

# DAG VAN DE TRAINER

5/12/2020

OLIVIER FOUCART

## *“OFFENSIVE FUNDAMENTALS IN BASKETBALL”*

**! WELKOM !**



# INFORMATIE WORKSHOP/CLINIC:

- ONLINE CLINIC < == > ON COURT CLINIC
  - Opportuniteit volume van drills
  - Focus: 70% Breedte – 30% Diepte
  - Variatie in drills < == > Teaching points
- GEBRUIKT MATERIAAL:
  - Mix van powerpoint items, videobeelden (trainingen TSS en wedstrijden Belgion Lions), uitgeschreven drills, ...
  - Powerpoint + Opname clinic → Toegang tot beiden
  - Gesproken en geschreven tekst: duidelijk volgen
- VIDEOBEELDEN:
  - Spelers 12-17 jaar: geen perfectie, volle ontwikkeling en groei
  - Versneld en vertraagd
  - Selectie van drills en oefenstof
  - Covid-periode september-heden: verschillende stadions, Topsport-richtlijnen
  - Auteursrechtelijk beschermd: eigendom TSS, toestemming DVDT
- PERSOONLIJKE VISIE
  - Manier waarop ikzelf + staff TSS offensieve fundamentals opbouwen, aanleren en teachen
  - Niet DE visie
- VRAGEN

...STARTEN

BIJ

HET EINDE...

Enkele voorbeelden van

# FUNDAMENTELE OFFENSES

in een wedstrijd:

# 5 FUNDAMENTELE OFFENSES

- Zie video

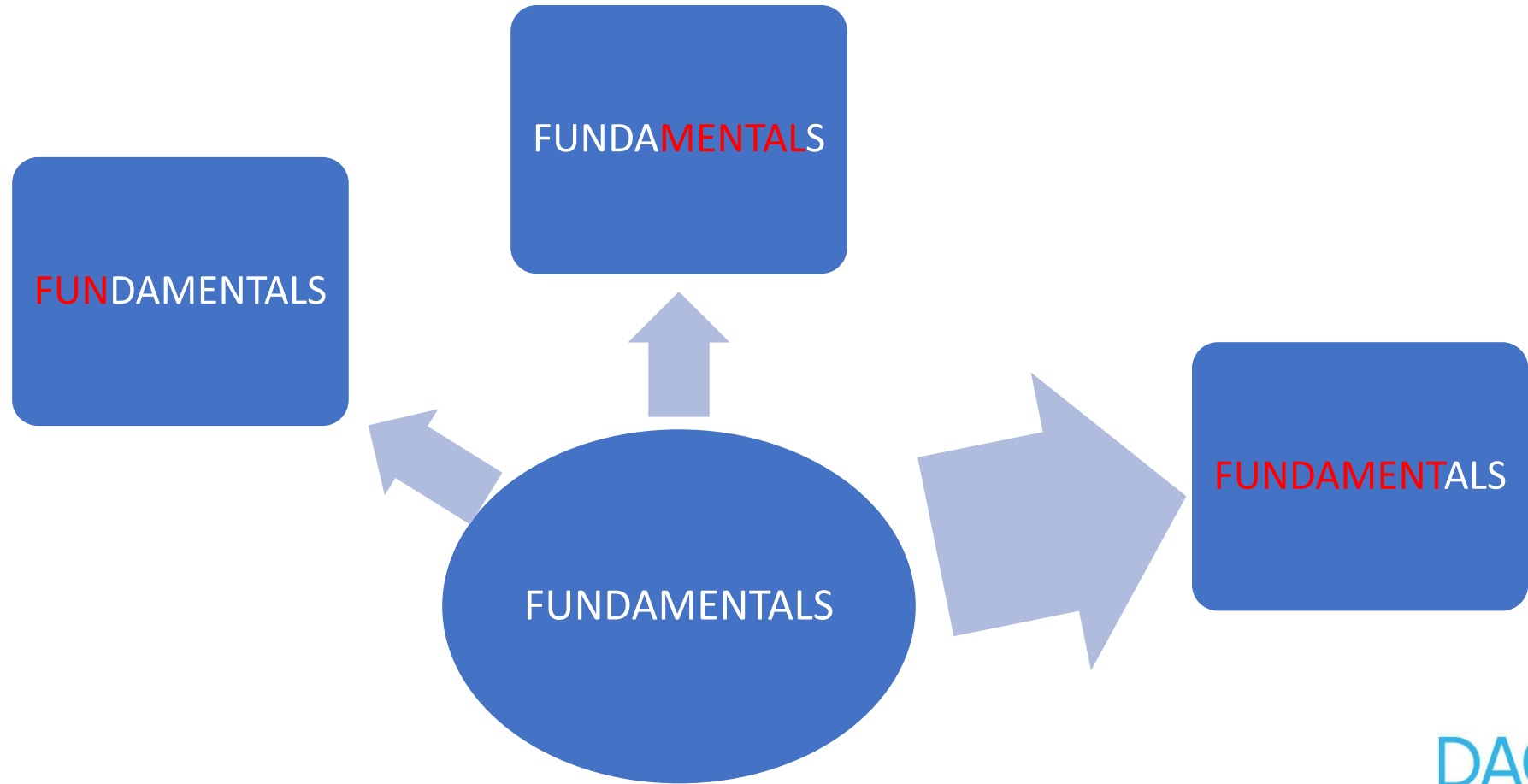
Gemiddeld meer dan 10 offensieve  
fundamentals in 1 offense ...

Gemiddeld tussen 70-90 offenses per  
wedstrijd (40min) ...

Gemiddeld tussen **700-900 offensieve  
fundamentals** per wedstrijd ...

TERUG NAAR START...

# FUNDAMENTALS ?





# FUNDAMENT(ALS)?

- Van Dale woordenboek ==> FUN-DA-MENT (het, o, meervoud: fundamenten)
  - Ondergronds, ondersteunend deel van een gebouw
- The **fundamentals of basketball** are the **foundation** for every individual play, offensive or defensive strategy, and every move that your players make. The best players have perfected **the basics of the game**.
- The **fundamentals** include working on the **little things that will make you better** -- no matter what team or coach you play for -- or what offense or defense you are running. For example, by working on the **fundamentals** of shooting, you will become a better shooter no matter what offense you run.
- The **fundamentals of basketball** are **the most important thing to master** because they will make you and your team better no matter what age level or team you play for.

*(Breakthrough Basketball – Jeff Haefner)*

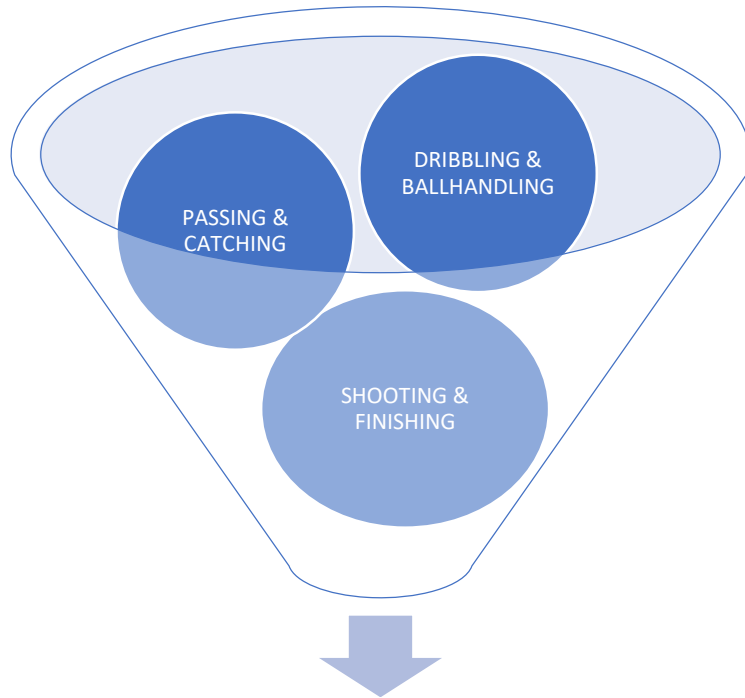
# OFFENSIEVE FUNDAMENTALS?

- Basics
- Offensieve technieken, vaardigheden, skills, ...
- Aanleren
  - ➔ Herhalen en automatiseren
    - Creëren van gewoonten of habits
    - Let op: goede of slechte habits

# OFFENSIEVE FUNDAMENTALS ...?

- Dribbling & Ballhandling
- Passen & Vangen
- Shooting & Finishing
- Screening on ball (P'n'Roll)
- Screening off ball (Shooting out of screening (SOOS))
- Offensieve rebound
- Voetenwerk bij balontvangst
- Voetenwerk zonder bal
- Offensieve Transitie
- Offensieve Spacing
- ....

# DE 3 BELANGRIJKSTE FUNDAMENTALS

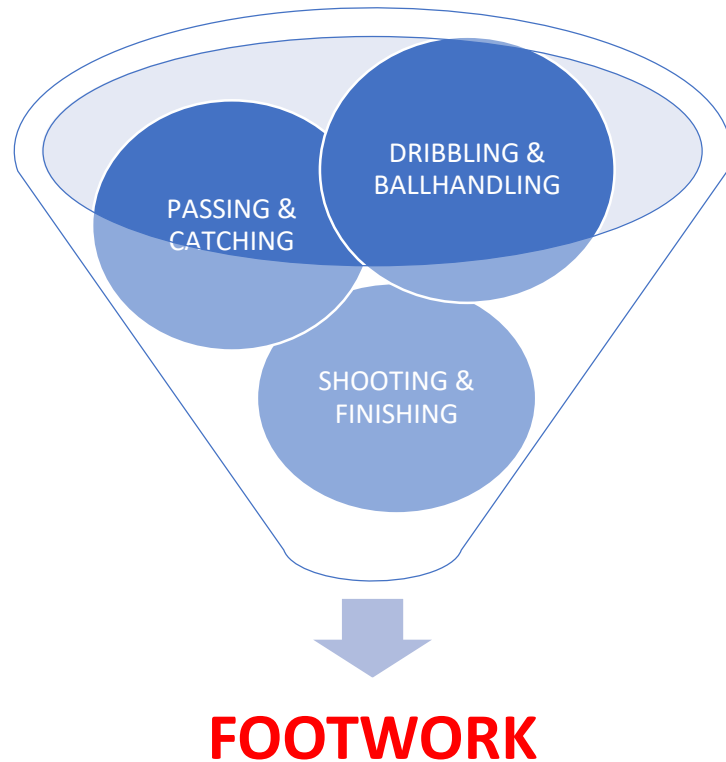


## Fundamentals (STATISCH)

- Dribbling & Ballhandling: oog (perifeer) + hand
- Passing & Catching: oog (perifeer) + hand
- Shooting & Finishing: oog (perifeer) + hand

## ***OOG-HAND-COÖRDINATIE***

# DE “KEY” FUNDAMENTAL



Fundamentals (DYNAMISCH & ON THE MOVE)

Dribbling & Ballhandling:

oog + hand + VOET

Passing & Catching

oog + hand + VOET

Shooting & Finishing:

oog + hand + VOET

***OOG-HAND-VOET-COÖRDINATIE***

# 4-STAPS LEERPROCES

(Leren presteren, Afke Van de Wouw, 2020)



Je kan de lay up uitvoeren terwijl je ondertussen naar je teammate kijkt, een bob cousy doet en een fake pass maakt. “automatische piloot”

Na meerdere trainingen/ Je kent de lay up en je kan hem ook uitvoeren.

Eerste training/ Coach legt uit/ Je weet wat je moet doen maar je kan het nog niet.

Nog nooit een lay up gemaakt/ Je weet niet hoe het moet en je kunt het niet.

Stap 1 Onbewust onbekwaam

Stap 2 Bewust onbekwaam

Stap 3 Bewust bekwaam

Stap 4 Onbewust bekwaam

“Fase 4 is de “Pete Sampras-fase”:

Het is een beetje de fase van de proftennissers in het algemeen, maar vooral van de toppers. Die denken niet na. Die doen gewoon.

Op het moment dat je ze vraagt wat ze nu precies gedaan hebben, zullen ze zeggen: ‘ik weet het eigenlijk niet, het gaat vanzelf.’

Ze hebben het al zoveel gedaan, hebben talent en hebben zoveel getraind ook, dat ze in de fase van onbewust bekwaam zitten. Als het niet goed gaat op de baan en je gaat twijfelen, zak je terug naar fase 3 (bewust bekwaam). Dan ga je nadenken over hoe je de bal zo moet slaan om hem in te slaan. In die fase kom je altijd terecht, zeker als je gespannen bent.

Maar als alles goed gaat, kom je dus in die fase 4 (onbewust bekwaam). En dat is het verschil tussen de goeie en de heel goeie. De heel goeie zitten veel grotere gedeeltes van de wedstrijd in fase 4.”

*(Tennisser Richard Krajicek tijdens een interview met Academy Magazine (2004))*

# 4-STAPS LEERPROCES

- FASE 4 (Onbewust Bekwaam):
  - Handelingen en uitvoering van bewegingen zijn automatisch
  - Meer ruimte in je hoofd om “spel te lezen”
  - Meer ruimte om informatie op te nemen die je nodig hebt om goede beslissingen te nemen en je acties te plannen
- FASE 3 (Bewust Bekwaam):
  - Training = FASE 3 (en Fase 2)
  - Bewuster bezig zijn met de handelingen en uitvoering van een drill
  - Mate van bewustzijn van je spelers, hangt af van hoe je als coach training geeft → *Impliciet leren vs Expliciet leren*



# EXPLICIET vs IMPLICIET (aan)leren

(Leren presteren, Afke Van de Wouw, 2020)

- **Expliciet Leren:**

- Aanleren van vaardigheden door alles stap voor stap uit te leggen
- Spelers gaan meer bewust nadenken over alles
- Nadeel:
  - minder ruimte om informatie uit de omgeving te verwerken, om beslissingen te nemen en acties te plannen
  - Onder druk: meer nadenken over geautomatiseerde bewegingen  
(vb onder druk plots teveel gaan nadenken over hoe je een vrijworp moet shotten: boog, strekken armen, routine, follow through, ...)
  - Meer in fase 3

- **Impliciet leren**

- Spelers leren zonder bewuste informatie vooraf
- Coach lokt situaties uit, speler leert zonder bewuste aanwijzingen over hoe het moet
- Meer in fase 4
- 4 vormen: analogie leren, observerend leren, differentieel leren, dwingend leren

# VORMEN VAN IMPLICIET LEREN:

- **Analogie leren**
  - Leren door iets uit te leggen met een alomvattende beeldspraak i.p.v. alle bewegingen afzonderlijk op te sommen
  - Vb. Follow through bij shot: “put your hand in the cookie jar” i.p.v. alle bewegingen van schouder, elleboog, arm, pols, vingers te beschrijven
- **Observerend leren**
  - Leren door te kijken en te kopiëren
  - Vb. Beweging van een bekende basketball speler bekijken en nadoen
- **Differentieel leren**
  - Leren door variatie zodat hersenen op meerdere manieren geprikkeld worden
  - Vb. Gebruik van verscheidenheid aan materiaal, zelfde training in vermoeide toestand, verschillende posities, ...
- **Dwingend leren**
  - Leren door in een situatie geplaatst te worden waar je zelf uit moet zien te geraken, leren onder druk, zelf oplossingen zoeken
  - Vb. 1T2 FC drill

# OPBOUWEN FUNDAMENTALS?

- **DEEL 1: UNCONTESTED PRACTICE DRILLS**
  - Aanleren en automatiseren zonder defensieve druk/oppositie – Expliciet en Impliciet
- **DEEL 2: GAME LIKE PRACTICE DRILLS**
  - Simuleren wedstrijdsituaties door toevoeging van “artificiële” druk
- **DEEL 3: LIVE PRACTICE DRILLS**
  - Simuleren wedstrijdsituaties door toevoeging van REAL defense
- **DEEL 4: TACTICAL BREAKDOWN DRILLS**
  - Implementatie van Off. Fund. in eigen tactische visie/tactische concepten
- **DEEL 5: SCRIMMAGE**
  - Live 5T5, trainingssetting waarin alles van Deel 1, 2, 3 & 4 worden samengebracht
- **DEEL 6: GAME**
  - Eindfase (Deel 1 + 2 + 3 + 4 + 5)

# VOORBEELD: DRIBBLING/ BALLHANDLING

- OOG – HAND - VOET
  - Gebruik perifeer gezichtsveld, vingers, hand, pols, arm, schouders, romp, benen, voeten
- STATISCH – DYNAMISCH – ON THE MOVE:
  - Statisch (= ter plaatse)
  - Dynamisch (= met lichaamsbeweging ter plaatse)
  - On the move (= met verplaatsingen)
- EXPLICIET – IMPLICIET:
  - Gebruik diverse items: Tennisballen (TB), Basketballen (BB), Muur, kegels, ballonen, ...
- UNCONTESTED - GAME LIKE – LIVE – TACTICAL – SCRIMMAGE – GAME
  - No defense – artificiële druk – echte verdedigers zonder beperkingen – tactische items

*BUILD UP:*

READY...

...SET...

... GO!!!

# BUILD UP FUNDAMENTALS

- Zie video

# SCREENING FUNDAMENTALS ALGEMEEN

(P'n'Roll & S.O.O.S)

## 5 S - RULE

# SCREENING FUNDAMENTALS ALG.: 5S

- GUARDS:
  - STARTING POINT (= plaats van het screen – statisch-dynamisch-on the move)
  - SET UP (= man opzetten weg van het screen en in het screen brengen)
  - SEPARATION (= afstand vergroten met screener, “Extend”, schouder aan heup)
  - SCORE (= gevaarlijk zijn bij screen gebruik, kijken om te scoren, eyes on the basket)
  - SPACING (= floorbalance + aanpassing positie ifv concept, defense, ruimte, ...)
- BIGS
  - SET UP (= opzetten van eigen man om voordeel te creëren voor het screenen)
  - SPRINT (= om het gemaakte voordeel t.o.v verdediger te behouden)
  - SCREEN (= plaatsen van screen, timing van het screen: slip, kort of lang screenen, ...)
  - SEPARATION (= afstand vergroten met screen gebruiker, Second move ifv skills, ifv ruimte, ifv defense, )
  - SPACING (= floorbalance + aanpassing positie ifv concept, defense, ruimte, ...)



# P'n'R FUNDAMENTALS

(P'n'Roll/ P'n'Pop/ P'n'Short Roll)

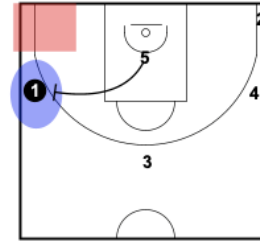
## 5 S - RULE

# P'n'R FUNDAMENTALS: 5S

- GUARDS:
  - STARTING POINT (= plaats van het screen – statisch-dynamisch-on the move)
  - SET UP (= man opzetten weg van het screen en in het screen brengen)
  - SEPARATION (= afstand vergroten met screener, “Extend”, schouder aan heup)
  - SCORE (= gevaarlijk zijn bij screen gebruik, kijken om te scoren, eyes on the basket)
  - SPACING (= floorbalance + aanpassing positie ifv concept, defense, ruimte, ...)
- BIGS
  - SET UP (= opzetten van eigen man om voordeel te creëren voor het screenen)
  - SPRINT (= om het gemaakte voordeel t.o.v verdediger te behouden)
  - SCREEN (= plaatsen van screen, timing van het screen: slip, kort of lang screenen, ...)
  - SEPARATION (= afstand vergroten met screen gebruiker, Second move ifv skills, ifv ruimte, ifv defense, )
  - SPACING (= floorbalance + aanpassing positie ifv concept, defense, ruimte, ...)

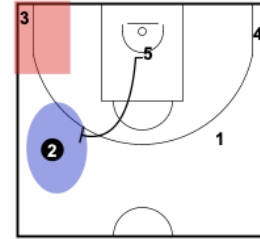
# SOORTEN P'n'R ifv STARTING POINT

- ZERO-SIDE P'n'R (OS)  
= 45° of verlengde FT-line, empty corner

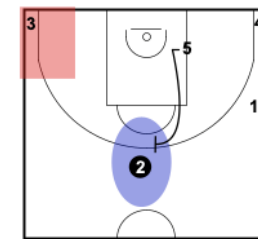


OS  
(45°, FT-LINE EXT.)

- SINGLE-SIDE P'n'R (SS)  
= Elbow verlengde of top (middle)

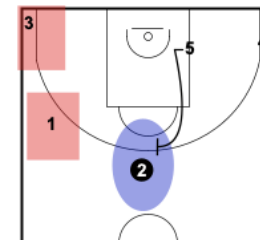


SS  
(ELBOW EXT.)

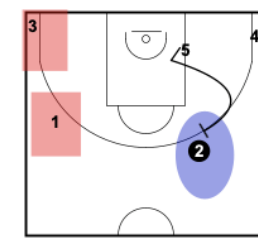


SS  
(TOP - MIDDLE)

- DOUBLE-SIDE P'n'R (DS)  
= Top (middle) of Elbow verlengde

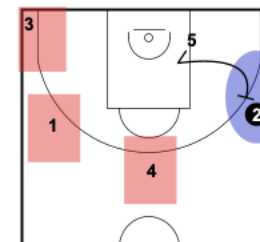


DS  
(TOP - MIDDLE)



DS  
(ELBOW EXT.)

- TRIPPLE-SIDE P'n'R (TS)  
= 45° of verlengde FT-line



TS  
(45°, FT-LINE EXT.)

# DAG VAN DE TRAINER

5/12/2020

OLIVIER FOUCART

## POWERPOINT + VIDEO BESCHIKBAAR VIA ORGANISATIE



# DAG VAN DE TRAINER

5/12/2020

OLIVIER FOUCART

## VRAGEN?

[olivier.foucart@basketbal.vlaanderen](mailto:olivier.foucart@basketbal.vlaanderen)



# DAG VAN DE TRAINER

5/12/2020

OLIVIER FOUCART

**!BEDANKT VOOR UW AANDACHT!**

**STAY HEALTHY, SAFE & POSITIVE**

