

“Individueel werken met spelers vanuit een team concept”

(Clinic Jeffrey Brown)

EVOLUTIES BINNEN BASKETBAL

- 1) Evoluties binnen spelposities
 - Van 5 posities naar 3 posities
 - 1/2 → creatief, snel, balvaardig, lezen van ball screens, shooting
 - 3/4 → gestalte, mobiel, perimeter + inside game
 - 5 → big man skills, meer en meer naar buiten

- 2) Shooting is zeer belangrijk geworden: evolutie 3ptslijn, iedereen kan shotten, ...

ALGEMEEN

Individueel werken binnen een team concept

- 1) spacing vergroten en benutten
 - 4 perimeter spelers
 - 1 inside speler→ bvb. PF vergelijkbare skills met G (passing, dribbling, shooting)

- 2) balhandling, **SHOOTING** en passing fundamentals
 - reverse lay-up, lay-up, floater, ...

- 3) 3 soorten penetraties
 - lane penetration → 1 – 2 dribbels
 - middle penetration
 - baseline penetration→ alle fundamentals toepasbaar op deze 3 acties

- 4) spelen zonder bal
 - naar doel
 - naar de bal
 - relocate

Opbouw training

- 1) Drills 1vs0
- 2) Warm-up drills met verschillende movements
- 3) Met defense (dummy naar live)

Hoe kijk ik naar mijn trainingen?

- 1) Welke details? Welke fouten maken spelers? En hoe deze fouten verbeteren?
 - Individueel vs collectief
- 2) Gamelike → pressure (limits)
 - aantal baskets, tijd, passes, holding the ball, ...
 - uit de comfort zone spelen

INDIVIDUEEL WERK → PG-SG-SF-(PF)

Voorafgaand: basic fundamentals

- 1) voetenwerk: how to get open
 - 2) balhandling/dribbling
 - 3) passing
 - 4) shooting/finishing
- met transfer naar wat nodig is

Build-up 1on1 and decision making

- 1) Read def → druk verhogen
- 2) Beperkt aantal dribbels
- 3) Beperkte ruimte
- 4) Verschillende manier van scoren
- 5) Omgaan met contacten
- 6) Verschillende penetraties

Use of BALL screens

Ball screen gebruik → fundamenteel juist zijn

- VOOR – TIJDENS – NA
- 1t1 spelen tot op niveau van het screen (facing basket, ...)
 - Veel of weinig def druk?
- Schouder/heup
- Richtingsveranderingen/versnellingen

1) in functie van scoren

- def = flat hedge
 - gebruik schouder aan schouder
 - verschillende vormen van scoren
 - lay-up
 - shot na 2 dribbels = pull up
 - floater
 - shot behind the screen
- def = hard hedge
 - 1 back-up dribbel
 - into verschillende vormen van scoren
 - split the screen
- def = under
 - screen en re-screen
 - into verschillende vormen van scoren
 - lay-up
 - shot uit 1 of 2 dribbels
 - step-back shot
 - shot behind the first screen
- def = switching
 - recognize the switch and back-up
 - dacing dribbels into ...

2) in functie van passing

- 1 pass away – def = flat hedge
 - pass uit jumpstop / TTP → overhead

- pass uit dribble → one hand push (outside hand)
- 1 pass away – def = hard hedge
 - 1 dribble back-up
 - Sikma footwork into one hand push / one hand curl pass (uit de heup)
 - Reverse footwork into one hand push (uit de dribbel)
 - One hand push pass / overhead pass
- > 1 pass away
 - overhead pass
 - one hand push pass uit de dribbel

Use of OFF BALL screens

- 1) Cross screen (screen on the block)
 - 2 manieren
 - fake step and sprint out
 - swimmove + attack front foot
 - Scoren → read def = attack spacing
 - shot on the catch / attack baseline
 - curl (straight / high) FRONT footwork
 - flair (shooting / penetration) SIKMA footwork
 - backdoor (verschillenden vormen van scoren)
- 2) Down screen
- 3) Staggered screens
- 4) ...

EXTRA skills:

- 1) Post-up
 - moves back to the basket
 - body fake middle + drop step baseline
 - body fake baseline + drop step middle
 - 2 dribble middle + semi-hook
 - 2 dribble middle + reverse baseline
 - ...
 - moves facing basket
 - shot sikma footwork
 - fake shot + 1 dribble + power lay-up semi-hook
 - fake shot + 1 dribble + power reverse lay-up

Jeffrey Brown
jeffrey.brown@telenet.be