



CREATIVITEIT BIJ HET SWINGEN VAN DE BAL

Jan Callewaert - Kaderweekend 2014

Inleiding en algemene bedenkingen :

-> Clinic moet veel ruimer gezien worden : "creatieve/polyvalente spelers vormen".

Jeugdopleiding : SPELERS VORMEN >>> PLOEG VORMEN

! zelfs in seniores-opleiding zou individuele training veel belangrijker moeten worden!

SPELERS VORMEN DIE ALLES KUNNEN : we spreken over 1-speler, 2-speler, ..., 5- speler, maar tegenwoordig is er behoefte aan 2-spelers met kwaliteiten van een 1, 5-spelers met kwaliteiten van een 4... COMBO-SPELERS!

-> **Training** = het zo goed mogelijk nabootsen van een reële wedstrijd situatie en nadenken wat er allemaal gebeurt tijdens een wedstrijd om van daaruit DRILLS te gaan bedenken. Ook coaches moeten creatief zijn om creatieve spelers te vormen : de kunst is spelers constant aan het zelfde laten werken (= fundamentals) maar op zoveel verschillende manieren dat ze zich nooit gaan vervelen, en dat ze denken dat ze altijd iets anders doen!

Als je één bepaalde situatie bekijkt zoals "HET SWINGEN VAN DE BAL" kan je - als je elk mogelijk aspect van die situatie wil verbeteren - tal van DRILLS gaan bedenken (= inhoud van mijn clinic vandaag)

-> **CREATIEF BASKETBAL** :
- mooier voor het publiek
- moeilijk of onmogelijk voor scouting?
- leuker voor de spelers

-> **TACTISCH CONCEPT JEUGD <-> SENIORES :**

JEUGD : zo lang mogelijk BASIC/MOTION plays (met daarbinnen de ruimte om de creativiteit te uiten) en screening enkel als FUNDAMENTAL aanleren, maar niet als middel om wedstrijden op korte termijn te gaan winnen (hangt veel af van niveau ploeg/leeftijd/aantal trainingen per week/...)

SENIORES : wedstrijd starten met BASIC PLAY waarbij gevaar van iedereen komt + FAST-BREAK play, en dan wanneer de CREATIVITEIT niet meer volstaat : het toevoegen van plays om spelers die 'hot' zijn te isoleren (= daarom moeten jeugdspelers fundamentals van screen on the ball, screen away aanleren)

-> HOE BETER JE BENT ALS TRAINER, HOE MINDER GOED JE MOET ZIJN ALS COACH OM HETZELFDE RESULTAAT TE BEHALEN!! (stelling om over na te denken)

-> EENVOUDIGE MOGELIJKHEDEN OM POLYVALENTE SPELERS TE VORMEN TIJDENS DE JEUGDOPLEIDING :

1. op training zo lang mogelijk wachten om te specialiseren en **iedereen overal laten spelen** .
BREAKDOWNS BIJ JEUGD (iedereen overal) is niet hetzelfde als BREAKDOWNS bij seniors (spelers gaan eerder trainen op de positie waar ze het meest zullen spelen in de wedstrijd)

2. Fundamentals aanleren (bijv 1-1, vrijspelen) :

-> In het begin : alles aanleren wat bestaat en voor- en nadelen uitleggen
Eerst goeie uitvoering -> daarna snelheid opdrijven en automatiseren

-> later : aanvoelen welke move bij welke speler past en deze moves gaan verbeteren en perfectioneren.

-> INDIVIDUELE TRAINING = werken aan zwakke punten + STERKE PUNTEN NOG STERKER MAKEN EN PERFECTIONEREN!

3. Bedenking : veel coaches werken aan 1-1 moves in 1-0 situaties! Is het niet nodig om veel vaker met passieve defense te werken zodat spelers **BETER BEGRIJPEN WELKE MOVE IN WELKE SITUATIE** toepassen.

AANVALLEN = PROFITEREN van de FOUTEN van de DEFENSE -> toon die fouten aan jouw spelers zodat je zeker weet wat je bedoelt als je in 1-0 werkt!

4. JEUGD = spelers verbeteren EN SENIORS = WEDSTRIJDEN WINNEN!!!

DUS :

-> durf in jeugdwedstrijden iedereen overal laten spelen

-> interessante mogelijkheden op training :

*** wanneer je aan 1-1 werkt in groepen, of rebounding, ..., zet niet altijd spelers van dezelfde gestalte in een groep maar doe het opzettelijk anders**

*** Wedstrijden op training : 5 grote speler tegen 5 kleine spelers**

*** Makkelijke competitie-wedstrijden : gebruik dit om te experimenteren**

Voorbeeld : met uw grote spelers op de guards en de forwards verdedigen en met uw kleinste spelers op de post-spelers verdedigen

-> ...

5. WEDSTRIJDOPWARMING = half uur training bij jeugdspelers waarbij je 30 minuten extra per week aan fundamentals kan werken. Wees actief als JEUGDTRAINER en **VERBETER** je spelers, zelfs tijdens een wedstrijdopwarming + **VERANDER REGELMATIG JE DRILL**

SWINGEN VAN DE BALL :

Situatie : 2de trailer, of weakside post die flasht naar top of perimeter player die lege spot opvult om vervolgens bal te swingen.

-> Demonstratie 3-3 : 2de trailer en twee forwards + 3 verdedigers in de bucket. Forward heeft bal, en van zodra tweede trailer naar bal toe beweegt (start in middencirkel) wordt defense actief. (enige actie wat niet mag is bal terug gaan passen naar de forward die de eerste pas gaf)

WAT STELLEN WE VAST?

- veel spelers TELEFONEREN en helpen de ANTICIPERENDE VERDEDIGERS
 - er wordt te weinig gelezen en ge-anticipeerd
- Er wordt veel te weinig gebruik gemaakt van goeie fakes (shot-fakes, drive-fakes, pas-fakes...)

GOEIE RULE = WANNEER JE WIL DRIVEN, KIJK NAAR PLOEGMAAT - WANNEER JE WIL SWINGEN KIJK NAAR RING!!!

- te voorspelbaar/te weinig creativiteit

SITUATIE 1 : SPELER IS VOLLEDIG OPEN -> SHOT

Technische/tactische tips :

- > Benen buigen *alvorens de bal te ontvangen*, zodat je onmiddellijk kan shotten bij balontvangst
- > Handen voorbereiden
- > tijd tussen het stoppen (contact voeten met de grond) en het shotten moet zo kort mogelijk zijn!
- > Defense lezen alvorens de bal te hebben = anticiperen
- > Close out lezen om te weten of je het shot zal nemen of 1-1 zal spelen
- > Footwork : stoppen in 1 tijd mogelijk stoppen in 2 tijden mogelijk?

DRILLS om snelheid van shot op te drijven :

DRILL 1 : Bal spinnen zonder te laten botsen en heel snel shot nemen

DRILL 2 : spotshooting met rug naar ring, en pasgever roept 'ball' wanneer hij past. Catch en shoot

DRILL 3 : Catch en shoot met verdediger die niet ziet waar de shotter de bal zal vragen

-> Pas ANTICIPEREN (bal passen alvorens speler op spot aankomt)

-> sprinten en goed voetenwerk : JUMP BEHIND THE BALL of 1-2? (afhankelijk van de situatie)

-> passen geven op de goede hoogte

IDEM MAAR VERDEDIGER ZIET HET (nadeel aan verdediger geven)

DRILL 4 : SHOOTINGDRILLS met 2 passen, waarbij de verdediger net te laat komt!

SITUATIE 2 : SPELER IS VOLLEDIG OPEN (AFZAKKENDE VERDEDIGER)

-> DRIBBEL AANVAL

MET DRIBBEL NAAR DE VERDEDIGER EN "READ THE DEFENSE"

Technische/tactische tips :

-> wanneer de verdediger het shot niet stoort (NO HANDS UP) kan er een shot genomen worden in de dribbel : in deze situatie niet vooruit springen, maar stoppen in 2 tijden (SNELSTE MANIER OM TE SHOTTEN AL DRIBBELEND IS 1-2 STOP!!!)

-> wanneer verdediger één voet naar voor brengt en reacht kan je hem crossen op het goeie moment en dicht genoeg bij de verdediger

-> verschillende moves mogelijk om verdediger te kloppen :

TIP : start met je zwakke hand, om vervolgens dicht bij de ring te eindigen als je één of andere cross naar je sterke hand uitvoert.

Move 1 : jumpstop-cross over (verbeter het uitvoeren van een goeie SHOT-FAKE)

-> OPMERKING : heel vaak loopfout -> ALTERNATIEVE UITVOERING VEEL BETER, STOP OP EEN BEEN!

Move 2 : Eurostep (Ginobili)

Move 3 : Lateral Hop met rug naar verdediger

+ Tal van andere moves mogelijk dicht uit te voeren bij de verdediger en met een goeie 'read the defense'

DRILL 5 : 1-1 met afzakkende verdediger. 1 dribbel naar de verdediger doen en dan beslissen of je shot neemt of ring aanvalt.

SITUATIE 3 : GEEN RUIJTE MEER OM TE SHOTTEN -> 1-1 : 2

MOGELIJKHEDEN : on the catch (verdediger aanvallen die in beweging is) OF verdediger aanvallen die al geplaatst is (gebruik maken van goeie fakes)

DRILL 6 : wedstrijdspecifieke 1-1 situatie "on the catch"

Forward drived 1-0 naar het midden, verdediger van top-speler faked the help en moet dan

de 1-1 on the catch gaan stoppen!

-> SITUATIE 3A : we gaan ervan uit dat de verdediger geklopt is en we hebben de rechte lijn naar de ring DUS hier gaan we eerst werken aan de AFWERKING ONDER DRUK. (hier niet werken aan voetenwerk, maar enkel aan het aspect "afwerking")

DRILL 7 : afwerken onder druk = afwerken met fouten

-> Speler gaat naar ring met verdediger onder ring die op de begeleidende arm slaat :

BEWEGING MET SHOTARM VOLLEDIG AFWERKEN : AND1-drill

Variaties : duwen met swissball, duwen als aanvaller in de lucht is

-> Idem met powershot : leren in contact gaan en afwerken met fouten

Vorbereidende oefening : evenwicht/vormspanning bij hangtime. Speler duwen terwijl hij in de lucht is.

WAAROM GEEN DERGELIJKE DRILL INTEGREREN IN EEN WEDSTRIJDOPWARMING?

DRILL 8 : afwerken met slechte coördinatie! Alle mogelijk lay-ups aanleren in opleiding!

-> gewone lay-up met twee passen : goeie en slechte coördinatie

-> one step lay-up : goeie en slechte coördinatie

-> werken aan lay-ups met 1 hand

-> werken aan lay-ups met 2 ballen (heel interessant om iemand te verplichten om met de zwakke hand te dribbelen)

-> ...

DRILL 9 : leren afwerken tegen grotere verdedigers

-> LAY-UPS : 1-0 aantal mogelijke bewegingen tonen en het aanleren van lay-up die je afwerkt in SEMI-HOOK en in HOOKSHOT AFWERKING om het BLOCKSHOT TE VERMIJDEN.

DRILL 10 : afwerken onder druk met verdediger die nadeel heeft

-> Beide spelers achter driepuntslijn

-> aanvaller achter driepuntslijn en verdediger 1 voet binnen driepuntsgebied

-> Beiden met bal : om het eerst scoren OF om het eerste drie keer scoren

-> Beiden met bal en combineren met passing/ball handling drills

-> ...

SITUATIE 3B : hier gaan we ervan uit dat de drive ingezet is maar te lateraal, dus aanvaller heeft niet meer de rechte lijn naar de ring.

FOUT DIE GEMAAKT WORDT BIJ JEUGDSPELERS = Pas wordt gegeven zelfs als er niet geholpen wordt!!

OPLOSSING : 1 efficiënte RICHTINGSVERANDERING DOEN om ring aan te vallen!

BELANGRIJK : - weten welke richtingsverandering mogelijk is op welk moment!

- vaak onder druk zal er gereversed worden : is perfect mogelijk, maar
ALTIJD KIJKEN OVER UW BINNENSTE SCHOUDER OM TE ZIEN of er kan gereversed worden.

DRILL 11 : verschillende moves tonen in 1-0 en TECHNISCH VERBETEREN en daarna gaan toepassen in 1-1.

DRILL 12 : idem in 2-2, waarbij de weakside verdediger de keuze maakt om te trappen of om helemaal niet te helpen.

TIP VOOR WEAKSIDE AANVALLER : observeer je man om te zien of hij correct trapt of niet om in de rug te snijden van de verdediger.

**SITUATIE 3C : GEEN RUIMTE MEER EN VERDEDIGER HEEFT HELE GOEIE POSITIE
-> FAKES NODIG**

DRILL 13 : read the defense drill "profiteren van de fouten"

-> we werken aan het aanleren van de verschillende fakes die mogelijk zijn om verdediger te kloppen met een verdediger die reageert op de fakes en de fouten maakt die gevraagd worden door de coach

SITUATIE 1 : vanuit stand (speler moet zich niet meer vrijspelen)

- Jabstep + SHOT
- jabstep + DRIVE in andere richting
- jabstep + fake shot + drive
- pass-fake en drive
- ...

-> VERBETER DE DETAILS BIJ HET FAKEN!!!

EXTRA WOORDJE UITLEG BIJ HET VRIJSPELEN :

- > naast FRONT en REVERSE STEP heb je ook voetenwerk onder EXTREME DRUK waarbij je de bal ACHTER DE KNIE MOET STEKEN en waarbij alle ZELFDE FAKES MOGELIJK ZIJN
- > VERGEET OOK DE MOGELIJK NIET OM POWERDRIBBLES TE GEBRUIKEN : minder aan te raden maar in bepaalde situaties toch nuttig : bijvoorbeeld als grotere tragere speler kleine snellere verdediger aanvalt... OF als je alles probeert maar er wordt op geen enkele fake gereageerd

! blijf altijd KIJKEN als je met een laterale POWERSTANCE aanvalt!

- > en uiteraard altijd rekening houden met de BACKDOOR SITUATIE!

WAT MET HET GEBRUIK VAN DE OPEN STEP?

- > als eerste stap in 1-1 naar de ring situatie : te veel loopfouten
- > 2 mogelijkheden : CURLDRIVE en LATERALE OPEN STEP IN 1 TIJD! (demonstratie op het terrein)

SITUATIE 4 : shot en 1-1 worden volledig gecontroleerd, en bal swingen in 1 tijd is niet mogelijk (goeie denial)

-> Hier gaan we starten met het lateraal gaan dribbelen om aan een eventuele hand-off situatie te gaan werken!

-> Belangrijk is dat de forward eerst probeert backdoor te spelen van zodra topspeler naar de forwardspot dribbelt. Dus eerste waaraan we werken is backdoor pass vanuit de dribbel.
! Wees zeker met het passen met 1 hand vanuit de dribbel, want met 1 hand kan je niet inhouden. Wanneer je met 2 handen past en je ziet dat er een probleem is kan je de bal nog altijd bijhouden!

-> Kijk altijd over je schouder en observeer je verdediger tijdens het dribbelen want misschien is er een mogelijkheid om na een richtingsverandering te crossen om de bucket aan te vallen.

-> Indien 1-1 na cross en backdoor niet mogelijk zijn, zijn er opnieuw tal van mogelijkheden : HANDOFF/ Forward die inside gaat spelen / forward die weakside gaat screenen voor andere postspeler/...

CONCLUSIE :

- > Maak spelers van in het begin duidelijk dat je altijd zelf gevaarlijk moet zijn vooraleer je een pas geeft!
- > Als je de pas geeft is het niet omdat je alleen maar pas wil geven, maar omdat je gezien hebt dat dit de beste optie is (! Veel ouders van jeugdspelers denken dat 1-1 egoïstisch basketbal is en willen altijd maar passen zien...deze negatieve invloed kan gevolgen hebben voor de denkwijze van de speler)
 - > Toon nooit aan de verdediger wat je zal doen, want dan help je de anticiperende verdediger!
 - > Besef dat het gebruiken van fakes heel belangrijk is.
 - > Leer jeugdspelers zo snel mogelijk 1-1 spelen op allerlei manieren en leg hen ook onmiddellijk uit dat **1-1 in functie van het collectief** heel erg belangrijk is. (te veel coaches hameren op enkel GIVE AND GO, en vergeten de 1-1 actie in dit concept te integreren)
 - > Wees creatief met je drills op training om spelers te vermijden die zich vervelen op training.
- > Spelers moeten altijd begrijpen wat ze doen op training : "let op met te jonge spelers om hen defensieve situaties te laten inbeelden"