

- spelers moeten de principes van help side en ball side defense begrijpen

Doel:

- automatismen in de verdediging kweken

Organisatie:

- 5 tegen 5 op één basket

Achtereenvolgens:

- alleen passen
- passen + snijden + opvullen
- drive links + draai het wiel en dezelfde speler doet een back up dribbel + drive rechts + draai het wiel
- daarna passt hij en snijdt naar de weak side
- idem met steeds een skip pass na de twee drives
- center komt in vanaf de weak side = opvangen en dwingen om achterlangs te snijden
- beide forwards snijden kort na elkaar in vanaf de weak side

Variatie:

- speel met 4 out
- sta de eerste pass op de center toe
- verdediger van de center neemt zijn positie in tussen man en basket terwijl de bal in de lucht is met een hop
- passer snijdt langs de post
- center passt uit naar de kop

Teaching points:

- **alle** verdedigers bewegen naar hun nieuwe positie terwijl de bal in de lucht is
- insnijden na pass = jump to the ball - opvangen met de borst en dwing om achter je langs te snijden
- insnijdende speler vanaf de weak side opvangen met je onderarm en dwingen om achterlangs te snijden
- recover direct nadat je geholpen hebt en de bal wordt uitgepast
- agressieve sprint + mini slides + diep zitten bij close out na skip pass
- center passt uit naar de kop = zijn verdediger moet 'up the line and on the line'

