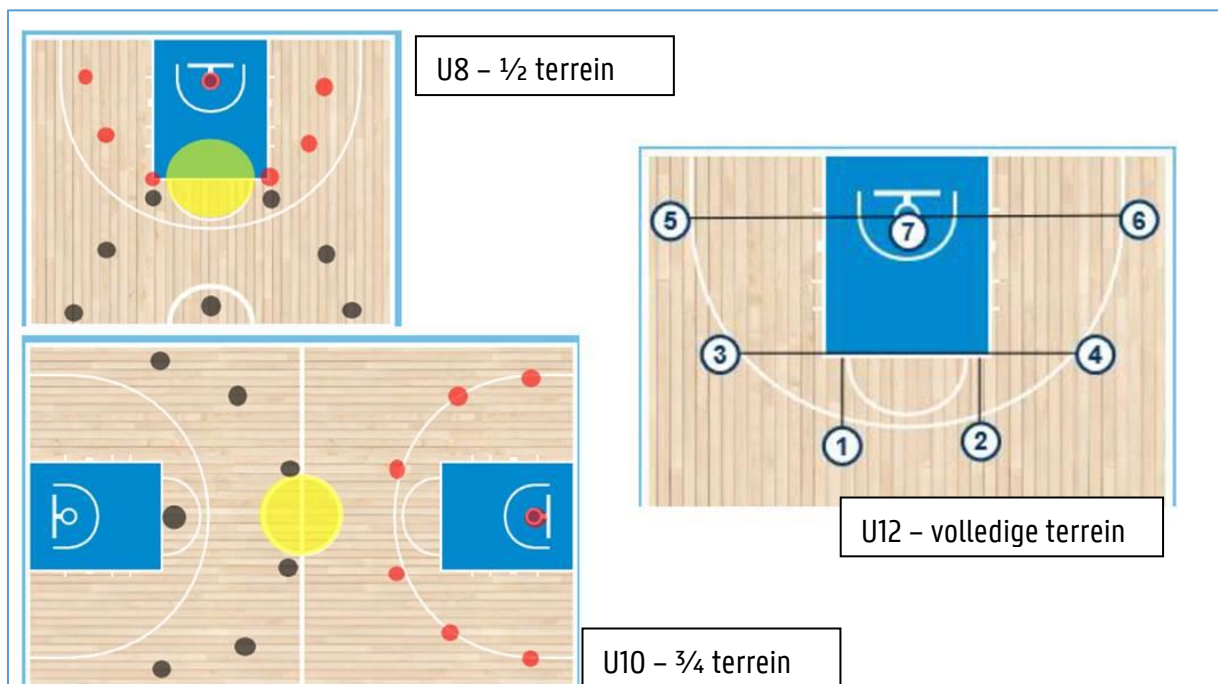


Veerle Segers

## Minibasketbal – Opbouw van de aanval bij U8, U10 en U12

Vanuit de meer recente kijk op basketbal waarin er bij seniors vaak geopteerd wordt voor een “two-guard” is er bij mij de voorkeur om te werken in de jeugdopleiding voor een consequente opleiding met een 7 spots aanval en dit vanaf U8.



Tot en met de U12-categorie (en bij meeste spelers t.e.m. U14) is basketbal een individuele sport in een kader van een team. Het is de bedoeling dat we bij U8, U10 en U12 individuele skills aanleren die spelers op de juiste moment zouden moeten toepassen op wedstrijd. We gaan dus op zoek naar het herkennen van situaties waarin een specifieke skill gehanteerd dient te worden.

Wanneer je als club en als coach bepaalt welke skills belangrijk zijn in de opbouw van de aanval, dan is het belangrijk om terug te keren naar de visie van de club en je eigen filosofie als coach. De meeste coaches geven als antwoord op de vraag : “hoe wil je spelen?”, het antwoord : “een up-tempo game waar efficiënt snel en hard gespeeld wordt”. Om deze filosofie, die nauw aansluit bij de mijne te realiseren, zijn er naar mijn gevoel een aantal zaken belangrijk. Om snel te spelen moet je team de fastbreak kunnen gebruiken. Om de fastbreak te lanceren heb je nood

aan de bal dus is verdedigende rebound belangrijk. Hard spelen wordt verwezenlijkt door te vechten voor elke bal, dus als we aanvallend denken ligt hier de nadruk op de aanvallende rebound. In het aanleerproces plaats je de aanvallende rebound voor de verdedigende omdat je door dit item aan te brengen meer druk brengt op de verdedigende rebound waardoor spelsituaties realistischer worden. Tot slot moet er op een bepaald moment een omschakeling komen van fastbreak naar een motion-offense gebaseerd op bepaalde principes.

---

## FASTBREAK

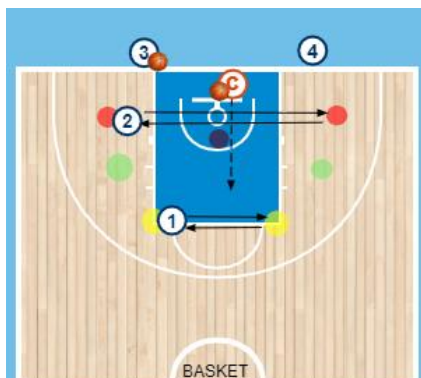
De evolutie van de speler gaat hand in hand met de leeftijd (aantal jaren) van de spelers

- Groei (lengte → kledingmaten U8 1/2 terrein → U10 3/4 terrein → U12 volledig terrein)
- Fysieke groei (kracht: strakke passing U8 2m → U10 2.5m → U12 3-4m)
- Mentale groei (egocentrisch in 3 tegen 3 (U8) en 4 tegen 4 (U10 1<sup>ste</sup> jaar) → ik en de andere in 4 tegen 4 (U10 2dejaar) en 5 tegen 5 (U12) → wij in 5 tegen 5 (betere U12)

Deze zaken zijn belangrijk in het aanleren van de fastbreak

- Niet te ver vooruit lopen want dan komt de pas niet aan (of te traag aan)
- Niet te veel passing verwachten op U8 en U10 niveau
- Opties beperken voor U8 en U10

### Enkele voorbeeldoefeningen



#### U8

2 tegen 0

Spelers lopen van een spot van een kleur naar een spot van dezelfde kleur (creëer herkenning van de spots)

Coach rolt/gooit de bal in het veld

Speler die het dichtst bij de bal is, neemt de bal (roept bal) en beslist.

Speler met bal:

1. Ik zie niemand voor me: ik ga naar het doel om te scoren
2. Ik zie iemand voor me: ik pas de bal en hij/zij gaat scoren

Speler zonder bal:

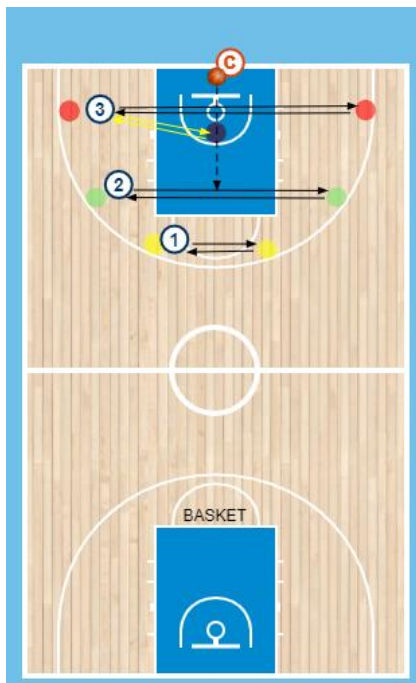
sprint vooruit en kijkt over de binnenste schouder (of hij/zij de bal krijgt) en stopt met sprinten als de andere speler beslist om zelf te driven (maar loopt wel mee voor de rebound)

### Variaties:

- Kleurencombinaties maken (ipv geel-geel, geel-blauw-geel-blauw-...)
- Een verdediger inbrengen die start bij de coach en probeert de aanvallers in te halen

### Aandachtspunten

- Juiste beslissing maken
- Oriëntatie op het veld (altijd met je neus naar het doel waar je aanvalt)
- Communicatie: roep als je de bal pakt
- Recht en snel naar doel gaan
- In latere fase: geen loopfouten maken



### U10

3 (of 4) tegen 0

Spelers sliden van spot naar spot (zelfde kleur)

Coach rolt/gooit de bal in het veld

Speler die het dichtst bij de bal is, neemt de bal (roept bal) en beslist.

Speler met bal

1. Er is niemand voor me: ik dribbel in de lijn langs de middencirkel en ga proberen te scoren

2. Er is iemand voor me : ik pas de bal en loop mee (voor een eventuele give en go na een versnelling als de speler voor me stopt met dribbelen)

Speler zonder bal aan balzijde

1. Sprint vooruit langs de zijlijn en kijk over de binnenste schouder. Blijf binnen passing range om een snelle pas te krijgen.
2. Bij keuze van een drive van de speler met bal (die dan voor jou is) → mee lopen voor rebound

Speler zonder bal aan niet-balzijde

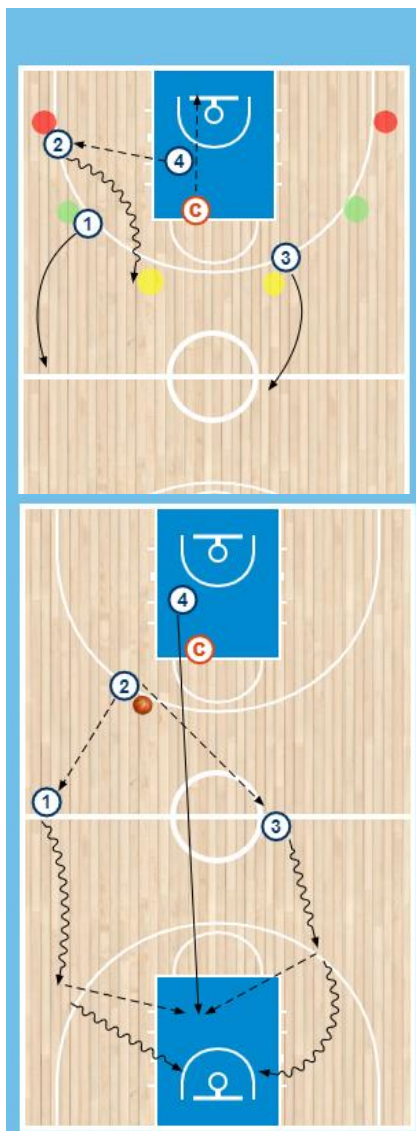
1. Sprint vooruit in de laan naast de middencirkel en kijk over de binnenste schouder. Blijf binnen passing range om een snelle pas te krijgen.
2. Bij keuze van een drive van de speler met bal (die dan voor jou is) → mee lopen voor rebound

### Variaties:

- Kleurencombinaties maken (ipv geel-geel, geel-blauw-geel-blauw-...)
- Bij 4 speler de spot zeven gebruiken en speler 3 en 4 laten sliden naar spot 7
- Een verdediger inbrengen die start bij de coach en probeert de aanvallers in te halen

### Aandachtspunten

- Juiste beslissing maken
- Oriëntatie op het veld (altijd met je neus naar het doel waar je aanvalt)
- Communicatie: roep als je de bal pakt
- Recht en snel naar doel gaan
- Geen loopfouten maken
- Scoren met lay-up dominante hand (in latere fase ook niet-dominante hand)



### U12

4 (of 5) tegen 0

Spelers staan in verdedigende positie. Coach gooit de bal tegen het bord. Speler 4 neemt de rebound en past de bal naar speler 1 of 2 (balzijde).

Speler die de bal ontvangt (op tekening speler 2)

- Ontvangt de bal en kijkt
- Dribbelt in de laan net naast de middencirkel

Speler aan de balzijde (op tekening speler 1)

- Sprint in de laan naast de zijlijn en kijkt over zijn binnenste schouder om binnen de passing range te blijven
- Is de eerste optie in de start van de fastbreak)

Speler aan de niet-balzijde (op tekening speler 3)

- Sprint in de laan naast de middencirkel en kijkt over binnenste schouder om binnen passing range te blijven
- Gaat niet door de middencirkel als hij/zij niet kan gaan scoren

Rebounder (op tekening speler 4)

- Geeft de outletpas en sprint door de middencirkel

Op de tekening staan enkele opties uitgetekend.

#### *Aandachtspunten*

- Altijd eerst kijken en dan doen (maar snel beslissen)
- Push the ball bij een dribbel
- Harde strakke passen
- Blijf in passing range van je medespeler met de bal
- Afwerken met dominante/niet-dominante hand in lay-up up-tempo

---

## REBOUNDING

Als we een fastbreak willen lopen dan moeten we de bal hebben. Daarom is het nemen van de rebound belangrijk. In het aanleren zal echter eerst de aanvallende rebound aan bod komen omdat je daar meer kan werken op de fundamentals van de rebound: bal hoog pakken, balbaan inschatten en timing van springen. Hierin kan gewerkt worden met het gezicht naar doel. In een verdedigende rebound wordt het element van de tegenpartij er aan toegevoegd wat dit toch een pak moeilijker maakt.

### AANVALLEND

Belangrijkste aandachtspunten zijn de bal hoog nemen wat inhoudt dat de spelers de balbaan correct kunnen inschatten. Daarnaast is een agressieve beweging naar de bal om de bal te nemen.



### U8

Per 2. 1 speler heeft een ballon, de andere heeft een basketbal. De speler met de ballon tikt de ballon omhoog (als coach aangeven hoe hoog, bvb hoogte van de ring) en pakt de ballon nadien zo hoog mogelijk en trekt de ballon naar de grond.

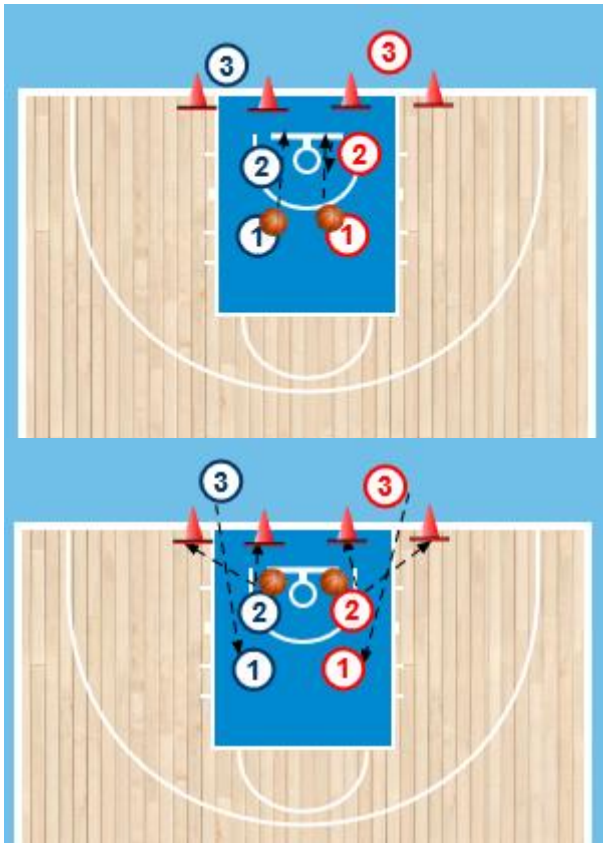
Als de ballon de grond raakt, mag de andere speler naar het doel en gaan scoren (in zoveel pogingen als nodig is). Zo snel mogelijk naar 3 scores.

#### *Variaties:*

- De spelers tikken de ballonnen naar elkaar (in team of tussen teams)
- De speler met de ballon moet de grond raken met de ballon en de speler aantikken.
- Een ballonendief (tikker) includeren
- Slechts 1 poging om te scoren

#### *Aandachtspunten*

- Pak de ballon hoog en trek naar beneden (gaat sneller dan laten dwarrelen).
- Actie-reactie: snel vertrekken als de ballon de grond raakt (zonder loopfouten)
- Met ballonnendief agressief naar de ballon gaan zodat de tikker de ballon niet kan raken.



## U10

Per 3 - 1 basketbal, 2 kegels.

Speler 1 gooit de bal tegen het bord.

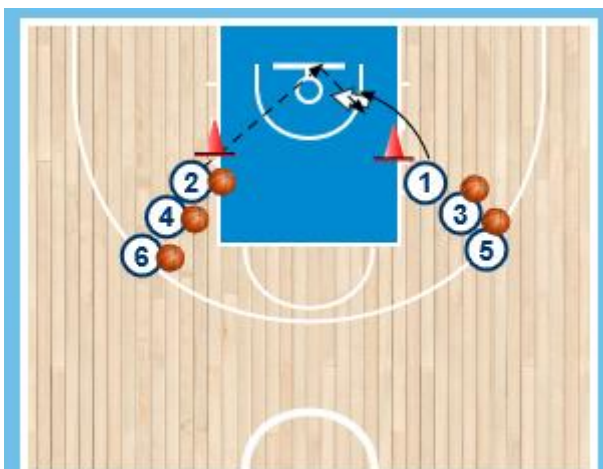
Speler 2 pakt de rebound en heeft 1 poging om 1 van de 2 kegels om te gooien. Speler 3 pakt de bal en past deze terug naar speler 1. Als de 2 kegels om liggen neemt speler 2 de rebound en scoort; na de score wisselen de spelers van functie. Als elke speler 1 keer gescoord heeft stopt het spel.

### Variaties

- Kegels verder zetten/ op de zijlijn zetten (koppeling outlet pas)
- Slechts 1 poging om te scoren
- Ipv tegen bord gooien, een shot laten nemen door speler 1 en scores als een punt laten meetellen

### Aandachtspunten

- Bal hoog pakken bij de rebound
- Na rebound onmiddellijk laten volgen door de pas (kegels om gooien) zonder loopfouten
- Bij kegels om na rebound onmiddellijk scoren

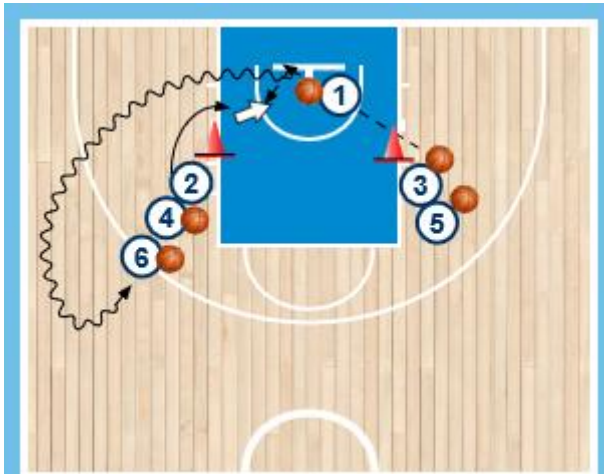


## U12

Alle spelers hebben 1 bal met uitzondering van 1 spelers. De spelers staan op 2 rijen. Vooraan in 1 van beide rijen is de speler zonder bal.

De eerste speler van de andere rij met bal gooit de bal tegen het bord. De speler zonder bal neemt de rebound en scoort. Hierbij is het belangrijk dat de speler de bal hoog pakt en bij landen meteen probeert te scoren zonder de bal naar beneden te brengen.





### Variaties

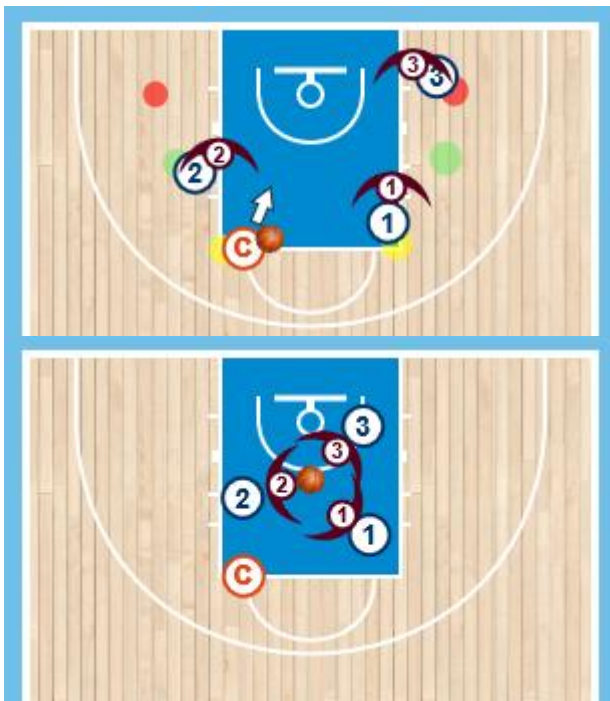
- Andere shotafstanden
- Ipv opzettelijk missen/ tegen bord gooien trachten te scoren en van daaruit de rebound nemen
- Scoren onder
- Idem maar shotten van ene zijde en rebound andere zijde per 2. Na rebound 1 tegen 1 tot een score.

### Aandachtspunten

- Bal hoog pakken, timing in de rebound
- Bij contact met de grond meteen naar omhoog gaan om te scoren

## VERDEDIGEND

Bij de verdedigende rebound is het belangrijk om te kunnen inschatten waar de bal valt om de juiste positie te bemachtigen. Bovendien moet de verdediger er voor zorgen dat de rechte lijn naar doel verhinderd wordt waarbij de voorkeur gegeven wordt aan het duwen van de tegenstander naar de baseline zijde.

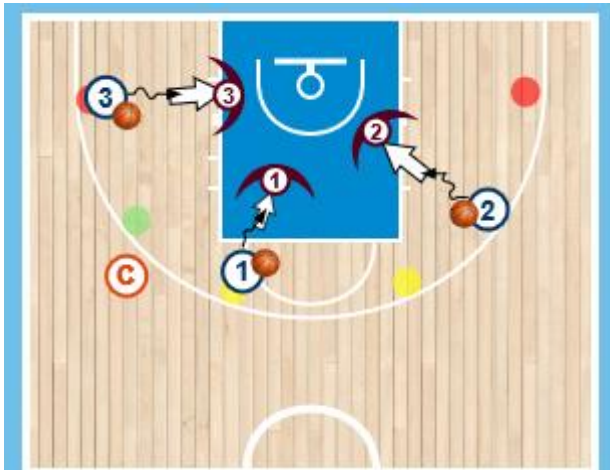


### U8

De coach rolt, botst of shot de bal. De verdedigers proberen er voor te zorgen dat de tegenstander de bal niet kan raken binnen de 5 seconden. Na 5 seconden mogen ze de bal pakken en aanvallen naar de andere zijde.

### Aandachtspunten

- Geen focus op de bal wel op wat de tegenstander doet
- Koppeling rebound aan tegenaanval
- Samenwerken als team



### U10

De spelers moeten leren om vanuit een close-out de shotter te verhinderen om naar het doel te gaan en de rechte lijn te nemen.

De aanvaller shot en gaat naar de rebound. Als de aanvaller er in slaagt om de bal te raken voor de eerste bots mag hij opnieuw shotten.

De verdediger maakt contact met de arm in de close-out en duwt de shotter weg van de rechte lijn naar het doel.

#### *Aandachtspunten*

- Agressieve aanvallende rebound actie
- Contact maken met de voorarm (broken arm)
- Duw de shotter weg van de rechte lijn naar het doel
- Shottechniek niet verwaarlozen ten voordele van de rebound actie



### U12

De spelers vormen paren. Er zijn 3 rebounders en 3 shotters. Er zijn 2 ballen. Na elk shot moet de aanvaller naar de driepunt lijn (slash rond de kegel).

Bij de rebound pas outside naar je partner die opnieuw shot. Na 2/3 scores wisselen de duo's van taak.

Als beide spelers 2/3 gescoord hebben eindigt het spel.

#### *Aandachtspunten*

- Constant kunnen inschatten waar je als rebounder het meest kans hebt om de rebound te nemen
- Als 2 honden vechten om een been gaat de ... (altijd opletten voor de rebound ook als je het vorige duel verloor)



---

## MOTION

Als de fastbreak niet lukt of na een verdedigende rebound (waar niet meteen gescoord kan worden) starten we een aanval die als bedoeling heeft dat de spelers bewegen, waardoor ze kansen creëren.

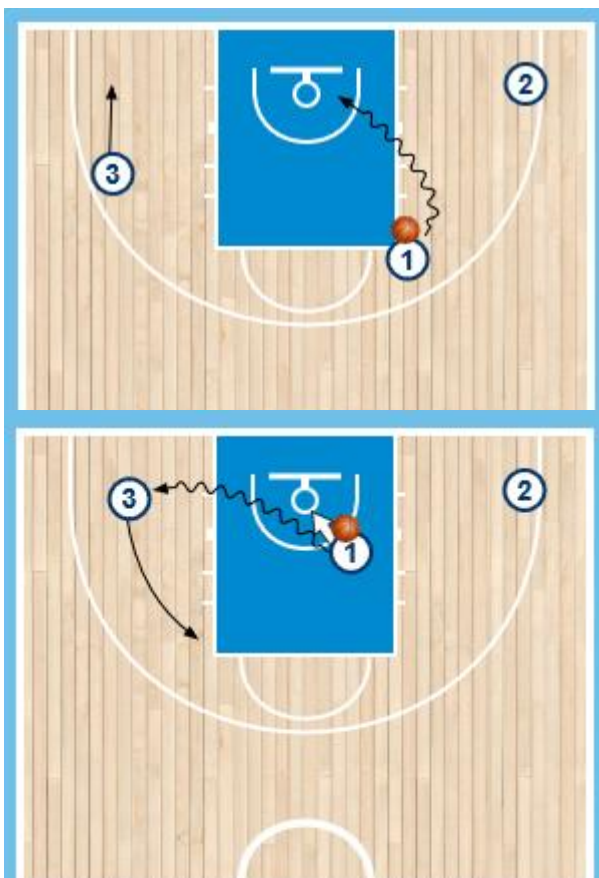
Spelers van deze leeftijd moeten aangemoedigd worden om individuele oplossingen te vinden. Dit gaat beter als er ruimte is. De taak van de medespelers is te (h)erkennen dat de speler met de bal baas is en te bewegen om zo ruimte te creëren voor de individuele actie. Wanneer deze individuele actie niet lukt is het heel belangrijk om de spelers te leren dat ze niet mogen stoppen in de bucket. Daar blokkeer je immers de kansen voor de anderen om te gaan scoren enerzijds omdat je zelf de ruimte bezet en anderzijds omdat je zo ook de verdedigers naar de bucket trekt. Wanneer de drive niet lukt geef je een pas terwijl je in beweging bent of dribbel je naar buiten. Spelers van jonge leeftijd kunnen deze keuze niet maken. Persoonlijk maak ik de keuze om spelers uit te laten dribbelen voor ik aangeef aan de spelers om een pas naar buiten te geven (dat kan vanaf U10/U12 toegevoegd worden – ook omdat dit vaak gekoppeld is aan een half afstand shot dat bij U8 doorgaans nog niet kan genomen worden). Na de escape dribbel volgt de pas naar een medespeler. De spelers zonder bal bewegen naar de bal toe om de pas te krijgen. Ze nemen de backdoor indien ze de bal niet kunnen ontvangen.

Voor mij persoonlijk is het erg belangrijk dat op het moment dat er een drive naar doel wordt ingezet de corners steeds bezet zijn. Daardoor creëer je veel ruimte voor de drive en op die plaatsen

Hieronder vind je enkele schetsen van mogelijke looppatronen voor de verschillende leeftijdscategorieën.

---

### U8

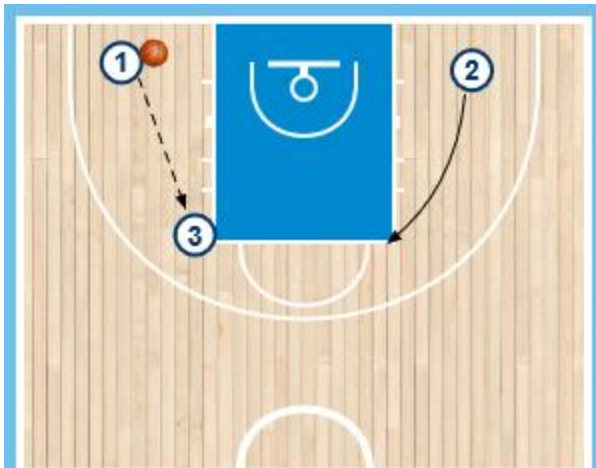


Drive naar doel.

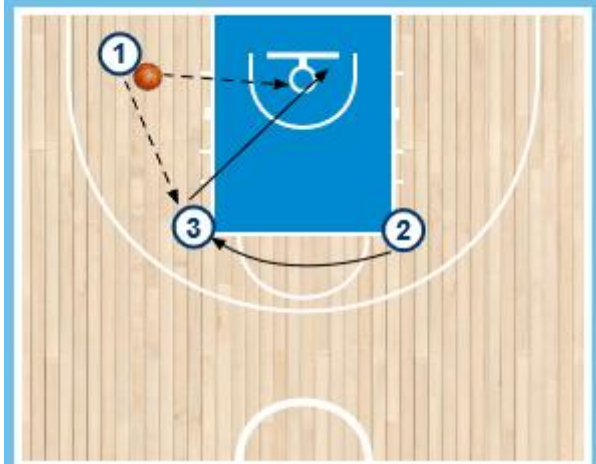
Bezetten van de corner spots

Eerste optie: scoren

Tweede optie: dribbel uit. Indien je zonder bal de bal ziet naderen maak je plaats voor de bal. Je gaat niet naar de bucket om te vermijden dat je verdediger mee gaat.

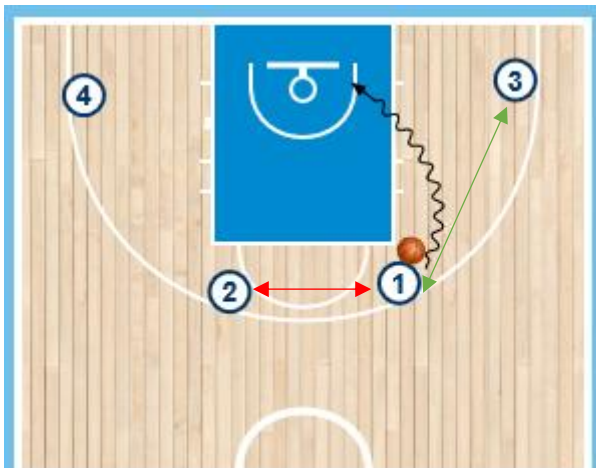


Na de escape dribbel kijkt de speler met de bal voor de pas. Speler 3 kijkt naar de bal en ontvangt de bal of neemt de backdoor en dan komt speler 2 de bal vragen.

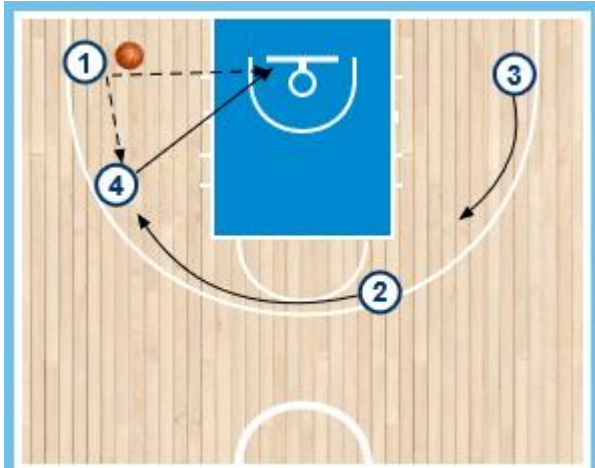


Speler heeft dan de keuze tussen de backdoor pas naar speler 3 of naar speler 2 op een van de forward/guard spots.

## U10



Opnieuw starten vanuit de drive (bij voorkeur langs de kant met veel ruimte – groene pijl). Indien speler 1 door het midden zou dribbelen (weinig plaats – rode pijl) moet speler 2 in de richting van speler 4 bewegen.



Nadien zelfde opties:

Escape dribbel (moet niet naar de corner/  
baldrager is baas en kiest naar waar hij  
ontsnapt) – pas naar forward

Indien pas niet kan → backdoor

Volgende speler beweegt naar de bal

U12

