



OPBOUW AANVALLENDE TRANSITIE

Gerrit Driessens

**Kaderweekend VBL
21 mei 2011**

Wat?

De omschakeling van aanval naar verdediging of van verdediging naar aanval

Deze clinic behandelt geen eindfase maar wel het vertrek in aanval, het leren omschakelen en het herkennen en uitspelen van meerderheidssituaties

Wanneer?

- na een rebound
- na een steal/turnover
- na een score en bijhorende inworp

Waarom?

- Tempo in match te verhogen
- Psychologische tik uitdelen aan tegenstander (vb. na score meteen zelf scoren)
- Na goede verdedigende druk snel en makkelijk scoren om een goede verdediging af te ronden (vb. na steal)
- Zoveel mogelijk easy lay ups trachten te creëren

"ploeg die meest aantal easy/open lay ups creëert + scoort, heeft de meeste kans om te winnen"

Hoe?

- balbezit verkrijgen (rebound, score, steal)
- passen & vangen in transitie
- open doelkans vinden en afwerken
- meerderheidssituatie uitspelen en open doelkans vinden
- zonder tijdverlies in een organisatie gaan

Warming up:

- looptechnieken
- correcte lijnen lopen
- rebounding + outled
- passing (HC/FC)
- afwerking

1T0 – 1T0+1 – 1T1

- lay up afwerken zonder verdedigende druk
- 1T0 met verdedigende druk
- 1T0+1 met verdedigende druk

2T0 – 2T1 – 2T1+1 – 2T2

- quick decision & score
- meerderheidssituatie herkennen + afwerken
- find the 1T0

3T2 – 3T2+1 – 3T3

- meerderheidssituatie herkennen + afwerken
- find the 1T0
- make the defense work

4T3 – 4T3+1 – 4T4

- meerderheidssituatie herkennen + afwerken
- find the 1T0
- limit the passing
- make the defense work

5T4 – 5T4+1 – 5T5

- meerderheidssituatie herkennen + afwerken
- zonder tijdverlies overgaan in een organisatie



We trachten onze speelsters/spelers aan te leren om meerderheidssituaties te organiseren!!

'Freelance' is (bijna) altijd een puinhoop.

Slechte gewoonten vermijden is beter dan te moeten afleren!!

Vb. 3 tegen 2 = 1 tegen 1 + 1 tegen 1 + **1 tegen 0**

Een mislukte meerderheidssituatie geeft minstens dezelfde mogelijkheid aan de tegenstander...

Bij een aanvallende transitie is het zeer belangrijk om de verdediger(s) aan te vallen en te verplichten een keuze te maken. Die keuze proberen we dan zo snel mogelijk af te 'straffen'.

Situaties snel herkennen!!
Neem SNEL de juiste beslissing!!

Werk aan alle mogelijke details!!