

KEUZEREACTIONESNELHEID IN BASKETBAL

Pascal Meurs

Kaderweekend VBL
22 juni 2013 - Merksem

INLEIDING

Wat bepaalt de snelheid van een basketbalspeler?

1. De **topsnelheid** van een speler (vb. snelheid waarmee speler 1 lengte spurt).
Dit is voor het overgrote deel genetisch bepaald (samenstelling spiervezels) en slechts zeer beperkt trainbaar.
2. De snelheid waarmee een speler **een basketbaltechnische beweging** kan uitvoeren.
Hieraan werken we nagenoeg iedere training. Herhaling van een bepaalde techniek zorgt voor een automatisering en dus een snellere uitvoering.
3. De snelheid waarmee een speler een **wedstrijdsituatie juist inschat en een keuze maakt uit de verschillende mogelijke acties**.
*Dit kan je **KEUZEREACTIONESNELHEID** noemen en is perfect trainbaar!*

Via enkele eenvoudige testjes kan men aantonen dat een speler - die perfect zowel optie A als optie B kan uitvoeren – toch moeite heeft in situaties waarin hij moet kiezen tussen A en B. De uitvoering is minder goed in een situatie waarin hij moet kiezen en snel kiezen tussen A en B moet ook getraind worden!

Dit betekent dat we tijdens een basketbalopleiding naast snelheid, kracht, blessurepreventie, het mentale aspect, ... ook aandacht moeten hebben voor het **neuromusculaire niveau**. We moeten onze hersenen aanleren om een situatie vlug in te schatten en snel een prikkel te verzenden naar onze spieren.

Teveel spelers breken niet door - terwijl ze toch voldoende fundamentele bagage hebben - doordat ze in wedstrijdsituaties

- niet snel genoeg kunnen beslissen
- al te dikwijls de verkeerde beslissing nemen

In de huidige opleiding leert men dikwijls een nieuwe techniek aan in 1on0 situaties en vervolgens wordt er live 1on1 gespeeld. Dummy defense levert dikwijls niet het gewenste effect. Voor veel spelers is de stap van 1on0 naar 1on1 veel te groot omdat ze moeite hebben om een juiste en snelle beslissing te nemen.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat:

- Er een groot verschil bestaat in keuzereactiesnelheid tussen basketbalspelers van hoog niveau en van gemiddeld niveau, zie ¹.
- Dat deze keuzereactiesnelheid perfect trainbaar is (zie ²), op voorwaarde dat:
 - er in wedstrijdspecifieke situaties getraind wordt
 - het aantal mogelijkheden/keuzes voor een speler beperkt is.

Dit item over keuzereactiesnelheid is van toepassing in alle aspecten van de basketbalsport: van agility-drills, over 1on1 – situaties, over meer collectieve situaties gaande van 2on2 naar 5on5 situaties.

¹ Analysis of Reaction Time Between High Performance Basketball Player and Ordinary Basketball Player, Informatics and Management Science VI Lecture Notes in Electrical Engineering Volume 209, pp 761-768, 2013.

² E. Zemkova, D. Hamar, “The effect of 6-week combined agility-balance training on neuromuscular performance in basketball players”, The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 50(3), pp262-267, 2010.

INDIVIDUELE SKILLS

Drill #1 Agility



Spelers staan per twee opgesteld. 1 van beide spelers heeft twee tennisballen vast, andere speler moet trachten deze te pakken na max. 1 bots

Aandachtsptn:

- Ready-positie voor vertrek
- Basketbalhouding aanhouden na pakken van bal
- Geen negatieve stap bij vertrek

Variaties:

- Afstand variëren, # toegelaten botsen variëren
- Enkel open step / crossover step
- Verplichten R-voet vertrek (open step / crossover)

Drill #2 1on0 off the dribble



Speler 1 dribbelt tot net voor C. Coach wijst L of R aan, speler passeert zo snel mogelijk C (open step of cross-over) en scoort via lay-up.

Aandachtsptn:

- dribbel tot kort genoeg bij C in evenwicht (lage houding, bal van de voet)
- stutter steps om snel te kunnen reageren
- rechte lijn naar de ring

Variaties:

- achter de rug bij richtingsverandering
- L+R-hand
- andere opdrachten bij afwerken (power lay-up, jumpshot, ...)
- andere positie op het veld vb. 45° vleugel
- onder arm van C door (lage houding)

Drill #3 1on1 off the dribble



Vanaf het moment dat 1 op of over 3pt-lijn stapt, moet 2 een kegel naar keuze aanraken, alvorens live 1on1 wordt gespeeld.

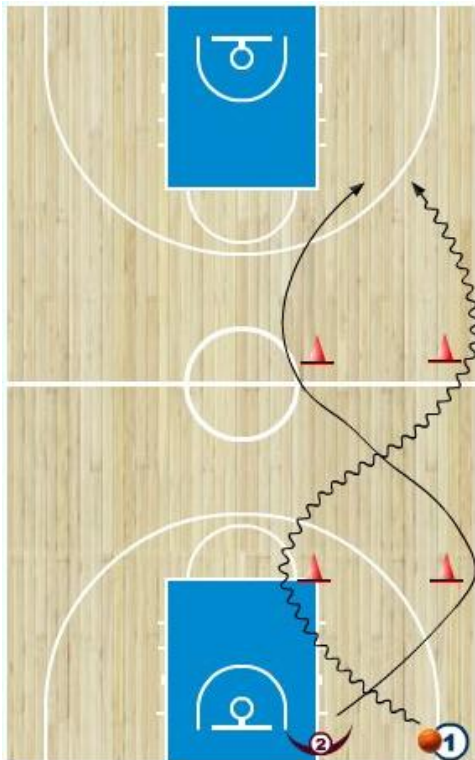
Aandachtsptn:

- evenwicht (lage houding, bal vd voet)
- stutter steps om snel te kunnen reageren
- rechte lijn naar de ring

Variaties:

- verplicht achter rug bij richtingsverand.
- L+R-hand
- andere positie op het veld vb. 45° vleugel
- afstand tss kegels

Drill #4 live 1on1 off the dribble



Voorbeeld van een drill waarbij deze 1on1 op de vleugel toegepast wordt.

Ook in transitie is het verlengde van de vrijworplijn een belangrijke spot waar de aanvaller een keuze tot actie maakt.

Drill #5 1on1 on the catch



2 geeft botspas naar 1 en 2 raakt 1 van de kegels aan waarna hij live mag verdedigen op 1

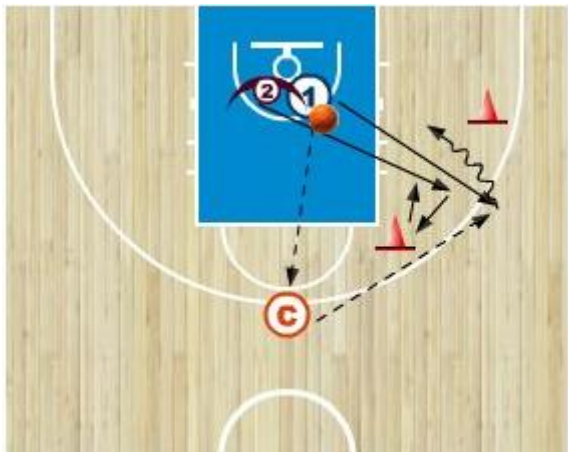
Aandachtsptn:

- ready bij balontvangst
- geen negatieve stap bij vertrek

Variaties:

- cross-over / open step / L+R
- positie op veld (vb. vleugelpositie waarbij speler vanuit hoek komt -> inside foot pivot of reverse pivot)
- 1 start in dribbel ter plaatse en mag aanvallen op moment dat 2 kegel raakt

Drill #6 1on1 on the catch



C rolt (verplichte lage houding) de bal naar 1 die zich vrijspeelt. Als 1 bal aanraakt, moet 2 eerst een kegel aanraken waarna live 1on1

Aandachtsptn:

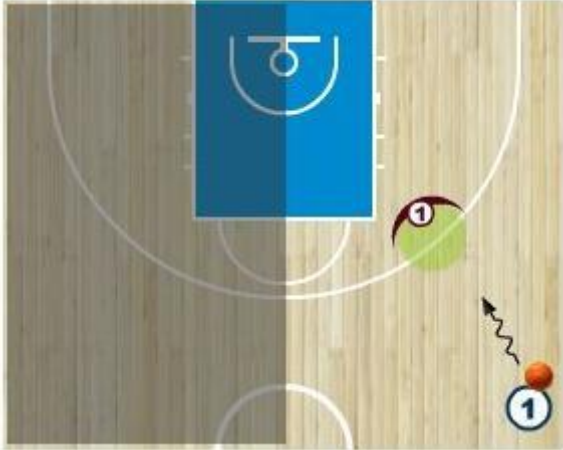
- door de benen bij balontvangst (rug/hoofd recht -> overzicht)
- geen negatieve stap bij vertrek

Variaties:

- cross-over / open step / L+R
- positie op veld
- inside foot pivot / reverse pivot
- andere manieren van vrijspelen (V-cut / L-cut)

In voorgaande drills vertrokken we meestal van situaties waarin de verdediger een fout maakt om daarop snel en correct te reageren. In de volgende twee drills focussen we op het uitlokken van een fout van de verdediger, het creëren van doelmogelijkheden. Ook hier gebruiken we enkele hulpmiddelen als tussenstap naar het live 1on1 spelen.

Drill #7 SWISS BALL



1on1 van aan de middellijn, waarbij verdediger een Swiss-ball vasthoudt. Door de Swiss-ball, heeft de verdediger een grotere “inertie”, waardoor hij minder snel kan reageren. De nadruk ligt hier op het leren creëren van een goede doelpoging.

Variaties:

- Grootte van Swiss ball
- Vertrekpositie van aanvaller/verdediger

Drill #8 ZWEMSTOK



1on1 waarbij verdediger een zwemstok (noodle) vasthoudt. Zwemstok mag gebruikt worden om dribbel te storen, shot te blokken, fout te maken op shot, ... Door de zwemstok kan de verdediger trager reageren. De nadruk voor de aanvaller ligt hier op het leren creëren van een goede doelpoging.

Variaties:

- Vertrekpositie van de aanvaller
- Intensiteit van de verdediger
- Verbieden van lay-ups / limiteren # dribbels / ...

COLLECTIEVE SKILLS

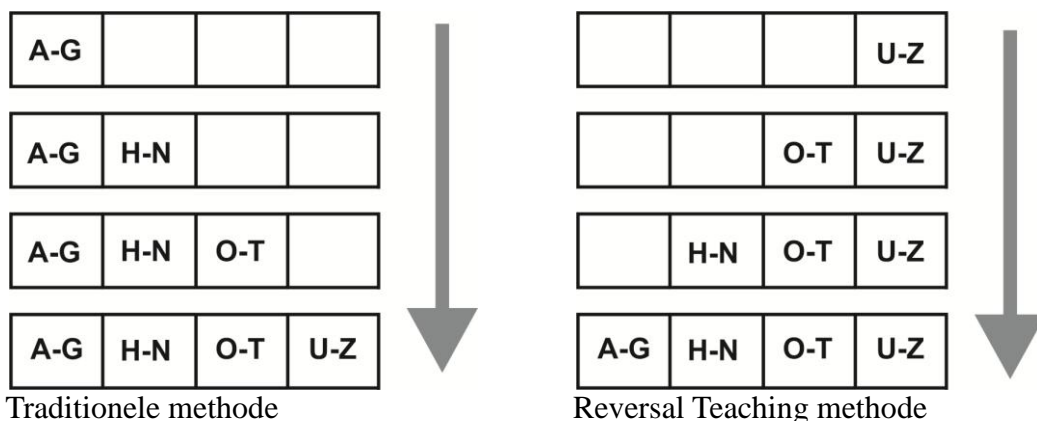
Ook in allerlei collectieve acties van 2on2 tot in 5on5 situaties moeten spelers snel en correct een beslissing nemen. Voor iedere situatie kan je je als coach afvragen of je spelers voldoende getraind zijn om goede keuzes te maken.

In het laatste stuk van deze clinic willen we focussen op zogenaamde **ZONING situaties**. “Zoning situaties” zijn tijdelijke minderheidssituaties waarbij een verdediger kortstondig verantwoordelijk is voor meerdere aanvallers, bijvoorbeeld na een pick&roll, een double teaming, ... In elk van deze “geklopte situaties” moeten snelle keuzes gemaakt worden. Deze keuzes zijn bovendien superbelangrijk omdat ze tot een rechtstreekse (en meestal makkelijke) score leiden. Ze komen voor in de eindfase van een balbezit en worden om die reden te weinig getraind. Defensieve drills starten al te vaak vanuit een georganiseerde gelijkheidssituatie en deze eindfases komen hierdoor relatief weinig voor. Nochtans zullen tijdens wedstrijden de gemaakte beslissingen in deze eindfases dikwijls het verschil maken tussen winst en verlies.

Door te focussen op deze eindfases, passen we het principe van **REVERSAL TEACHING** toe.

Vergelijk het met een kind dat het alfabet wil leren. Indien hij bij het studeren telkens in het begin start, zal hij uiteindelijk 80% van de tijd gependend hebben aan het deel A-T en is de kans reëel dat hij op een toets zal falen in het stuk U-Z. Hier heeft hij immers weinig tijd aan besteed, en hij heeft veel tijd verspild aan het stuk A-G dat hij al kende. Dit is het klassieke studeermodel (zie schema links).

Bij reversal teaching start je met de eindfase U-Z en bouw je er stuk voor stuk een blok voor (zie schema rechts).



Drill #9 BASELINE DRIVE



Deze drill bootst de situatie na van een baseline help met rotatie. X1 staat in help en is verantwoordelijk voor de close out op de eerste pas. X2 neemt de andere speler. De coach passt de bal naar O1 of O2 waarna er 2on2 gespeeld wordt.

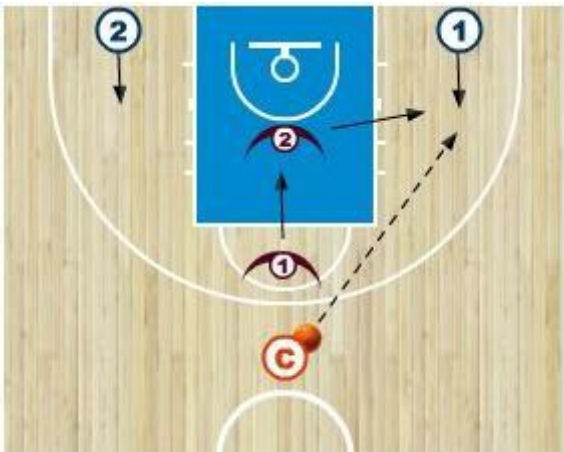
Aandachtsptn:

- Snelle en correcte beslissingen (klaar in help) / Airtime vd bal gebruiken
- Controle over de close out (evenwicht / no middle)
- Communicatie

Variaties:

- Type pass door C bepaalt keuzesnelheid
- Startpositie X1 en X2

Drill #10 PICK & ROLL



Situatie na Pick and Roll op vleugelpositie. X2 moet helpen op instappende screener O1 of O2, X1 voert rotatie uit en neemt helppositie in de bucket over.

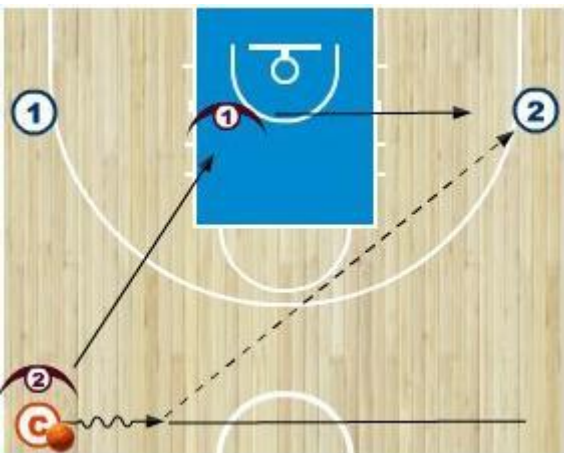
Aandachtsptn:

- Evenwicht in de close out
- Communicatie

Variaties:

- Type pas
- Positie van aanvallers/verdedigers

Drill #11 HALF COURT TRAP



Situatie na een trap aan de middellijn. Coach dribbelt lateraal over veld met X2 in defense, terwijl X1 in de bucket verantwoordelijk is voor O1 en O2 (en past positie aan). Coach passt op gegeven moment naar O1 of O2, X1 verantwoordelijk voor eerste pas, X2 in bucket in help defense.

Aandachtsptn:

- Airtime vd bal gebruiken
- Help positie correct aanpassen ifv de bal

Variaties:

- Type pas (snelheid)

Opmerkingen / suggesties ? meurs.pascal@gmail.com