

Het verbeteren van de **split-vision** adhv **ball-handling/passing** en **combinatiedrills** :

-> Waarom dit onderwerp?

- Iedereen spreekt over "READ the defense" in het modern basketball, dus..., is het belangrijk om de ogen te trainen en de split vision te verbeteren. Als je tactisch goeie beslissingen wil nemen, moet je het eerst ZIEN, en daarna in staat zijn het te kunnen UITVOEREN

- Het belang van fundamentals : geen enkele play werkt als je de basketfundamentals niet beheerst (Filosofie na nederlaag : spelsysteem telkens veranderen OF fundamentals verbeteren en spelsysteem behouden) en als je de fundamentals wel beheerst maar je ZIET de juiste optie niet is er ook een probleem.

- Het belang van een goeie **split vision** (= het verbeteren van het perifeer zicht) komt in bijna elke spelsituatie terug :

-> JE BENT IN BALBEZIT : nodig om de juiste beslissing te kunnen nemen onder druk (*)

-> JE BENT NIET IN BALBEZIT : absoluut nodig om te kunnen ANTICIPEREN (= als iemand jou de bal past, op voorhand weten wat je gaat doen (**), wat primordiaal is om een BESLISSING IN 1 TIJD TE KUNNEN NEMEN en dus een hoogstaand niveau te kunnen bereiken.

(*) VOORAL DRIBBELSITUATIES :

Situatie 1 : guard brengt bal op, en moet zien waar ploegmaten zijn, wie open is,...

Situatie 2 : guard doet dribble entry en moet zowel ballside als weakside post defense lezen (high low game)

Situatie 3 : Post valt bucket aan met powerdribbles en moet rekening houden met ballside en weakside defense

Enzovoort...

(**) Situatie 1 : Postspeler flasht naar de top om ball te swingen en moet proberen op voorhand de defense te lezen om in één tijd goeie beslissing te kunnen nemen

Situatie 2 : Postspeler wordt aangespeeld en moet gelijktijdig ball- en weakside defense lezen

Situatie 3 : Postspeler verlaat bucket en ontvangt bal in shortcorner, en probeert vooraleer in balontvangst te zijn, al te weten welke beslissing hij zal nemen

Situatie 4 : bal wordt geskipt, en terwijl bal onderweg is probeert de bal-ontvanger de defense te lezen

Situatie 5 : Forwardspeler speelt zich vrij en leest gelijktijdig de defense on the ball en de defense inside

Situatie 6 : bij het gebruik van een screen on the ball, lezen welke defense gespeeld wordt op het screen maar ook de helpside lezen gelijktijdig om de juiste beslissing te kunnen nemen.

-> **Oefenstof :**

INLEIDING :

Elke oefening kan gelinkt worden aan een bepaalde wedstrijdssituatie : belangrijk dat spelers snappen op training waarom ze iets doen...

Algemene gekende principes om aan split vision te werken :

-> Bij elke ballhandling drill tijdens de ganse opleiding onmiddellijk leren werken zonder naar de bal te kijken (eerst correct, daarna of onmiddellijk zonder te kijken en daarna snelheid opdrijven)

-> Bij line-drills proberen op één lijn te blijven

-> Bij elke wedstrijdssituatie op training vragen om in functie van 5-5 te werken en zo goed mogelijk te kijken in alle richtingen

IN BALBEZIT (= nadruk op dribbling en kijken) :

Alvorens defense te kunnen lezen en de juiste beslissing te kunnen nemen, is het belangrijk om de bal te kunnen controleren al dribbelend, zonder zich te moeten concentreren op het « niet verliezen van de bal »

-> ***Traditionele ballhandlingdrills met één of twee ballen, waarbij je de nadruk legt op “niet kijken naar de bal”*** : ter plaatse – line drills

UITBREIDING : met nadruk op split vision (driepuntslijn volgen en voortdurend met één oog naar ring kijken en met ander oog proberen op lijn te blijven). Oefeningen met 1 of 2 ballen.

UITBREIDING : dribbelen met 2 ballen met iemand recht tegenover jou die achteruit wandelt biedt ook verschillende mogelijkheden. Afstand moet bewaard blijven, je kan richtings- en tempoveranderingen invoeren...

-> ***Zelfde oefeningen met dribbelbrilletjes***

-> ***Tennisbaldrills*** (of ballonnen voor hele jonge spelers), ***waarbij je automatisch niet zal kijken naar de bal.***

*** 1 basketbal-1tennisbal per speler :**

- voorbereiding : tennisbal ter plaatse opgooien en op verschillende manieren vangen – idem in beweging – idem met richtingsveranderingen.

1. Li dribbelen, rechts gooien (ter plaatse/in beweging)

2. ballhandlingdrills combineren met tennisballen (vb hockeydribbel,...) : tal van mogelijkheden

3. Dribbelen en tennisballetje tegen MUUR gooien : verschillende dribbels mogelijk

4. Dribbelen met beide ballen ...

Enzovoort ...

*** PER 2 : 2 basketballen-1 of 2 tennisballen :**

Per 2 tegenover elkaar en alle voorgaande oefeningen combineren met 1 al – 2 ballen.

Enkele voorbeelden :

- 1 tennisbal – 1 basketbal : dribbelen en tennisbal vangen (uitbreiding : iets te veel naar rechts werpen en tennisbal vangen met open step en cross –over

- Elk 1 tennisbal en 1 basketbal : tal van mogelijkheden

VARIATIE : iemand neemt shots onder de ring (met 1 of 2 ballen), iemand dribbelt op vrijworpleijn met 1 of 2 ballen, en telkens speler een shot mist, moet de speler die dribbelt onmiddellijk reageren met een ballhandling opdracht.

*** In GROEP : tienbal al dribbelend met tennisbal**

-> Extra oefeningen :

- Dribbelen onder druk : één middencirkel of vrijworpcirkel en 3 spelers.

Proberen elkaars bal te stalen of elkaar uit de cirkel te duwen.

Van zodra derde speler bal vraagt, geeft één iemand van beiden zo snel mogelijk de pas en mag de cirkel verlaten. (Constant KIJKEN)

OF iemand wandelt rond de cirkel terwijl één iemand in cirkel onder druk dribbelt en 5 cijfers moet zeggen die door wandelaar getoond worden.

- Speler in middencirkel met bal, speler op forwardspot zonder bal. Naar ring dribbelen en zodra forward bal vraagt pas geven (keuze tussen backdoorpas of pas naar forwardspot).

UITBREIDING : passing en dribbling combineren in zelfde organisatie met 2 ballen (verschillende passen mogelijk en combinaties mogelijk)

VARIATIE EN UITBREIDING (combineren van verschillende themas in één oefening)
Guard en 2 postspelers in short corners. Guard doet dribble entry en ballside post beweegt naar corner en weakside post naar top. Van zodra guard ziet wie bal vraagt past hij de bal, waarna er 2-1 gespeeld wordt (combinatiedrill). Idem met druk op de bal, naar 2-2 situatie.

NIET IN BALBEZIT (= nadruk op bal ontvangen en beslissen en no-look passing) :

*** Passing drill om uw perifeer zicht te verbeteren (per 2 met 1 bal) :**

1 iemand op baseline, en partner recht tegenover op elleboog. Speler op baseline geeft gewoon borstpassen, en andere speler ook, maar die heeft constant 1 OOG OP RING, en 1 OOG OP BAL.

VARIATIE : variëren met passen/Idem met tennisbal/combineren met tennisbal en basketbal of met twee basketballen/...

*** Passing drill om perifeer zicht te verbeteren en te leren anticiperen :**

Per 2 recht tegenover elkaar : één speler heeft beide armen op schouderhoogte en basketbalpositie. De andere staat er recht tegenover, en gaat ofwel naar de li-hand ofwel naar de rechterhand passen. De speler die de bal ontvangt moet recht voor zich blijven kijken, en de bal voelen en controleren zonder zijn hoofd te draaien. (OPM : ook mogelijk om met de muur te werken)

VARIATIE : iets te ver naar re en li passen, iets te hoog of te laag,...

TOEPASSEN in 2-1 drill : 1 speler op vrijworplijn (passegever), 1 op baseline als verdediger, en 2 aanvallers op de box.

Variatie : speler op baseline kijkt recht voor zich, en moet de naam zeggen van wie hand opsteekt, terwijl speler recht voor hem passen geeft.

TOEPASSEN IN FLASH-DRILL : verdediger onder de ring (passief, die beslissing neemt 'ofwel niet bewegen' ofwel 'close out'. Aanvaller flasht naar bal, en beslist "shot" of "aanvallen"

***No look passing, per 3 in driehoek, verschillende passen :**

2 spelers op baseline, en derde vormt een driehoek. Spelers op baseline, kijken naar elkaar, derde in het midden kijkt naar de baseline (en ziet beide spelers). Spelers op baseline zien elkaar, en gelijktijdig beide spelers. Verschillende passen geven. (Werken met 1 of 2 ballen)

UITBREIDING in een opwarmingdrill met 3 rijen :

Rij achter de middenlijn met bal – rij zonder bal op forward spot – rij onder de ring met bal. (dit is ook de rotatie)

Mogelijkheid 1 : speler in midden dribbelt naar ring zonder te kijken naar forward. Van zodra forward bal vraagt geef je een goeie no-look pas, en gelijktijdig ontvang je de bal van de speler onder de ring voor het shot.

Mogelijkheid 2 : speler in midden dribbelt naar ring, maar het is de speler onder de ring die bepaalt wanneer hij hem de bal toespeelt, waarop hij onmiddellijk de forward moet aanspelen om geen 2 ballen te hebben...

*** Split vision drill per 5 :**

We vormen een lijn van 2 en een lijn van 3 recht tegenover elkaar (vierkant + 1 iemand iets verder). Eerst met 2 ballen werken, daarna met 3. De bedoeling is van de ene lijn naar de andere te passen en uw beslissing zo snel mogelijk te nemen. Als je in de lijn van 2 staat, ben je verplicht naar iemand anders te passen (dan wie je de pas gaf). Dit geldt uiteraard niet voor de spelers in de lijn van 3.

*** Flash-anticipatie-drill :**

2 rijen op de forwardspot, één rij met en één rij zonder bal. Coach bevindt zich onder de ring.

Speler zonder bal flasht naar de bal (op ring-ring lijn), en tijdens zijn loop-actie toont de coach een signaal (hand opsteken = shot/naar re wijzen = naar rechts driven, ...)

Bedoeling is met één oog geconcentreerd te zijn op de bal, en met het andere informatie in te winnen, om daarna een beslissing IN 1 TIJD te nemen.

VARIATIE :

-> andere signalen

-> warm-up drill met spelers die signalen geven

-> ipv signaal, echte verdedigende actie maken

-> Rijen veranderen (bv op top en in corner, en flashen naar forwardspot)

GELIJKAARDIGE DRILLS :

Skip drill : beslissing leren nemen in één tijd als de bal geskipt wordt (+ iets nuttigs leren doen met een slechte pas)

Short corner drill : leren aanvallen in short corner en beslissing in één tijd leren nemen