



INHOUD BEHEERSINGSNIVEAU 4

1. OVERZICHT
2. PROFIEL VAN DE SPELERS OP BEHEERSINGSNIVEAU 4
3. PROGRAMMA: SPELBEHEERSING: AANVALLEND
 - a. ½ terrein
 - b. 1/1 terrein
4. PROGRAMMA: SPELBEHEERSING: VERDEDIGEND
 - a. ½ terrein
 - b. 1/1 terrein

OVERZICHT BEHEERSINGSNIVEAU 4

1. PROFIEL			
2. PROGRAMMA			
SPELBEHEERSING: AANVALLEND			
½ terrein	5 tgn 5	Concept	Spelelement: motion aanval: 4 out, 1 in
			Spelelement: 2 perimeters – 1 post: posities en interacties in de open
			Spelelement: 3 perimeter spots, posities en interacties in de open zijde
			Spelelement: 2 perimeter spots – 1 post, posities en interacties in de gesloten zijde - Perimeter pass van 1 naar 2 spot.
			Spelelement: 2 perimeter spots – 1 post, in de gesloten zijde - Perimeter pass van 2 naar 1 spot
			Spelelement: 2 perimeter spots – 1 post, in de gesloten zijde - Pass van perimeter naar de post (van 2 naar 5)
			Spelelement: postrules
			Spelelement: out of bounds organisatie baseline & sideline
			Spelelement: offensieve rebound
	4 tgn 4 3 tgn 3	Als balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Als balbezitter op de post	Zie 1 tegen 1
		Als niet balbezitter op 1 pas afstand – op de perimeter	Zie 2 tegen 2
		Als niet balbezitter op meer dan 1 pass afstand	Spelelement: positioneren in functie van de backdoor en give and go
			Spelelement: positioneren in functie van de individuele actie
			Spelelement: positioneren in functie van hand-off en screen on the ball
	2 tgn 2	Als balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Als niet balbezitter op 1 pass afstand	Spelelement: hand off
			Spelelement: screen on the ball
			Spelelement: samenspel perimeter – post speler
	1 tgn 1	In functie van balbezit blijven op de perimeter	Spelelement: bal beschermen in functie van een verdediger, met de dribbel Spelelement: na penetratie zonder pass of doelmogelijkheid uitdribbelen naar de perimeter
		In functie van individuele actie op de	Spelelement: sweep beweging

		perimeter	Spelelement: dribbel in penetratie Spelelement: welke shottechniek gebruiken Spelelement: veranderen van richting uit dribbel in 3 tijden
		In functie van een ploegmaat	Spelelement: actie van de balbezitter kan leiden tot shot of pass? Spelelement: postspeler speelt zich vrij om de bal te kunnen ontvangen Spelelement: postspeler speelt 1 tegen 1 naar doel
1/1 terrein	5 tgn 5	Concept	Spelelement: tegenaanval na score of rebound Spelelement: side line break na vrijworpsituatie Spelelement: 4 tegen 4
SPELBEHEERSING: VERDEDIGEND			
½ terrein	5 tgn 5	Concept: No middle concept	Op een ½ terrein
	4 tgn 4 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	Ready: control shot - ready: control drive Help and sink Help and fill Help and double
	2 tgn 2	Op de balbezitter op de perimeter	Jump to the ball Van mangerichte defense naar pistols tot denail
		Op de niet balbezitter op de perimeter – op één pass afstand	Up and on the line Open denial Turn the head bij backdoor Help and recover Coverdown Post defense Screen on the ball defense
	1 tgn 1	Op de balbezitter op de perimeter	No middle concept
1/1 terrein	5 tgn 5	Concept	Gelijkheidssituatie 4/3 tegen 4/3

BEHEERSINGSNIVEAU 4: PROFIEL VAN DE SPELERS

ALGEMENE BESCHRIJVING

De spelers in deze leeftijdscategorie zitten in een overgangsfase. Hun geest en lichaam zijn in beweging en ze veranderen zeer snel. In de puberteitsfase vindt de groeispurt plaats met een mogelijke lengtetoeename tussen 8 cm en 10 cm. Deze morfologisch verandering beperkt de ontwikkeling van de coördinatieve eigenschappen. Bewegingen die een grote precisie vereisen worden negatief beïnvloed. Prestaties kunnen hierdoor stagneren of zelfs negatief evolueren.

Vanuit tactisch oogpunt vertrekken we bij deze jongeren niet meer vanuit de 6 spot-offense. In de 6 spot-offense wordt de ruimte waarin kan gespeeld worden te beperkt. Door het integreren van de inside positie lossen we dit op. We volgen de meest recentste ontwikkelingen door met 4 spelers op de perimeter en 1 inside te spelen. Het gevolg van deze keuze is dat er meer ruimte is voor de perimeter spelers en dat we de opleiding van de inside speler aanvatten.

In dit beheersingsniveau werken we uiteraard verder om het shot en de 1-1 situatie te versterken. Daarnaast breiden we het opleidingsprogramma uit met de hand-off en het screen on the ball.

Het correct en snel kunnen uitvoeren van de verschillende technieken is een aandachtspunt voor dit opleidingsniveau.

We laten alle spelers kennis maken met alle spots. Zo ervaren ze ook de problemen gekoppeld aan de verschillende posities. Een specialisatie in functie van de spot waarop men speelt en niet in functie van de speler is essentieel.

Op beheersingsniveau 4 zullen, bij een normaal opleidingstraject, de spelers en speelsters de overgang moeten maken van de kleine bal naar de grote bal. Dit impliceert dat de shooting form opnieuw zeer veel aandacht zal krijgen in het trainingsrepertoire.

Op het mentale vlak streven we naar een gezonde agressiviteit als gevolg van een stevige mentale sterkte.

PROFIEL

1. UITHOUDINGSVERMOGEN

Het aëroob uithoudingsvermogen wordt nu echt voor training vatbaar. In deze periode is het aangewezen aandacht te hebben voor het alactisch anaëroob vermogen. We leren de spelers zich te verplaatsen in een beperkte ruimte met een hoge frequentie. Met het lactisch anaëroob vermogen gaan we bij deze jongeren voorzichtig om, om blessures te vermijden.

2. KRACHT

De ongunstige lichaamsverhoudingen laten niet toe om binnen deze leeftijdscategorie reeds intensief met kracht bezig te zijn. Het lichaam wordt versterkt met romp-stabilisatieoefeningen waarbij de houdingsspieren versterkt worden.

Het correct uitvoeren van de basisbewegingen, gaande van squat, military press en andere globale bewegingen over de verschillende ketens heen worden technisch correct uitgevoerd, weliswaar zonder belasting.

De volgende stap is het gebruik van lichte gewichten.

De omvang aan oefeningen en de correcte uitvoering van de beweging primeren sowieso op de intensiteit.

3. SNELHEID

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

Door de groeisput (8 à 10 cm per jaar) kan het voorkomen dat er voor bewegingen met een hoge precisie een negatieve invloed is op de uitvoering.

4. LENIGHEID

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

We beperken overdreven buig en torsiebewegingen.

5. MENTALE PROFIEL

De adolescentie, levensfase tussen kindertijd en volwassenheid, kenmerkt zich door een heleboel veranderingen. Zowel op relationeel gebied, op gebied van lichamelijke ontwikkeling als psychologische ontplooiing, wordt deze periode gekenmerkt door een enorme evolutie op zeer korte tijd. Op lichamelijk vlak maakt de jongere grote hormonale veranderingen door. Deze veranderingen gaan samen met een verdere mentale ontwikkeling zodat de tiener steeds beter in staat is om op een meer abstract niveau te denken.

Dankzij de lichamelijke veranderingen tijdens de puberteit zal de tiener ook zichzelf gaan verkennen. Op psychisch vlak staan in deze levensfase twee begrippen centraal: separatie en autonomie. De adolescent zoekt zijn eigen identiteit en wil deze bevestigen. Hij/zij wil zichzelf kunnen zijn en zijn eigen leven. Een adolescent wil los zijn van enige autoriteit en wil niet dat anderen beslissen over hem. Dit is dus de tijd van de conflicten met ouders, leraars en andere volwassenen over muziek, kleding, uur van uitgaan en zo veel meer.

De ouder-kind relatie gaat geleidelijk aan veranderen naar een meer gelijkwaardige relatie. Een adolescent kan zich met groot enthousiasme richten op de buitenwereld en zich vol zelfvertrouwen in het avontuur storten. De tiener zal steeds meer tijd weg van huis spenderen om de wereld te gaan verkennen in uitgaan, vrienden en jeugdbeweging. Dit is immers de periode waarin jongeren leren om vriendschappen en persoonlijke relaties te vormen en te behouden.

Het is ook een periode van belangrijke keuzes. De studiekeuze en manier van leven en ontwikkelen tijdens de puberjaren, zijn immers in grote mate mee verantwoordelijk voor de latere beroeps- en persoonlijke ontplooiing van de jongere. Tenslotte is er nog een andere eigenschap kenmerkend voor de adolescentie. Jongeren kunnen zich soms onoverwinnelijk of zelfs onverwoestbaar voelen. De jongere zal eerder zorgeloos door het leven gaan en zich een ideale toekomst dromen.

6. AANKNOPINGSPUNTEN

De training wordt intensiever en richt zich naar het precies uitvoeren van de verschillende technieken in een spelsituatie. Meer en meer wordt aandacht besteed aan spelregels en aandachtspunten om het spelen inzichtelijk te begrijpen. Veel nadruk wordt gelegd op de basisprincipes van het spel.

Aanvallend wordt de rode draad van de tweehandigheid doorgetrokken. Het accent ligt op het toepassen van de techniek in een beperkte ruimte. De verdedigende druk wordt groter.

De technische basis die gelegd is bij de benjamins en de pupillen wordt verder uitgebreid. Tactisch organiseren we enkele "dode bal" situaties.

BEHEERSINGSNIVEAU 4: PROGRAMMA

SPELBEHEERSING: AANVALLEND

BEHEERSINGSNIVEAU 4: 5 TEGEN 5 – HALF TERREIN

Concept

De basis van het aanvallend concept is nog steeds de motion offense. In tegenstelling tot de vorige beheersingsniveaus starten we nu met een andere opstelling.

We starten met een 2 guard front. De andere posities kunnen variëren; zowel wat de forward (3 mogelijke posities) als de post posities (4 mogelijke posities) betreft. 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 16 spots voor 5 spelers. De keuze wordt bepaald door de ontwikkelingen binnen het modern basketbal.



In de Motion-offense gaat de aandacht verder naar de basisconcepten die in de voorgaande beheersingsniveaus aan bod kwamen (1 tegen 1 en give and go). We plaatsen ze echter in de context van de nieuwe spots op het terrein.

Daarnaast werken we aan de voorbereiding van het aanleren van het screen on the ball door de hand-off te introduceren. Het aanleren van het screen on the ball is in dit beheersingsniveau het belangrijkste nieuwe spelelement.

Organisatorisch wordt naast de out of bounds baseline en sideline, aandacht besteed aan de vrijworpororganisatie vanuit offensieve rebound en de organisatie na defensieve rebound. Deze tactische elementen passen volledig in het verhaal van de motion offense.

In dit beheersingsniveau staat het aanleren in de 2 tegen 2 situatie centraal. Gezien de 5 tegen 5 situatie op dit niveau met deze toepassingen te complex is, gaan we van de 2 tegen 2 situatie, zeer snel overgaan naar een spelcontext van 4 tegen 4, in de toepassingsfase.



Spelelement: motion aanval: 4 out, 1 in.

Spelers op beheersingsniveau 4 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 opstelling die de coach vastlegt.

Op beheersingsniveau 4 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.

Naast het toepassen van de give and go en het uitspelen van de 1 tegen 1 situatie komen nieuwe elementen als hand-off, screen on the ball en post bewegingen in het opleidingsprogramma.

De algemene principes die gehanteerd werden in de voorgaande beheersingsniveaus blijven gelden. Om coaches toe te laten toch in te spelen wat voorafgaandelijk in de 6 spotaanval aan bod kwam worden deze nogmaals geïllustreerd.

Op dit beheersingsniveau 4 worden de regels uitgebreid met alle elementen die te maken hebben met de interactie tussen perimeter- en postspelers.

De balbezitter:

1. krijgt meer ruimte en speelt 1- 1 in alle omstandigheden die leiden tot een score of het vrijspelen van een ploegmaat.
2. penetreert op voorwaarde dat dit gebeurt in de open ruimte.
3. beweegt met een give and go na een pass of doet een interchange. 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. blijven in het gezichtsveld van de penetrerende balbezitter.

Interactie tussen perimeter- en post spelers:

1. de actie van de perimeter speler in balbezit heeft steeds voorrang op de postspeler.
2. de postspot wordt steeds ingenomen in functie van de floorbalance.
3. de postspeler kan zich steeds aanspeelbaar opstellen ter hoogte van de block.
4. de postspeler verlaat zijn spot als hij niet aanspeelbaar is.

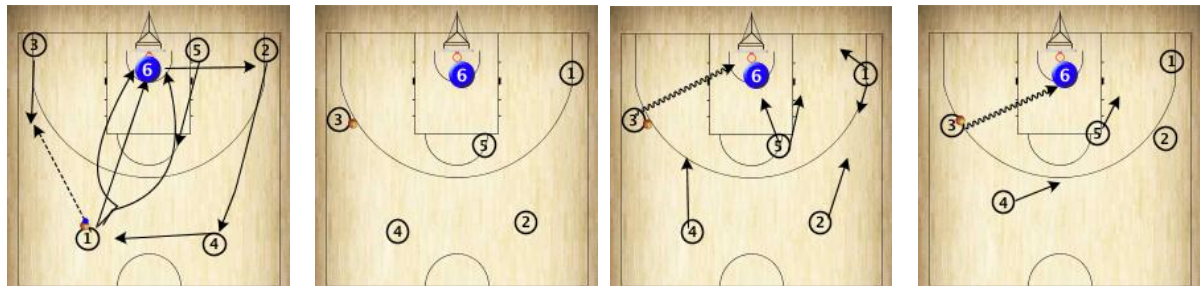
Het terrein wordt opgedeeld in een open zijde en een gesloten zijde. De open zijde is die zijde waar de postspeler niet staat. De gesloten zijde wordt gekenmerkt door het betrekken van de postspeler in het aanvallend bewegen.



Gezien er 4 spelers op de perimeter spelen en 1 inside is het belangrijk van steeds de interactie tussen de post-speler en de andere perimeter spelers te duiden.

Als we langs de open zijde met een give and go beginnen en aansluitend een 1 tegen 1 situatie spelen zullen de andere spelers zich verplaatsen in functie van hun verdedigers. De speler die op de 5 spot staat verplaatst zich om ruimte te geven aan de insnjijdende 1 speler.

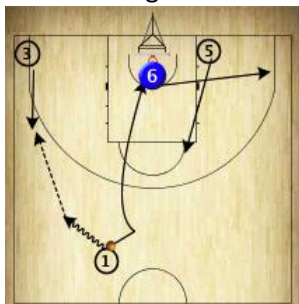
Bij de penetratie van de 3 speler langs de baseline of naar het midden toe verplaatsen de andere spelers zich in functie van de aanspeelbaarheid.



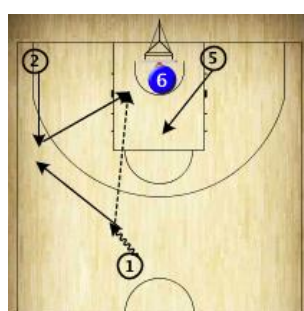
Spelelement: 2 perimeters – 1 post: posities en interacties in de open zijde

Langs de open zijde kunnen onderstaande speltactische situaties ontwikkeld worden. Zij kunnen best in het jaarplan in deze volgorde aangebracht worden.

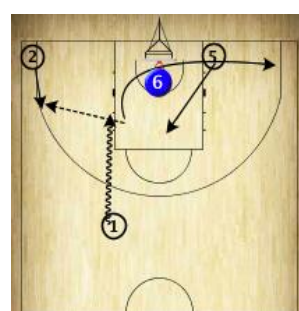
1. Give and go



2. Back-door



3. Draw and Kick



4. Hand – off



5. Ballscreen of dribblescreen



6. Dribble entry to post –up



De rol van de post is deze van een speler die positie inneemt in functie de acties van de perimeter spelers.

Spelelement: 3 perimeter spots, posities en interacties in de open zijde

In de 3 tegen 3 spelsituatie bedoelen we met de open zijde deze zijde waar de post niet staat. Bij dit niveau worden de specifieke posities van de spelers nog niet vastgelegd. Iedereen speelt op elke positie. Tactisch kunnen de volgende mogelijkheden ingevuld worden.



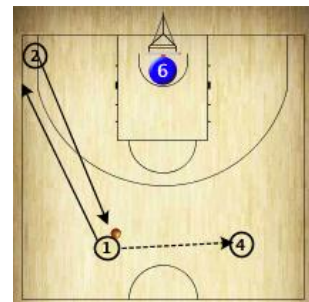
1. Interchange



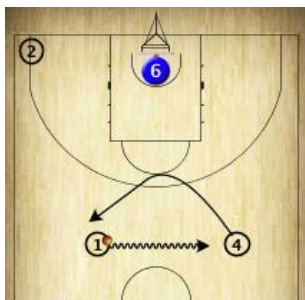
2. Na pass naar de hoek



3. Interchange



4. Dribble entry to loop



5. Na ball reversal – screen on the ball



Spelelement: 2 perimeter spots – 1 post, posities en interacties in de gesloten zijde - Perimeter pass van 1 naar 2 spot.

In de gesloten zijde kunnen de spelers vanuit deze organisatie volgende mogelijkheden bespelen:

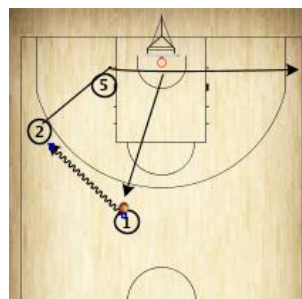
1. Post Pass



2. Corner cut to post pass



3. Dribble entry

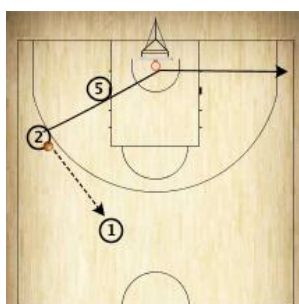


Spelelement: 2 perimeter spots – 1 post, posities en interacties in de gesloten zijde - Perimeter pass van 2 naar 1 spot.

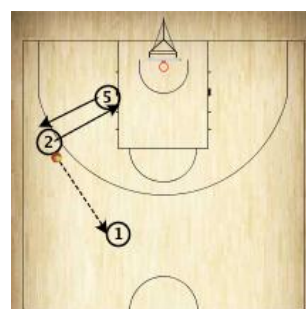
1. Ruimte maken



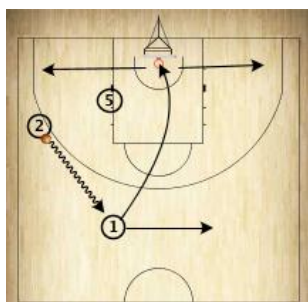
2. Doorsnijden naar de hoek



3. Interchange



4. Dribbel



Spelelement: 2 perimeter spots – 1 post, posities en interacties in de gesloten zijde - Pass van perimeter naar de post (van 2 naar 5)

1. LA cut



2. Interchange



3. Pass to open position



Spelelement: postrules

1. De perimeter speler heeft steeds voorrang op de ruimte tov van de postspeler tenzij de coach het anders wil, bijvoorbeeld bij mismatch.
2. Indien de postspeler de bal niet onmiddellijk ontvangt verlaat hij zijn spot of gaat een screen on the ball plaatsen op de balbezitter.
3. Indien de perimeter speler geen actie onderneemt naar doel zal de post zich komen opposten langs de balzijde.
4. De postspeler verlaat zijn spot om een perimeterspeler te laten opposten, bijvoorbeeld bij een mismatch.
5. De postspeler speelt altijd in op de acties van de perimeterspeler door ruimte te maken en aanspeelbaar te zijn.

Post rule 1



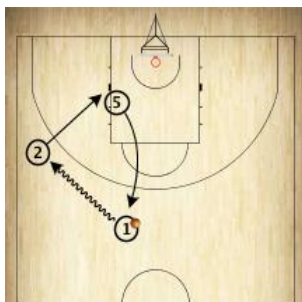
Post rule 2



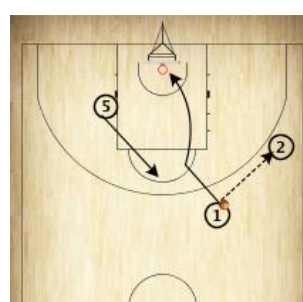
Post rule 3



Post rule 4



Post rule 5



Spelelement: out of bounds organisatie Baseline & sideline

OBS



OBB



Spelelement: offensieve rebound

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

Inien men de aanvallende rebound niet heeft maar toch een actie gedaan heeft om die te nemen wordt deze actie de eerste fase van de defensieve transitie (Contesting van de eerste pass).



BEHEERSINGSNIVEAU 4: 4 TEGEN 4 en 3 TEGEN 3

Vanaf dit beheersingsniveau is het 4 tegen 4 en het 3 tegen 3 spelen aan elkaar gekoppeld. We kaderen de spelsituaties vanuit 2 opstellingen:

- de posities op de perimeter
- de posities van op de perimeter en de post.

Het gaat van 4/3 spelers op de perimeter tot 3/2 spelers op de perimeter en 1 inside.

De coach gaat al deze spelsituaties steeds linken aan deze die in de 5 tegen 5 aan bod komen.

Gezien we starten van een nieuwe opstelling is het belangrijk dat spelers kunnen reageren op de tactische basissituaties zoals: back-door, give and go en 1 tegen 1. Daarna in een latere fase zullen de hand-off en het screen on the ball ingeoefend worden.

Met drie belangrijke principes: floorbalance, het ruimte en tijdsaspect, het wegnemen van de helpside defense wordt steeds rekening gehouden.

Als balbezitter - op de perimeter

Het accent ligt op het uitvoeren van de individuele actie en hoe ploegmaats zich hierop moeten positioneren. Ook de reactie op de hand-off en het screen on the ball worden uitgediept. De individuele actie vinden we terug in de 1 tegen 1 situatie.

Als balbezitter - op de post

De post positie wordt gekaderd in het ploegspel. Eerst vanuit de gesloten zijde en later wordt de post ook betrokken bij de open zijde. We vinden de post items terug in de 1 tegen 1 situatie.

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

De 2 tegen 2 situatie gaat van backdoor, naar 1 tegen 1 spelen tot de give and go situatie in verhouding met de positie van de postspeler. Daarna zal aan de open zijde verder uitgewerkt worden met: de hand-off en het screen on the ball.

Ook het spel tussen perimeter en post wordt hier verder uitgewerkt.

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.

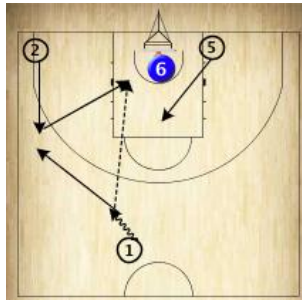
Spelelement: positioneren in functie van de backdoor en give and go

Waarom?

1. De reactie van de perimeterspelers en de postspeler in functie van de actie die zich af-speelt naar doel met de backdoor of de give and go.
2. Het wegnemen van de helpside defense in functie van deze twee handelingen.

Wanneer?

Als	de aanvaller in backdoor naar doel gaat
Dan	gaat de postspeler ruimte maken



Als	de aanvaller in give and go naar doel gaat
Dan	gaat de postspeler ruimte maken



Als	de actie zich voordoet aan de open zijde
Dan	voeren de spelers aan de andere zijde een interchange uit



Binnen welke spelcontext?

Op dit niveau is het “voor- tijdens- na” verhaal complex omwille van de spelersgerichtheid. Met andere woorden: we leren spelers, op basis van de acties van verdedigers en medespelers, te anticiperen, om beslissingen te nemen binnen het kader dat de coach hen meegeeft. Hiervoor gaan we uit van principes. De speelregels en bijvoorbeeld de “als –dan” relaties zijn daar een goede illustratie van.

In de 3 tegen 3 en 4 tegen 4 spelsituaties is het noodzakelijk van steeds te waken over de positioneringen van de post-speler tov de perimeterspelers. Posities worden gekozen in functie van het creëren van ruimte maar ook in functie van floorbalance.

In het “na” verhaal komen de principes van de offensieve rebound en de defensieve transitie aan bod.

Voor	Tijdens	Na
Attent zijn voor de actie van perimeter	Ruimte maken voor actie perimeterspeler	Aansluitend naar de offensieve rebound gaan

Welke link is er met de andere spelcontexten?

We dienen duidelijk af te stemmen wat we de spelers willen bijbrengen binnen de 5 tegen 5 situatie maar deze twee acties zijn basishandelingen in het bewegen zonder bal. Ze zijn rechtstreeks gekoppeld aan de acties van de verdediger maar ook van hun medespelers.

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.

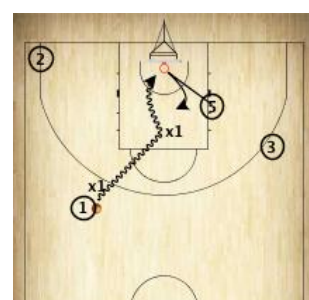
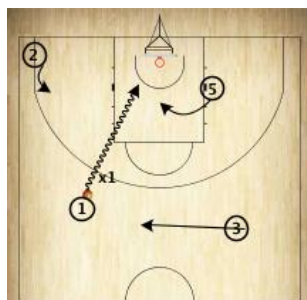
Spelelement: positioneren in functie van de individuele actie

Waarom?

1. De speler in balbezit te 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?

De post zal zich positioneren in functie van de perimeter spelers. Op het moment dat er uit de penetratie niet kan gescoord worden staan de ploegmaten in positie om te scoren of om de speler in balbezit te helpen.

Voor	Tijdens	Na
Balbezitter krijgt pass	Penetratie naar doel	Positioneren ifv penetratie
Balbezitter krijgt pass	Penetratie naar doel	Positioneren ifv in balbezit blijven
Balbezitter krijgt pass	Penetratie naar doel	Uit dribbelen als de verdediger de penetratie stopt en er geen pass mogelijkheden zijn

Welke link is er met de andere spelcontexten?

De speler die 1 tegen 1 speelt heeft nood aan aflossingspunten indien hij zelf niet kan scoren. In dit beheersingsniveau staat veel in functie van de 1 tegen 1 situatie waarbij aandacht besteed wordt aan de penetratie naar doel. 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 in functie van hand-off en screen on the ball

Waarom?

1. In tegenstelling tot de vorige acties is de reactie bij een hand-off en bij screen on the ball anders. De spelers die niet betrokken zijn bij deze acties nemen een afwachtende houding aan.
2. De spelers sluiten aan op het moment dat de balbezitter geen oplossing vindt. Op deze manier ontstaan er driehoeken en kan er ingespeeld worden op de actie van de balbezitter.

Wanneer?



Als	de balbezitter de hand-off/screen on the ball aanzet
Dan	blijven de niet balbezitter weg van de actie

Als	de balbezitter de hand-off/screen on the ball speelt en de pass naar zijn screener niet kan
Dan	positioneer ik mij in een driehoek om de screener aan te spelen



Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Balbezitter zet de actie → klaar staan om te reageren	Hand-off – screen on the ball actie → afwachtende houding	Positioneren in functie van de actie van de balbezitter en niet balbezitter → aanspeelbaar om kans te creëren of offensieve rebound/defensieve transitie

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Het is aan de spelers die niet betrokken worden in de actie om:

- de help-side defense weg te nemen
- een afwachtende houding aan te nemen waarbij de ruimte maximaal gehouden wordt waar de actie doorgaat
- een actieve rol te spelen indien er niet onmiddellijk kansen gecreëerd worden in de actie.

Ook in de 5 tegen 5 situatie moeten spelers zich bewust zijn van deze taak.

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 de actie van de balbezitter en de niet balbezitter door :

- Weg te blijven van de actie tussen de actieve spelers.
- Oogcontact te hebben met de balbezitter en niet balbezitter.
- Snel een positie in te nemen waarbij er voor de actie ruimte gecreëerd wordt.
- Na de actie actief naar de bal te komen om via een driehoek een kans te creëren.
- Kaatsen en shot of kaatsen en on the catch penetreren naar doel in relatie met de positie van de verdediger.

BEHEERSINGSNIVEAU 4: 2 TEGEN 2

Als balbezitter - op de perimeter

Op dit niveau wordt de aandacht verdeeld over de individuele actie en de collectieve actie als balbezitter. Het is op dit beheersingsniveau dat de balbezitter voor de eerste keer hulp krijgt van een ploegmaat. Het is aan de balbezitter om hier maximaal op in te spelen.

Naast de individuele actie van de perimeterspeler zal er ook aandacht geschonken worden aan de postspeler. Het samenspel tussen de perimeter- en postspeler wordt aangepakt.

Als niet balbezitter - op 1 pass afstand

Het zich leren losmaken of ontsnappen van een verdediger blijft essentieel binnen de 2 tegen 2 spelcontext.

Enerzijds het 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

Anderzijds het zich vrijspelen als postspeler om in de line of deployment de bal te kunnen krijgen.

Spelelement: hand-off

Waarom?

1. In een beperkte ruimte een 2 tegen 1 spelsituatie creëren voor de aanvallers. Met veel aandacht voor de 2 tegen 2 situatie en bij uitbreiding gekoppeld aan de 3 tegen 3 en 4 tegen 4 spelsituatie
2. Langs de open zijde om te beweging te initiëren, om de ruimte maximaal te kunnen gebruiken om de 2 tegen 1 situatie uit te buiten.

Wanneer?

Als	de balbezitter langs de open zijde de actie inzet naar de elleboog
Dan	beweegt de niet balbezitter naar de verdediger toe om daarna met de balbezitter de hand-off uit te voeren

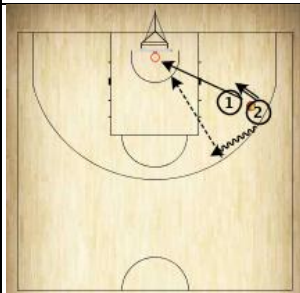


Als	de post uitstapt
-----	------------------

Dan	beweegt de niet balbezitter (alle perimeter spelers) naar de verdediger toe om daarna met de balbezitter de hand-off uit te voeren
------------	--



Binnen welke spelcontext?

	Voor	Tijdens	Na
Balbezitter	Dribbelt naar de elleboog	Schouder aan schouder wordt de bal afgegeven	Step in of pop out
Niet-balbezitter	Stapt in de verdediger	Schouder aan schouder langs de balbezitter	Afhankelijk van de reactie van de verdediger
			

Welke link is er met de andere spelcontexten?

De hand-off beweging is voorbereidend op het screen on the ball. In het collectieve verhaal van de 5 tegen 5 zullen we in de opleiding eerst aandacht besteden aan de hand-off langs de open zijde. In een latere fase zal de hand-off vanuit de post spot aan bod komen.

Uiteindelijk is het belangrijk dat de spelers bewust zijn dat ze elkaar ruimte moeten geven om die actie te kunnen uitvoeren. Het invullen van de pop-out in functie van het ruimte gebruik is een extra aandachtspunt.

Welke bewegingvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- Als balbezitter: dribbel – jumpstop – afgeven bal – pivoteren naar step in of pop out
- Als niet balbezitter: losshaken (in and out) – jumpstop – voeten indraaien – bal beschermen – shot/ drive – dribbel / pass ploegmaat

Spelelement: screen on the ball

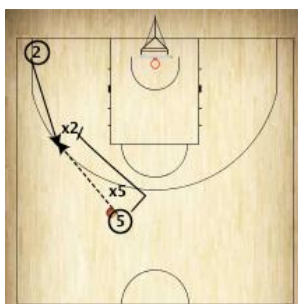
Waarom ?

Het screen on the ball is een belangrijk element in het modern basketbal. Het is een verder zetten van de hand-off situatie waarbij reeds een aantal belangrijke principes werden meegegeven.

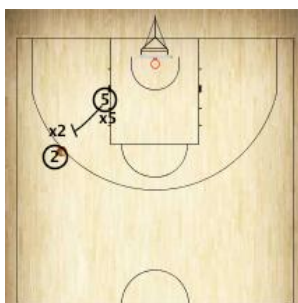
1. De bedoeling van het screen on the ball is dat er een 2 tegen 1 situatie gecreëerd wordt.
2. We starten ook hier van de open zijde waarbij de post zijn rol speelt als screener.
3. Het zal ook een element zijn in het tactisch denken langs de gesloten kant.

Wanneer?

Als	de balbezitter langs de open zijde de bal krijgt
Dan	beweegt de post speler om het screen te plaatsen

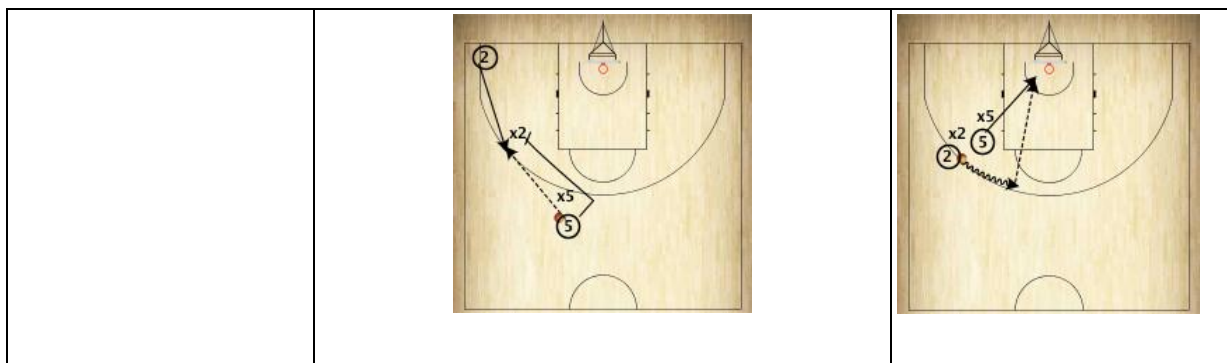


Als	de post de bal niet krijgt op de gesloten zijde
Dan	krijgt de balbezitter het screen



Binnen welke spelcontext?

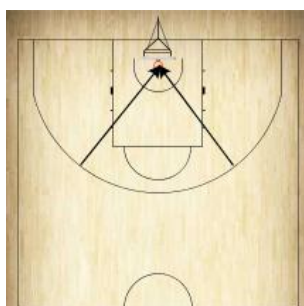
	Voor	Tijdens	Na
Balbezitter	Speelt zich vrij en bij balontvangst houdt hij zijn man bezig om 1 tegen 1 te spelen	Gebruikt het screen – schouder aan schouder met ploegmaat	Drive Shot Pass ploegmaat
Niet-balbezitter	Schijnbeweging weg van de bal	Plaats het screen in de bewegingsbaan van de balbezitter schouder langs de balbezitter	Afhankelijk van de reactie van de verdediger ➔ step in ➔ pop out



Welke link is er met de andere spelcontexten?

In de beginsituatie zullen deze twee bovenstaande spelsituaties aangeleerd worden.

In 5 tegen 5 context streven we naar een perimeter – post verhaal waarbij de verschillende spots op de perimeter in een hoek van 60° aan bod kunnen komen. Op deze manier krijgen de balbezitters de kans om de pass naar de screener te optimaliseren.



Welke bewegingvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- Als balbezitter: vrijspelen – bal ontvangen – dreigen in 1 tegen 1 – gebruik maken van het screen om te scoren (Shot, drive naar doel) of om te passen
- Als niet balbezitter: fake – sprint - jumpstop – pivoteren richting doel – sprint

Spelelement: samenspel perimeter – post speler

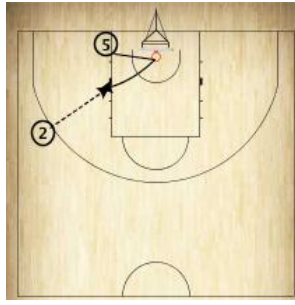
Waarom ?

Het samenspel tussen perimeter en post speler is een nieuwe stap in de opleiding van de spelers.

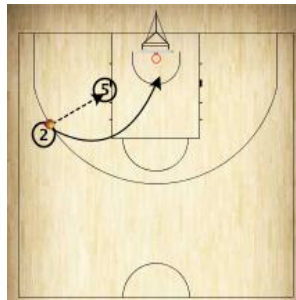
1. Om meer diepte in de aanval te krijgen
2. Om te leren spelen met de rug naar doel
3. Om de tactische opties vanuit deze positie maximaal uit te spelen

Wanneer?

Als	de postspeler na de swim-over beweging zich vrij speelt
Dan	passt de perimeterspeler de bal inside naar de post-speler



Als	de perimeter de bal passt naar de post-speler
Dan	gaat de perimeter speler een LA-cut uitvoeren



Binnen welke spelcontext?

	Voor	Tijdens	Na
Balbezitter	Speelt zich vrij om de bal te ontvangen – Maakt gebruik van een schijnbeweging of een dribbel	Pass naar de post-speler	LA cut
Niet-balbezitter	Swim over	Balontvangst – lezen positie verdediger	1 tegen 1

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Het bespelen van de post-positie om dicht bij doel te scoren enerzijds en om de perimeterspelers te kunnen vrij spelen. Het breder kaderen van de post-speler in 3 tegen 3 tot 5 tegen 5 is essentieel. Het is zeer belangrijk om de posities van de andere spelers aan te vullen in functie van de actie van de post-speler. Ook hij moet drie pass mogelijkheden hebben in functie van zijn doelgerichte actie.



Welke bewegingvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- Als balbezitter: sprint naar de bal – stoppen – pivoteren in functie van verdediging – gebruik maken van schijnbewegingen om de pass te geven – gebruik maken van de dribbel om de pass te geven
- Als niet balbezitter: swim-over om positie te nemen op de block – post-moves in functie van defense – pass – drive – shot

BEHEERSINGSNIVEAU 4 : 1 TEGEN 1

De 1 tegen 1 spelsituatie wordt op beheersingsniveau 4 opgesplitst in:

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

1 tegen 1 in functie van balbezit op de perimeter

Spelelement: bal beschermen in functie van een verdediger met de dribbel

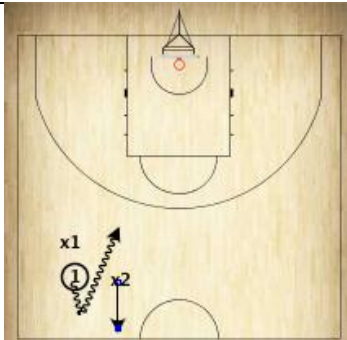
Waarom?

Bij de dribbel in balbezit kunnen blijven door tussen twee verdedigers in, de bal te kunnen wegduwen en toch te controleren. Op die manier ontsnap je van je rechtstreekse verdedigers.

Wanneer?

Als	beide verdedigers dicht staan
Dan	duwen we de bal tussen de verdedigers

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass + Stoppen + Pivoteren	In balbezit blijven tegenover twee verdedigers door de bal tussen beide te duwen	Pass naar een ploegmaat
		

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- Voeten onder de schouders.
- Basketbalhouding.
- Schouders boven de bal.
- Bal naast de heup weg van de verdediger.
- Eerst ruimte creëren door weg te dribbelen om dan tussen beide verdedigers in de bal te duwen.
- 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 ter hoogte van 4 m van 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 om de bal op te nemen. Bij het opnemen van de bal in het drie-secondengebied ontstaan ongunstige passlijnen.

Wanneer?

Als	ik penetreer naar doel en ter hoogte van de vrijworplijn vind ik geen oplossing om te scoren of te passen
Dan	dribbel ik weg naar de perimeter om daar de bal te swingen.

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass + stoppen +	In balbezit blijven door weg te dribbelen uit een penetratie als de ruimte naar doel niet vrij is	De bal swingen naar de andere zijde
		

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- dribbel met je linker hand naar links
- dribbel met je rechter hand naar rechts
- dribbel naast je voeten
- hou overzicht tijdens de dribbel
- ter hoogte van de vrijworplijn heeft de verdediger de weg naar doel verspert
- dribbel weg van de verdediger naar de perimeter
- dribbel nooit naar de hoekspots
- sikma bij het opnemen van de bal om de pass te geven

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

Spelelement: Sweep beweging

Waarom?

Evolueren van 2 tijden naar 1 tijd 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 1 tijd uit, ipv in 2.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- Bescherm de bal in heup – schouder
- Breng je lichaam naar voor
- Zit op de bal
- Breng de bal zeer snel van de ene zijde naar de andere

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. In beheersingsniveau 4 wensen we dat de aanvaller kan anticiperen op de actie van de verdediger en in 1 tijd kan reageren.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- 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 versnellend de bewegingen kunnen uitvoeren wordt op dit niveau benadrukt. Ook wordt er veel aandacht besteed aan het kaatsen bij het gesprongen shot en wordt er voorbereidt op het jumpshot.

Wanneer?

Als	je langs de rechterzijde van het terrein links voorbij wil en wenst te 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 keuze-repertorium om te kunnen scoren en de correcte beslissingen te kunnen nemen:

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

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- 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 bewegingen in de verandering van richting uit dribbel in 3 tijden. Dit zijn combinatievormen die de aanvaller toelaten om de verdediger voorbij te gaan, ook als deze op de eerste tijd de controle hersteld heeft. Deze bewegingen worden verder verfijnd op dit niveau.

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 werden de verandering van richting uitgevoerd in 2 tijden. Dit betekent dat de verdediger zijn positie al kwijt was op de eerste tijd van de aanvaller en deze met 1 beweging de verdediger voorbij kon. Op beheersingsniveau 4 gaan we de combinaties verfijnen om de verdediger te ontwijken en toch zo veel mogelijk in een rechte lijn naar doel te gaan.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

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?

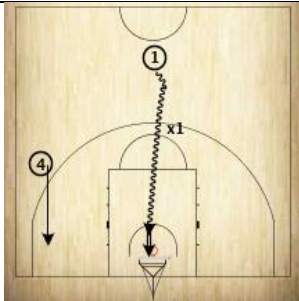
Waarom?

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	penetreeer naar doel en scoor
Als	de verdediger niet geklopt wordt 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 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?

- 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

1 tegen 1 op de postpositie

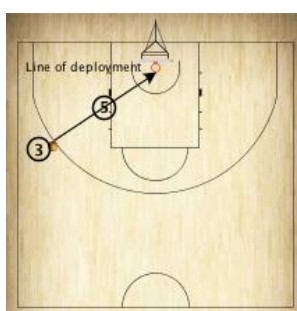
Het spelen met de rug naar doel komt nu pas aan bod. Het uitgangspunt is dat spelers in de eerste plaats moeten gevormd worden op de perimeter om daarna de post positie te beheersen.

In een eerste fase worden alle spelers gevormd op deze positie. Niet toevallig binnen dit beheersingsniveau omdat het gebruik van een screen kan leiden tot een mismatch. Het uitspelen van deze mismatch kan leiden tot het opposten en de bal ontvangen dicht bij doel. Nieuwe begrippen als swim over, drop step en andere worden geïntroduceerd.

Spelelement: postspeler speelt zich vrij om de bal te kunnen ontvangen

Waarom?

Het vrijspelen op de postpositie impliceert dat de postspeler zich in de line of deployment opstelt. Het doel is om ter hoogte van de “block” de bal te kunnen krijgen, waarbij zowel de speler zowel naar de baseline in een hoek van 45°, als naar het midden kan om het doel aan te vallen.



Wanneer?

Als	de verdediger in denial defense speelt
Dan	zal de post speler de swim over (step-over) beweging uitvoeren om de bal te kunnen krijgen
Als	de verdediger de swimover afneemt
Dan	pint de post speler om rond de verdediger inside de bal te kunnen krijgen

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Instappen naar doel	Swim- over	1 tegen 1 naar doel – doel aanvallen
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

De positie van de post bij balontvangst is best met de rug naar de eindlijn. Op deze manier is de zichtbaarheid tegenover de perimeterspelers maximaal.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Bewegingsaccenten:

- positie kiezen – rug naar de eindlijn
- contact zoeken met tegenstander
- naar de bal toekomen

Spelelement: postspeler speelt 1 tegen 1 naar doel

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 ruimte heeft naar de baseline
Dan	Voert de postspeler een dropstep uit
Als	De verdediger ruimte heeft naar het midden
Dan	Neemt de post de ruimte richting doel
Als	De verdediger tussen man en doel verdedigt en druk uitoefent
Dan	Valt de postspeler het doel aan met een spin move
Als	De verdediger afstand neemt tussen man en doel
Dan	Sikma van de postspeler om te shotten
Als	De verdediger ruimte heeft en terug dichtert komt
Dan	Sikma post met fake shot of jab to cross over move naar jumphook
Als	De verdediger de weg naar het midden belet na de eerste dribbel
Dan	Gaan we in up and under de verdediger verschalken

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass of Pass	1 tegen 1 doelgericht	Pass – score – dribbel 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?

- kijk niet naar de bal bij de dribbel
- dribbel met ogen omhoog gericht
- anticipeer de acties van andere verdedigers
- beslis vroeg of je actie tot een doelpoging kan leiden

SPELBEHEERSINGSNIVEAU 4: 5 TEGEN 5 - VOLLEDIG TERREIN

Concept

Gezien we kiezen om te spelen met 4 out en 1 in zal op dit niveau de tegenaanval in 4 lijnen uitgetekend worden. Het correct invullen van deze lijnen om de spelers te leiden naar hun basisspots is op dit niveau voldoende. Het is aan de coach samen met de spelers om te bepalen hoe de tegenaanval verder zal verlopen. Ook hier zullen principes de basis vormen om dit verloop te bepalen.

Balbezitter

1. Kom steeds de bal halen voor de outlett pass.
2. Pass de bal vooruit 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?

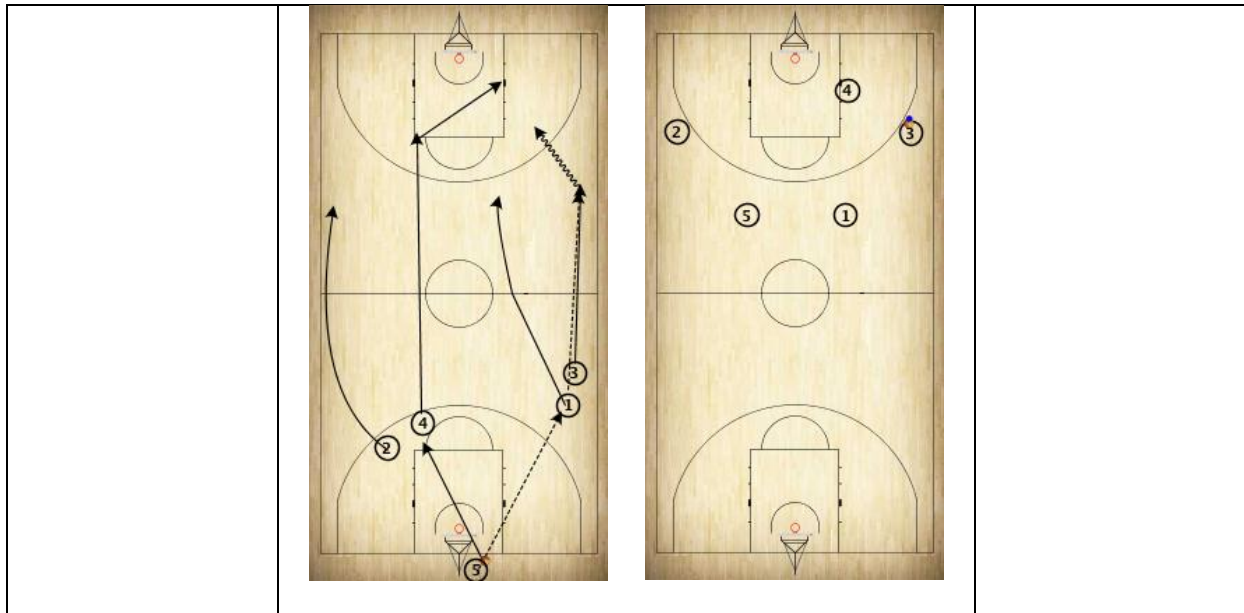
Snel kunnen de bal brengen in de omschakeling van de verdediging naar de aanval is zeer belangrijk.

Wanneer?

Als	bij de omschakeling de bal vanuit rebound of uit een score gerecupereerd wordt
Dan	gaan we gecontroleerd de tegenaanval organiseren

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Shot – score	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?

Er is een link met 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 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 fastbreak zonder balverlies kan afgerond worden

Spelelement: side line break na vrijworp situatie

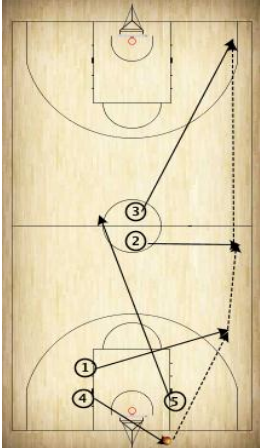
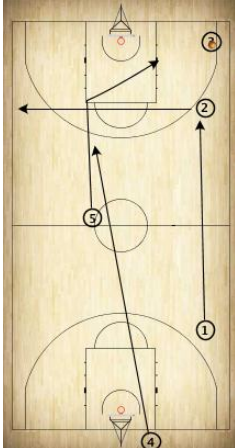
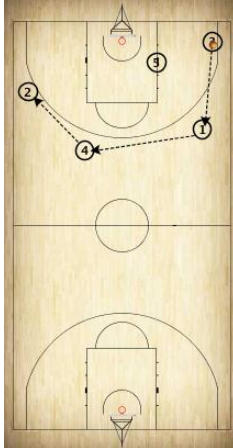
Waarom?

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 van 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 = 5 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 tweede 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: 4 tegen 4 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	4 spelers gaan voor de verdedigende rebound	Defensieve transitie

naar doel	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	na score – offensieve rebound
-----------	--	----------------------------------

BEHEERSINGSNIVEAU 4: SPELBEHEERSING – VERDEDIGEND

BEHEERSINGSNIVEAU 4: 5 TEGEN 5 : HALF TERREIN

Concept

- De basis van het verdedigend concept is de man to man defense vanaf de middenlijn tot $\frac{3}{4}$ terrein.
- Ball-you-basket is gericht naar het oriënteren van de defense naar het **no middle concept**. Hierbij wordt vermeden dat de speler in balbezit naar het midden toe penetreert.
- Daarnaast zal er, zoals in het vorige beheersingsniveau, zeer veel aandacht zijn voor de agressiviteit in defense. Zowel op de balbezitter als in de verplaatsingen die gebeuren tussen de verdedigende posities van: 1 pass afstand en meer dan 1 pass afstand.
- Het accent ligt op het reduceren van de ruimtes voor de aanvallers. De denial defense in de hoeken staat bijvoorbeeld volledig in het teken van dit concept.
- In dit beheersingsniveau leggen we de link tussen het verdedigen op de penetrerende speler en de acties van de speler in de helpdefense.
- In relatie tot het aanvallende concept van dit beheersingsniveau introduceren we de verdediging op de medium en low-post speler en het verdedigen op het screen on the ball.

BEHEERSINGSNIVEAU 4: 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

Call: Pistol

1. Concept

- De verdediging is balgericht en een ploegmaat in nood wordt geholpen

1. Positionering

- Ball - You – Man (platte driehoeksprincipe) met veel aandacht voor het anticiperen
- Leren positie innemen t.o.v. de speler in balbezit
 - a. Als de speler in balbezit een positie inneemt om te shotten
 - i. dan staan we met 1 voet in het drie-secondengebied – klaar om de boxing out te verzorgen
 - b. Als de speler in balbezit een positie inneemt om “gecontroleerd” te penetreren
 - i. dan staan we met beide voeten in het drie-secondengebied – om de ploegmaat te kunnen helpen indien nodig
 - c. Als de speler in balbezit een positie inneemt om “ongecontroleerd” te penetreren
 - i. dan staan we met beide voeten in het drie-secondengebied en voorbij de as ring – ring
 - d. Als de speler in balbezit positie inneemt om te passen
 - i. Dan anticiperen we de overgang van pistols naar deny en reageren we op de pass

Situatie A:

Situatie B:

Situatie C:

Ready - shot



Ready - control drive



Ready – no control drive



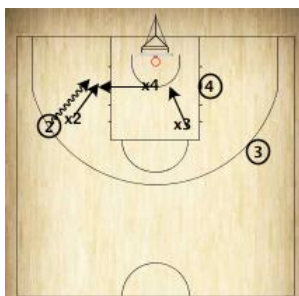
2. Verplaatsen

- 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 drie-secondengebied** (= opent de deur)

Dan reduceert de speler, de speler die het dichtst staat op meer dan 1 pass afstand, de ruimte buiten het drie-secondengebied

→ iedereen keert terug naar zijn eigen man

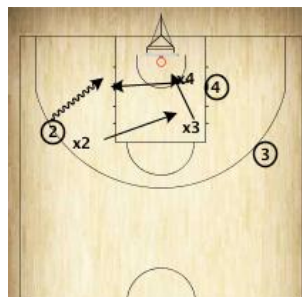


- Leren verplaatsen als reactie op een penetrerende ploegmaat → **help and fill**

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 drie-seconden- gebied

→ op 1 pass afstand blijft men bij zijn man, de andere spelers roteren door



- Leren verplaatsen als reactie op een penetrerende ploegmaat → **help and double**

Als de aanvaller penetreert en Als die aanvaller zijn rechtstreekse tegenstander voorbij gaat ter hoogte van de driepuntslijn **met een ongecontroleerde dribbel**

Dan helpt de speler, die het dichtst staat op meer dan 1 pass afstand, zijn ploegmaat buiten het drie-seconden- gebied en double teamed de tegenstander

➔ op 1 pass afstand blijft men bij zijn man, de andere spelers roteren door. De speler die de double teamer helpt, blijft in eerste instantie tussen de twee aanvallers in.



4. Rebound

- Box-out (met nadruk op de box out vanuit de denail)
- Jump to the ball
- Outlet

BEHEERSINGSNIVEAU 4: 2 TEGEN 2

Op de balbezitter - op de perimeter

Call: jump

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 balbezit. Bij de pass wordt ze mangericht. Dat betekent dat je voeten gericht zijn naar de verdediger.

2. Positionering

- Ball - You – Basket naar Ball-You–Man bij de pass: jump to the ball

3. Verplaatsingen

- Bij de pass:
 - anticiperen bij de inzet van de pass
 - de ruimte reduceren door te beletten dat de man voor je neus snijdt
 - 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 denial

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

1. Concept

- De verdediging is mangericht en reduceert de ruimte voor de balbezitter

2. Positionering

- Denial defense: up and on the lane.
 - In de denial defense wordt er op dit niveau anders gereageerd. In functie van de spelsituatie. :
 - Als de balbezitter zijn schouders wegdraait of oogcontact heeft met de andere ploegmaat op 1 pass afstand
 - Dan draaien we open in voorbereiding van de verdediging op meer dan 1 pass afstand



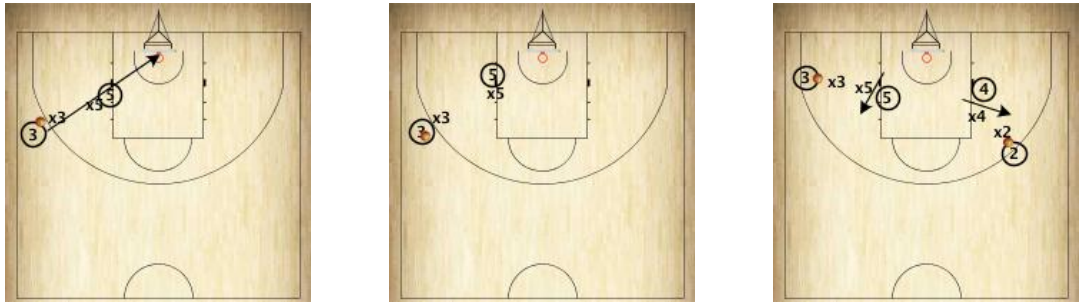
- Als de balbezitter stopt met dribbelen
 - Dan gaan we in onze denial defense in de up and on the line defense dichters aansluiten bij de rechtstreekse aanvaller



- Als de niet balbezitter in de hoek opgesteld staat
 - Dan verdedigen we in **open denial (balgericht)** om de ruimte te reduceren en de aanvallers uit te nodigen de bal in de hoek te brengen



- Turn the head bij backdoor: beletten van de pass
- Help and recover
 - Als de balbezitter de intentie heeft om de eerste dribbel te plaatsen
 - Dan gaat de verdediging “aanvallend” verdedigen in help and recover
- Coverdown
 - Net als bij de help and recover situatie moet de speler in balbezit de dribbel inzetten vooraleer er geholpen wordt.
 - Als de postspeler in balbezit een dribbel plaatst
 - Dan voeren we een **coverdown** uit het met de spelers dichtst bij de bal
- Post-defense van $\frac{3}{4}$ naar front defense
 - Als de post-speler zich oppost op de block
 - Dan duwen hem uit een positie weg van de passlijn (balbezitter – doel = line of deployment)
 - Als de balbezitter of de postspeler onder/boven de line of deployment staat
 - Dan wordt er $\frac{3}{4}$ verdedigt in de passlijn
 - Als de balbezitter in de hoek opgesteld staat
 - Dan wordt fronting defense gespeeld



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
 - Als de balbezitter dribbelt
 - Dan verdedigen we “aanvallend” door de balbezitter onder druk te zetten. Dat betekent dat we de balbezitter de ruimte afnemen die hij wil veroveren.



Positioning:
Denial defense
Up and on the lane



Back-door:
Turn the head



Help and recover

4. Rebound

- Box-out
- Jump to the ball
- Outlet

Screen on the ball – defense

Bij screen on the ball is de samenwerking tussen 2 spelers zeer belangrijk.

Daarna pas komt het leren toepassen van de verdedigende concepten.

Indien het verdedigen op een screen nog niet aan bod gekomen is maar men er wel mee geconfronteerd wordt in wedstrijden, opteren we om steeds te switchen van man.

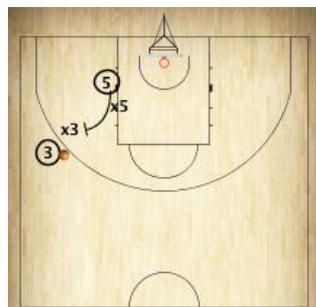
Deze afspraak laten we zeer snel volgen door het introduceren van andere concepten.

De basis hiervoor vormt de actie van de speler die op de balbezitter verdedigt. We denken hierbij aan concepten zoals: over the top, de inside slide of de outside slide.

De verdediger op de screener zal oplossingen zoeken naargelang zijn positie tegenover het screen en de positie van zijn ploegmaat.

Bij dit beheersingsniveau wordt nog geen rekening gehouden met de sterke punten van de aanvaller. In functie van het “voor –tijdens –na” principe zal er op volgende manier gereageerd worden door de balbezitter en de niet –balbezitter op screens on the ball.

	Voor	Tijdens	Na
Balbezitter	○ Druk op de bal ○ Voeten parallel	○ Voeten gericht naar het screen ○ Onderarm in de heup	○ Over the top ○ Inside slide ○ Outside slide
Niet – balbezitter	○ Belet dat screener kan screenen ○ Anticipeert hedge ○ Inside slide	○ Bekijkt keuze ploegmaat ○ Neemt ruimte af ○ Hard hedge	○ Sprint back ○ Roteert



1. Concept

- De bedoeling is gericht naar het zich oriënteren naar zijn eigen man.

2. Positionering

- Als een screen on the ball geplaatst wordt,
 - dan zal de verdediger op de balbezitter **over the top** gaan
 - als er ruimte is tussen de twee aanvallers dan gaat men over the top mee
 - een **inside slide** of **outside slide** beweging uitvoeren
 - Als er geen ruimte is om over the top te gaan dan zal er afhankelijk van de positie van de ploegmaat inside slide of outside slide toegepast worden
- Als een screen on the ball geplaatst wordt
 - dan zal de verdediger op de niet balbezitter = de man die het screen plaatst **Hedging defense** toepassen
 - Als het screen geplaatst wordt dan stapt de niet balbezitter uit

3. Verplaatsen

- De verdediger op de balbezitter zal:
 - “Voor” de screenfase: de voeten oriënteren naar een parallelle stand tgo zijn rechtstreekse tegenstander
 - “Tijdens” de screenfase: de voeten oriënteren om te beletten dat de balbezitter het screen langs beide zijden kan gebruiken.

- “Na” de screenfase: de speler in balbezit niet toestaan om te penetreren richting doel
- De verdediger op de niet balbezitter (= screenplaatser) zal:
 - “Voor” de screenfase: er voor zorgen dat de screener het screen niet kan plaatsen
 - “Tijdens” de screenfase: kijken hoe zijn ploegmaat al dan niet het screen kan counteren. Om hem te helpen stapt hij uit in hedging defense.
 - “Na” de screenfase: terug sprinten naar zijn oorspronkelijke man

BEHEERSINGSNIVEAU 4: 1 TEGEN 1

Op de balbezitter - op de perimeter

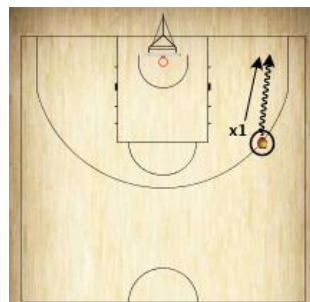
Call: ball – ready – point – stick

1. Concept
 - Ready –point – stick in het kader van het **no middle 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**: 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, ...)
 - Take the charge

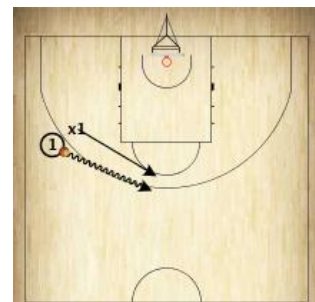
No middle concept



Sideline –push

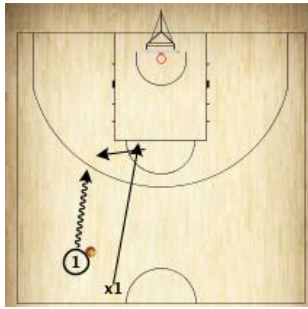


Baseline – cut off



Point-push: zo weinig mogelijk

3. Verplaatsingen
 - Verplaatsingen in functie van een tegenstander
 - Side steps, Swing and lead (rugwaartse stap bij het veranderen van richting)
 - Side steps **to point to recover**
 - Jump-back to control naar ball pressure
 - Van helpside naar ball defense : **close-out ifv no middle concept**
 - Van denial defense naar ready defense



Point to recover

4. Rebound

- Box-out: front—reverse
- Jump to the ball
- Outlet

BEHEERSINGSNIVEAU 3: 5 TEGEN 5: VOLLEDIG TERREIN

Concept

In tegenstelling tot de vorige beheersingsniveaus, wordt in functie van het verdedigen op $\frac{3}{4}$ tot $\frac{1}{1}$ terrein, in de defensieve transitie andere opties uitgewerkt. Hier opteren we in de eerste plaats om druk te zetten op de rebounder om de outlet te vertragen.

Twee belangrijke principes worden ingebouwd: het vertragen van de transitie en het beschermen van het doelgebied (the paint).

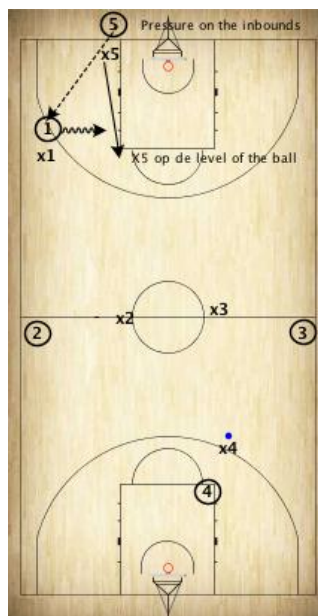
Bij balverlies wordt snel gereageerd en wordt er onmiddellijk druk gelegd.

Bij een shot waarna de defensieve rebound voor de andere ploeg is wordt zowel de rebounder onder druk geplaatst als de speler die de outletpass zal ontvangen. Bij deze laatste nemen we de ruimte af en sturen hem, zodat hij enkel in de breedte kan evolueren

De druk wordt opgedreven doordat alle spelers die in de buurt staan mee de ruimtes van de aanvallers verkleinen. Alle passes die richting doel gaan worden zo veel mogelijk gecontest.

Speelregels

- Eerste doel: dribbelaar naar de outlet contester brengen met als doel de aanval te vertragen
- No reach
- X5 verdedigt breed
- X2 – X3 staan in een verdedigende driehoek waarbij X2 het midden opzoekt in functie van 2
- X3 laat de pass niet toe
- X4 is safety



Gelijkheidssituatie: 4/3 tegen 4/3 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 contesten de eerste pass - Sprint terug naar het eigen doelgebied en neem zo snel als mogelijk man op ter hoogte van de middenlijn	Defensieve rebound of doelpunt
	