



REBOUND 101



REBOUND 101



2-MAANDELIJKS MAGAZINE - REVUE TRIMESTRIELLE - 101 / 2026
BELGIAN BASKETBALL COACHES ASSOCIATION

INHOUD • SOMMAIRE

- 3** Inleiding / Introduction
- 4** Voorwoord / Préface
- 5** De toekomst van de BBKA / L'avenir de la BBKA
- 12** Afscheid / Nos adieux
- 15** Pub Sport Gericht
- 16** Variaties in de 5-out-offense / Variations dans l'attaque avec 5 joueurs au périmètre ("5 Out")
- 25** In memoriam / En memoriam Swa Somers
- 30** Basketbal & Voetbal: Wat hebben deze sporten gemeenschappelijk? / Basketball et football : quels sont les points communs ?
- C3** 2de 013 Basketball Coach Congres 2026
- C4** MP4

BEHEERSCOMITÉ COMITÉ DE DIRECTION

DIRK VERHAMME

Président / Trésorier

E info@dvasports.be • M 0032 475 318 749

AERNOUT DORPMANS

Vice-voorzitter / Vice-Président

Secretaris / Secrétaire

Verantwoordelijke uitgever / Éditeur Responsable

E aldorpmans@gmail.com • M +31 6 53 55 72 89

MEDEWERKERS BBKA AMBASSADEURS BBKA

RON HEESTERMANS

E r.heestermans@telenet.be

M +32 468 15 22 36

LUC PLATEUS

E lplateus@gmail.com

M +32 475 97 64 65



INLEIDING

INTRODUCTION

Aernout DORPMANS
Verantwoordelijke eindredacteur
Éditeur responsable

Vertaling/traduction: Luc Plateus

Voor u ligt Rebound 101. In deze uitgave willen we de leden van de BBCA en DBCA informeren over: Hoe het er met de BBCA voor staat. Wat is de huidige status? Is er nog toekomstperspectief? Hoe denkt het bestuur nu verder te gaan? En... een aantal basketbal gerelateerde items.

Veel leesplezier!

De redactie

Dans ce Rebound 101 nous souhaitons informer nos membres BBCA et DBCA sur la situation présente de la BBCA : quel est son statut actuel ; quelles sont ses perspectives pour l'avenir ; quelle est la stratégie envisagée par le comité de gestion ? Et... en plus bien sûr quelques articles sur le basketball.

Bonne lecture !

La Rédaction





VOORWOORD

PRÉFACE

Dirk VERHAMME
Voorzitter
Président

Vertaling/traduction: Luc Plateus

Beste leden,

Als je deze rebound 101 in handen krijgt zijn we al een maandje in 2026. We willen dan ook alle leden het allerbeste wensen voor het nieuwe jaar met gezondheid en geluk, zowel familiaal als sportief.

Nu het basketseizoen 2025-2026 al voorbij halfweg is, betekent dit dat alle clubs en coaches in deze periode volop evaluaties aan het maken zijn van wat er goed verloopt en wat er minder goed verloopt. Hierdoor kijkt men al uit naar aanpassingen en opties naar de nabije toekomst in enerzijds de staff, anderzijds naar het potentieel.

Verder in deze rebound 101 zal u meer lezen wat wij binnen de BBCA van plan zijn om onze coaches verder te inspireren over onze geliefkoosde sport "basketball".

Graag bedanken wij ook het bestuur van VBC voor hun constructieve medewerking in de toekomst.

Chers membres,

Quand ce Rebond 101 paraîtra , nous serons déjà en 2026. Nous tenons donc à vous souhaiter tous une excellente année, pleine de santé et de bonheur, tant sur le plan familial que sportif.

La saison 2025-2026 étant déjà à mi-chemin, nous supposons que tous les clubs et entraîneurs sont en train d'évaluer les points faibles et les points forts de leurs performances, et qu'ils envisagent déjà des options et des ajustements pour la suite de la compétition, et ce tant au niveau du personnel que du potentiel des équipes.

Vous allez, dans ce Rebond 101, découvrir les initiatives que la BBCA compte mettre en œuvre pour continuer à inspirer nos coaches dans leur passion pour le basket.

Nous tenons également à remercier les membres du comité de la VBC pour leur précieuse collaboration.



DE TOEKOMST VAN DE BBCA L'AVENIR DE LA BBCA

Aernout DORPMANS

Verantwoordelijke eindredacteur

Éditeur responsable

Vertaling/traduction: Luc Plateus

De Belgium Basketball Coaches Association zit in zwaar weer. Het aantal leden is zeer beperkt. Maar met het opheffen van de BBCA zou dat ook betekenen dat het Beheerscomité/ Comité de Gestion tot het verleden zou behoren. Daarmee zou er een einde komen aan ruim 58 jaar BBCA-geschiedenis en meer dan 200 Rebounds.

Van een BBCA die 10 jaar geleden nog een 'dagelijks bestuur' van vijf leden telde plus vijf 'leden in de stuurgroep' en drie 'medewerkers' blijft er nu in 2025 nog slechts een Beheerscomité van twee personen over, bijgestaan door twee 'adviseurs'.

In het voorwoord van de Rebound 100 is er stil blijven staan bij het werk van de vele vrijwilligers die de kar van de BBCA hebben getrokken en geduwd. Velen hebben in de schaduw meegewerkt aan het voortbestaan van de BBCA, op bestuurlijk niveau of als auteur door hun ideeën, hun visie op workshops, clinic 's en video's met ons te delen. In het voorwoord is ook aangegeven dat het voortbestaan van de BBCA erg afhankelijk is van nieuw, jong bloed op zowel bestuurlijk niveau als in het aanleveren van artikelen, ideeën, visies om, net 'als vroeger' elkaar als coaches beter te leren kennen en begrijpen. Kortom, jonge coaches, die geen schrik hebben om hun 'coach-geheimen' te delen.

L'Association des entraîneurs de basketball de Belgique (BBCA) traverse une période difficile : le nombre de membres affiliés est très limité. Une dissolution de la BBCA implique également la disparition de son comité de direction, et cela mettrait fin à plus de 58 ans d'histoire de la BBCA et à plus de 200 numéros du Rebound.

La BBCA qui, il y a 10 ans, pouvait encore compter sur un comité de direction de cinq personnes, avec en plus cinq membres du conseil et trois collaborateurs, ne dispose aujourd'hui, en 2025, que d'un comité de deux personnes assistées par deux 'conseillers'.

Dans la préface du Rebound 100 nous mettions en lumière le travail des nombreux bénévoles qui ont contribué aux fondements, au développement et à la survie de la BBCA, que ce soit au sein du conseil d'administration, ou en procurant des articles pour le magazine, ou en partageant leurs idées et leurs points de vue au moyen d'ateliers, de stages et de vidéos. La même préface soulignait que l'avenir de la BBCA dépendait en grande partie d'une participation plus active de nos jeunes coaches : comme p.ex. au sein du comité d'administration mais aussi par leurs contributions (articles, idées et perspectives), et ce dans le but de créer une meilleure compréhension mutuelle entre les coaches. En bref, des jeunes coaches n'hésitant pas à partager leurs 'secrets' de coaching (si secret il y a !).

In 2016 bij het 50-jarig bestaan van de BBKA werd al door velen aangegeven dat het een 'mirakel' was dat de BBKA als coach-organisatie er nog steeds stond. Weinigen hadden dit voor mogelijk gehouden. Maar naast de vele hoogten kende de BBKA ook diepe dalen. En de BBKA zit nu op een absoluut dieptepunt. Op hoogtijdagen telde de BBKA ruim 500 leden en nu rond de 40 leden! Vooral leden uit de Vlaamse gemeenschap. De leden uit Wallonië laten het de laatste jaren sterk afweten.

In 2016 ondertekende de BBKA en convenant met de **DBKA**. Deze samenwerking maakte het ook mogelijk om de *Rebound* te blijven uitgeven. Tijdens het ondertekenen werd de hoop uitgesproken dat: *'de BBKA zijn oude glorie zal herwinnen, meer mogen gaan schijnen vooral met de hulp van onze vrienden in Nederland'*.

Na de corona-crisis van 2020-2022 is het basket-veld in zowel België als Nederland sterk gewijzigd. Coaches en spelers kwamen thuis te zitten en de sociale media ontwikkelde zich in een sneltreinvaart. De behoefte om kennis te halen op workshops of clinic's nam zienderogen af.

Kennis werd meer gehaald van Facebook – Instagram. We werden overladen met digitale coach-sites. De BBKA zag het aantal leden sterk afnemen en de deelname aan de jaarlijkse BBKA-dag gestaag dalen. Het bestuur heeft diverse lijntjes uitgeroepen om te zien of er inderdaad jong coach-bloed ook bestuurlijke verantwoordelijkheid zouden willen nemen. Er hebben individuele gesprekken plaatsgevonden, zonder resultaat.

Le fait que la BBKA existait encore en 2016 lors de son 50e anniversaire comme organisation pour coaches, était alors déjà considéré comme un "miracle". Très peu de gens, en effet, l'auraient cru lors de sa fondation. Il faut reconnaître qu'à côté de ses nombreux succès, la BBKA a aussi été confrontée à des périodes difficiles; mais aujourd'hui elle se trouve au plus bas! Notre association comptait à son apogée plus de 500 membres répartis sur tout le pays. Aujourd'hui par contre à peine une quarantaine, provenant principalement du nord du pays. Le nombre d'affiliés de la région Wallonie-Bruxelles a considérablement diminué ces dernières années.

En 2016, la BBKA a signé un accord avec la **DBKA**. Ce partenariat nous a entre autres permis de poursuivre la publication de *Rebound*. Lors de la signature du convenant, l'espoir a été exprimé « *que la BBKA, grâce au soutien de nos amis des Pays Bas, puisse retrouver son prestige d'antan et à nouveau briller au firmament du basket belge* ».

Après la crise corona de 2020-2022, le paysage du basketball a connu, en Belgique et aux Pays-Bas, des transformations profondes. Les entraîneurs et les joueurs ont été contraints à rester chez eux, et les réseaux sociaux ont connu un essor fulgurant. Les possibilités de formation avec des stages ou des clinics ont considérablement diminué. La recherche d'informations s'est de plus en plus faite via Facebook et Instagram. Nous avons été submergés de sites web sur le coaching. La BBKA a enregistré une forte baisse du nombre de membres et une diminution constante de leur participation à sa journée annuelle de formation et de contact.

Le conseil d'administration a alors pris l'initiative de contacter plusieurs personnes à la recherche de jeunes coaches talentueux disposés à assumer des responsabilités ou des tâches dans son comité de gestion. Quelques entretiens individuels en ont résultés, mais sans succès.



... heeft geen enkele reactie naar het bestuur opgeleverd.

In een overleg in juli 2024 in Mechelen gaven ook de voorzitter Jacques en de penningmeester Jean Marie na al die jaren aan, omwille van leeftijd, te willen stoppen met hun werk voor de BBCA.

In oktober 2024 zijn er e-mails verzonden naar alle leden en oud-leden met een oproep om het lidmaatschap bij de BBCA te vernieuwen. Ook met een oproep of nieuwe coaches bereid zouden zijn tot het bestuur te vervoegen. Deze oproep heeft niets opgeleverd. Daar heeft niemand op gereageerd! Vandaar dat het tweehoofdige bestuur met de adviseurs op 16 juli 2025 de volgende opties hebben besproken:

- De notitie "**Voortgang BBCA: is er een toekomst?**" werd door het bestuur besproken. Er zijn drie opties doorgenomen:

- o 1. Huidige situatie continueren: is dat een optie? En zo ja dan moet dat anders!

- o 2. Samenwerking met VBC, van AWBB hebben we niets meer vernomen

- o 3. Stoppen BBCA

... n'a donné aucun résultat pour le comité.

Lors d'une réunion en juillet 2024 à Malines, notre président Jacques et notre trésorier Jean Marie ont, après toutes ces années, exprimé le souhait de mettre fin à leurs activités pour la BBCA, et ce en raison de leur âge.

Plus tard, en octobre 2024, un e-mail a été envoyé à tous les membres et ex-membres, les invitant à renouveler leur adhésion à la BBCA. Il était également demandé aux intéressés de se porter candidat pour rejoindre le comité de gestion. Cet appel est resté sans réponse : personne n'a répondu ! Par conséquent, le 16 juillet 2025, le comité, composé des deux membres restants, s'est vu obligé, avec le soutien de quelques conseillers, à examiner les options suivantes :

- La note « **Continuation de la BBCA** : a-t-elle encore un avenir ? » a été examinée par le comité. Trois options étaient à envisager :

- o Maintient du statu quo : était-ce une option viable ? Si oui, que faut-il modifier ?

- o Coopération avec la VBC, nous sommes sans nouvelles de la part de l'AWBB

- o Dissolution de la BBCA

Uit dit overleg is naar voren gekomen dat de BBKA alleen bestaansrecht heeft in een samenwerkingsverband met de VBC. Dus de meest reële is optie 2.

De uitkomst betekende ook dat de huidige voorzitter Jacques en penningmeester Jean Marie zich na al die jaren definitief terugtrekken. Zo ontstaat er 'ruimte' om de samenwerking tussen de statutair een-talige VBC en de BBKA mogelijk te maken.

Dirk Verhamme

wordt ad interim voorzitter / penningmeester.

Aernout Dorpmans

secretaris / verantwoordelijke uitgever Rebound.

Ron Heestermans

zal zijn rol als adviseur/ambassadeur van de BBKA weer oppakken.

Aan Luc Plateus

zal worden gevraagd weer tot de redactie van de Rebound toe te treden.

Het nieuwe BBKA-bestuur blijft toch op zoek naar bestuurlijke aanvulling. Deze aanvulling is nodig om samen met de VBC verder op te trekken. De noodzaak om bestuursleden uit Wallonië te vinden kent geen noodzaak meer. De BBKA zal alleen nog in de Nederlandse taal communiceren. Dit is een unaniem bestuursbesluit.

Er zal alleen nog één Rebound (#101) in zowel de Nederlandse taal als de Franse taal verschijnen om alle leden te informeren.

WAT ER ONDERTUSSEN IS GEDAAN...

Er heeft inmiddels een 'verkennend' gesprek plaatsgevonden tussen beide coaches verenigingen: de BBKA en de VBC en we mogen wel zeggen dat het 'zeer vruchtbaar onderhoud' is geweest.

La conclusion, après mûre délibération, était que la BBKA ne pouvait exister qu'en partenariat avec la VBC. L'option la plus réaliste étant donc la deuxième.

Cette décision implique par conséquent la séparation, après toutes ces années, de notre président et trésorier actuels Jacques et Jean Marie. Ce qui doit permettre de faciliter le partenariat entre la VBC (statutairement unilingue) et la BBKA.

Dirk Verhamme

assurera l'intérim à la présidence et à la trésorerie.

Aernout Dorpmans

sera secrétaire et éditeur de Rebound.

Ron Heestermans

reprendra ses fonctions de conseiller et d'ambassadeur de la BBKA.

Luc Plateus

sera invité à réintégrer l'équipe éditoriale de Rebound.

Le nouveau conseil d'administration de la BBKA poursuivra ses tentatives de recrutement de nouveaux membres du comité. Cette démarche est nécessaire pour optimiser la collaboration avec la VBC. Mais il n'est donc plus nécessaire de recruter des membres francophones pour le comité. La BBKA ne communiquera désormais qu'exclusivement en néerlandais. Cette décision a été prise à l'unanimité par le comité d'administration.

Il ne paraîtra plus qu'un seul numéro bilingue du Rebound (#101) dans le but d'informer tous les membres.

QU'A-T-ON FAIT ENTRE-TEMPS ?

Une réunion exploratoire a eu lieu entre les deux associations de coaches, BBKA et VBC. Nous pouvons sans hésiter affirmer qu'elle a été très productive.

- Gezamenlijk komen we tot de conclusie dat na een grondige analyse binnen het bestuur van de BBCA (bestuur heeft nog twee leden) dat er nog weinig of geen bestaansrecht meer is voor de BBCA in het Vlaamse basketballandschap.

- BBCA stelt voor of een samenwerking, verder gaan onder de vleugels van VBC, niet tot de mogelijkheden bestaat. Op dat moment zou BBCA geleidelijk aan stoppen te bestaan.

WAT BETEKENT HET ALS DE BBCA OPGAAT IN VBC?

- BBCA houdt op te bestaan, als organisatie in welke bestuursvorm dan ook.

- BBCA-bestuursleden zouden een rol kunnen spelen binnen VBC.

- Betrokken worden bij communicatie.
- Meewerken aan het digitaal magazine 'Overtime'.

- Alle leden van BBCA zouden overgeheveld worden naar VBC. Deze BBCA-leden zullen daarvan verwittigd worden door de huidige raad van bestuur van BBCA. Er zal een check moeten plaatsvinden over een dubbellidmaatschap.

WAT Zouden de DOELSTELLINGEN KUNNEN ZIJN:

- DBCA leden ook mee opnemen bij de VBC. DBCA zou dan het lidgeld van deze coaches betalen (lidgeld nog onbekend door VBC).

- Eén maal per jaar, rond de feestdagen, een gratis digitale Rebound te laten verschijnen voor alle leden.

- Mogelijk een 'BBCA-dag', zoals in het verleden, te organiseren met één of twee echt grote namen (Amerikaanse coaches) ergens ten landen.

- Après une analyse approfondie par le comité BBCA (qui ne compte que deux membres), il a été conclu unanimement que celle-ci n'a en tant que association bilingue plus de raison d'être dans le contexte du basket flamand.

- La BBCA suggère qu'une collaboration, sous l'égide de la VBC, devrait être envisagée. Dans quel cas, la BBCA cesserait progressivement d'exister.

QUE SIGNIFIERAIT UNE INTÉGRATION DE LA BBCA DANS LA VBC ?

- La BBCA cessera d'exister en tant qu'organisation sous toutes ses formes possibles

- Les membres du comité BBCA peuvent jouer un rôle au sein de la VBC :

- Participer à la communication.
- Participer à la rédaction du magazine numérique 'Overtime'.

- Tous les membres de la BBCA seraient transférés à la VBC. Ils en seront informés par le comité actuel de BBCA. Une vérification sera effectuée afin de détecter des doubles affiliations éventuelles.

QUELS POURRAIENT ÊTRE LES OBJECTIFS ?

- Intégrer les membres de la DBCA au sein de la VBC. La DBCA prendrait alors en charge les cotisations de ses entraîneurs (montant encore inconnu de la VBC).

- Publier une fois par an, aux alentours des fêtes de fin d'année, une version numérique gratuite du Rebound pour tous les membres.

- Organiser éventuellement une 'journée BBCA', comme par le passé, avec un ou deux entraîneurs (américains?) de renom.

WAT ZOU ER NOG MOETEN GEBEUREN OM DEZE SAMENWERKING TE VERWEZENLIJKEN?

- Mensen van BBCA zouden dan een Rebound-tijdschrift (nr.101) maken met de aankondiging van de soft-Kill van BBCA en het voorstellen van de nieuwe coaches vereniging.
- De nieuwe vereniging zou dan alle coaches in heel Vlaanderen en Nederland kunnen bedienen, mogelijk ook ondersteunen.
- DBCA zou dan ook wel zijn leden moeten inlichten over deze nieuwe samenwerking.
- Visie uitschrijven van het samengaan en het beschrijven van de voordelen voor alle leden, van welke coaches vereniging ze ook afkomstig zijn.
- Netjes afscheid nemen van de voorzitter (Jacques) /penningmeester (Jean-Marie) binnen BBCA.
- Afmelden bij meerdere instanties over het stopzetten van BBCA zal noodzakelijk zijn. Bij een akkoord wel te verstaan.

VBC bespreekt het voorstel binnen hun bestuurskamer over het voorgelegde samenwerkingsakkoord.

WAAROM ER VOOR DE VBC IS GEKOZEN?

- De doelstellingen, visie van de VBC sluiten mooi aan bij de doelstellingen BBCA/DBCA: het ondersteunen van basketbalcoaches bij hun verdere ontwikkeling als coach, ongeacht niveau of ervaring
- Ze bieden tegen 'kostprijs' clinics waar bij leden VBC/ BBCA/DBCA aanzienlijke korting krijgen aangeboden en ze hebben een uitgebreid archief aan video-opnamen die terug gaan tot januari 2017.

VOICI LES ÉTAPES RESTANT À FRANCHIR POUR CONCRÉTISER CETTE COLLABORATION?

- Le comité de la BBCA éditera alors un magazine Rebound (n° 101) annonçant le programme la dissolution de la BBCA et présentant la nouvelle association de coaches.
- Cette nouvelle association pourra alors servir et soutenir tous les coaches de Flandre et des Pays-Bas.
- La DBCA devra également informer ses membres de cette nouvelle collaboration.
- Élaborer une vision pour la fusion et décrire les avantages pour tous les membres, quelle que soit leur association d'entraîneurs d'origine.
- Se séparer avec reconnaissance et respect de notre président (Jacques) et de notre trésorier (Jean-Marie) de la BBCA.
- Notifier la dissolution de la BBCA à toutes les instances concernées. Ceci ne se fera, bien entendu, qu'après la conclusion d'un accord.

La VBC examinera au sein de son comité l'accord de coopération proposé.

POURQUOI AVOIR OPTÉ POUR LA VBC ?

- La vision et les objectifs de la VBC correspondent parfaitement à ceux de la BBCA/DBCA : soutenir le perfectionnement des coaches de basketball, quel que soit leur niveau ou leur expérience.
- La VBC propose des clinics au prix coûtant, avec des réductions importantes pour les membres (VBC/BBCA/DBCA). La VBC possède également une vaste collection d'enregistrements vidéo remontant à janvier 2017.

- Per twee maanden verschijnt er een overzicht van clinic's die in Vlaanderen gegeven worden.

- Ze hebben een uitgebreide website rond clinic's , opleidingen , en hun Overtime e-magazines.

- Gedegen organisatie met veel 'basketball – knowhow' waarbij er voor de komende jaren continuïteit in het bestuur zal zijn.

- En samenwerking met Sport Vlaanderen zodat 'aanwezigheidsattesten' automatisch worden geregistreerd.

- Un aperçu des clinics proposés en Flandre est publié tous les deux mois.

- Un site web complet présentant les clinics, les programmes de formation et la collection complète des magazines Overtime.

- Une organisation solide, forte d'une vaste expérience en basketball, garantissant la continuité de la gestion pour les années à venir.

- Et une collaboration avec 'Sport Vlaanderen' pour l'enregistrement automatique des certificats de présence.





AFSCHEID NOS ADIEUX

Aernout DORPMANS
Verantwoordelijke eindredacteur
Éditeur responsable

Vertaling/traduction: Luc Plateus

In deze Rebound 101 willen we ook afscheid nemen van de **Voorzitter / President Jacques Delcomminette** en de Schatbewaarder/ Penningmeester/ Trésorier **Jean-Marie Fivet**.

JACQUES DELCOMMINETTE

In het memoriam van Wim Cluytens van 2015 geeft hij aan dat: *'Het is Jacques Delcomminette die de eer heeft om de moeilijke taak van het voorzitterschap in te vullen, die Wim jarenlang met inzet en bekwaamheid heeft volbracht'*.

Dans ce numéro du Rebound, nous tenons absolument à faire nos adieux au **président Jacques Delcomminette** et au trésorier **Jean-Marie Fivet**.

JACQUES DELCOMMINETTE

Dans un hommage rendu à Wim Cluytens lors de son décès en 2015, il était écrit : « *C'est Jacques Delcomminette qui a l'honneur de prendre sur lui la difficile tâche de la présidence, que Wim a assumée pendant de nombreuses années avec dévouement et compétence.* »



In het dagelijkse leven was Jacques tot 2007 Automotive Professional bij Renault en uiteraard basketbalcoach.

Hij werd voorzitter van de BBCA in een toen voltallig bestuur met zelfs nog contacten in Frankrijk gezien vanuit de relatie tot de coaches uit Wallonië. Een van zijn eerste bestuurstaken was om ervoor te zorgen dat het 50-jarig bestaan van de BBCA op een vlekkeloze en feestelijke manier zou verlopen. In het voorwoord van magazine rond 50 jaar BBCA in 2016 spreekt hij ook de hoop *dat de BBCA ondanks de internetcultuur nog lang mag leven*.

Zijn *'voorwoorden/prefaces'* waren vaak filosofisch getint van aard en hadden vaak een levensles voor ieder lid. Met ook een kritische kant naar de leden uit Wallonië. Vaak vroeg hij zich af hoe het toch mogelijk was dat er zoveel verschil is in betrokken zijn bij het wel en wee van het basketbal in België. Hij miste die passie bij de Franstalige collega's. Op diverse mails naar de leden uit Wallonië kreeg hij geen enkele respons.

De BBCA wilde er zijn voor alle coaches in België. Vandaar dat alle artikelen verscheen in beide talen: het Nederlands en de Frans taal. En dus een inbreng uit Wallonië bestuurlijke essentieel en in het huishoudelijk reglement van de BBCA ook vastgelegd.

In 2024, toen Raymond Van Eeckhout en Ron Heestermans aangaven te stoppen als bestuurslid van de BBCA, liet hij het bestuur weten dat hij ook had besloten om zijn functie neer te leggen.

Jacques dank namens alle BBCA-leden.

Dans la vie quotidienne, Jacques était, et ce jusqu'en 2007, un professionnel automobile chez Renault et bien sur entraîneur/coach de basket-ball.

Il est devenu président de la BBCA, intégrant un conseil d'administration alors au complet qui entretenait même des contacts en France, notamment du point de vue des entraîneurs wallons. L'une de ses premières missions au sein du comité a été d'assurer le bon déroulement et la réussite de la célébration du 50e anniversaire de la BBCA. Dans la préface du magazine commémoratif de ce 50e anniversaire en 2016, il a également exprimé *l'espoir que la BBCA puisse continuer à prospérer malgré l'essor de l'Internet*.

Ses préfaces étaient souvent empreintes de philosophie et offraient fréquemment une leçon de vie à chaque membre. Il osait parfois se montrer critique envers ses collègues wallons. Il s'interrogeait souvent sur les raisons de cette différence dans l'implication active au service du basketball en Belgique, et regrettait ce manque de passion chez ses collègues francophones. Multiples courriels envoyés à des membres wallons restèrent sans réponse.

La mission de la BBCA est d'être au service de tous les entraîneurs belges. C'est pourquoi tous les articles étaient publiés en néerlandais et en français. Une contribution wallonne était ainsi essentielle au fonctionnement de la BBCA et était même inscrite dans les statuts.

Lorsque, en 2024, Raymond Van Eeckhout et Ron Heestermans ont annoncé leur intention de mettre fin de leurs fonctions à la BBCA, Jacques a informé le comité qu'il avait, lui aussi, décidé de donner sa démission.

Jacques, un grand merci de la part de tous les membres de la BBCA.

JEAN-MARIE FIVET

Vanaf 2016 is Jean Marie als schatbewaarder/ penningmeester/ trésorier betrokken in het bestuur van de BBKA. Een man zonder vele woorden die zeer plichtsbewust met de financiën van de BBKA omging. Die bij studiedagen/ workshops/ clinic's als een echte bewaarder van de 'penningen', de inkomsten op traditionele wijze nauwgezet in een schriftje registreerde met een potlood/pen.

Een stille kracht in het bestuur maar ook een gedreven coach die met zijn club BBKA Neufchâteau mooie jaren heeft gekend. Een man die door Sudinfo in 2021 als de 'légende vivante de Neufchâteau' wordt beschreven.

Een man die ook jaren lid was van het comité van de AWBB: L' Association Wallonie – Bruxelles de Basketball.

Ook voor Jean-Marie een diepe buiging en een 'Chapeau' voor al zijn inzet.

JEAN-MARIE FIVET

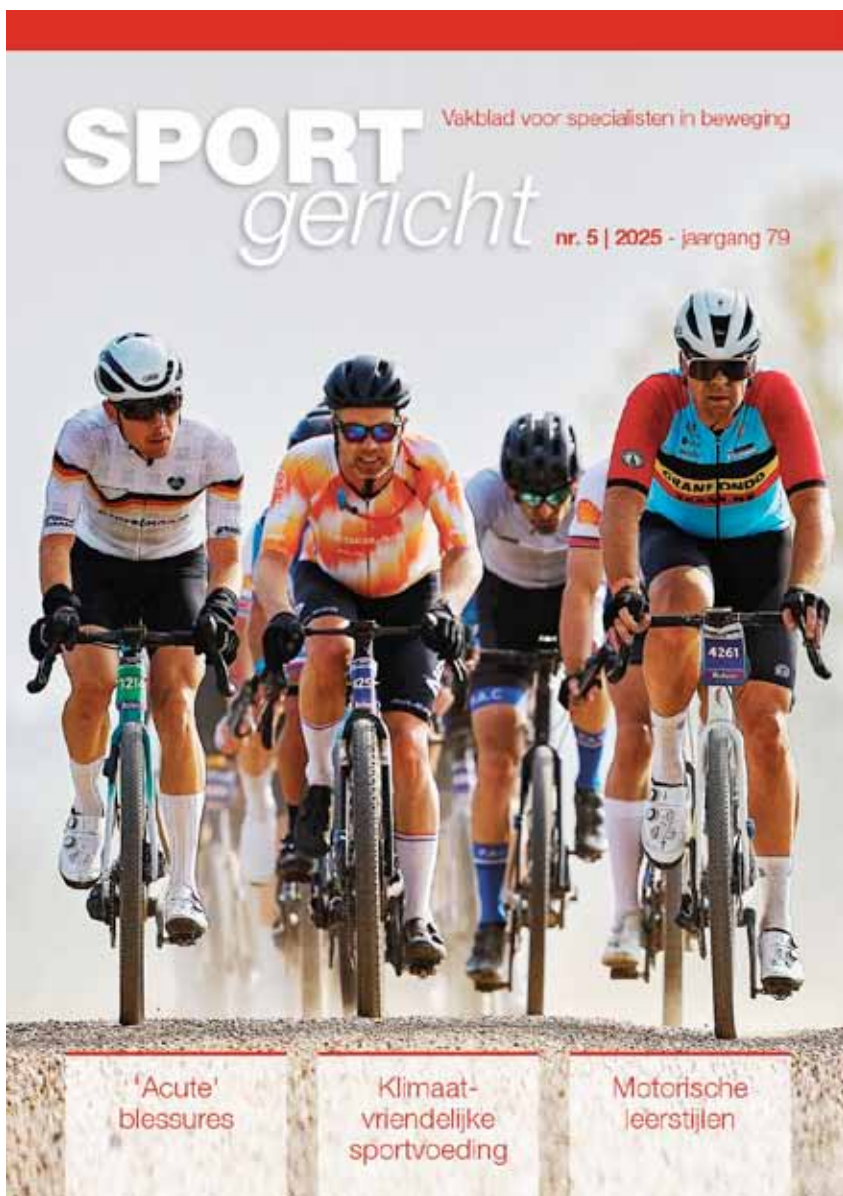
Depuis 2016, Jean-Marie était membre du conseil d'administration de la BBKA en tant que trésorier. Homme de peu de mots, il était très rigoureux dans la gestion des finances de la BBKA. Lors des journées d'étude, des ateliers et des clinics, il veillait scrupuleusement à la 'trésorerie', en inscrivant méticuleusement, à l'ancienne, chaque dépense dans un petit cahier.

Figure discrète mais influente au sein du comité BBKA, il était aussi un coach enthousiaste qui a connu de belles années avec son club BBKA Neufchâteau. En 2021, Sudinfo le décrivait comme la « légende vivante de Neufchâteau ».

Il a également été membre du comité de l'AWBB pour plusieurs années.

Un grand merci à Jean-Marie et 'chapeau' pour son dévouement.





Introductie

Sinds een aantal jaren heeft de DBCA een convenant met de Uitgeverij Sportgericht dat al ruim 79 jaar een toonaangevend blad op het gebied van Sport & Bewegen uitgeeft: SPORT gericht. Neem eens kennis van de inhoud en deel, zonder restricties, deze uitgave.

Voor leden van de BBCA en DBCA is er ook een aantrekkelijk aanbod voor een abonnement. Scan de QR-code om het blad te 'lezen' en mocht je overwegen een abonnement af te sluiten, vermeld dan dat je lid bent van BBCA of DBCA.

Introduction

Depuis plusieurs années, la DBCA a conclu un accord avec 'Uitgeverij Sportgericht', éditeur depuis plus de 79 ans d'un magazine de référence dans le domaine du sport et de l'activité physique. Découvrez le contenu de cette publication et partagez-le librement. Une offre d'abonnement avantageuse est également proposée aux membres de la BBCA et de la DBCA.

Scannez le QR code pour lire le magazine et, si vous envisagez un abonnement, n'oubliez pas de préciser que vous êtes membre de la BBCA ou de la DBCA.





VARIATIES IN DE 5-OUT-OFFENSE

VARIATIONS DANS L'ATTAQUE

AVEC 5 JOUEURS AU PÉRIMÈTRE

("5 OUT")

Aernout DORPMANS

Verantwoordelijke eindredacteur

Éditeur responsable

Vertaling/traduction: Luc Plateus

Veel jeugdcoaches leren hun spelers een 5-out-offense aan. Maar soms kan het moeilijk zijn om tot de basisopstelling te komen (*Basic - Setup / Starting Alignment*) omdat er bijvoorbeeld een fanatieke man-to-man verdediging staat. Maar er zijn een aantal mooie opties om 'onder druk' tot de juiste 5 – out basisopstelling te komen. Het zou ook zo kunnen zijn dat het team op den duur 'behoefte' heeft aan een aantal variaties ('*Entries*') om de aanval 'in te zetten' mede omdat de voorspelbaarheid dan afneemt. Deze afwisseling(en) bieden nieuwe spelpatronen die dan wel op eens weer effectief zijn.

De traditionele 5-out-offense is een aanval door, vanaf de perimeter minstens vier, en idealiter vijf, spelers op het veld te zetten die zowel goed kunnen dribbelen als schieten; en het liefst van achter de driepuntlijn.

Door de 5-out opstelling te kiezen, wordt de verdediging gespreid en zo lok je de verdediging naar buiten, uit de bucket, waardoor je aanvallend kansen creëert om te scoren. Scoren kan via penetraties en of door een goede schotpositie (*liefst 3-punter*) te creëren waardoor de verdediging gedwongen wordt om te helpen om de penetratie of het schot te voorkomen.

De nombreux coaches de jeunes enseignent à leurs joueurs une attaque à cinq joueurs extérieurs. Il peut cependant parfois s'avérer difficile de mettre en place la formation de base (*Basic - Setup / Starting Alignment*) en raison, par exemple, d'une défense individuelle très stricte. Il existe heureusement plusieurs options permettant d'obtenir, même sous une forte pression défensive, la formation de départ optimale avec cinq joueurs au périmètre. Mais une équipe peut aussi avoir besoin de quelques variations pour initier son attaque («*Entries*»), pour qu'elle soit p.ex. moins prévisible. Ces variations vous offrent en fin de compte des nouveaux schémas de jeu qui peuvent alors devenir des armes offensives efficaces.

La formation traditionnelle avec cinq joueurs extérieurs consiste à aligner au périmètre cinq (*ou au minimum quatre*) joueurs qui maîtrisent aussi bien le dribble que le tir, de préférence à trois points.

Le choix de cette formation «5 Out» étire la défense, l'obligeant à s'éloigner du panier ce qui crée des occasions de marquer. Ces occasions peuvent être obtenues par des pénétrations en dribble et/ou par la création de bonnes positions de tir (*de préférence à trois points*), forçant ainsi l'aide défensive à réagir sur la pénétration ou le tir.

Om de 5-out-offense goed te spelen heb je kleinere, 'beweeglijke' centers nodig, omdat deze aanval over het algemeen leidt tot meer transitie, in zowel in de aanval als in de verdediging. Het kan zijn dat je speelt met een center en een power forward i.p.v. twee centers.

Zelf laat ik alle 2 – 3 – 4 – 5 spelers op 'alle posities' spelen. Dat leer ik ze aan op training. Mocht er 'gepresst' worden op de point guard (O1) dan kan het zijn dat ik met een tweemans front start. O2 of O3 nemen dan de rol van 'spelverdeler' over.

In jouw afweging als coach om jouw team een 5-out-offense te laten spelen moet je wel meenemen dat je in de verdediging bij het rebounden waarschijnlijk meer moeite zult hebben met het 'uitverdedigen' (Boxing Out) van grotere traditionele postspelers, en het pakken van rebounds aan zowel de aanvallende als de verdedigende kant.

Over het algemeen is 5-out-offense geschikt voor een team dat in hoog tempo wil spelen. Dat graag in de verdediging de bal onderschept en dan als de kans zich voordoet een snelle transitie-game speelt. Dus als deze aanval bij jouw spelers maar ook jouw 'coaching style' past, dan wil je zeker een aantal van deze variaties in jouw normale 5-out-offense toevoegen.

De standaard basic - setup die naar een 5-out-offense of 5-out-Motion leidt, ziet er als volgt uit:

Fig 1.

Pour bien jouer l'attaque «5 Out», il faut avoir à sa disposition des pivots plus mobiles ...donc souvent plus petits, car ce type d'attaque provoque plus de transitions, tant offensives que défensives. Mais on peut par exemple aligner un pivot et un grand ailier au lieu de deux pivots.

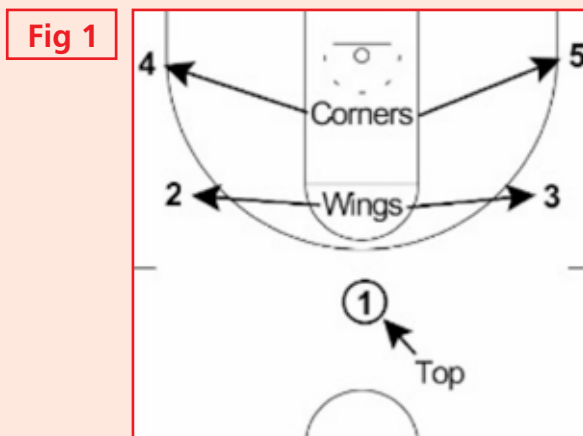
Personnellement, je fais jouer tous mes joueurs (positions 2, 3, 4 ou 5) à tous les postes. Je leur apprend cela à l'entraînement. Si le meneur (O1) est sous forte pression, je demande alors à O2 (ou O3) de l'aider en assumant le rôle de meneur de jeu.

Quand on envisage d'adopter une formation offensive «5 Out» il faut être conscient du fait que, vu le dispositif aligné sur le terrain, l'équipe aura probablement plus de difficultés à défendre contre des pivots traditionnels de grande taille, et qu'il faudra insister et travailler sur la prise des rebonds tant défensifs qu'offensifs.

De manière générale, une formation «5 Out» convient à une équipe qui privilégie un jeu rapide, qui aime intercepter les passes en défense et enchaîner les contre-attaques dès que l'occasion se présente. Si cette formation convient à vos joueurs et à votre style de coaching, n'hésitez pas à intégrer certaines des variantes ci-après.

La configuration la plus courante du «5 Out' est la 1-2-2 : le sommet («Top»), les 2 ailes et les 2 coins:

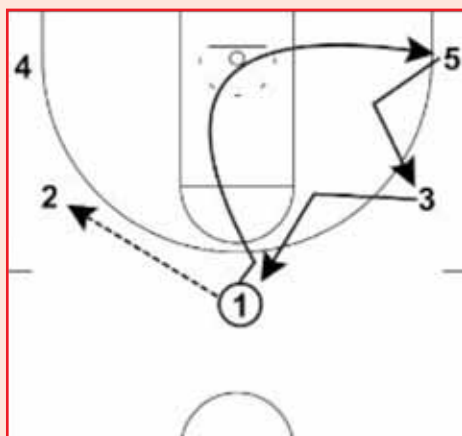
Fig 1.



De vier standaard 'entries' in de klassieke 5 – out - offense zijn:

1. Top to Wing Pass - fig 2+3

Fig 2+3



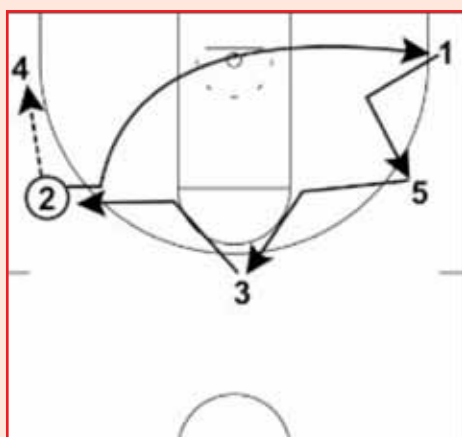
Les quatre «entries» traditionnelles du «5 Out» sont les suivantes :

1. Passe du top vers l'aile - fig 2+3



2. Wing to Corner Pass - fig 4+5

Fig 4+5

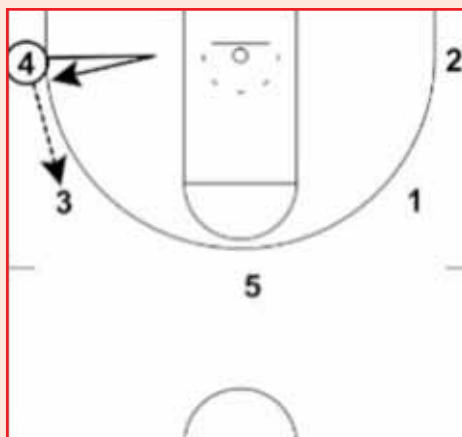


2. Passe de l'aile au coin - fig 4+5

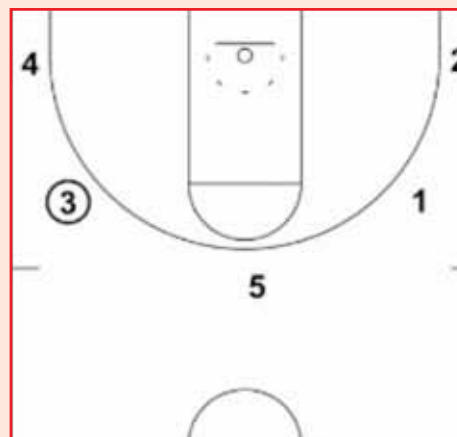


3. Corner to Wing Pass - fig 6+7

Fig 6+7



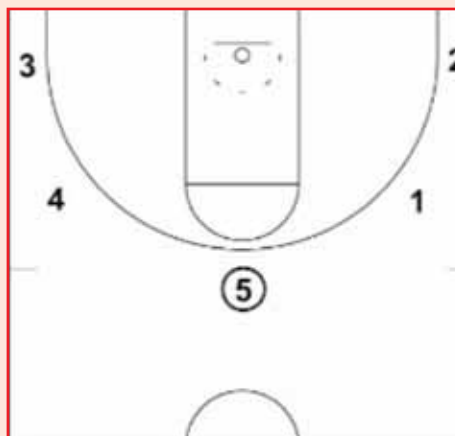
3. Passe du coin vers l'aile - fig 6+7



4. Wing to Top Pass - fig 8+9

4. Passe de l'aile au top - fig 8+9

Fig 8+9



STACKS & BOXES

Soms, vooral tegen een agressieve man-to-man verdediging, kan het een uitdaging zijn om in je basic 5-out-offense opstelling te komen. Je komt dan vaak niet in een juiste basic-setup.

En hoewel de meeste opties van de 5-out-offense mogelijkheden bieden met een dribbel of andere alternatieve mogelijkheden om de bal als entry van de aanval in te brengen, kan het een goed idee zijn om een paar 'plays' te oefenen die je specifiek kunt gebruiken om onder deze verdedigende druk **wel** in de aanval te komen.

Vaak zien we de **stack-and-box-formaties** bij inbound plays (*SOB – BOB*) worden gebruikt, dit, omdat ze spelers in staat stellen om te snijden of te screenen in bijna elke richting, en het zo voor de verdediging erg moeilijk maken om de aanval te 'lezen'. Dit zijn precies dezelfde redenen waarom de 'Stack' en 'Box' formatie effectief kunnen zijn als optie voor de start van een 5-out-offense.

Variaties hoeven ook niet complex te zijn. We zullen drie simpele basic stack plays beschrijven, en twee box plays die met kleine aanpassingen zo kunnen worden uitgevoerd.

DISPOSITIFS «STACK» ET «BOX»

Parfois, notamment face à des défenses individuelles agressives, il peut être difficile de mettre en place la formation offensive de base à cinq joueurs extérieurs. On a souvent du mal à se positionner correctement.

Bien que les formations offensives avec cinq joueurs extérieurs offrent des possibilités d'initier l'attaque avec le dribble ou avec d'autres actions, il peut être judicieux de s'entraîner à quelques systèmes spécifiques pour entamer l'attaque **sous** cette pression défensive.

Les dispositifs "**Stack**" et "**Box**" sont souvent utilisés lors des remises en jeu (*SOB – BOB*) car ils permettent aux joueurs de couper ou de poser des écrans dans presque toutes les directions, ce qui, pour la défense, complique considérablement la lecture du jeu. C'est précisément pour ces mêmes raisons que les formations "**Stack**" et "**Box**" peuvent s'avérer efficaces pour initier une attaque «5 Out».

Ces variantes ne doivent pas pour cela être complexes. Nous allons décrire trois possibilités simples avec la formation "**Stack**" et deux "**Box**" qui peuvent être exécutées avec quelques ajustements mineurs.

Als deze variaties correct worden uitgevoerd, zullen ze, hoewel ze misschien niet altijd scoringskansen opleveren, de verdediging wel dwingen om zich te concentreren op het beschermen van de bucket waardoor jouw team de juiste beslissing kan nemen. Mocht er toch sterk verdedigd of *geswitcht* worden dan is toch een gemakkelijke pass naar de wing mogelijk.

1. Variatie:

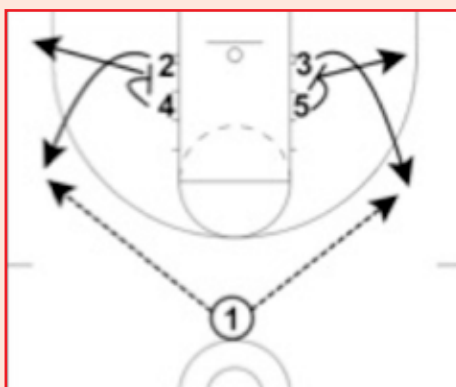
“Stack” entry naar 5-out formatie

Beschrijving: fig 10

De eerste van drie stack-aanvallen die we kunnen gebruiken is vrij eenvoudig. Met de center en power forward (O5 – O4) hoog en de wings (O2 – O3) eronder. De big men draaien zich om en zetten screens zodat de wings buiten de driepuntlijn kunnen snijden en een pass van de point guard kunnen ontvangen.

Afhankelijk van of je vanaf hier een 5-out of een 3-2 formatie wilt spelen, kun je de big men onder de basket laten blijven of ze in de hoeken laten uitspreiden.

Fig 10



2. Variatie:

“Cross” entry naar 5 – out formatie

Beschrijving: fig 11

Zelfde opstelling als hierboven, maar in plaats dat de centers (O4 – O5) screens naar buiten zetten voor de wing-spelers (O2 – O3), stappen ze nu richting basket en zetten ze ‘cross screens’, waarbij O2 en O3 onder de basket door kruisen en naar

Bien exécutées, ces variations, même si elles ne débouchent pas toujours sur des occasions de but, obligeront la défense à se concentrer sur la protection du panier, permettant ainsi à votre équipe de prendre la bonne décision. En cas de défense resserrée ou de changement de défenseur (*Switch*), une passe facile vers l’aile reste possible.

1. Variante:

«Stack» entry pour formation «5 Out»

Description : fig 10

La première des trois attaques en formation “Stack” est la plus simple. Le pivot et l’ailier fort (O5-O4) se positionnent au-dessus des ailiers (O2-O3) à gauche et à droite sur les blocs de la raquette. Les pivots se retournent pour poser un écran rentrant qui permet aux ailiers de couper vers l’extérieur de la ligne des trois points avec une possibilité de passe de la part du meneur.

En fonction la formation désirée, «3-2» ou «5 Out», les pivots pourront soit rester sous le panier ou s’écarter vers les coins.

2. Variante:

“Cross” entry pour formatie «5 Out»

Description : fig 11

Même formation que ci-dessus, mais au lieu de poser des écrans rentrant pour les ailiers (O2-O3), les pivots (O4-O5) se tournent maintenant vers l’intérieur pour poser des écrans croisés («cross screens»). O2 et O3 se croisent sous le panier et

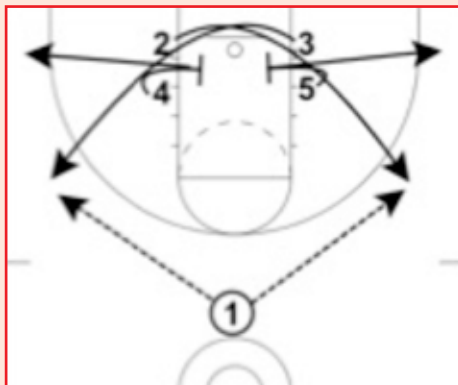
de wing aan de andere kant van het veld 'sprinten'.

De centers kunnen er wederom voor kiezen om bij de post te blijven staan of zich daarna in de hoeken te positioneren.

sprintent vers l'aile opposée.

Les pivots peuvent, ici aussi, rester au poste bas ou s'écarter vers les coins.

Fig 11



3. Variatie: "Quick Two"

Als je snel moet scoren – met bijvoorbeeld nog maar een paar seconden op de klok, of als je een 2-voor-1 situatie wilt gaan – is dit een mooie variatie voor een schot met een hoge kans tot scoren.

Beschrijving: fig 12

De point guard (O1) begint bovenaan, met shooting guard (O2) en center (O5) op het 'linkerblok' en de forwards (O3 – O4) op het 'rechterblok'. De perimeter-spelers (O2 – O3) draaien zich vervolgens naar binnen en zetten screens voor de big men (O4 – O5) waarbij power forward (O4) naar voren komt en de center (O5) naar rechts de bucket indraait.

De 'beste' optie in deze variatie is : O1 die O4 aanspeelt, en deze dan zijn verbeterde passhoek gebruikt om een snelle pass naar O5 te geven voor een lay-up.

3. Variante: "Quick Two"

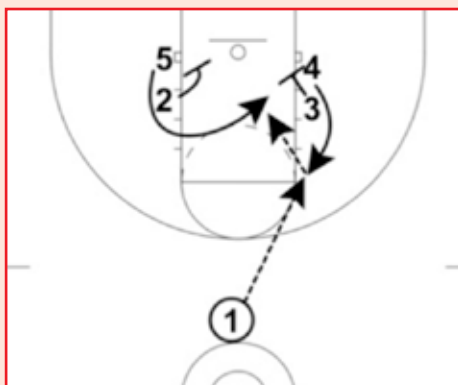
Cette variante est idéale pour créer un score à haut pourcentage lorsque vous devez marquer rapidement (il ne reste p.ex. que quelques secondes au chrono) ou si vous souhaitez obtenir un 2c1.

Description : fig 12

O1 se positionne au top, O2 et O5 du côté gauche, et O3 - O4 du côté droit de la raquette. Les ailiers (O2-O3) pivotent ensuite vers l'intérieur et posent des écrans rentrants pour les pivots (O4-O5) : O4 remonte vers le coude tandis que O5 va à l'intérieur pour aller au panier.

La «meilleure» option dans cette variante est celle où O1 passe le ballon à O4, qui utilise ensuite son bon angle de passe pour faire une passe rapide à O5 qui peut marquer un panier facile.

Fig 12



4. Variatie: "Box"

Beschrijving: fig 13+14

Voor deze box-set staan onze twee bigs (O4 – O5) boven bij de 'elbows', en de wing-spelers (O2 – O3) onder bij de blocks.

Op het teken van de point guard (O1) gaat center (O5) naar beneden en zet een down screen voor shooting guard (O2), die naar de driepuntlijn snijdt, vervolgens het flare screen van power forward (O4) gebruikt om naar de linkerwing te 'faden'. De small forward (O3) sprint naar de rechterwing voor de juiste spot.

Na zijn pas naar O2, sprint O1 naar de rechterhoek en O5 sprint langs de lijn naar de bovenkant van de driepuntlijn. Vervolgens komt O4 naar voren om een pick and roll uit te voeren met O2, waarbij ze de bucket aanvallen en proberen te scoren, de afrollende speler te vinden of de bal naar O5 te passen.

4. Variante: «Box»

Description : fig 13+14

Dans cette configuration "Box", nos deux pivots (O4-O5) se positionnent aux coudes, et les ailiers (O2-O3) plus bas, sur les blocs en bord de raquette.

Sur le signal du meneur O1, le pivot O5 va poser un écran descendant pour O2, qui sort vers la ligne à trois points et utilise l'écran flare de O4 pour se démarquer sur l'aile gauche. L'ailier O3 sprinte à l'opposé vers l'aile droite pour se positionner correctement.

Après sa passe à O2, O1 sprinte vers le coin droit et O5 revient en sprint jusqu'au sommet de la ligne des trois points. O4 va alors poser un écran PDB pour jouer un pick-and-roll avec O2 qui attaque le panier pour marquer, pour passer à O4 qui déroule, ou à O5.

Fig 13+14



5. Variatie: "Backdoor" vanuit Box

Als je tegen een verdediging speelt die met de screener mee te gaan om maximale druk te zetten op het screengebeuren, zal deze volgende backdoor-aanval hen dwingen om tot andere acties te komen.

5. Variante: "Backdoor" à partir du "Box"

Si vous êtes confrontés à une défense qui accompagne le porteur d'écran pour mettre un maximum de pression, cette attaque en backdoor obligera l'équipe à modifier son jeu.

Beschrijving: fig 15+16+17

De center (O5) begint bij de linker elbow, de power forward (O4) op het linkerblok, de shooting guard (O2) op het rechterblok en de small forward (O3) op de rechter elbow.

De point guard (O1) zet de aanval in door 'hard' naar de linkervleugel te dribbelen, terwijl O2 langs de baseline sprint om gebruik te maken van een dubbele screen van O5 en O4 (*the two big men*), en O3 achter de driepuntlijn uitstapt aan weak side.

De actie van O1 en het dubbele screen zijn een afleidingsmanoeuvre (Decoy) bedoeld om de weak side kant van het veld leeg te spelen. O1 maakt een reverse pivot, waarbij O3 hoog gaat staan en in backdoor naar de basket snijdt op zoek naar een bounce pass of, indien technisch mogelijk, een lob pass (*bij jeugdteams is deze pas nog geen optie maar bij teams vanaf U20 – U22 moet het zeker mogelijk zijn om de lob pass te spelen met eventueel afsluitende dunk-actie*).

Het is cruciaal dat zowel O1, O2 als O3 de eerste actie echt overtuigend uitvoeren, want als het halfslachtig gebeurt, is de verdediging voorbereid op de backdoor cut.

Description : fig 15+16+17

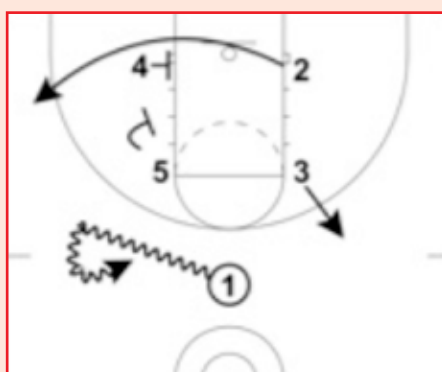
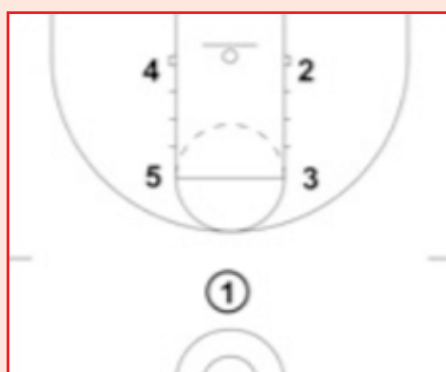
Le pivot (O5) se positionne sur le coude gauche, l'ailier fort (O4) sur le bloc gauche, l'arrière (O2) sur le bloc à droite et l'ailier (O3) sur le coude droit.

Le meneur (O1) initie l'attaque en dribblant agressivement vers l'aile gauche, tandis que O2 sprinte le long de la ligne de fond pour exploiter le double écran posé par O5 et O4 (*les deux joueurs de taille*), alors que O3 sort jusque derrière la ligne à trois points du côté faible.

L'action de O1 et le double écran ne sont en fait qu'une tactique de diversion (Decoy) visant à libérer le côté faible du terrain. O1 effectue un pivot arrière, pendant que O3 s'écarte au-delà de la ligne des 3-pnts pour ensuite couper agressivement vers le panier, cherchant la passe à terre ou, si c'est techniquement possible, la passe lobée (*cette dernière option de passe n'est bien sur pas destinée aux équipes de jeunes, mais pour les équipes U20 à U22, la passe lobée, éventuellement suivie d'un dunk, devrait déjà être possible*).

Il est crucial que O1, O2 et O3 exécutent parfaitement la première action, car un manque de conviction et d'agressivité, ne trompera pas la défense qui sera alors prête à contrer la coupe vers le panier.

Fig 15+16+17



Tot slot

Wat sowieso belangrijk is om de 5 – out – offense en mogelijke variaties te spelen is, dat je spelers hun fundamentals goed beheersen. Ballhandeling, dribbling, passing, cutting maar ook het lezen van alle facetten (*aanval – verdediging*) bij P&R oefeningen.

Maar ook de ‘simpele’ pre-tactische manoeuvres als het maken van voorbewegingen om open te komen, snijden etc. Kortom bewegen zonder bal...om zo de ruimte te creëren die de andere spelers mogelijkheid geeft om hun actie naar de basket te maken. Ja, dan is een 5 – 0 offense met variaties een mooi aanvallend tactisch wapen tot scoren.

Train de elementen van een 5 – out - offense of een 5 – out – Motion *in small sided of game* like situaties. Vanuit 2 – 2 naar 3 – 3 en veel 4 – 4.

Et pour terminer

Si vous voulez jouer efficacement le «5 Out» et ses variantes, il est crucial que les joueurs maîtrisent parfaitement leurs fondamentaux : maniement du ballon, dribble, passe, coupes diverses et lecture du jeu (*aussi bien offensif que défensif*).

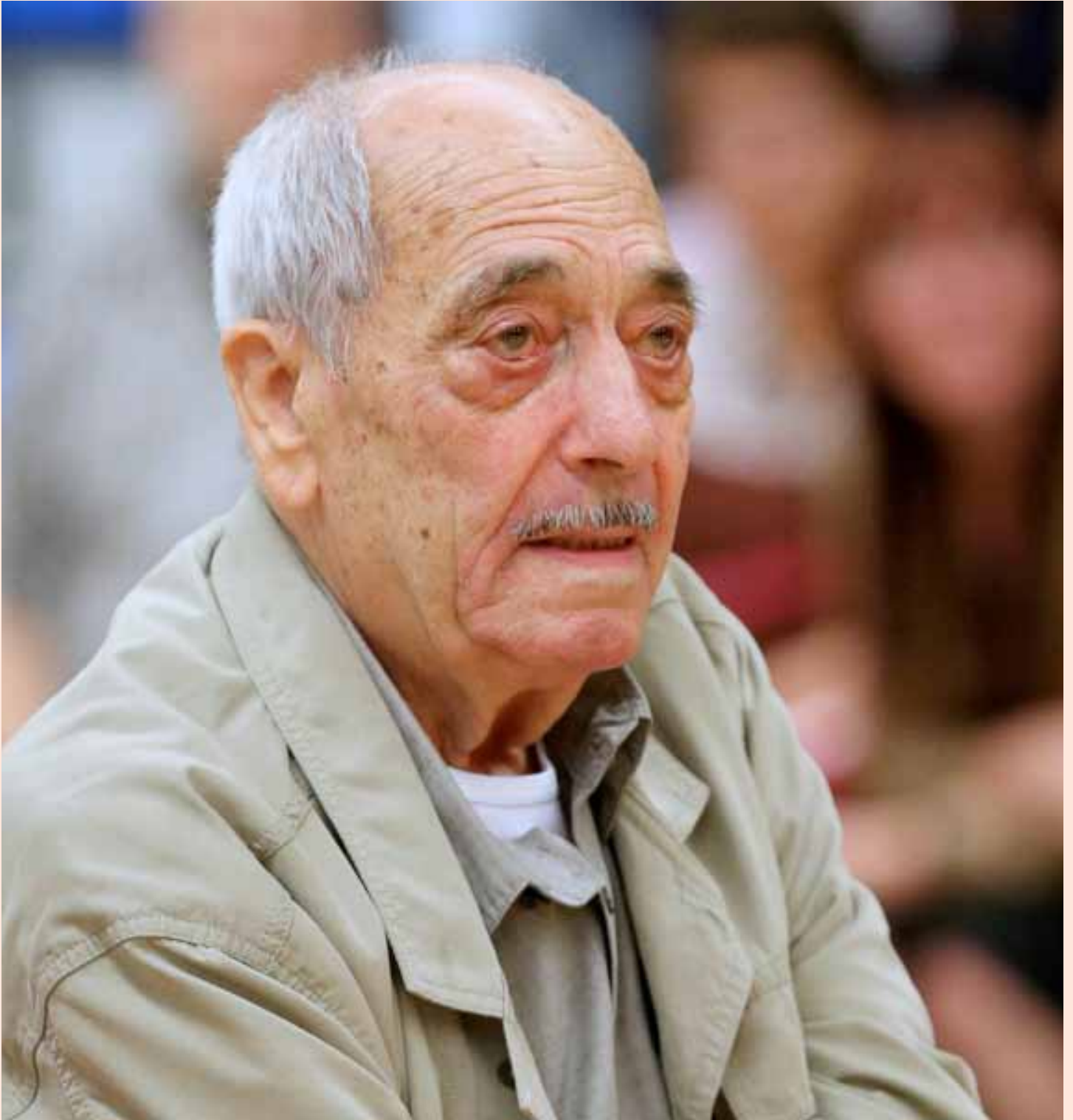
Travaillez-y aux entraînements en combinaison avec le pick-and-roll. Ils doivent également être capable d’effectuer les mouvements préparatoires simples, comme se démarquer, couper, etc... en bref, tous les déplacements sans ballon dans le but créer de l’espace pour permettre aux autres joueurs de pénétrer dans la raquette. Ainsi, le «5 Out» deviendra, avec ses variantes, une arme offensive redoutable.

Travaillez aux entraînements les éléments de l’attaque «5 Out» (Motion) dans des situations de *jeu à effectif réduit les plus proches possibles des circonstances de match*, c.à.d. en 2c2, 3c3, et surtout 4c4.



In Memoriam François Somers

En Memoriam François Somers



In Memoriam François Somers

Op 13 januari 2026 overleed, op de leeftijd van 91 jaar, François (Swa) Somers, een van de 47 stichtende leden van de BBKA.

Swa is niet alleen al die jaren ononderbroken lid gebleven van onze vereniging, maar hij was ook van 1982 tot 2014 (het jaar van de overschakeling naar de digitale versie) de eindredacteur van "Rebound". Dat betekent inderdaad dat hij **32 jaar** lang met zijn team een onvermoeibare zoektocht naar artikels heeft moeten leiden, deze dan laten vertalen in het Frans/Nederlands (omdat het tijdschrift nationaal, dus tweetalig, moest zijn), en dan thuis op zijn PC in Word een correcte bladschikking zoeken om door te sturen naar de uitgever, met wie hij dan nog moest overleggen over de uiteindelijke definitieve versie.

Om te besluiten met zijn eigen woorden: *"Maar ik heb het al die tijd graag gedaan. Ik werkte aan een onderwerp dat mij ter harte lag: basketbal, en ik heb zo ook veel interessante mensen mogen ontmoeten."*

Je kan het natuurlijk niet over Swa hebben zonder zijn **"Basketbalzoo"** te vermelden. Hoe is hij op dat idee gekomen?

*"Op basketbalkampen (U6-U10) werd telkens vastgesteld dat de kinderen na 2 dagen moe werden en hun concentratie verloren. We lieten ze dan maar wat spelen... en zagen dat de lichamelijke inspanningen van hun spel dat van de basketles ver overtroffen! **De vermoeidheid was dus voornamelijk mentaal.** Hoe konden wij hun interesse terug opwekken en tegelijkertijd basketbalgericht blijven? **Een basketbal-sprookje over dieren!** ... en zo werd die groep nog de meest gemotiveerde van heel het kamp."*

Het zou ons te ver leiden om hier gedetailleerd op in te gaan, maar samengevat gaat het als volgt: guard O1 is 'de aap', forwards O2 en O3 zijn 'de Li en Re 'haas', 1e trailer O4 is 'de giraf', de 2e trailer O5 is 'de buffel', de bucket is 'de schuur', de bal is 'de sleutel' van de schuur...

Elk dier heeft een vaste looplijn naar een **spot** waar het 'zijn eten kan vinden'.

Alle kinderen spelen regelmatig een ander dier: geen specialisatie op die leeftijd!

"De trainer bepaalt de volgorde en het verloop van de oefenstof. Hij moet echter wel doelgericht blijven werken, en in zijn progressie rekening houden met de mogelijkheden van de spelers."

"Al spelend leren basketballen!"

N.v.d.r. : Toevallig sluit zijn visie uit de jaren 70 perfect aan bij het artikel van S.Wessels en M.Schaller verder in dit nummer !

Swa laat een dochter na, drie kleinkinderen en vijf achterkleinkinderen naar wie onze gedachten gaan en onze oprechte gevoelens van medeleven.

De BBKA neemt zo afscheid van een van haar voornaamste bestuursleden, met dankbaarheid voor zijn jarenlange inzet en toewijding. Bedankt Swa!

En Memoriam François Somers

François (Swa) Somers, un des 47 membres fondateurs de la BBKA, est décédé le 13 janvier 2026 à l'âge de 91 ans.

Swa est non seulement resté, sans interruption, membre de notre association pendant toutes ces années, mais il a également été rédacteur en chef du «Rebound» de 1982 à 2014 (année du passage au numérique). Pendant **32 ans** il a donc, avec son équipe, mené un effort continu à la recherche d'articles, les a fait traduire en français/néerlandais (le magazine étant national et donc bilingue), pour ensuite travailler la mise en page en Word sur son ordinateur, avant d'envoyer le tout à l'éditeur pour se concerter au sujet de la version finale.

Il disait lui-même: « *'ai pendant toutes ces années toujours aimé ce que je faisais parce que cela concernait ce qui me tenait à coeur: le basket, et que j'ai ainsi pu rencontrer beaucoup de personnes intéressantes.* »

Impossible de parler de Swa sans évoquer son « **Zoo du Basket** ».

Comment lui est venue cette idée?

« *Lors des stages de basket (U6-U10), nous constatons systématiquement qu'après deux jours les enfants étaient fatigués et perdaient leur concentration. On les laissait alors simplement s'amuser... jusqu'à ce que l'on s'est rendu compte que l'effort physique fourni pendant leurs jeux dépassait largement celui des leçons de basket! Conclusion: **La fatigue était donc surtout mentale.** La question était alors : comment raviver leur intérêt tout en restant centré sur l'apprentissage? **Une fable sur le basket avec des animaux!**... Et c'est ainsi que ce groupe est alors devenu le plus motivé de tout le stage.* »

Sans entrer dans les détails, nous vous résumons brièvement le concept de son idée pour la transition offensive: le meneur O1 est « le singe », les ailiers O2 et O3 sont « les lièvre G et D », le 1er grand O4 est « la girafe » et le pivot O5 est « le buffle », la raquette est « la grange », le ballon est « la clé » de la grange...

Chaque animal a sa ligne de course fixe, jusqu'au spot désigné où il « trouvera sa nourriture ». Tous les enfants doivent régulièrement être un animal différent: on ne fait pas de spécialisation à cet âge-là ! « L'entraîneur détermine l'ordre et la progression des exercices. Cependant, il doit continuer à travailler de manière ciblée et tenir compte des capacités des joueurs dans sa progression. »

« **Apprendre à jouer au basket tout en s'amusant!** »

N.d.l.r.: Notez que sa vision des années '70 correspond, par hasard, parfaitement à l'article de S. Wessels et M. Schaller, plus loin dans ce numéro!

Swa laisse dans le deuil une fille, trois petits-enfants et cinq arrière-petits-enfants, auxquels nous adressons nos pensées et nos sincères condoléances.

La BBKA fait ses adieux à l'un de ses membres du comité les plus importants, avec beaucoup de gratitude pour ses années de dévouement et d'engagement.

Merci, Swa!



BASKETBAL & VOETBAL: WAT HEBBEN DEZE SPORTEN GEMEENSCHAPPELIJK? BASKETBALL ET FOOTBALL : QUELS SONT LES POINTS COMMUNS ?

Vertaling/traduction: Luc Plateus

Plezier Focus Eigenaarschap

Soms kom je op de sociale media een bericht tegen dat je aandacht trekt of lees je in de krant een 'fraaie' analyse over het handelingsgedrag van een voetbalcoach rond een wedstrijd. Voor mij is het dan vaak, als ik dit soort berichtjes lees, 'Wat kan ik daar nu mee? 'Wat neem ik daarvan mee als mens, als coach?'

Zo'n berichtje ('post') is er bijvoorbeeld een van Stefan Wessels. Stefan heeft een mooie carrière als professioneel basketballer achter de rug. Een carrière waarin hij speelde voor Amsterdam, Den Bosch en het Nederlands Team. Als je hem spreekt, geeft hij aan dat hij veel geleerd heeft – zowel over het basketbal als spel als over 'zichzelf'. Stefan formuleert dat als volgt: *'Als speler en later als aanvoerder van Heroes Den Bosch heb ik mooie sportieve successen behaald, maar ik ontdekte ook dat het proces van persoonlijke groei en het streven naar het maximale uit jezelf halen, het 'beter worden', een van de meest voldoening gevende aspecten van mijn basketbalcarrière, van mijn leven is. Daarnaast leerde ik in dat proces, hoe belangrijk samenwerking en leiderschap zijn binnen een team.*

Plaisir Concentration Responsabilisation

Il arrive que sur les réseaux sociaux un message attire notre attention, ou que l'on lise dans un journal une analyse 'élogieuse' sur les actions tactiques d'un coach de football pendant un match. À la lecture de ce genre de messages, je me demande souvent : « Quelle lesson puis-je en tirer ? Que puis-je en retenir en tant qu'entraîneur ou personnellement ? »

L'un de ces messages ('posts') par exemple était de Stefan Wessels. Stefan a connu une brillante carrière de basketteur professionnel il a joué pour Amsterdam, Den Bosch et l'équipe nationale des Pays Bas. Stefan nous déclare avoir alors beaucoup appris, tant sur le sport du basketball que sur lui-même. Il s'explique : *« En tant que joueur, puis capitaine, des Heroes Den Bosch, j'ai remporté de grands succès sportifs, mais j'ai aussi découvert que le développement personnel et la volonté de me surpasser – "de m'améliorer" – sont parmi les aspects les plus gratifiants de ma carrière de basketteur et de ma vie. De plus, ce processus m'a permis de comprendre l'importance du travail d'équipe et du leadership.*

Na mijn actieve carrière heb ik de overstap gemaakt naar managementrollen, zowel binnen het basketbal als daarbuiten.'

Vanuit de wens om zijn ervaringen, kennis en visie te delen, richtte hij *Stefan Wessels Sports Performance* op. Als performance coach wil hij zowel professionals uit het bedrijfsleven als kinderen inspireren. *'Via mijn Academy wil ik deze professionals maar ook jeugdige spelers helpen hun potentieel te ontdekken en zich te ontwikkelen, oftewel: beter te worden! Daarnaast wil ik buiten het basketbalveld impact maken door anderen te inspireren, via de kracht van sport, om zo het beste uit jezelf te halen, de beste versie van jezelf worden.'*

Na zijn profcarrière is hij een aantal jaren General Manager geweest van 'zijn' club Heroes Den Bosch. Zijn ervaringen uit de topsport zijn de basis van zijn huidige werk. Voor zowel professionals, spelers als coaches heeft hij veel tips zeker als het gaat over het-gefocust-zijn. De vraag is dan ook legitiem: 'Wat neemt hij met die mooie basketbalcarrière, uit zijn professioneel- basketballer-zijn, mee in het werkzame leven dat hij nu heeft?' en 'Wat kunnen wij coaches daarvan meenemen?'

'Let the game come to you'

Zo geeft Stefan Wessels aan dat *'tijdens mijn debuut in de Eredivisie bij coach Arik Shivek (Amsterdam Astronauts) vlak voor ik bij een wissel het veld instapte, hij mij het volgde meegaf: 'Let the game come to you'. 'Laat de wedstrijd naar je toekomen. Forceer niets. Focus op wat je kunt controleren: voer je verdedigende taken uit, box-out, communiceer met je teamgenoten, schiet wanneer je vrij staat en geniet. De rest komt vanzelf'*. Deze woorden zijn hem altijd bijgebleven, juist omdat het vertrouwen uitstraalde naar hem als speler en... dat hij moest genieten van zijn debuut en zijn spel.

Après ma carrière de joueur, je me suis orienté vers des fonctions de management, aussi bien dans le monde du basket-ball qu'en dehors. »

Désireux de partager son expérience, ses connaissances et sa vision, il a fondé '*Stefan Wessels Sports Performance*'. Comme coach de performance, il a pour ambition d'inspirer aussi bien les professionnels que les jeunes. *« Avec mon académie, je souhaite aider les professionnels, ainsi que les jeunes joueurs, à découvrir et développer leur potentiel – en d'autres termes, à progresser ! Je veux également avoir un impact au-delà des terrains de basketball en inspirant les autres à donner le meilleur d'eux-mêmes et à devenir la meilleure version d'eux-mêmes. »*

Après sa carrière professionnelle, il a été pendant plusieurs années manager de son club, le Heroes Den Bosch. Son expérience du sport de haut niveau constitue le socle de son travail actuel. Il peut donner une multitude de tuyaux et de conseils aux joueurs et entraîneurs professionnels, et ce surtout au point de vue concentration. La question à lui poser est alors la suivante: *« Quel est l'apport de sa brillante carrière de basketteur pro à sa vie professionnelle actuelle? »* et *« Que pouvons-nous, les coaches, en apprendre ? »*

'Let the game come to you'

Stefan Wessels raconte : *« lors de mes premiers pas en 'Eredivisie' avec coach Arik Shivek (Amsterdam Astronauts), il m'a donné le conseil suivant, juste avant de me faire monter sur le terrain : «Laisse le jeu venir à toi. Ne force rien! Concentre-toi sur ce que tu peux contrôler : assure ta défense, prends les rebonds, communique avec tes coéquipiers, tire quand tu es démarqué et prends du plaisir. Le reste suivra.»* Stefan a toujours retenu ces mots, parce qu'ils exprimaient la confiance du coach en lui comme joueur et... l'ont aidé à profiter pleinement de son début et de son jeu.

Die 'wijze' les van zijn debuut is voor hem nu nog steeds relevant. Hij begeleidt op dit moment zowel professionals als spelers, individueel of in een team in zowel binnen als buiten het basketbalwereldje. Het gaat dan om het versterken van prestaties, het ontwikkelen van een sterke mind-set en het bereiken van een resultaat dat betekenisvol is.

Stefan zijn aanpak richt zich op **houdbare motivatie**, gebaseerd op persoonlijke drijfveren, en op **eigenaarschap**.

'*Houdbare motivatie ontstaat*', legt hij uit, '*Wanneer je bewust bent van jouw persoonlijke behoefte aan autonomie, competentie en verbondenheid.*' De vraag is dan wel: Wat betekent autonomie, competentie en verbondenheid voor jou en geven deze drie begrippen voldoening in '*hoe jij jouw rol/taak/werk uitvoert*'. Bij het vinden van deze voldoening zullen mensen op lange termijn betrokken en gemotiveerd blijven. Extrinsieke motivatie kan jezelf kortstondig motiveren. Kortstondig wil dan ook zeggen, niet blijvend van aard.

Vertaal je dit eigenaarschap naar het basketbal dan betekent dit, dat je als speler **ZELF** verantwoordelijkheid neemt voor je eigen ontwikkeling en dus jouw prestaties. (*Prof. Langeveld, pedagoog, benoemde het komen tot volwassen-zijn als een proces naar zelfverantwoordelijke zelfbepaling*). Alleen zo kan je als coach samen met de speler(s) werken we aan een duurzame groei. Een groei waarin succes geen doel op zich is, maar het natuurlijke gevolg van de juiste keuzes en toewijding. Een coach moet vervolgens zorgen voor een geïnspireerde leeromgeving waarin die groei mogelijk is. Een leeromgeving waar kinderen/spelers niet alleen hun technische skills verbeteren, maar ook zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen en **plezier** ontwikkelen.

Cette précieuse leçon lui est, aujourd'hui encore, toujours utile. Il entraîne actuellement des amateurs et des professionnels, individuellement et en équipe, dans le monde du basket et en dehors. Son objectif : optimiser les performances, développer un mental d'acier et obtenir des résultats concrets.

L'approche de Stefan privilégie une motivation durable, fondée sur les motivations personnelles et la responsabilisation. « *La motivation durable naît* », explique-t-il, « *lorsqu'on prend conscience de ses besoins personnels d'autonomie, de compétence et de solidarité.* » La question qui se pose alors est la suivante : que signifient pour vous autonomie, compétence et solidarité ? Ces trois concepts vous apportent-ils satisfaction dans l'exercice de votre rôle/tâche/travail ? Car c'est précisément cette satisfaction qui permet de maintenir l'engagement et la motivation à long terme. Une motivation extrinsèque peut être éphémère et donc, par définition, non durable.

Appliqué au basketball, ce concept de responsabilité signifie que le joueur, prend **LUI-MÊME** en charge son propre développement et, par conséquent, ses performances. (Le professeur Langeveld, un pédagogue, décrit l'évolution vers la maturité comme un processus de responsabilisation personnelle pour une détermination autonome.) C'est la seule façon pour un entraîneur de guider ses joueurs vers une progression durable. C.à.d. une progression où le succès n'est pas une fin en soi, mais la conséquence naturelle de choix judicieux et de dévouement. L'entraîneur doit alors créer un environnement d'apprentissage stimulant, propice à cette progression. Un environnement où les enfants/joueurs améliorent non seulement leurs compétences techniques, mais développent aussi leur confiance en soi, leur capacité de persévérance et leur **plaisir** du jeu.

Elke training moet vanuit zijn optiek gericht zijn op persoonlijke groei – zowel op binnen als buiten het veld. Op deze wijze til je, als coach, niet alleen het ‘spel’ van de speler naar een hoger niveau maar opteer je ook voor groei in de mindset. En wat je dan zal zien, is dat kinderen/ spelers plezier houden in dit proces van zelf verantwoordelijkheid nemen. Het gaat dus om focus en toewijding.

‘Als je geen plezier hebt in wat je doet en niet kunt genieten, dan zul je niet presteren! Dat geldt steeds, voor alles wat je ook doet!’ Geeft Wessels tot slot aan.

Veel plezier....

Over plezier gesproken. En nu komen wij op het voetbal-deel. Op 14 december 2025 werd in de Nederlandse voetbalcompetitie voor de 200e keer de Klassieker Ajax – Feyenoord gespeeld. Een tot dan toe dolend Ajax won met 2-0. De winnende coach Fred Grim gaf later in een interview zijn visie op het resultaat en in de analyse van Willem Vissers in de Volkskrant kwam de volgende verklaring voor de winst: *‘Grim is de liefdevolle vader die kwetsbare voetballers opbeurt met een strooisel van woorden, een arm om een schouder. Die tegen tieners zegt; nou jongens, veel plezier en geniet ervan’. ‘Grim’ vervolgt Vissers ‘is de bescheidenheid zelve. Hij praat over gezamenlijke succesbeleving’.* In het verslag wordt ook nog vermeld, dat hij jongens uit de eigen opleiding een kans geeft. Vertrouwen in spelers als mens is de basis, waardoor het vanzelf beter gaat met speler als voetballer.

Pour lui, chaque séance d’entraînement doit être axée sur le développement personnel, aussi bien sur le terrain qu’en dehors. De cette manière, l’entraîneur ne se contentera pas d’améliorer le jeu du joueur, il favorisera également son développement mental. Et les enfants/joueurs continueront alors à apprécier et à appliquer ce processus de responsabilisation. Tout est centré sur la concentration et un engagement dévoué.

« Si vous n’aimez pas ce que vous faites et que vous n’y prenez pas de plaisir, vous ne serez pas performant ! Cela vaut pour tout ce que vous faites ! » conclut Wessels. Veel plezier....

Amusez-vous...

Puisque nous mentionnons le plaisir... nous pouvons passer à la partie football. Le 14 décembre 2025, le 200e ‘classico’ Ajax Amsterdam-Feyenoord a été joué aux Pays Bas. Et l’Ajax, pourtant depuis des semaines à la recherche de son jeu d’antan, l’a emporté par 2-0. A la conférence de presse, Fred Grim, l’entraîneur de l’équipe gagnante, a analysé la victoire et le journaliste Willem Vissers, dans un article paru dans le ‘Volkskrant’, y ajoute l’explication suivante : *« Grim est comme un père affectueux qui reconforte les jeunes footballeurs encore fragiles avec quelques mots, un bras sur leur épaule. Il dit à ces adolescents : “Allez les gars, amusez-vous et profitez-en !”»* et de poursuivre: *« Grim est la modestie incarnée, il parle alors d’une expérience partagée de réussite. »* L’article mentionne également que Grim n’hésite pas à donner leur chance aux jeunes du centre de formation. La confiance envers les joueurs en tant qu’individus est le fondement qui conduit naturellement à de meilleurs résultats pour eux en tant que footballeurs.

Plezier en talentontwikkeling

Matthijs Schaller zegt over plezier: *'Het geheim van succes in talentontwikkeling schuilt in de toepassing van plezier: wie plezier heeft in wat hij doet, leert sneller en effectiever. Dit motiveert het talent om extra inzet te tonen, omdat groei en vooruitgang alleen mogelijk zijn met toewijding en hard werken.'*

Plezier zegt hij, *'Is als een puzzel: eerder lijken de stukjes willekeurig, maar zodra je verbanden legt, begint het geheel vorm te krijgen.'* Hoe de puzzel wordt gelegd en waar deze uit bestaat, is persoonsgebonden en afhankelijk van de context. Voor bijvoorbeeld een trainer-coach is het belangrijk om het grotere geheel rondom een speler of team als zijn puzzelbord te zien. Om bij zijn metafoor van de puzzel te blijven, geeft hij aan waaruit deze puzzelstukjes van *'plezier'* is opgebouwd. Dat zijn dan vanuit zijn visie: **ontwikkeling, autonomie, uitdaging, verbondenheid en competentie.**

Plezier in sport ontstaat niet vanzelf. De trainer-coach speelt volgens Schaller hier een sleutelrol in. Om dit praktisch te maken, gaat hij dieper in op deze uitdaging. *'Om tot uitdaging te komen, kunnen verschillende methoden worden toegepast. Eén daarvan is het aanbrengen van variatie in trainingsprogramma's. 'Want', zo vraagt hij zich af: 'Word jij gelukkig als je op de trainingen elke keer hetzelfde moet doen? Nee, je wilt geprikkeld worden. Variatie in het trainingsprogramma zorgt voor een hoge mate van uitdaging, en uitdaging draagt bij aan plezier'*.

Plaisir et développement du talent

Matthijs Schaller affirme à propos du plaisir : *« Le secret de la réussite en matière de développement des talents réside dans le plaisir : ceux qui prennent plaisir à ce qu'ils font apprennent plus vite et plus efficacement. Cela motive les jeunes talents à redoubler d'efforts, car la croissance et le progrès ne sont possibles qu'avec dévouement et un travail acharné. »*

Il compare le plaisir à un puzzle : *"les pièces semblent d'abord disparates, mais dès qu'on établit des liens, l'ensemble prend forme. La manière dont le puzzle est assemblé et sa composition dépendent de l'individu et du contexte."* Pour un entraîneur, par exemple, il est important de considérer le contexte global autour d'un joueur ou d'une équipe comme la grille de son puzzle. Reprenant la métaphore du puzzle, il nous précise de quoi sont faites les composantes de ce *« plaisir du sport »*. Pour lui, ce sont : **le développement, l'autonomie, le défi, la solidarité et la compétence.**

Le plaisir du sport ne vient pas automatiquement. Selon Schaller, l'entraîneur a un rôle essentiel. Pour illustrer cela, il explore le problème plus en détail : *« Il existent différentes méthodes permettant de créer du défi. L'une d'elles consiste à diversifier les programmes d'entraînement. Car, nous demande-t-il, est-ce que faire la même chose à chaque séance vous rend heureux ? Non, on a tous besoin d'être stimulé. Un programme d'entraînement varié offre un niveau de défi plus élevé, et le défi contribue au plaisir. »*

Inzetten op herhalingen of aanpassingsvermogen?

Wie iets vaak doet, wordt er uiteindelijk beter in. Daar bestaat geen twijfel over, toch? De meningen verschillen echter over tot wanneer herhaling binnen het noodzakelijke valt en wanneer het de grens naar overmatig overschrijdt.

Neem bijvoorbeeld het eindeloos oefenen van een specifieke motorische vaardigheid om deze perfect of foutloos uit te kunnen voeren. Eindeloos staat hierin gelijk aan overmatig bezig-zijn, echter perfectie in de sport bestaat niet. Elke beweging of situatie is net iets anders dan de vorige of welke situatie nog gaat komen. Het is onmogelijk om bij elke poging een honderd procent succes-rate te behalen. Dus waarom zou je tot vervelens toe een bepaalde vaardigheid willen reproduceren? Het lichaam heeft tegen die tijd het spiergeheugen al opgebouwd. Dat betekent dat een specifieke motorische taak door herhaling in het geheugen wordt en is opgeslagen.

Volgens Schaller moet er meer aandacht gaan naar het **aanpassingsvermogen**. Door afwisseling aan te brengen in motorische vaardigheden en bewegingsmogelijkheden, leert de sporter zich aan te passen, aan veranderingen in de diverse spelsituaties. Op deze manier kan de sporter zijn prestaties naar een hoger niveau tillen.

Volgens Schaller is het gebruik van spelelementen een onderbelicht maar interessant onderwerp. Hij licht dat als volgt toe: *'Ik zie veel aandacht voor de techniek en tactiek. Deze elementen voeren maar al te vaak de boventoon tijdens een training. Begrijpelijk, want met tactisch inzicht en een juiste taakuitvoering win je wedstrijden'. Daarbij stelt hij wel de gewetensvraag: 'Wist je dat spelelementen dit kunnen stimuleren? Spelelementen doorbreken eentonigheid en stimuleren motivatie, creativiteit, aanpassingsvermogen en geven veel spelplezier.'*

Faut-il privilégier la répétition ou la capacité d'adaptation ?

La pratique régulière d'une activité amène l'amélioration. C'est indéniable. Cependant, les avis divergent quant à la quantité de ces répétitions et le moment où elles deviennent excessives.

Prenons l'exemple de l'entraînement continu d'un geste technique spécifique dans le but de le maîtriser parfaitement. Dans ce contexte, cette pratique sans relâche est un effort excessif, car la perfection n'existe pas dans le sport, chaque mouvement, chaque situation étant légèrement différente de la précédente et de toutes celles à venir. Il est impossible d'atteindre un taux de réussite de 100 % à chaque tentative. Alors, pourquoi répéter un geste infiniment ? Le corps l'ayant sûrement déjà intégré dans sa mémoire musculaire.

Autrement dit, un geste spécifique est en effet mémorisé grâce à la répétition, mais selon Schaller, il faut accorder plus d'importance à la **capacité d'adaptation**. En variant leurs habiletés motrices et leurs capacités de mouvement, les athlètes apprennent à s'adapter aux changements de situations de jeu. Ainsi, ils peuvent améliorer leurs performances.

Pour Schaller, l'utilisation des éléments de jeu est un sujet sous-estimé mais pourtant passionnant. Il explique : *« On accorde beaucoup d'importance à la technique et à la tactique. Ces éléments dominent bien trop souvent les entraînements. C'est compréhensible, car ce sont la perspicacité tactique et la bonne exécution des tâches qui aident à gagner des matches. » Il soulève cependant une question essentielle : « Saviez-vous que les éléments de jeu peuvent stimuler ces qualités ? Ils rompent la monotonie et stimulent la motivation, la créativité, l'adaptabilité et procurent beaucoup de plaisir. »*

Zo zie je dat plezier een steeds terugkerende factor is succes. Succes vanuit de wereld van zowel basketbal als voetbal.

Of anders gezegd om dat plezier te bevorderen: Gaan we dan oefenend spelen of spelend oefenen?

Verantwoording

Stefan Wessels:
Stefan Wessels: www.stefanwessels.nl

Wim Vissers:
Geen poëzie De Volkskrant
15 december 2025

Matthijs Schaller:
Het succes van talentontwikkeling
Sportknownhowxl.nl maart 2025

On voit donc que le plaisir est un facteur récurrent de réussite, aussi bien au basket-ball qu'au football.

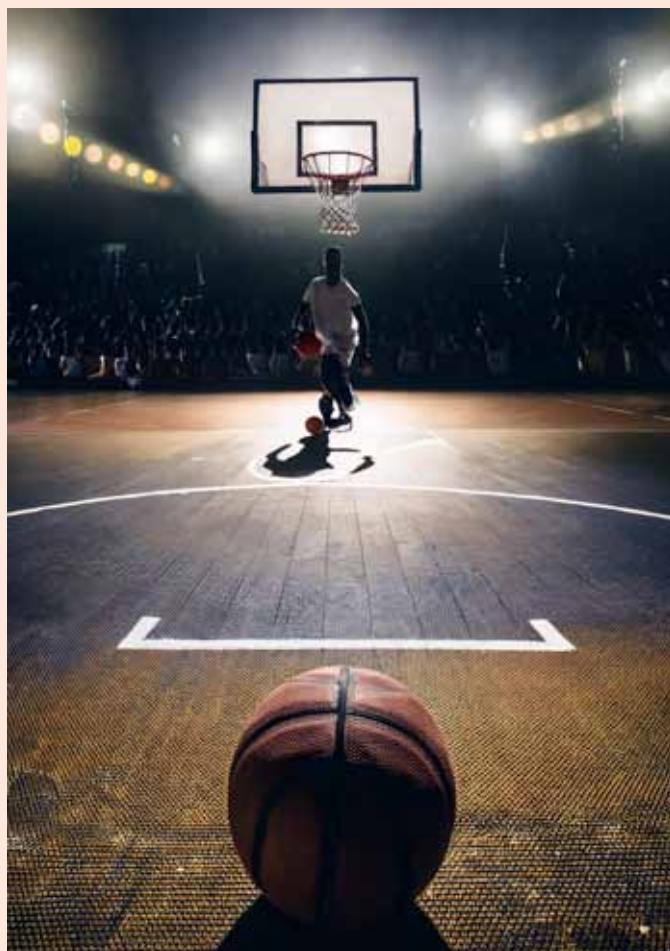
Autrement dit, allons-nous pour favoriser ce plaisir jouer en s'entraînant ou s'entraîner en jouant ?

Justificatifs

Stefan Wessels:
Stefan Wessels: www.stefanwessels.nl

Wim Vissers:
Geen poëzie De Volkskrant
15 december 2025

Matthijs Schaller:
Het succes van talentontwikkeling
Sportknownhowxl.nl maart 2025



ZATERDAG 06.06.26

2DE 013 BASKETBALL COACH CONGRES 2026

De DBCA organiseert dit 2e Congres in samenwerking met Sportcentrum van University Tilburg, TSBV Pendragon, Biks Shot en High Five Tilburg.

In het kader van scholing en het behouden van de trainer/coachlicentie wordt dit congres gewaardeerd met 4 licentiepunten.

**Centrale thema is: 'Het ontwerpen van een modern Jeugdplan voor Basketballers'.
Van 3 vs 3, 4 vs 4 naar 5 vs 5.**

PROGRAMMA:

Tijd	Programma
09.00 - 09.25 uur	Ontvangst deelnemers
09.25 - 09.30 uur	Opening door dagvoorzitter
09.30 - 10.15 uur	Theorie sessie Toelichting jeugdopleidingsplan
10.15 - 11.00 uur	Pauze
11.00 - 11.45 uur	Sessie 1 praktijk Training U10
11.45 - 12.00 uur	Pauze
12.00 - 12.45 uur	Sessie 2 praktijk Training U14
12.45 - 13.00 uur	QA sessie

De workshops worden geven door Annemie Bogaert, Veerle Vonderlynck en Leen Haerens. Annemie en Veerle zijn de auteurs van het boekwerkje: *'Een jeugdopleidingsplan voor basketbal: van U 8 tot U 14'*. Een basisdocument waarmee de clubs aan de slag kunnen.

De exacte locatie en verdere info rond workshops worden de komende maand bekend gemaakt. Volgen ons op **Facebook Dutch Basketball Coaches Association** en **Belgian Basketball Coaches Association** voor het laatste nieuws en hoe in te schrijven. Naast trainer/coaches kunnen ook clubbestuurders, leden van de TC veel inspiratie op dit congres opdoen.





MP4

- 01 ZONE AANVAL - Van Kerschaever Lucien
- 02 BULDING AN OFFENCE - Mertens Benny
- 03 ZONE PRESS 2-2-1 - Van Kerschaever Lucien
- 04 TRAINING GROTE SPELERS - Van Kerschaever Lucien
- 05 TRAINING VAN TOP SPELERS - Fransquet Jean-Pierre
- 06 PDF VAN REBOUNDS PER JAAR
- 07 SECUNDARY BREAK - Bozzi Giovanni
- 08 HIGH – LOW - Casteels Eddy
- 09 FYSIEK TRAINING - Ptka
- 10 JEUGDTRAINING FRANSE BOND
- 11 REAGEER DRILLS - Rowe Paul
- 12 CONDITION TRAINING - Sango J
- 13 FUNDAMENTALLS JEUGD - Skill
- 14 KRACHT TRAINING - Van Meerbeeck Jurgen
- 15 OFFENSIEVE ROTATIE - Bastianini Fl
- 16 JEUGDTRAINING - Sears Marion
- 17 OILER DRILLS - Van Mieghem Walter
- 18 TEAM OFFENCE - Van Veen Meinderd
- 19 DEFENCE ON SCREEN - Hoornaert Phillippe
- 20 MATCH – UP ZONE 2-3 - Fransquet Jean-Pierre
- 21 ZONE OFFENCE + FUNDAMENTALS - Gilberti
- 22 ONE ON ONE PERIMETER - Defraigne Yves
- 23 DEFENCE AGAINST SCREEN - Vojvodic M.
- 24 FAST BREAK WORK-OUT - Casteels Eddy
- 25 OFFENCE 1-3-1 - Vojvodic M.
- 26 ZONE PRESS 2-2-1 - Vojvodic M.
- 27 SECONDARY BREAK - Vojvodic M.
- 28 PLYMETRIC TRAINING - Sango J.
- 29 TRANSITION OFFENCE AND DEFENCE - Van Der Wiel René
- 30 FUNNEL DEFENCE - Jacobs G.
- 31 PLOEGSTRATEGIE U 18 - Wilmot F.
- 32 MAN TOT MAN DEFENCE - Beck Don
- 33 SHOOTING DRILLS - Wintein Philippe
- 34 OFFENCE DRILLS PLAYERS DEVELOPMENT - Wintein Philippe
- 35 PRESSURE DEFENCE - Caredo
- 36 FUNDAMENTELS UNDER PRESSURE - Blumentahl
- 37 PLAY IN THE PAINT - Alloco
- 38 OFFENCE – DEFENCE VAN A TOT Z (1) - Alloco
- 39 OFFENCE – DEFENCE VAN A TOT Z (2) - Alloco
- 40 DE WEDSTRIJD - Fassotte Yves
- 41 THE BALL SCREEN AGAINST ZONE DEFENCE - Goethals Danny
- 42 FUNDAMENTAL DRILLS - Turner Steve
- 43 MATCH-UP ZONE 2-3 - Turner Steve
- 44 POWER OFFENCE - Turner Steve
- 45 MODEL TRAINING - Crevecoeur Serge
- 46 DEFENSE SCREEN ON THE BALL - Dean Brad
- 47 FYSIEKE VOORBEREIDING - Lehance Cédric
- 48 REBOUND JEUGD - De Vreugt Y.
- 49 PRESSURE DEFENCE - Sappenberghs Stefaan
- 50 OPEN OFFENCE - Blumentahl
- 51 ENTRAINEMENT MODÈLE - model training: J. Delcomminette
- 52 DEF AND OFF TRANSITION - team preparation: Br. Lynch
- 53 MULTIPLE CHOISE DEF: T. Vandenbosch
- 54 MULTIPLE CHOISE DEF: J. Van Meerbeeck
- 55 FAST BREAK INTO SECUDARY EN COMPACT DEF ON THE HELP SIDE - Blumenthal
- 56 PLAYERS DEVELOPMENT - GUARDS-FORWARDS-CENTERS - Greg Manning
- 57 SECONDARY BREAK ZONES 2-2-1 -R. Blumenthal
- 58 DEFENSE ON PICK AND ROLL - Luc Smout
- 59 BALL SCREEN - off floor balance - Paul Vervaeck
- 60 ENSIEGNER LE LECTURE A TRAVERS LES FONDA MERTAUX CHE LES JEUNE - Yvan De Vreught
- 61 PROF SHOOTING PRACTICE - Pascal Angillis
- 62 OPEN TO 4 OPEN - Abe Woldeslassie
- 63 ALL ABOUT DEFENSE 1 - Ron Adams
- 64 DRILLS WITH PURPOSE - Lucien Van Kersschaever
- 65 PRINCETON OFFENCE MOVEMENTS - Frank Allocco
- 66 PRESSURE PACKLINE - Frank Allocco
- 67 ALL ABOUT DEFENSE 2 - Ron Adams
- 68 10 DEFENSE DAILY STANDARDS - Frank Allocco
- 69 BUILDING HALF COURT OFFENCE - Don Showalter
- 70 T – MOTION OFFENSE - Benny Mertens
- 71 DRILLS TO IMPROVE BASKETBALL IQ - Pascal Meurs
- 72 PIVOT TRAINING - Frans Deboeck
- 73 VOORBEREIDING VERDEDIGINGSDRILLS - Pascal Angillis
- 74 SERIAL TASKEN OR MULTI TASKEN - Joris Swillen
- 75 SHOOTING PRACTICE - Pascal Angillis
- 76 COMMENT FORMER UN JEUNE PIVOT - Frans Deboeck
- 77 ENTRAINEMENT PRES SAISON - Jp Fransquet
- 78 SHOT VERBETEREN - AMÉLIORER LE SHOT - Pascal Angillis
- 79 LECTURE DANS VOS ENTRAÎNEMENTS - Y. de Vreught
- 80 LEARN TO FEEL AND CONTROL THE RYTHM OF THE GAME - Dominic Rossi
- 81 THE LOW POST GAME - THOMAS CRAB
- 82 MEERDERHEIDSITUATIES BIJ JEUGD/SENIORS - KRISTOF MICHIELS

(MP4) VOOR LEDEN/ POUR MEMBRES: 5 EURO
(MP4) VOOR NIET-LEDEN/ POUR NON-MEMBRES: 6 EURO

Bestellen per mail - Storten op rek BE59 0012 9914 3026 van BBCA
Commander par mail - Virement sur compte BE59 0012 9914 3026 de BBCA