



BACK TO BASICS

BASIC OFFENSIVE SKILLS

Gerrit Driessens

**KADERWEEKEND VBL
23 juni 2013**

Back to the basic fundamentals:

In het hedendaagse basketbal gaat veel aandacht naar het correct uitvoeren van een pick & roll situatie. Bijna alle teams werken tijdens de voorbereiding of dagdagelijks aan een aantal standaardsituaties: pick & roll, staggered screens, double screens,... Voornamelijk de verschillende mogelijkheden voor het verdedigen op de pick & roll situatie worden aangeleerd en getraind.

In tegenstelling tot wat we meermaals trainen met onze teams, worden wedstrijden toch vaak beslist door het toepassen van verschillende "basic fundamentals": give & go, backdoor op het juiste moment,... Dingen waar we soms niet voldoende aandacht aan besteden tijdens onze trainingsmomenten en waar we dus vaak niet voldoende op voorbereid zijn.

Enkele van de belangrijkste kwaliteiten van een coach zijn het vinden van tactische oplossingen voor eventuele problemen in verdediging en het vinden van de makkelijkste mogelijkheden om de eigen ploeg tot score te brengen. Hoe simpeler, hoe beter.

"Probeer altijd iets te vinden wat de andere coach niet verwacht". Dit hoeven niet steeds de spectaculairste dingen te zijn, maar wel de efficiëntste. (vb. na een time out is de tegenstander meestal voorbereid op plays of screening situations. Niet altijd op een backdoor)

Basic offensive skills kunnen toegepast worden in allerlei plays en kunnen gebruikt worden op eender welk moment in een wedstrijd. Hoe goed de **scouting** ook is, timing is niet te scouten. Dit vergt uiteraard enorm veel training en oefening.

Door de **onvoorspelbaarheid** van deze vaardigheden **creëren** we hierdoor eveneens '**slimme**' **spelers** aangezien ze moeten leren de verdedigers te "lezen" om gebruik te leren maken van wat de verdediger(s) hen precies geeft.

Een bijkomend voordeel van deze "basic" acties is dat het er zich toe leent om de **overstap** te maken **naar andere vaardigheden** zoals screening. Hierdoor kunnen we de vaardigheden gebruiken in eender welke leeftijdscategorie.

Inhoud:

We bespreken de volgende basic offensive fundamentals:

- give & go
- backdoor
- hand off
- interchange
- 1 tegen 1
- post up
- seal off

Om succesvol een situatie uit te spelen is het uitermate belangrijk om **de juiste beslissing te nemen** in die bepaalde situatie.

Die beslissing wordt genomen :

- In functie van de rechtstreekse verdediger
- In functie van de ploegmaten (ruimte op het terrein)
- In functie van de verdedigers op die ploegmaten

Het is onze taak om de spelers deze '**intelligentie**' bij te brengen en aan te leren zodat ze de correcte technieken kunnen toepassen in wedstrijd situaties.

=> WHAT? WHEN? WHY?

Teaching:

- => AANLEREN EN AUTOMATISEREN TECHNIEKEN (1-0)
- => GEPROGRAMMEERDE VERDEDIGER (coach/speler)
- => VERDEDIGER MAAKT KEUZE, AANVALLER BESLIST (ifv verdediger)

Tijdens de aanleerfase is het noodzakelijk dat wij als coach (maar ook de speler op zich) zeer veel geduld hebben.

- Techniektrainingen: zeer veel concentratie en zelfdiscipline nodig
- Aanleren wanneer spelers welke vaardigheden toe te passen en te gebruiken
- Zeer veel feedback geven aan spelers
- Technieken uitvoeren wanneer spelers vermoeid zijn
- Leren omgaan met en presteren onder druk

"READ THE DEFENSE & REACT"