



INHOUD BEHEERSINGSNIVEAU 3

1. OVERZICHT
2. PROFIEL VAN DE SPELERS OP BEHEERSINGSNIVEAU 3
3. PROGRAMMA: SPELBEHEERSING: AANVALLEND
 - a. $\frac{1}{2}$ terrein
 - b. $\frac{1}{1}$ terrein
4. PROGRAMMA: SPELBEHEERSING: VERDEDIGEND
 - a. $\frac{1}{2}$ terrein
 - b. $\frac{1}{1}$ terrein

OVERZICHT BEHEERSINGSNIVEAU 3

1. PROFIEL			
2. PROGRAMMA			
SPELBEHEERSING: AANVALLEND			
½ terrein	5 tgn 5	Concept	Spelelement: Motion aanval Spelelement: out of bounds baseline en sideline Spelelement: offensieve rebound
		Als balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Als niet balbezitter op 1 pas afstand	Zie 2 tegen 2
		Als niet balbezitter op meer dan 1 pass afstand	Zie 3 tegen 3
	3 tgn 3	Als balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Als niet balbezitter op 1 pas afstand	Zie 2 tegen 2
		Als niet balbezitter op meer dan 1 pass afstand	Spelelement: positioneren ifv de individuele actie Spelelement: positioneren ifv een beperkte ruimte
	2 tgn 2	Als balbezitter op de perimeter	Spelelement: give and go
		Als niet balbezitter op 1 pass afstand	Spelelement: vrijspelen met in and out in functie van TTP
	1 tgn 1	In functie van balbezit blijven op de perimeter	Spelelement: bal beschermen met de dribbel weg van een verdediger Spelelement: na penetratie zonder pass of doelmogelijkheden uitdribbelen naar de perimeter
		In functie van individuele actie op de perimeter	Spelelement: sweep beweging Spelelement: dribbel in penetratie Spelelement: welke shottechniek gebruiken? Lay back, semi hook, one step lay up Spelelement: verandering van richting uit dribbel in 3 tijden
		In functie van een ploegmaat	Spelelement: actie van balbezitter kan leiden tot shot of pass?
1/1 terrein	5 tgn 5	Concept	Spelelement: tegenaanval na score of rebound Spelelement: side line break na vrijworpsituatie Spelelement: 3 tegen 3 op een volledig terrein

SPELBEHEERSING: VERDEDIGEND			
½ terrein	5 tgn 5	Concept: Line concept	Op een ½ terrein
		Op de balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Op de niet balbezitter op de perimeter – op 1 pass afstand	Zie 2 tegen 2
		Op de niet balbezitter op de perimeter – op meer dan 1 pass afstand	Zie 3 tegen 3
	3 tgn 3	Op de balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Op de niet balbezitter op de perimeter – op 1 pass afstand	Zie 2 tegen 2
		Op de niet balbezitter op de perimeter – op meer dan 1 pass afstand	Helpdefence op penetrerende speler naar doel: - help en sink - help and fill
	2 tgn 2	Op de balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Op de niet balbezitter op de perimeter	Agressieve en snelle verplaatsingen Back door: turn the head Help and recover
	1 tgn 1	Op de balbezitter op de perimeter	Bij balbezit op de 1 spot: side line push Bij balbezit op de 2 – 3 spot – onder vrijworplijn: base line cut off Bij balbezit op de 2 – 3 spot – boven de vrijworplijn: point push Close out: line concept Box out – jump to the ball - outlet
1/1 terrein	5 tgn 5	Concept	Georganiseerde defence op een ½ terrein
			Gelijkheidssituatie 3 tegen 3 op een 1/1 terrein

BEHEERSINGSNIVEAU 3: PROFIEL VAN DE SPELERS

Deze groep bereikt nu de leeftijd van 12-13 jaar en heeft nog veel potentieel om te ontwikkelen. Het veelvuldig kunnen uitvoeren van vaardigheden in gevarieerde spelsituaties is uitermate belangrijk voor de ontwikkeling van technische en tactische vaardigheden. Het “zien en nadoen”, wat een kenmerkende eigenschap is van deze leeftijdsgroep, kan optimaal uitgespeeld worden.

Pupillen zijn op een leeftijd waarop coördinatieve eigenschappen uitstekend kunnen worden getraind. Er zal zeer veel aandacht moeten besteed worden aan de verfijning van de globaal aangeleerde vaardigheden uit het vorige beheersingsniveau. De verdieping van de 1 tegen 1 situatie staat centraal. De nadruk ligt op een gecontroleerde afwerking. Bovendien moet de tweehandigheid geautomatiseerd worden zodat de spelers in alle spelsituaties op de beste manier kunnen reageren.

Op dit beheersingsniveau speelt de ontwikkeling van een groot loopvermogen een cruciale rol om zo de tegenaanvalssituaties efficiënt te kunnen spelen en een gezonde agressieve mentaliteit te kunnen eisen in verdediging.

Screens moeten bij de categorie pupillen vermeden worden. De spelers moeten eerst in staat zijn om zelf naar eigen oplossingen te vinden en dat zonder de hulp van andere spelers.

Op beheersingsniveau 3 zullen, bij een normaal opleidingstraject, de spelers/ speelsters de overgang moeten maken van lage doelen naar de hoge doelen. Dat impliceert dat de shooting form opnieuw zeer veel aandacht zal opeisen in het trainingsrepertoire.

FYSIEK PROFIEL

1. UITHOUDINGSVERMOGEN

Verbeteringen bij het lopen zijn het resultaat van een verbeterde looptechniek. Op deze leeftijd stelt men bovendien een toename van het aëroob uithoudingsvermogen vast. Het anaëroob vermogen is beter ontwikkeld, maar wordt tijdens deze periode beter nog niet aangesproken. Het lopen van de zogenaamde “suicides” wordt vermeden.

Binnen deze leeftijdscategorie treden er ook meer en meer verschillen op tussen meisjes en jongens.

2. SPIERKRACHT

De kracht neemt vanaf de puberteit toe en dat veel meer bij jongens dan bij meisjes. Tijdens deze periode is het daarom ook aangewezen bijzondere aandacht te schenken

aan de zwakkere schakels zoals de houdingsspieren (rompstabilisatie) en de armspieren.

Alle oefeningen moeten gebaseerd zijn op functionele kracht.

3. SNELHEID

De factor snelheid kan bij deze jongeren zeker aangesproken worden. Er ontstaat wel een duidelijk verschil tussen jongens en meisjes.

Door de groeisput (8 à 10 cm per jaar) hebben sommige jongeren het moeilijk met bewegingen die een hoge precisie vereisen, wat een negatieve invloed kan hebben op de uitvoering.

4. LENIGHEID

De lenigheid vermindert tijdens deze periode en moet regelmatig geoefend worden.

5. MENTAAL PROFIEL

Op het moment dat jongeren in de puberteit komen, begint hun relatie met de ouders te veranderen. Jongeren zetten zich meer en meer af tegen gezag. De separatieperiode, waarbij de jongeren proberen los te komen van hun ouders, is dan ook zowel voor de puber als voor de ouder(s) een periode met ups and downs.

Pubers willen experimenteren en daarbij gaan ze risico's niet uit de weg. De puberteit is een periode van grote onzekerheid, zowel lichamelijk als mentaal. Er treden immers heel wat lichamelijke en psychische veranderingen op in deze periode. Jongeren voelen zich daardoor heel onzeker en dat proberen ze vaak te verbergen door haantjesgedrag of "stoerdoenerij".

Jongeren gaan gedurende deze periode op zoek naar rolmodellen waar ze zich aan kunnen spiegelen. Door het gebrek aan of de zoektocht naar een eigen identiteit wordt het rolmodel of idool vaak geïdealiseerd. Om conflicten te voorkomen, is het zeer belangrijk om goede afspraken te maken en regels op te leggen aan deze jongeren. Daarbij is het belangrijk om die ook steeds consequent toe te passen. Pubers gaan immers op zoek naar inconsequenties in het gedrag van volwassenen en ze gaan daarbij ook een confrontatie niet uit de weg. Het is belangrijk om de jongeren steeds positief te benaderen als men het fragiele zelfvertrouwen van de puber intact wil houden.

6. AANKNOPINGSPUNTEN

Bij de vorige beheersingsniveaus spitste de aandacht zich vooral toe op de algemene motorische handelingen. Op dit niveau gaan we zeer veel aandacht besteden aan de specifieke vaardigheden, waarbij de focus ligt op de tweehandigheid gecombineerd met het snel leren beslissen, "on the catch". We spelen in op het aanvallend en verdedigend voetenwerk, waar bij het leerproces de nadruk ligt op het spelen met en zonder bal en het verdedigen op en weg van de balbezitter. Tactische elementen kunnen aangeboden worden door middel van dode bal situaties.

BEHEERSINGSNIVEAU 3: PROGRAMMA

SPELBEHEERSING: AANVALLEND

BEHEERSINGSNIVEAU 3: 5 TEGEN 5 – HALF TERREIN

Concept

De basis van het aanvallend concept is nog steeds de motion offense (6 spot offense) waarbij gestart wordt vanuit een 1 guard front, 2 forwards en 2 hoekspelers. Deze posities moeten beschouwd worden als spots. Niet als vaste posities voor elke speler op het terrein. De keuze van de spots wordt vrij ingevuld door elke speler op het terrein. Er zijn 6 spots voor 5 spelers. In de context van het efficiënter leren spelen van de Motion offense is het aangewezen een aantal meer gestructureerde organisatievormen naar voor te brengen. Dit kunnen we op dit beheersingsniveau doen bij bvb: de out of bounds baseline en sideline.



Spelelement: motion aanval

Spelers op beheersingsniveau 3 moeten in staat zijn de 5 tegen 5 te spelen op een creatieve en zelf – gestuurde wijze.

Dit betekent dat ze tijdens het spelen van de 5 tegen 5 zelfstandig keuzes kunnen maken. Ze bepalen zelf hoe ze bewegen op het terrein vanuit de 5 spots aanvalsofstelling.

Op beheersingsniveau 3 ligt het accent op het snel leren beslissen. Dit betekent snel de juiste oplossing kunnen vinden voor een specifieke spelsituatie, rekening houdend met acties van ploegmaats en tegenstander.

De balbezitter:

1. speelt 1- 1 in alle omstandigheden in die mate dat het leidt tot een score of een ploegmaat ermee vrijgespeeld wordt.
2. penetreert op voorwaarde dat dit gebeurt in de open ruimte.
3. beweegt met een give and go na een pass. Deze beweging heeft voorrang op alle andere beslissingen van de niet balbezitters.
4. dribbelt om een ploegmaat vrij te spelen.
5. houdt de bal al dribbellend levend tot een ploegmaat vrijstaat.
6. die dribbelt heeft steeds voorrang op andere spelers in functie van de spacing.

7. denkt en speelt aanvallend. Het directe spel wordt aangemoedigd.
8. staat in T.T.P. na balontvangst.

De niet-balbezitters:

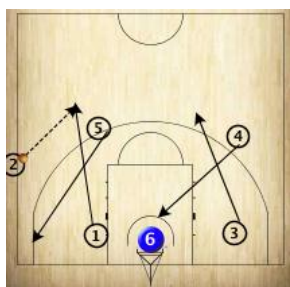
1. blijven niet langer dan 2" op de zelfde spot
2. wachten niet op de bal. Gaan de bal tegemoet
3. verplaatsen zich naar doel als ze niet vrijstaan ter hoogte van de perimeter (*back-door*)
4. gaan niet tegen de druk van de verdediging in maar gebruiken deze om zich vrij te spelen of om een ploegmaat vrij te spelen.
5. bewegen vrij binnen een aantal vastgestelde regels.
6. Bewegen in functie van de balbezitter
7. De niet balbezitter blijft in het gezichtsveld van de penetrerende balbezitter



Spelelement: out of bounds organisatie baseline & sideline

Bij de out of bounds leren de spelers meer gestructureerd te bewegen in ploeg. Men moet inspelen op de spelsituatie binnen een vooropgesteld kader. We zullen er blijven over waken dat wat gevraagd wordt om in de out of bounds uit te voeren logischerwijze overeenstemt met wat we binnen de motion aanval voorop stellen. Dit betekent dus dat we op dit niveau geen screens zullen gebruiken om de out of bounds uit te spelen.

Out of Bounds Sideline



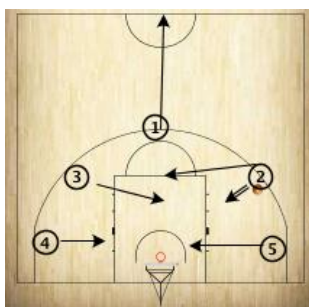
Out of Bounds Baseline



Spelelement: offensieve rebound

Het “voor – tijdens – na” concept laat ons toe de offensieve rebound steeds te organiseren. In de “na- actie” laten we de speler toe te kiezen tussen de aanvallende rebound of de defensieve transitie.

Inien men bij de aanvallende rebound een actie naar doel doet en men de bal niet heeft, wordt deze actie de eerste fase van de defensieve transitie: Contesting van de eerste pass.



BEHEERSINGSNIVEAU 3: 3 TEGEN 3

Als balbezitter - op de perimeter

Het accent ligt op het uitvoeren van de individuele actie en hoe ploegmaats zich hierop moeten positioneren.

Als niet balbezitter - op 1 pass afstand - op de perimeter

De verdieping van de “pass and go” naar de drie vormen van de “give and go” in functie van de eigen verdediger staat hier centraal. We vinden deze terug in de 2 tegen 2.

Als niet balbezitter - op meer dan 1 pass afstand

Naast de elementen die aan bod komen in de 1 tegen 1 en 2 tegen 2 situatie spitst de aandacht zich toe op het zich kunnen positioneren op een half terrein in functie van een actie van een ploegmaat.

Spelelement: positioneren in functie van de individuele actie

Waarom?

1. De speler in balbezit ruimte geven om 1 tegen 1 te kunnen spelen.
2. De spelers die niet in balbezit zijn positioneren zich zo dat zij de pass van hun ploegmaat kunnen ontvangen
3. De speler in balbezit een aflossingspunt kunnen geven als hij niet zelf kan scoren of de pass kan afgeven aan een positionerende ploegmaat.

Wanneer?

Als	De aanvaller in balbezit penetreert naar doel
Dan	Positioneer ik mij in zijn gezichtsveld om de pass te krijgen

Als	De aanvaller in balbezit penetreert naar doel
Dan	Positioneer ik mij in zijn gezichtsveld om hem te helpen

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Balbezitter krijgt pass	Penetratie naar doel	Positioneren ifv penetratie
Balbezitter krijgt pass	Penetratie naar doel	Positioneren ifv in balbezit blijven





Welke link is er met de andere spelcontexten?

In dit beheersingsniveau staat veel in functie van de 1 tegen 1 situatie waarbij aandacht besteed wordt aan de penetratie naar doel. De speler die 1 tegen 1 speelt heeft nood aan aflossingspunten indien hij zelf niet kan scoren. Het is duidelijk dat wat in de voorgaande niveaus aan bod kwam verder als basis dient om op een creatieve manier oplossingen te vinden.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Het positioneren op zich vraagt aan de speler de reactie om te reageren op de actie van de balbezitter.

Deze reactie wordt gekenmerkt door :

- Te spurten naar de correcte spot tov de ploegmaat
- Oogcontact te hebben met de penetrerende ploegmaat
- Bal vragen
- Handen klaar om te shotten
- Kaatsen en shot of kaatsen en on the catch penetreren naar doel in relatie met de positie van de verdediger

Spelelement: Positioneren binnen een beperkte ruimte

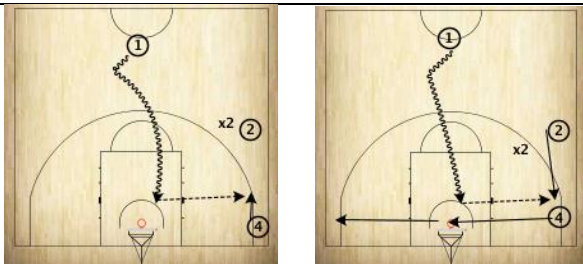
Waarom?

1. Om in te zien hoe men binnen een beperkte ruimte moet reageren in functie van een penetratie
2. Om als balbezitter en niet balbezitter op de juiste manier te reageren op een verkregen ruimte
3. Om zich te leren positioneren

Wanneer?

Als	De balbezitter penetreert binnen een beperkte ruimte
Dan	Positioneren de niet bal-bezitters zich zodanig dat de balbezitter ruimte krijgt

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Balbezitter penetreert naar doel	Niet balbezitters geven de balbezitter maximaal de ruimte	Ontvangen van de bal
Balbezitter penetreert naar doel	Niet balbezitters geven de balbezitter maximaal de ruimte	Defensieve transitie
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Er wordt hier 3 tegen 3 gespeeld op $\frac{1}{4}$ terrein op 4 spots. De link met de 5 tegen 5 spelsituatie is dan vanzelfsprekend.

Op deze manier leert men zich positioneren en bewegen in de beperkte ruimte van de 5 spots aanval. Waarbij er aandacht is om de ruimte optimaal te verdelen.

Het zich positioneren van de niet balbezitters ten opzichte van de penetrerende balbezitter is daarbij van belang.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Hulp kunnen bieden aan de ploegmaat die de actie onderneemt naar doel is de belangrijkste taak in deze spelsituatie.

Het komt er op aan:

- Mee te spurten met de penetratie
- Handen klaar te houden om te shotten
- Te kaatsen bij balontvangst
- Schijnbeweging van shot te doen bij balontvangst om dan te penetreren naar doel
- Te kunnen shotten in beweging

BEHEERSINGSNIVEAU 3: 2 TEGEN 2

Als balbezitter - op de perimeter

De aandacht is gericht naar de individuele actie en hoe ploegmaats hierop dienen te reageren. (zie 1 tegen 1)

Naast de individuele actie kan er ook met een collectieve actie aangevallen worden.

Spelelement: give and go

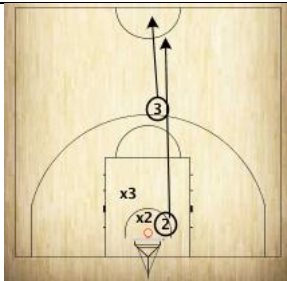
Waarom?

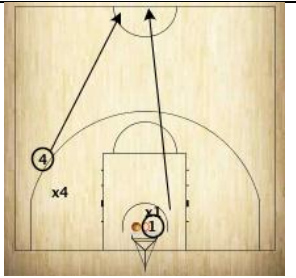
1. Spelers laten bewegen na een pass om te kunnen scoren dicht bij doel in functie van de actie van de verdediger
2. Spelers laten bewegen na een pass om ruimte te creëren zodat de ploegmaat de open spot kan invullen

Wanneer?

Als	De verdediger de pass met zijn ogen volgt
Dan	Bewegen we na pass naar doel in een speed-cut
Als	De verdediger tussen man en doel verdedigt
Dan	Bewegen we na pass naar doel in een front-cut
Als	De verdediger jump to the ball doet
Dan	Bewegen we na pass naar doel in een rear-cut

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens		Na
	Balbezitter	Niet balbezitter	
Balbezitter: Spin-pass	Pass	Speed cut	Rebound of defensieve transitie
	- Sikma of front bij balontvangst - Fake-pass - Pass voor de man	- Kijken - Versnel naar doel - Rechte lijn naar doel	
			
	Balbezitter	Niet - balbezitter	
Balbezitter: Spin-pass	Pass	Front cut	Rebound of defensieve transitie
	- Sikma of front bij balontvangst	- Kijken - Schijnbeweging om	

	- Fake-pass - Dribbel in de richting van de snijbeweging - Pass voor de man	- ruimte te creëren - Schouder aan schouder - Rechte lijn naar doel - Bal vragen	
			
	Balbezitter	Niet-balbezitter	
Balbezitter: Spin-pass	Pass	Rear cut	Rebound of defensieve transitie
	- Sikma of front bij balontvangst - Fake-pass - Dribbel in de richting van de snijbeweging - Pass voor de man	- Kijken - Schijnbeweging om de verdediger vast te zetten - Schouder aan schouder - Rechte lijn naar doel - Bal vragen	
			

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Het spelelement “pass geven en doorsnijden” is op dit niveau uitgediept. We spreken nu van “give and go”. Tijdens de “give and go” zal de aanvaller bewegen naar doel na de pass maar in functie van de positie van de eigen verdediger.

Welke bewegingvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Bewegingsvaardigheden:

- dribbel – jumpstop – pass
- loshaken – jumpstop – voeten indraaien – bal beschermen - pass geven naar insnijdende speler
- versnellen en bal vragen
- bal ontvangen – jumpstop – gesprongen setshot of lay-up na pass

Als niet balbezitter - op 1 pass afstand

Het zich leren losshaken of ontsnappen van een verdediger is essentieel binnen de 2 tegen 2 spelcontext.

Spelelement: vrijspelen met in and out in functie van TTP

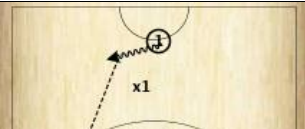
Kunnen bewegen op de perimeterspots met de bedoeling:

- de ruimtes te respecteren (spotafstand)
- op een lege perimeterspot vrij te zijn om de bal te kunnen ontvangen op shotafstand

Wanneer?

Als	De verdediger dicht op mij staat en ik wil de bal ontvangen
Dan	ontsnap ik aan mijn verdediger om op een zelfde spot de bal te ontvangen op shotafstand

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Op een spot staan die 1 pass afstand ligt van de balbezitter	Versnellen weg van de verdediger in de vrije ruimte om de bal te kunnen ontvangen	Bal ontvangen – met de voeten ingedraaid naar doel
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

In and out ifv de TTP is de basis om later in een meer beperkte ruimte zich te kunnen ontdoen van een rechtstreekse verdediger.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Bewegingsvaardigheden:

- In de verdediger stappen
- In een V – bewegen
- Versnellen
- Bal vragen
- Bal ontvangen:
 - jump behind the ball
 - beslissen

BEHEERSINGSNIVEAU 3: 1 TEGEN 1

De 1 tegen 1 spelsituatie wordt op beheersingsniveau 3 opgesplitst in:

- 1 tegen 1 in functie van balbezit op de perimeter
- 1 tegen 1 in functie van de individuele actie op de perimeter
- 1 tegen 1 in functie van een ploegmaat

1 tegen 1 in functie van balbezit op de perimeter

Spelelement: bal beschermen met de dribbel weg van een verdediger

Waarom?

Om in balbezit te kunnen blijven stappen we eerst in de verdediger. Op die manier creëer je meer ruimte tegenover de rechtstreekse verdediger. Daarna ontsnap je met de dribbel aan de verdediger.

Wanneer?

Als	De verdediger dicht staat
Dan	Stappen we tussen de voeten van de verdediger en houden de bal weg van de verdediger. Daarna ontsnappen we van de verdediger

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass + stoppen + Pivoteren	In balbezit blijven tegenover een verdediger door in de verdediger te stappen en te ontsnappen weg van de verdediger	Pass naar een ploegmaat
		

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Bewegingsaccenten:

- Voeten onder de schouders
- Basketbalhouding
- Schouders boven de bal
- Bal naast de heup, weg van de verdediger
- In de verdediger stappen en weer uitstappen en ontsnappen van de verdediger met de dribbel
- In balans blijven en pass geven naar ploegmaat

Spelelement: na penetratie zonder pass - of doelmogelijkheid, uitdribbelen naar de perimeter

Waarom?

Bij een penetratie naar doel kan het voorvallen dat er geen pass of doelmogelijkheid ontstaat. De dribbelende speler houdt op dat moment zijn bal levend en dribbelt naar de driepuntslijn om dan zijn ploegmaat langs de tegenovergestelde zijde aan te spelen. De bal wordt geswingd om de verdediging te verplichten van in close-out de aanvaller te verdedigen. De penetrerende speler vermijdt best de bal op te nemen. Bij het opnemen van de bal in het drie-secondengebied ontstaan vaak ongunstige passlijnen met balverlies als gevolg.

Wanneer?

Als	Ik penetreer naar doel en geen oplossing vind om te scoren of te passen
Dan	Dribbel ik uit, naar de perimeter toe
Als	Ik penetreer naar doel en geen oplossing vind om te scoren of te passen
Dan	Dan neem ik mijn bal niet vast in het 3 " gebied , maar hou mijn bal levend

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass + stoppen	In balbezit blijven door weg te dribbelen uit een penetratie	De bal swingen naar de andere zijde
		

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Bewegingsaccenten:

- dribbel met je linker hand naar links
- dribbel met je rechter hand naar rechts
- dribbel naast je voeten
- hou overzicht tijdens de dribbel
- dribbel weg van de verdediger naar de perimeter
- nooit naar de hoekspots
- sikma bij het opnemen van de bal

1 tegen 1 in functie van de individuele actie op de perimeter

Spelelement: Sweep beweging

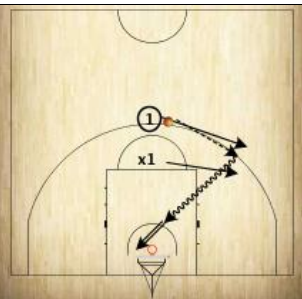
Waarom?

Evolueren van 3 tijden naar 2 tijden bij het vertrek in dribbel

Wanneer?

Als	De positie van de verdediger dicht is en aan de balkant (in de passlijn)
Dan	Ga de verdediger voorbij met de “sweep” beweging

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass- pivoteren	Sweep beweging in 1 tegen 1	Offensieve rebound Defensieve transitie
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Bij de sweep beweging neemt de aanvaller minder tijd om de positie van de verdediger te lezen. Hij anticipeert de positie van de verdediger en voert de 1 tegen 1 in 2 tijden uit ipv in 3.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- Bescherm de bal in heup – schouder
- Breng je lichaam naar voor
- Zit op de bal
- Breek de armen van de verdediger

Spelelement: Dribbel in penetratie

Waarom?

Op dit niveau moet de dribbel in penetratie geautomatiseerd worden waardoor de speler:

- snel → anticiperen
- in de juiste richting → reactie op positie verdediger en ploegmaats
- gericht → in een rechte lijn naar doel

de 1 tegen 1 leert uitvoeren

Wanneer?

Voor	Tijdens	Na
Pass ploegmaat of spinpass	1 tegen 1	Offensieve rebound Defensieve transitie
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

In beheersingsniveau 1 en 2 werd het accent gelegd op het dribbelen met het hand weg van de verdediger om de bal optimaal te kunnen beschermen. De nadruk lag op het ontwikkelen van de tweehandigheid. In beheersingsniveau 3 ligt het accent op het snel kunnen lezen van de situatie en het anticiperen van de positie van de verdediger.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Bewegingsaccenten:

- verdediger uit balans brengen
- rechte lijn naar doel
- schouder indraaien om bal te beschermen
- schouder openen om te scoren
- indien te veel druk: gesloten houden en scoren met semi hook
- close the gap

Spelelement: welke shottechniek gebruiken?

Waarom?

In verschillende omstandigheden de juiste shottechniek kunnen gebruiken is van belang om succesvol te kunnen scoren. Het repertoire van de shottechnieken moet zo groot mogelijk zijn.

Wanneer?

Als	Je langs de rechterzijde van het terrein links voorbij gaat en je kan scoren
Dan	Gebruik je de semihook
Als	De verdediger je niet toelaat van te scoren voor doel
Dan	Gebruik je de lay-back
Als	Je de verdediger wenst te verrassen en snel wenst te scoren
Dan	Gebruik je de one step-lay-up

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass of pass ploegmaat	1 tegen 1 gericht naar doel: lay back – semi hook – one step lay up	Offensieve rebound
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Het beheersen van verschillende shottechnieken verruimt het shotrepertorium. In beheersingsniveau 1 en 2 hebben we de basistechnieken gezien: setshot en lay up. Op dit niveau moeten we het shotrepertorium verruimen zodat in alle spelsituaties oplossingen kunnen gevonden worden om tot doelen te komen:

- Semi hook
- Lay back
- One step lay up – Floater
- Verdediger ver: fake shot + drive

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Bewegingsaccenten:

- attack the ball
- max. 2 dribbels
- attack the basket
- evenwicht

Spelelement: veranderen van richting uit dribbel in 3 tijden

Waarom?

Op beheersingsniveau 3 introduceren we de verandering van richting uit dribbel in 3 tijden. Dit zijn combinatievormen die de aanvaller toelaten om de verdediger voorbij te gaan, ook als de verdediger op de eerste tijd de controle hersteld heeft.

Wanneer?

Als	De verdediger op de inside out anticipeert en er is ruimte
Dan	Vallen we aan met een binnenwaartse verandering van richting
Als	De verdediger op de binnenwaartse verandering van richting anticipeert en er is ruimte
Dan	Vallen we aan met een tweede binnenwaartse verandering van richting
Als	De verdediger op de binnenwaartse verandering van richting anticipeert en er is weinig ruimte

Dan	Vallen we aan met een verandering van richting tussen de benen
Als	De verdediger op de binnenwaartse verandering van richting anticipeert en er is geen ruimte
Dan	Vallen we aan met een verandering van richting achter de rug

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Pass	1 tegen 1 doelgericht	Offensieve rebound
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

In beheersingsniveau 1 en 2 werd de verandering van richting uitgevoerd in 2 tijden. Dit betekent dat de verdediger zijn positie al kwijt was op de eerste tijd van de verandering van richting en de aanvaller met 1 beweging de verdediger voorbij kon. Hier is de verdediger sterker en herstelt hij zich op de eerste beweging. Het repertoire van de dribbel wordt dus ruimer zodat in alle omstandigheden oplossingen kunnen gevonden worden.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Mogelijke combinaties van de verandering van richting in 3 tijden:

- inside out – binnenwaarts
- binnenwaarts – binnenwaarts
- binnenwaarts – achter de rug
- binnenwaarts – tussen de benen
- achter de rug – tussen de benen

1 tegen 1 in functie van een ploegmaat

Spelelement: actie van de balbezitter kan leiden tot shot of pass?

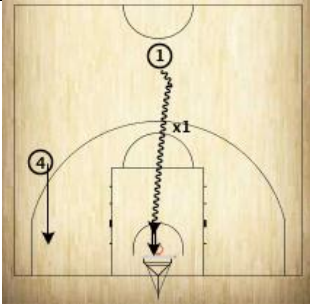
Waarom?

In het efficiënt leren uitspelen van de 1 tegen 1 spelsituatie is het belangrijk dat spelers leren beslissen of hun actie tot een doelpoging kan leiden of niet. Ze moeten dus leren om in de 1 tegen 1 niet alleen rekening te houden met de eigen verdedigers maar bvb ook met verdedigers van een ploegmaat die al dan niet komen helpen.

Wanneer?

Als	De verdediger komt helpen
Dan	Pass de bal naar een ploegmaat
Als	De verdediger niet komt helpen
Dan	Penetreer naar doel en scoor
Als	De verdediger niet geklopt wordt met de dribbel en de pass niet kan gegeven worden
Dan	Dribbel naar de perimeter (zie 1 tegen 1 in functie van balbezit op de perimeter)

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass of Pass	1 tegen 1 doelgericht	Pass Score Dribbel naar de perimeter
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Op een vorig beheersingsniveau werd alleen rekening gehouden met de positie van de eigen verdediger. Hier moeten spelers leren rekening te houden met acties van andere verdedigers tijdens hun 1 tegen 1.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Bewegingsaccenten:

- Kijk niet naar de bal bij de dribbel
- Dribbel met ogen gericht op de ring
- Anticipeer de acties van andere verdedigers
- Beslis vroeg of je actie tot een doelpoging kan leiden

SPELBEHEERSINGSNIVEAU 3: 5 TEGEN 5 - VOLLEDIG TERREIN

Concept

Spelen op een volledig terrein met 5 spelers vraagt in de eerste plaats controle om de bal van de ene zijde naar de andere zijde van het terrein te brengen. Gezien de grootte van het terrein wordt er rekening gehouden met de mogelijkheden van de jongeren. Om deze reden wordt in spelbeheersingsniveau 1 en 2 niet de volledige breedte van het terrein gebruikt om de lijnen te lopen.

Op beheersingsniveau 3 wordt het terrein zo breed mogelijk gemaakt om optimale ruimte te creëren. Het accent ligt op het snel aaneenschakelen van de acties nodig om snel van verdediging naar aanval om te schakelen.

Ook hier zullen we een aantal spelregels voorop stellen.

Balbezitter

1. Kom steeds de bal halen voor de outlett pass
2. Pass de bal voor u als een ploegmaat vrijloopt

Niet- balbezitters

1. Zoek in de eerste plaats de kortste wegen naar doel op
2. Positioneer in functie van een speler in balbezit
3. Zoek de spots op

Spelelement: tegenaanval na score of rebound

Waarom?

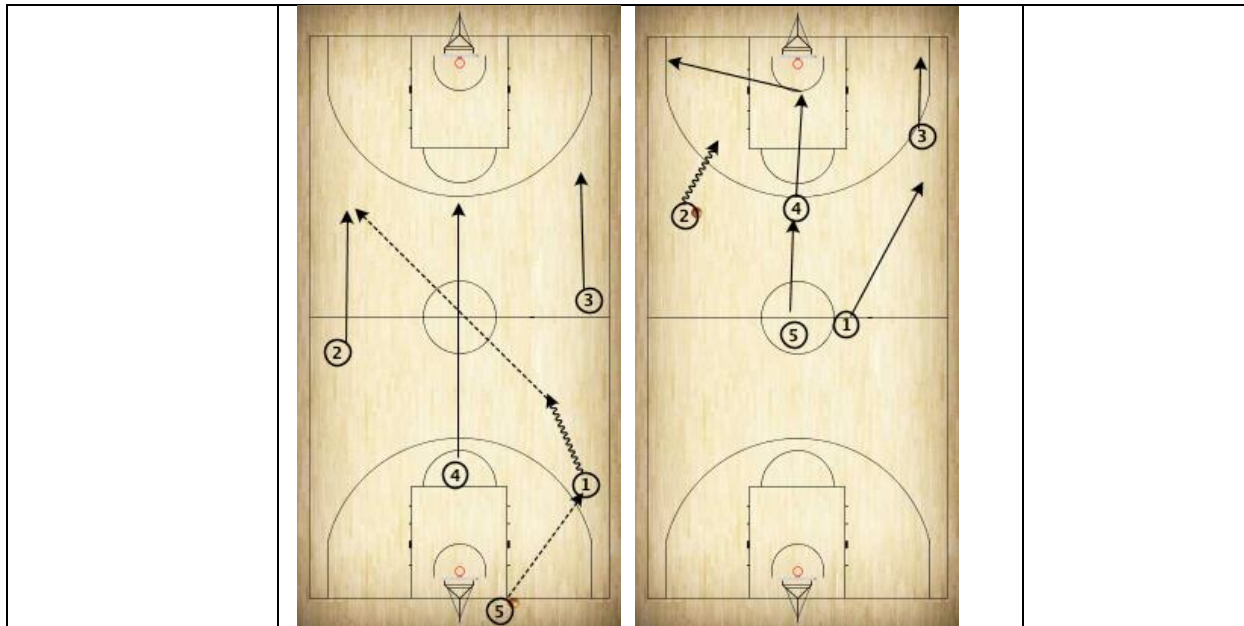
Snel de bal naar voor kunnen brengen in de omschakeling van verdediging naar aanval. Hiervoor moet er snel gereageerd worden op het nieuwe balbezit en moet iedereen snel beslissen welke taak hij op zich neemt in de tegenaanval.

Wanneer?

Als	De bal vanuit rebound of uit een score van de tegenstander gerecupereerd wordt
Dan	Gaan we snel overschakelen naar de aanval en gecontroleerd de tegenaanval organiseren

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Shot – score	Looplijnen Breed = langs zijlijn tot aan het verlengde van de driepuntlijn Diepte = 4 snijdt door tot onder doel	Rebound



Welke link is er met de andere spelcontexten?

De link situeert zich hier meer naar de bovenliggende beheersingsniveaus. We gaan op de hogere niveaus langzaam aan meer gecontroleerd en georganiseerd gaan bewegen als ploeg. Dit dient ook aangeleerd te worden. Deze tegenaanval is een eerste éénvoudige vorm van georganiseerd spel.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Als ploeg:

- De afgesproken lijnen kunnen lopen
- Zich op de juiste manier kunnen positioneren
- De bal snel naar voor kunnen passen
- Reageren op acties van verdedigers zodat de tegenaanval zonder balverlies kan afgerond worden

Spelelement: side line break na vrijworp situatie

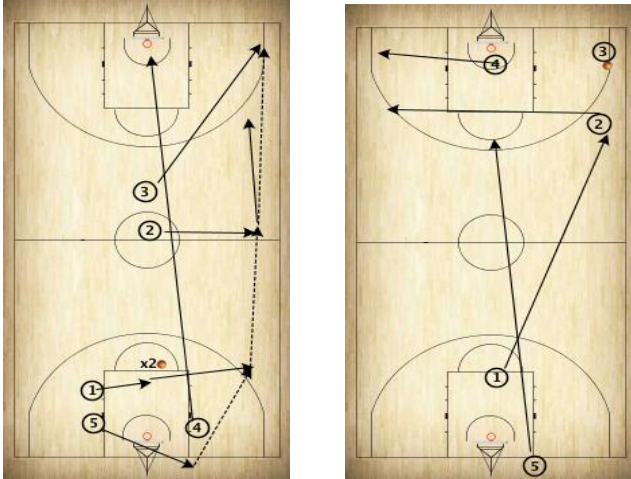
Waarom?

Op dit niveau gaan we de spelers een eerste maal confronteren met een meer systeemgerichte organisatievorm. Zonder afbreuk te doen aan de spelgerichte en zelfgestuurde aanpak is het ook noodzakelijk om op een georganiseerde manier afspraken na te kunnen leven. Met de side line break kunnen we dit gaan introduceren.

Wanneer?

Als	Het andere team vrijworpen mag shotten
Dan	Gaan we gecontroleerd de tegenaanval organiseren

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Vrijworp	Looplijnen Breed = langs zijlijn tot aan het verlengde van de driepuntslijn Diepte = 4 snijdt door tot onder doel	Rebound
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

De link situeert zich hier meer naar de bovenliggende beheersingsniveaus. We gaan op de hogere niveaus langzaam aan meer gecontroleerd en georganiseerd gaan bewegen als ploeg. Dit dient ook aangeleerd te worden. Deze side line break is een eerste eenvoudige vorm van georganiseerd spel.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Als ploeg:

- De afgesproken lijnen kunnen lopen
- Zich op de juiste manier kunnen positioneren
- De bal snel naar voor kunnen passen
- Reageren op acties van verdedigers zodat de side line break zonder balverlies kan afgerond worden

Spelelement: 3 tegen 3 op een volledig terrein

Waarom?

Het kunnen oplossen van eenvoudige gelijkheidssituaties in tegenaanval op een volledig terrein

Wanneer?

Als	Verdedigende ploeg de bal recupereert
Dan	Gaan we gecontroleerd de tegenaanval organiseren

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Coach neemt shot naar doel	3 spelers nemen verdedigende rebound vallen aan op het tegenovergestelde doel tegen 3 verdedigers: Op passafstand van elkaar Rechte lijn naar doel Positioneren in functie van de verdediger Passen naar de vrije ploegmaat Scoren	Defensieve transitie na score – offensieve rebound
	TEKENING?	

BEHEERSINGSNIVEAU 3: SPELBEHEERSING – VERDEDIGEND

BEHEERSINGSNIVEAU 3: 5 TEGEN 5 : HALF TERREIN

Concept

- De basis van het verdedigend concept is de man to man defense vanaf **de middenlijn**.
- Ball-you-basket is gericht naar **het line concept** waarbij de verdediger vermijdt dat een aanvaller penetreert richting doel.
- In deze fase mag er meer aandacht gaan naar de agressiviteit in defense zowel op de balbezitter als in de bewegingen die verlopen tussen 1 pass afstand en meer dan 1 pass afstand.
- De mangerichte en balgerichte defense worden nu verder uitgebouwd naar een teamdefense waarbij iedereen een deel is van het geheel.
- De helpdefense wordt verder uitgewerkt op de penetrerende speler naar doel.

BEHEERSINGSNIVEAU 1: 3 TEGEN 3

Op de balbezitter - op de perimeter

Call: ball – ready – point – stick

We baseren ons op de verdedigende principes die in de 1 tegen 1 aan bod komen.

Op de niet-balbezitter op de perimeter - op één pass afstand

Call: Deny

Hier baseren we ons op de principes die in de 2 tegen 2 situatie aan bod komen.

Op de niet-balbezitter - op de perimeter - op meer dan 1 pass afstand sink – Help and fill

Call: Help and

1. Concept
 - De verdediging is balgericht en een ploegmaat in nood wordt geholpen
2. Positionering
 - Ball - You – Man (platte driehoeksprincipe)
3. Verplaatsen
 - Leren verplaatsen t.o.v. de bal (ready –point –stick)
 - Leren verplaatsen op de inzet van de pass (anticiperen)
 - Leren verplaatsen op de bewegingen van rechtstreekse tegenstander
- Leren verplaatsen als reactie op een penetrerende ploegmaat → **help and sink**
 - Als de aanvaller penetreert en
 - Als de aanvaller zijn rechtstreekse tegenstander voorbij gaat ter hoogte van het driesecondengebied
 - Dan reduceert de speler, de speler die het dichtst staat op meer dan 1 pass afstand, de ruimte buiten het driesecondengebied
→ iedereen keert terug naar zijn eigen man



- Leren verplaatsen als reactie op een penetrerende ploegmaat → **help and fill**
 - Als de aanvaller penetreert en
 - Als die aanvaller zijn rechtstreekse tegenstander voorbij gaat ter hoogte van de driepuntslijn
 - Dan helpt de speler, die het dichtst staat op meer dan 1 pass afstand, zijn ploegmaat buiten het driesecondengebied
→ op 1 pass afstand blijft men bij zijn man, de andere spelers roteren door

BEHEERSINGSNIVEAU 3: 2 TEGEN 2

Op de balbezitter - op de perimeter

Call: ball

Ook in de 2 tegen 2 situatie baseren we ons op de verdedigende principes van de 1 tegen 1. Bij de pass zorgt de verdediger ervoor dat hij de aanvaller niet voor zijn neus laat doorsnijden naar doel.

1. Concept
 - De verdediging richt zich tussen man en doel. Bij de pass wordt ze balgericht.
2. Positionering
 - Ball - You – Basket naar Ball-You-Man bij de pass
3. Verplaatsingen
 - Bij de pass
 - anticiperen bij de inzet van de pass
 - de ruimte reduceren
 - mangerichte verplaatsing naar de bal
 - tot op 1 pass afstand in deze positie blijven om dan afhankelijk van rechtstreekse tegenstander over te schakelen naar helpside defense of denial



Jump to the ball



Van mangerichte defense naar pistols tot deny

Op de niet-balbezitter - op de perimeter - op één pass afstand

1. Concept
 - De verdediging is balgericht en reduceert de ruimte voor de aanval
2. Positionering
 - Denial defense: up and on the lane
 - Turn the head bij backdoor: beletten van de pass
 - Help and recover
3. Verplaatsen
 - Leren verplaatsen op de beweging van de rechtstreekse tegenstander en balbezitter
 - Als de rechtstreekse aanvaller uit het gezichtsveld verdwijnt in backdoor
 - Dan draaien we het hoofd bij de verplaatsing naar doel (helpside defense staat klaar om te helpen)

- Als de balbezitter penetreert
- Dan wordt help and recover ingezet waarbij uitsluitend de voeten ingedraaid worden om de ruimte te reduceren



Positionering: denial defense
Up and on the lane



Back-door: turn the head



Help and recover

BEHEERSINGSNIVEAU 3: 1 TEGEN 1

Op de balbezitter - op de perimeter

Call: ball – ready – point – stick

1. Concept

- Ready –point – stick in het kader van het **line concept**

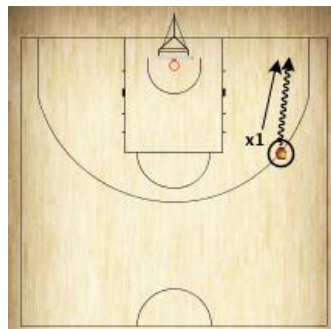
2. Positionering

- Ball - You – Basket: Ready - Point – Stick gericht naar (zwakke hand concept en) het lineconcept
- De hiel teen positie kan best vergeleken worden met een gesloten deur tov de balbezitter
- No middle met nadruk op het niet toelaten van de penetratie naar het midden
- Inzicht in de sterkte van de rechtstreekse tegenstander (rechts of linkshandig, snel, traag, groot, klein, shotter of driver, ...)

Line-concept:



Sideline –push



Baseline – cut off



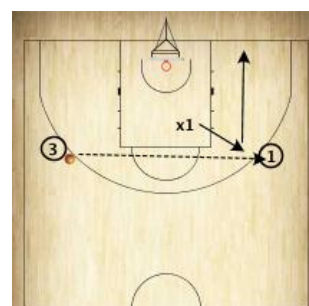
Point-push

3. Verplaatsingen

- Verplaatsingen in functie van een tegenstander
- Step-slide - Swing and lead (rugvaartse stap bij het veranderen van richting)
- Step-slide **to point to recover**
- Jump-back to control naar ball pressure
- Van helpside naar ball defense : **close-out ifv line concept**
- Van denial defense naar ready defense



Point to recover



Close-out ifv baseline-cut off

4. Rebound

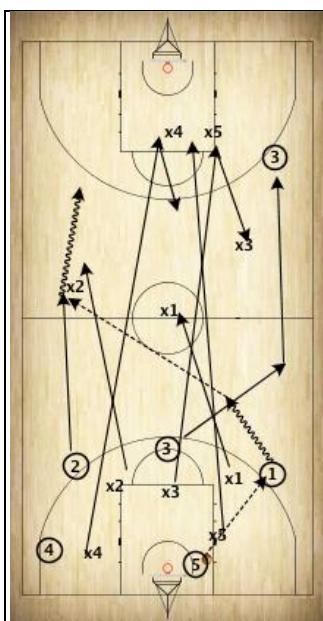
- Box-out: front – reverse

- Jump to the ball
- Outlet

BEHEERSINGSNIVEAU 3: 5 TEGEN 5: VOLLEDIG TERREIN

Concept

We opteren voor een defensieve transitie waarbij aandacht besteed wordt aan de verdedigende taak van de 5 spelers waarbij zij verantwoordelijk zijn voor de bescherming van hun doelgebied. Iedereen sprint terug en neemt zijn man op ter hoogte van de driepuntslijn in de correcte posities t.o.v. de bal. De aanvallende rebounder contest de eerste pass.



In defensieve transitie wordt vanaf **de middenlijn** druk gezet op de balbezitter

Gelijkheidssituatie: 3 tegen 3 op een volledig terrein

Waarom?

Het kunnen verdedigen van het eigen doelgebied in een gelijkheidssituatie

Wanneer?

Als	we in een gelijkheidssituatie het doelgebied verdedigen
Dan	zullen we zowel het doelgebied als de dichtste man gaan verdedigen

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Coach neemt shot naar doel	3 aanvallers en 3 verdedigers die voor de verdedigende rebound gaan. Aanvallers nemen vanaf de middenlijn dichtste man en verdedigen tevens ook hun doelgebied - Aanvallende rebounders contesteren de eerste pass - Sprint terug naar het eigen doelgebied en neem zo snel als mogelijk man op ter hoogte van de	Defensieve rebound of doelpunt

	middenlijn	
		