

Clinic Roeselare

18 mei 2023

‘Offensief voetenwerk’

Bert Wyseur

Algemene overwegingen

- Zeer ruim onderwerp: keuzes maken dus
- Modern basketbal: belang van ballscreen en 1-1
 - o Heel veel offensieve bewegingen (rugzak)
 - Keuze maken
 - Eén iets heel goed kunnen
 - + Counter move als ze dat afnemen
 - o Heel veel zaken uit deze clinic kunnen ook gelden als voorbereiding op gebruik ballscreen
- Kijk naar wat de verdediger doet (‘lezen’)
- Toon wat je niet gaat doen
- Opbouw:
 - o Stationary → on the move → toepassen in 1-1 (geprogrammeerd) → toepassen live 1-1
 - o Steek die zaken ook in warming ups op training
 - *“Think of new ways to do old things. You must protect against boredom in practice”*
- Offensief voetenwerk onmogelijk zonder finishing
 - o Drive to score / Drive to the middle of the bucket
 - o How to finish?
 - Als ... dan ...
- Offensief voetenwerk onmogelijk zonder ballhandling
 - o Standaard:
 - Basketbalhouding: play low
 - Pound dribbling
 - Uit cilinder
 - o Extra:
 - Gebruik bovenlichaam (‘head&shoulders’)
 - Schouder naar beneden
 - Gebruik voeten (bv. in cross over)
 - Gebruik niet-dribbelhand
- Aantal belangrijke zaken:
 - o Speler weg van bal in aanval: voeten en schouders wijzen naar de bal
 - o Speel ‘on the catch’: bal krijgen betekent klaar zijn om te shotten
 - ‘Eén geluid’: voeten op grond en bal vangen
 - Daarna: decision making
 - o Breng lichaam zoveel mogelijk tussen de bal en uw verdediger
 - Tik kuit verdediger
 - Soort richtingsverandering
 - Finishing moves

Wat behandelen?

- 1) Offensief voetenwerk uit de dribbel / in transitie (= live ball moves)
- 2) Offensief voetenwerk on the catch (= dead ball moves)
- 3) Attacking the close out
- 4) Offensief voetenwerk in low post (geen voorwerp van deze clinic)
- 5) Richting 2-0 (indien tijd)

1) Offensief voetenwerk uit de dribbel (= uit transitie)

Wat?

- a) Defense staat ver
 - Richtingsverandering into float/shift into drop
 - o Into attack
 - o Into cross
 - o Into shot ('freeze your defender')

! Kan ook uit de catch: push out dribble (bv. Mathieu Coucke)
 - Float dribble
 - o Into attack
 - o Into cross
 - o Into shot ('freeze your defender')
 - Studder step
 - Cross-jabb-attack / cross-jabb-cross
 - Tijdens je penetratie: don't pick up the ball
 - o Hou bal levend
 - o Hoe? 1) Dribbel verder
 - o Hoe? 2) Same foot step back
 - o Hoe? 3) Richtingsverandering (ja, maar...)
 - Richtingsverandering ver van doel: voorkeur behind the back
 - Richtingsverandering dichtbij doel: spin move
- b) Defense staat dicht
 - Ruimte creëren
 - o Val voorste voet aan en versnel
 - o Bij contact: back up dribble + jump back into drop stands + val terug aan
 - o Andere optie: 'hip swivel'
 - Voet tussen voeten verdediger plaatsen

- Dribbel uit cilinder
- Spring achter bal into drop stands

Opbouw?

- Stationary dribbling
 - Voorstander/tegenstander
- Dribbling on the move (line drill, aan basket, tegenover elkaar, ...)
- Toepassen in 1-1
 - Defense ver
 - Defense dicht

2) Offensief voetenwerk on the catch

Wat?

- Get open
 - Defense ver: go to the ball
 - Defense te laag: cut ervoor
 - Defense dicht: step in your man – kleine L-cut en stap ervoor
 - Defense top lock: backdoor
 - Geen ruimte voor backdoor: flare
- Attack on the catch
 - Voeten/schouders naar passer bij denial
 - Bal uit de lucht trekken: stoot af op buitenste voet
 - Handen defense hoog: sweep
 - Handen defense laag: rip over
 - No denial: inside foot
 - Finishing moves
 - Gestopt op 1^e dribbel: richtingsverandering behind back (zie eerder)
 - Op 2^{de} dribble (harde dribbel): same foot step back, ... (zie eerder)
 - In functie van spacing: 'attack opposite'
- On catch attack is onmogelijk of geen voordeel (open denial)
 - Alternatief: push out dribble
 - Shot fake
 - Jabb fake

Opbouw

- 1-1 defense weg van bal + on catch attack
- 1-1 defense weg van bal + on catch 2^{de} actie nodig
- 1-1 defense weg van bal: live + 1-1 met finish
- Geprogrammeerde defense

3) Offensief voetenwerk bij attacking the close out

Hoe?

- Beslissingsruimte: defense = moving / defense  moving
 - o Moving: attack
 - o Not moving: 2nd move
 - Defensief kun je enkel agressief zijn als je aankomt samen met de bal
 - 'Arrive with the ball' / 'Be on the catch on the ball'
 - o Defense stopt halverwege (handen laag): shot
- Val ruimte aan weg van de close out: 'banana penetratie'
- Wanneer? Als defense in beweging is en op 3/4^{de} afstand is (ongeveer 1,5 – 2m van jou)

Opbouw

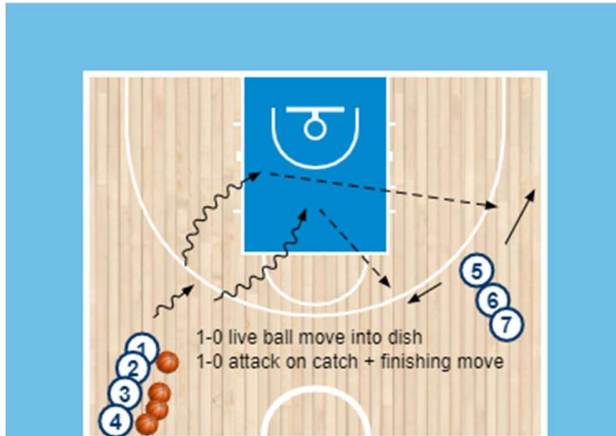
- Idem voorgaande: programmeer defense

5) Richting 2-0

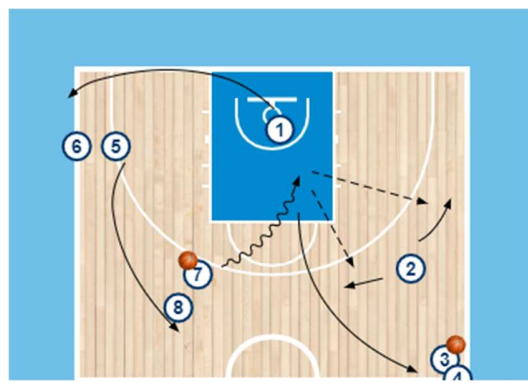
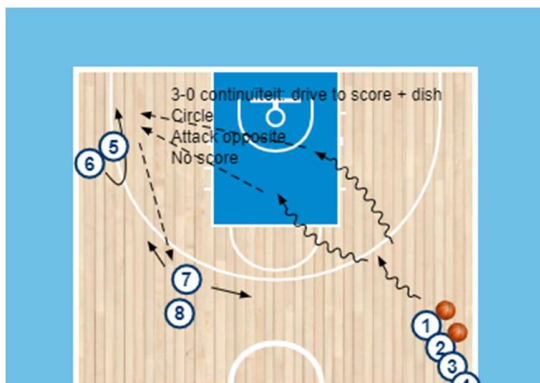
- Algemeen:
 - o Actie-reactie
 - o Attack opposite
 - Spacing 4-5 meter uit elkaar
 - Implementatie ballscreens: idem
 - o How to pass
- Dribble @:
 - o Backdoor cut
 - Step up to ball
 - Turn
 - In lijn verdediger
 - Pass: bounce pass + dichtbij achterste voet verdediger
 - o DHO
 - Dribbel naar verdediger
 - HO afgenomen:
 - o Backdoor cut
 - o Loop actie
 - Going under:
 - o Fade to corner
 - o Cross en attack andere kant ('rescreen')
 - Switch:
 - o Fake hand off
 - o Creëer mismatch

Drills

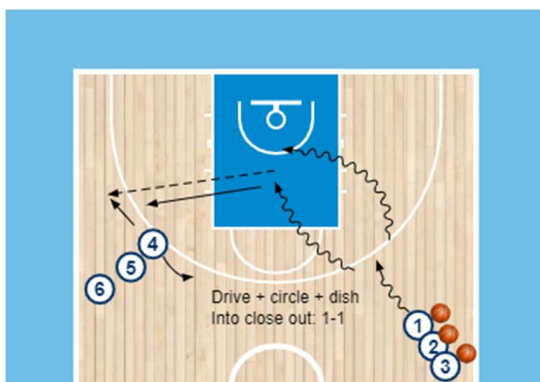
1)



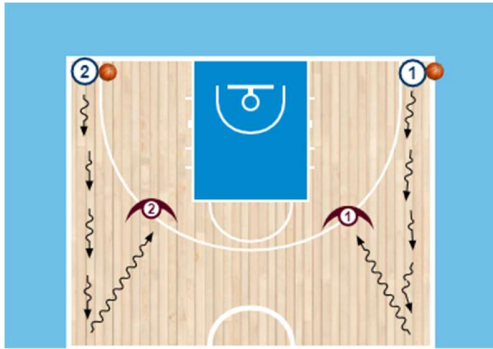
2)



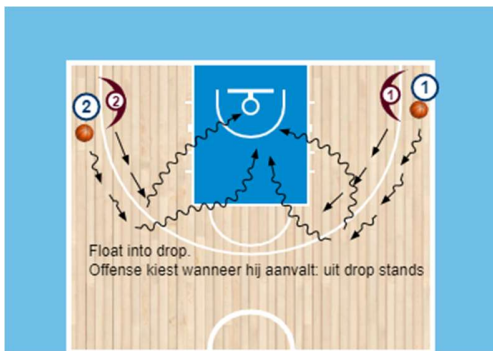
3)



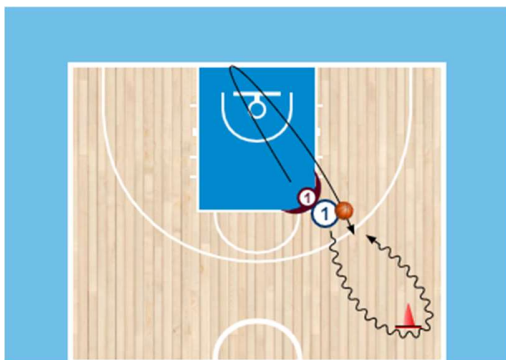
4)



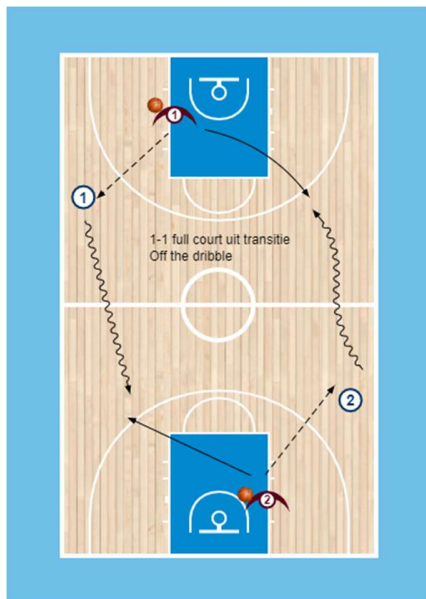
5)



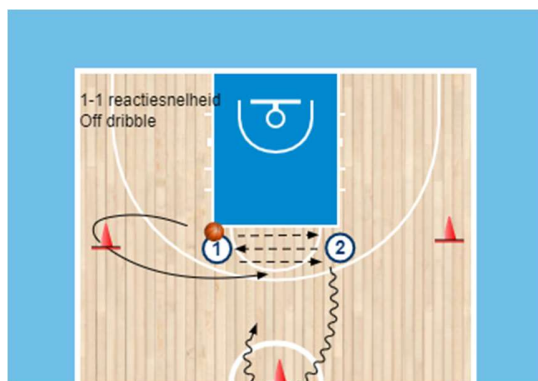
6)



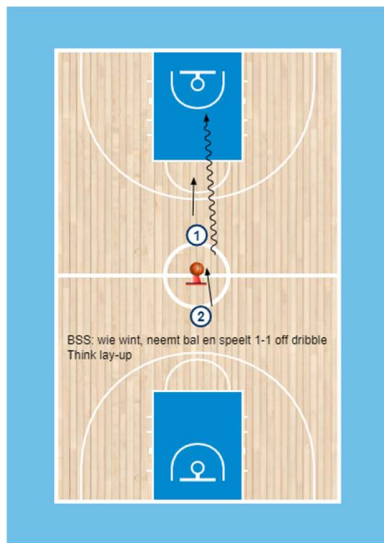
7)



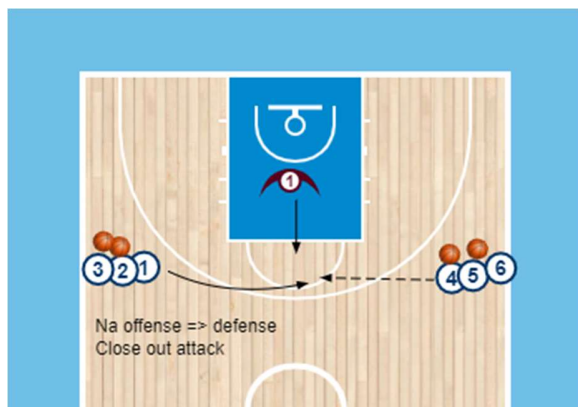
8)



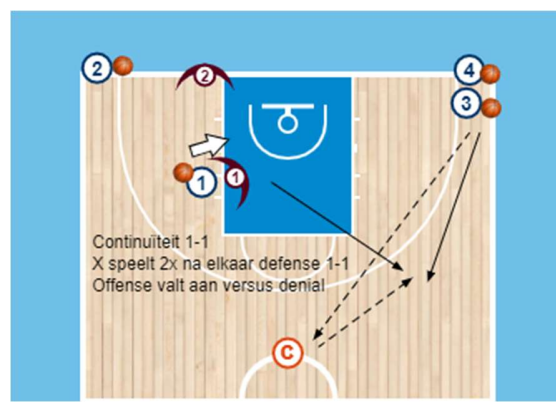
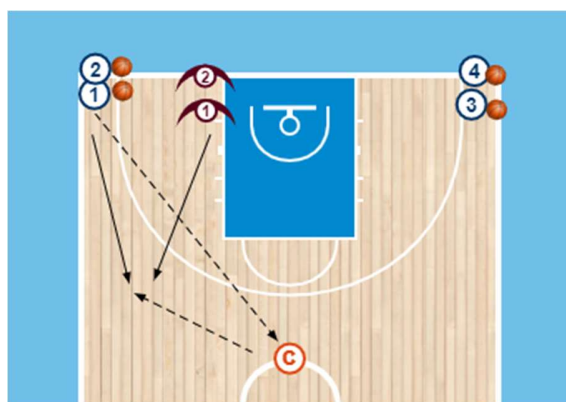
9)



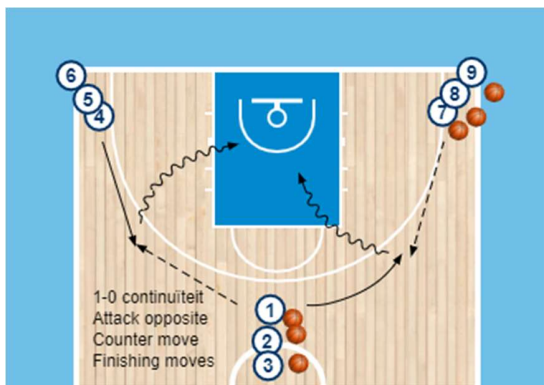
10)



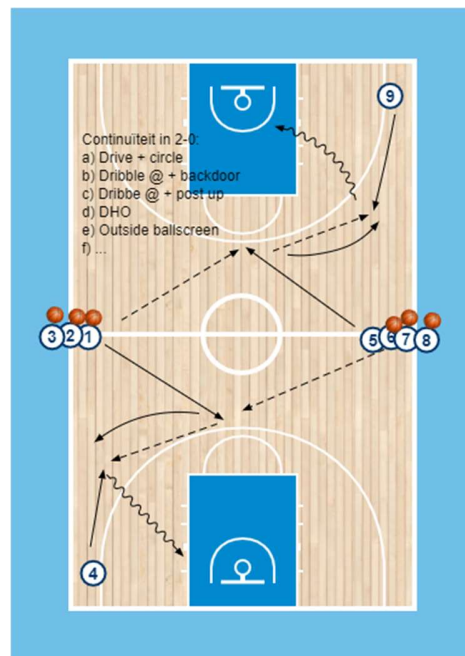
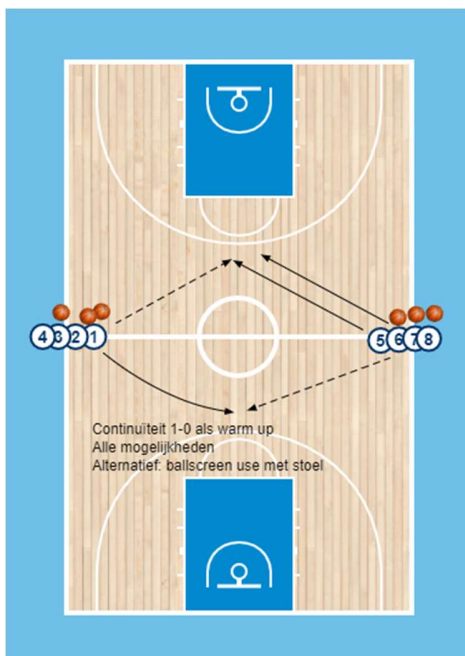
11)



12)



13)



Bert Wyseur

14)

