

---

# *DEFENSIEF CONCEPT*

## *OPBOUW DEFENSIEVE FUNDAMENTALS VOOR JEUGDSPELERS*

---

Vrijdag 3 mei 2019

Door Jeroen Debaveye

## **Inhoudstafel**

1	Opbouw van individueel defensief voetenwerk – individuele posities – fundamentals .....	4
1.1	Houding.....	4
1.1.1	Voorafgaand:.....	4
1.1.2	Houding: .....	4
1.1.3	Drills.....	5
1.2	On ball defense.....	5
1.2.1	Rules 1-1 HC defense .....	5
1.3	Off ball defense.....	10
1.3.1	ON BALL into DENIAL DEFENSE .....	10
1.3.2	DENIAL into HELP DEFENSE .....	11
1.3.3	HELP DEFENSE .....	12

## Algemeen

- Defense is willen (60% willen, 40% kunnen), **potentieel** – Offense is kunnen, **talent**
- Defense maakt een verschil, wanneer spelers weten **HOE** ze moeten verdedigen. Een coach leert zijn spelers en zijn ploeg verdedigen, daar maak je een verschil.
- Maak spelers **SLIM**: leg spelers uit waarom je een drill doet
- **Repeat**: basketball is a game of habits – maar “think of new things to do old things”
  - o Eerst bewust aanleren en dan onbewust laten uitvoeren. Varieer in drills om hetzelfde te doen.
    - Leuker
    - Meer focus
    - Wedstrijdsituaties zijn telkens verschillend
- Agressiviteit en intensiteit. Belang van intimidatie.
- Defense en offense altijd gekoppeld, nooit los van elkaar, spelers leren altijd uit beide, maar wel duidelijke accenten leggen.
- **BASIS** is 1-1 defense: als je je rechtstreekse man niet kan stoppen, dan heeft het ganse team een probleem. Roep nooit: waar is die helpdefense als jouw ball defender zich liet kloppen.
  - o 1-1 verdedigen is moeilijk
- **Communicatie** – verbals – eenduidig en duidelijk – in elke drill gebruiken.

# 1. Opbouw van individueel defensief voetenwerk – individuele posities – fundamentals

## Doel

- ⇒ Ontwikkelen van correcte defensieve houding, defensief voetenwerk en fundamentals
- ⇒ Inzicht verwerven van de verschillende defensieve posities en fundamentals

## Waarom?

- ⇒ Nood aan intensievere benadering en training van deze fundamentals + hoe trainen?
- ⇒ Spelers bewust maken van verschillende defensieve posities, fundamentals en situaties
- ⇒ Verhogen van intensiteit en agressiviteit, gekoppeld aan technieken en fundamentals
- ⇒ Filosofie/ visie

## 1.1 Houding

### 1.1.1 Voorafgaand:

- stabilisatie: romp, enkel, knie, ..
- Loopcoördinatie
- Explosiviteit/ krachthuithouding/ maximale kracht
- Agility
- Footwork drills
- ...

### 1.1.2 Houding:

- Lijn hoofd - schouders - knieën – tenen
- Voeten licht naar buiten (werking quadriceps)
- Spierspanning: handen - armen – breed maken
- Romp; niet teveel naar voor – in balans zijn
- Benen: laag zitten, zitvlak boven parket.
- Stabiliteit/ evenwicht

### 1.1.3 Drills

- a. Correcte houding:
  - handen/bal/stok in nek: rug recht – lijn schouders – knieën – voeten
  - stutten – jump stop – voorwaarts / rugwaarts
  - laag zitten en toch rechte rug: bal tussen benen
  - corrigeren
- b. voetenwerk
  - a. loopladders
  - b. loopdrills
  - c. werken op slides, side steps, slide sprint slide, achterwaarts lopen, V-back, draaien
  - d. balans
- c. Actieve handen
  - a. Bal uit handen trekken – mirror the ball – probeer de bal te tikken zonder uit evenwicht te geraken
  - b. Hands up when ball high (boven schouders) – hands wide (bal onder heup).
- d. Basketspecifiek
  - a. Voetenwerk close out – jump back – jump to the ball
  - b. Verschillende slides, combi run
  - c. Agressiviteit: oefeningen: bal uit handen trekken, schouders tikken, bal tikken, ...

## 1.2 On ball defense

---

### ON BALL – Ball You Basket

---

#### 1.2.1 Rules 1-1 HC defense

##### 1.2.1.1 1 armlengte afstand

###### *Drills voor agressiviteit on ball*

- Beperk de beslissingsruimte: max 1 armlengte afstand
  - Shot wordt afgenomen; enkel dribbel en pas kan (ook dat zo moeilijk mogelijk).
- Wanneer agressief zijn? Spelers moeten deze situatie herkennen.
  - Bij weg pivoteren
  - Bal boven schouders (niet in heup) = hands up & close
  - Verbal: 'stick' or 'close'
  - Bal naar beneden/heup: **jump back** – 1 armlengte afstand: leren inschatten.
- Drill 1: Per 2: pas naar speler aan driepuntslijn vanuit de bucket
  - Aanvaller mag niet dribbelen of pivoteren: call ball – dwing aanvaller rug te draaien/bal boven hoofd te houden/uit evenwicht brengen
  - Aanvaller mag pivoteren – brengt bal naar heup: jump back: 2 voeten! **1 armlengte!**
  - 1 dribbel toe laten: niet openen: jump op 2 voeten en blijf met lichaam voor de bal
  - 2 dribbels: idem – don't get beaten op de eerste 2 dribbels
  - 4 dribbels: 2 dribbels rechts/links, daarna crossover + 1 dribbel en jumpstop – leer verdedigen op een cross over.
- Drill 2: 2 – 2 binnen het driepuntsgebied
  - 10 passen zonder TO of deflection. Geen passen boven hoofd toelaten.
- Drill 3: 3 – 3 in 3 kokers full court

- Telkens maximaal 1 dribbel
- Max 1 a 2 meter vooruit met pas
- Druk op de bal, niet geklopt worden, niet openen – voeten richting eindlijn

### 1.2.1.2 Positie van de voeten: parallel defense

- Altijd evenwijdig met driepuntscirkel – blijf altijd tussen man en basket
  - Gaat over de voeten
- Breed en altijd loodrecht tov dribble naar basket
- We laten geen drive toe recht naar de basket (niet forceren richting baseline of zeker niet midden). We willen een muur 'wall' maken; go east or west, not north or south.



#### Drills

- Per 2, 1 bal
  - spin ball op verschillende spots en pas positie/voeten aan – tegen driepuntscirkel
  - dribbel rond cirkel, voeten en gezicht naar elkaar, pas positie/voeten aan
  - start middellijn met bal, pas naar verdediger, aanvaller nieuwe positie; defense past aan naar juiste positie: 4x (figuur rechts boven)

### 1.2.1.3 NIET OPENEN! Deur gesloten houden - Jump op 2 voeten

#### Drills

Per 2, 1 bal: offense start in dribble – opbouwen: schijnbeweging, richtingsverandering niet/wel toegestaan, aantal dribbels beperken, beschermd balbezit,...

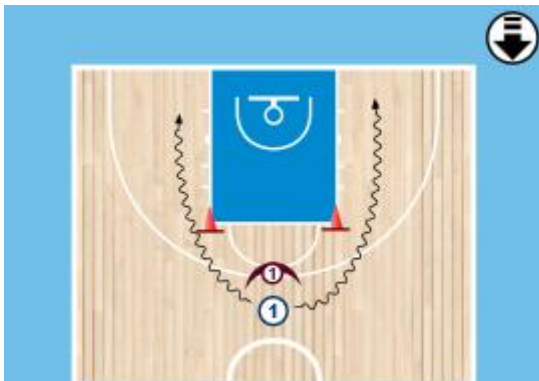


#### 1.2.1.4 No middle position - in functie van concept

- a. No middle – vanaf U14 // sterke hand concept tot U14
  - i. Leeftijdsafhankelijk
  - ii. Sterke hand defense wil niet zeggen dat je midden mag geven
  - iii. No middle wil niet zeggen dat je mag geklopt worden op de baseline
- b. Gaat niet over de voeten, wel over de schouders
  - i. No middle: neus op bovenste/binnenste schouder (niet: neus op de bal, focus op de schouder sterkste hand)
  - ii. Sterke hand: neus op schouder sterke hand
  - iii. Schouder – neus – basket op zelfde rechte lijn

On guard spot

- Neus op schouder sterke hand – voeten evenwijdig driepuntlijn
- Dwing eerste dribbel zwakke hand
- Niet geklopt worden op eerste 2 dribbels
- Stop de dribble on your chest
- We proberen de bal uit de midden te houden. Geen directe driving lane naar doel. No Paint!

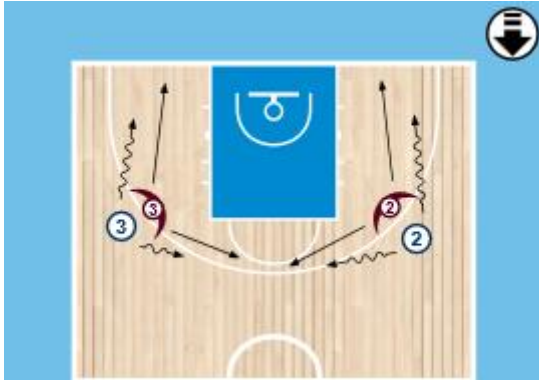


*Drill*

Per 2, start op baseline, aanvaller dribbelt tot net buiten driepuntcirkel en mag niet buiten bucketlijnen. Aantal veranderingen van richting/dribbelhand = aantal dribbels voor aanval 1-1 naar doel. Aanvaller geeft de bal af als hij buiten de driepuntscirkel komt en neemt verdedigende positie. Nieuwe aanvaller speelt 1-1 (met maximum aantal verdiende dribbels).

On forward en corner spot

- Neus op bovenste/binnenste schouder
- Niet geklopt worden op eerste dribble en GEEN inside drive
- Baseline push - cut off
- Maak een 'wall' voor de bal: go "east or west" niet "north to south"



### 1.2.1.5 Handen

- c. Bal in shooting pocket: handen spiegelen de bal to contest the shot
- d. Bal in de heup: beide handen breed en laag om de dribbel naar het midden/sterke hand te verhinderen
- e. Actieve handen!
- f. Niet reachen – balans/evenwicht

### 1.2.1.6 Don't Jump!

#### *Drill*

Laten aanvoelen: 2 spelers tegen over elkaar, zonder bal springt zo hoog als hij kan, baldrager start in dribbel: onmogelijk te stoppen.

Drills waarbij gestopt wordt om te shotten of fake shot: niet springen, juiste voeten – en handenstand.

### 1.2.1.7 MOST IMPORTANT RULE

- g. Don't get beaten (on the first two dribbles)
- h. Coach: don't yell: 'Waar is die helpside, als de baldefender te gemakkelijk geklopt werd'.
- i. Controle! Don't reach!

Into on ball defense

### 1.2.2 Van weg van de bal defense (denail, help) naar on the ball:

- j. Arrive with the ball
- k. Be on position on the catch – move on air time
  - i. Ben je te laat: controleren en contain – kan je niet agressief zijn.

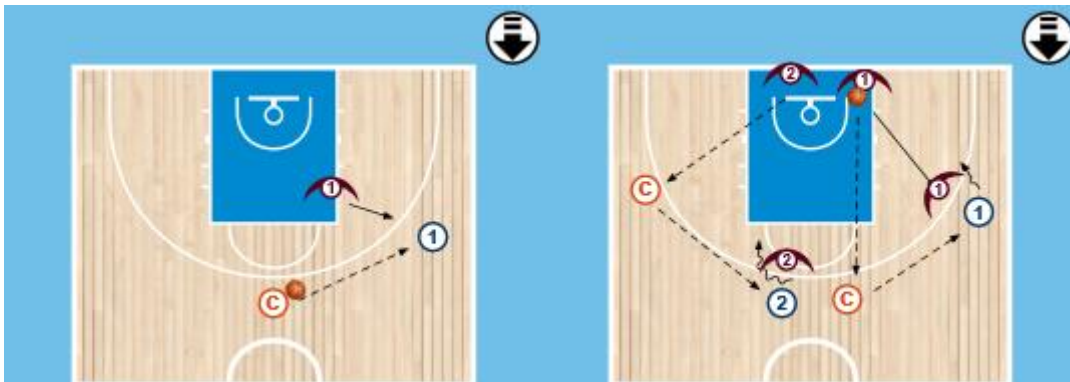
#### 1.2.2.1 Close out

- l. Sprint, vertraag met kleine stappen, shot weg nemen: hands up, daarna breed maken: jump back - hands wide
- m. Smart: anticiperen
  - i. Op wie? Shotter? Sterke hand?
  - ii. Eerst controleren – daarna druk

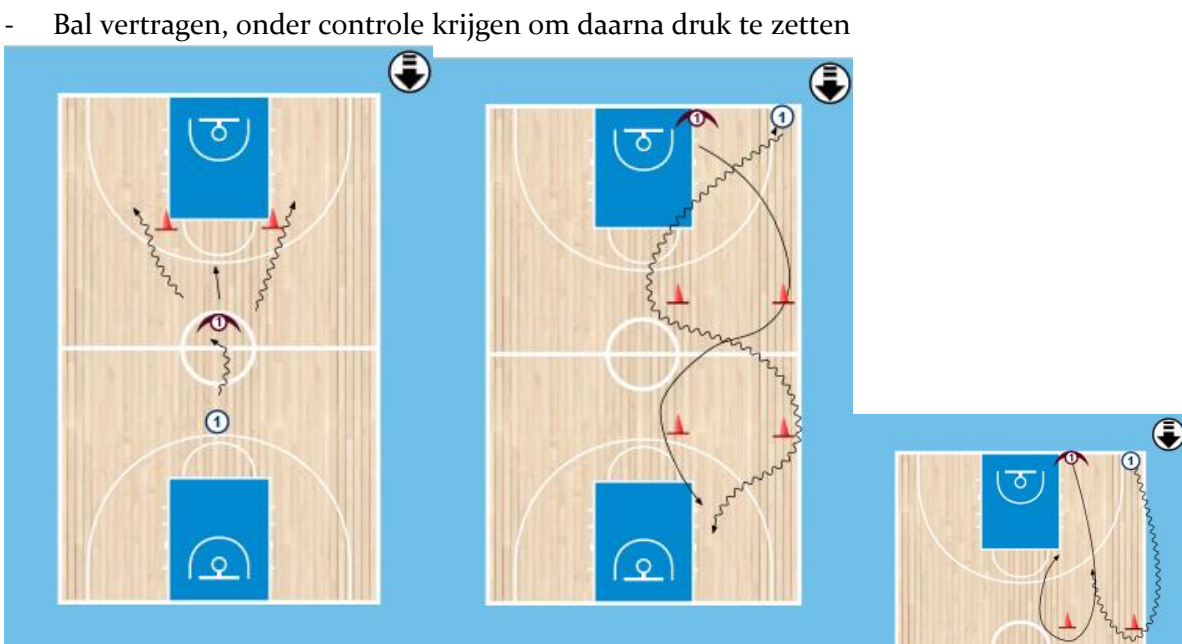
#### 1.2.2.2 Verbal: 'Ball'



## Drills



- Pas/rol (dan moet aanvaller laag zitten) de bal naar de coach/pasgever
  - Bal 1/2x rond de midden
  - Je kan aanvaller verplicht bal naar boven (two hands up) en naar beneden brengen: jump back
  - Defensieve stands niet aanpassen, zolang de aanvaller bal niet op de grond zet
    - o Ook niet bij jabstep, shotfake,... jump op 2 voeten.
  - Werk in functie van rules, tot het goed is.
  - Variatie: aantal dribbels, fake, positie aanvaller, ...
- Ook werken vanuit 1-1 uit dribbel:



Aanvaller komt aan in dribbel met snelheid, defensie eerste reactie is mee achteruit om dribbel te vertragen, daarna controle – juiste positie, opvangen op borst – buiten de elbow spots duwen.

## 1.3 Off ball defense

---

### OFF BALL DEFENSE – Ball You Man

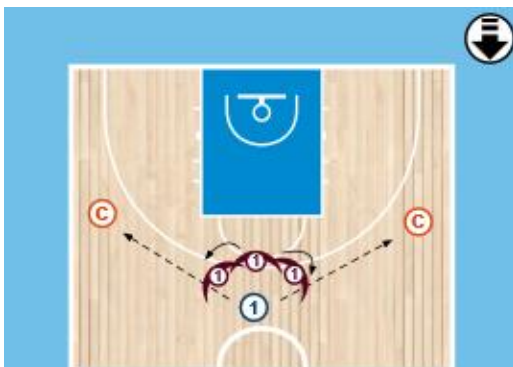
---

#### 1.3.1 ON BALL into DENIAL DEFENSE

*'Quick feet' into 'no middle position' – jump to the ball into denial*

- 2 stappen: opzij en omhoog: up and in the lane
  - o Hand in lane : ballijn – duim naar beneden
  - o Brush hand : basketlijn
  - o Kijk over binnenste schouder: kin boven schouder
  - o Defense aanmoedigen om de aanvaller de bal te ontzeggen
- Wanneer in denial:
  - o Defense op speler naast de bal – 1 pas afstand

*Drill*



Pas naar coach of medespeler, pas positie aan: denial, pas terug; BYB, pas andere kant; denial – speel 1-1. Bouw op: tijd: bal rond middel, aantal dribbels, fake, ... vanop verschillende spots.

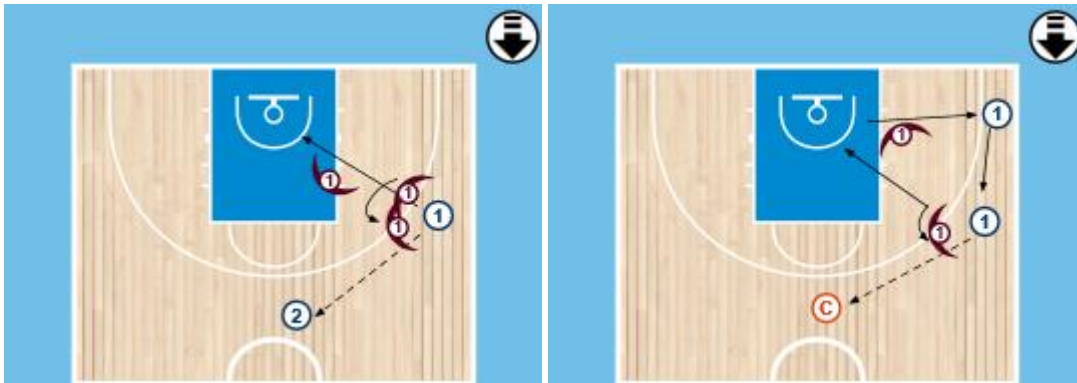
- Wanneer open denial – stunten:
  - o Defense op corner spot bij ball in middle
  - o Uitzondering
    - Bij drive – 1 on 1 guard spot: einde play/sterke speler
- NO HELP ON BALL SIDE

*Defense op vrijspelen: in and out consoorten en backdoor en cutting*

- o Aanleren 'Head spin'
  - Defender blijft oogcontact houden met bal en man
  - Wanneer?
    - head spin onmiddellijk ifv backscreen acties
    - Bij kruisen lijn bal ring OF bucketlijn
- o Geen Headspin
  - Stunt positie: betere help mogelijk
  - Denail positie aanhouden

→ Discussie! Wat kiezen we? Wel headspin en wanneer? Wat leren we aan?

*Drill*



Pas, denail, backdoordefense, out – 1 on 1

Zelfde, open denial in corner, juist openen en stance

- Defense cutting
  - Front cut: opvangen brush arm inbuigen
  - Rear cut: lob pas vermijden – bal blijven zien
- Defense in the paint
  - Altijd contact maken met brush arm
  - Body in lane
  - Arm up: lobpas
  - Openen als man op weakside uitstapt



BYB in denial, backdoor/cutting defense

### 1.3.2 DENIAL into HELP DEFENSE

#### 1.3.2.1 Van 1 pas afstand naar 2 passes

- 1 voet in bucket = bucketlijn: platte driehoek

#### 1.3.2.2 Naar 3 pas afstand

- Helplijn – lijn ring ring: ‘pistol defense’

#### 1.3.2.3 Ook afhankelijk van positie van de bal:

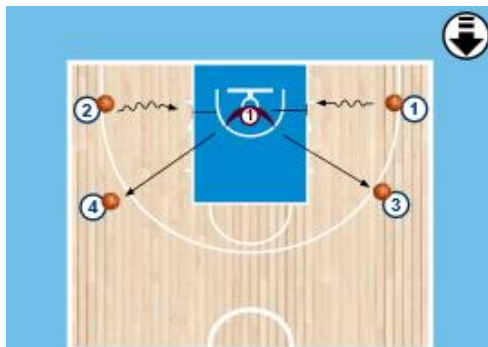
- boven de vrijworplijn: 1 voet in de bucket
- onder de vrijworplijn: helplijn = lijn ring – ring (RED line)

### 1.3.3 HELP DEFENSE

#### Stap 1 help

- niet te snel (willen) *moeten* helpen
- Helplijn = positie waar de verdediger op voorhand al is om effectief te kunnen helpen = lijn 'Ring - Ring' = RED line
- Voetenwerk
- Actieve stance – split vision
- *communicatie*
- "Make a WALL"
  - o Breed – handen op – 2 voeten op de bucketlijn (baseline) – buiten halve cirkel (inside – wat we niet willen)

#### Drills



4 spelers met bal, 1 verdediger in help positie. Split vision.

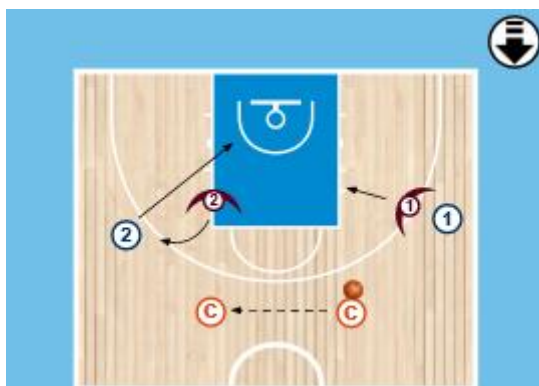
Elk om beurt actie maken

- spelers in corner dribbelen naar basket = help –

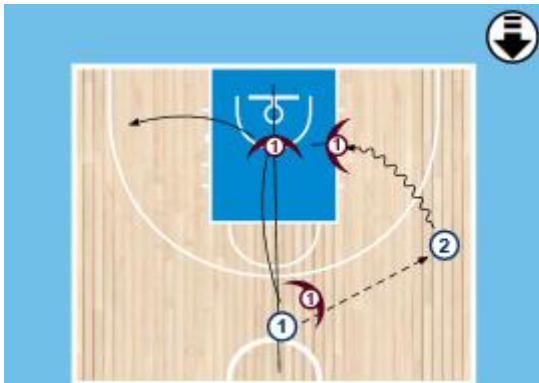
'make a wall' – take the charge

- spelers op verlengde VW lijn laten bal vallen: sprint out, tik bal voor 2<sup>de</sup> bots en get back, bal blijven zien.

Per 4 aan basket (kan ook per 3): 3 perimeterspelers met bal boven hun hoofd. Laten om beurten bal vallen. Eén speler (=X) onder doel = helpside. X moet bal tikken vooraleer bal 2x botst en terug sprinten in helpside (gebruik kracht ellebogen) = RED LINE + actief.



Aanleren balkant/weakside. Eerst met enkel pas c – c: boven de vrijworplijn: 1 voet in bucket, onder vrijworplijn: helpline. Opbouwen: combinatie backdoordefense on ball side, speler eerst laten uitstappen corner (=open denial). Daarna ook 1 – 1.



Van denail defense, openen into help positie, daarna effectief leren helpen



BYB, into denail, into help bucket line (bal boven vrijworplijn), help positie red line (onder vrijworplijn), in help op de drive. Na elke pas bal rond middel. Snelle passen terug naar 1: 1 on 1.

Cutting van weakside naar strongside



- Oogcontact
- Opvangen brush arm
- 'begeleiden' naar buiten 3 puntscirkel

Help into close out – beslissing nemen wie wat

- Wie ontfermt zich over de bal?
- Closest man close out
- Use air time to get on the defensive spot in time
- Wanneer communiceren?

- Wanneer de bal in de lucht is en je realiseert je dat die voor jou is, dan roep je 'ball'

