

Oefenstof U14 voor het aanleren van helpside volgens de spelregels U14



basketbal
vlaanderen

Topic - doel

- Positie helpside aanpassen
- Ball move, you move
- Communicatie: "LAST" & "BALL"

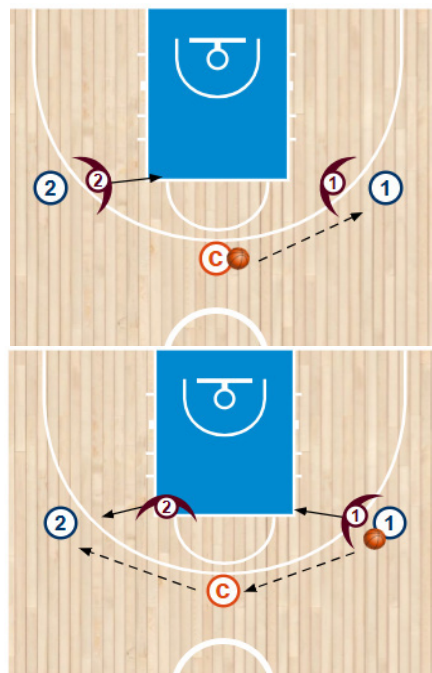
Spelregels

- Defensieve 3"-regel: 1 voet in, 1 voet uit de bucket
- Baldrager draait bal telkens rond middel
- Op "GO" wordt er 'live' 2v2 gespeeld

Spelregels

- ALS de bal op meer dan 1 passafstand is, DAN sta ik in pistol defense ("LAST")
- ALS mijn man de bal krijgt, DAN maak ik een close-out volgens de 'ball defense' rules (no middle of zwakke hand)

Organisatie



- Aanvaller en verdediger op 45°
- De coach passt de bal van links naar rechts

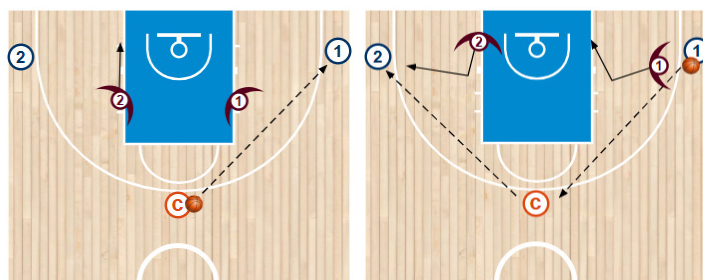
Aandachtspunten

- Up & on the line
- 1 voet uit de bucket
- Split vision met actieve armen
- Aandachtspunten close-out
- Communicatie: "LAST"

Opgelet: bouw dit op - start telkens met 2 à 3 AP'en

Variatie, pro- & regressie

- **Regressie:** 2 x rond middel
- **Progressie:** niet meer rond middel
- **Variatie:** aanvaller & verdediger in corners = verdere afstand



Topic - doel

- Positie 'helping spot'
- Communicatie: "LAST" & "BALL"

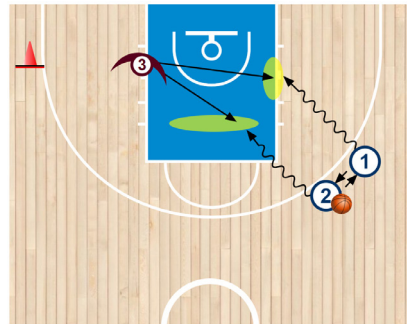
Spelregels

- Defensieve 3"-regel: 1 voet in, 1 voet uit de bucket
- Op "GO" wordt er gepenetreerd richting doel
- Speler die niet penetreert blijft op spot (voorzie doorschuifstelsel)

Speelregels

- ALS ik klaar ben om te helpen, DAN communiceer ik "LAST"
- ALS mijn coach "GO" roept, DAN sprint ik uit naar de helping spot
- ALS ik de baldrager stop op de helping spot, DAN roep ik "BALL"

Organisatie



- LAST positie op kegel (=0)
- 'Hot potato' op 45° met schouder naar doel
- Als coach "GO" roept & bal bij
 - O2 = middle drive
 - O1 = baseline drive

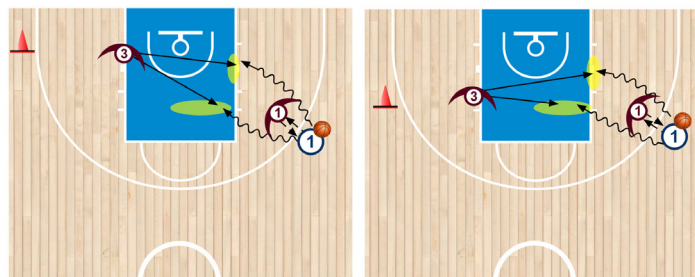
Aandachtspunten

- Actieve basispositie LAST met split vision
- 'Muur bouwen' op helping spot
- 'Be early'
- Communicatie!

Opgelet: bouw dit op - start telkens met 2 à 3 AP'en

Variatie, pro- & regressie

- **Variatie:** O1 & O2 kiezen wanneer er gestart wordt (visueel)
- **Progressie:** kegel hoger plaatsen = verdere afstand
- **Pro:** 'Hot potato' met O1 & X1 waarbij offense beslist wanneer te penetreren



Topic - doel

- Decision making LAST: naar helping spot of recover eigen man
- Communicatie: "LAST", "HELP" & "BALL"

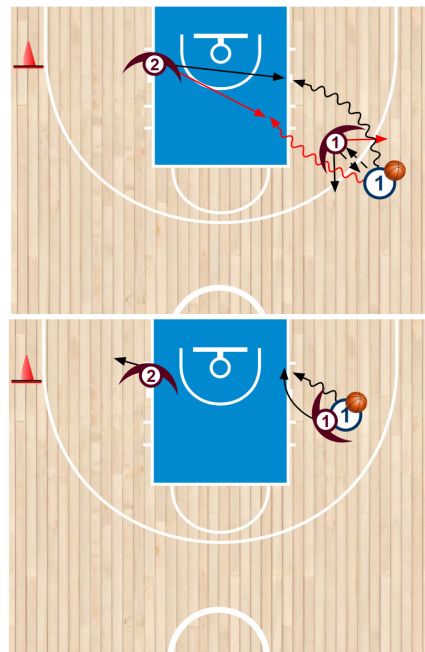
Spelregels

- Defensieve 3"-regel: 1 voet in, 1 voet uit de bucket
- X1 beslist wanneer de penetratie wordt ingezet door voet op 3p-lijn te plaatsen

Speelregels

- ALS mijn ploegmaat de baldrager onder controle heeft, DAN ga ik niet helpen en pas ik me aan i.f.v. de balpositie
- ALS ik geklopt ben, DAN roep ik "HELP"
- ALS mijn ploegmaat geklopt is, DAN ga ik helpen op de helping spot en roep ik "BALL"

Organisatie



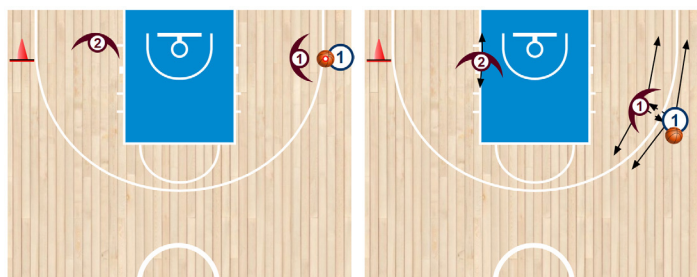
- LAST positie op kegel (=0)
- 'Hot potato' op 45° met O facing basket
- O1 valt open ruimte aan

Aandachtspunten

- Split vision met actief voetenwerk
- Communicatie: "LAST" & "HELP"
- Be early on helping spot (indien nodig)
- Bouw een muur

Variatie, pro- & regressie

- **Variatie:** andere startpositie van baldrager (bv. corner)
- **Progressie:** dynamische positie (O1 en X1 bewegen L & R) van baldrager waarbij LAST continu up & on the line blijft



Topic - doel

- Ball move, you move
- Helpside: van 'LAST' naar 'helping spot'
- 'X-out': 'sink'-actie
- Close-out op 1st pass
- Communicatie: "LAST" & "BALL"

Spelregels

- Defensieve 3"-regel: 1 voet in, 1 voet uit de bucket
- Pass van coach naar single side = baseline penetratie
- O2 en O3 mogen NIET cutten of circle move doen
- O die bal niet ontvangt, speelt niet mee

Spelregels

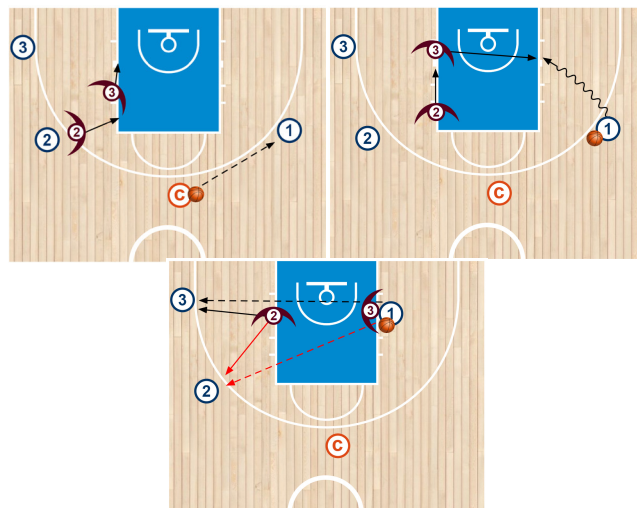
- ALS de bal gepast wordt, DAN pas ik mijn positie aan t.o.v. de bal en communiceer ik "LAST"
- ALS mijn ploegmaat geklopt is, DAN ga ik helpen op de helping spot en roep ik "BALL"
- ALS mijn ploegmaat gaat helpen, DAN maak ik een 'sink'- actie als X-OUT

Variatie, pro- & regressie

- **Regressie:** bal rond middel draaien bij balontvangst na kick-out
- **Variatie:** verder spelen in 2v2 met O1 & balontvanger als aanvallers en speler die bal niet ontvangen heeft, speelt niet meer mee

Organisatie

Floorbalance aanpassen i.f.v. 1-2-2 of 2-2-1



- Coach start met bal op top
- Pass naar single side, O1 penetreert
- Coach roept "help"
- O1 geeft pass naar O2 of O3 en 1v1 tegen X3

Aandachtspunten

- Actieve basispositie aanpassen als de bal beweegt
- Communicatie: "LAST" & "BALL"
- Split vision als X-OUT (ook na sink): je moet de bal, O2 en O3 zien!
- Aandachtspunten in close-out defense



Topic - doel

- 'X-out': 'sink'-actie
- Close-out op 1st pass
- Doorroteren van geklopte speler
- Communicatie: "HELP" & "BALL"

Spelregels

- Defensieve 3"-regel
- O1 start & moet baseline aanvallen
- O2 en O3 mogen niet bewegen voor de pass
- Coach is LAST
- O1 stopt na kick-out

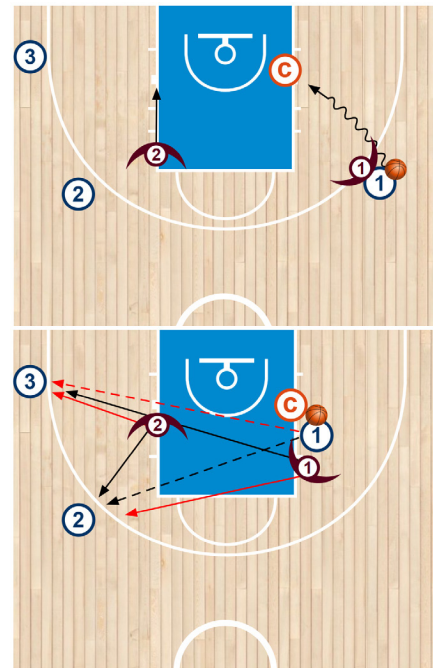
Speelregels

- ALS mijn tegenstander mij klopt, DAN probeer ik mij te herstellen en de 'early pass' te contesten
- ALS mijn ploegmaat (coach) gaat helpen, DAN maak ik een 'sink'-actie als X-OUT (close-out 1e pass)
- ALS ik geklopt ben & LAST gaat helpen, DAN roteer ik naar de vrije speler (close-out)

Variatie, pro- & regressie

- **Variatie:** middle drive
- **Progressie:** offense mag kiezen middle of baseline drive
- **Progressie:** O2 en O3 mogen circle move doen

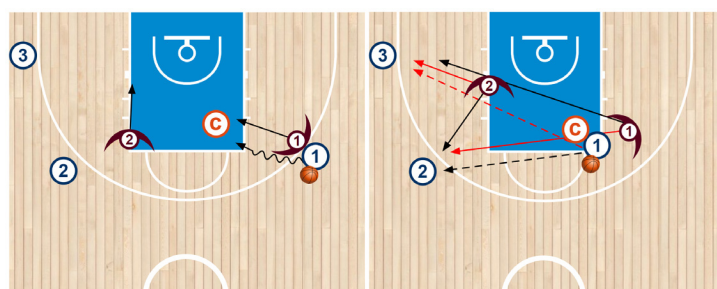
Organisatie



- O1 houdt bal op rug van X1
- Als bal lost van rug, dan mag X1 verdedigen
- 2v2 na kick-out van O1

Aandachtspunten

- Actieve basispositie X-OUT met split vision
- Sink-actie met split vision
- Aandachtspunten close-out
- X1 actieve armen tijdens recover = pass verhinderen
- X1 sprint naar open speler: denial of close-out defense



Topic - doel

- 3v3: helpside (LAST) & help the helper (X-OUT)
- Doorroteren van geklopte speler
- Communicatie: "HELP", "LAST" & "BALL"

Spelregels

- Defensieve 3"-regel: 1 voet in, 1 voet uit de bucket
- X1 start de oefening door kegel te tikken
- O2 en O3 mogen NIET cutten of circle move doen

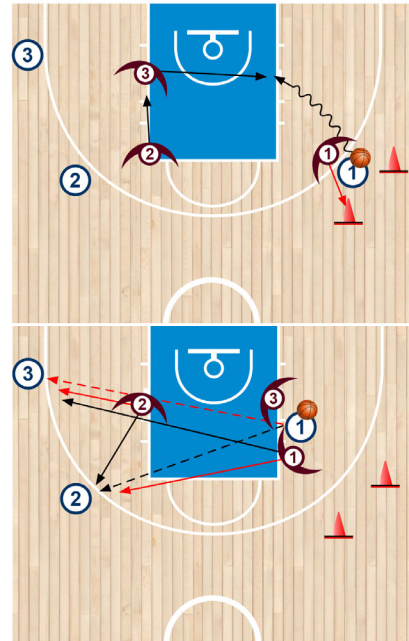
Speelregels

- ALS ik geklopt ben, DAN communiceer ik "HELP" en roteer ik naar de vrije speler (weakside)
- ALS mijn ploegmaat geklopt is, DAN ga ik helpen als LAST en communiceer ik "HELP"
- ALS mijn ploegmaat gaat helpen, DAN maak ik een 'sink'-actie als X-OUT
- ALS de pass wordt gegeven, DAN maak ik een close-out als X-OUT

Variatie, pro- & regressie

- **Regressie:** verplicht 1 kegel tikken
- **Progressie:** 2 offensieve weakside spelers verder uit elkaar plaatsen

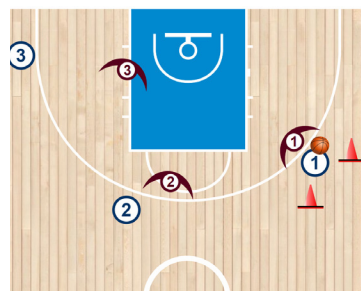
Organisatie



- 2 kegels schuin achter O1
- O1 valt open ruimte aan
- Speel na rotaties live 3v3

Aandachtspunten

- Actieve basispositie "LAST" & "X-OUT" met split vision
- Muur bouwen op helping spot, be early, "BALL"
- Sink-actie met split vision
- X1 actieve armen tijdens recover = pass verhinderen
- Gecontroleerde close-outs: "BALL" i.f.v. concept (no middle of zwakke hand) & vooral niet opnieuw geklopt zijn



Topic - doel

- 3v3: positie aanpassen: ball move, you move
- Dynamische helpside, help the helper & rotatie
- Communicatie!

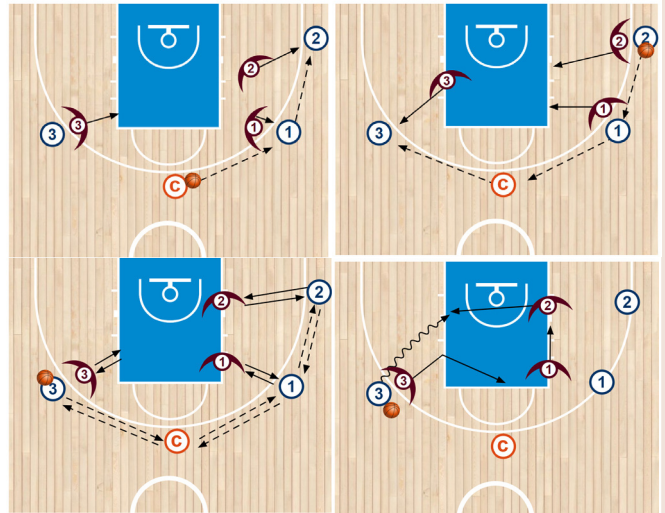
Spelregels

- Defensieve 3"-regel: 1 voet in, 1 voet uit de bucket
- Passing via coach, op "GO": penetratie van single side
- O1 en O2 mogen NIET cutten of circle move doen

Speelregels

- ALS de bal beweegt, DAN pas ik mijn verdedigende positie aan
- ALS ik geklopt ben, DAN roep ik "HELP" en roteer ik naar de vrije speler (weakside)
- ALS mijn ploegmaat geklopt is, DAN help ik als LAST en communiceer ik "HELP"
- ALS mijn ploegmaat helpt, DAN maak ik een 'sink'-actie als X-OUT & close-out op de 1e pass

Organisatie



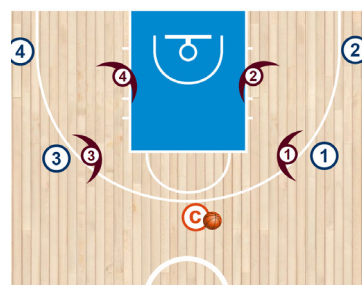
- Defense laat zich kloppen in 1v1 (bv. tik de grond)
- Opstelling aanpassen i.f.v. floorbalance (1-2-2 of 2-2-1)

Aandachtspunten

- Continu & actief shiften met split vision
- Be early on helping spot & build a wall
- Communicatie: "LAST", "HELP" & "BALL"
- Sink-actie met split vision
- Gecontroleerde close-outs: "BALL" i.f.v. concept (no middle of zwakke hand) & vooral niet opnieuw geklopt zijn

Variatie, pro- & regressie

- **Progressie:** 4 aanvallers (extra in de corner) = niet weten van welke kant de drive zal vertrekken
- **Progressie:** live 1v1 defense: decision making LAST



Topic - doel

- Dynamische 4v4: positie aanpassen: ball move, you move
- Jump to the ball bij player movement
- Stunt, helpside, help the helper & rotatie + communicatie

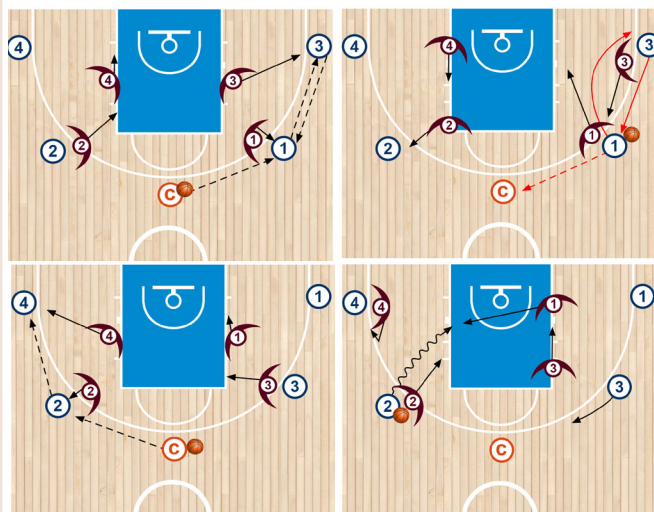
Spelregels

- Defensieve 3"-regel
- Passing: pass naar coach = interchange maken
- Drive mag enkel vanop 45°
- Off ball spelers mogen NIET cutten op penetratie, WEL circle move
- Bij 1e dribbel: X2 raakt enkels

Speelregels

- ALS mijn man zich verplaatst, DAN pas ik mijn positie aan t.o.v. de bal
- ALS ik in de 1ste passlijn verdedig, dan maak ik een korte stunt-actie
- ALS een ploegmaat geklopt is, DAN bieden we als team helpside & gaan in rotatie

Organisatie



- Na enkele passen beslist O1 of O2 om te penetreren
- Opstelling aanpassen i.f.v. floorbalance (1-2-2 of 2-2-1)

Aandachtspunten

- Off ball basketbalhouding: actief voetenwerk & actieve armen (use wingspan)
- Jump to the ball bij off ball movement
- 1 step stunt & recover in 1e passlijn
- Be early on helping spot & build a wall
- Communicatie: "LAST", "HELP" & "BALL"
- Gecontroleerde close-outs

Variatie, pro- & regressie

- **Regressie:** bal rond middel draaien bij balontvangst
- **Progressie:** tempo passing opdrijven
- **Progressie:** defense speelt live: decision making LAST (help or not)
- **Progressie:** drive uit corner (goed duiden waar geklopte speelster naartoe roteert i.f.v. visie)



Topic - doel

- Statische 5v5
- Stunt, helpside, help the helper & rotatie
- Communicatie: "LAST", "HELP" & "BALL"
- Vermijden extra rotatie

Spelregels

- Defensieve 3"-regel
- Coach kiest eerst enkel inside hand (= baseline drive)
- Off ball spelers mogen NIET cutten op penetratie, WEL circle move

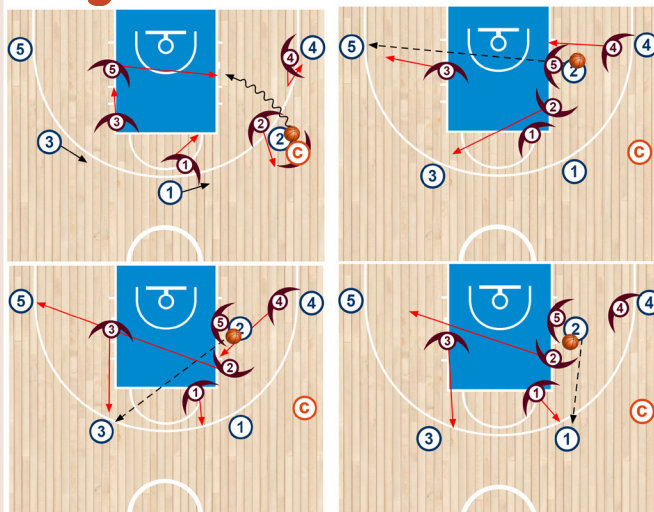
Speelregels

- ALS ik geklopt ben, DAN communiceer ik "HELP", contest ik de early pass en roteer ik naar de vrije speler
- ALS een ploegmaat geklopt is, DAN bieden we helpside & gaan in rotatie volgens de afspraken
- ALS ik een close-out maak vanuit rotatie, DAN doe ik dit gecontroleerd & vermijd ik een nieuwe rotatie

Variatie, pro- & regressie

- **Progressie:** coach ook outside hand = middle drives
- **Progressie:** afh. van niveau spelers: manier van roteren aanpassen i.p.v. weakside rotatie, dichtste man rotatie

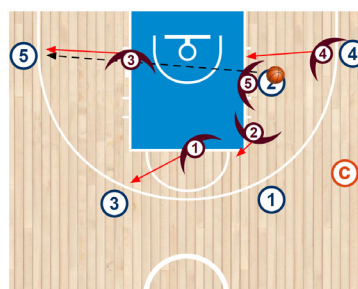
Organisatie



- X2 tikt hand van coach & O2 valt open ruimte aan
- Opstelling aanpassen i.f.v. floorbalance (1-2-2 of 2-2-1)

Aandachtspunten

- Off ball BB-houding: actief voetenwerk & actieve armen
- Communicatie team verantwoordelijkheden
- Gecontroleerde close-outs i.f.v. concept (no middle of zwakke hand)
- Contest shot
- Baldrager mag geen voorwaartse dribbel maken: push lateral
- X4 = shifter = nieuwe "LAST"



Topic - doel

- 4v4: teamdefense op weakside cuts
- Decision making LAST: help or not
- Rotatie inzichten i.f.v. vrije spelers

Spelregels

- Defensieve 3"-regel: 1 voet in, 1 voet uit de bucket
- O2 en O4 mogen WEL cutten & circle move doen

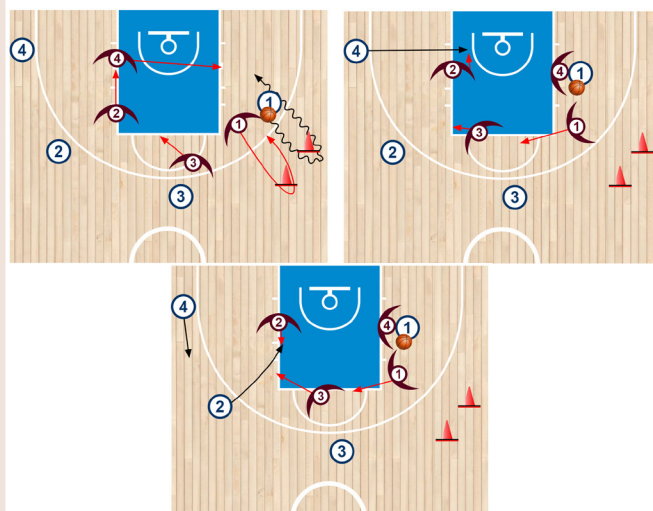
Speelregels

- ALS ik geklopt ben, DAN communiceer ik "HELP", contest ik de early pass & roteer ik
- ALS een ploegmaat gaat helpen (LAST), dan maak ik een sink-actie als X-OUT
- ALS er een offensieve speler cut, DAN bump ik deze cut als X-OUT & communiceer ik naar mijn ploegmaat (X3) om de vrije speler op te vangen
- ALS ik geklopt ben, DAN roteer ik naar de dichtste speler

Variatie, pro- & regressie

- **Progressie:** O1 en X1 wisselen van plaats = middle drive
- **Regressie:** defensieve kegel verder zetten waardoor decision making weg valt want altijd geklopt

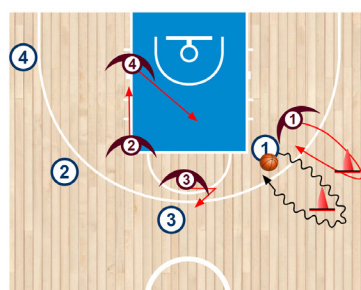
Organisatie



- 2 kegels buiten 3p lijn
- O1 en X1 starten met rug naar doel
- O1 dribbelt van binnen naar buiten rond kegel

Aandachtspunten

- Communicatie team verantwoordelijkheden: "LAST", "HELP" & "BALL"
- X1 contest de early dish
- X-OUT bump de cut vanuit split vision: contact zoeken en uit bucket houden
- X-OUT communicatie naar ploegmaat bv. "NAAM + NUMMER"
- X3 communiceert naar X1



Topic - doel

- 4v4 vanuit defensieve chaos
- Zo snel mogelijk controle herstellen
- Teamrotaties vanuit dynamische beginpositie
- Verantwoordelijkheden communiceren: "BALL", "LAST", "HELP"

Spelregels

- Bij pass van coach, match-up met dichtste speler
- Coach passt enkel naar 45°
- Offense moet baseline drive nemen
- Geen cuts toelaten

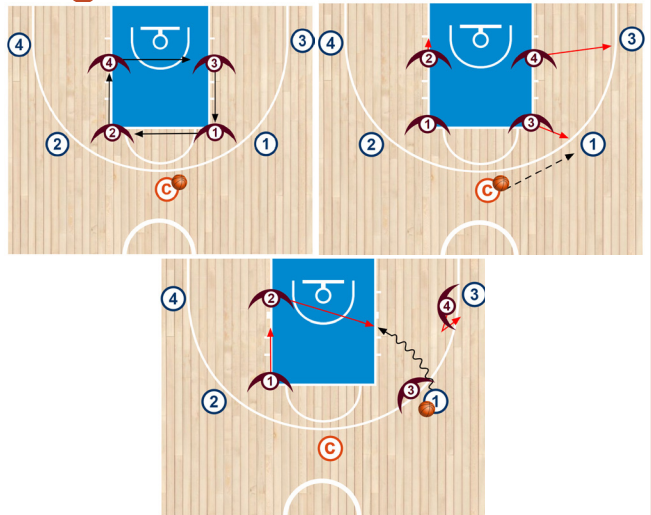
Speelregels

- ALS ik in de buurt ben van de balontvanger, DAN maak ik een gecontroleerde close-out
- ALS ik geklopt ben, DAN communiceer ik "HELP", contest ik de early pass en roteer ik naar de vrije speler
- ALS een ploegmaat geklopt is, DAN bieden we helpside & gaan in rotatie met volgens de afspraken

Variatie, pro- & regressie

- **Regressie:** niet starten uit beweging maar wel voor-actie maken (bv. voetenwerk + high five)
- **Progressie:** ook middle drive en/of corners
- **Progressie:** live spelen (niet laten kloppen): de-cision making LAST
- **Progressie:** cuts toelaten

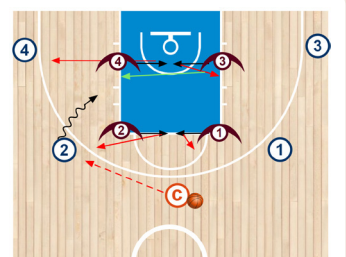
Organisatie



- Defense loopt in vierkant steeds met zicht op de bal
- Coach passt naar een aanvaller

Aandachtspunten

- Communicatie team: "LAST", "DENIAL", "HELP", "BALL"
- DENIAL: stunt & recover
- LAST: be early & build a wall
- X-OUT: sink, split vision & be ready for close-out
- Rotaties maken volgens afspraken (weakside of dichtste man)
- Gecontroleerde close-outs i.f.v. concept (no middle of zwakke hand)



Topic - doel

- 5v5 live met voordeel voor penetrerende speelster
- Decision making: help or not (teamrotaties)
- Nieuwe rotaties vermijden door gecontroleerde close-outs

Spelregels

- Rebounder passt bal naar coach
- Pasgever en match-up defense lopen allebei rond coach (handoff): offense = voordeel
- Off ball spelers moeten zich positioneren buiten 3p-lijn

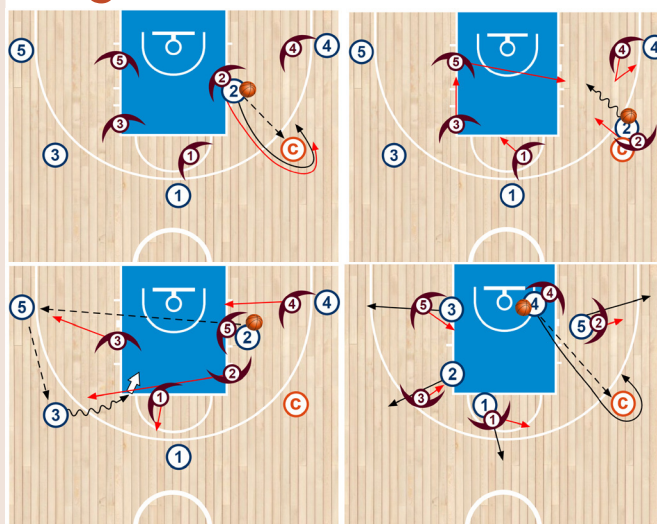
Speelregels

- ALS ik geklopt ben, DAN communiceer ik "HELP", contest ik de early pass en roteer ik (volgens de afspraken)
- ALS een ploegmaat geklopt is, DAN bieden we helpside & gaan in rotatie volgens de afspraken
- ALS de bal beweegt, DAN neem ik een nieuwe rol (shift)

Variatie, pro- & regressie

- **Regressie:** 4v4 of 3v3
- **Regressie:** bij kick-out moet offense 1 x bal rond middel draaien
- **Variatie:** coach neemt andere spot in
- **Variatie:** half court into full court (up & back)
- **Progressie:** afhankelijk van maturiteit spelers: manier van roteren aanpassen i.p.v. weakside rotatie, dichtste man rotatie

Organisatie



- 5v5 'live' half court
- Start opdracht: O2 en X2 starten op block
- Coach op forward om handoff te spelen
- Na X-aantal keer spelen: opstellen op andere spots

Aandachtspunten

- Communicatie vóór & na de penetratie!
- LAST: be early & build a wall
- Gecontroleerde close-outs i.f.v. concept (no middle of zwakke hand)
- Ball move, you move: shift-actie (X4) = nieuwe LAST



Topic - doel

Organisatie

Spelregels

Speelregels

Aandachtspunten

Variatie, pro- & regressie



Topic - doel

Organisatie

Spelregels

Speelregels

Aandachtspunten

Variatie, pro- & regressie



Begrippen

- **Ball move, you move:** als de bal verandert van positie, dan verander je telkens ook je defensieve positie.
- **Circle move:** een offensieve speler zonder bal beweegt in functie van de bal om zich aanspeelbaar te maken.
- **Early dish:** een vroege pass vanuit een penetratie naar een ploegmaat voor de helpside arriveert om een voordeel te creëren.
- **Helping spot:** de plaats waar de LAST de baldrager idealiter stopt.
- **Interchange:** twee offensieve spelers die wisselen van plaats om ruimte te creëren weg van de bal.
- **Jump to the ball:** een actieve beweging richting de bal wanneer je man een pass geeft. Deze actie verhindert dat je man voor jou kan snijden en zorgt ervoor dat je meteen je actieve defensieve positie kan aanpassen.
- **LAST:** de laatste verdediger in de defensieve floorbalance die verantwoordelijk is om de baldrager te stoppen wanneer een ploegmaat geklopt is.
- **Progressie:** oefening moeilijker maken om spelers verder uit te dagen binnen hetzelfde leerdoel.
- **Regressie:** de oefening eenvoudiger maken om het leerdoel duidelijker en haalbaarder te maken.
- **Shift:** speler die bij het bewegen van de bal de defensieve positie moet veranderen (bv. van denial naar pistols) en de nieuwe LAST wordt.
- **Sink-actie:** dit is de actie van de X-OUT om ervoor te zorgen dat deze speler de twee aanvallers tegelijk kan zien. Deze actie houdt een beweging in richting de baseline vanuit de 'up & on the line' positie.
- **Split vision:** een positie innemen waarbij je tegelijk bal en je eigen man kan zien.



Begrippen

- **Stunt & recover:** een korte stap op de eerste dribbel vanuit denial defense om het tempo & ritme te breken bij een penetratie van de baldrager. De speler verliest nooit het zicht op eigen man en blijft verantwoordelijk voor de eigen man bij balontvangst.
- **Up & on the line:** de positie om een goede split vision te kunnen bewaren. Deze plaats ligt op de lijn tussen je man en de bal (maar is wel afhankelijk van je perifeer zicht).
- **Variatie:** afwisselen in oefenvorm, tempo of regels om leerprikkels hoog te houden en spelinzicht te vergroten.
- **X-OUT:** de voorlaatste verdediger in de defensieve floorbalance die op het moment dat LAST gaat helpen zich zodanig positioneert dat hij/zij de twee aanvallers kan verdedigen. Wanneer één van deze twee de bal ontvangt, maakt de X-OUT een close-out op de speler met bal.





basketbal
.vlaanderen