

R&R integreren in een bestaande leerlijn

Nancy Florus ism Basket Houthalen en Basketbal Vlaanderen

We merken dat veel spelers het moeilijk hebben met het 'lezen van het spelletje'

Mogelijke oorzaken zijn:

- minder buiten spelen op de pleintjes
- gevolg van corona
- te afhankelijk van plays

1

Waarom R&R ?

- Een concept (geen play) toepasbaar vanaf U 10
- Acties worden herleidt tot een 2-mansspel (speler met bal/speler zonder bal)
- Spelers zonder bal reageren volgens afspraak
- 20 lagen (combinaties mogelijk naar keuze van de coach)
- 2 lagen nodig om te kunnen spelen

Voordelen

- Het lezen van de verdediging wordt makkelijker en het reageren op acties is duidelijker (specifieke acties ipv patronen /plays)
- Meer beweging zonder bal (dus ook minder kans op helpdefense)
- Ontwikkeling van het basketbal IQ (zowel individueel als ifv ht team)
- Beter spacing
- Dwingt de defense om zich constant aan te passen (geen vaste patronen)
- Simpel om aan te leren (maar heeft wel tijd nodig)
- Positionless (ideaal voor een jeugdopleiding)
- Vlotte overgang van 5 out -> 4 out 1 in -> 3 out 2 in

2

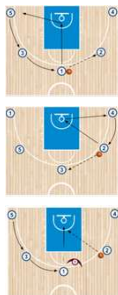
Pass and Cut

REGEL 1: Na pas altijd cut + fill the spot (weakside + van achterlijn naar midden)

- Na een pas altijd naar de basket snijden
- Front cut of rear cut
 - Verdediger blijft staan = front cut
 - Verdediger jump to the ball = rear cut
 - Fill the spot van achterlijn naar middenlijn
 - Bij 4 out1 in blijft inside-speler staan

REGEL 2: als defense voet op de 3pt lijn -> backdoor

- Beslissing van de speler zonder bal
- Verdediger buiten de driepuntlijn komt/ is te hoog
- Verdediger alleen naar de bal kijkt (je ziet achterkant van het hoofd)



3

Circle move – penetration dribble

REGEL 1: op de drive van rechts (of links) van de baldrager zal elke speler zonder bal een spot opschuiven naar rechts(links)

- Penetratiedribbel rechts of links
- Spelers zonder bal bewegen in dezelfde richting als de bal (rechterdribbel-> rechts; linkerdribbel-> links)
- Spacing (buiten de driepuntlijn)
- 3 opties voor de baldrager:
 - Drive & lay-up
 - Drive & shot
 - Drive & pass

REGEL 2: Weakside corner moet altijd bezet worden; speler in de hoek -> up and back,

- Andere spelers volgen de circle move
- Natural pitch ; safety pass

4

Reactie van de cutter/post op een drive

Regel: baseline drive -> elbow ; middle drive ->short corner

- Op het moment dat een speler snijdt wordt hij eigenlijk ook een inside speler.
- Bij een drive zal de inside speler steeds reageren volgens bovenstaande afspraak
- Spacing en de balans tussen de spelers buiten 3pt lijn en inside is een belangrijk aandachtspunt (geen 2 spelers op dezelfde lijn) vandaar dat we verkiezen om te werken naar de shortcorners en vrijworplijn
- Spelers hebben hier ook de mogelijkheid terug naar 5 out te gaan (stapt naar buitenste circle)

5

Dribble at (Clear out)

Regel : baldrager dribbelt naar naastliggende spot -> clear out + fill the spot

- Bij hoge druk op de baldrager
- Bij full denial van de verdediger op de dichtstbijzijnde spot aan balkant
- Na clear out, cut + fill the spot van achterlijn naar middenlijn
- Kan gebruikt worden als start voor posting up van de cutter
- Opbouw naar handoff (rejection)
- Beslissing van de speler met bal

6

- Lagen ivm screens en specifieke postplays bespreken we hier niet omdat dit afhankelijk is van de visie van de club
- Binnen een club visie is dit perfect bruikbaar bij broken plays en inboundes, entry + R& R (werkt goed als opbouw naar plays)
- Eens de afspraken gekend zijn kan je dit zeer goed combineren met je standaard drills
- Waarschijnlijk zullen een aantal coaches het vooral moeilijk hebben met het loslaten van de controle en de zelf de beslissingen/oplossingen te laten zoeken (bewezen dat mensen oplossingen die ze zelf vinden veel beter onthouden)
- Verbeteren = alleen verwijzen naar de regels
- <https://www.basketballforcoaches.com/read-and-react-offense/>
