

# VRIJSPELEN IFV READ THE DEFENSE

Pascal Meurs

29 mei 2015 - Grimbergen

## INLEIDING

De belangrijkste principes bij elke actie in basketbal, zowel offensief als defensief zijn Spacing, Timing en Evenwicht. Ook bij het vrijspelen zijn deze cruciaal:

**A. SPACING** Waar lopen we ons vrij en waar kunnen we de bal ontvangen? Zijn we op die plaats een dreiging voor de defense? Is op die plaats een correcte spacing tov mijn ploegmaats gegarandeerd (conform onze setplay of onze spots in een motion-offense)

**B. TIMING** Indien we een actie maken om ons vrij te spelen, zullen we slechts gedurende een zeer korte tijdspanne de bal kunnen ontvangen. Belangrijk om dit op het juiste moment te doen, op een moment dat de pas kan gegeven worden.

**C. EVENWICHT** Indien we de bal ontvangen, moeten we over ons evenwicht waken, opdat we onmiddellijk een actie kunnen maken.

Deze drie principes kunnen voor trainers ook een tool of een hulp zijn om de kwaliteit in eerder complexe situatie te beoordelen en de juiste conclusies trekken. Aandachtpunten zijn ook dikwijls terug te brengen tot deze situaties.

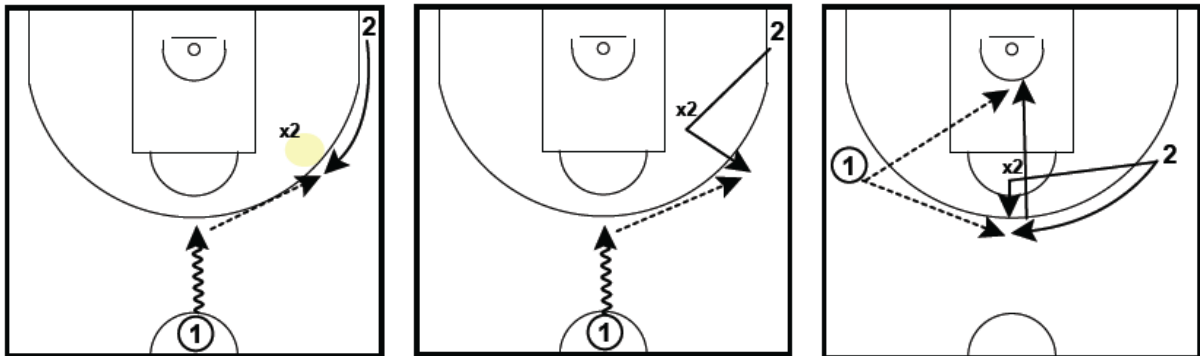
Tijdens deze clinic spitsen we ons toe op het vrijspelen in drie situaties:

- I. In een halfcourt offense binnen een beperkte ruimte
- II. In de open ruimte fullcourt
- III. Zich vrijspelen mbv een screen

## VRIJSPELEN IN BEPERKTE RUIJITE

In&out voorbijgestreefd -> vrijspelen gebeurt steeds in de vorm van open spot opvullen. Twee manieren: **circelen** (countermove: **backdoor**) & **L-cut**. Voetenwerk bij balontvangst: **front** of **Sikma**.

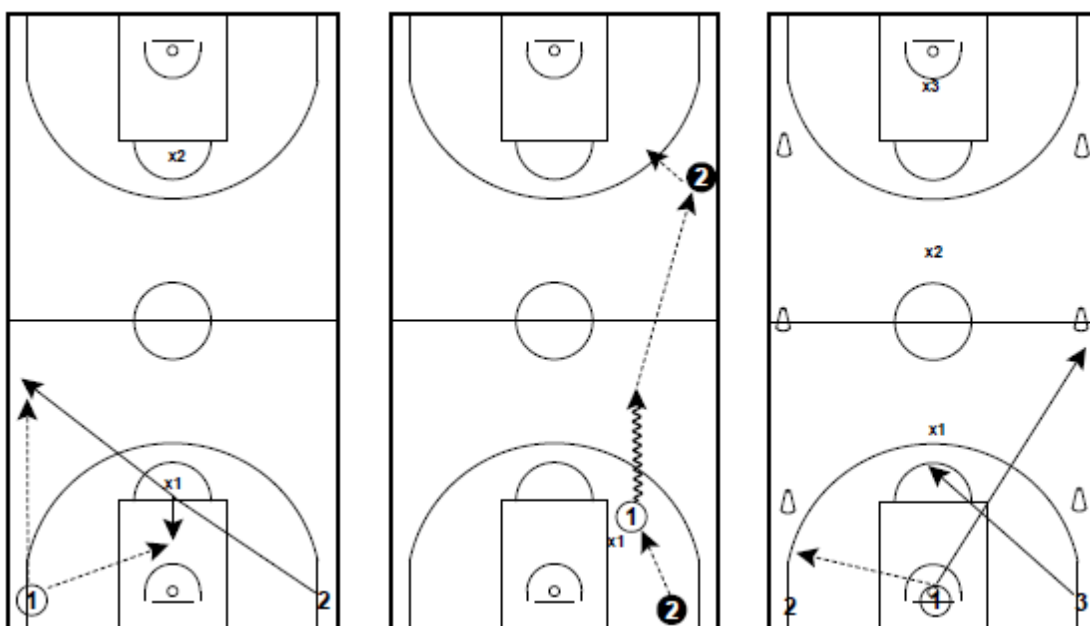
Aandachtspunten bij balontvangst: bescherm de bal (tool: Swiss ball) en niet contactschuw (tool: stootkussen).



## VRIJSPELEN IN OPEN RUIJITE

Gebruik maken van snelheidsveranderingen en richtingsveranderingen. Close the gap met de verdediger om verdediger tot een keuze te dwingen en read the defense. Slimme looplijnen om vrij te lopen en toch terrein te winnen.

Opbouw van rules richting press break als hulpmiddel -> principes zoals in een motion offense zonder vooropgelegd patroon



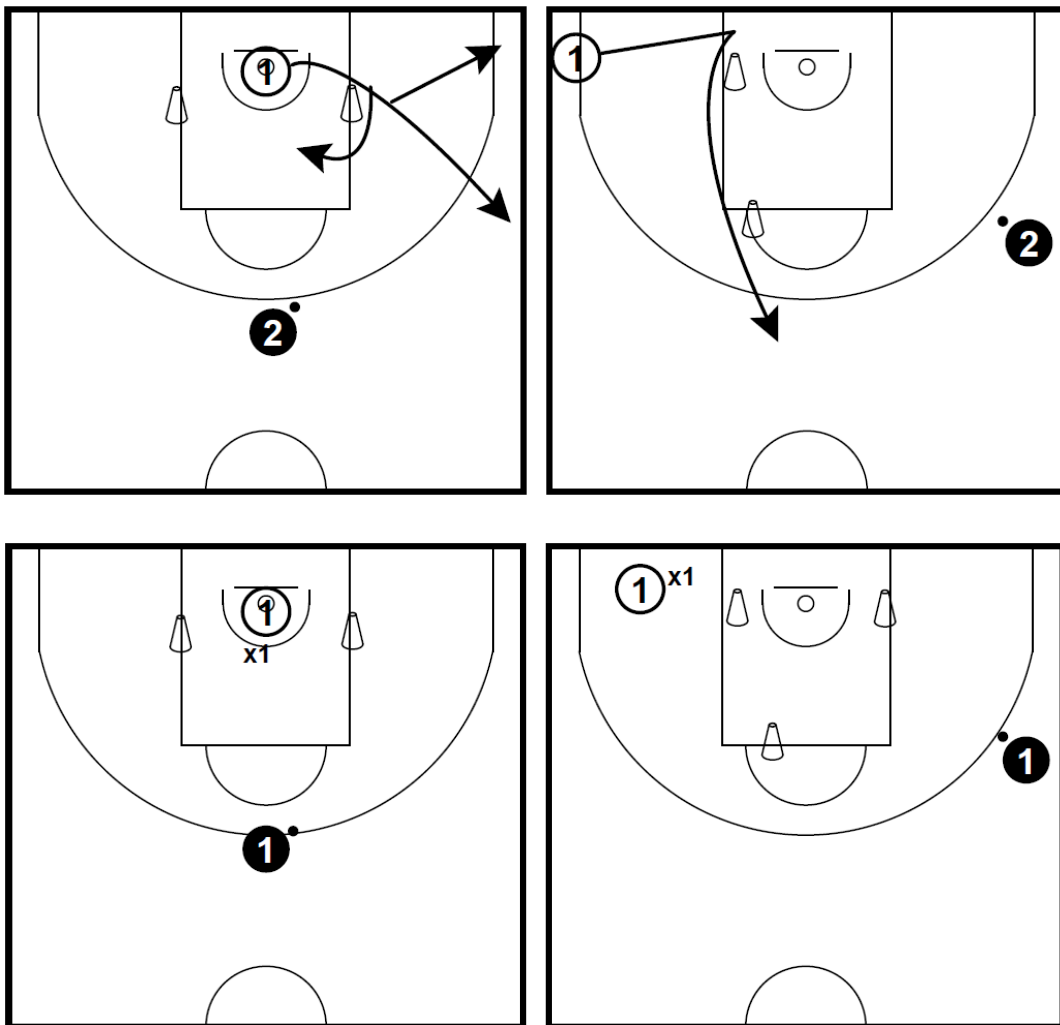
# VRIJSPELEN MBV SCREENS

Fundamenteel voetenwerk:

- *Straight (step-out)*
- *Curl*
- *Flare*

Read the defense

1. Patience
2. "Set-up screen": creëer ruimte tussen jezelf en je verdediger door
  - snelheidsverandering
  - misleading
  - physical contact



**Pascal Meurs**  
[www.pascalmeurs.com](http://www.pascalmeurs.com)