aanvallende BASKETBAL FUNDAMENTALS

Carl Vranken

Dit internetboek is vrij van auteursrechten en is gratis. Een beperkt aantal afbeeldingen is echter auteursrechtelijk beschermd.

Versie 2.2, december 2014

voorwoord

Wat is het verschil tussen een goede en een heel goede basketballer? In alle reeksen vind je gespierde spelers, snelle spelers, vaardige spelers of grote spelers. Wat je definitie van een goede speler ook is: tal van basketballers hebben de kwaliteit waarvan je dacht dat hij nodig is voor het allerhoogste niveau, en toch spelen ze op beduidend lager niveau.

Het meest correcte antwoord lijkt me: de combinatie van al die factoren. Hoe meer verschillende kwaliteiten je als speler op het parket kan brengen, des te groter is de kans dat je mee doet op topniveau. Als je bijvoorbeeld snel én groot ben, maak je meer kans dan als je slechts één van beide kwaliteiten kan inzetten.

Dat brengt me bij het feit dat je niet alle aspecten in gelijke mate kan trainen. Groot, dat ben je of dat ben je niet. Spiersnelheid kan je voor een stukje trainen, maar is voor het grootste gedeelte genetisch bepaald. Een goede coördinatie is eveneens voor een belangrijk stuk aangeboren, al kan je er zeker ook op trainen. Kracht zit er een beetje tussenin: je kan echt het verschil maken met training, ook al is aanleg een factor.

Voor basistechnieken liggen de zaken een beetje anders. Graag laat ik even de allergrootste aan het woord:

You can have all the physical ability in the world
but you still have to know the fundamentals.

Michael Jordan

Vanaf de leeftijd van 10 jaar kunnen binnen een tijdsbestek van een viertal jaren alle basistechnieken worden aangeleerd. Niet iedereen leert even snel, maar weinig fundamentals zijn technisch of op het vlak van coördinatie zo moeilijk dat een normaal ontwikkeld kind ze niet zal kunnen beheersen op zijn veertiende.

Daarom is het aanleren van fundamentals voor iedere jeugdcoach een prachtige uitdaging. Ga er als trainer van uit dat al je spelers mogelijk NBA-sterren kunnen worden en je zeker niet wil dat er eentje dat niet zal halen omdat een basistechniek verkeerd of te laat werd aangeleerd.

Aan het werk!

Inhoud

Inhoud 4

1. Dribbelen 7

1.1 Basisprincipes bij het dribbelen 7

Onderarm 7

Kijk niet naar de bal 7

vingertippen 7

Weg van de verdediger 8

Don't pick up the dribble 8

1.2 Snelheid van dribbelen 8

Beschermingsdribbel 8

speed dribble 9

hesitation dribble 9

In and Out Dribble 9

back up dribble 10

1.2 veranderen van richting 10

crossover dribble 10

dribble behind the back 11

dribble between the legs 11

reverse dribble 11

2. Het shot 13

2.1 lay-up shot 13

bovenhandse lay-up 14

onderhandse lay-up 14

power lay-up 15

lay back 15

reverse lay-up 16

semi hook 16

one step lay-up 16

euro step 17

2.2 Set shot 17

Basistechniek 17

foutcorrectie 19

Off the dribble 20
Off the pass 21
Vrijworpen 21
shotversnelling 21
2.3 jump shot 22
pull up jumper 22
hop and shot 24
fade away shot 24
2.4 overige shots 24
tip in 24
floater 25
passing 26
Target 26
Basis passvormen 26
Gevorderde passvormen 29
Bijkomende passvormen 31
3. aanvallend voetenwerk 32
4.1 aanvallend voetenwerk zonder bal 32
vrijspelen 32
pass and cut 34
Speed cut 35
Front cut 35
Rear cut 35
4.2 aanvallend voetenwerk met bal 36
triple threat position 36
jump stop 36
square up 37
vertrekken in dribbel 38
fakes 39
post moves 40
aanvallende rebound 43
4. groeipad voor jeugdspelers 44
U8 44
U10 45

U12 45
U14 46
U16 47
U18 48
5. Trainingsoefeningen 49
Dribbelen 49
Dribble crazy 49
4 keer van richting veranderen 50
shooting 51
elleboog shot 51
7 shots op 4 spots 52
Mikan drill 53
Slide and curl shooting 54
Passing 55
4 passes and lay up 55
Tag ball 56
Trailer passing 57
Aanvallend voetenwerk 58
Defender's ball 58
2 tegen 2 in stroken 59
Pin and spin drill 60

1. Dribbelen

Basketbal is dribbelen. Misschien tot ergernis van sommige coaches, met strategieën waarbij de bal snel vooruit wordt gepasst of rond wordt gespeeld. Het allereerste dat je een jeugdspeler leert, is dat hij naar het doel dient te dribbelen wanneer de weg naar het doel vrij is. Natuurlijk leer je hem ook dat het passen van de bal sneller is dan het dribbelen: als een speler dichter bij doel vrij is, dient te worden gepasst. Maar de doelgerichte dribbel blijft de basis.

Hoe goed je dribbelt bepaalt in grote mate hoe inzetbaar, hoe mobiel en hoe veelzijdig je als speler bent. Dat start met ball handling, een dagelijkse routine voor spelers die het willen maken in onze sport. Verder gaat het over het beheersen van de basistechnieken om vooruit te dribbelen, van snelheid en van richting te veranderen.

1.1 Basisprincipes bij het dribbelen

Onderarm

Voor de allerjongste speler is belangrijk dat ze dribbelen met de beweging van de onderarm, niet van de hand. De bal wordt niet geslagen met de arm, maar naar beneden gedrukt met de onderarm. Op die manier heeft de speler langer voeling met de bal en kan hij de dribbel beter controleren.

De hand zit bovenaan de bal. Zo kan je de bal beter controleren.

Kijk niet naar de bal

Uiteraard zal iedere beginnende speler instinctief naar de bal kijken. Maar goed basketbal spelen betekent dat je oog hebt voor een pass, een shot en de tegenstrever. Niet naar bal kijken is daarom van het allergrootste belang. Het hoofd is rechtop en de focus van de ogen is op het terrein, zodat kan worden gezien wat er daar gebeurt.

vingertippen

Het ‘zien’ gebeurt met de vingers, zonder de handpalm te gebruiken in het contact met de bal. Balgevoel is fundamenteel om zonder kijken te kunnen dribbelen.

Weg van de verdediger

Dribbel met de hand weg van de verdediger. Dat veronderstelt uiteraard dat een speler met beide handen kan dribbelen. Zo niet kan hij al dribbelend maar één kant op. Maar het betekent ook dat in iedere oefening die een trainer laat uitvoeren wordt nagedacht met welke hand dient te worden gedribbeld.

Don't pick up the dribble

Het is belangrijk de bal levend te houden, totdat je als aanvaller een aanspeelpunt hebt of een shot kan plaatsen. Wanneer de dribbel wordt gestopt, zal de verdediger de druk op de bal kunnen verhogen via een ‘stick’ verdediging, of zelfs een ‘trap’ van twee verdedigers.

1.2 Snelheid van dribbelen

Beschermingsdribbel

De beschermingsdribbel is een lage dribbel vanuit de pols. De benen zijn gebogen en de rug is rechtop, klaar om een snelle beweging te starten. De vrije arm beschermt de bal voor tegenstanders.

De bal blijft laag: de hoogte van de bots is ongeveer tussen knie- en heuphoogte. Dat betekent ook dat de speler door de knieën buigt tijdens het dribbelen. Een lage dribbel is namelijk moeilijk te onderscheppen door de verdediger.

Hou je lichaam tussen de bal en de verdediger.

De andere hand kan helpen bij het beschermen van de bal. Let er op dat met deze hand de verdediger niet wordt geduwd, aangezien dit snel wordt bestraft door de scheidsrechter als ‘hooking’. Hou de arm gewoon ter hoogte van het lichaam als extra bescherming.

speed dribble

Een speed dribble is de dribbel die wordt gebruikt om zo snel als mogelijk lopen, zonder goed balcontact te verliezen. Bescherming van de bal is hierbij minder belangrijk dan snelheid.

De bal wordt schuin vooruit gedribbeld vóór de speler, de hand is 45° achter de bal. De bal komt tot op heuphoogte, niet hoger. Dribbelen moet kunnen zonder kijken, zodat ploegmaats worden gezien.

Een speed-dribble zonder kijken met de zwakke hand kan vanaf de leeftijd van zes jaar al worden aangeleerd.

hesitation dribble

De hesitation dribble is een manier om de verdediger te verschalken door van snelheid te veranderen. Met deze techniek verandert een speler op snelheid naar een trage dribbel, om daarna weer te versnellen en de verdediger voorbij te gaan.

Bij het naderen van de verdediger vertraagt de dribbelaar en komt bijna tot stilstand. Het lichaam komt recht doordat de aanvaller afremt op de voorste voet. Wanneer de verdediger zijn verdediging heeft aangepast, buigt de aanvaller het lichaam weer naar voor en dribbelt de bal hard vooruit in een hoek van 45° en loopt zo snel mogelijk vooruit.

In and Out Dribble

De ‘in and out dribble’ is eigenlijk een schijnbeweging, waarmee je rond een verdediger kan dribbelen op weg naar de ring. De beweging heeft twee momenten:

1. Je neemt een bots voor je lichaam, alsof je een cross over dribble uitvoert
2. Je brengt de bal met dezelfde hand terug naast het lichaam, door met deze hand over de bal heen te rollen. Daarna dien je te versnellen.

De in and out dribble wordt ook wel eens hockey dribble

genoemd, door de gelijkenis met de beweging van de stick van een ijshockeyspeler die de puck onder controle houdt.

back up dribble

Een back up dribble is een korte dribbel achterwaarts van verdediger weg, waarmee de speler weg van een moeilijke situatie kan dribbelen.

1. De speler stopt op de voet aan de zijde van de dribbelhand en neemt een stap achterwaarts
2. De bal wordt naar achter gebracht, zodat schouder en arm de bal kunnen beschermen

Een back up dribble kan zowel met als zonder handwissel worden uitgevoerd, afhankelijk van de positie van de verdediger.

1.2 veranderen van richting

crossover dribble

De cross over dribbel is een richtingsverandering die vanuit de ene hand door middel van het duwen van de bal vóór de speler naar de andere hand wordt gebracht, op het ogenblik dat een verdediger wordt genaderd. Bij het veranderen van hand wordt de verdediger gepasseerd. Het is een lage dribbel.

1. Indien links wordt begonnen, duwt de linkerhand de bal aan de zijkant naar de rechterzijde van de rechtervoet.
2. De rechterhand is evenwijdig met de vloer gehouden voor het opvangen van de bal. De linkerschouder wijst in de nieuwe looprichting.

De verandering van richting houdt ook een verandering van snelheid in. Deze beweging wordt zowel van de sterke naar de zwakke hand als de zwakke naar de sterke hand aangeleerd.

dribble behind the back

Bij een dribble behind the back krijgt de bal een extra bescherming van de verdediger met het lichaam. Het is daarom een richtingsverandering die mogelijk is met een kort opzittende verdediger. Pas hem toe bij het veranderen van richting op snelheid.

Wanneer de verdediger wordt genaderd van op de rechterzijde, verandert de speler lichtjes van richting om de verdediger links te kunnen passeren.

1. De palm van de hand gaat naar de buitenkant-voorkant van de bal en zo wordt de bal naar achter de rug gedribbeld.
2. De rechterhand vangt de bal achter de rug op en dribbelt de bal weer vooruit naar de linkerzijde. In deze eindbeweging komt de rechterhand zo dicht als mogelijk bij de linker heup. Duw af op de rechtervoet.
3. Eindig met een versnelling naar links. Deze linkerdribbel is naar voor gericht en aan de linkerkant van de linkervoet

dribble between the legs

Een richtingsverandering met een lage startsnelheid kan worden uitgevoerd door de dribble between the legs. Het voorste been geldt daarbij als bescherming van de bal voor de verdediger.

Voor de wisseling van links naar rechts wordt de bal gewisseld onder het rechterbeen, dat vooruit staat. De dribbel is laag en bij de laatste dribbel wordt de linkerhand zijdelinks van de bal gebracht: op die manier wordt de bal hard tussen de benen gedribbeld. De rechterhand moet vlakbij het rechterbeen zijn om de bal op te vangen met gespreide vingers en de handpalm richting vloer. Daarna gaat de dribbel verder met de rechterhand.

reverse dribble

Een reverse dribbel maakt het mogelijk bij het veranderen van richting het volledige lichaam te gebruiken als bescherming voor de bal. Maar deze dribbel heeft tegelijk als nadeel dat het overzicht over het spel even verdwijnt, zodat turnovers bij een double teaming of een snelle opzittende verdediger gevaarlijk zijn.

Indien met de linkerhand wordt gestart:

1. stopt de speler met de rechtervoet en pivoteert hierop. De speler blijft laag met de bal en keert de rug naar de verdediger.
2. Daarna bewegen linkerbeen, linkerschouder en het hoofd naar links, pivoterend op de rechtervoet. Linkerarm en schouder krijgen een ‘swing’ voor een vlotte beweging.
3. Tijdens het draaien word nog één keer links gedribbeld, terwijl de hand de bal naar de nieuwe richting brengt over de rechtervoet.
4. Daarna wordt verder gedribbeld met de rechterhand.

Een variatie is de ‘half reverse dribble’. Het lichaam maakt een 90° draai en keert daarna snel terug naar de oorspronkelijke positie. De palm van de hand is aan de zijkant van de bal voor de draaibeweging en gaat naar de andere zijde van de bal om hem terug te brengen.

2. Het shot

Het aanleren van een correct shot werd in de loop der tijden gewijzigd. Tot en met de jaren 80 was de nadruk eerst op het lay-up shot, om daarna deze automatismen over te brengen naar het set shot. Nadien werd het omgekeerd aangeleerd: eerst een correct set shot, daarna pas de lay-up.

Beide shot zijn op het vlak van coördinatie echter dermate van elkaar verschillend, dat ze in een aanleringsfase moeilijk op elkaar kunnen voortbouwen. Zowel het lay-up shot als het set shot kan vanaf een leeftijd van 6 jaar worden aangeleerd.

Zodra een kind aan basketbal begint, lijkt het me zelfs verstandig aan beide shots aandacht te besteden. Kinderen zullen toch van afstand proberen te shotten, zodat je beter het inslijpen van verkeerde bewegingen vermijdt. En met de lay-up zullen ze het één-twee ritme leren beheersen, ook nodig voor het passen van de bal in transitie.

2.1 lay-up shot

De lay-up is de eenvoudigste manier om te scoren. Maar om succesvol te blijven, is het belangrijk dat spelers vanaf 12 jaar meerdere technieken aanleren en ook leren deze juist te gebruiken. Bovenhands, onderhands, lay-back, … spelers mogen eigenlijk geen voorkeur ontwikkelen, maar moeten in de juiste situatie ook de juiste lay-up vorm leren toepassen.

Waar men altijd moet letten:

- de bal kort bij het lichaam houden tijdens de lay-up, zodat hij wordt beschermd.
- eerder omhoog springen dan naar voor. De knie tegenovergesteld aan de shothand mee omhoog bewegen is van cruciaal belang, want dat zorgt er voor dat het lichaam naar boven beweegt. Afrollen op de afstootvoet hoort daar ook bij.
- De bal zachtjes lossen, met een kleine knik van de vingers, pols en elleboog.

Werk zowel links als rechts en dat voor de verschillende lay-up vormen. Wanneer het automatisme om aan de kant van de zwakke hand ook met de zwakke hand te scoren ontbreekt, zal later moeilijk nog succesvol met de zwakke hand kunnen worden gescoord. Ga er van uit dat een speler die met twee handen kan scoren over dubbel zoveel scoringsmogelijkheden beschikt.

bovenhandse lay-up

De bovenhandse lay-up is de basis lay-up en kan worden aangeleerd vanaf zes jaar. Maar ook voor oudere speler is bij een lage snelheid de bovenhandse versie nog steeds de gepaste vorm.

1. Neemt de bal vast in de eerste stap van de lay-up met de shothand achter de bal.
2. Houdt bij de tweede stap van de lay-up de bal in de heup of net boven de heup van de shothand
3. breng de knie van de niet-afstootvoet omhoog, om een goede opwaartse beweging te verkrijgen
4. begeleid de bal met beide handen omhoog en verzorg de follow through bij het loslaten van de bal

onderhandse lay-up

Scoren op snelheid gebeurt bij voorkeur met een onderhandse lay-up. Dat kan zowel voor het scoren via het bord als voor het scoren aan de voorzijde van de ring zonder bord.

Het lay-up ritme blijft hetzelfde als de onderhandse lay up, maar de bal wordt met de hand onder de bal licht opgewipt. Dat wordt een ‘finger roll’ genoemd: de bal krijgt zijn opwaartse snelheid door de sprong van de spelers zelf, de vingers zorgen er voor dat de bal de juiste richting uit gaat.

Stemmen gaan wel eens op om de onderhandse lay-up zo laat mogelijk aan te leren, aangezien spelers snel de neiging kunnen hebben enkel nog onderhands te scoren. Dat zou echter een fundamental in het basketbal achteruit stellen in de opleiding, daar waar het aanbieden van alle technieken op U14-niveau het principe is. Daarom is het verplicht bovenhands scoren van de lay-up in oefeningen en situaties op snelheid aan te raden vanaf 12 jaar, om beide vaardigheden aan te leren en correct te blijven gebruiken.

power lay-up

De start van een power lay-up is dezelfde als een gewone lay-up. Maar in de plaats van verder te lopen, komt de speler tot stilstand:

1. houd de eerste voet van de lay up op de grond
2. plaats de tweede er naast, zodat je tot stilstand komt. De voeten wijzen allebei naar de base line en zijn er evenwijdig mee, zodat je maximaal de bal met het lichaam beschermt
3. spring met beiden voeten tegelijk af naar de ring
4. scoort met bord. Beide handen worden gebruikt om de bal omhoog te brengen.

De power lay-up is nuttig als de speler omringd is met verdedigers, zodat hij krachtig omhoog moet zonder verder vooruit te vallen.

Vanuit de power lay-up is het mogelijk een shot fake uit te voeren, zodat de verdediger die mee tot stilstand kwam springt. Op het ogenblik dat de verdediger landt dient te worden geshot.

lay back

Het nut van de lay back en de reverse lay-up wordt wel eens onderschat. Nochtans hoort dit vanaf 10 jaar tot de fundamentals: wanneer de weg naar de ring voor scoren met bord wordt verdedigd, hebben de spelers een mogelijkheid nodig om de baseline aan te vallen en achter het doel te scoren.

1. Zet de eerste stap voor het doel aan de kant van de baseline
2. Plaats de tweede stap in een hoek van 45° naar het doel aan de achterzijde van de ring
3. breng de bal met twee handen op schouderhoogte
4. strek de arm richting doel en scoor dicht bij doel met de hand onder de bal.
5. land in een hoek 45° ten opzichte van het doel.

Langs rechts wordt de lay-back met het rechts-links ritme uitgevoerd en met rechts afgewerkt, onderdoor aan de linkerzijde.

reverse lay-up

De principes van de reverse lay-up lopen gelijk aan de lay-back, maar hierbij wordt langs links met een links-rechts ritme met rechts afgewerkt, onderdoor aan de rechterzijde. Tijdens de lay-up zal de speler een kwart draai maken met het lichaam, zodat hij eindigt met de voeten weg van de ring. Door deze kwart draai slaagt hij er in de shothoek van 45° met het bord te bekomen.

Rechtshandigen zullen aan de rechterzijde liever een lay-back starten en aan de linkerzijde de reverse lay-up. Maar beide vormen worden best aangeleerd: onder druk zal een speler niet steeds kunnen kiezen hoe hij gaat scoren. Wanneer hij op beide manieren aan de achterzijde van de basket kan scoren, maakt het voetenritme en de plaats van de verdediger niet meer uit.

semi hook

Wanneer de verdediger de rechte lijn naar het doel afneemt, kan de aanvaller het midden aanvallen om dicht bij doel te scoren.

1. Neem de eerste stap en tweede stap in de richting van de zijlijn genomen, zodat je op de top van de semi circle eindigt.
2. springt omhoog door de knie in te draaien in de richting van het doel
3. breng de bal op schouderhoogte om te scoren.
4. Land in een halve draai in de richting van de corner waaruit de penetratie vertrok.

one step lay-up

Deze beweging wordt gebruikt wanneer een aanvaller zijn lay-up start, maar zich op dezelfde hoogte een verdediger bevindt die mee in zijn loop beweegt. Om een block te vermijden na het 1-2 ritme kan een one step lay-up de verdediger verschalken.

euro step

De euro step wordt gebruikt om een stilstaande speler, meestal een speler die vanuit help side tot stilstand komt, met een richtingsverandering tijdens de lay-up te passeren.

1. Zet de eerste stap als fake naar ene zijde
2. duw op deze eerste voet af naar binnen
3. zet de tweede stap aan de andere kant naast de verdediger.

2.2 Set shot

Iedere jeugdspeler zou graag kunnen shotten zoals Kobe Bryant, Lebron James of Ray Allen. En toch doen deze spelers helemaal niets bijzonders als ze shotten. Meer zelfs: ze shotten eigenlijk heel gewoon. Maar wel helemaal zoals het hoort. En buiten het aspect van het jump shot naar mijn mening ook helemaal zoals alle U14-spelers het aankunnen.

Het overtuigen van de spelers dat er slechts één correct shot is, en dat zij enkel een goed shotter kunnen worden indien ze dit ene shot ook aanleren, is niet altijd eenvoudig. Spelers hebben succes met hun beperkte shottechniek en willen dat succes op korte termijn niet zomaar laten vallen. En ook supporterende ouders zullen het niet steeds helemaal eens zijn met de stap achteruit die de speler soms weer zal moeten zetten.

Het shot van spelers in het mini-basketbal vertrekt vaak vanuit de kin. Dat kan je bij pupillen zeker niet meer aanvaarden: de bal moet omhoog en vertrekt dan ook aan het voorhoofd. Daar mag een pupillentrainer geen toegevingen aan doen. De meeste spelers hebben hiervoor ook voldoende spierkracht.

Basistechniek

De sleutelelementen voor een goed shot zijn de volgende:

1. <u>voeten geschrankt uit elkaar</u>

De afstand tussen de voeten is net voldoende zodat er een bal tussen past. De voet onder de shothand staat een halve voet voor de andere voet staan, waardoor een natuurlijke shothouding ontstaat. Dat is ook de basishouding in de triple threat position. Daarbij wordt lichtjes door benen gebogen. Op die manier shot hij soepel en krijgt hij extra kracht.

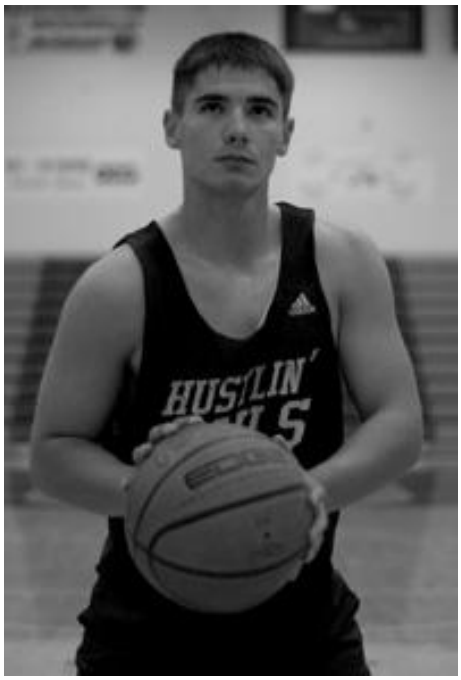
Voet, knie, elleboog en bal dienen op één lijn te gebeuren. Dat begint met een correcte voetenstand. We willen recht vooruit shotten, zo hebben we controle over de vlucht van de bal. Dat betekent dat het lichaam ook helemaal recht naar voor moet wijzen. elleboog en de bal moeten daarom op één lijn staan en allemaal naar voor wijzen. De voorste voet, de voet aan de kant van de shothand, wijst naar voor of lichtjes naar binnen: op die manier wordt de coördinatie van het shot bevorderd.

2. <u>benen licht geboden</u>

In de voorbereiding van het shot zijn benen en armen gebogen. De kracht van het shot komt uit de armen én de benen. Een shotter dient de kracht voor het shot in hun lichaam te vinden, en niet alleen in de armen. Als ze het shot voorbereiden, dienen daarbij de benen gebogen te worden. Zo krijgt de speler ook de kracht om de bal voldoende ver te krijgen.

De speler staat bij het shotten in balans. Hij steunt op beide voeten.

3. <u>wapenen in shooting pocket</u>



De bal wordt gevraagd met één hand. Bij ontvangst van de bal zit de shothand achter de bal, de andere hand zit er naast. Met de wijsvinger en middelvinger controleert men de vluchtrichting van de bal. Die vormen eigenlijk het vizier. De stand van de handen is zo vanaf het begin van het shot.

Zorg er voor dat je pols geplooid is. Wanneer de huid achteraan de pols rimpelt, zit het goed. Op die manier zal de elleboog in een rechte hoek geplooid komen te zitten totdat de arm wordt uitgestrekt om de bal te lossen. Dus niet proberen de bal verder van het lichaam afhouden, of korter er bij.

4. Arm strekken op één uur

Laat de bal hoog los, helemaal boven je hoofd. Dat betekent dat de speler onder de bal kan doorkijken bij het loslaten van de bal. De arm wordt uitgestrekt in een hoek van ‘één uur’: net zoals bij een klok de kleine wijzer op één uur wijst.

De elleboog moet dus omhoog: op het ogenblik dat de bal wordt gelost, kijkt de speler er onderdoor. Dat betekent dat op dat ogenblik de bovenarm en elleboog omhoog wijzen. Dit is heel belangrijk, want de bal moet ook omhoog. Wijst de elleboog naar voor, dat gaat de bal ook vooruit. Maar de ring hangt hoger, natuurlijk.

5. Polsslag

Met een polsslag zorg je er voor dat de bal zo lang mogelijk wordt begeleid, en dat de bal een backspin krijgt. Deze backspin maakt het mogelijk dat een bal die de ring raakt omhoog springt en in de ring kan vallen.

foutcorrectie

Je krijgt niet steeds de perfect opgeleide spelers. Maar ook je eigen spelers zullen na een correct shot later een andere afwijking in hun shot vertonen. Soms lijkt je een circusartiest die vijf borden tegelijk draaiend dient te houden.

Een goed shot aanleren is niet zo eenvoudig als het in één keer goed aanleren. Het vergt ook onderhoud. Geloof me, het bijsturen van spelers zal soms een fulltime job zijn. Enkele concrete tips kunnen helpen.

Sommige fouten zijn snel duidelijk, maar soms is het door de snelheid van een shot niet zo eenvoudig de fout uit het shot te halen. Neem de moeite het shot van iedere speler te filmen en te analyseren.

Spelers strekken niet uit op één uur

Een traditionele fout is dat spelers na een tijdje niet meer de arm uitstrekken, of deze uitstrekken in een verkeerde hoek. Dat brengt met zich mee dat ze de bal minder goed in zijn vlucht kunnen begeleiden.

Wanneer spelers steeds wordt verplicht de arm in de hoek op één uur aan te houden totdat de bal de ring raakt, kan deze fout worden weggewerkt. Hou dat langer vol dan enkele shots: liever enkele weken lang voor iedere shotoefening.

Thumb flip

Vaak shotten spelers niet alleen met de shothand, maar duwen ze met de begeleidende hand de bal naar voor. Meestal vooral met de duim, zodat deze fout de 'thumb flip' wordt genoemd.

Er zijn twee manieren om deze fout weg te werken:

- Laat de shotter een stuk van 1 euro tussen duim en wijsvinger van de begeleidende hand vastklemmen. Op die manier kan de duim niet meer een zetje aan de bal geven.
- Verplicht de shotter steeds de duim van de begeleidende hand naar achter te laten wijzen.

Te scherpe hoek van de shotarm

Wanneer een shot een te lage boog heeft, is de reden vaak dat de hoek van de shotarm te scherp is. Maar de eigenlijke oorzaak hiervan is dat de pols niet is geplooid: het is namelijk onmogelijk om een shot te plaatsen met een te scherpe elleboog, terwijl de pols wel correct is gebogen.

Als oefening voor een correct gebogen pols kan de bal op de knie worden geplaatst met de shothand boven op de bal. Daarna dient de speler de bal omhoog te rollen, tot op heuphoogte. Van daaruit kan naar de shooting pocket worden gewapend.

Elleboog niet naar voor gericht

Sommige spelers hebben de neiging de elleboog niet voorwaarts te richten tijdens het shotten, maar naar de zijkant. Dat zorgt er voor dat het richten van het shot niet helemaal voorwaarts gebeurt en dus minder precies zal zijn. Reden ligt vaak in een correcte stand van de voeten, dan wel dat de houding van de handen niet correct is. Toch kunnen twee oefeningen hen helpen bij deze fout:

- Laat de speler de shotbeweging oefenen naast een muur. De voet aan de zijde van de shothand, die geschrankt voor de andere staat en voorwaarts wijst, wordt 10 cm van de muur geplaatst. Laat hen richten naar een ploegmaat die ook tegen de muur staat, 3 meter van hen verwijderd.
- Verplicht bij nemen van de shooting pocket de elleboog van de shotarm in de heup te planten.

Off the dribble

Het opnemen van de bal vanuit dribble voor een shot is technisch verschillend vanuit een dribble met de shothand of een dribbel met de andere hand. Het juiste voetenwerk dient er voor te zorgen dat de voorwaartse kracht van de dribbel wordt omgezet naar een opwaartse kracht.

Wanneer je dribbelt met de shothand plaats je eerst de voet tegengesteld aan de shothand op de grond. Je neemt de bal vast met de shothand bovenaan de bal en de begeleidingshand opzij van de bal. Daarna plaats je de voet aan de zijde van de shothand recht naar de ring. Vanuit die voetenstand wapen je de bal in de shooting pocket.

Bij een dribbel met de begeleidingshand plaats je de voet aan de zijde van de shothand eerst recht naar doel. Met de begeleidingshand breng je de bal naar de shothand, die bovenaan de bal zit. Daarna plaats je de andere voet geschrankt achter de voet aan de zijde van de shothand. Daarna opnieuw wapenen naar shooting pocket.

Off the pass

Bij een pass stapt een speler in de bal: hij stapt in de richting van de bal met de voet verwijderd van de bal. Bij het ontvangen van de bal plaatst hij de voet aan balzijde tot in shotpositie.

Regelmatig wordt aangeleerd in een kleine sprong de bal te ontvangen. Dat heeft het voordeel dat men in triple threat position komt en zijn pivotvoet kan kiezen. Deze methode is echter minder snel, zodat de kans dat het shot wordt verdedigd iets groter is. De kans op een loopfout is ook groter.

Vrijworpen

Een vrijworp is een setshot zonder tijdsdruk of verdediger. Anderzijds is het een shot onder psychologische druk: er wordt verwacht dat steeds gescoord wordt.

Laat jeugdspelers focussen op de technische elementen van het shot. Wanneer alle details correct worden uitgevoerd, zal het shotpercentage verbeteren. Dat moet de focus blijven.

Spelers nemen vaak vrijworproutines aan: drie keer botsen en één keer spinnen bijvoorbeeld. Als coach wens ik geen routines te stimuleren die de aandacht wegnemen van de shottechniek. Wel lijkt het me goed een routine te stimuleren die de concentratie bevordert en een correcte houding niet in de weg staat.

shotversnelling

Bedoeling van het gesprongen setshot is het shot te versnellen. Het setshot is de basis, als er nog tekorten zijn in de shottechniek zal de aandacht zich eerst en vooral toespitsen op het verbeteren van het setshot.

Zorg dat de handen klaar staan bij het ontvangen van de bal en de spelers laag en in balans zijn voor balontvangst. Bij het ontvangen van de bal kaatst de speler, dat betekent dat hij kracht neemt in de

benen met een veerbeweging, en hij snel wapent in de shooting pocket. Vanuit de buig-strek beweging wordt het shot ingezet. De speler blijft bij dit shot in balans en landt op de plaatst waar hij het shot startte.

Vanuit deze beweging kan worden overgegaan naar het gesprongen set shot. Daarbij spring de shotter mee met de bal, zodat hij meer kracht en snelheid kan geven aan het shot. Dat is geen jump shot: de kracht van de sprong moet in dit stadium de bal kracht en snelheid geven.

2.3 jump shot

Bij het jumpshot wordt de bal pas gelost op het hoogste punt van de sprong. Dat is enkel weggelegd voor jeugdspelers die de groeispurt grotendeels achter de rug hebben.

De basisvoorwaarden zijn:

- het beheersen van het set shot
- voldoende sprongkracht hebben voor het jumpshot uit te kunnen voeren
- voldoende coördinatie hebben tussen armen en benen. Wat dit punt betreft zijn voorbereidende oefeningen mogelijk, zoals al springend de bal levend houden tegen bord of naar elkaar.

Leer het jumpshot eerst aan via het dribbelen naar de ring en voor een scherm kaatsen en shotten, dicht bij de ring. Het springen in balans is belangrijk.

Het begrip ‘shooting window’ komt hier van pas: wanneer een speler de bal omhoog brengt in de sprong, richt hij naar doel door tussen de driehoek die armen en bal vormen door te kijken.

pull up jumper

Een pull up jumper is de beweging waarbij vanuit de dribbel zo snel mogelijk tot een shot wordt gekomen. De verdediger in point krijgt hierdoor minder tijd om het shot te verdedigen. De beweging kan in vier opeenvolgende elementen worden opgebouwd:

1. doe een stevige laatste controle dribbel, zodat de bal een opwaartse kracht krijgt. Deze dribbel gebeurt terwijl op de voet tegenovergesteld aan de dribbelhand wordt gesteund. Deze opwaartse kracht van de bal zorgt er voor dat de hele beweging opwaarts gebeurt. De knieën en romp zijn bij deze dribbel gebogen.

2. Neem de bal met de shothand bovenop de bal vast. De begeleidende hand zit onmiddellijk naast de bal, zodat de handen zelf al in shooting pocket positie zijn. De pols is naar achter gebogen. De bal wordt opgenomen terwijl de voet tegenovergesteld aan de dribbelhand op de grond staat.

3. De voet aan de zijde van de dribbelhand wordt op de grond geplaatst en komt in de geschrankte voetenpositie om tot een shot te komen. De bal komt met de kracht van de laatste dribbel omhoog en wordt tot in de shooting window gebracht.

4. Ga recht omhoog en strek volledig uit. De speler landt na het shot op dezelfde plaats als waar hij de afstoot voor het shot nam.

hop and shot

Bij een hop and shot springt de speler op de voet van zijn laatste dribble. Hij neemt de bal op in de lucht en landt verder weg voor het shot. Met deze laatste sprong kan hij een sprong in de open ruimte nemen, om een onverdedigd jump shot te kunnen nemen.

Wanneer na een hop and shot een verdediger met hoog uitgestoken armen uit help defense komt, kan de bal met een hoge parabool wordt geworpen over de uitgestoken armen van de verdediger. Dit wordt een 'tear drop' genoemd.

fade away shot

Wanneer een speler bij het nemen van zijn shot wordt verdedigd, kan hij de sprong naar achteren uitvoeren. Op die manier verwijdert hij zich van de verdediger en kan hij toch nog block shot vermijden.

Een fade away shot is evenwel een moeilijk shot: de speler bevindt zich niet in evenwicht en dient de negatieve sprong te kunnen compenseren met zijn armen om de ring met de bal te kunnen bereiken. Daarom is dit shot uitsluitend weggelegd voor spelers die een jump shot technisch volledig beheersen.

2.4 overige shots

tip in

Wanneer een aanvallende rebound dicht bij de basket kan worden genomen, kan deze aanvallende rebounder er voor kiezen met één uitgestoken hand de bal zonder tussendoor op de grond te landen. Daarbij strekt hij bij het ontvangen van de bal de arm uit en houdt hij de vingers gestrekt, met de palm van de hand naar de basket gericht.

floater

Een floater en een beweging die vanuit de lay-up start als een normale lay-up, maar start verder verwijderd van de basket. Bij de eerste stap wordt de bal dan reeds in shooting pocket genomen en op het ogenblik dat de tweede voet op de rond wordt geplaatst wordt de bal reeds geshot. De bal dient een hoge boog te beschrijven, zodat hij over een verdediger met de armen omhoog kan worden geworpen.

3. passing

Basketbal is een ploegsport. Zorgen dat je ploegmaat de bal op de goede manier van je krijgt, is dan ook belangrijk. Een goede pass zorgt ervoor dat het samenspel snel en zonder balverlies verloopt.

Voor de verschillende passvormen is er één constante: de beweging van iedere pass gebeurt in de eerste plaats vanuit de pols. Leg in oefeningen rond ballhandling hier de nadruk op.

Target

Leg de nadruk op het ontvangen van de bal bij de passing:

- in de shooting pocket wanneer een speler vrij staat
- in de targethand als hij verdedigd wordt.

Bij het ontvangen van de bal zorg je er voor dat spelers leren naar de bal toe te komen. Met de bal mee bewegen zou de denial van de verdediger namelijk effectiever maken.

Om de bal te ontvangen wordt gestart met de target met twee handen: de handen zijn voor de borst, vingers gespreid omhoog en de duimen naar elkaar gericht. Degene die een pass ontvangt stapt bij het aankomen van de bal naar voor en komt zo 'in de pass'. Bij het ontvangen worden de ellebogen gebogen en de bal komt naar de borst toe.

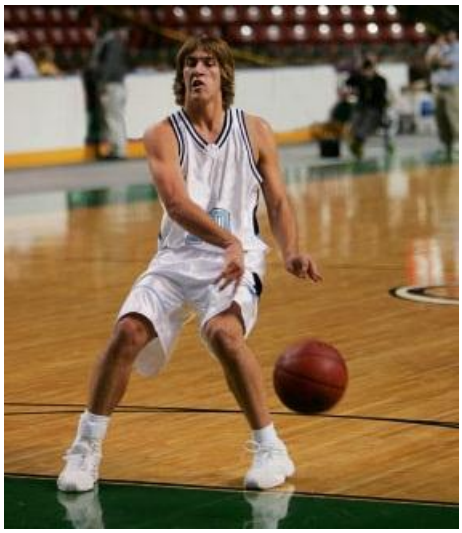
3.1 Basis passvormen

chest pass

Geen passing vooraleer speler de bal correct in de handen kunnen nemen. De bal wordt vastgehouden op borsthoogte, vingers gespreid en handpalmen niet op de bal. De duimen bevinden zich achter de bal, de vingers aan de zijkant.

Zoals de naam het zegt, vertrekt de chest pass of borstpas aan de borst. De bal wordt aan de zijkant vastgehouden, met de duimen achter de bal. Als de bal wordt geworpen, draaien de duimen achter de bal naar beneden. Als de pass is gegeven, wijzen de ruggen van je handen naar elkaar en de duimen naar beneden. De bal draait in zijn vlucht naar de passgever toe.

bounce pass



De techniek van de bounce pass (of botspas) is dezelfde, maar de bal wordt naar de grond gericht. Zorg dat de bal ver genoeg botst, anders verliest de pass aan snelheid en kan hij sneller worden onderschept door de tegenstander. Laat hem ongeveer op 3/4e van de afstand tot de ontvanger botsen.

Een bounce pass is voor een verdediger moeilijker te onderscheppen. Zeker als de bal naast de voeten van de verdediger botst.

push pass

De push pass is een passvorm die helemaal overeenstemt met het principe van de triple threat positie. Wanneer de shothand zich achter de bal bevindt, is de push pass de snelste pass.

De passhand zit achter de bal en door het strekken van de arm en polsslag krijgt de bal zijn snelheid. De andere hand begeleidt de bal. In tegenstelling tot bij het shot is een thumb flip toegestaan.

De bal wordt met de hand weg van de verdediger gepasst. Leer daarom de pass met twee handen aan, al vanaf jonge leeftijd.

overhead pass

De bal wordt boven het voorhoofd gebracht, met beide handen aan de zijkant van de bal. Vanuit die positie zorgt de speler er voor dat de follow through met de handen in de richting van de ontvanger wordt uitgevoerd.

Zorg er voor dat de spelers de bal niet achter het hoofd brengen. Dat betekent een te trage pass en de verdediger achter de speler kan hem gemakkelijk onderscheppen op deze manier.

De overhead pass wordt gebruikt voor het geven van een pass waarbij we van de ene kant naar de andere kant van het veld moeten en de outlet pass. Ook voor de inside pass op een give and go is deze pass geschikt.

In het moderne basketbal is deze pass ook van groot belang voor het starten van een fastbreak vanuit de rebound. De center houdt op die manier de bal hoog en kan van daaruit snel de outletspeler bereiken. En bij het volwassen basketbal zelf ook een flyer of runner.

baseball pass

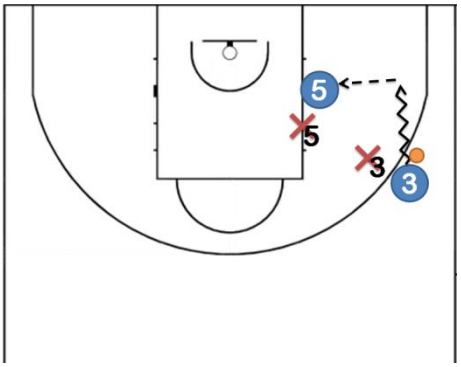
In het vroegere basketbal was de baseball pass de manier om de pass vanuit de rebound naar flyer of runner te geven. Maar basketbal evolueerde naar een sport waarin niet enkele spelers een quick break lopen, maar waarin een hele ploeg de transitie speelt. Daarmee neemt de overhead pass een belangrijkere plaats in dan de baseball pass.

Voor het geven van een verre pass na de score van de tegenpartij naar flyer of runner, is de baseball pass of ‘long pass’ nog steeds het meest geschikt. Deze pass wordt dan gegeven vanaf de kruising van de baseline en de bucket, aan de zijde van de sterke hand van de inwerper.

De bal wordt naar de schouder gebracht, met de tegenovergestelde voet naar voor gericht. Daarna zal het strekken van de arm en pols de bal de nodige snelheid geven. Tijdens dit strekken wordt de voet aan balzijde naar voor gebracht, zodat het lichaam mee kracht geeft aan de pass.

3.2 Gevorderde passvormen

dribble pass



Om de passlijn te verbeteren kan een opbouwdribbel nuttig zijn. In het voorbeeld neemt de forward een opbouwdribbel in de vrije ruimte, om een pass te geven aan de post speler. Met een dribbel pass kan deze pass snel worden gegeven.

Vanuit deze opbouwdribbel kan een dribbel pass worden gegeven: de speler neemt de bal niet op, maar duwt met de dribbelhand de bal naar de ploegmaat. In regel is dat een bounce pass, maar net zo goed kan een recht pass worden gegeven.

Hand-off

De hand-off is een techniek waarbij de bal rechtstreeks van de ene speler aan de andere wordt overhandigd. Hij is een combinatie tussen een pass en een screen, erg geschikt tegen een agressieve verdediging.

De speler met bal dribbelt in de richting van de speler die de hand-off dient te ontvangen. Op het ogenblik dat de dribbelende speler de verdediger van zijn ploegmaat nadert tot ongeveer 1 meter, neemt hij een jump stop met de rug naar doel. Hij houdt de bal kort bij het lichaam.

De ontvangende speler snijdt op dat ogenblik naar de dribbelaar, in de richting van de bal. Op die manier laat hij zijn verdediger tegen de speler in balbezit lopen.

Op het ogenblik dat de ontvangende speler op zijn hoogte is, biedt de speler in balbezit de bal aan op de verste heup, met de verste hand onderaan de bal. De andere hand is bovenaan de bal. De ontvangende speler grij88pt de bal met twee handen, met zijn buitenste voet op de grond. Wanneer de binnenste voet de grond raakt, dient de ontvangende speler een dribbel met de verste hand uit te voeren om een loopfout te vermijden.

Hook pass

Een hook pass is een lage éénhandse pass die wordt gegeven door rond het been van een verdediger te stappen. Deze pass wordt ook wel eens curl pass genoemd.

Daarbij zijn er enkele aandachtspunten:

- hou de bal op schouderhoogte, met de elleboog naar buiten om de bal te beschermen
- breng de bal omhoog met beide handen. De pols van de buitenste hand is gebogen, de begeleidende hand is op hoogte van het gezicht.
- De passarm strekt zich over het hoofd met de bal en met een polsslag wordt de bal vooruit geduwd.

behind the back pass

De behind the back pass is een erg nuttige pass in transitie. Wanneer een speler naar de ring dribbelt in een 2-1 meerderheidssituatie en de verdediger geeft druk aan de zijde van de basket, kan via een behind the back pass de vrije ploegmaat worden bereikt.

Daarbij dient de bal met twee handen te worden gehouden. Van daaruit wordt de bal rond de heup gebracht en lost de begeleidende hand de bal. De pass-hand beweegt met een krachtige strekking van de arm de bal naar de ploegmaat, waarbij de vingers de bal nawijzen in de passrichting.

Pick and roll pass

De pick and roll pass wordt gegeven wanneer een aanvaller met bal het ball screen neemt en de pass wenst te geven aan de afrollende of instappende ploegmaat. Daarbij dient de pass-gever aandacht te hebben voor de volgende details:

- Neem het screen schouder aan heup. Zelfs wanneer het de intentie is de pass aan de ploegmaat te geven, is het van groot belang de eigen verdediger in het screen te laten lopen of achter het screen te dwingen.
- Neem een jump stop en voer een reverse pivot uit. Op die manier neem je afstand van een hedge of switch, zodat er ruimte is voor het geven van de pass.
- Gebruik een overhead pass om de afrollende of instappende verdediger te bereiken.

3.3 Bijkomende passvormen

In dit deeltje worden passes besproken die geen deel uitmaken van een fundamental-training. Ze worden aangegeven ter situering.

Jump pass

Jeugdspelers wordt aangeleerd niet te springen bij het passen. Op die manier wordt vermeden dat een passlijn die open is maar plots wordt verdedigd in hun sprong leidt tot een loopfout of een turnover, aangezien ze geen aanspeelpunt meer hebben.

Als combinatie van een jump shot fake en een pass is de jump pass wel nuttig op een gevorderd niveau. Wanneer de speler met bal een aanvaller vrij ziet lopen, maar de pass een risico inhoudt, kan hij een jump shot faken en ook daadwerkelijk springen voor dit shot. De verdediger in de passlijn zal zijn denial laten vallen, zodat de onzekere passlijn toch mogelijk is. Vanuit de sprong kan nu de pass worden gegeven.

Blind pass

Wanneer een speler naar de ene zijde kijkt, maar de pass geeft naar de andere zijde, spreken we over een blind pass. Deze pass wordt ook wel eens de ‘no look pass’ genoemd.

Elbow pass

Technisch ingewikkelde pass, waarbij een behind the back pass wordt ingezet, maar door een slag met de elleboog van de niet-pass-arm in de richting van de pass-arm wordt geslagen.

Touch pass

Als een bal vrij is op het veld, kan een speler via een slag met de hand de bal in de richting van een ploegmaat slaan. O die manier kan heel snel een actie worden ingezet.

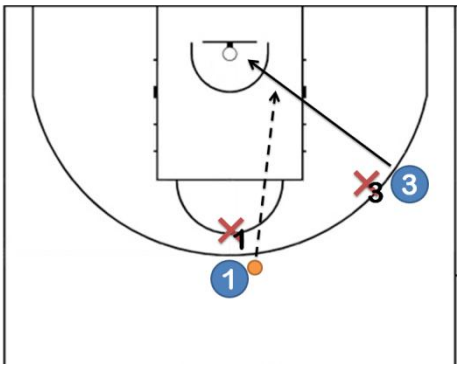
4. aanvallend voetenwerk

4.1 aanvallend voetenwerk zonder bal

Met het aanvallend voetenwerk zonder bal worden de verschillende technieken bedoeld om de bal te kunnen ontvangen. Dat handelt over het vrijspelen op de perimeter, op de post positie en bij de pass and cut.

vrijspelen

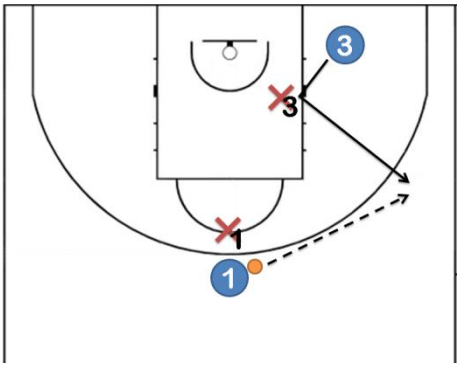
backdoor cut



De basisbeweging bij het vrijspelen is de backdoor cut. Een aanvaller die wordt verdedigd in de passlijn, dient zich in de eerste plaats gevaarlijk te maken door naar de basket te snijden. Hij duwt af op de buitenste voet en gaat spurt naar de basket, om de bal te kunnen ontvangen en te scoren met een lay-up.

Nog vooraleer jeugdspelers een andere manier van vrijspelen wordt aangeleerd, dient de backdoor cut te worden aangeleerd. Het maakt spelers onmiddellijk gevaarlijk en zorgt daarbij voor een vrijgekomen spot die door een ploegmaat kan worden ingenomen. Op die manier krijgt je een spontaan ploegspel waarbij spelers in beweging zijn.

close the gap



Bij het vrijspelen is het basisprincipe dat de verdediger zo weinig mogelijk reactietijd krijgt. Daarom dient een aanvaller zijn verdediger op te zoeken: wanneer ze beiden op dezelfde plaats vertrekken, zal de aanvaller bij gelijke snelheid steeds het gevecht voor een vrije positie winnen. De aanvaller beslist namelijk wanneer hij vertrekt, de verdediger kan slechts reageren en is dus in het nadeel.

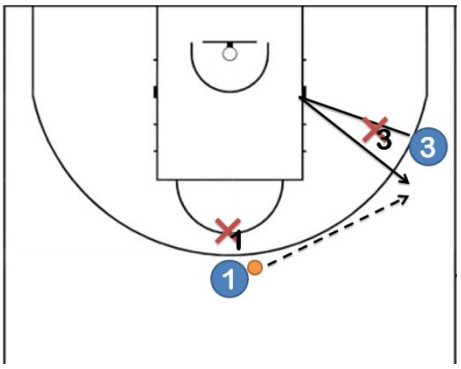
Dit principe wordt ‘close the gap’ genoemd. De aanvaller sluit de ruimte tussen zichzelf en de verdediger, zodat de verdediger niet kan anticiperen.

In and out

De in and out is een beweging waarbij een aanvaller zich kan vrijspelen op zijn eigen positie. Hij verplaatst zich in de richting van de basket en komt snel uit naar het verlengde van de elleboog.

Hij vraagt in deze beweging drie keer de bal:

- bij begin van de beweging
- bij het snijden naar de basket
- bij einde van de beweging



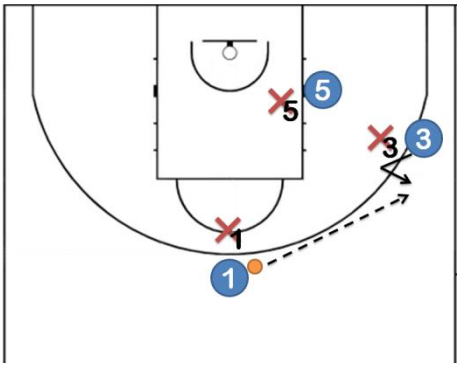
De speler snijdt traag naar de basket en zoekt contact met de verdediger. Op die manier neemt hij zijn verdediger mee en verzekert hij een close the gap. Dan kiest hij het moment waarmee hij snel naar zijn perimeterpositie spurt, door op de voet het verst van de bal verwijderd af te duwen. Hij draagt de heupen in naar de nieuwe looprichting. Hij behoudt tijdens de beweging steeds oogcontact met de bal.

Bij ontvangst van de bal zorgt hij voor de square up, volgens de methodes die verder staan beschreven in het gedeelte rond aanvallend voetenwerk met bal: jump behind the ball, front pivot of reverse pivot.

In and out op een beperkte ruimte

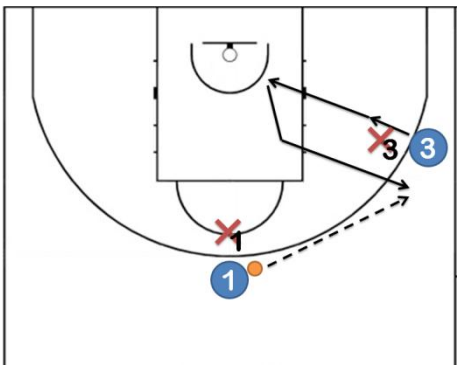
Wanneer door de opstelling van verdedigers en ploegmaats er geen ruimte is voor een in and out, is het mogelijk een in and out op een beperkte aanvallende ruimte te doen.

- Stap in de bewegingsbaan van de verdediger
- Bij denial defense stap je voor zijn voorste voet
- Vraag de bal met de hand het verst verwijderd van de verdediger: geef een target
- Maak één schijnbeweging
- Square up bij valontvangst via een reverse pivot



Up – in – out

Als een aanvaller zijn in and out inzet en merkt dat de verdediger sterker is, brengt de up-in-out de mogelijkheid om zich toch vrij te spelen. Deze beweging is namelijk bedoeld om zowel via back door, inside als op de perimeter een aanspeelpunt te bieden.

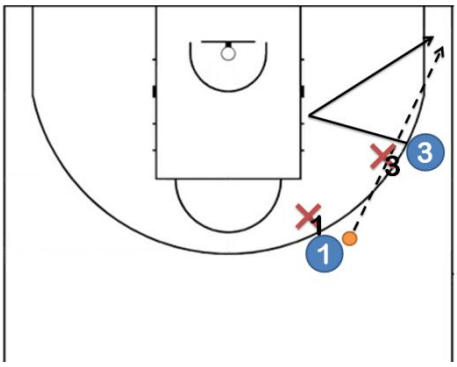


- Stap in de verdediger om ruimte te creëren
- Versnel richting doel om de bal te kunnen ontvangen in back door
- Blijft de verdediger in de passlijn: stap voor de verdediger om de out-beweging in te zetten
- Square up bij balontvangst

flare cut

Een flare cut is een beweging waarbij een aanvaller zich vrij speelt in de open ruimte achter de verdediger in denial.

- Verklein de ruimte met de verdediger en neem hem mee in de richting van de basket
- Duw met de voet aan balzijde af naar de open ruimte
- Spurt naar de open ruimte
- Ontvang de bal in reverse pivot



Flash cut

Snijbeweging vanaf de weak side: de speler beweegt eerst vanuit de zijde zonder bal enkele stappen weg van de bal en daarna met een versnelling en een richtingsverandering naar de passer toe.

posting up

Het innemen van een aanspeelbare positie door de post speler wordt posting up genoemd. De post probeert daarbij zijn verdediger in de rug te houden, waardoor hij de passlijn vrij houdt voor zijn ploegmaat.

Als de verdediger aandringt, zal hij:

1. eerst de voet aan balzijde naar de bal toebrengen
2. daarna de voet aan de kant van de basket in de richting van de basket brengen
3. Hij houdt beide armen breed en vraagt de bal met de hand aan de andere zijde dan de verdediger.

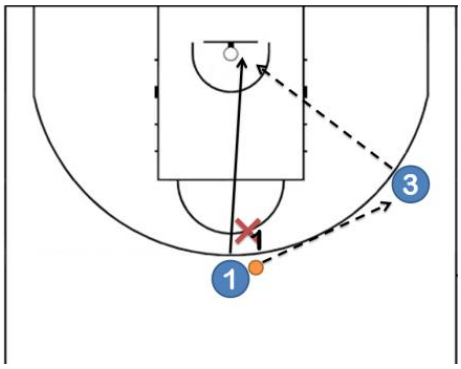
Wanneer de verdediger probeert de arm van de aanvaller naar beneden te drukken, brengt de post speler zijn arm onder de arm van de verdediger in, om hem daarna omhoog te brengen. Op die manier vermijdt hij een gevecht met de armen, dat eigenlijk minder belangrijk is maar wel tot persoonlijke fouten kan leiden.

pass and cut

Wanneer een speler die een pass geeft aan een speler die één pass van hem is verwijderd naar de ring snijdt, kan hij zich vrijspelen voor een lay-up. Dat is het principe van de pass and cut of give and go.

Afhankelijk van de positie en de reactie van de verdediger kunnen drie manieren worden onderscheiden: speed cut, front cut en rear cut.

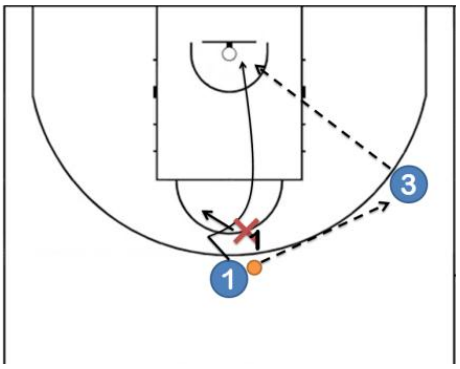
Speed cut



Na een pass volgt een rechte snijbeweging naar de ring. De bal wordt gevraagd met de hand die het dichtst bij het doel is.

In de speed cut gaan we er van uit dat verdediger geen jump to the ball uitvoert en geen blinde manverdediging toepast. Hij volgt met zijn ogen de vlucht van de bal en kan hierdoor niet snel reageren op de beweging van zijn aanvaller. De verdediger wordt verslagen door de snelheid van de snijbeweging na de pass. Vandaar de benaming speed cut.

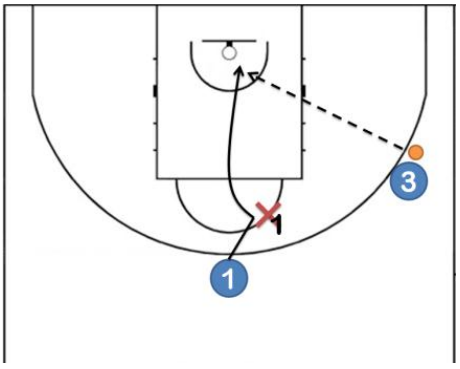
Front cut



Wanneer de verdediger niet naar de bal kijkt die werd gepasst maar bij zijn aanvaller blijft, zal je hem niet met een speed cut kunnen verslaan. In dat geval voert de passgever een front cut uit.

Daarbij creëert hij ruimte door de verdediger weg te lokken met een schijnbeweging boven de driepuntlijn. Daarna gaat hij schouder aan schouder de verdediger voorbij aan de balkant en versnelt hij naar de ring. De bal wordt met de hand het dichtst bij het doel gevraagd.

Rear cut



Net zoals bij de front cut is de snijbeweging van de passgever afhankelijk van de reactie van zijn de verdediger: als de verdediger een jump to the ball doet, voert de passgever een rear cut uit.

Daarbij fixeert de aanvaller zijn verdediger door tussen de benen van de verdediger de beweging in te zetten, om dan te versnellen via een verandering van richting met een open step. De bal wordt ook hier met de hand het dichtst bij het doel gevraagd.

4.2 aanvallend voetenwerk met bal

De bal correct kunnen ontvangen, onmiddellijk gevaarlijk zijn en snel kunnen vertrekken in een dribbel zijn belangrijke aanvallende vaardigheden. Het aanvallend voetenwerk met bal gaat zowel over de technieken op de perimeter als deze van de post.

triple threat position

De triple threat position is de houding die een speler die de bal ontvangt dient aan te nemen. Vanuit deze houding is het mogelijk om te passen, te shotten of te penetreren. Vandaar 'triple threat': de speler bedreigt de verdediging met drie opties.

Hierbij zijn er enkele aandachtspunten:

- houd het hoofd omhoog, zodat je de spelers op het veld kan zien. Dat kunnen je ploegmaats zijn, om te kunnen passen, of de tegenstanders, om de kunnen penetreren.
- Ontvang de bal op shotafstand, binnen je 'shooting range'. Wanneer je de bal te ver ontvangt, in de regel verder dat de driepuntlijn, valt de dreiging van het shot namelijk weg.
- Dribbel niet onmiddellijk bij het ontvangen van de bal, zodat je de dreiging van het shot en de pass behoudt.
- Zorg dat de bal in de shooting pocket zit

jump stop

De jump stop is het aanvallend voetenwerk dat kan worden gebruikt bij het ontvangen van een pass of het stoppen van een dribbel. Met een jump stop komt de aanvaller terecht in de triple threat position. De speler landt met beide voeten tegelijk op de grond, het lichaam in evenwicht. Op die manier kan de pivotvoet worden gekozen.

Het landen met beide voeten tegelijk brengt voor jonge spelers een groot voordeel met zich mee: ze kunnen in gekruiste coördinatie met beide handen vertrekken: een linkse dribbel met de rechtervoet, of een rechtse dribbel met de linkervoet. Wanneer één van beide voeten eerst de grond raakt, is dit de pivotvoet. Dat betekent dat de speler met bal beperkt is in zijn voetenwerk: hij kan enkel de voet die als tweede de grond raakte nog verplaatsen.
Zowel na een jump stop (in één tijd) als een stop in twee tijden is het de speler toegestaan te springen voor een jump

shot of een pass.

square up

Met square up wordt het indraaien van de voeten naar naar de basket bedoeld, wanneer een speler de bal ontvangt. Het brengt een speler in de mogelijkheid de triple threat position aan te nemen en zo gevaarlijk te zijn. Er zijn verschillende methodes om deze square up te verzekeren: jump behind the ball, front pivot en reverse pivot.

jump behind the ball

Een jump behind the ball wordt uitgevoerd wanneer een speler zonder hoge verdedigende druk de bal ontvangt.

1. De speler neemt in het ontvangen van de bal een sprong in de passrichting
2. draait in deze sprong de voeten in naar de basket
3. landt met beide voeten tegelijk.

Deze vorm van square up heeft twee voordelen: de speler die de bal ontvangt heeft onmiddellijk overzicht over het speelveld. Daarnaast kan hij zijn pivotvoet kiezen.

Maar de jump behind the ball is niet in alle situaties geschikt. Wanneer de speler de bal ontvangt op een ver punt van zijn shooting range, zal het moeilijk zijn de kracht voor het shot uit deze beweging te halen. Bijkomend kan hij bij hoge verdedigende druk de bal niet beschermen met zijn lichaam.

De jump behind the ball wordt daarom in regel toegepast bij matige verdedigende druk. Wanneer de bal wordt ontvangen voor een shot, blijft deze techniek beperkt tot een shot in de mid range.

front pivot

Om op grotere shotafstand een square op te kunnen uitvoeren, is de front pivot beweging geschikt. De speler:

1. komt naar de pass toe gestapt
2. ontvangt de bal met de voet aan de zijde van de basket naar voor
3. plaatst zijn achterste voet naar de basket toe.

Op die manier is de voorste voet de pivot voet. Met deze beweging is het mogelijk de voorwaartse beweging om te zetten in de opwaartse beweging, zodat een verder shotbereik haalbaar is. Een speler die zich van zijn verdediger kon vrijspelen beschikt daardoor over de mogelijkheid snel op afstand te shotten.

Aangezien de speler die de bal ontvangt met deze beweging in de richting van de verdediger indraait, is deze beweging net zoals de jump behind the ball niet geschikt voor een kort opzittende verdediger.

reverse pivot

Bij een reverse pivot zal de speler die de bal ontvangt de voet het verst van de ring verwijderd gebruiken als pivot voet. De speler die de bal ontvangt:

1. voert een jump stop uit met de voeten naar de bal gericht

2. verplaatst de voet het dichtst bij het doel weg van de basket

Aangezien hij weg van het doel pivoteert, creëert hij ruimte voor zichzelf. Wanneer een verdediger kort op zit, is deze beweging het meest geschikt. Wel verliest de speler die de bal ontvangt de voorwaartse energie om naar omhoog om te zetten voor een snel afstandsshot.

vertrekken in dribbel

Het vertrekken in dribbel zonder loopfout is een belangrijke fundamental. Voor jonge basketballer is het vertrekken in gekruiste coördinatie het eerste werkpunt. Een rechtshandige dribbel start door de linkervoet voorwaarts te plaatsen. Vanuit de jump stop via gekruiste coördinatie vertrekken zonder loopfout is de basistechniek.

Om een opzittende verdediger te verslaan bestaan enkele manieren om te vertrekken. Telkens is de basis dat de pivotvoet pas van de vloer wordt gelicht wanneer de bal de dribbelhand verlaat.

cross over step

Een cross over step wordt gebruikt om te vertrekken in de richting van de pivot voet. Na een jumpstop bij het ontvangen van de bal voert de speler een dribbel uit met de sterke hand, ondertussen zijn tegenovergestelde voet voorbij de verdediger brengend. Afwerking met een lay-up. Deze lay-up wordt krachtig uitgevoerd: leren scoren als een fout wordt gemaakt is een onderdeel van deze beweging.

open step

Bij een open step vertrekt de dribbel in de richting tegenovergesteld aan de pivot voet. De niet-pivot voet wordt in de dribbelrichting geplaatst en met de hand aan dezelfde zijde wordt een dribbel geplaatst achter deze niet-pivot voet.

reverse step

De reverse step is een beweging die nuttig is wanneer een verdediger bij het ontvangen van de bal de interceptie mist. De buitenste voet wordt in de richting van de ring geplaatst, met de rug naar de verdediger, en de bal wordt naast deze voet gedribbeld om naar de basket te dribbelen.

fakes

jab step

Bij de jab step wordt de bal op heuphoogte gehouden in basketbalpositie, waarna een stevige kleine stap in de richting van de verdediger wordt gezet. De bal wordt hierbij tot bij de buitenkant van de knie van dit been gebracht. De reactie van de verdediger geeft daarna aan wat de volgende beweging dient te zijn.

Rocker Step

De start van de rocker step is gelijk aan de jab step: korte stevige stap voorwaarts met de bal en de reactie van de verdediger beslist de volgende stap. Bij de rocker step reageert de verdediger niet op de schijnbeweging en blijft staan.

Indien de verdediger dichterbij komt of blijft staan, wordt een grotere stap met dezelfde voet genomen, waarbij de bal voorbij de heup van de verdediger wordt gebracht en zo de drive wordt gestart. De jab step heeft dus twee tijden: een korte stap voorwaarts, en daarna een grote stap naast de verdediger.

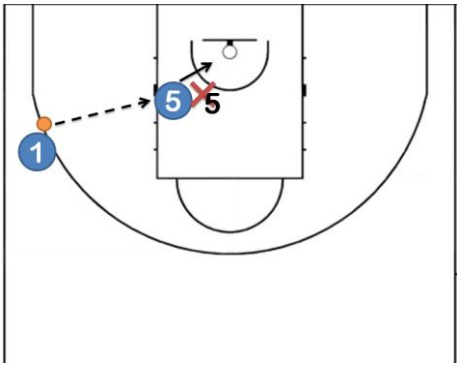
post moves

Voor een speler op the block is het van groot belang dat hij op meerdere manieren zijn verdediger kan verslaan.

- Hij dient zowel langs de baseline als door het midden te kunnen penetreren, zodat hij links en rechts gevaarlijk is. Via de baseline kan hij gevaarlijk zijn met een ‘drop step’ of een ‘drop step dribble’. Via het midden is de semi hook aangewezen.
- Wanneer zijn beweging wordt gestopt door een verdediger, moet hij over de mogelijkheid beschikken via de andere kant gevaarlijk te zijn. Daarvoor zijn de bewegingen ‘up and under’, ‘spin’ en ‘dribble drop’ aangewezen.
- Ten slotte moet hij de bal kunnen ontvangen wanneer de paint aan zijn kant volledig wordt verdedigd door zowel zijn verdediger als de help side met een ‘sikma’. En andersom zal het fronten van een verdediger moeten kunnen worden afgestraft met een ‘back door lob’.

drop step

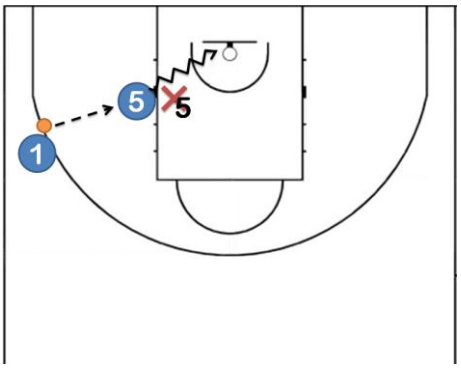
De drop step is een manier voor de post speler om na balontvangst kort bij de ring zonder dribbel naar de ring te bewegen langs de zijlijn:



1. De speler de bal ontvangt met de rug naar de basket.
2. Hij zet een stap achterwaarts naast de verdediger aan de kant van de baseline. De stap is in de richting van de basket, zodat de verdediger in de rug komt.
3. Hij plaatst een jump shot dicht bij de basket.

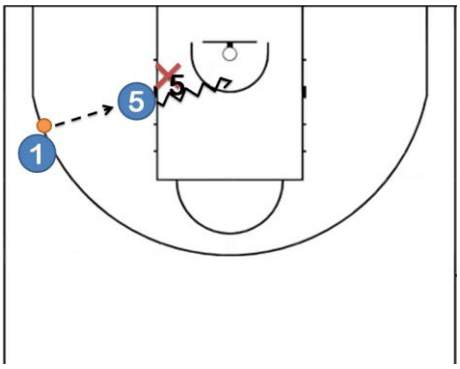
Drop step dribble

Als de bal verder van de ring wordt ontvangen, zal een dribbel nodig zijn om langs de baseline tot kort bij de ring te naderen.



1. Tegelijk met de stap naar de basket wordt een dribbel geplaatst naast deze voet
2. De speler stoot af op deze voet
3. neemt de bal op in zijn sprong
4. Hij eindigt met een jump stop onder de basket, voeten evenwijdig aan de baseline om de verdediger in de rug te kunnen houden.

Semi hook



De shottechniek van de semi hook werd reeds eerder besproken. Wat het voetenwerk betreft:

1. De speler de bal ontvangt met de rug naar de basket.
2. Hij zet een stap achterwaarts naast de verdediger in de richting van de top van de semi circle.
3. Hij zet het lay-up ritme zodat hij kan afdrukken met de binnenste voet voor de basket.
4. Hij plaatst het semi hook shot dicht bij de ring.

Up and under

Wanneer een jump stop wordt genomen kort bij de basket, zal bij een shot fake de verdediger vaak springen of het lichaam helemaal strekken. Dat is het ogenblik om de up and under uit te voeren: de verdediger zal niet kunnen reageren op een stap van de aanvaller naast zijn lichaam, onder de verdedigende arm.

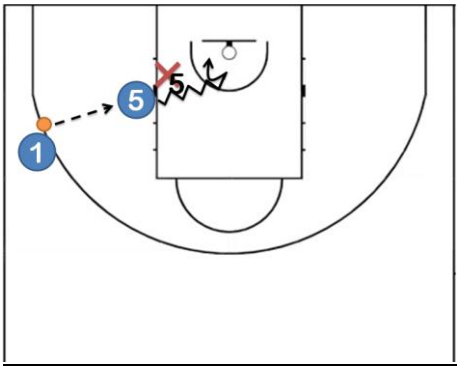
Neem de stap zonder de pivot voet van de grond het heffen, anders wordt een loopfout gemaakt. Pas in de sprong naar de ring met de pivot voet mee omhoog komen.

Spin

De spin move wordt gebruikt door een post spelers die een dribbel inzet naar de ene zijde, maar ziet dat deze zijde verdedigd wordt. Hij drukt af op de voorste voet naar de tegenovergestelde richting om met de rug naar de verdediger in zijn sprong de bal weer op te nemen. De eindigen hun sprong aan de andere kant van de verdediger met een stop in twee tijden.

Het is belangrijk bij de spin de bal in de lucht vast te grijpen. Wanneer dat eerder gebeurt, zal het terecht als een loopfout kunnen worden bestraft.

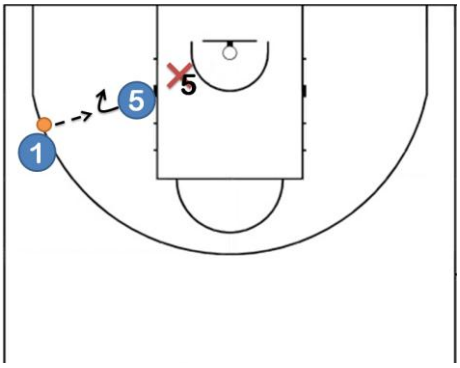
Turn and under



Wanneer de beweging van de semi hook wordt gestopt door de verdediging, een sterkere verdediger of help side die opduikt, is het belangrijk dat de post speler terug kan pivoteren. De 'turn and under' is hiervoor een beschikte beweging.

De aanvaller komt tot stilstand in het één-twee ritme voor de basket en pivoteert op de achterste voet, terug naar de richting waar hij vandaag kwam. In een tweede stap pivoteert hij verder totdat de voorste voet aan de overzijde in de richting van de ring wijst. Hij werkt af op 45° dicht bij de basket.

Sikma



Deze beweging werd genoemd naar Jack Sikma, een voormalige post speler in NBA. Daarbij:

1. stapt een post speler weg van de ring in de pass
2. voert hij bij het ontvangen van de bal een reverse pivot beweging uit om tot de square up te komen.

Deze pivot beweging geeft de post speler de ruimte om in tripple threat positie te komen en op die manier zowel gevaarlijk te zijn voor een jump shot, pass of penetratie.

Flash cut

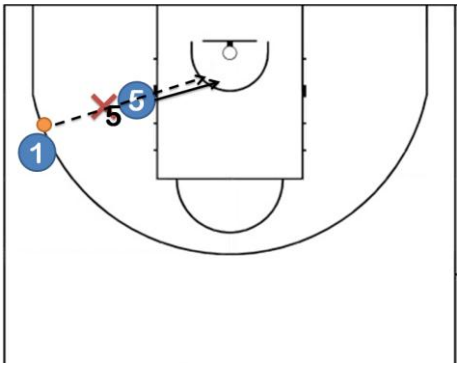
Een flash cut is een beweging waarbij een aanvaller naar de bal snijdt door de paint. Bij het ontvangen van de bal:

1. neemt hij een sprong in de richting van de bal
2. landt met beide voeten tegelijk.

Dat geeft de mogelijkheid te kiezen met welke voet wordt bewogen.

Daarna zijn verschillende mogelijkheden, naargelang de positie en sterkte van de directe verdediger, te kiezen: drop stop of pivot naar de basket, jab step of een shot, sweep the ball en cross over penetratie.

Back door lob



Wanneer een verdediger zijn man aan de paint front, zal een back door lob de mogelijkheid bieden de bal te ontvangen. De aanvaller houdt een arm bar in de rug van de verdediger. Op het ogenblik dat de lob pass wordt gegeven, stapt hij zonder met de onderarm de aanvaller weg te drukken naar de basket en ontvangt de bal om onmiddellijk naar de basket in te draaien en te scoren.

aanvallende rebound

Het nemen van de rebound, waarbij de bal wordt ontvangen op het hoogtepunt van de sprong en bij het neerkomen wordt gebracht tot op hoofdhoogte (vandaar “eating the ball”). Uit deze positie kan een shot worden geplaatst of een pass worden gegeven.

Wanneer de aanvaller in een boxing out situatie wordt gebracht:

1. brengt hij één been tussen de benen van de verdediger
2. grijpt hij naar de met de arm aan de kant van de verdediger.

5. groeipad voor jeugdspelers

Om te kunnen vastleggen welke fundamentals je op welke leeftijd kan aanleren, is het nuttig enkele basisprincipes vast te leggen. Welke vaardigheid we wanneer aanleren, heeft te maken met de coördinatiemogelijkheden van de jeugdspelers, maar hangt ook samen met het basketbal dat we voorzien voor iedere jeugdcategorie.

In mijn boek Actie Reactie Offense wordt uitgebreid beschreven welke manier van samenspel mogelijk wordt geacht voor iedere jeugdcategorie. Dat betekent uiteraard dat de fundamentals, nodig voor het samenspel dat we verwachten, beheerst zijn voor de spelers.

Een ander principe is nog belangrijker: leer de fundamentals aan die een kind op zijn leeftijd aankan. Kinderen tot de leeftijd van 10 jaar kunnen worden ontwikkeld op gebied van snelheid en lenigheid, maar dat hoeft niet noodzakelijk sport specifiek te gebeuren. Uiteraard is het voor onze sport goed indien kinderen instromen vanuit een basketbalclub zelf, maar voor het goede beheersen van de fundamentals is het zeker niet nodig.

Want een kind dat op het vlak van snelheid, coördinatie en lenigheid een basisontwikkeling heeft gehad, kan vanaf de leeftijd van 10 jaar alle basistechnieken uit het basketbal nog zonder problemen aanleren. Daarom zal je merken dat de nadruk ligt op de leeftijdscategorie U12-U14: op deze vier jaar tijd is het mogelijk alle fundamentals aan te leren. Daarna kunnen nog uitbreidingen worden gekozen, maar zal de opleiding voornamelijk dienen te worden toegespitst op het bijsturen van fouten en het onderhouden de basistechnieken.

Hou voor de opgesomde fundamentals steeds rekening de beschrijvingen van de jongere categorieën. Leer geen start van de dribbel via open step aan als de gekruiste coördinatie nog niet is geautomatiseerd. Leer geen jump shot aan als de techniek van het set shot niet correct is.

U8

Hoewel we met het U8-basketbal nog niet sport-specifiek wensen te werken, willen we anderzijds ook geen verkeerde bewegingen inslijpen. U8-spelers dribbelen in de richting van de ring, nemen een jump shot of lay-up wanneer ze de ring bereiken en passen aan een ploegmaat wanneer ze de ring niet kunnen bereiken. Deze elementen leren we dan ook aan:

Dribbelen

- Dribbelen met de onderarm en vingertippen
- Niet kijken naar de bal
- Weg van de verdediger

- Don't pick up the dribble

bovenhandse lay-up

Basistechniek set shot

Passing

- Target
- chest pass
- bounce pass

Jump stop en vertrekken in gekruiste coördinatie

U10

Het U10-basketbal verschilt in de reglementering van de Vlaamse Basketbal Liga van de U8-categorie op enkele vlakken: er wordt gespeeld 5 tegen 5 op een volledig terrein en het is de verdediger toegestaan de bal uit de handen van een aanvaller te nemen. Kinderen dienen vaardigheden te leren kennen om hiermee te kunnen omgaan.

Dribbelen

- Beschermingsdribbel
- speed dribble

push pass

backdoor cut

aanvallend voetenwerk zonder bal

- pass and cut
- Speed cut

aanvallend voetenwerk met bal

- triple threat position
- cross over step

U12

Vanaf de leeftijd van 10 hebben kinderen de nodige coördinatiemogelijkheden om alle basisvaardigheden aan te leren. Daartoe worden ze eigenlijk slechts beperkt door twee elementen: ze kenden nog geen groeispurt en zijn op het vlak van kracht nog beperkt. Daarom is het niet zinvol positie-specifieke elementen op te nemen en is een 5-out opstelling een logische keuze. Bewegingen rond post spelers blijven achterwege.

Dribbelen

- hesitation dribble
- crossover dribble
- dribble behind the back
- dribble between the legs
- reverse dribble

lay up

- power lay-up
- lay back
- reverse lay-up

Set shot off the dribble

overhead pass

vrijspelen met close the gap

Front cut

square up

- jump behind the ball
- front pivot

aanvallend voetenwerk met bal

- open step
- jab step
- aanvallende rebound

U14

Het aanleren van de basistechnieken bouwt verder op tot de leeftijd van 14 jaar. Het ontvangen van de bal op de block, waarbij niet noodzakelijk steeds dezelfde speler op de post positie moet spelen maar het bewegen wel wordt aangeleerd, is een belangrijke extra vaardigheid. De eerste fundamentals die kracht vereisen kunnen worden aangeleerd.

Dribbelen

- In and Out Dribble
- back up dribble

semi hook

one step lay-up

shooting

- set shot off the pass
- shotversnelling
- floater

passing

- baseball pass
- dribble pass
- Hand-off

Vrijspelen

- In and out
- flare cut
- Flash cut

Rear cut

square up: reverse pivot

aanvallend voetenwerk met bal

- reverse step
- rocker step

aanvallend voetenwerk post speler

- posting up
- drop step
- Drop step dribble
- Sikma
- Up and under
- Spin
- Flash cut

U16

Het fysieke aspect komt samen met het tactische aspect sterker aan bod vanaf de leeftijd van 14 jaar. Dat betekent dat enkele elementen die kracht vereisen, zoals het jump shot of de euro step, en elementen die tactische keuzes met zich meebrengen, zoals de in and out op een beperkte ruimte.

lay up: euro step

Set shot: vrijworpen

jump shot

- pull up jumper
- hop and shot

behind the back pass

vrijspelen

- In and out op een beperkte ruimte
- Up – in – out

aanvallend voetenwerk post speler

- Dribble drop
- Back door lob

U18

Vanaf de leeftijd van 16 jaar is in een optimale opleiding iedere basistechniek aangeleerd. De uitdaging voor de coach is het onderhouden van de fundamentals, het bijsturen van fouten en het toepassing van de juiste techniek in de juiste spelsituatie. Eventuele bijkomende elementen zijn:

shooting

- fade away shot
- tip in

hook pass

6. Trainingsoefeningen

Dribbelen

Dribble crazy

Doel

Oefening waarbij alle vormen van richtingsverandering kunnen worden geautomatiseerd, zodat ze met een correcte timing kunnen worden toegepast op wedstrijden.

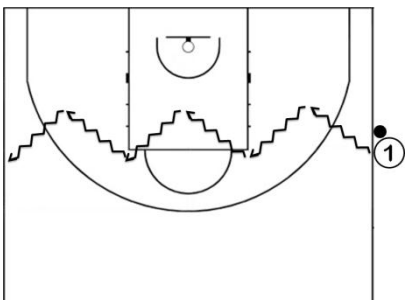
Inhoud

Iedere speler dribbelt zig zag in de breedte van het terrein. Om de drie stappen voert hij een richtingsverandering uit: cross over dribble, behind the back, between the legs, reverse dribble. Aan de overzijde gekomen keert hij terug en voert opnieuw om de drie stappen deze richtingsverandering uit.

Didactische richtlijnen

- Let op het voetenwerk: voor de reverse dribble en dribble behind the back wordt afgedrukt op de binnenste voet. Voor de cross over dribble en de dribble behind the back op de buitenste voet.
- Laat heen en weer dezelfde richtingsverandering uitvoeren. Nadat de spelers heen en weer zijn gedribbeld, kan de volgende worden toegepast. Later zijn combinaties mogelijk.
- Spelers versnellen na de richtingsverandering.

Organisatie



Alle spelers starten langs de zijlijn met ieder een bal. Ze voeren de oefening op eigen ritme uit.
Bij meer dan 10 spelers staat en spelers zonder bal tegenover deze met bal. Nadat de spelers met bal heen en weer zijn gedribbeld, wordt de bal naar de overzijde gepast en starten de andere spelers met de oefening.

Variatie

Spelers werken over de lengte van het terrein en wisselen het aantal stappen af: drie stappen, vijf stappen 7 stappen.

4 keer van richting veranderen

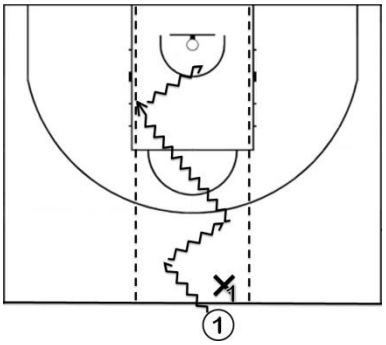
Doel

Spelvorm waarbij in willekeurige vorm de dribble behind the back, cross over dribbel, dribble between the legs en reverse dribbel worden toepast, zodat deze richtingsveranderingen onder druk kunnen worden ingeoefend.

Inhoud

Spelers spelen 1 tegen 1 vanaf de middellijn. Ze dienen de vier soorten van richtingsverandering toe te passen, vooraleer ze mogen scoren. Daarbij kiezen ze zelf de volgorde. Ze dienen binnen het verlengde van de paint te spelen.

Didactische richtlijnen



- Verplicht de verdediger op armlengte afstand te verdedigen, zodat de aanvaller voldoende druk ervaart
- Verbiedt een reverse dribbel in de paint, aangezien het risico op balverlies daar te groot is
- Zorg dat bij iedere richtingsverandering een versnelling wordt toegepast

Organisatie

Spelers starten per twee aan de middellijn. De verdediger tikt de bal van de aanvaller, waarna de oefening start. Wanneer wordt gescoord of de verdedigende rebound wordt genomen eindigt de oefening.

Variaties

- Het aantal richtingsveranderingen kan worden beperkt tot 3 of 2 en het soort richtingsverandering kan worden opgelegd
- Beperkt de wijze van scoren: verplicht met óf een power lay up, óf een one step lay up bijvoorbeeld.

shooting

elleboog shot

Doel

Het correct ontvangen van de bal in de shooting pocket, om tot een shot zonder dribbel te kunnen komen.

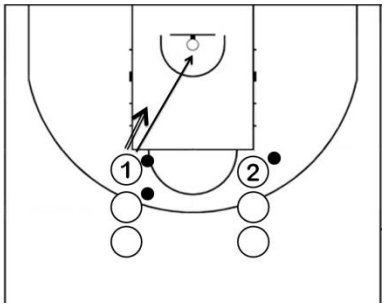
Inhoud

De spelers verdeling zich over de twee ellebogen in een rij. De ene rij heeft twee ballen, de andere één bal bij de eerste spelers. Aan de zijde van de twee ballen neemt de eerste speler een shot. Wanneer het shot is genomen, neemt de speler aan de andere elleboog een shot. En daarna weer de derde speler.

Iedere speler die een shot neemt gaat voor zijn eigen rebound. Na het nemen van de rebound passt hij de bal naar de speler aan de andere elleboog en sluit aan in de andere rij.

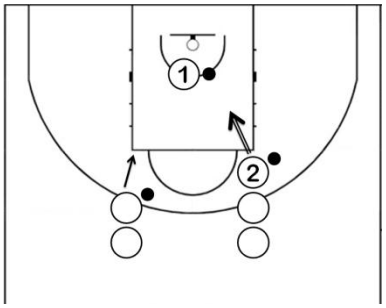
Didactische richtlijnen

- De speler zonder bal op de elleboog staat klaar in shooting pocht: shothand achter de bal, begeleidingshand naast de bal.
- Het shot gebeurt uit de pass, zonder dribbel
- Spelers stappen in de bal met de voet tegenovergesteld aan de shothand en nemen één stap met de andere voet om tot de geschrankte voetenstand te komen



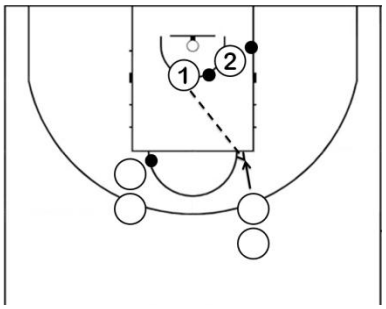
Organisatie

Spelers zijn verdeeld over twee rijen achter de elleboog. Bij een oneven aantal staan de bijkomende speler aan de zijde met twee ballen. Oefening vanaf 5 spelers.



Variatie

- Om het fysieke aspect van de oefening te verhogen, kan na de pass iedere speler naar de middellijn lopen.
- De organisatie van de oefening kan voor iedere positie aan beide zijden: op de forward, vanuit de corner, op de block.



7 shots op 4 spots

Doel

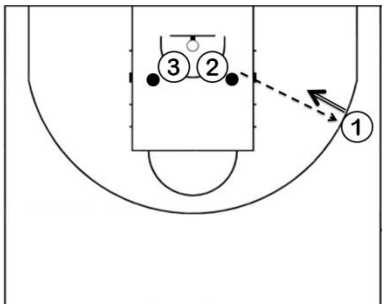
Drill voor het inoefenen van het nemen van een shot in beweging, zodat het juiste voetenwerk voor het plaatsen van een shot kan worden aangeleerd en geautomatiseerd.

Inhoud

Een speler ontvangt de bal en shot. Na zijn shot loopt hij naar de volgende spot, ontvangt de bal van een tweede speler en shot opnieuw. Op die manier neemt hij op iedere spot een shot en keert hij terug vanaf de laatste spot naar de plaats waar hij heeft gestart. Op die manier neemt hij op de vier spots in een 4 out opstelling twee shots, met uitzondering van de spot waar hij startte.

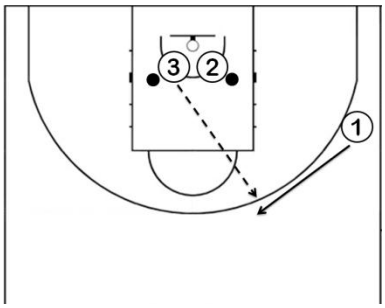
Didactische richtlijnen

- Bij het ontvangen van de bal wordt de shooting pocket bij het ontvangen van de bal klaar gehouden
- Bij iedere balontvangst plaatst de shotter eerst de binnenste voet, daarna de buitenste voet.
- Ieder shot is met de voeten naar doel gekeerd en met een stabiele lichaamshouding

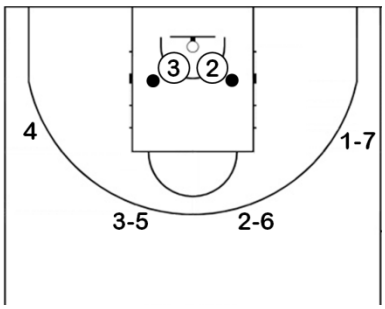


Organisatie

Per drie spelers zijn er twee ballen. De spelers met de ballen staan onder de basket. De speler zonder bal start op de forward. Na het zevende shot neemt de shotter de eigen rebound en gaat de laatste passgever naar de eerste spot om de oefening opnieuw te starten.



De oefening kan met 4 of 5 spelers in eenzelfde organisatie worden uitgevoerd. Telkens hebben alle spelers buiten de shotter een bal.



Variatie

- Oefening kan ook op 5 spots worden uitgevoerd.
- Na iedere pass volgt een close out, zodat de shotter onder tijdsdruk of verdedigende druk de bal ontvangt

Mikan drill

Doel

Een drill die het bovenhandse lay-up shot zowel links als rechts laat inoefenen, teneinde de trefzekerheid van de onderhandse lay-up te verbeteren.

Inhoud

Een speler start op de top van de semi circle met een bal. Hij plaatst zijn linkervoet gekruist naar de rechterzijde van het doel en neemt een bovenhands shot met de rechterhand. Daarna neemt hij de rebound en stapt hij met de rechtervoet naar de linkerzijde van het doel voor het volgende shot met de linkerhand.

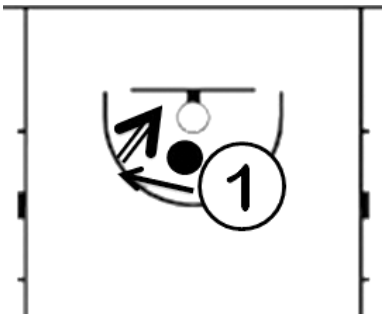
Didactische richtlijnen

- Er is steeds gekruiste coördinatie: linkervoet en rechterhand naar de rechterzijde en omgekeerd
- Bij het nemen van de rebound is er chinning van de bal

Organisatie

De spelers werken per één onder de basket, eventueel in groepen van twee. De oefening kan worden uitgevoerd

- op tijd, 30 seconden tot 1 minuut
- op aantallen, 10 tot 20 shots
- op scores, 7 tot 15 keer scoren



Variatie

Uitvoeren van andere shots:

- semi hook
- reverse lay up
- lay back
- power lay up

Slide and curl shooting

Doel

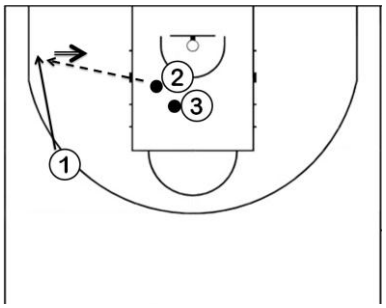
Een drill waarbij spelers het voetenwerk na een curl (vanuit een screen situatie) of een slide (vanuit een circle movement) leren automatiseren, zodat vanuit een beweging vlot tot een stabiel shot kan worden gekopen.

Inhoud

Een speler start op de forward positie en slide naar de corner. Daar ontvangt hij de bal voor een shot. Na zijn shot loopt hij terug naar de forward en doet hij een curl beweging in de richting van de elleboog. Daar ontvangt hij de bal voor een tweede shot. Deze opeenvolgende shots worden vijf keer herhaald, totdat de speler tien keer heeft geshot.

Didactische richtlijnen

- Voetenwerk: steeds de binnenste voet eerst plaatsen, daarna de buitenste voet.
- Ontvangen van de bal in shooting pocket
- Niet voorbij de positie van het bord sliden.



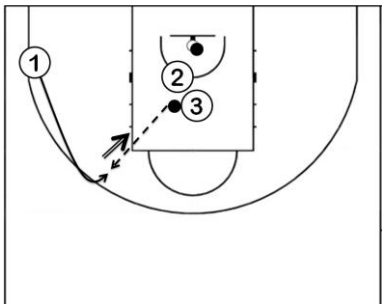
Organisatie

De spelers werken minimaal per 2, maximaal per 3. Eén speler shot, de andere spelers rebounden.

Variatie

De oefening voor één speler is beëindigd als:

- Hij zes shots heeft gescoord
- Hij op beide posities twee keer scoorde



Passing

4 passes and lay up

Doel

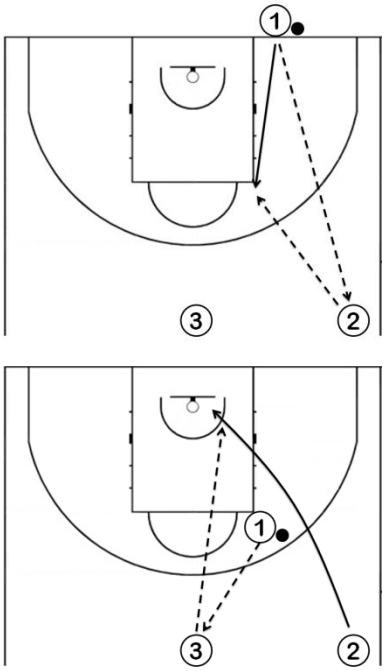
Drill waarbij 4 passes in verschillende afstand elkaar opvolgen met nadien een lay-up, zodat spelers die een correcte pass kunnen geven die op snelheid en in variatie kunnen oefenen.

Inhoud

De bal start achter de short corner bij speler 1. Deze speler geeft een overhead pass naar de speler aan de middellijn aan speler 2. Speler 1 sluit aan tot aan de elleboog en ontvangst een overhead pass pass van speler 2. Na zijn pass loopt speler 2 naar de ring. Vanuit de high post geeft speler 1 een overhead pass aan speler 3 in het midden, die op zijn beurt een botspass geeft aan speler 2 voor een lay up.

Didactische richtlijnen

- Pass van shot corner naar zijkant (1 naar 2): overhead pass met een strakke boog, over de verdediging heen.
- Pass van zijkant naar elleboog (2 naar 1): target boven het hoofd, speler 1 valt de bal aan
- Pass van elleboog naar middelpunt (1 naar 3): overhead pass met target in de shooting pocket
- Pass van middelpunt naar basket (3 naar 2): botspass die zijn bots ver genoeg neemt, zodat hij niet kan worden onderschept.



Organisatie

De spelers verdeling zich over de drie posities. De spelers achter 1 hebben een bal, met uitzondering van de laatste speler.

Doorschuiven: 1 naar 2, 2 na zijn lay up naar 3 en 3 neemt de rebound en sluit aan achter 1.

Variatie

De lay up-vormen kunnen worden gevarieerd: bovenhands, onderhands, power lay up, one step lay up of lay back.

Tag ball

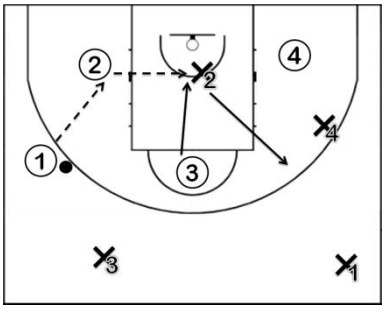
Doel

Spelvorm waarbij spelers aan elkaar passen en proberen de tegenstander met de bal te tikken, zodat zowel snel passen wordt geoefend als snel voetenwerk wordt gevorderd.

Inhoud

Op een half terrein wordt tikkertje gespeeld. De spelers in balbezit mogen niet dribbelen, maar dienen met passes en pivotteerbewegingen te proberen de tegenstander met de bal te tikken. Een speler die wordt getikt valt uit. Het tikken is enkel geldig wanneer de bal in de handen blijft van de tikkende speler.

Didactische richtlijnen



- Beperk het speelveld: drie tegen drie binnen de driepuntlijn, vier tegen vier of vijf tegen vijf kan op een half terrein
- Spelers die worden getikt gaan aan de kant. Om te voorkomen dat ze te lang stil staan, krijgen ze een opdracht naargelang hun leeftijd: 10 push ups, 20 keer machine gun, 5 layups met het raken van het midden…
- Speler zijn succesvol wanneer ze één speler als ploeg proberen te tikken en deze speler kunnen isoleren.

Organisatie

Een even aantal spelers wordt gelijk verdeeld, bij een oneven aantal spelers worden de iets snellere spelers in dezelfde ploeg geplaatst met een speler minder.

Variaties

- Zorg voor een competitievorm op tijd: de ploeg die op het minste aantal seconden de andere ploeg kan uitschakelen wint
- De verdedigers mogen de pass onderscheppen . In dat geval valt de passgever uit, zodat de verdedigers een voorsprong kunnen nemen.
- Enkel één passvorm is toegestaan: chest pass, bounce pass, push pass met de zwakke hand …

Trailer passing

Doel

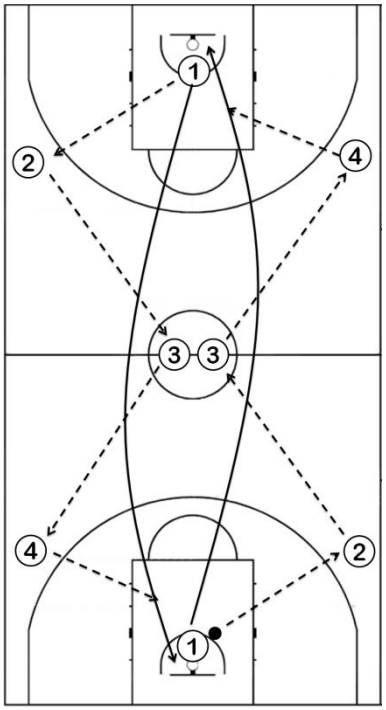
Drill waarbij de borst- en overhead pass binnen de looplijnen van de transitie worden toegepast, teneinde op de juiste plaats en met de juiste timing passen in te kunnen oefenen.

Inhoud

O1 start met bal starten onder de ring. Hij past naar de outletspeler O2 en loopt door het midden aan de balzijde naar de andere ring. O2 past naar O3 en O3 past naar O4 op de forwardpositie. O4 past de bal naar de ingelopen speler O1 voor een lay-up score. Hij neemt de rebound en start de oefening met een pas aan de outletspeler.

Didactische richtlijnen

- de outlet pass bij een score is een push pass van achter de short corner
- de outlet pass wanneer niet wordt gescoord is een overhead pass
- de passes naar de middelste speler en naar de wing speler zijn chest passes
- de pass voor de score is een overhead pass



Organisatie

Oefening met minimaal 8 spelers en 2 ballen. Bijkomende spelers worden op de outletpositie geplaatst. Met 7 spelers is de oefening eveneens mogelijk, maar kan slechts één bal worden gebruikt. Iedere speler volgt zijn pass, de speler die het shot nam sluit aan op de outlet positie.

Variaties

- speel zonder middenspeler: de outlet speler passt door naar de wing speler
- de trailer past een pin and spin toe en ontvangt de bal voor een drop step of semi hook

Aanvallend voetenwerk

Defender's ball

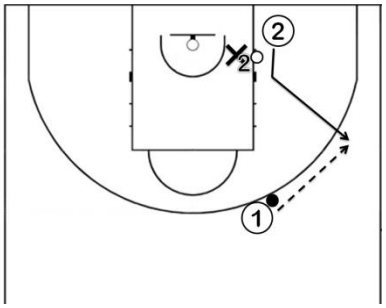
Doel

Spelvorm die de druk van de verdediging verminderd, waardoor het toepassen van de jump to the ball onder druk kan worden geoefend.

Inhoud

Een aanvaller speelt zich vanuit de short corner vrij naar de forward positie. Hij ontvangt op deze plaats de bal van de guard. De verdediger op de speler die zich vrijspeelt heeft een bal in de handen, waardoor hij minder goed verdedigende druk kan plaatsen. De aanvaller is verplicht de jump behind the ball toe te passen. Daarna speelt hij 1 tegen 1.

Didactische richtlijnen



- Aanvaller past eerst het close the gap principe toe
- De verdediger behoudt een positie tussen man en ring en probeert dus de pass niet te tikken met zijn bal
- De aanvaller kan na het ontvangen van de bal en toepassen van de jump behind the ball de geleerde aanvallende bewegingen toepassen: jab step, open step, cross over step
- Het is de verdediger niet toegestaan de bal te werpen.

Organisatie

Oefening per drie spelers. De speler op de guard heeft een basketbal, de verdediger als dat beschikbaar is een gymbal.

Bij het doorschuiven wordt de passgever aanvaller, de aanvaller wordt verdediger en de verdediger wordt passgever. Een eventuele vierde speler wacht achter de guard positie.

Variatie

Alle vormen van voetenwerk kunnen via deze organisatie worden geoefend:

- Programmeer de verdediger op interceptie te spelen, zodat een reverse step wordt geoefend
- Programmeer de verdediger kort te verdedigen, zodat een reverse pivot moet worden toegepast
- Programmeer de verdediger ruimte te laten, zodat een front pivot kan worden geoefend.

2 tegen 2 in stroken

doel

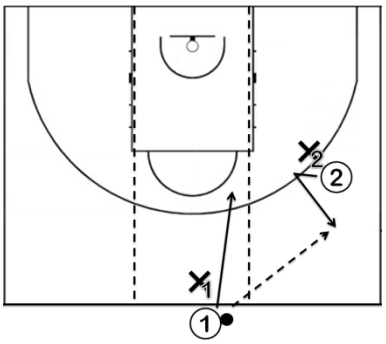
Spelvorm waarin spelers zich dienen vrij te spelen in een beperkte ruimte, zodat je de bewegingen 'In and out' en de 'up, in and out' leren toe te passen.

inhoud

Een aanvaller en verdediger krijgen een strook toegewegen, die ze niet mogen verlaten. Ze mogen niet dribbelen met bewegen zich al passend voort binnen de aangegeven stroken. Tijdens de oefening moet iedere speler minstens één keer zich vrijspelen op de perimeter binnen zijn zone. Daarna wordt er gespeeld tot er gescoord wordt.

Organisatie

Duidt een strook aan in het verlengde van de paint en een tweede strook tussen deze lijn en de zijlijn. De speler met bal start achter de middellijn, zijn ploegmaat in het veld in de andere strook.



Didactische richtlijnen

- Spelers kunnen zowel de in and out, up in and out als de in and out in de beperkte ruimte toepassen
- Wanneer een speler wordt overspeeld, kan hij een back door cut gebruiken
- Na iedere balontvangst volgt een square up

variaties

- Wisselen van zone door clear out wordt toegestaan, waarna een basket cut verplicht wordt
- De verdedigers houden gedurende de oefening een gymbal vast, zodat hun verdedigende druk beperkt wordt. De aanvallers zijn verplicht na het vrijspelen de facing the basket te doen binnen de driepuntlijn met een jump behind the ball
- De verdedigers geven zo veel druk als mogelijk. Wanneer een aanvaller de ruimte heeft na het vrijspelen, voert hij een front pivot uit ter hoogte van de driepuntlijn. Wanneer hij weinig ruimte heeft, doet hij een reverse pivot.

Pin and spin drill

doel

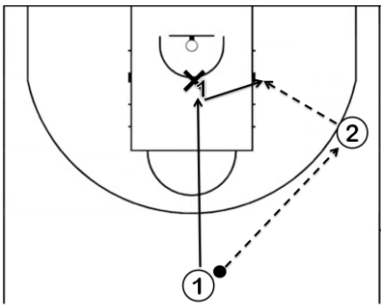
Spelvorm waarin spelers zich vrij spelen vanuit transitie in the lane, om daarna via een post move hun verdediger te verslaan.

inhoud

De post speler start op het middelpunt van het terrein en passt naar de forward. Zijn verdediger wacht hem op in het midden van de paint. De post loopt naar de ring en stapt met de voet aan balkant in de verdediger, waarna hij de rug naar de verdediger draait en zich naar de block begeeft om de bal te ontvangen. Op die plaats verslaat hij zijn verdediger met een post move.

Organisatie

Oefening per 3 spelers. Een eventuele vierde speler sluit aan achter positie 1, een vijfde achter positie 2. O1 schuift door naar X1, X1 naar O2 en O2 neemt de bal mee naar O1.



Didactische richtlijnen

- O1 plaatst de binnenste voet, op de tekening de rechtervoet, tussen de benen van X1.
- O1 valt de bal aan wanneer die wordt gepasst.
- X1 vangt O1 op met de arm bar en probeert een denial uit te voeren.

variatie

X1 probeert te fronten, zodat O1 een lob pass dient te ontvangen.