



Met dank aan onze sponsors en partners!
Avec nos remerciements à nos partenaires et sponsors!

INHOUD - CONTENU

- 3** VOORWOORD / PRÉFACE
- 4** PAIS EN VREDE / PAIX ET CALME
- 6** LEGACY OF BOBBY KNIGHT: MOTION 3-OUT & 2-MAN IN
Parmi l'héritage de Bobby Knight : le Motion 3 out - 2 in
- 12** VRIJWORPEN / LANCERS FRANCS
- 22** SPRIMONT
- 23** VERDEDIGING VAN DE PICK & ROLL
DÉFENSE SUR PICK & ROLL
- 32** JEUGDOPLEIDING / FORMATION DES JEUNES
- 42** MP4

BEHEERSCOMITÉ - COMITÉ DE GESTION

**JACQUES
DELCOMMINETTE**
Voorzitter/Président

Rue François Bovesse 33
4680 Oupeye
E delcojacques9@gmail.com
M 0032 475 318 749

**RAYMOND
VAN EECKHOUT**
Ondervoorzitter/
Vice-président

Dijle 30 bus 302
2800 Mechelen
E ray.ve@telenet.be
M 0032 477 346 328

JEAN MARIE FIVET
Penningmeester/
Trésorier

Rue de Charmes 6
6840 Neufchâteau
E jmfivet6@gmail.com
T 061 27 10 46
M 0477 259 967
F 061 27 10 17
Rek. nr. / de compte
BE 15 3101 5147 9330

MEDEWERKERS BBKA COLLABORATEURS BBKA

RON HEESTERMANS
Secretaris/Sécretaire

E r.heestermans@telenet.be
M 0032 468 15 25 36

DORPMANS AERNOUT
Verantwoordelijke uitgever/
Editeur responsable

E aldorpmans@gmail.com
M 0031 653 557 289

PLATEUS LUC
Vertaler/ Traducteur

E lplateus@gmail.com
M 0032 475 976 465

VERHAMME DIRK
Redactie/Redaction

E info@dvasports.be
M 0032 475 307 095

VOORWOORD

De laatste twee clinics die we als BBKA hebben georganiseerd (Waregem & Sprimont) hebben ons positiever gestemd door het fysiek aanwezig zijn van coaches. Daarmee geven jullie aan te begrijpen dat leren door sites te bezoeken zijn beperkingen heeft en dat er niets gaat boven het 'face-to-face' in een zaal aanschouwen van leerstof. Of zoals een professor op de Universiteit me vertelde dat het hem was opgevallen dat gedurende de Covid-periode door het digitaal lesgeven (FaceTime – Zoom – Teams) de kennis bij medische studenten verminderd was. ...Dat is toch opmerkelijk.

Uit de clinics in Sprimont komen een paar opmerkingen naar voren die hierop aansluiten:

- Basketbal is geen exacte wetenschap: de ene coach die een oefening onderbreekt na twee fouten in de uitvoering is niet beter of slechter dan een andere coach die pas onderbreekt na 9 fouten: beiden waren succesvol als coach en behaalden opmerkelijke resultaten.

- Laten we niet vergeten dat als het mogelijk is het hele veld te gebruiken en steeds de aanval te combineren met verdedigen en ook andersom: ben je met verdediging bezig betrek de aanval hierbij (offense gerelateerd aan defense & defense gerelateerd aan offense).

- Alle balbehandelingen moeten 'winstgevend' en 'dynamisch' van aard zijn.

- De start van de training (vooral onder jongeren) zal vaak hetzelfde zijn om te 'borgen' - te 'zekeren'. Spelers die gewend zijn aan een 'vast patroon' houden niet altijd van verandering.

- Een training sluiten we af met een bekende oefening: de ouders die aan het einde van de training aanwezig zijn hoeven dan niet te "oordelen" over een minder bekende oefening die niet 'loopt'.

Gelukkig Nieuwjaar!
We will meet again in 2024!

Jacques Delcomminette,
Voorzitter
(Vertaling: Aernout Dorpmans)

PREFACE

Les deux derniers clinics que nous avons organisés nous ont rendus plus positifs ; en effet , vous avez répondu présents ; comprenant que l'apprentissage ne se fait pas que par les sites ; rien ne vaut le «présentiel» comme me le confiait un professeur d'université; en effet il a remarqué que la période «covid» (et les cours par vidéo – conférence) avait diminué les connaissances des étudiants en médecine notamment .

Quelques remarques me viennent à l'esprit concernant précisément les propos de nos conférenciers:

- le basket n'est pas une science exacte : ainsi un entraîneur interrompant un drill après 2 erreurs n'est pas plus critiquable qu'un autre qui interrompt après 9 erreurs : tous 2 ont obtenu de remarquables résultats

- n'oublions pas d'utiliser tout le terrain quand c'est c'est possible ; et toujours avec de la défense contrecarrant les attaquants

- les maniements de balles seront plus profitables en dynamique

- le début des entraînements (surtout chez les jeunes) sera souvent le même pour sécuriser : les joueurs habitués à une « coutume » n'aiment pas toujours le changement

- la fin de l'entraînement se fera avec un drill connu: en effet les parents présents en fin de séance ne se priveront pas de « juger » devant un drill moins connu .

Bonne Année!
We will meet again in 2024!

Jacques Delcomminette,
Président



'PAIS EN VREDE...' 'PAIX ET CALME ...'

Door/Par: Aernout Dorpmans, verantwoordelijke uitgever Rebound/
éditeur responsable du Rebound
Vertaling/Traduction: Luc Plateus



Nu we met elkaar op het punt staan 2023 in te ruilen voor 2024 is het goed even stil te blijven staan bij de wereld om ons heen. De werkelijke wereld staat op diverse plekken in brand waarbij veel onschuldige burgers en veel kinderen ongewild het slachtoffer zijn. Bij al dit wereldnieuws is het overlijden van de legendarische basketbalcoach Bobby Knight een klein berichtje in de media.

Knight ook bekend onder zijn bijnaam **De Generaal** won in zijn indrukwekkende carrière 902 en verloor 301 wedstrijden. Met het USA-mannen team won hij in 1984 de gouden medaille op de Olympische Spelen in Los Angeles. In zijn jaren als NCAA – coach heeft hij de motion offense geïntroduceerd waarin de passing game een essentieel onderdeel is. Daarnaast was hij ook een defensieve coach: **'Mijn teams herken je aan de wijze waarop we verdedigen'**. We spelen altijd one – pass – away. **"Defense is the key to winning in any sport, and that's what I believe in"**. Zijn verdedigingsfilosofie: spelen met Ballside / Helpside in de defense wordt in de basis nog steeds door veel coaches toegepast. Daarnaast was Knight ook een controversieel mens. Eigenzinnig in het omgaan met zijn spelers en zijn Athletic Directors, of zoals hijzelf bij het stoppen van zijn coachcarrière verwoordde: **I did it my way. And when I look back on it, I don't think my way was all that bad.**

In ons eigen basketbalwereldje is ook het nodige aan de hand. Zeker als het gaat over al dan niet verschijnen van scheidsrechters. In zowel België en Nederland zien we op sociale media berichten van teleurgestelde coaches van jeugdteams dat wedstrijden geen doorgang vinden of dat ouders de teams uit de brand helpen. Een andere zorg is het gedrag van coaches bij jeugdwedstrijden. Maar ook de soms grote onderlinge verschillen in technisch / tactische vaardigheden tussen de teams waarbij menig jeugdcoach zijn pedagogische kwaliteiten moet inzetten om het team gemotiveerd te houden.

Comme nous sommes sur le point d'échanger 2023 pour 2024, il est bon de prendre un instant pour réfléchir au monde qui nous entoure. Le monde réel est (au propre et au figuré) en feu en divers endroits, avec de nombreuses victimes innocentes parmi les civils et parmi celles-ci de nombreux enfants. Comparé à cette actualité mondiale, le décès de Bobby Knight, le légendaire entraîneur de basket-ball, n'est qu'un fait divers dans les médias.

Bobby Knight, surnommé **'The General'** a, au cours de son impressionnante carrière, rassemblé un palmarès de 902 victoires contre 301 défaites. Il a remporté avec l'équipe masculine des États-Unis la médaille d'or aux Jeux Olympiques d'été de 1984 à Los Angeles. Durant les années où il était entraîneur dans la NCAA, il a introduit la 'Motion Offense' dans laquelle le jeu de passes et de mouvements était un élément essentiel. Mais il était aussi un entraîneur défensif : **« Vous reconnaîtrez mes équipes à la manière dont elles défendent. Nous jouons toujours à 'une passe de distance'. La défense est la clé de la victoire dans n'importe quel sport, et c'est ce en quoi je crois. »** Sa philosophie défensive, le jeu avec Ballside - Helpside, est encore pratiqué par de nombreux entraîneurs. Mais coach Knight était aussi un homme assez controversé. Têtu dans ses relations avec ses joueurs et ses directeurs sportifs, ou comme il l'a dit lui-même lorsqu'il a arrêté sa carrière d'entraîneur : **« I did it my way ! , et quand j'y repense, je ne pense pas que ma façon de faire était si mauvaise. »**

Mais dans notre petit monde du basketball aussi, tout ne va pas sur des roulettes. Je pense ici en particulier à la pénurie d'arbitres qui fait que souvent on ne sait pas s'il y en aura un pour siffler un match de jeunes. En Belgique et aux Pays-Bas, nous voyons sur les médias sociaux de plus en plus de messages d'entraîneurs déçus parce que leur match a dû être annulé ou n'a pu être joué que grâce à des parents bénévoles. Un autre soucis est le comportement des



De vraag is: Wat kunnen BBKA en DBKA hier nu aan doen? Over de coaches aan de top maken we ons minder druk. Hier geldt de marktwerking: beval je niet dan wordt jouw contract niet verlengd maar veel jeugdcoaches staan bij wijze van spreken voor een kop koffie en een koek in de zaal en gaan met jongeren aan de gang. Gezamenlijk willen BBKA en DBKA het komende jaar veel aandacht besteden aan oefenstof en artikelen die met name de coaches die aan de basis werken helpen hun kennis en vaardigheden verrijken. Daarbij willen een vertaalslag maken van **'Wat werkt aan de top ook toepasbaar is bij jeugdige teams'**.

En by the way: heeft u als lezer ook al een onze vernieuwde Facebook pagina bekeken? Gelukkig zijn we nu af alle vervelende spam. U kan er, indien u uw kennis wil delen of een voorbeeld heeft van good-practice, dat daar met ons en uw collega-coaches delen.

En hou onze voorpublicaties over de komende BBKA-dag in de gaten : we kunnen als organisator wel verklappen dat het een speciale dag wordt.

Laten voor het komende jaar de inspirerende woorden van Kobe Bryant tot ons laten doordringen: **'Everything negative – pressure, challenges – is all an opportunity for me to rise.'**

Moge 2024 voor u allen een jaar worden om te groeien en in vrede samen met elkaar te kunnen leven in het dagelijkse leven maar ook on court samen met onze spelers. In die gedachten wensen we u fijne feestdagen een goed nieuwjaar.

coaches lors des matchs de jeunes, mais aussi les différences parfois importantes de compétences techniques / tactiques entre les équipes, qui obligent les coaches à avoir recours à leurs qualités pédagogiques pour maintenir la motivation de l'équipe, aussi bien gagnante que perdante. La question est la suivante : que pouvons-nous, BBKA et DBKA, faire pour tenter de remédier à ces problèmes ? Nous devons moins nous préoccuper des coaches au top niveau, les lois du marché y sont d'application : si vous n'êtes pas efficace, votre contrat ne sera pas prolongé. Alors que d'autre part, de nombreux coaches travaillent pour presque rien avec les jeunes. La BBKA et la DBKA veulent au cours de l'année prochaine accorder ensemble beaucoup plus d'attention aux entraînement et tout ce qui peut aider à enrichir les connaissances et les compétences des coaches qui travaillent à la base. Nous voulons ainsi faire une transposition de l'adage **« Ce qui fonctionne au top peut également s'appliquer aux équipes jeunes »**.

Et à propos : avez-vous déjà consulté notre page Facebook renouvelée ? Heureusement, que nous avons pu nous débarrasser de tous les 'spams' ennuyeux ! Si vous souhaitez communiquer vos connaissances ou si vous avez un exemple de bonne pratique, vous pouvez les partager sur FB avec nous et vos collègues coaches.

Gardez un œil sur nos prépublications au sujet de la prochaine journée BBKA : en tant qu'organisateur, nous pouvons vous révéler que ce sera une journée spéciale.

Pour l'année à venir, laissez-vous imprégner par les mots inspirants de Kobe Bryant : «Tout ce qui est négatif – pression, défis – est pour moi une opportunité de m'élever.»

Nous souhaitons que 2024 soit pour vous tous une année de croissance et de paix dans la vie quotidienne mais aussi sur le terrain avec vos joueurs. Dans cet esprit, nous vous souhaitons d'agréables et chaleureuses fêtes de fin d'année et un excellent 2024.



'LEGACY OF BOBBY KNIGHT: MOTION 3-OUT & 2-MAN IN' 'PARMI L'HÉRITAGE DE BOBBY KNIGHT : LE MOTION 3 OUT - 2 IN'

**Door/Par: Aernout Dorpmans, verantwoordelijke uitgever Rebound/
éditeur responsable du Rebound
Vertaling/Traduction: Luc Plateus**



Hier, in nagedachtenis, een toelichting op de motion offense van Bobby Knight zoals hij deze bij Indiana University heeft opgebouwd. Van oorsprong is de motion offense van coach Henry Iba van Oklahoma State maar Knight is de coach die de screens al essentieel onderdeel van de motion offense heeft ingevoerd.

In plaats van set plays uit te voeren laat hij spelers bewegen binnen een basisset van regels. Spelers bewegen zich 'vrij' naar open gebieden op het veld. Daardoor is er meer flexibiliteit en is de aanval effectiever tegen m.t.m en zelfs tegen een zoneverdediging.

Je kan nu wat in onbruik geraakte '5-out, 4-out of 3-out' basisopstelling. De 3-out en 2-man in biedt de beste balans tussen het spel rond de perimeter en sterk postplay inside, ook omdat er een goede aanvalsrebound aanwezig is.

Vanuit Knight's basic motion offense is nu vanuit de 4-out de dribble-drive-motion offense van coach Vance Walberg ontstaan: AASAA-offense: of te wel: Attack - Attack - Skip - Attack - Attack. In de Rebound van maart zullen we hierop terugkomen.

De meest elementaire basisregels bij Knight zijn:

- **Spacing:** Spelers moeten tussen 4 - 4,5 m uit elkaar blijven. Vermijdt dat er meerdere spelers bij elkaar komen: dit geeft ruimte om te passen en een dribbelpenetratie toe te passen.



Voici, à la mémoire de Bobby Knight, un aperçu du Motion Offense qu'il avait élaboré à l'Université d'Indiana. Bien que le Motion Offense ait été conçu à Oklahoma State par coach Henry Iba, c'est coach Knight qui a introduit les écrans comme élément essentiel de ce système offensif.

Au lieu d'imposer à ses joueurs de lignes de course fixes dans un système, il leur demande de se déplacer conformément à un ensemble de règles de base. Ils peuvent donc

se déplacer 'librement' vers des espaces libres sur le terrain, ce qui donne plus de flexibilité à l'attaque et la rend plus efficace contre les défenses homme à homme, mais aussi contre les zones.

Le Motion peut se jouer à partir chaque formation : 3 , 4 ou 5 joueurs au périmètre. Pour lui la formation 3 out - 2 in, qui actuellement n'est plus tellement en vogue, offre le meilleur équilibre entre le jeu au périmètre et le jeu intérieur des pivots , de plus les joueurs se trouvent dans une position favorable aux rebonds offensifs.

Plusieurs systèmes offensifs ont été distillés à partir du concept de base de son Motion Offense, parmi eux le dribble-drive motion de Vance Walberg avec 4 joueurs au périmètre : AASAA Offense (Attack - Attack - Skip - Attack - Attack) sur lequel nous reviendrons dans notre numéro de mars.

Les règles de base les plus élémentaires chez Knight sont les suivantes :

- **Espacement :** il faut garder un écart de 4 à 4,5 m entre les

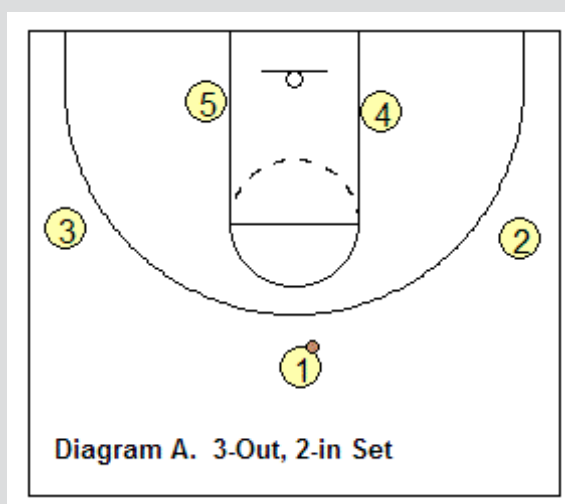


Diagram A. 3-Out, 2-in Set

Staan de spelers te dicht bij elkaar dan is het gevaar dat er double teamsituaties, steals, intercepties en daardoor turnovers ontstaan.

- **Triple threat position and patience:** spelers rond de perimeter moeten altijd in deze positie de pass ontvangen. Ze moeten geduld hebben (*hold the ball for a count of two*) zodat er screens en cuts mogelijk zijn. Behalve als er een trap dreigt gezet te worden. Knight zegt zelf: *Leer je spelers, nadat ze een pass op de perimeter hebben gekregen, om niet onmiddellijk te beginnen met dribbelen, of één keer te stuteren, en dan de dribbel te verliezen.*

- **Spelers mogen dribbelen:** om de basket aan te vallen met een dribbeldrive / om een passlijn te openen / bij een zone de gaps aan te vallen / een trap te voorkomen / om van positie te wisselen om daardoor een betere optie tot een aanval te komen.

- **Player movement:** *'players donot stand still'* Ze moeten voortdurend in beweging zijn. Knight geeft hier een aantal voorbeelden van zoals:

- o Postplayers kunnen voor elkaar screens zetten en blijven up and down bewegen vanaf de *low blocks* naar de top van de vrijeworpleijn, naar de *elbows* en de *short corners*. Dat kunnen screens zijn on the ball (pick and roll) maar een back screen *weg van de bal*.

- o Perimeter spelers starten op de posities zoals aangegeven in diagram A en bewegen naar de corners. Ze maken om aanspeelbaar te zijn een front of backdoor cut naar de basket. Na de pass moet er bewogen worden: screen-away, down-screen of een ball-screen met pick and roll. De perimeter spelers moeten de spacing in de gaten houden. En, als je gaat snijden loop dan niet de post player in de weg. Als O1, na de pass naar O2, naar binnen snijdt en de pass niet krijgt in de give and go dan snijdt O1 direct naar de andere weak-side kant. O3 vult dan direct de positie van O1 in.

- o Mocht de pass naar O2 niet mogelijk zijn door een goede denying van de pass dan start O1 de dribbel naar de positie van O2. Knight hanteert hier de regel: *Wanneer een teammate naar je toe dribbelt, dan ben je met een backdoor cut weg van jouw positie, behalve in de 'weave screen' optie. O3 vult dan positie O1 in.*

joueurs, afin d'éviter que plusieurs joueurs ne soient trop rapprochés : cet espacement donne des possibilités de passes et de pénétrations en dribble. Lorsque les joueurs sont trop rapprochés il y a un danger de prises à deux, d'interceptions et donc de pertes de balle.

- **Position Triple Menace et patience** : les joueurs au périmètre doivent toujours réceptionner le ballon dans cette position. Ils doivent être patients (garder la balle pour 2 secondes) afin de donner aux coéquipiers la possibilité de couper ou de poser un écran, ...sauf bien sûr lorsqu'ils sont eux-mêmes en danger d'être pris en trapping. Coach Knight disait : « Apprenez à vos joueurs, lorsqu'ils reçoivent la balle au périmètre, de ne pas immédiatement commencer à dribbler, et surtout pas de se saisir de la balle après 1 dribble sur place. »

- **Les dribbles ne sont autorisés** que pour les pénétrations vers le panier / pour ouvrir une ligne de passe / pour attaquer un espace libre dans la défense de zone / pour échapper à un trapping / pour changer de position dans le but d'obtenir une meilleure option offensive.

- **Joueurs en mouvement** : Les joueurs ne peuvent pas rester immobiles, ils doivent constamment être en mouvement. Coach Knight donne les exemples suivants :

- o Les pivots peuvent poser un écran l'un pour l'autre, se déplacer du *'low block'* vers la ligne des LF, les coudes ou les *'shortcorners'* pour retourner au low block, mais ils peuvent aussi poser des écrans pour le PDB (Pick & Roll) ou des écrans dans le dos des défenseurs sur un joueur sans ballon.

- o Les joueurs du périmètre (voir spots diag.A) peuvent aller vers les coins, ou se démarquer en coupant vers le panier (front cut ou backdoor cut). Après une passe il faut bouger, c.à.d. couper ou poser un écran : screen-away, down-screen, ou ball-screen et Pick & Roll. Ils doivent également tenir compte du spacing de l'attaque, et lorsqu'ils coupent veiller à ne pas gêner le pivot.

Si O1, après la passe à O2, coupe mais ne reçoit pas la balle en Give & Go, il doit immédiatement aller vers le weakside, et O3 prendra sa place au sommet.

- o Lorsque la passe à O2 n'est pas possible à cause d'une bonne défense en deny, O1 peut dribbler vers la position de O2 qui doit alors couper en backdoor vers le basket pour aller au weakside, sauf dans l'option *'weave screen'*. O3 remplace O1 au sommet.



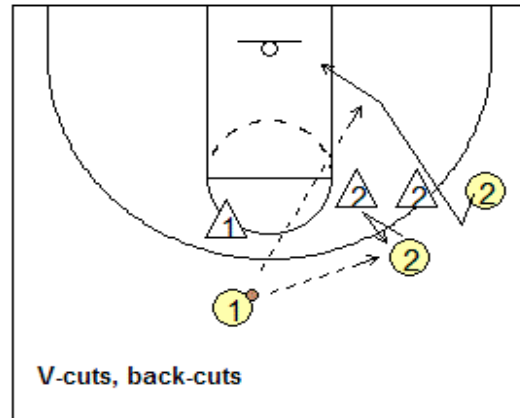
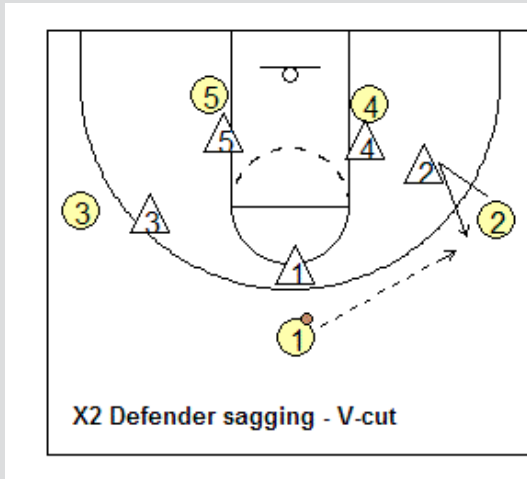
o De post-spelers zijn het beste vanaf de wing aan te spelen. Zorg dat de post-spelers de pass op de elbow ontvangen: dan is er ruimte om de lage post-speler aan te spelen. Zorg er voor de pass in de beweging wordt 'ontvangen'.

Over passing zegt Kight:

Pass niemand aan die stil staat: dit is vragen om een steal!

o Il recommande de passer aux pivots à partir de l'aile. La passe à un pivot au coude des LF est également encouragée, parce qu'elle crée de l'espace pour donner la balle au Low Post. Assurez-vous que les passes soient 'réceptionnée' en mouvement.

Coach night à propos du passing : **ne passez jamais la balle à un joueur immobile : c'est une interception assurée !**



READ THE DEFENSE AND ACT

A. Wat kunnen de perimeter spelers doen?

- Indien je de bal hebt en jouw verdediger "over-speelt" je, dan maak je een jab-step fake en ga met dribble-drive naar de basket.

o **TIP** van Knight: *maak contact met de schouder van jouw verdediger zodat je hem 'achter je houdt': de drive is straight and not a bow.*

o Als er inside help komt dish dan de bal naar de low post waarvan de help kwam.

- Als je in balbezit ziet dat jouw verdediging terug stapt: neem het schot.

- Word je stevig en goed verdedigt: pass dan naar een medespeler en kom in een loopactie (Zie player movement).

- Wanneer er geen perimeter speler vrij staat of komt omdat deze in denial staat: zet dan een weave screen op.

- Bij **één** passafstand:

LIRE LA DÉFENSE ET RÉAGIR

A. Actions possibles des joueur au périmètre.

- Tu as le ballon et ton défenseur te 'harcèle' : feinte avec un jab-step et pénètre en dribble vers le panier.

o Cherche le contact avec l'épaule du défenseur afin de le garder dans ton dos : ton drive doit être en ligne droite.

o Lorsque l'aide défensive vient te prendre en charge, tu passes la balle au pivot dont le défenseur vient aider.

- Tu as le ballon et ton défenseur recule et te donne de l'espace : tire.

- Contre un bon défenseur solide et dominant : passe la balle à un coéquipier et entame une action (Voir ci-dessus le paragraphe 'Joueurs en mouvement')

- Si aucun joueur au périmètre ne peut se démarquer : commence l'option 'Weave Screen' (dribbles latéraux à la ligne des 3 pnts avec passes main à main)

- A **une** passe de distance



o jouw verdediger stapt terug: maak een inside V-cut en kom terug voor de perimeter pass, of,

o maak een fake outside en maak de backdoor-cut. Knight zegt over deze situatie: *de lage post aan dezelfde kant moet leren deze situatie te herkennen. Door naar de high post te stappen of een clear out te maken naar de andere kant maakt hij het mogelijk dat deze backdoor-cut een grote kans van slagen heeft.*

o Bij good defense: wacht niet af maar kom in actie voor screen on the ball of screen op de lage post.

o ton défenseur fait un pas en arrière : va vers lui et revient au périmètre (Inside V-cut) pour recevoir la passe

o ton défenseur joue en Deny : feinte vers l'extérieur et coupe en Backdoor. Coach Knight demande alors au poste bas du même côté de reconnaître la situation et de monter vers le High Post ou de changer de côté afin de donner de l'espace au coupeur

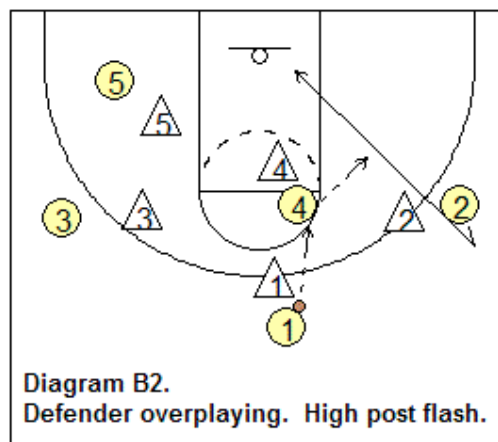
o ton défenseur est efficace : ne reste pas inactif , mais réagit en allant poser un écran pour le PDB ou pour le pivot.

B. Wat kunnen de post players doen?

- Als post player blijf je 'kijken en lezen' wat de verdediging doet. In diagram B2 ziet O4 de zware deny van X2 : flash to the high post om de bal te krijgen en pass de bal naar de speler O2 die voor de backdoor gaat.

- Als O4 stevig wordt verdedigd: speel dan een inside - outside game. O2 speelt O4 aan voor een score vanuit de lage post. O5 moet dan wel ruimte maken door een clear out te maken naar de weakside elbow.

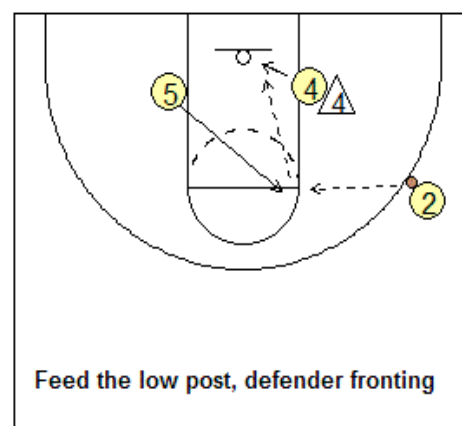
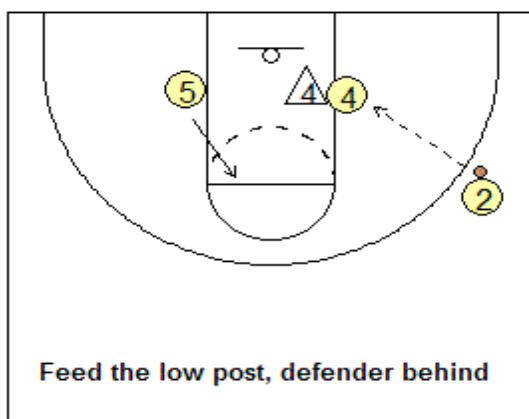
- O2 speelt O4 aan voor een score vanuit de lage post. O5 moet dan wel ruimte maken door een clear out te maken naar de weakside elbow.



- Les pivots doivent constamment lire les (ré)actions défensives. Dans le diagr. B2 , O4 voit le deny agressif de X2 : il se présente au High Post pour y recevoir la balle et passer à O2 qui coupe en Backdoor.

- Lorsqu'une prise à deux à lieu quand O4 reçoit la balle : il re-passe la balle au périmètre, souvent du côté d'où vient l'aide. Ce jeu 'inside-out' peut créer des opportunités à 3 pnts.

- Si O2 peut passer à O4 au poste bas, O5 doit alors créer de l'espace en s'écartant vers le coude des LF au Weakside

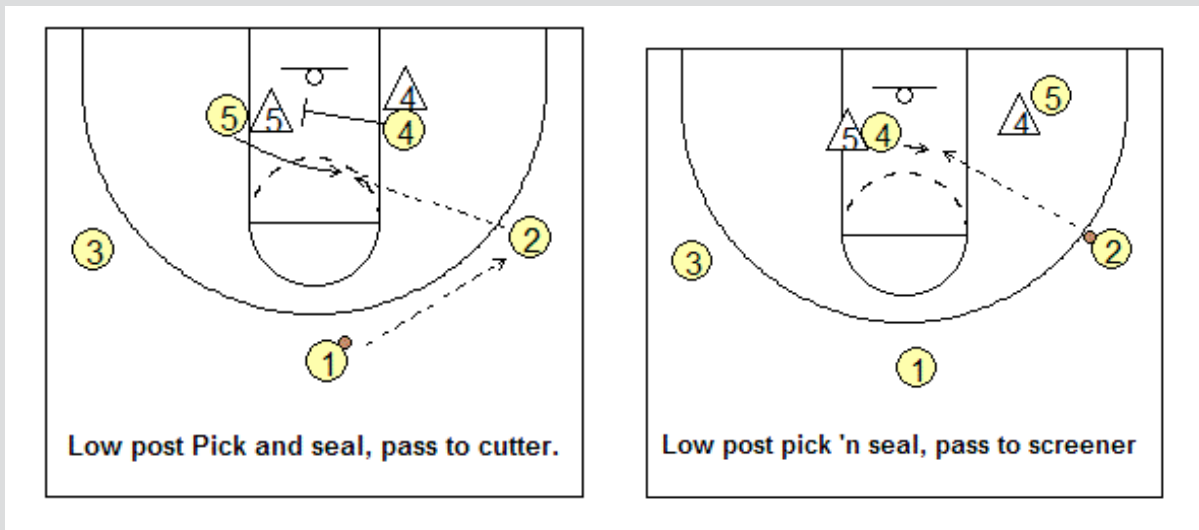


- Indien O5 en O4 goed worden verdedigd en niet aanspeelbaar zijn, dan kan de ballside post (hier O4) een screen zetten op de weakside post O5. O5 snijdt in en gaat voor score.

- Indien er in het screen tussen de post players geswitcht wordt door de verdediging dan moet O5 naar de short corner stappen. O4 seal't zijn verdediger. O4 is dan aanspeelbaar voor de lay-up of een inside short shot.

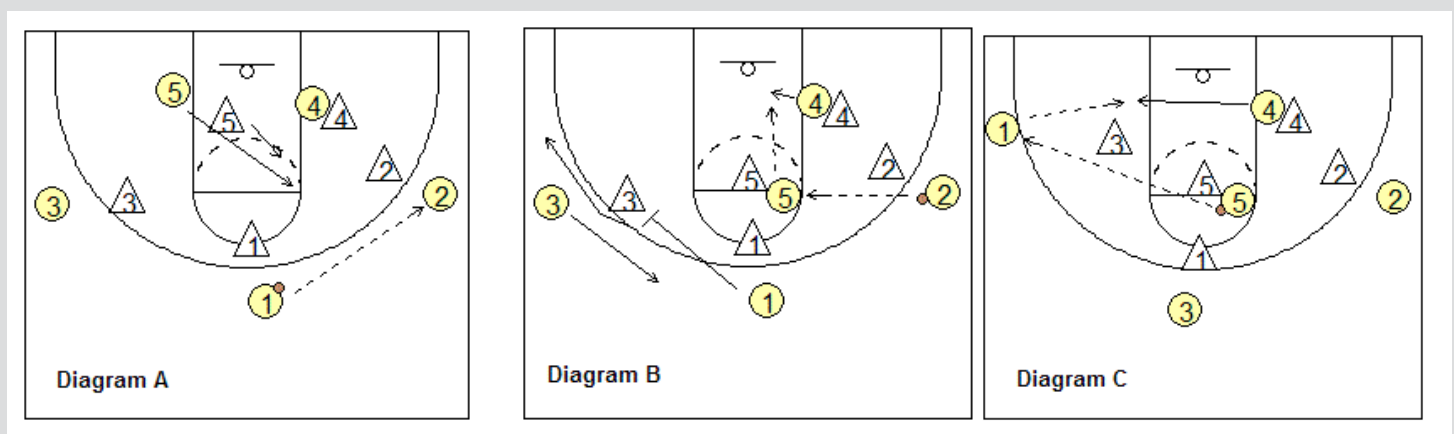
- Si O4 est bien défendu et ne peut recevoir la passe, il peut aller poser un écran pour O5 au weakside. O5 utilise l'écran pour marquer.

- Lorsque la défense switche sur l'écran, O5 continue sa course vers le 'short corner', O4 tient le défenseur X5 dans le dos ('seal') et peut ainsi recevoir la passe de O2 pour un tir intérieur.



C. Het total plaatje: zou er dan als volgt uit kunnen zien:

C. L'image globale pourrait ressembler à ceci :



- Indien O5 de bal op de elbow krijgt dan is het eerst een optie om O4 weer in te laten snijden en deze dan ook aan te passen (Diagram B). Knight geeft aan dat: *The pass from O5 to O4 usually has to be a lob over the defender. O4 holds the inside target hand up high for a good pass from O5.*

- Si O5 reçoit la balle au coude, sa 1ère option sera de passer à O4 qui coupe vers le basket (diagr. B). Coach Knight précise que *la passe de O5 à O4 devra normalement être lobée par-dessus le défenseur. O4 donne une bonne cible à O5 en levant la main la plus proche du panier pour faciliter la passe.*



- Na de pass van O1 op O2 komt er een screen-away op O3. Door deze actie maak je het O2 ook iets eenvoudiger om O5 aan te spelen. 'Taking away the jump to the ball'.

- Door dit screen houd je ook de verdediging 'bezig'.

- O1 snijdt door naar weakside-wing corner voor een mogelijke skip pass van O5.

- O3 staat nu op positie van de point guard.

- Bij Diagram C komt de pass van O5 bij O1. De low post player op weakside seal zijn verdediger en post up aan ball-side. O1 kan hem nu aanspelen in de actie of als de positie op lage post ingenomen.

- Après la passe à O2, O1 va poser un 'screen away' pour O3, ce qui facilitera la passe de O2 vers O5 en écartant l'aide défensive. 'Taking away the jump to the ball'.

- Cet écran a aussi l'avantage d'occuper la défense

- O1 continue, après l'écran, sa course vers le coin weakside pour éventuellement y recevoir une passe de renversement de O5

- O3 occupe maintenant le sommet, le spot du meneur

- Dans le diagr.C on voit la passe de O5 à O1. O4 le pivot weakside tient son défenseur dans le dos et va au poste bas côté ballon. O1 peut lui passer la balle pendant l'action ou dès qu'il a pris position au low post.

SPALDING®

info@basketvision.be
0475/43.82.82

BASKETVISION.BE



NIEUW ABONNEMENT 2024 NOUVEAU ABONNEMENT
BBCA €20

Storten op rek: BE 15 3101 5147 9330
van JM Fivet - Neufchâteau

Sur compte: BE15 3101 5147 9330
de JM Fivet - Neufchâteau



'VRIJWORPEN' 'LANCERS FRANCS'

Door/Par: Joris Swillen - DSKO Basketball
Vertaling/Traduction: Luc Plateus



Vrijworpen zijn een belangrijk onderdeel van basketbal en kunnen een beslissende factor zijn in functie van het wedstrijdresultaat. Tijdens de recente jeugdfinales van Basketball Vlaanderen (14-15-16 april 2023 in Boom) merkte men veel gemiste VW (slechts 50-60% shooting!). Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat VW voor 15% bepalend zijn voor het winst/verlies resultaat van een basketbalwedstrijd. Door de jaren heen ben ik steeds meer gaan geloven in het "gebruik" van VW als een essentieel aanvallend wapen.

VW lijken me het eenvoudigste shot in basketbal. De coach, het team, de supporters, ... rekenen eigenlijk op 100% score. Maar vaak is het de vrijworpnemer zelf die twijfelt....

Door meer op de vrijworplijn te komen, verhogen we niet alleen onze score efficiëntie. Ook het uitlokken van fouten brengt de tegenstrever in foutenlast hetgeen hun team bijgevolg steeds groter wordende problemen geeft met betrekking tot match-ups. Na 4 ploegfouten per quarter betekent elke persoonlijke fout VW en wederom gemakkelijke scores. Bij een hoog score percentage op de vrijworplijn zijn we tevens beter georganiseerd voor verdedigende transitie en eventueel press defense. Door deze efficiëntere defensieve transitie kunnen we onze standaard verdediging agressiever opleggen aan de tegenpartij. Vanuit deze standaard defense weer meer mogelijkheden naar tegenaanval en de cirkel is rond....

Dit waren slechts enkele redenen en aspecten waarom ik het correct aanleren en verder ontwikkelen van VW als een essentieel onderdeel aan het uiteindelijke succes van een basketteam beschouw.

Les lancers francs sont un élément essentiel du basketball et peuvent être un facteur décisif pour le résultat d'un match. Lors des récentes finales jeunes de 'Basketball Vlaanderen' (14-15-16 avril 2023 à Boom), on a vu beaucoup de LF manqués (à peine 50-60% de réussite). Une recherche statistique montre que les LF sont, dans 15% des cas, décisifs pour le résultat 'gain/perte' d'un match de basketball. Au fil des années, j'en suis venu à croire de plus en plus à «l'utilisation» des LF comme arme offensive essentielle.

Le LF est considéré comme le tir le plus simple au basketball : l'entraîneur, les équipiers, les supporters, ... s'attendent un score à 100%. Mais souvent c'est le tireur lui-même qui se met à douter...

En allant plus souvent à la ligne des LF dans un match, on augmente l'efficacité offensive. Et de plus, en provoquant des fautes, on amènera notre adversaire à dépasser son quota de fautes d'équipe, ce qui lui donnera des problèmes croissants au point de vue des match-ups. Après 4 fautes d'équipe par quart-temps, chaque faute personnelle est sanctionnée par des LF, et donc des 'paniers faciles'. Un pourcentage élevé à la ligne des LF, vous permet également de chaque fois mieux organiser votre transition défensive et éventuellement votre défense press. Cette transition défensive plus efficace vous permettra d'appliquer votre défense normale de manière plus agressive, ... d'où encore plus de possibilités de contre-attaquer ... et le cercle est complet... Ce ne sont là que quelques raisons et aspects pour lesquels je considère l'enseignement correct des LF et la continuité de leur développement comme un élément essentiel du succès ultime d'une équipe de basket-ball.



Om 'team free throw shooting' te verbeteren zijn er in mijn ogen 2 aspecten die we moeten bekijken:

1. Spendeer voldoende tijd aan het aanleren van correcte shottechniek (jeugd)

2. Implementeer deze skills bij diverse vrijworp-shooting drills. (jeugd en seniors)

De correcte shottechniek is al vaak besproken en daar ga ik niet in detail meer op ingaan. Klassieke shooting fundamentals: voetenstand, shotschouder, handenpositie, volledige strekbeweging en eindig shot met een correcte follow through zijn voldoende beschreven en gekend.

Welke specifieke elementen maken vrijworpen shot-ten uit??

De **grootste** problemen bij VW zijn van **mentale aard**. Zoals aangegeven zou een vrijworp in principe het meest eenvoudige shot moeten zijn tijdens een wedstrijd. Een speler/speelster heeft 5sec tijd om het shot te nemen, niemand die hem of haar fysiek stoort. Je hebt als vrijworpner ruim de tijd om je te concentreren en te focussen op het shot (in tegenstelling tot shots tijdens wedstrijdsituaties). Bovendien is de afstand tot het doel beperkt (4,4m), en overal identiek.

Voor spelers en speelsters blijft uiteraard het eerste punt: **de techniek** = verander niets aan je normaal shot! Wanneer je hen als coach de juiste shottechniek hebt aangeleerd, laat spelers en speelsters dan ook voelen dat je consequent alle vertrouwen hebt in hun mogelijkheden op de vrijworplijn. Ook andere stakeholders (bestuursleden, supporters, medespelers, ...) zijn hier belangrijke actoren. Niemand gooit een basketbal opzettelijk ernaast! Hoe vaak horen spelers en speelsters niet na een wedstrijd (zeker als deze verloren werd) aan welk slecht percentage de VW gescoord zijn...

Als coach maakte ik duidelijk dat VW voor mij uiterst belangrijk zijn in onze wedstrijdfilosofie. VW afdwingen is minstens even belangrijk als VW shotten. Het is minstens zo belangrijk om fouten bij de tegenstrever uit te lokken en bijgevolg VW te kunnen gooien. Zonder de spelers/speelsters te viseren wanneer ze VW missen.

Naast correcte techniek is dus ook veelvuldig oefenen op verschillende vrijworpsituaties voor mij essentieel.

Pour améliorer le tir aux LF d'une équipe, il y a à mon avis 2 aspects à prendre en considération:

1. Consacrer suffisamment de temps à l'apprentissage d'une technique de tir correcte (jeunes)

2. Appliquer ces compétences dans divers exercices de tir aux LF (jeunes et seniors)

Je n'entrerai pas dans les détails de la technique du tir, parce que cela forme un sujet en soi. Les principes fondamentaux du tir classique : placement des appuis, épaule de tir, position des mains, extension complète et finition du mouvement de tir avec un 'follow through correct ayant déjà suffisamment décrits.

Quels sont les éléments spécifiques aux lancers francs ??

Les plus **grands** problèmes avec les LF se situent sur **le plan mental**. Comme mentionné plus haut, un lancer franc est supposé être le tir le plus simple pendant un match : le joueur a 5 secondes pour prendre le tir, et ce sans le moindre contact physique. Ce qui signifie qu'il dispose de suffisamment de temps pour se concentrer et se focaliser sur le tir (par opposition aux autres tirs pendant les situations de match). De plus, la distance à la cible est limitée (4,4 m), et la même partout.

Pour les joueuses/-eurs le premier point reste, bien sûr : **la technique** = ne rien changer à son tir normal! Lorsque, en tant qu'entraîneur, vous leurs avez appris la bonne technique de tir, faites en sorte que les joueuses/-eurs se sentent confiants dans leurs capacités à la ligne des LF. Les autres membres de leur entourage (membres du comité, supporters, autres joueurs, etc.) sont ici aussi des acteurs importants. Personne ne rate intentionnellement un tir! Combien de fois les joueuses et les joueurs doivent-ils entendre après un match (surtout après une défaite) à quel pauvre pourcentage ils ont marqué leurs LF...

En tant qu'entraîneur, j'ai clairement indiqué que les LF sont extrêmement importants dans notre philosophie de jeu. Mais, pour moi, provoquer des LF en obligeant l'adversaire à faire des fautes est au moins aussi important que de les tirer. Evitons donc de critiquer les joueurs qui ratent des LF.

En plus d'une technique correcte, la pratique fréquente de différentes situations de LF est pour moi également essentielle.



Volgende stappen zijn ook uiterst belangrijk bij vrijworpen:

1. Voorbereiding: basishouding correct (set up!), communicatie met coach of andere spelers is voorbij.
2. Relaxatie: neem bvb een diepe uitademing of een andere relaxatietechniek die best voor je werkt
3. Visualisatie: neem 1 vrijworp in gedachte met de juiste techniek en visualiseer de bal die door de ring gaat
4. Routine: vind een comfortabele routine (shooter's rhythm) en gebruik deze consistent.
5. Concentratie: vind een concentratietechniek die voor jou werkt
6. Positive thinking: beschouw vrijworp als elk ander score en niet als een potentiële misser.

Deze stappen willen we uitgebreid ontwikkelen via een opbouw van drills waarbij enerzijds volume en routine geoefend worden en anderzijds de psychologische aspecten om VW onder specifieke mentale druk situaties geïmplementeerd worden. We willen dat elke vrijworp hetzelfde aanvoelt. Of we deze VW nemen tijdens de training of op het einde van een wedstrijd: het zijn dezelfde (vrij)worpen. Positieve mentale ontwikkeling willen we includeren bij vrijworpshooting: emotionele stabiliteit, succesvisualisatie, ... 'killers instinct' tijdens einde wedstrijd situaties.

Uiteraard moet dit opgebouwd worden tijdens het basketbalseizoen. Eventueel in off season programma.

Bij het begin van de voorbereidingsperiode richten we onze aandacht en intentie vooral op correcte shottechniek, routine en ritme op de vrijworplijn.

Aandacht hebben voor het belang van VW, 1 op 1 feedback naar spelers ivm vrijworp techniek.

Naarmate de competitie nadert gaan we over naar 'hoog volume shooting' met aandacht voor de toepassing van de correcte techniek en positief verwachtingspatroon door visualisatie.

Les éléments suivants sont aussi extrêmement importants pour le tir des lancers francs:

1. Préparation: posture de base correcte (set up!) : la communication avec l'entraîneur et autres joueurs est maintenant terminée
2. Relaxation: expirer profondément, ou toute autre technique de relaxation qui vous convient le mieux
3. Visualisation: prendre mentalement un lancer franc en appliquant la technique et visualiser la balle qui entre dans l'anneau
4. Routine: trouver une routine confortable (rythme du tireur) et l'utiliser consciencieusement
5. Concentration: trouver une technique de concentration qui fonctionne pour vous
6. Pensez « positif » : le lancer franc est comme tout autre score au basket et pas un raté potentiel.

Nous voulons développer ces éléments de manière approfondie à travers une évolution systématique des exercices dans lesquels on mettra d'une part l'accent sur le volume et la routine et d'autre part sur les aspects psychologiques des LF dans des situations de pression mentale spécifiques. Nous voulons que chaque lancer franc soit le même. Que nous prenions ce lancer franc à l'entraînement ou à la fin d'un match : ce sont les mêmes tirs. Nous voulons inclure un développement mental positif dans le tir des LF : stabilité émotionnelle, visualisation du succès, ... « instinct de tueur » lors des situations de fin de match. Bien sûr, cela doit être construit pendant la saison, et pourquoi pas dans votre programme hors saison.

Au début de la période de préparation, notre attention et nos intentions se concentreront surtout sur la technique, la routine et le rythme du tir des LF.

Insistez sur leur importance en donnant un feedback personnel aux joueurs concernant leur technique.

Dès l'approche de la compétition, nous augmenterons le volume des tirs en étant particulièrement attentif à l'application d'une technique correcte et d'une attente positive quant au résultat, et ce avec l'aide de la visualisation.



Tijdens de competitie periode simuleren we vooral VW in wedstrijd situaties.

Hieronder geven we **enkele vrijworp oefeningen (zowel individueel als in team)** die kunnen helpen in het verbeteren van de efficiëntie op de vrijworplijn.

1. “Repetition”: spelers blijven VW shotten tot ze er 1 scoren. Uiteindelijk stimuleren we de spelers om zoveel mogelijk VW op rij binnen te shotten.

Vóór, op het einde, of na training, ... spelers kunnen apart oefenen, per 2 of 3, ... hou de scores bij... Wie heeft het record tijdens de week, na één maand, na de 1ste competitie ronde, ... ?

Variatie/alternatieven: we kunnen tijdens trainingen vrijworpen laten nemen door alle spelers individueel. Indien er voldoende borden aanwezig zijn in de zaal krijgen de spelers, per 2 of 3 aan een basketbalbord, na elke drill één kans om zoveel mogelijk VW op rij te scoren. We houden alle scores bij. Op het einde van de training kennen we de winnaar.

2. Indien voldoende baskets aanwezig in de zaal: laat je ze VW shotten per 2 tijdens training tussen 2 drills. Indien niet voldoende baskets vragen we spelers om als enige speler (nooit met 2 naast mekaar) op de vrijworplijn 1 of 2 VW te gooien, de andere spelers verzorgen gelijktijdig aanvallende en verdedigende box out techniek (zie diag.).

De vrijworpner moet steeds dezelfde routine hanteren tijdens de voorbereiding van de vrijworp. Zelfs indien er geen aanvallende rebounder staat, verwachten we dat spelers een correcte verdedigende box out uitvoeren (creëren van “habits”).

Tijdens dergelijke oefeningen stellen we de regel op: indien je de vrijworp scoort blijf je op de vrijworplijn staan in de correcte set-up, je verplaatst je voetenstand niet (je staat goed want je scoort de vrijworp). De 2 aanvallende rebounders (je ploegmaats) komen naar je toe om ‘clap hands’ te doen. Indien je de vrijworp niet scoort, ga jezelf naar je teammaats toe en positioneer je daarna opnieuw correct op de vrijworplijn. De achterliggende gedachte is: scoren = je staat correct, bijgevolg

Pendant la période de compétition, nous simulons principalement des LF dans des situations de match.

Nous vous donnons ci-dessous **quelques exemples d’exercices (individuels ou collectifs)** qui aideront à améliorer l’efficacité à la ligne des LF.

1. «Répétition» : les joueurs continuent à tirer des LF jusqu’à ce qu’ils en marquent un. Le but final étant de stimuler les joueurs à marquer le plus possible de LF d’affilée.

Avant, à la fin, ou après l’entraînement, ... seul ou à 2-3 joueurs, ... tenez les scores à jour... Qui détient le record de la semaine, du mois, du 1er tour de la compétition, ... ?

Variante/alternatives : tous les joueurs ont l’occasion de tirer individuellement des LF pendant les séances d’entraînement. S’il y a suffisamment de paniers dans la salle, les joueurs, à 2 ou 3 par panier, peuvent après chaque exercice tenter de marquer autant de LF d’affilée que possible. Nous gardons tous les scores. À la fin de l’entraînement nous connaissons le gagnant.

2. Si il y a suffisamment de paniers dans la salle : tir de LF à 2 pendant l’entraînement entre 2 exercices. S’il n’y a pas assez de paniers nous demandons à chaque joueur de tirer 1 ou 2 LF (jamais 2 joueurs l’un à côté de l’autre), les autres ont l’occasion de travailler leur techniques de box out défensif et offensif (voir diag.).



Le tireur doit toujours utiliser la même routine lors de la préparation du LF. Nous demandons aux autres joueurs d’effectuer un box out défensif correct, même s’il n’y a pas de rebondeur offensif, (= créer des « habitudes »).

Pour ce type d’exercices, nous avons institué une règle: quand on marque le LF, on garde la

bonne posture, on ne change pas la position des pieds (= on ne modifie rien puisque que le LF a été marqué). Les 2 rebounders offensifs (vos coéquipiers) viennent vous taper les mains. Quand on rate, on va vers ses coéquipiers et on se repositionne correctement sur la ligne des LF. L’idée sous-jacente étant la suivante : on a marqué = la position était bonne, donc on ne change rien au set up, quand

verander je set up niet, indien je niet-scoort concentreer je opnieuw door opnieuw de correcte set up aan te nemen.

3. "Percentage shooting": Shot 10 of 20 VW na elkaar en we houden de score percentages bij.

Variatie: maak 10 VW op rij. Bijvoorbeeld om de training of de work out te beëindigen. 10 of 20 VW kan individueel of in team uitgevoerd worden. Uiteraard kan je het aantal gelukte VW op rij aanpassen aan het niveau van de individuele speler of team. Deze drill kan uitgevoerd worden tussen 2 teams, elk aan 1 basket. Een speler blijft VW gooien tot hij/zij één vrijworp mist of 10 op een rij bereikt. Andere spelers roteren daarna verder.

Deze drill creëert op 2 verschillende manieren mentale druk bij de vrijworpshooter. 1) hij wil de drill succesvol afwerken en 2) naarmate hij een hoger aantal VW scoort zal hij meer druk voelen om uiteindelijk te finishen.

4. "100 in 7min": 3 spelers per basket, 2ballen, 7 min op shotklok, 1 vrijworpner en 1 rebounder. De 3de speler geeft altijd de bal aan de shotter. Deze drill is een variatie op "2ball rapid fire shooting drill". Doel van deze drill is consistent dezelfde 'mechaniek' van shot oefenen. Bovendien veel volume shooting, gelijktijdig met steeds dezelfde beweging van shots. De pasgever staat naast de vrijworpshotter en houdt de bal klaar voor de shotter. Nadat de VW genomen is moet de shotter naar zijn/haar "set-up positie" terugkeren, of blijven, om dan de volgende vrijworp te nemen. De meeste spelers kunnen ongeveer 100 VW nemen in 7 minuten, al is dat uiteraard niet het hoofddoel van deze drill. Eerder willen we kijken hoeveel correcte shots kunnen genomen worden in X aantal opeenvolgende VW. Persoonlijk laten we tijdens deze drill geen dribbels toe zodat de vrijworpner zich uitsluitend moet concentreren op de shottechniek.

5. "3 on 2": Deze vrijworpdrill kan perfect deel uitmaken van de warming-up. Verdeel het team in groepen volgens het aantal beschikbare basketbalborden. Per 2 à 3 spelers is ideaal. Elke speler blijft op de vrijworplijn tot hij 3 VW op rij heeft gescoord. Indien een speler 2 VW op rij mist wisselen we de shotter, ook als hij voor de 2de maal de 3de VW mist wanneer hij de vorige 2 heeft gescoord. Het doel van deze drill is de vrijworpshotter te refocussen nadat hij een VW gemist heeft of gefocust te blijven wanneer hij/zij een VW gemaakt heeft. Eventueel geven we

par contre on a raté, il faut à nouveau se concentrer et rechercher la bonne position.

3. «Tirs au pourcentage»: Tirer 10 ou 20 LF, noter le pourcentage de tirs réussis. Ces 10 ou 20 LF peuvent être exécutés individuellement ou en équipe.

Variante: Réussir 10 LF d'affilée. Par exemple, pour terminer un entraînement ou une séance d'exercices. Il faut bien sûr adapter le nombre de LF à réussir d'affilée au niveau du joueur ou de l'équipe. Cet exercice peut être effectué de manière compétitive entre 2 équipes, chacune sur 1 panier. Un joueur de chaque équipe tire des LF jusqu'à ce qu'il/elle rate (...ou atteigne 10 d'affilée). Après quoi les joueurs changent de places.

Cet exercice crée une pression mentale pour le tireur de 2 manières différentes : 1) il veut terminer l'exercice avec succès 2) à mesure qu'il marquera un plus grand nombre de LF, la pression pour réaliser un parcours parfait augmentera.

4. «100 LF en 7 min»: 3 joueurs par panier, 2 balles, 7 min au chrono, un tireur de LF et un rebondeur. Le 3ème joueur donne chaque fois le ballon au tireur. Cet exercice est une variante du «2 ball rapid fire shooting drill». Le but de cet exercice est d'utiliser systématiquement la même «mécanique» de tir pour un grand nombre de shoots. Le 'passeur' se tient à côté du tireur et lui présente à chaque fois le ballon suivant. Après son tir le shooteur se remet, ou reste, en «position set up» pour prendre le LF suivant. La plupart des joueurs peuvent ainsi tirer environ 100 LF en 7 minutes, bien que cela ne soit évidemment pas l'objectif principal. Le but est plutôt de voir combien de tirs corrects peuvent être pris sur un nombre X de LF consécutifs. Personnellement, nous n'autorisons pas de dribbles pendant cet exercice, pour obliger le tireur à se concentrer exclusivement sur la technique de tir.

5. « 3 contre 2 ». Cet exercice de LF peut parfaitement faire partie de votre échauffement. Partagez l'équipe sur tous les paniers disponibles. L'idéal étant 2 à 3 joueurs par but. Chaque joueur reste à la ligne des LF jusqu'à ce qu'il marque 3 LF d'affilée, mais s'il en rate 2 d'affilée, nous changeons de tireur, même s'il rate le 3ème LF pour la 2ème fois alors qu'il a déjà marqué les 2 précédents. Le but de cet exercice est d'apprendre au tireur à se recentrer après avoir raté un LF ou à rester concentré lorsqu'il en a marqué un. Nous pouvons donner une tâche phy-



een fysieke opdracht indien een speler 2 VW op rij mist of voor de 2de maal de 3de VW mist.

Ook hier vragen we steeds dat de andere spelers een correcte positie (aanvallend / verdedigend) innemen tijdens de VW. De shotter bevindt bijgevolg in een gelijkaardige situatie als tijdens de wedstrijden.

6. «Beat the pro» : 1 speler start met een 2p of 3p shot afhankelijk van zijn/haar niveau. De speler mag hiervoor een specifieke spot kiezen bvb 45°, top of corner. Indien hij/zij dit shot scoort start hij met +1. Indien 2- of 3p shot gemist wordt start de tegenstrever ('pro speler') met +1. Daarna neemt de speler uitsluitend VW, de andere speler is de rebounder en geeft de bal steeds terug aan de vrijworpner. Indien VW gescoord wordt krijgt de speler 1p, indien de VW gemist wordt krijgt de 'pro speler' 2p. Wie haalt het eerst 10 punten?

Een variatie kan zijn om te starten met 1 VW. Is die positief: +1, wordt die gemist: -1p. Daarna volgen 3 spotshots (top, 45° en corner 2p of 3p shots). Speler krijgt de waarde van elk shot als score. Na de 3 shots neemt hij /zij opnieuw 1 vrijworp. Indien de vrijworp gescoord wordt behoudt de speler zijn score van de shots, indien vrijworp gemist wordt vervallen alle scores van de perimeter shots en begint de speler opnieuw. Start of herstart gebeurt steeds met een nieuwe vrijworp: + of -1p.

Welke speler heeft de hoogste score na 3x de drill herhaald te hebben.

7. Shooting drills, waarbij de winnaars moeten bevestigd worden via VW. Iedereen organiseert wel eens klassieke shooting drills, spot shooting in team: 2 ploegen van elk 4 à 5 spelers, 3 ballen. Beide teams spelen tegen elkaar een shooting competitie vanaf een specifieke spot vb 45°, corner, top, elbow, .. Het team die het snelst 21 shots scoort krijgt de mogelijkheid om score te bevestigen door 3 VW op rij te scoren door 3 verschillende spelers. Indien deze 3 verschillende spelers 3 VW op rij scoren winnen ze deze shooting competitie. Indien één van de VW gemist wordt betekent dit dat het volledige team opnieuw eerst 21 scores moeten maken op die specifieke spot vooraleer ze opnieuw moeten bevestigen met 3 VW op rij.

Gelijkaardige filosofie kunnen we hanteren bij andere type drills. Bvb 2 spelers spelen 1t1. Eerste speler, die 3 scores maakt wint de competitie indien hij aansluitend 2 op 2 VW scoort. Dan krijgt hij 2 punten.

sique au joueur qui manque 2 LF d'affilée ou qui rate pour la 2ème fois le 3ème.

Ici aussi, nous demandons toujours aux autres joueurs de prendre une position de rebond (offensif/défensif) correcte pendant les tirs. Le tireur se retrouve donc dans une situation similaire à celle des matchs.

6. «Beat the pro» : 1 joueur commence par un tir à 2 ou 3 pnts selon son niveau. Le joueur peut pour ce faire choisir un endroit spécifique, p.ex. : 45°, sommet ou coin. S'il marque ce tir, il débute avec le score +1. S'il rate, c'est l'adversaire ('le joueur pro imaginaire') qui commence avec +1. Après quoi, le tireur prend exclusivement des LF, son coéquipier est rebounder et lui remet toujours le ballon. Un LF marqué = 1pnt, un LF raté = 2p pour le 'joueur pro'. Qui arrivera en premier aux 10 points?

Une variante est de commencer par 1 LF. S'il est marqué : +1, manqué : -1p. Après quoi il prend 3 tirs au périmètre (top, 45° et coin, à 2p ou 3p). Le joueur obtient la valeur de chaque tir marqué en tant que score. Après les 3 tirs, il prend à nouveau 1 LF, s'il est converti, il conserve son score des tirs, s'il rate, il perd tous les scores des tirs au périmètre et doit recommencer. Il faut toujours (re)commencer avec un nouveau LF : + ou -1 pnt.

Qui obtiendra le score le plus élevé après avoir répété l'exercice 3 fois ?

7. Autres exercices de tir, où les gagnants doivent consolider leur victoire par des LF. Tout le monde a recours à des exercices de tir classiques, comme les tirs placés en équipe : deux équipes de 4 à 5 joueurs, 3 ballen. Les deux équipes jouent l'une contre l'autre une compétition de tir à partir d'un spot, par exemple 45°, coin, top, coude des LF, ... L'équipe qui réussit 21 tirs le plus rapidement doit confirmer le score en réussissant 3 LF d'affilée par 3 joueurs différents. Si ces 3 joueurs parviennent à marquer les 3 LF d'affilée, leur équipe gagne la compétition de tir. Si l'un des LF est manqué, toute l'équipe recommence à zéro et doit à nouveau marquer 21 paniers à partir du même spot avant de devoir reconfirmer avec 3 LF d'affilée.

Nous pouvons aussi appliquer une philosophie similaire à d'autres types d'exercices : Rex. : 2 joueurs jouent 1c1. Le premier qui marque 3 paniers a gagné. Mais il doit confirmer avec 2 LF. S'il marque



Indien hij één vrijworp van de 2 mist krijgt hij 1p. Indien hij beide VW mist krijgt zijn tegenstander 1p. We zorgen ervoor dat alle spelers van het team tegen elkaar spelen gedurende de trainingen in de week. We houden alle scores bij en op het einde van de week kijken we wie de winnaar van deze competitie 1+1 + VW is.

Enkele specifieke teamdrills: wedstrijdsituaties, competitief.

1. 1+1 drill

In het verleden bestond in basketbal de '1+1 regel' ivm VW. Een vrijworpshotter moest de 1ste VW scoren om recht te hebben op het nemen van een 2de.

Deze regel is in het huidige basketbal afgeschaft. Op training kan dit echter nog altijd een belangrijk element zijn in het verbeteren van de concentratie op de vrijworplijn. Bovendien geeft dit de mogelijkheid om steeds de aanvallende en verdedigende rebound posities en box-out situaties te oefenen. Vaak gebruiken we deze vrijworp oefening als einde van een scrimmage situatie. Na het einde van een scrimmage gaat elk team naar zijn verdedigende bucket. Alle spelers van het team krijgen recht op 1+1 vrijworp. Indien de speler de 1ste scoort, kan hij ook een 2de vrijworp nemen (en eventueel scoren). Indien hij de vrijworp mist, geen recht op een 2de en bijgevolg ook geen score. De scores van alle VW worden bijgeteld aan de score na de scrimmage. Pas nadat alle spelers hun VW gegooid hebben bekijken welk team de scrimmage gewonnen heeft.

Variatie op deze drill: '1+1 tot 21 punten'.

Deze drill gebruiken we vaak aan het einde van de voorbereidingsperiode om een zeker "competitie-plezier" in de trainingen te brengen. Twee teams, afwisselend staat er een speler van team A en team B op de vrijworplijn. Regel blijft: indien speler 1ste VW scoort, mag hij een 2de nemen. Indien hij 1ste VW mist, komt meteen de 1ste speler van team B op de vrijworplijn. De andere spelers van het team mogen zoveel mogelijk lawaai maken als ze willen, ook steeds worden aanvallende en verdedigende rebound posities correct ingenomen. We houden alle scores bij tot een team 21 punten behaalt en de vrijworpcompetitie wint. De verliezende ploeg laten we 2x baseline naar baseline lopen.

2 sur 2 il reçoit 2 pnts. S'il en rate un, il a 1 pnt. S'il rate les deux, c'est son adversaire qui reçoit 1 pnt. On s'arrange pour que tous les joueurs de l'équipe jouent les uns contre les autres pendant les séances d'entraînement sur la semaine. On note tous les scores et à la fin de la semaine, on voit qui a gagné cette compétition 1c1 + LF.

Quelques exercices d'équipe spécifiques, compétitifs et en situations de match.

1. Drill 1+1

Il existait autrefois au basketball une 'règle 1+1' pour les LF : le tireur devait marquer le 1er LF pour avoir le droit de prendre le 2ème. Cette règle a été abolie dans le basketball actuel.

À l'entraînement, cependant, cela peut encore être un élément important dans l'amélioration de la concentration à la ligne des LF. De plus, cela donne l'occasion de répéter les positions de rebond offensif et défensif et les situations de box-out. Nous utilisons souvent la règle 1+1 après les petits matchs aux entraînements : chaque équipe va à sa raquette défensive, tous les joueurs ont droit à 1+1 LF. Si le joueur marque le 1er, il peut prendre un 2ème LF (qui sera éventuellement converti). S'il rate le 1er lancer franc, il n'a pas droit à une 2ème tentative. Le total des LF convertis est ajouté au score de leur équipe après le match. Quand tous les joueurs auront eu leur tour, on verra quelle équipe a remporté le match.

Variation sur cet exercice: '1+1 à 21 points'.

Nous utilisons souvent cet exercice à la fin de la période de préparation pour apporter un certain «plaisir compétitif» aux séances d'entraînement. On forme 2 équipes, et on place alternativement un joueur de l'équipe A et un de l'équipe B à la ligne des LF. La règle est : si le joueur A marque son 1er LF, il a droit à une 2ème tentative. S'il rate le 1er LF, le joueur de l'équipe B va immédiatement à la ligne des LF. Les autres joueurs de l'équipe sont autorisés à faire autant de bruit qu'ils le souhaitent, et les positions de rebond offensif et défensif sont toujours prises correctement. On note les scores jusqu'à ce qu'une équipe obtienne 21 points et remporte ainsi la compétition des LF. L'équipe perdante doit courir 2 longueurs.



2. 1+1 teamcompetitie

Tijdens 1 training spelen we 5 scrimmages met bepaalde opdrachten. Na elke scrimmage komt 1 speler van elk team VW shotten. We tellen het aantal VW dat een speler op rij scoort. Bijvoorbeeld de 1ste speler van team A scoort 8 VW op rij; de 1ste speler van team B scoort 7 VW op rij. De score na de 1ste scrimmage is bijgevolg 8 – 7 in het voordeel van team A. Na de 2de scrimmage komen er 2 andere spelers (1 uit team A en 1 uit team B) naar de vrijworplijn en trachten zoveel mogelijk VW op rij te scoren. Deze scores worden bijgeteld met de scores van de eerste spelers op de vrijworplijn. We herhalen dit tot alle spelers van elk team aan de vrijworplijn gestaan hebben. We houden de scores bij van de vrijworp competitie, niet van de scrimmages. De nadruk komt bijgevolg te liggen bij het scoren van VW, concentratie, routine toepassen, ... en niet meer op het uitsluitend winnen van de scrimmages.

3. “Back tap Drill”.

Via deze drill stappen we een beetje “out of the box” in verband met vrijworpshooting. Doel van deze drill is spelers leren zich te concentreren op een specifiek target punt. Maar met de gedachte in het achterhoofd dat als het shot ernaast gaat de bal op een bepaalde plaats valt zodat de ploegmates in staat zijn om via een aanvallende tip-in om toch tot een score te komen. Dit kan bijvoorbeeld interessant zijn bij einde wedstrijd situaties waarin we geen tijd meer hebben om tot een volwaardig shot te komen. We geven onze spelers instructies welk specifieke target ze moeten raken, terwijl de aanvallende rebounders naar een specifieke ruimte bewegen om voor de aanvallende tip in te gaan. Met 3 spelers aan elk basketbalbord plaatsen we 2 aanvallende spelers in de aanvallende block posities om via tip-in te scoren.

Variatie : in plaats van een tip-in, vragen we om de bal specifiek naar een plaats te tippen waar een andere speler nog een shot kan nemen. We voegen er dus nog een extra speler bij, die naar de ruimte zal sprinten waar de bal naartoe getipt wordt om daar het shot te nemen.

Deze drill passen we regelmatig toe op het einde van de training, dit draagt in onze ogen ook bij tot de succesbeleving binnen het team.

2. Compétition par équipe 1+1

Pendant un entraînement, on joue 5 matchs avec certaines directives. Après chaque match, un joueur de chaque équipe tente de réussir le plus possible de LF consécutifs. On compte le nombre de LF qu'ils ont marqués d'affilée. Pex. : le 1er joueur de l'équipe A marque 8 LF d'affilée; le 1er joueur de l'équipe B en réussit 7. Le score après la 1er match est donc de 8-7 en faveur de l'équipe A. Après le 2ème match, un autre joueur de chaque équipe va tenter de marquer autant de LF d'affilée que possible. Leurs scores s'ajoutent aux scores des premiers joueurs, et on répète cela après chaque match jusqu'à ce que tous les joueurs de chaque équipe aient été à la ligne des LF. On ne tient compte que des scores des LF, pas de celui des matchs eux-mêmes. L'accent est donc mis sur l'efficacité aux LF, sur la concentration, sur l'application d'une routine, ... et pas sur le fait de gagner les matchs.

3. « Back tap Drill ».

Avec cet exercice, nous sortons un peu des sentiers battus concernant le tir des LF. Le but de ce drill est d'apprendre aux joueurs à se concentrer sur un point cible spécifique. Mais avec l'idée que si le tir est raté, le ballon tombera à un endroit où les coéquipiers auront la possibilité de marquer via un tip-in offensif. Ce concept peut être intéressant, par exemple, dans les situations de fin de match où nous n'avons plus le temps de créer une possibilité de tir. Nous indiquons au tireur le point spécifique qu'il doit viser, et aux rebounders offensifs l'endroit spécifique où ils devront aller pour le tip-in. Avec 3 joueurs à chaque panier, on demande aux 2 rebounders offensifs de se positionner réglementairement et d'aller agressivement vers le tip-in.

Variante : au lieu d'un tip-in, on demande de dévier le ballon vers un espace spécifique au périmètre où un autre joueur pourra prendre un tir. On ajoute donc un joueur supplémentaire qui sprintera dans l'espace où la balle est déviée pour prendre un tir.

Nous utilisons cet exercice régulièrement à la fin de l'entraînement, ce qui, à notre avis, contribue également à une expérience de réussite au sein de l'équipe.



4. “Jordan drill”.

In deze drill vragen we aan de spelers om een vrijworp te gooien met gesloten ogen. Doel van deze drill om mentale visualisatie te implanteren en de fysieke gewaarwordingen van vrijworp shotten te ervaren. We vragen eerst om een aantal VW op een correcte manier te gooien, daarna noteren we hoeveel VW de spelers met gesloten ogen kunnen scoren. De progressie van deze drill is dat we de spelers vragen om eerst een volledig correcte set up uit te voeren met complete concentratie op target punt. Daarna zal de speler pas de ogen te sluiten en zich volledig blijven concentreren op het target punt. Speler stelt zich voor hoe de bal perfect door het net gaat en voert dan zijn shotbeweging uit. Op termijn zal men merken dat het vertrouwen van de spelers groeit naarmate ze beter hun vrijworpshot kunnen visualiseren en zich meer bewust worden van hun zuivere shooting techniek en hun vrijworproutine.

(n.v.d.r. : de resultaten van deze drill kan men gebruiken om het vertrouwen op te krikken van een speler die het moeilijk heeft met de druk van wedstrijd , score en omstandigheden : “Je kan het met je ogen toe, waarom zou je nu twijfelen?”)

5. Close game situations

Naar het einde van de voorbereidingsperiode beginnen we dit soort type van drills te introduceren. Tijdens de 2de seizoenshelft gebruiken we deze drills elke training. We bepalen de nog te spelen tijd op de wedstrijdklok: bvb 4, 3 of 2 minuten, maar ook x aantal seconden op shotclock, ... alle situaties zijn mogelijk. Ook het aantal ploegfouts geven we mee aan de spelers: bvb 5 ploegfouts, nog 2 fouts te geven, ... We willen dus zo veel mogelijk verschillende wedstrijdssituaties creëren: tijd en score, shotklok, bepaalde aanvallende en of verdedigende strategie, ...de coaches of een speler kan fungeren als scheidsrechter, zodat we de wedstrijd omstandigheden zo realistisch mogelijk nabootsen. Op deze manier willen we werken op vrijworpsituaties als we op achterstand staan, en stimuleren we het team dat op voorsprong staat om hun VW te benutten en efficiënt af te werken zodat het team op achterstand niet de kans krijgt om alsnog de wedstrijd te winnen.

Naarmate we deze manier van trainen ingevoerd hebben heb ik de indruk dat we als team veel beter en efficiënter met VW omgaan.

4. « Jordan Drill ».

Dans cet exercice, nous demandons aux joueurs de tirer des LF avec les yeux fermés. Le but de est ici de travailler la visualisation mentale et de faire ressentir les sensations physiques des LF. On demande d’abord de tirer quelques LF avec la technique correcte de la manière normale, et on note ensuite combien de LF les joueurs réussissent les yeux fermés. Déroulement : les joueurs prennent d’abord quelques LF techniquement parfaitement corrects et avec une concentration complète sur la cible. Après quoi le joueur fermera les yeux en gardant sa concentration sur la cible : il/elle visualise mentalement, les yeux clos, la balle traversant parfaitement le filet, puis tire son LF. Vous remarquerez que la confiance de vos joueurs grandira avec leur capacité de mieux visualiser leur tir et qu’ils/elles deviendront plus conscients de leur technique de tir et de leur routine aux LF.

(n.d.l.r. : Les résultats de cet exercice peuvent être utilisés pour renforcer la confiance d’un joueur qui a des problèmes avec la pression du match, du score et des circonstances : « Tu peux le faire les yeux fermés, pourquoi doutes-tu maintenant ? »)

5. Situations de match serré

Nous commençons à introduire ce type d’exercices vers la fin de la période de préparation. Au cours de la 2ème moitié de la saison, nous utilisons ces exercices à chaque entraînement.

Déroulement : on détermine le temps à jouer au chrono: par exemple 4, 3 ou 2 minutes, mais aussi autant de secondes au chrono, ... Toutes les situations sont possibles. On précise également aux joueurs le nombre de fautes d’équipe : p. ex. les 5 fautes d’équipe sont déjà atteintes, ou il reste 2 fautes supplémentaires à donner, ... Nous voulons donc recréer autant que possible des situations de match différentes en manipulant le temps restant, le score au marquoir, le chrono de tir, et en demandant certaines stratégies offensives et / ou défensives, ... Votre assistant ou un joueur peut tenir le rôle d’arbitre, afin de simuler de la manière la plus réaliste possible les conditions de match. Nous voulons ainsi, travailler sur des situations de LF lorsque nous sommes menés au marquoir, nous encourageons l’équipe qui mène à convertir ses LF efficacement afin que l’équipe menée n’ait pas la possibilité de gagner le match. J’ai l’impression que, depuis l’introduction de cette façon de s’entraîner, notre équipe gère beaucoup mieux et plus efficacement les situations de LF pendant les rencontres.



In dit artikel heb ik getracht om enkele ideeën mee te geven hoe men vrijworp shooting kan implementeren in team trainingen. Geen enkele van deze drills zal het "team vrijworp percentage" verhogen als de spelers/speelsters geen tijd en arbeid besteden aan een correcte shottechniek. Sommige coaches hebben angst om spelers hun shottechniek te corrigeren. Hetgeen ik zeer eigenaardig vind... Ik herinner me dat een toptennisser als Roger Federer niet gearzeld heeft om zijn opslagtechniek te veranderen, of Tiger Woods zijn swingtechniek 2x drastisch wijzigde om tot de beste golfspeler uit te groeien. Zeker vrijworp shotten lijkt me de ideale omstandigheid om tot betere resultaten te komen door de individuele shottechniek van elke speler/speelster te verbeteren. VW trainen is voor mij essentieel tijdens trainingen. Ze bepalen mee het wedstrijdresultaat. Persoonlijk merk ik dat men, tijdens trainingen, vaak VW laat nemen als rustpauze of tijdens een drinkpauze. Kan men dan verwachten dat spelers efficiënter worden op de vrijworplijn?? ...

"If I had stood at the free-throw line and thought about 10 million people watching me on the other side of the camera lens, I couldn't have made anything. So I mentally tried to put myself in a familiar place. I thought about all those times I shot free throws in practice and went through the same motion, the same technique that I had used thousands of times. You forget about the outcome. You know you are doing the right things. So you relax and perform."
Michael Jordan

Veel succes !!

Dans cet article, j'ai essayé de vous donner quelques idées sur la façon d'intégrer le tir des LF dans les entraînements collectifs. Aucun de ces exercices ne pourra augmenter le «pourcentage des LF collectifs» sans que les joueurs ne consacrent du temps au travail d'une technique de tir correcte. Certains entraîneurs ont peur de corriger la technique de tir des joueurs. Ce que je trouve très étrange... Je me souviens que Roger Federer, qui est quand même un joueur de tennis de haut niveau, a sans hésiter changé sa technique de service, que Tiger Woods a radicalement changé sa technique de swing, deux fois, pour devenir le meilleur golfeur. Je suis convaincu que les exercices de tirs de LF sont le moyen idéal pour obtenir de meilleurs résultats en améliorant la technique de tir individuelle de chaque joueuse/joueur. La pratique des LF est essentielle pour moi pendant les entraînements, parce que les LF aident à déterminer le résultat du match. Malheureusement je constate que souvent aux entraînements les LF sont pris pendant les pauses de récupération ou pendant la pause boisson. Peut-on alors s'attendre à ce que les joueurs deviennent plus efficaces à la ligne des LF ?? ...

"If I had stood at the free-throw line and thought about 10 million people watching me on the other side of the camera lens, I couldn't have made anything. So I mentally tried to put myself in a familiar place. I thought about all those times I shot free throws in practice and went through the same motion, the same technique that I had used thousands of times. You forget about the outcome. You know you are doing the right things. So you relax and perform."
Michael Jordan

« Si, à la ligne des lancers francs, j'avais chaque fois pensé aux millions de personnes qui me regardaient de l'autre côté de l'objectif de la caméra, j'aurais été paralysé. J'essayais donc de me mettre mentalement dans un endroit familier. Je pensais à toutes les fois où j'avais tiré des lancers francs à l'entraînement et j'exécutais le même mouvement, la même technique, que j'avais utilisée des milliers de fois. Oubliez le résultat ! Vous savez que vous faites les choses correctement. Détendez-vous et vous réussirez. » Michael Jordan

Bonne chance!!



Trois clinics exceptionnels ce dimanche à Sprimont

Ce dimanche, dans la salle du BC Sprimont, l'Association des Coaches Belges de Basket-ball (BB-CA) dont le Président n'est autre que l'Oupéyen Jacques Delcominette, organise un grand clinic au programme impressionnant.

DIDIER DELMAL

Ainsi, en « ouverture de rideau », ce n'est autre que Giovanni Bozzi qui proposera un clinic sur « Timing, spacing, balance et relations entre joueurs » à 10h30. À 13h, c'est Dominic Rossi, un Anversois reconnu pour la qualité de ses entraînements individuels avec les basketteurs de très haut niveau, qui vous proposera : « Le rythme au basket. »

Enfin, à 14h30, c'est tout simplement Pascal Angillis, ancien coach professionnel et champion d'Europe avec nos Dames cet été comme assistant coach, qui vous présentera : « Comment dynamiser vos entraînements. »

Trois thématiques, trois spécialistes et trois clinics reconnus dans le cadre de la formation des coaches. « Nous sommes très heureux



Pascal Angillis. © Belga

de la qualité des personnes qui prendront la parole avec des thématiques pointues mais aussi des angles de vue que l'on n'a pas l'habitude d'aborder dans le parcours de formation. Du développement individuel, de la dynamique collective, du pratique mais aussi de la mise en place, les participants auront l'occasion d'apprendre énormément de choses et, aussi, d'échanger ce qui reste la base du progrès », nous confiait Jacques Delcominette. Attention, inscription obligatoire via MyAWBB pour bénéficier de 30 points dans votre formation. L'accueil se fait à 9h30 sur place, restauration sur place pendant le temps de midi. ■

'VERDEDIGING VAN DE PICK & ROLL' 'DÉFENSE SUR PICK & ROLL'

Door/Par: Erik Braal • Head-coach Heroes Den Bosch

Vertaling/Traduction: Luc Plateus

Bewerking / Adaptation: Aernout Dorpmans & Peter Strikwerda



Dit artikel is van oorsprong door Erik Braal geschreven voor een NBB clinic voor het Rayon Zuid in oktober 2010. In het voorjaar van 2023 kwam ik dit artikel weer eens tegen in mijn digitale bibliotheek en was benieuwd hoe Erik er in 2023, rijker in zijn coachervaringen, er nu tegen aankijkt. Na afloop van het seizoen 2022-2023 hebben we samen met Erik en Mike de Kraker (assistent-coach Heroes Den Bosch) nog eens naar de tekst en de achterliggende filosofie gekeken. Ook is het goed om te kijken of Erik zijn visie nog steeds de zelfde is: "Wat speel je nu anders met Den Bosch"?

In de zomervakantie heeft Peter Strikwerda (DBCA) de diagrammen bewerkt naar het speelveld / bucket waar we nu mee spelen.

Het eerste wat Erik en Mike aangeven is, dat een aantal benamingen die in 2010 gebruikelijk waren bij de Pick & Roll-verdediging nu veranderd zijn. Bijvoorbeeld: 'Plugging the lane' wordt nu 'Drop defense' genoemd. Bij de meest gebruikte vormen van P&R defense zullen we de 'oude' nomenclatuur ook vermelden zodat eenieder ook de vertaalslag meeneemt.

Coach Braal geeft aan dat je eerst naar de reden moet zoeken waarom de P&R wordt gespeeld: "Mijn inzien is het belangrijk om eerst te kijken naar het doel of de intentie van het gebruik van de P&R in een aanval. Een van de belangrijkste resultaten van een goed uitgevoerde P&R is dat het snel voordeel creëert. Met het oog op de schotklok is dat een belangrijk gegeven. De P&R creëert bij de eerste pass (als het screen goed wordt gelezen) een voordeel, terwijl bij een setplay of passing game de eerste pass als entry pass wordt gezien, waarbij de tweede pass een voordeel creëert".

Cet article a initialement été écrit par Erik Braal pour un clinic NBB Rayon Sud en octobre 2010.

Au printemps 2023, j'ai retrouvé cet article dans ma bibliothèque et j'étais curieux de voir si, 13 ans plus tard, son approche avait évolué. Après la saison Erik Braal, Mike de Kraker (son entraîneur adjoint) et moi avons revu le texte et la philosophie sous-jacente du Heroes Den Bosch. Il était également intéressant de voir si la vision d'Erik était toujours la même: «Que joue-t-il différemment avec Den Bosch actuellement?»

Pendant les vacances d'été, Peter Strikwerda (DBCA) a adapté les diagrammes au terrain de jeu et à la raquette moderne.

La première chose qu'Erik et Mike soulignent, c'est qu'un certain nombre de dénominations qui étaient dans le temps courantes dans la défense du Pick & Roll ont maintenant changé. Par exemple : 'Plugging the lane' est devenu 'Drop defense'. Nous mentionnerons donc dans cet article également l'ancienne nomenclature des formes de défense P&R les plus couramment utilisées, afin que tout le monde soit au courant de l'évolution.

Coach Braal estime qu'il faut d'abord définir les raisons pour lesquelles on joue le P&R : « À mon avis, il est important, avant d'utiliser le P&R en attaque, d'examiner dans quel but ou avec quelle intention on veut le jouer. L'un des résultats les plus importants d'un P&R bien exécuté est de créer rapidement un avantage, ce qui, compte tenu du chrono de tir, est important. Le P&R crée cet avantage sur la première passe (lorsque l'écran est lu correctement), tandis que dans un système d'attaque placée ou un jeu de passes, la première action est considérée comme une passe d'entrée, et ce n'est que la deuxième passe qui crée un avantage ».



P&R wordt veel gespeeld

Volgens coach Braal ziet hij niet alleen in de Europese top maar ook in Nederlandse competitie dat in ruim 40% de aanval wordt gestart met een P&R. In 1/3 van de aanvallen wordt de P&R nog steeds in de eindfase van de aanval gebruikt.

Dat is een enorm aantal en maakt duidelijk dat het verdedigen van de P&R, naast transitie verdediging (die in 25% van de gevallen een start is van een aanvallende possessies), de belangrijkste verdedigingsvorm is die een team dus zou moet beheersen. Een goede coach bereidt zijn of haar team dan ook voor op deze 2 situaties. Daarmee zijn ruim 60% van de verdedigende problemen afgedekt.

Een goede P&R verdediging bestaat, gezien bovenstaande beweringen, dan ook uit:

1. Het wegnemen of neutraliseren van (vroeg) voordeel;
2. Het beïnvloeden van spacing en timing, in het nadeel van de aanval dus ten gunste van de verdediging.

“Een voordeel van een goede P&R verdediging is dat je een kans hebt om een team te dwingen verder van de basket te spelen. Het is een verdedigende play die op de ‘top’ of ‘hoog’ aan de zijlijn gespeeld wordt. Hierdoor creëer je ook de mogelijkheid van een steal of turnover dat tot een snelle break-away lay-up kan leiden of anders gezegd: het kan eenvoudig tot een snelle break leiden door aanvallend de snelheid van het team gebruiken. Een reden te meer om veel aandacht te geven aan het verdedigen van de P&R”.

Coach Braal geeft wel aan dat een groot nadeel van goede P&R verdediging is dat je meer 3-punters opgeeft. Hij geeft wel dat hij dit ‘gevoelsmatig’ aan geeft en dat hij het niet met cijfers kan onderbouwen. Zelf verklaart hij dit: “Omdat een goede P&R verdediging in ieder geval de 1e pass uit de aanval neutraliseert (=voordeel) of de lay-up van de roller voorkomt (=hoog percentage) ontstaat ruimte op de driepuntlijn. De vorm van de P&R verdediging is daarmee ook echt een keuze. Topteams weten wie ze open laten op de driepuntlijn”. Daarbij verwijst hij naar Doug Collins die in zijn commentaar op een NBA speler die compleet open een driepunter miste, toen aangaf: “Some people are open for a reason”

Le P&R est actuellement beaucoup utilisé

Coach Braal, estime que, non seulement dans le top européen mais aussi dans la ligue néerlandaise, une attaque débute dans plus de 40% des cas, avec un P&R ; et dans 1/3 des attaques le P&R est toujours utilisé dans la phase finale.

C’est un nombre impressionnant, il est donc évident que la défense du P&R, et la transition défensive (qui dans 25% des cas est le début d’une possession offensive), sont les 2 formes de défense les plus importantes qu’une équipe doit maîtriser. Un bon coach prépare son équipe à ces 2 situations, ce qui couvrira plus de 60% des problèmes défensifs.

Compte tenu des affirmations ci-dessus, une bonne défense P&R doit :

1. Supprimer ou neutraliser un avantage (précoce);
2. Influencer l’espacement et le timing au détriment de l’attaque et donc en faveur de la défense.

« L’un des avantages d’une bonne défense P&R est qu’elle vous donne la possibilité de forcer l’adversaire à jouer plus loin du panier : c’est une option défensive qui se joue au ‘sommet’ ou ‘haut’ sur les lignes de touche. Elle peut également créer une possibilité d’interception ou de perte de balle qui pourrait résulter en un lay up ou autrement dit : cela peut facilement mener à une contre-attaque en utilisant la vitesse offensive de l’équipe. Raison de plus pour accorder beaucoup d’attention à la défense sur le P&R ».

Coach Braal indique qu’un désavantage possible d’une bonne défense P&R est de donner des possibilités de tirs à 3-points. Il précise que cette opinion est purement ‘instinctive’ et qu’il ne peut la démontrer par des statistiques concrètes. Il s’explique de la manière suivante : « Parce qu’une bonne défense P&R doit en tout cas neutraliser la 1ère passe de l’attaque (=avantage) ou empêcher le lay-up du joueur qui déroule (= pourcentage élevé), un espace libre est ainsi créé à la ligne à trois points. La forme de la défense sur le P&R est donc vraiment un choix. Les meilleures équipes savent quel joueur elles peuvent laisser libre à la ligne des 3pts. » Il cite à ce sujet Doug Collins qui, dans ses commentaires sur un joueur de la NBA qui avait raté un tir à 3pts complètement ouvert, déclare : « Certains joueurs sont laissés libres aux 3-pts pour une raison »



Training en opbouw

In het aanleren in de trainen en opbouw van de P&R verdediging heeft coach Braal een duidelijke visie:

“Om verschillende vormen van P&R verdediging onder de knie te krijgen, is het verstandig om als coach een keus te maken. Die keus kan bv. afhankelijk zijn van de positie van het screen. Hierdoor kan het aantal vormen snel worden uitgebreid. Een P&R aan de zijlijn kan bijvoorbeeld een Help&Recover zijn, een P&R in het midden kan een Hard Show/Hedge zijn. Het is dan duidelijk voor de spelers welke vorm er waar wordt gespeeld, terwijl er aan meerdere vormen tegelijk wordt gewerkt. Ik zou de keuze wel beperken tot maximaal 3 vormen.

Als coach koos ik **twee vormen voor de zijlijn P&R en de drie vormen om de midden P&R te verdedigen** (in heren-eredivisie).

Bij de jeugd zou ik alleen Help & Recover acties trainen, want die zijn in andere screenvormen ook belangrijk.

Vervolgens zal je gedurende het seizoen nieuwe vormen moeten toepassen/trainen en zien dat spelers deze ook in het ‘spel’, de ‘wedstrijd’ situationeel gaan toepassen.

Maar in mijn beleving begint het met duidelijkheid en het maken een keuze! In de opbouw zou ik kiezen om eerst de agressieve varianten te trainen (dit vraagt veel van het team wat betreft timing, snelheid, alertheid/concentratie, assertiviteit) en dan die vormen te trainen die minder druk op de bal geven”.

De (meest) gebruikte vormen van P&R verdediging zijn:

1. Flat/Soft Hedge/Soft Show (horizontale hedge – in breedte van het veld); flat
2. Harde Hedge/Hard Show (verticale hedge – in lengte van het veld);
3. Drop Defense: het oude Pluggin the Lane;

Apprentissage et construction d'une défense P&R

Coach Braal a une vision claire pour l'apprentissage et la construction de la défense P&R :

« Pour maîtriser différentes formes de défense P&R, il est judicieux, en tant qu'entraîneur, de faire un choix. Ce choix peut p.ex. dépendre de la position de l'écran. Cela vous permet d'augmenter rapidement le nombre d'options : un P&R à la ligne de touche pourrait être un Help & Recover, un P&R au milieu pourrait être un Hard Show/Hedge. Il est ainsi clair pour les joueurs quelle forme est jouée à quel endroit, et ce bien qu'on travaille à plusieurs formes en même temps. Je limiterais mon choix à un maximum de 3 options.

J'ai moi-même opté pour **2 options pour le P&R à la ligne de touche** et **3 options pour défendre le P&R au milieu du terrain** (en D1 masculine).

Avec des équipes de jeunes, je n'entraînerais que les options du Help & Recover, parce que ces actions sont importantes pour d'autres formes d'écran également.

Ensuite, en cours de saison, vous pourrez ajouter/entraîner des nouvelles formes et vous assurer que vos joueurs les appliquent aussi dans le 'jeu', les 'matchs', en tenant compte des situations.

Mais pour moi tout commence par la clarté et un choix d'application ! Comme évolution, je choiserais d'entraîner d'abord les variantes agressives (qui exigent beaucoup de l'équipe en termes de timing, de vitesse d'exécution, d'attention/concentration, d'assertivité) et d'ensuite entraîner les formes qui mettent moins de pression sur le ballon ».

Les formes de défense P&R (les plus utilisées) sont :

1. Flat/Soft Hedge / Soft Show (Hedging horizontal – dans la largeur du terrain) ;
2. Hard Hedge / Hard Show (Hedging vertical – dans la longueur du terrain) ;
3. Drop Defense : l'ancien 'Pluggin the Lane' ;



4. Switch (2 mans switch of 3 mans switch);

- Up the man
- Normal (Point = rond perimeter + Switch = elke andere situatie)

5. ICE : oude Force away from screen/zone up/Fan defense (blue defense);

6. Next Defense : het oude Weakside rotatie op de bal;

7. Squeeze/ Go Under; Push & under

8. Help & Recover;

9. Trap.

10. Zone Slides : zone verdediging – hoe een P&R op te lossen als er zone wordt gespeeld?

Als we kijken naar het WK in Turkije zien we dat optie 2 (Hard Show/Hedge) eigenlijk niet meer, of nauwelijks meer wordt gespeeld. Servië speelde optie 4 (Switch) met zeer veel efficiency, ook Turkije switchte veel. Daarnaast zie je dat optie 7 ('Squeeze' of 'Go Under') vrijwel zonder uitzondering wordt gespeeld in de start van de aanval en in transitie naar verdediging. De verdediging wordt hier dan een 'read' als de speler met de bal er iets meer probeert uit te halen, en de P&R leest. Vaak ontstaat dan een Help&Recover actie (optie 8).

De meeste teams spelen een re-screen als de verdediger van de bal onder het screen doorgaat. Het gevaar hiervan voor de verdediging is dat de aanvaller hierdoor dichterbij de basket komt, dit wordt dan opgelost door de grote man als helper in het midden te zetten (Drop/Pluggin the Lane optie 3). Een logische actie als er een breakdown ontstaat in de verdediging van de P&R. En als de baldrager de basket zou aanvallen voor een lay-up ontstaat er een automatische switch.

4. Switch (à 2 ou à 3 joueurs)

- Up the man
- Normal ('Point' = au perimeter + 'Switch' = toute autre situation)

5. ICE : Forcer loin de l'écran / Zone Up / Fan Defense (défense 'Blue') ;

6. Next Defense : rotation du Weakside sur le ballon ;

7. Squeeze / Go Under (passer sous l'écran)

8. Help & Recover ;

9. Trapping.

10. Zone Slides : comment résoudre un P&R dans une défense de zone ?

Si l'on regarde le récent Championnat du Monde en Turquie, on constate que l'option 2 (Hard Show/Hedge) n'est en fait plus, ou presque plus utilisée. La Serbie a pour sa part joué l'option 4 (Switch) avec beaucoup d'efficacité, et la Turquie a également beaucoup switché. De plus, on voit que l'option 7 ('Squeeze' & 'Go Under') se joue presque sans exception en début d'attaque et en transition défensive. La défense deviendra alors une 'lecture' si le PDB essaie d'en tirer quelque chose de plus (s'il lit le P&R). Souvent, une action Help & Recover est alors générée (option 8).

La plupart des équipes jouent un 're-screen' lorsque le défenseur du ballon passe sous l'écran. Le danger pour la défense est que cela rapproche l'attaquant du panier, ce qui est alors résolu en mettant le 'big man' en aide au milieu (Drop / Pluggin the Lane , option 3). Ce qui est une action logique lorsque la défense du P&R est déjouée. Et si le PDB attaque le panier pour un lay-up, un switch automatique aura lieu.

NIEUW ABONNEMENT 2024 NOUVEAU ABONNEMENT
BBCA €20

Storten op rek: BE 15 3101 5147 9330
van JM Fivet - Neufchâteau

Sur compte: BE15 3101 5147 9330
de JM Fivet - Neufchâteau

Hieronder in beknopte diagrammen (en meer als reminder) de verschillende varianten uitgewerkt.

Les différentes options sont reprises ci-dessous (à titre de rappel) dans des diagrammes concis.

P&R defense 1: Flat (Soft) Show/Hedge

Actie waarbij wordt voorkomen dat de guard een dribbelpenetratie kan maken.

De rotatie achter het screen is belangrijk. De screener's verdediger heeft een belangrijke taak om een makkelijke pass naar de roller te voorkomen. Dit moet dus een wendbare grote speler zijn.

P1



P&R defense 1: Flat (Soft) Show/Hedge

Option pour empêcher le porteur de balle (PDB) de faire une pénétration en dribble.

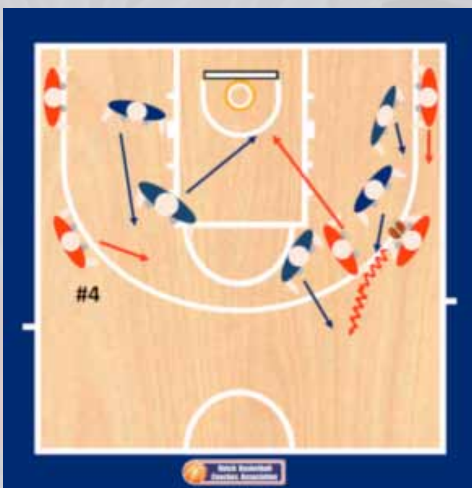
La rotation derrière l'écran est cruciale. Le défenseur du poseur d'écran ayant comme tâche importante d'empêcher la passe facile au joueur qui déroule. Il faut donc que ce soit un joueur de grande taille qui soit agile.

P&R defense 2: Hard Show/Hedge

Vorm die aan het eind van de schotklok wordt gebruikt en dan vooral als een 'go-to' speler de bal heeft (met de bedoeling hem te verplichten de bal te passen).

Achter de P&R is er een inside switch (#4's verdediger gaat naar rollende #5). Weakside corner wordt open gelaten.

P2



P&R defense 2: Hard Show/Hedge

Option qui est principalement utilisée à la fin du chrono de tir et surtout lorsque c'est un joueur 'finisseur' qui a la balle (dans le but de l'obliger à donner une passe).

Derrière le P&R un Switch intérieur aura lieu (le défenseur de #4 va sur #5 qui déroule). Le joueur dans le coin côté faible est laissé libre.

P&R defense 3: Drop Defense (Pluggin the lane)

Deze verdediging wordt veel gebruikt aan het begin van de aanval als de hele schotklok nog gebruikt kan worden. Het is effectief om als verdediging niet teveel weg te geven. De perimeter verdedigers stappen wel richting de bal, maar niet teveel zodat ook niet teveel ruimte wordt weggegeven.

P3



P&R defense 3: Drop Defense (Pluggin the lane)

Les équipes ont souvent recours à cette option défensive en début d'attaque lorsqu'il reste plein de temps au chrono des 24". Elle est efficace pour ne pas trop concéder aux attaquants. Les défenseurs du périmètre glissent vers le ballon, mais pas trop pour ne pas libérer trop d'espace.

P&R defense 4:

Switch

Switch is vaak een noodsituatie aan het begin- of een geplande actie aan het einde- van de schotklok.

Verskillende rotaties mogelijkheden.

Met een grote guard of sterke speler blijft het een 2-mans switch.

Een mismatch is ook een mismatch in reboundduel.

P4



P&R defense 4:

Switch

Le Switch est souvent une solution d'urgence au début- ou une action programmée à la fin- du chrono de tir. Différentes rotations sont possibles.

Avec un bon meneur ou un joueur dangereux, cela se limitera à un switch à 2.

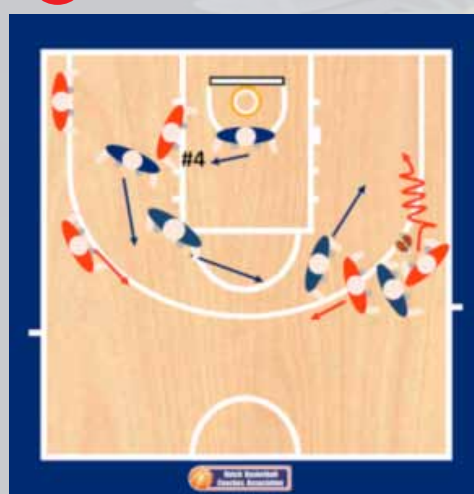
Tout mismatch est également un mismatch pour le duel au rebond.

P&R defense 5:

ICE (Force away/Fan)

Vrij standaard verdediging voor screens aan de zijkant van het veld. Verdedigende voordeel is dat bal richting baseline gepusht wordt en de P&R door 2 man kan worden opgelost. Er is een help&recover actie van de weakside wing verdediger als screener uitstapt voor een schot.

P5



P&R defense 5:

ICE (Force away/Fan)

Défense assez standard sur les écrans au côté du terrain. L'avantage défensif est que le ballon est poussé vers la ligne de fond et que le P&R peut être résolu par 2 hommes.

Il y a une action Help & Recover de la part du défenseur de l'aile côté faible lorsque le poseur d'écran sort pour prendre un tir.

P&R defense 6:

Next Defense (Weakside rotatie)

Werd afgelopen jaar gebruikt door Den Bosch als bij de ICE (optie 5 hiervoor) de man terug over de screen naar het midden ging. De Weakside wing verdediger neemt de man met bal over, de weakside corner verdediger neemt de man op de wing en de originele verdediger op de bal roteert naar de hoek. Grote spelers blijven zó bij eigen man.

P6



P&R defense 6:

Next Defense (Weakside rotatie)

Cette forme a été utilisée par Den Bosch la saison passée lorsque lors d'une défense ICE (option 5 ci-avant) le PDB utilise l'écran pour revenir vers le milieu.

Le défenseur de l'ailier côté faible va alors contrôler le PDB, le défenseur du coin côté faible va s'occuper de l'ailier, et le défenseur original du PDB glisse vers le coin. Les grands gabarits restent sur leur propre homme.

P&R defense 7: Squeeze & Go Under

Wanneer het screen verderop het veld wordt gezet, buiten de driepuntlijn. De verdediger van screener duwt deze naar buiten, zodat deze lastig kan rollen en geen goed screen kan zetten. Dit zorgt er ook voor dat de screener de verdediger op de bal niet kan pinnen.

Vaak wordt deze aanvallende actie voortgezet door opnieuw een P&R te spelen (re-screen). Dit is een lastige actie, omdat nu de screen veel dichterbij de basket staat: Help&Recover of Drop zijn dan betere vervolgoplossingen.

P7



P&R defense 7: Squeeze & Go Under

Lorsque l'écran est placé plus haut sur le terrain, à l'extérieur de la ligne des trois points. Le défenseur du poseur d'écran pousse celui-ci vers l'extérieur, de sorte qu'il ne puisse poser un bon écran ni dérouler facilement. Cela l'empêchera également de bloquer le défenseur du PDB. Cette action offensive est souvent suivie par nouveau un P&R (re-screen).

Ce qui donne une situation plus difficile, car l'écran est maintenant beaucoup plus proche du panier: Help & Recover ou Drop sont alors de meilleures solutions de continuation.

P&R defense 8: Help&Recover

De verdediger op het screen stapt kort uit, om de speler met bal even uit ritme te halen en herstelt terug naar zijn eigen man.

Als de pass naar de roller zou gaan, komt de rotatie direct op gang.

Als pass echter naar #4 zou gaan, doet X4 close out op zijn eigen man. X4 moet dus in positie zijn om switch te maken en om te anticiperen/lezen wat de man met de bal doet. Dit vraagt samenwerking en spelers die elkaar aanvoelen.

P8



P&R defense 8: Help&Recover

Le défenseur du poseur d'écran se montre brièvement, pour quelque peu casser le rythme du PDB, puis retourne vers son homme.

Si la passe va au joueur qui déroule, la rotation défensive a immédiatement lieu. Si par contre la passe va au #4, X4 doit faire un Close Out sur son propre homme. X4 doit donc se positionner de façon à pouvoir effectuer un switch

et anticiper/lire ce que fait le PDB. Cela demande une bonne coopération avec des joueurs qui se comprennent l'un l'autre.

P&R defense 9: Trap

Deze verdedigingsvorm kan in 2 varianten worden gespeeld: er kan een heel vroege trap worden ingezet (dus voordat het screen wordt geplaatst – lijkt erg op Hard Show/Hedge) of tijdens de screen. Effectief aan het einde van de schotklok om bal uit handen van gevaarlijke speler te krijgen.

P9



P&R defense 9: Trap

Cette forme peut être jouée de 2 manières:

le trapping peut avoir lieu très tôt, donc avant que l'écran ne soit posé (ce qui ressemble fort au Hard Show/Hedge), ou pendant la pose de l'écran.

Elle est efficace à la fin du chrono des 24" pour retirer la balle des mains d'un joueur dangereux.

P&R defense 10:

Zone slides

Er ontstaat in de zone-verdediging een probleem bij een P&R in het midden en een overload aan een kant. Dit kan worden opgelost door de achterlinië te laten helpen bij het verdedigen van de perimeter.

Dit vraagt grote alertheid. De roller in de P&R is voor de achterste diepe man (omcirkeld).

De balverdediger zakt tijdelijk naar beneden voor rebound coverage.

P10



P&R defense 10:

Zone slides.

Un P&R dans l'axe en combinaison avec une surcharge d'un côté crée un problème défensif pour les défenses en zone. La solution de ce problème est de demander à la ligne arrière d'aller aider au périmètre.

Ceci demande une grande vigilance de la part des défenseurs. Le poseur d'écran qui déroule doit être couvert par le défenseur arrière de la 2ème ligne (voir cercle).

Le défenseur qui s'occupait du PDB doit descendre temporairement pour couvrir le rebond.

De conclusies van coach Braal zijn:

- Alles wat aandacht krijgt, groeit. Dus aandacht voor het verdedigen, zorgt ervoor dat je beter wordt in het verdedigen. Wel tot het niveau van je gezamenlijke talent;
- Kies een aantal opties die bij jou en je team passen. Kijk naar kwaliteiten, naar wat goed uitgevoerd zou kunnen worden en besteed daar de energie aan. De kwaliteiten van de tegenstander zijn belangrijk, maar niet doorslaggevend (zie volgende punt);
- We hebben het hier over veel tactische situaties, ook en vooral over teamoplossingen. De uitvoering is sleutel. Verdedigen moet toch met passie gebeuren. Die uitvoering begint bij attentie tot de kleinste detail. Het gebruik van handen wordt vaak over het hoofd gezien. Maar elke deflectie telt! (*Deflectie gezien als 'ervorming' van de aanval door verdedigende krachten die de aanval ontregelen*)
- Coachen is vooral een antwoord hebben voor als het niet loopt. Een oplossing voor als een gekozen variant niet werkt, of als de tegenstander toch voordeel creëert, maakt goede verdedigende teams.

Les conclusions de coach Braal sont les suivantes :

- Tout ce à quoi on prête attention grandit. Donc, en portant de l'attention à la défense on devient meilleur, ... jusqu'au niveau du talent collectif évidemment.
- Choisissez quelques options qui vous conviennent, à vous et à votre équipe. Prenez en compte vos qualités et les options qui pourrait bien être exécutées, pour y consacrer votre énergie. Les qualités de l'adversaire sont importantes, mais pas décisives (voir point suivant)
- Nous avons traité de nombreuses situations tactiques, mais aussi et surtout des solutions collectives. Une bonne exécution est la clé du succès. Défendre se fait avec passion et intensité. Une bonne exécution commence par l'attention portée aux moindres détails. L'utilisation des mains est souvent négligée. Mais chaque déviation compte ! (*Une déviation est considérée comme une 'distorsion' de l'attaque par des actions défensives qui la perturbent*)
- Le coaching consiste principalement à avoir une réponse lorsque les choses ne vont pas bien. Avoir une solution lorsque l'option défensive choisie ne fonctionne pas, ou lorsque l'adversaire parvient encore à créer un avantage, est l'apanage des bonnes équipes défensives.

SPALDING®



**BELGIAN BASKETBALL
COACHES ASSOCIATION**
COMMUNITY
ELEVATE YOUR COACHING SKILLS

Volg de BBKA op facebook om op de hoogte te blijven van al ons nieuws.
U kunt ook lid worden van onze discussiegroep, de BBKA Community, waarmee u artikelen uit onze Rebound magazine kunt bespreken en uw indrukken met ons kunt delen.
Maar je kan er ook met andere coaches praten over technische en tactische aspecten, drills uitwisselen, video's, je ervaringen, enz...

Suivez la BBKA sur facebook afin d'être informé de toute notre actualité.
Vous pourrez également rejoindre notre groupe de discussion, la BBKA Community, qui vous permettra d'échanger sur les articles de votre magazine Rebound ainsi que nous faire part de vos impressions.
Mais vous pourrez également y parler avec d'autres coachs des aspects techniques, tactiques, échanger des drills, des vidéos, vos expériences, etc...

info@basketvision.be
0475/43.82.82

BASKETVISION.BE



JEUGDOPLEIDING – DOORSTROMING JEUGD IN FANION TEAMS VEEL GOEIE BEDOELINGEN – VEEL STRUIKELBLOKKEN' FORMATION DES JEUNES – TRANSITION VERS LES ÉQUIPES FANIONS BEAUCOUP DE BONNES INTENTIONS – BEAUCOUP D'OBSTACLES

Door/Par: Wim Van Poucke

Vertaling/Traduction: Luc Plateus

Hebben jullie het ook al vaak gehoord? “We willen werk maken van een betere jeugdopleiding”. “We willen een coach voor onze heren/dames ploeg die met jeugd wil werken / die de jeugd wil laten doorstromen / die de jeugd kansen wil geven”. “Maar onze beste jeugdspelers worden weggeplukt door de zogenaamde topteams”. Blijkt allemaal makkelijker gezegd dan gedaan.

“Betere jeugdopleiding”

Laat ons beginnen met het definiëren van de woorden “betere jeugdopleiding”. Is dit eigenlijk meetbaar? Heb je een betere jeugdopleiding als jouw jeugdploegen betere resultaten halen? Of moeten we spreken over progressie? En hoe gaan we deze progressie meten?

Naar mijn mening heeft bij een jeugdwedstrijd het resultaat geen belang. Nochtans moeten we veelvuldig vaststellen dat ouders en zelfs coaches via sociale media zeer veel belang hechten aan het posten van winstjes en het claimen van periodetitels in alle reeksen van jeugdbasketbal. Ik geef toe mij er ook al aan bezondigd te hebben en het geeft een enorme boost van “wij zijn goed bezig” als mensen erop reageren.

... Maar zijn we dan wel effectief goed bezig?

Het is zeer moeilijk meetbaar. Voorbeelden:

- Wanneer een U12 ploeg inschrijft in niveau 4 en daar elke wedstrijd gemakkelijk wint, hebben de spelers dan de kans gekregen om voldoende progressie te maken? Als diezelfde ploeg is ingeschreven in niveau 2 en elke wedstrijd een pandoering krijgt, hebben de spelers dan niet goed gepresteerd of net meer bijgeleerd? In het tweede geval zal men in ieder geval weinig schouderklopjes moeten

Vous l'avez certainement déjà entendu plusieurs fois : « Nous voulons mettre l'accent sur une meilleure formation des jeunes ». « Nous voulons pour notre équipe un entraîneur qui veut travailler avec des jeunes / qui veut les laisser progresser / qui veut leur donner des opportunités ». « Mais nos meilleurs jeunes joueurs sont recrutés par les équipes dites de haut niveau ». Il s'avère que tout cela est plus facile à dire qu'à réaliser.

« Une meilleure formation des jeunes »

Commençons par définir les mots «meilleure formation». Est-ce réellement mesurable ? A-t-on une meilleure académie de jeunes parce que nos équipes obtiennent de meilleurs résultats ? Ou devrions-nous plutôt parler de progression ? Et comment allons-nous alors mesurer ces progrès ?

Pour moi, le résultat d'un match de jeunes n'a aucune importance. Et cependant, on constate que souvent les parents et même des coaches attachent une grande importance à la publication via les médias sociaux des photos de leurs victoires et de leur 'titre périodique' dans les catégories des compétitions de jeunes. J'avoue avoir moi-même cédé à la tentation et que les réactions positives peuvent constituer un stimulant : « nous faisons un bon boulot ! ».

... Mais est-on vraiment sur la bonne route ?

Tout cela est très difficile à mesurer. Exemples :

- Lorsqu'une équipe U12 est placée dans une catégorie provinciale faible et gagne facilement tous ses matchs, les joueurs ont-ils alors eu la possibilité de faire suffisamment de progrès ? Si cette même équipe est inscrite à un niveau plus élevé et qu'elle reçoit une raclée à chaque match, les joueurs ont-ils alors mal joués ou ont-ils en fait appris davantage ? Dans ce dernier exemple il ne faut pas s'attendre à





verwachten. Jammer want misschien is die groep spelers wel het meest vooruitgegaan van allemaal.

- Wanneer een U14 ploeg zich versterkt met alle sterkste spelers uit de provincie en hiermee met gemak de beker van deze provincie wint. En de U14 ploeg die zijn 3 beste, zelf opgeleide spelers ziet vertrekken, toch een competitieve ploeg op het parket brengt en ermee aan de slag gaat op het juiste niveau voor deze spelers. Wie krijgt de meeste waardering?

Voor alle duidelijkheid, ik heb niets tegen rekrutering in jeugd ploegen, in tegendeel (zie rubriek rekrutering).

Een goede jeugdwerking is in mijn ogen een club waar kinderen en jongvolwassenen zich optimaal ontwikkelen tot de best mogelijke speler/speelster die hij volgens zijn/haar potentieel en werkethiek kan worden. Dit wil dan ook zeggen dat de "ideale club" niet voor elke speler/speelster dezelfde is. Alles hangt af wie wat wil investeren.

INVESTEREN

Voor een goede jeugdopleiding zijn meerdere investeringen vanuit verschillende hoeken nodig. Deze hoeken zijn: clubs, coaches, spelers en ouders.

- Het is een veelvoorkomend verhaal dat clubs minder budget voorzien voor de training en coaching van jeugd ploegen dan voor de heren- of dames-teams. Niet alleen voor de onkostenvergoeding van de coach maar ook voor het aantal trainingsmomenten/uren. Men vraagt zich dan af waarom er geen (hoog) gediplomeerde coaches zijn die zich willen engageren om de jeugd ploegen op te leiden. Veelal verwijzen clubs naar de richtlijnen van vergoeding volgens diploma maar 'vergeten' dan wel te vermelden dat deze richtprijzen per uur zijn en zonder verplaatsingsvergoeding. Is het de bedoeling dat het enkel om geld draait bij een coach? Neen, zeker en vast niet. Maar investeren in een goeie coaching staf voor de jeugdwerking kan alleen maar vruchten afwerpen. Ook extra trainingsmomenten met (externe) coaches die werken binnen hun specialisatie is iets dat nog veel te weinig voorkomt. Die specialisten kosten natuurlijk ook geld en de beschikbaarheid van de zaal is in vele gevallen ook een probleem. Het zaalprobleem zou natuurlijk kunnen opgelost worden door niet op elke leef-

recevoir beaucoup de réactions positives. Ce qui est dommage parce que c'est sans doute ce groupe de joueurs qui aura le plus progressé.

- Lorsqu'une équipe U14 se renforce avec les joueurs les plus forts de la province et remporte facilement la finale de la coupe de cette province, et que l'équipe U14 qui a vu partir ses 3 meilleurs joueurs (qu'ils avaient formés eux-mêmes) parvient malgré tout à présenter une équipe compétitive sur le parquet à un niveau correct pour ces joueurs... Qui des deux, croyez-vous, recevra le plus d'appréciation?

Je tiens à préciser que je ne suis pas contre le recrutement chez les jeunes, bien au contraire (voir rubrique recrutement ci-dessous).

À mon avis, un club avec une bonne formation de jeunes est un club où les enfants et les jeunes adultes se développent de manière optimale pour devenir le/la meilleur(e) joueur(-euse) possible en fonction de son potentiel et de son éthique de travail. Cela signifie que le 'club idéal' n'est pas le même pour tous les joueurs. Tout dépend de qui veut investir quoi.

INVESTIR

Une bonne formation des jeunes nécessite de multiples investissements sous différents angles. Ces angles sont : les clubs , les coaches , les joueurs et leurs parents.

- Il n'est pas rare que les clubs consacrent moins de budget à la formation et à l'entraînement des équipes de jeunes qu'à ceux des équipes masculines ou féminines ; et ce non seulement quant aux rémunérations de entraîneurs mais aussi dans le nombre d'heures d'entraînement. Après quoi ils sont étonnés de ne pas trouver de candidats qualifiés voulant s'engager dans la formation des équipes de jeunes. Les clubs se réfèrent souvent aux directives de rémunération en fonction du diplôme obtenu par l'entraîneur, mais ils 'oublient' de mentionner qu'il s'agit d'un prix indicatif à l'heure et sans indemnité de déplacement. Est-ce que, pour un coach, tout tourne autour de l'argent? Non, certainement pas. Mais investir dans un bon groupe d'entraîneurs pour travailler avec les jeunes ne peut que porter ses fruits. Les sessions d'entraînement supplémentaires avec des entraîneurs (externes) qui travaillent dans leur domaine de spécialisation sont également beaucoup trop rares. Bien sûr, ces spécialistes coûtent aussi de l'argent et la disponibilité



tijdscategorie 3 of 4 teams in te schrijven. Meestal is de reden hiervoor omdat die vele lidgelden goed opbrengen natuurlijk. Bij andere clubs uit de buurt zie je dan ploegen met amper 7 spelers die het einde van de competitie niet halen of 4-5 spelers die een leeftijdscategorie hoger moeten aantreden omdat er op hun leeftijd geen ploeg is (zie rubriek samenwerking). Bijkomend is het soms ook het geval dat men veel moeite moet doen om nog een coach te vinden voor de C of D ploeg wat dan in veel gevallen nefast is voor het niveau van deze coach.

- Persoonlijk ben ik een enorme voorstander van de huidige diplomaplicht die werd opgelegd door de VBL. Coaches dienen te investeren in hun opleiding en vergaren op die manier meer kennis om over te brengen op de kinderen. En ik kan bevestigen dat het een enorme investering is. Vele uren cursus, studeren, stages, thesis maken,... Maar uiteindelijk start je toch met een pak meer bagage aan de volgende coaching opdracht. Toch zijn er veel klachten binnen de Vlaamse coaches die zich op de moeite zien om eraan te beginnen, of zich wegsteken achter tijdsgebrek. Alle begrip voor de drukke agenda maar ik zou toch iedereen willen aanmoedigen om door te bijten, onze jeugdspelers zullen er wel bij varen!

- We mogen niet vergeten dat het voor vele spelers ook drukke tijden zijn: school, familie, sport, sociale media, PlayStation, prille liefdes, vrienden,... En dan durf ik te spreken over extra trainingsmoment of persoonlijke zelfontwikkeling. Wat ik altijd tegen ouders en spelers zeg is het volgende: "School en familie zijn het belangrijkste en ik hoop dat basketbal op de derde plaats komt." Kies als ontspanning voor balhandling of shooting in de plaats van een potje

de la salle peut dans de nombreux cas constituer un problème. La solution pour la salle pourrait être de ne pas inscrire 3 ou 4 équipes dans chaque catégorie d'âge, parce que ces nombreuses cotisations apportent des sous dans la cagnotte. Alors que d'autres clubs dans la région, doivent travailler avec des équipes de 7 joueurs à peine, qui n'arrivent pas à terminer la compétition, ou avec 4-5 joueurs qui sont obligés de jouer dans une catégorie d'âge supérieure parce qu'il n'y a pas d'équipe de leur âge (voir la section coopération ci dessous). De plus, il n'est pas rare qu'il faille faire beaucoup d'efforts pour trouver un entraîneur pour une équipe de niveau C ou D, ce qui dans de nombreux cas sera néfaste quant au niveau de cet entraîneur.

- Personnellement, je suis un fervent partisan de l'actuelle exigence de diplôme imposée par la VBL/AWBB. Les coaches se doivent d'investir dans leur formation pour acquérir plus de connaissances à transmettre aux enfants. Il s'agit en effet d'un investissement énorme : beaucoup d'heures de cours, d'études, de stages, de rédaction de thèses,... Mais en fin de compte, vous commencerez votre prochaine mission de coaching avec beaucoup plus de bagages. Je peux comprendre que beaucoup d'aspirants coaches hésitent à faire les premiers pas, ou invoque le manque de temps ; je suis conscient de l'horaire chargé imposé par notre société, mais j'encourage tout le monde à s'y mettre, nos jeunes joueurs et le basketball belge en profiteront !

- Il faut aussi tenir compte du fait que la plupart des joueurs vivent une période intense : l'école, la famille, le sport, les médias sociaux, PlayStation, les premiers amours, les amis,... Et on leur demande en plus d'implémenter des sessions d'entraînement

Fifa op de PS. Toch als je een persoonlijk doel als basketbalspeler voor ogen hebt. Ik maakte het mee dat U21 spelers op vrijdag trainden omdat beter was voor de kotstudenten maar dan kwamen er spelers vanuit de kroeg naar de training. Ik maakte het mee dat een U18 speler in 1 seizoen 5 wedstrijden miste voor de 'begrafenis van zijn grootmoeder'. En ik kan nog schrijnende voorbeelden toevoegen. Het moet kunnen dat clubs die investeren in opleiding toch een bepaald engagement eisen van de spelers.

- En zo komen we naadloos bij de ouders. Een pluim voor alle ouders die wekelijks chauffeur spelen om hun kinderen naar trainingen en wedstrijden te brengen. We mogen dit niet als normaal beschouwen want in elke club en elke ploeg zijn er kinderen die geen steun van thuis moeten verwachten. Kinderen die moeten hopen dat ze met iemand kunnen meedrijven naar uitmatchen omdat ze anders niet kunnen meespelen. Gelukkig zijn meestal voldoende ouders/grootouders die wel paraat staan om dan ook nog de taken van ploegafgevaardigde, wedstrijdblad, klok, was,... te vervullen. Investerings door volwassenen waar alle kinderen van de ploeg van kunnen genieten.

REKRUTERING

Hier vallen al snel de woorden "kleine" en "grote" clubs. De zogenaamde kleine clubs vinden snel dat de grote clubs hun betere spelers komen weghalen waardoor zij altijd een kleine club zullen blijven. Ergens hebben ze natuurlijk wel gelijk maar persoonlijk vind ik die stelling nogal bekrompen.

Waarom is een club een kleine club?

Meestal omdat ze op een lager niveau spelen bij de heren en/of dames. Mij lijkt dit net een reden te zijn om je goede jeugdspelers toe te laten zich te gaan ontwikkelen richting hun hoogst mogelijke niveau. Want eerlijk gezegd gaat het de speler niet ten goede komen als hij zijn volledige jeugd de ploeg domineert in niveau 3 of 4. Het is namelijk ook door te trainen tegen betere ploegmaats en te spelen

supplémentaires ou de développement personnel. Je dis toujours aux parents et aux joueurs : « L'école et la famille sont les choses les plus importantes mais j'espère que le basket viendra en troisième position : pour te détendre, choisis du maniement de ballon ou du tir au lieu d'une partie de Fifa sur PS, du moins si tu as un objectif personnel comme joueur de basket-ball. » J'ai vu des entraînements U21 spécialement déplacés au vendredi pour les étudiants en 'kot'... et des joueurs qui venaient directement du café à l'entraînement... J'ai connaissance d'un joueur U18 qui manqué 5 matchs en 1 saison pour les 'funérailles de sa grand-mère'. Et je peux vous donner bien d'autres exemples aussi impardonnables. Il doit être possible pour les clubs qui investissent dans la formation d'exiger un certain engagement de la part des joueurs.

- Et cela nous amène au dernier point : les parents. Bravo en tout cas à tous les parents qui chaque semaine sont chauffeurs pour emmener leurs enfants aux entraînements et aux matchs. On ne doit pas considérer cela comme la normale, car dans chaque club et chaque équipe, vous trouverez des enfants qui ne peuvent pas compter sur ce support familial. Des enfants qui doivent espérer pouvoir accompagner quelqu'un aux matchs en déplacement, sinon ils ne pourront pas jouer. Heureusement qu'il y a généralement suffisamment de parents prêts à remplir les différentes tâches qui vont de pair avec la compétition : responsable d'équipe, tenir les feuilles de match, responsable du chrono, faire la lessive,... tous des investissements d'adultes bénévoles au profit des joueurs et de l'équipe.

RECRUTEMENT

C'est à ce sujet que les mots 'petits' et 'grands' clubs sont souvent utilisés. Les soi-disant petits clubs sont convaincus que les grands clubs viennent très tôt cueillir leurs meilleurs joueurs, ce qui les condamne à toujours rester un 'petit club'. Ils ont d'une certaine manière peut-être raison, mais personnellement je pense que ce point de vue est plutôt restreint.

Pourquoi un club est-il appelé un 'petit club' ?

Généralement parce que ses équipes premières M/F jouent dans les divisions inférieures. Pour moi, cela devrait être une raison pour laisser leurs bons jeunes joueurs aller se développer vers leur niveau le plus haut possible. Parce que franchement, croyez-vous qu'un joueur qui pendant toute sa jeunesse a dominé dans une équipe de niveau 3 ou 4 tirera

tegen betere tegenstanders dat de speler zich beter zal ontwikkelen. Uit de comfortzone treden om beter te worden. Bij een ploeg blijven dewelke onder het niveau van de speler presteert zal zijn ontwikkeling zelfs afremmen.

Is het vertrek van een talent naar een grotere club altijd een succesverhaal? Absoluut niet. Verschillende redenen kunnen hiervan de aanleiding zijn: club cultuur, afstand, speler-coach relatie, te hoog gegrepen niveau, ... Onder de noemer "niet geschoten is altijd mis" mogen we nooit van een mislukking spreken. Het zou erger zijn als een speler later blijft nadenken hoever hij zou geraakt zijn mocht hij zijn kans toch gewaagd hebben. En de eerlijkheid gebied toch te zeggen: je "kleine" club zal je hoogstwaarschijnlijk met open armen terug ontvangen.

Maar eigenlijk heb ik nog niet echt gesproken over het rekruteren op zich. Een woord dat voor sommigen rillingen oplevert. Maar waar op zich niets mis mee is als het correct blijft. Wat ik juist bedoel met "correcte rekrutering" bij de jeugd? De eerste insteek moet zijn dat de speler die gevraagd wordt er beter van wordt. Bijvoorbeeld door meer en op een hoger niveau te kunnen trainen en spelen. Dat wil zeggen hij/zij moet meer trainingsmomenten/uren aangeboden krijgen die ook zijn/haar persoonlijke ontwikkeling bevorderen. De samenstelling van de nieuwe ploeg moet ook toelaten dat alle spelers zich ten volle kunnen ontwikkelen. Dus geen 15 spelers voor een ploeg aantrekken want lijkt het meer op verzwakking van de tegenstanders en lijkt het resultaat voor te gaan op ontwikkeling. 1 ding is volgens mij zeker: als de ontwikkeling goed zit dan komen de resultaten vanzelf.

beaucoup de profit de ces années ? La réponse est non, car c'est en s'entraînant avec de meilleurs coéquipiers et en jouant contre de meilleurs adversaires que le joueur se développera à son mieux. Il faut qu'il quitte sa zone de confort pour devenir meilleur. Le fait de rester dans une équipe qui performe en dessous du niveau du joueur ralentira même son développement.

Est-ce que le départ d'un joueur de talent vers un club plus grand offre toujours une garantie de succès? Certainement pas, et de multiples raisons peuvent en être la cause : la culture du club qui ne lui convient pas, la distance des déplacements, la relation joueur-entraîneur, le niveau trop ambitieux, ... Mais tenant compte de l'adage 'qui ne tente rien, n'a rien', nous ne devrions jamais parler ici d'un échec. Ce serait pire si un joueur devait penser plus tard à tout ce qu'il aurait pu réaliser s'il avait saisi sa chance quand elle se présentait. De plus nous pensons honnêtement que très probablement son 'petit' club l'accueillera à nouveau à bras ouverts.

Mais en fait, je n'ai pas encore vraiment parlé du 'recrutement' en soi ... un mot qui donne des frissons à certains. Mais la transaction du recrutement n'a en soi rien de négatif, si les choses se passent correctement. Que faut-il entendre par un 'bon' recrutement de jeunes? L'intention première doit être que le joueur visé en bénéficiera. Par exemple, par la possibilité de s'entraîner et de jouer plus et à un niveau plus élevé. C'est-à-dire qu'il faut pouvoir lui offrir un surplus qualitatif de moments/heures d'entraînement qui favoriseront son développement personnel. La composition de l'équipe devrait également permettre à tous les joueurs de se développer à leur plein potentiel. N'attirez donc pas 15 joueurs pour une seule équipe, car cela ressemblerait plus à une action d'affaiblissement de l'adversaire et donnerait l'impression que chez vous le résultat direct prime sur le développement des joueurs. Pour moi, une chose est certaine : si la formation et le développement sont bons, les résultats viendront naturellement.

NIEUW ABONNEMENT 2024 NOUVEAU ABONNEMENT
BBCA €20

Storten op rek: BE 15 3101 5147 9330
van JM Fivet - Neufchâteau

Sur compte: BE15 3101 5147 9330
de JM Fivet - Neufchâteau



SAMENWERKING

Samenwerking tussen clubs is een golvend fenomeen dat momenteel terug in een opwaartse spiraal zit. Waarom is dit een golvend fenomeen? Omdat de meeste samenwerkingen een eindig verhaal zijn gebleken. En daar zijn meerdere redenen voor: wantrouwen is geen gezonde basis om een relatie te starten / niet elke partij heeft altijd het gevoel dat ze er beter van worden / elementen waar de samenwerkende partijen geen invloed op hebben...

De club die het initiatief neemt om een samenwerking voor te stellen heeft zich op slag tot doelwit van wantrouwen gebombarderd. Nochtans zijn de bedoelingen veelal goed. Het voorstel uitspreken geeft de indruk dat jouw club er het meeste baat bij heeft. De bedoeling van een samenwerking kan bijvoorbeeld zijn om in een streek basketbal te kunnen aanbieden op alle niveaus voor alle leeftijden. De initiatiefnemer, meestal de "grootste" club, geeft dan snel de indruk om alle beste spelers uit de omgeving te willen centraliseren bij hen. Waar de andere clubs dan natuurlijk snel van vinden dat zij er niet beter van worden. Een indruk die wordt gewekt door het feit dat ze hun beste spelers zien vertrekken. (De vraag die dan weinig of niet wordt gesteld is: zou dat anders ook niet het geval geweest zijn?) Omdat samenwerken niet alleen in een richting kan gebeuren zou het logisch zijn dat ook de andere spelers volgens hun respectievelijk niveau worden gegroepeerd bij de kleinere club. En daar komt een element dat niet geheel onder controle is soms de kop opsteken. Het is namelijk zo dat mensen met hun kinderen (bij wijze van spreken) 50 km zouden rijden om op een hoger niveau te spelen maar niet bereid zijn om 5 km te rijden om op een lager niveau te spelen. En men kan die mensen daar ook niet toe verplichten. En zelfs niet toe overhalen als er ook een gevoel van ontgoocheling of onbegrip heerst om het feit dat hun kind door de lokale club als niet goed genoeg bevonden werd.

Dus samenwerking tussen clubs kan werken in een ideale wereld maar blijkt in de praktijk toch moeilijk uitvoerbaar op lange termijn.

OSER COLLABORER

La collaboration interclubs est un phénomène fluctuant qui actuellement a tendance à revenir vers une spirale ascendante. Pourquoi est-ce un phénomène ondulatoire ? Parce que la plupart des collaborations se sont avérées être de durée limitée. Et ce pour diverses raisons : méfiance (ce qui n'est pas une base saine pour débiter une relation) / une des parties concernées n'a pas vraiment l'impression que l'accord peut leur profiter / l'intervention d'autres éléments sur lesquels les parties collaboratrices n'ont aucune influence...

Le club qui prend l'initiative de proposer une collaboration est par ce fait même immédiatement sujet à méfiance. Pourtant, les intentions ne sont pas toujours mauvaises. Une proposition de collaboration crée l'impression que le club demandeur en bénéficiera le plus. Alors que but d'une coopération pourrait être de pouvoir proposer dans une région du basketball à tous les niveaux, pour tous les âges. L'initiateur, généralement le club 'le plus grand', donne rapidement l'impression qu'il veut rassembler chez lui tous les meilleurs joueurs de la région. Les autres clubs pensent alors immédiatement qu'ils n'ont rien à gagner parce qu'ils voient partir leurs meilleurs joueurs. (La question qui est rarement posée, voire jamais, est la suivante : est-ce que cela n'aurait pas été le cas sans cette offre?) Puisqu'une coopération ne peut se faire en sens unique, la logique serait que les autres joueurs soient également regroupés en fonction de leur niveau respectif dans le 'petit' club. Et c'est là qu'intervient un élément qui n'est pas entièrement sous le contrôle des clubs : les parents feraient (pour ainsi dire) 50 km en voiture avec leurs enfants pour jouer à un niveau supérieur, mais ne sont pas prêts à rouler 5 km pour jouer à un niveau inférieur. Et on ne peut les y contraindre. Il ne faut même pas tenter de les persuader lorsqu'il y a un sentiment d'incompréhension ou de déception sur le fait que leur enfant n'a pas été jugé assez bon par le club local.

Pour conclure : une coopération entre clubs peut fonctionner dans un monde idéal mais sera, dans la pratique, difficile à mettre en œuvre à long terme.



ouders

De ouders werden in de voorgaande rubrieken meermaals vermeld maar zijn nog niet echt aan bod gekomen. Sta me toe om even aan hokjespolitiek te doen. Er zijn namelijk zeer veel verschillende types van ouders: (niet) geïnteresseerd, (niet) geëngageerd, basketleken, basketkenners, of degene die denken iets van basketbal te kennen, realist, ophemelend, altijd/nooit tevreden, ... (vul aan naar believen).

Vergeet niet dat bij elk onderdeel dat hierboven is besproken de ouders een prominente rol spelen. Investeren van tijd en middelen, akkoord met een rekrutering want hoogstwaarschijnlijk gaat het om een grotere investering, mogelijke spelbreker bij een samenwerking door weigering van extra investering, en vooral het bewaken van het welzijn van hun kind. Dat laatste mogen we toch verwachten van een ouder, dat die, in tegenstelling tot sommige clubleiders of coaches, niet enkel denken aan het welzijn van club of team maar vooral begaan zijn met het belangrijkste punt: wat is het beste voor mijn kind? En net daar gaat het soms goed fout. Mensen die door een roze bril kijken en die de fout maken hun kind te overschatten. Hij/zij die als enige een grote toekomst ziet voor zijn/haar kind. Die dus niet snel tevreden zijn over de gang van zaken binnen een club, vooral vindt dat zijn/haar kind benadeeld wordt en vervolgens zelf het initiatief neemt om (jaarlijks) een andere club te zoeken voor zijn/haar kind. De vraag is of ze het geluk van hun kind zoeken of dat van zichzelf? Deze groep ouders is mogelijk het grootste struikelblok binnen een goeie jeugdworkeing. Ze kunnen zorgen voor drop-outs bij goeie spelers en coaches, onenigheid binnen club/team, onevenwicht in het niveau van een ploeg omdat ze voor de goede vrede hun zin krijgen.

parents

Les parents ont été mentionnés à plusieurs reprises dans les sections précédentes, mais n'ont pas encore vraiment été discutés. Permettez-moi d'essayer de coller une étiquette sur leurs dos, parce qu'il existe de nombreux types différents de parents: intéressés ou pas / engagés ou pas / profanes du basket ou connaisseurs du basketball / croyant connaître quelque chose du basket / réalistes ou exaltants / toujours satisfaits ou jamais / ... (complétez à votre guise).

N'oubliez surtout pas que les parents jouent un rôle de premier plan dans tous les sujets discutés ci-dessus : - investissement en temps et en ressources, - acceptation d'un recrutement qui demandera très probablement un investissement plus important, - possible trouble-fête dans un projet de collaboration en refusant l'investissement supplémentaire, - veiller au bien-être de leur enfant, ... C'est du moins ce que l'on peut attendre d'un parent qui ne pense pas uniquement, et ce contrairement à certains coaches ou dirigeants, au bien-être du club ou de l'équipe, mais se préoccupe surtout du plus important : ce qui est le meilleur pour son enfant.

Et c'est là que les choses peuvent parfois mal tourner. Certaines personnes ont tendance à tout voir en rose et font alors l'erreur de surestimer leur enfant, ils sont les seuls à voir un avenir prometteur pour lui. De ce fait ils seront souvent insatisfaits de la situation au sein d'un club, et étant convaincus que leur enfant est désavantagé ils prennent alors l'initiative de chercher un autre club (chaque année). On peut peut-être se poser la question s'ils recherchent ainsi le bonheur de leur enfant ou la réalisation de leurs ambitions personnelles. Ce type de parents est sans doute le plus grand obstacle pour un bon travail avec les jeunes, ils peuvent être la cause de décrochages parmi les bons joueurs et les coaches, de désaccords au sein du club/de l'équipe, d'un déséquilibre dans le niveau d'une équipe parce qu'ils obtiennent ce qu'ils veulent afin de préserver le calme et la paix.

REBOUND 97
IN MAART / À MARS 2024



DOORSTROMING

De laatste fase van de jeugdopleiding is de combinatie van een jeugdwedstrijd met de doorstroming naar een heren- of damesteam. Waarom is de combinatie belangrijk? Omdat je als rookie niet mag rekenen op voldoende speelminuten en daarom de speelminuten bij je jeugdteam belangrijk zijn. Wat voor mij ook belangrijk lijkt dat is dat er verschillende niveaus van fanion teams beschikbaar zijn. Zo kan je als club op een hoog niveau bvb 7 of 8 ervaren spelers aanvullen met een 4-tal talentvolle jongeren, op een iets lager niveau de verdeling 50/50 maken en op een lager niveau de jeugd de volledige kar laten trekken.

TRANSITION VERS LES ÉQUIPES ADULTES

La phase finale dans la formation des jeunes est la combinaison de leur match de jeunes avec leur transition vers une équipe masculine ou féminine. Pourquoi cette combinaison est-elle importante ? Parce qu'en tant que 'rookie', on ne peut pas compter sur suffisamment de minutes de jeu et que les minutes avec son équipe de jeunes sont donc nécessaires. Ce qui me semble également important à mentionner, c'est qu'il peut exister une différenciation entre le niveau des équipes fanions : p.ex. dans une équipe jouant à un haut niveau on peut compléter les 7 ou 8 joueurs expérimentés avec 4 jeunes talentueux, à un niveau légèrement inférieur cela peut être 50/50, et à un niveau encore plus bas on peut laisser jouer les jeunes en équipe.



**Het belangrijkste woord om dit te laten slagen is:
GEDULD!**

- Als jeugdspeler (en ouder) kan je niet verwachten dat je de dag na je 16e verjaardag een basisplaats in de eerste ploeg krijgt waardoor een oudere speler op vervroegd pensioen wordt gestuurd. Je moet je kansen afwachten en keihard blijven werken, elke dag opnieuw. En aanvaarden dat je misschien op een in jouw ogen te laag niveau moet beginnen aan het volwassen basketbal. Weet dat je op elk niveau wel iets zal leren van oudere spelers door met hen samen te spelen of tegen hen te spelen.

- Als bestuur kan je niet verwachten dat je vandaag begint te investeren in jeugdwerking en morgen op hoog niveau jeugdspelers kan laten doorstromen.

- Als coach moet je de jeugdspelers keer op keer fouten durven laten maken en hen er steeds opnieuw op wijzen. Je kan er grijze haren van krijgen maar je moet er blijven in geloven dat ze het op een dag wel zullen leren en dan zal je de vruchten plukken. Uiteraard is het ook belangrijk dat de jeugdspelers over voldoende kwaliteit beschikken volgens het niveau waarop ze zullen worden ingezet.

Tot slot mogen eigen jeugdspelers ook naar waarde worden geschat als het gaat om een vergoeding. Spelers praten daar onderling over en het zou zonde zijn een eigen opgeleide jeugdspeler te verliezen omdat hij elders wel respect voelt (lees meer geld krijgt).

Op dat gebied is het bij spelers en coaches hetzelfde: "when you pay peanuts, you get monkeys!"

Le mot clé pour que cela puisse réussir est la PATIENCE !

- Un jeune joueur (et même moins jeune), ne peut pas s'attendre à obtenir une place de titulaire dans l'équipe première dès son 16e anniversaire, et envoyer ainsi un joueur plus âgé à la retraite anticipée. Il faut attendre ses chances et continuer à travailler dur, tous les jours ! Il doit accepter que peut-être il devra commencer dans le basket-ball adulte à un niveau qui à ses yeux est trop bas. Mais il doit être conscient, qu'à tous les niveaux, il peut apprendre quelque chose des joueurs plus âgés en jouant avec ou contre eux.

- Les dirigeants de clubs ne doivent pas, quand ils commencent à investir dans la formation de jeunes, s'attendre à récolter très rapidement des jeunes joueurs de haut niveau.

- Les coaches/entraîneurs, doivent tolérer que les jeunes joueurs fassent des erreurs encore et encore, et y attirer leur attention à chaque fois. Cela peut vous donner des cheveux gris, mais il faut continuer à croire qu'un jour ils auront compris et que vous en récolterez les bénéfices. A condition bien sûr que les joueurs aient les qualités nécessaires en fonction du niveau dans lequel ils seront engagés.

Enfin, les jeunes joueurs peuvent également être valorisés financièrement. Soyez sûr qu'ils en parlent entre eux, et il serait dommage de perdre un jeune joueur de qualité, formé dans le club, parce qu'il se sent plus 'respecté' ailleurs (lire : il est payé plus).

À cet égard, il en va de même avec les joueurs et les entraîneurs : « quand on paie avec des cacahuètes, on aura des





MP4

- 01 ZONE AANVAL - Van Kerschaever Lucien
- 02 BUILDING AN OFFENCE - Merlens 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 - Pika
- 10 JEUGDTRAINING FRANSE BOND
- 11 REAGEER DRILLS - Rowe Paul
- 12 CONDITION TRAINING - Sango J
- 13 FUNDAMENTALS JEUGD - Skill
- 14 KRACHT TRAINING - Van Meerbeeck Jurgen
- 15 OFFENSIVE ROTATIE - Bastianini FI
- 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 FUNDAMENTALS 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 - Crevecœur 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 Woldeclassie
- 63 ALL ABOUT DEFENSE 1 - Ron Adams
- 64 DRILLS WITH PURPOSE - Lucien Van Kerschaever
- 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 VERDEDIGINGS DRILLS - 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 BBKA
Commander par mail - Virement sur compte BE59 0012 9914 3026 de BBKA