

Clinic : Basic defensive skills U14-U16

Kaderweekend VBL 22/6/2013

Joris Swillen

Doel U14-U16 = individuele ontwikkeling .

Individuele verbetering: technisch , mentaal , fysiek .

Teaching defense = perfect en ideaal voorbeeld: combinatie van deze factoren is noodzakelijk voor goede defense .

Goede defense vereist : -individuele , (slimme) defensieve techniek

-goede conditie

-mentale sterkte

-intelligentie (intelligent omgaan met verschillende tactische situaties).

Net zoals bij het aanleren van aanvallende skills willen wij de individuele defensieve skills ontwikkelen binnen een game concept .

Voorafgaande opmerkingen : (we willen deze combineren)

-U14-U16 : persoonlijke verantwoordelijkheid/ initiatief promoten zowel offensief als defensief .

-Agressiviteit/balance U12 : aanmoedigen om bal te veroveren , nu meer en meer aandacht voor evenwicht tussen : agressiviteit en onnodige , domme fouten .

-Spacing/timing / on the catch . Neem van offense timing weg en deny offensieve spacing . Goede defense neemt het initiatief af van de aanvallers ; defense past zich op de juiste manier aan 'terwijl ' de aanval in beweging is en niet als reactie na een aanvallende beweging .

-anticipatievermogen stimuleren . Fysieke en mentale quickness !

Defense U14-U16 : sleutel = 1vs1

Items : *Agressiviteit , Defensieve transitie en rebounding

*1vs 1 on the ball : - perimeter
- inside

*1vs 1 off the ball : -1 pas afstand
-2 passen afstand

U12 : aandachtspunten mbt defense

Agressiviteitstraining , defensieve transitie en rebounding

Drills : * 'corridor drill '
* '4on4 + coach : ballline '

U14-U16 : aandachtspunten

stance , defensieve houding : knie , schouder , balance

Defensieve houding : knieën gebogen ; schouder tov heup , evenwicht

Sliding techniek : lead voet en push voet , voeten niet kruisen .

“Driving line” : ideale lijn tussen aanvaller met bal en basket .

We beginnen met oefenen stance en reactiesnelheid :

!!!! *“ speel met de neus op de lijn van de bal “*
“ leer laag zitten en vang de bal met 2 handen “
“ split vision “
“ defense neemt initiatief “
“ communicatie ”
“ conditioneel ”

Drills : * ' nose on ball '
* ' opbouw zig-zig drill '
* ' run&turn offensive speler '

A . 1vs1 on the ball ½ court

A.1. Perimeter

Basis idee : * Hou de bal 1 stap buiten 3p lijn !

* Duw naar de zwakke hand van de aanvaller .

Technisch : - blijf met borst voor de bal
- steeds de bal kunnen raken bij elke defensieve actie
- hou een hand dicht bij de bal

Tactisch : - herken houding van aanvaller en pas defense aan .

Drill : * '1 vs 1 : slide / run of run /slide '

A.2. Inside positie

Basis idee : * Verhinder dat aanvaller bal krijgt : inside defense
* Duw aanvaller uit de block

Defense na pas inside : -laag zitten tussen offensieve speler en basket
-knieën gebogen , contact met voorarm
-afstand met offensieve speler behouden
-vermijd easy moves

B. 1vs1 off ball : defense op man zonder bal

Basis idee : hou de aanvaller weg uit ideale spots in offense
Passing line = ideale lijn tussen balbezitter en aanvaller zonder bal.

**1 pas afstand : verdediger speelt in de passing line

** 2 passen weg van de bal (help side) : verdedigers moeten zo dicht mogelijk op de passinglijn staan (periferisch zicht) en afzakken naar centrum van de bucket . “ flat triangles “

B.1. Defense on the ball naar defense off the ball

“ early jump-to-the-ball “

B.2. Defense on give and go

“ front the cutter “

B.3. Defense off the ball naar defense on the ball : 1 pas afstand

“ denial defense naar on the ball defense “

B.4. Defense vanuit deny naar helppositie en omgekeerd .

“ vanuit flat triangle naar sprint in deny “

B.5. Defense tegen snijbewegingen (en helpdefense bij cuts)

“ sluit de ruimte af voor de aanvaller die doorsnijdt “

B.6. Defense on backdoor /help on backdoor

“ swing beweging : van deny tot deny andere hand “

B.7. Defense op low post : balbezitter / help op low post

“ actieve stance “ “ early cover down “

B.8. Defense tegen penetraties / Help bij penetratie

“ zwakke hand + line concept “

*help tegen dribbelpenetraties moet komen :

-van de weakside

-van de verdediger , die het dichtst bij het doel staat .

vb : baseline of midden penetratie

B.9. Defense off the ball naar defense on the ball : 2 passen afstand

“ close -out “ (+ jump back)

B.10. Rebouding / boxing out

Vanuit deze fundamentals:opbouw naar teamdefense en defense on screens

DRILLS : bouw drills op

-fundamental per fundamental

-combinatie van fundamentals

-spelsituaties 2tg2 , 3tg3 “Shell drills “

-wedstrijd situaties

-combinatie defense met offensieve transitie

-.....