

“ Opbouw van individueel defensief voetenwerk, individuele defensieve posities en fundamentals into teamdefense”

(Clinic Olivier Foucart)

Algemeen:

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
- ⇒ Probleem?

Verwachtingen?

- ⇒ Filosofie/ visie
- ⇒ Aandachtspunten – drills

Belangrijke items binnen een defensieve filosofie:

- 1) 1T1 defense !!!!!!!!!!!
- 2) Dominate/ Play early
- 3) Timing & Spacing
- 4) Be on the catch, on the position
- 5) Actieve houding/stance/positie
- 6) Communicatie - verbals
- 7) Perifeer zicht
- 8) Visuele focus offense: gebruiken/ veranderen

9) Percentages

10) Kwaliteiten spelers:

- a) Atletische capaciteiten : 1 speler/ team
- b) Mentale sterkte
- c) Techniek/ voetenwerk/ Fundamentals
- d) Basketbal-intelligentie : HERKENNEN van situaties

Defensief voetenwerk, posities en Fundamentals

Voorafgaand:

- Stabilisatie: romp, enkel, knie, ..
- Loopcoördinatie
- Explosiviteit/ krachthouding/ maximale kracht
- Agility
- Footwork drills
- ...

Houding:

- ⇒ Lijn hoofd - schouders - knieën – voeten
- ⇒ Voeten licht naar buiten
 - Werking Quadriceps
- ⇒ Spierspanning:
 - Handen - Armen
 - Romp
 - Benen
- ⇒ Breed
- ⇒ Stabiliteit/ evenwicht



ON BALL

- ⇒ Smart pressure:
 - 1^{ste} twee dribbels
 - Shooter/ non-shooter
 - LH of RH penetratie
 - Positie bal (hoog/ laag) : attack –retreat steps
 - positie en/of houding offense

- ⇒ Positie voeten: in functie van
 - 3pt-lijn
 - Verschillende concepten

- ⇒ Focus schouder ifv verschillende concepten:
 - no middle
 - weak hand

- ⇒ Touch & point

- ⇒ 1T1 triangles
 - houding
 - push–sprint-push : cross step
 - point to recover

- ⇒ Close out:
 - correcte positie VOOR close out
 - Half court – full court (def. transitie)



OFF BALL

1 PASS AWAY → **DENIAL defense**: outside – inside

A) Outside

⇒ 2 lanes :

- passing lane
- basket lane

⇒ Contact :

- ifv afstand naar doel

⇒ High angles :

- referentie 3pt lijn
- free throw line

⇒ Backdoor

- Quick Headspin
- contact

⇒ Ritme verandering

B) Inside

⇒ Contact

- Early
- Heup
- Uit positie WANDELEN

- ⇒ No medium post
 - aanpassen positie

- ⇒ Fronting
 - Swimmove
 - Contact behouden
 - Uit positie wandelen

- Kan ook als basispositie

>1 PASS AWAY → HELP defense:

- A) Weakside
- ⇒ Herkennen situatie
 - Ballside / weakside

- ⇒ Focus

- ⇒ Platte driehoek

- ⇒ Actieve stance (stunts):
 - be ready to help
 - reactievermogen

- ⇒ Early help:
 - bucket/ circle
 - 2 step action

⇒ Help smart

- shooting shoulder
- Lees de situatie: show/ complete help

⇒ Be ready for contact

B) Ballside help (off ball – 1 pass away - > 1 pass away)?

In functie van :

- Penetratie:
- Inside pass
 - Spacing verkleinen
 - Maken van vroege stop : opnemen dribbel