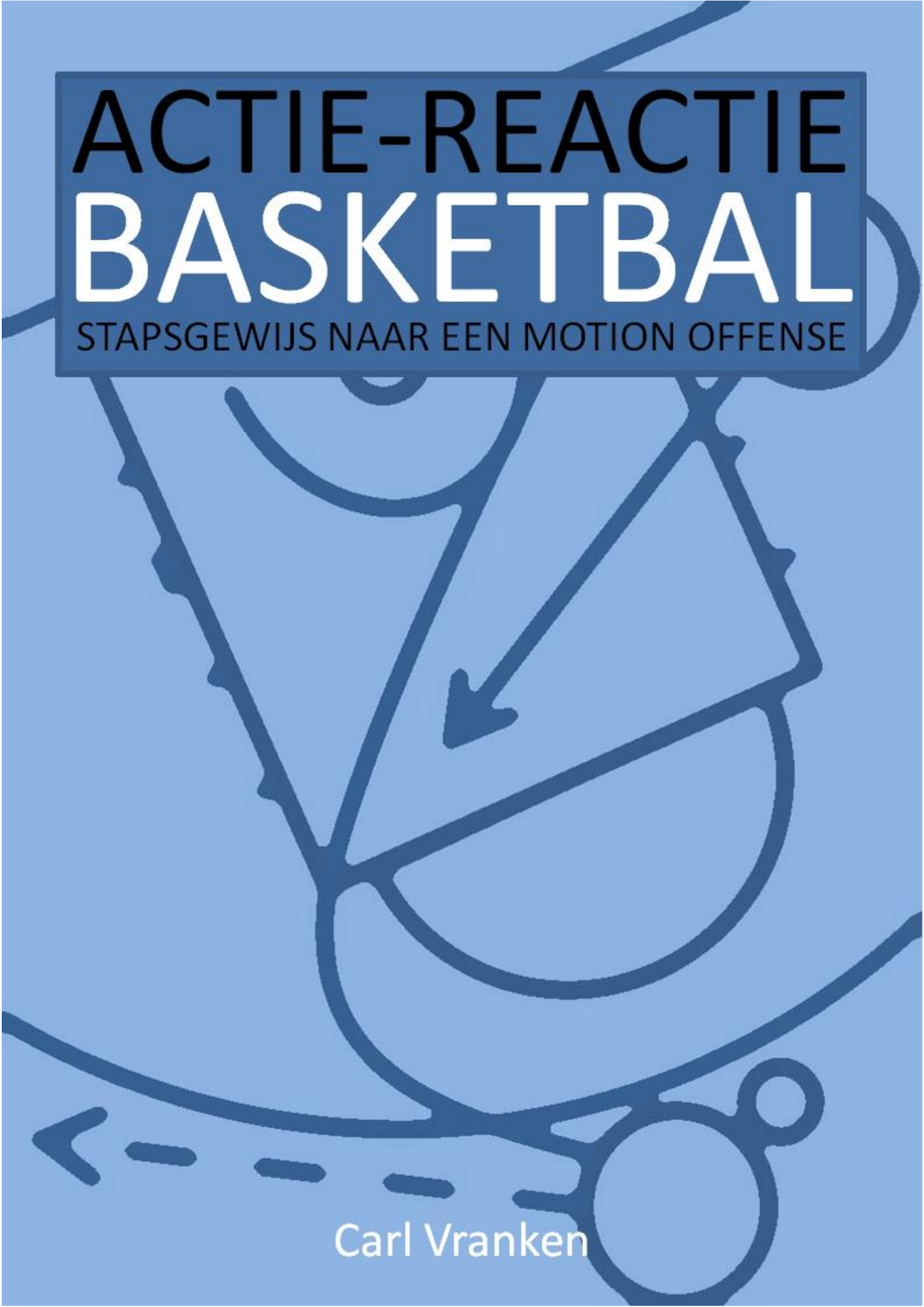
ACTIE-REACTIE BASKETBAL

STAPSGEWIJS NAAR EEN MOTION OFFENSE



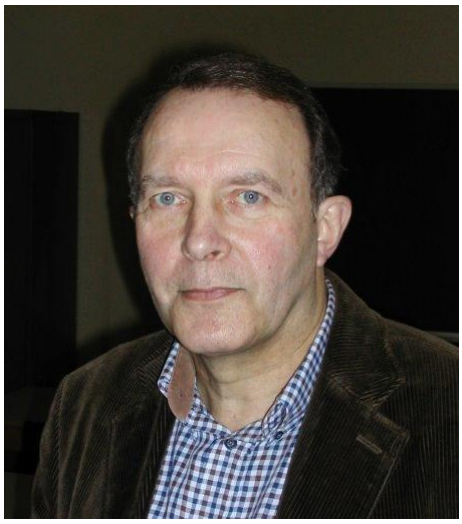
Carl Vranken

Alles in deze uitgave mag worden gebruikt in andere publicaties en andere media. Met dit boek deel ik graag mijn visie op aanvallende organisatie. Het is iedereen vrij er gebruik van te maken.

Versie 5.1, november 2019

Voorwoord

Ik hoorde voor het eerst over motion offense door geruchten over de nieuwe spelwijze van Tony Souveryns bij eersteklaser Leuven. Hij zou geen vaste patronen spelen, maar iets dat 'passing game' werd genoemd. De spelers bepaalden zélf hoe ze speelden, als ze maar de speelregels volgden die de coach hen oplegde. Op die manier werd hij in 1993 coach van het jaar en zette hij kort daarna de nationale ploeg op hetzelfde spoor.



Tony Souveryns

Pas heel wat jaren later merkte ik een soortgelijk spel op, dat Chris Finch introduceerde bij Bree en waarmee hij met beperkte middelen op slag landskampioen werd. Vanaf dan was ik helemaal overtuigd: een team waarvan je niet weet wat het na de volgende pass gaat doen is erg moeilijk te verdedigen.

Met zijn dvd-box 'Read and React' maakte Rick Torbett het verschil voor tal van basketbalcoaches. Hij presenteert zijn visie duidelijk en goed geïllustreerd, zodat iedereen kan begrijpen waarover het gaat en hoe het gespeeld wordt. Die box is nog steeds de moeite waard, net zoals de clinics die hij ondanks zijn opspelende heup nog steeds met de nodige passie geeft.

Chris Finch

Sindsdien heb ik als coach geen vast patroon meer gebruikt. Ondertussen leerde ik Tony kennen in onze club en begrijp ik op welke manier hij deze aanval na tal van gesprekken met Boston-legende Red Auerbach in Europa heeft kunnen introduceren. En gedurende onze gesprekken werden de laatste gaatjes in mijn tactisch plan gevuld.

Hoe je het noemt maakt niet zoveel uit: passing game, motion offense, react and react, actie reactie basketbal … je biedt als coach duidelijke speelregels aan, waarmee je spelers aan de slag gaan op het basketbalveld. En daarna doe je nooit zomaar een drill meer op training. Je kan tactiek en techniek tegelijk trainen, kan nadrukken leggen op aanval of verdediging in eenzelfde spelvorm, je bouwt de aanval op volgens het tempo van jouw groep en je spelers worden steeds maar beter in het samenspel.

Rick Torbett

Is dat niet wat je zocht?

Inhoudsopgave

Voorwoord 3

Inhoudsopgave 4

Inleiding 9

Geen spelpatroon, wel automatismen 9

Niveau's en smarties 9

Geen richtlijnen, wel speelregels 10

Niveau 1: perimeterspel 11

1.1 Give and go 11

Speed cut 12

Front cut 12

Rear cut 12

Draft drive 12

Corners 13

Replace yourself 13

1.2 Fill the spot 13

Invullen van een vrije spot 14

Flare cut 15

Opposite corner en scissor 15

1.3 Basket cut bij denial 16

Basket cut aan baseline 16

1.4 Circle 17

Natuurlijke passlijn 18

Pass naar speler in veiligheidspositie 18

4 out opstelling 19

1.5 Baseline drive 20

Niveau 2: post play 21

2.1 Post slides 21

Penetratie boven de post speler: short corner 22

Penetratie onder de post speler: high post 23

Penetratie van de post 23

2.2 Laker cut 24

2.3. Relocate 25

Vrijspelen naar de baseline 25
Positiewissel boven de vrijworplijn 26
Laker cut of relocate? 26
2.4. High post flash 27
Niveau 3: positiewissels 29
3.1 Clear out 29
Dribbel pass 30
Ruimte en passlijnen voor de speler in balbezit 30
Posting up voor de mismatch 30
Twee keer clear out 31
3.2 Hand off 31
Brush screen 32
Positie wijzigen 32
3.3 Interchange 33
Interchange versus basket cut 34
3.4 Scissor 34
Scissor bij 4 out 35
Scissor bij 5 out 35
3.5 High post dish 37
Niveau 4: screening 39
4.1 Cross screen 40
Curl of flare 41
Basket cut bij switch 41
Second move: pop of step in 41
4.2 Back screen 42
Outside shot 43
4.3 Post screen 43
4.4 Ball screen 45
4.5 UCLA cut 48
Niveau 5: gevorderde oplossingen 50
5.1 Post circle 50
Circle in de paint 51
Rotatie naar de perimeter 51
Omgekeerde post circle bij penetratie onder de post 52

5.2 Upscreen 53
5.3 Flare screen 54
5 out opstelling 55
Opstelling met post spelers 56
5.4 Staggered screens 56
5.5 Hand over 57
Niveau 6: zone defense 58
6.1 Opposite set 58
Opstelling in de gaps 59
Spreiden van de aanval 59
Pass and cut 59
6.2 Penetratie in de gaps 60
Penetratie na het swingen van de bal 60
Circle beweging 60
6.3 Short corner play 61
Snijden naar de short corner 61
High post en low post 61
Geen flare cut, wel doorsnijden 62
6.4 Flare screen 62
Shotter aan de weak side vrijspelen 63
Screen na screen 63
Clear out 64
Ball reversal 64
6.5 swing and ball screen 65
Ball screen voor 1-2-2 en 2-3 zone 65
Ball screen bij 2-1-2 zone 66
Ball screen bij 3-2 zone en 1-3-1 zone 66
Aanvallende transitie 67
Fast break 68
Bouncing 69
Give and go in transitie 69
Circle in transitie 70
Baseline drive in transitie 70
Post play in transitie 71

Clear out in transitie 72
Scissor of interchange in transitie 72
Upscreen in transitie 73
Full court press break 73
Screen van de eerste trailer 73
Terugkeren van de tweede spelverdeler 74
Escape dribbel door eerste trailer 75
Passlijnen bieden aan dribbelende speler 75
Tweede trailer is de safety valve 75
Half court press break 76
Leerpad voor jeugdploegen 78
Principes rond jeugdopleiding 78
Eerst aanval, dan verdediging 78
Eerst met de voeten, daarna pas screens 79
Eerst ondersteunen, daarna pas extra's 79
Leerpad per categorie 79
U8 80
U10 80
U12 81
U14 81
U16 82
U18 82
U21 83
Trainingsoefeningen 85
Drills, spelvormen en reactie-oefeningen 85
Actieve leertijd 86
Ga nog een stap verder 87
Integratie in scrimmage 87
Give and go 88
Fill the spot 89
Basket cut bij denial 90
Circle 91
Baseline drive 93
Post slides 94

Laker cut 95
Relocate 96
Clear out 97
Hand off 98
Interchange 99
Scissor 100
Cross screen 101
Back screen 102
Post screen 103
Ball screen 104
UCLA cut 105
Post circle 106
Upscreen 107
Flare screen 108
Staggered screen 109
Hand over 110
Opposite set 112
Penetratie in de gaps 113
Flare screen tegen zone defense 114
Bananen 115
Weak side ball screen 116
Epiloog 117

Inleiding

Over motion offense bestaat er wel wat literatuur. En als binnenkomer misschien interessant: alles dat hier wordt beschreven kan je elders vinden en is al eerder gebruikt. Buiten enkele bedenkingen vind je hier weinig nieuws.

Momentje, lees alsjeblieft nog eventjes verder.

Wat je niet zo snel elders zal vinden, is een structurele aanpak van deze concepten. Er wordt uitgelegd op welke manier je deze aanval kan opbouwen, hoe je de jeugdopleiding hierop kan baseren en welke keuzes je als coach kan maken. Geen vage beschrijvingen over spacing, geen opeenvolgende tips en tricks, maar een geheel dat stap voor stap wordt opgebouwd en na iedere stap bruikbaar is.

Geen spelpatroon, wel automatismen

De motion offense is geen spelpatroon of systeem, zoals een set offense waar spelers volgens een vast schema bewegen. Motion offense is een kader voor de spelers om basketbal kunnen spelen

De motion offense zoals hij hier wordt gepresenteerd is meer specifiek: hij is gebaseerd op automatismen, zodat spelers niet moeten denken maar uitvoeren wat ze leerden. De speler met de bal kiest wat hij doet, alle andere spelers reageren op één exacte manier. Ze hoeven geen opties te overwegen en dan te kiezen wat ze moeten doen. Iedere speler zonder bal heeft één correcte reactie na de actie van de speler met bal, of na een reactie van zijn verdediger. Vandaar de term 'actie reactie', afgekort AR: een speler ziet een actie en reageert met een aangeleerde reactie.

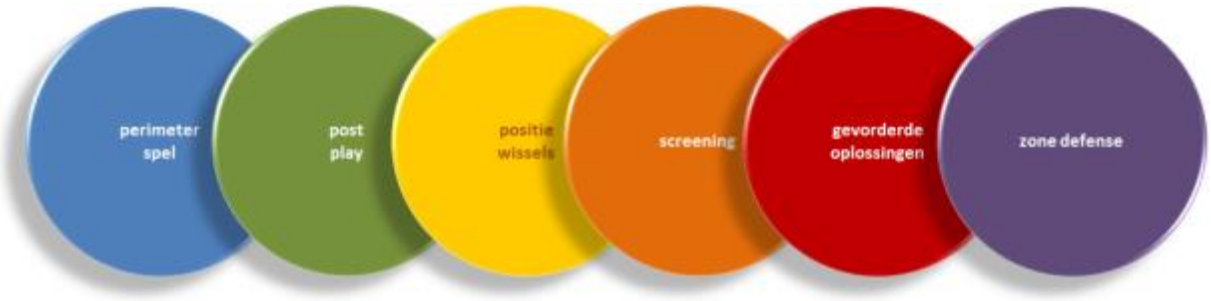
Zo beschik je als coach over een volledig systeem, dat volgens de kwaliteiten van jouw groep kan worden opgebouwd. Tegelijk worden oplossingen aangeboden voor minder ervaren spelers die zich in de ploeg bevinden, of voor nieuwe spelers die moeten worden geïntegreerd in een groep die al langer AR speelt. Eens ze de basis beet hebben, kunnen ze probleemloos deel uitmaken van een groep die al op een hoger niveau AR speelt.

Daarbij is de opstelling van de ploeg niet van belang: de automatismen gelden voor een 5-out opstelling zonder post spelers, 4-out met één post speler of 3-out met twee post spelers. De leeftijd is ook niet belangrijk: de eerste elementen kunnen worden gespeeld met -10 jarigen, alle niveau's samen zijn al een hele boterham voor een seniorploeg. En de intelligentie van spelers is ook geen voorwaarde: het handelt over automatismen, die kunnen worden getraind tot ze gekend zijn.

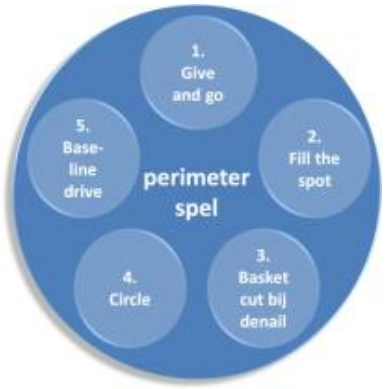
Verder zal je ook kunnen lezen dat dezelfde principes en automatismen gelden voor de aanvallende organisatie, de fast break als een press break. Dat zorgt voor continuïteit in de aanval: het spel gaat vanuit transitie automatisch over in een gewone aanval, zonder hapering, zonder denkwerk.

Niveau's en smarties

De aanval wordt opgebouwd in niveau's, waarbij tactische bewegingen die samen een geheel vormen worden besproken. Deze niveau's worden voorgesteld in gekleurde schijven. In principe kan je slechts van het ene niveau naar de volgende wanneer dit niveau volledig wordt beheerst. Wanneer dat niet absoluut nodig is, wordt dat ook in de tekst aangegeven.



In iedere niveau worden meerdere tactische bewegingen aangebracht die telkens een oplossing bieden voor verdedigende situaties. Deze tactische elementen worden op ieder niveau voorgesteld met smarties, in een lichtere kleur. Op die manier kan je als coach zien op welk niveau we werken en hoe ver we staan. Zo hoop ik het overzicht te bewaren.



Geen richtlijnen, wel speelregels

Spelers denken tijdens het spel echter niet in niveau's en smarties. Ze hebben duidelijke regels nodig om de aanval te kunnen spelen.

Zoveel coaches, zoveel meningen. Een aantal afwijkende oplossingen of bijkomende ideeën worden aangegeven in grijze vakken, zoals dit vak. Ze maken geen deel uit van de opbouw van dit boek, maar kunnen worden gelezen als verantwoording voor de keuzes die worden gemaakt. En ze vormen een achtergrond voor de eigen alternatieve van een coach.

Met AR weet iedere speler precies wat hij moet doen, en zal ook weten hoe de teamgenoten reageren op een actie. Dat zorgt voor een heel natuurlijke manier van spelen: de speler dient de regel te kennen om het automatisme te beheersen. Deze zijn steeds in de vorm:

Regel :	**Als *dit* gebeurt,** **dan moet ik *dat* doen.**

Dat is ook de manier waarop de aanval wordt aangeleerd. Je kan speler hierover aanspreken op dezelfde manier: "als die speler *dit* doet, wat moet jij dan doen?". Spelers moeten niet op de hoogte zijn van de niveau's en bewegingen die elkaar opvolgen, zij dienen de speelregels te kennen en toe te passen. Voor hen volstaan dus de zwarte kadertjes.

Rest me nog alle coaches succes te wensen bij het aanleren van deze aanval. Het succes tijdens wedstrijden zal automatisch volgen.

Niveau 1: perimeterspel

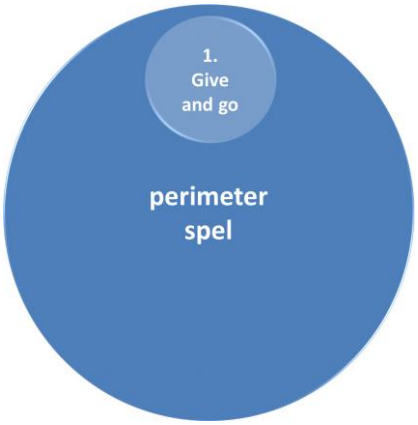
Met de perimeter wordt de driepuntlijn bedoeld. Jonge spelers nemen positie net voor of op deze lijn, oudere achter deze lijn. Op die manier staan ze binnen en haalbare shotafstand en creëren ze ruimte voor een penetratie naar de basket.

Al vanaf de leeftijd van acht jaar is het belangrijk dat spelers zich leren vrijspelen op de perimeter. Wanneer ze snijden naar de ring, nemen ze nadien weer plaats in aan de driepuntlijn om de spacing te verzekeren.

De tactische fundamentals op niveau 1 handelen hierover. Dat betekent niet dat je dit niveau kan vergeten voor oudere groepen. Wel integendeel: spelers dienen het eerste niveau volledig te beheersen vooraleer ze naar het volgende niveau kunnen overstappen.

De algemene speelregel, die de hele tijd kan worden meegenomen voor de AR offense, is de volgende: een speler die een pass geeft blijft niet staan. Voor iedere pass zal hij een speelregel krijgen die vertelt hoe hij moet bewegen.

1.1 Give and go



De eerste smartie vormt de basis van de AR aanval. Het is ook de basis van het basketbal tout court: de give and go vormt al decennia de tactische basis van onze sport. Niets nieuws onder de zon dus.

Iedere speler die een pass geeft aan een speler die één pass van hem is verwijderd, dient te snijden naar de ring. Dat heet een basket cut. Dat kan op verschillende manieren, afhankelijk van de positie van de verdediger. Algemeen kan worden gesteld dat de basis de speed cut vormt, en afhankelijk van de reactie van de verdediger de front cut en rear cut er bij komen.

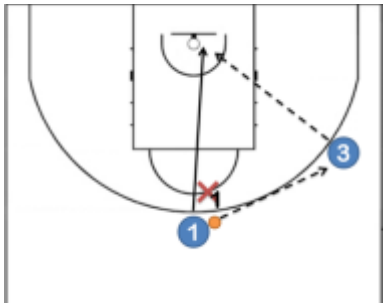
De eerste speelregel kan daarom worden geformuleerd:

Regel 1: Als ik een pass geef aan een speler op één pass afstand, dan snij ik naar de ring.

***Speed* cut**

In de speed cut gaan we er van uit dat verdediger op snelheid kan worden geklopt. Na een pass volgt een rechte snijbeweging naar de ring. De bal wordt gevraagd met de hand die het dichtst bij het doel is.

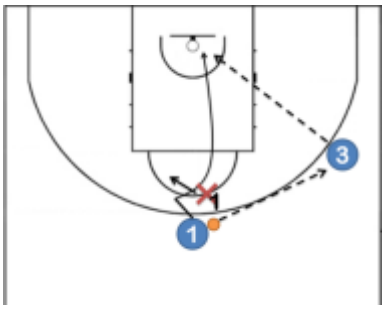
De verdediger wordt verslagen door de snelheid van de snijbeweging na de pass. Vandaar de benaming *speed* cut.



Front cut

Wanneer de verdediger er in kan slagen bij de aanvaller te blijven, zal je hem niet met een speed cut kunnen verslaan. In dat geval probeert de aanvaller voor de verdediger door te snijden.

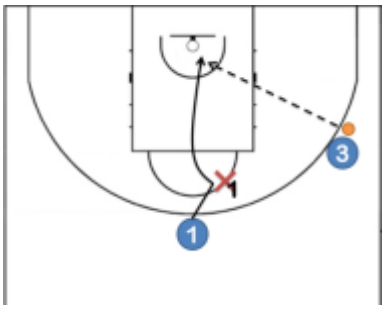
Daarbij creëert hij ruimte door de verdediger weg te lokken met een schijnbeweging boven de driepuntlijn. Daarna gaat hij schouder aan schouder de verdediger voorbij aan de balkant en versnelt hij naar de ring. De bal wordt met de hand het dichtst bij het doel gevraagd.



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 uitvoert, doet de passgever een rear cut.

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.



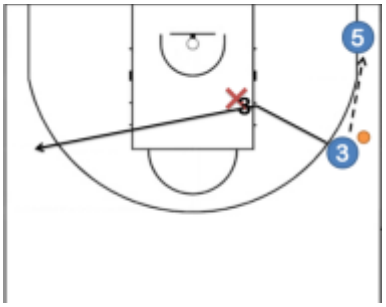
Draft drive

De noodzaak van een stevig uitgevoerde give and go kan niet genoeg worden benadrukt. Na een tijdje hebben spelers in de motion offense wel eens de neiging hun give and go in een slakkengangetje uit te voeren, omdat ze bij een goed reagerende verdediging er niet steeds succes mee boeken. Maar dit brengt het hele concept onmiddellijk om zeep.

Niet alleen doe je een give and go om de bal terug te kunnen ontvangen, bij een stevige snijbeweging dient de verdediging te reageren en zal er minder help side worden geboden op de man met bal. Na een snijbeweging zal hij daardoor met meer succes een penetratie kunnen uitvoeren. Dat heet een draft drive.

Corners

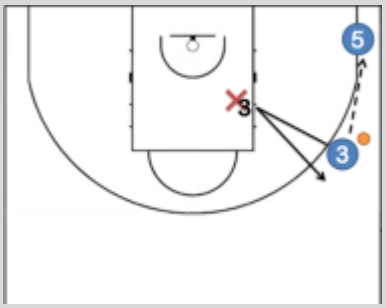
Soms verdedigt men zo sterk in de paint, dat het niet mogelijk is om een basket cut uit te voeren. Je verdediger is sterker dan jezelf en wint het gevecht voor de basket, borst aan borst.



De regel die we hier aanhouden is: voer de give and go uit en geraak je door de druk in de paint niet tot aan de ring, dan maak je een hoek in de paint en snij je verder weg van de bal. Dat principe wordt ook wel eens ‘corners’ genoemd.

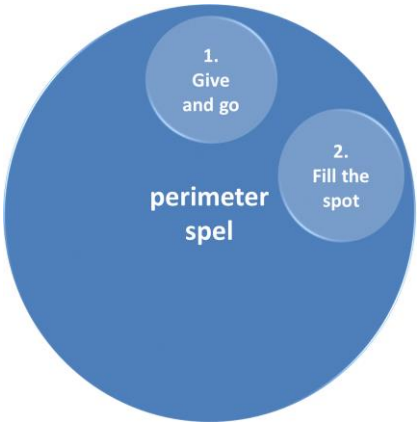
Replace yourself

Naast het principe van de corners is er voor een aantal coaches naast de speed cut, front cut en rear cut nog een vierde beweging mogelijk naar een pass: ‘replace yourself’. Men gaat er van uit dat wanneer de verdediger op de passgever helemaal in de paint beweegt, de aanvaller ruimte krijgt op de positie die hij zonet verliet terug in nemen.



Hier wordt deze keuze niet genomen. Replace yourself betekent namelijk dat er geen fill the spot zal plaatsvinden, en dat is net onze volgende stap.

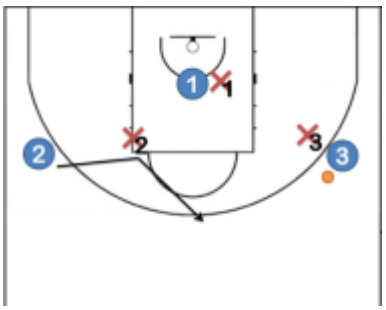
1.2 Fill the spot



Spelers kiezen waar ze de pass geven. Dat is een basisprincipe van de AR offense. Graag willen we een speler in balbezit dan ook steeds meer dan één aanspeelpunt geven. Bedoeling is daarom dat steeds de spots naast de bal worden ingenomen: links en rechts van de bal worden de spots bezet.

Een give and go brengt automatisch met zich mee dat er een plaats naast de bal vrij komt. Daarom volgt de fill the spot na de give and go: na het snijden ontstaat een open spot, die wordt ingenomen door de speler het dichtst bij deze spot.

Let er op dat de regels gelden voor alle posities op de perimeter, hoewel ze op de figuren hier vanuit de guard positie worden getekend. Bij een 5-out opstelling zijn de regels er voor alle spelers.



Bij het invullen van de spots wordt het principe van ‘close the gap’ toegepast: de aanvaller beweegt naar zijn verdediger toe,

zodat diens reactievermogen wordt beperkt. Van daaruit beweegt hij naar de vrije spot.

Regel 2: Als er naast mij een open spot ontstaat, dan vul ik deze spot in.

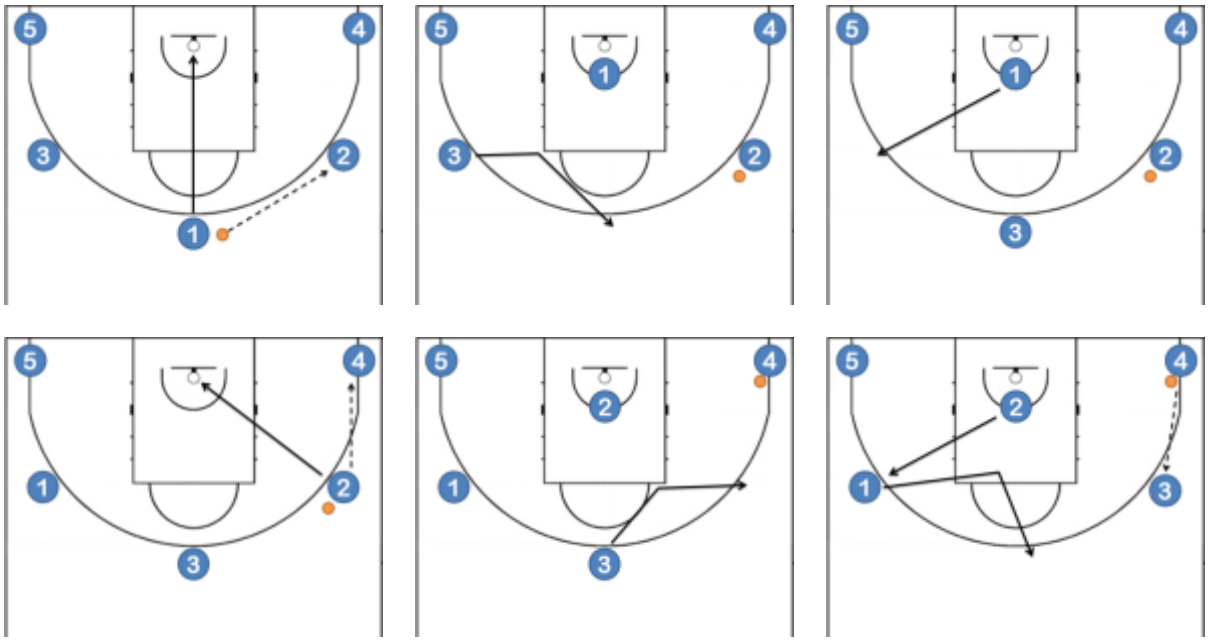
De fill the spot is op deze manier niet alleen een methode om vrij te spelen op de vrijgekomen spot perimeter, het heeft drie momenten waarop een speler gevaarlijk kan zijn:

- De speler kan op het ogenblik dat hij close the gap uitvoert kiezen naar welke kant hij gaat. Hij kan uiteraard naar de vrijgekomen spot snijden, maar wanneer deze plaats al anticiperend wordt ingenomen door zijn verdediger, kan hij een basket cut uitvoeren.
- De speler kan uitstappen naar de vrijgekomen spot
- De speler kan een backdoor cut uitvoeren wanneer de vrijgekomen spot te sterk wordt gedeniald.

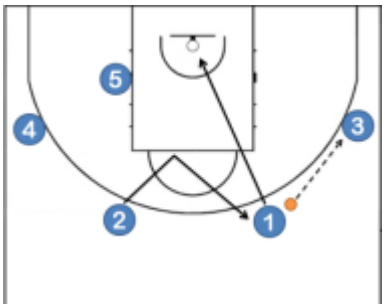
De fill the spot wordt op deze manier een erg efficiënte en gevaarlijke beweging, die echter ook intensief moet worden getraind.

Invullen van een vrije spot

De spelers kiezen telkens welke pass ze wensen te geven, links of rechts. Er is dus geen vast patroon. Een speler die een basket cut heeft uitgevoerd, zal terug moeten keren naar de perimeter. Hij vult daarbij gewoon een spot in die vrij is. De onderstaande sequentie is slechts een mogelijkheid.



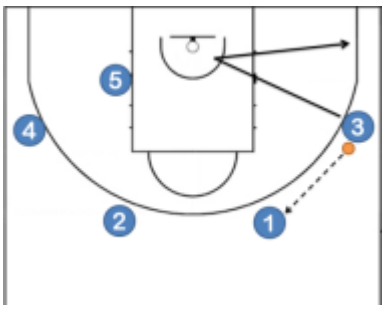
In een 4 out of een 3 out opstelling gebeurt precies hetzelfde. Met één verschil: de postspeler maakt geen deel uit van de fill the spot. Zijn bewegingen worden pas op niveau 2 besproken.



Flare cut

Wanneer de speler het kortst bij de baseline een pass geeft, zal hij na het snijden geen andere spot kunnen invullen. Als hij naar de ring snijdt, vindt er namelijk geen fill the spot plaats. En dus zal hij noodgedwongen terug moeten keren naar zijn plaats.

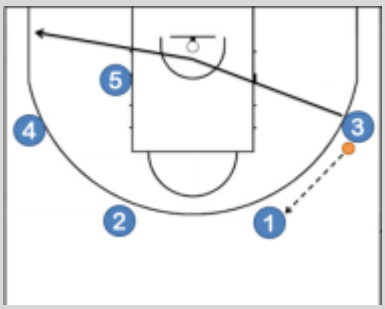
Daarbij verzorgt hij een richtingsverandering, zodat de verdediger in denial zowel lateraal als in de diepte dient te bewegen en het moeilijker krijgt in de passlijn te blijven. Wanneer hij zoals op de tekening weg van de bal beweegt naar de corner spot, spreken we over een flare cut.



flare cut

Opposite corner en scissor

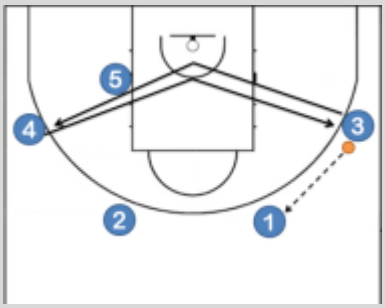
In een 4 out of 3 out opstelling is een andere optie de speler te laten snijden naar een andere open spot. In dit geval deze in de tegenovergestelde corner. Maar na deze snijbeweging heeft de speler met bal geen passlijn meer beschikbaar aan de rechterzijde. Een flare cut lijkt daarom een betere keuze.



Opposite corner

Er is ook nog de mogelijk de passgever te laten doorsnijden en een scissor te laten plaatsvinden. Daarmee bedoelen we dat na de basket cut een positiewissel plaatsvindt, zoals duidelijk wordt op de tekening. Daar zijn misschien zelfs heel goede redenen voor, wanneer je de beweging naar een later backscreen al wil automatiseren.

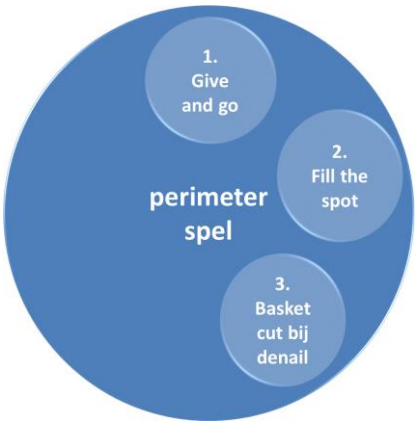
Als coach kan je deze keuze maken voor een oudere groep, maar het concept van de positiewissel lijkt niet zo geschikt voor jongere groepen. De tweede passlijn komt namelijk pas later vrij, zodat druk op de bal voor problemen kan zorgen voor de speler in balbezit.



scissor

Wanneer in een later stadium spelers worden geconfronteerd met een zone defense, zal het snijden naar de overzijde over de baseline wel nuttig zijn om een overloading te creëren. Zo kan een fundamental die vroeg wordt aangeleerd later nog in aangepaste vorm van pas komen.

1.3 Basket cut bij denial



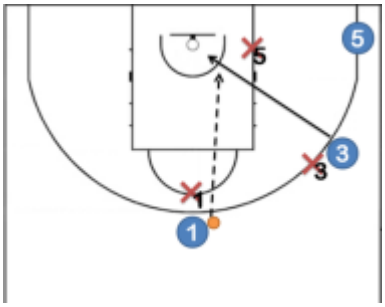
De perimeterspelers zijn allen opgesteld op de driepuntlijn en dienen daar aanspeelbaar te zijn voor de speler in balbezit. Dat is een basisprincipe voor de AR offense: wanneer een aanvaller niet aanspeelbaar is, is er een onmiddellijke actie nodig.

Als een speler op de driepuntlijn niet vrij is, zou traditioneel een in and out beweging worden ingezet om vrij te spelen. Maar bij een dergelijke beweging beperken we de aanval tot die ene speler die vrij wenst te komen.

Dit wordt opgelost met het uitvoeren van een basket cut. Zo geeft de speler die werd overspeeld druk op de verdediging en ontstaan door de rotatie die ze inzetten nieuwe passlijnen.

Regel 3: als mijn verdediger de passlijn verdedigt voorbij de driepuntlijn, dan doe ik een basket cut.

Na zijn basket cut ontstaat de mogelijkheid de bal inside te ontvangen en een eenvoudige lay up te scoren. Onmiddellijk zal een andere speler zich via fill the spot kunnen vrijspelen op de vrijgekomen positie. Op die manier zijn meer spelers in beweging en hebben we meer kansen tot scoren dan bij de in and out van één speler.



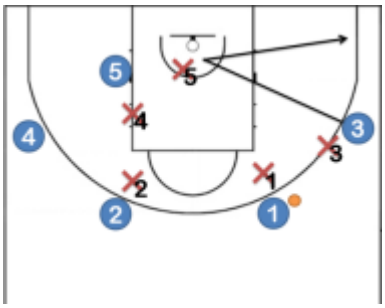
Op de tekening wordt O3 wordt zo sterk gedenialed dat hij de bal niet kan ontvangen ter hoogte van de driepuntlijn en dus snijdt hij naar de ring. Als hij de bal inside niet kan ontvangen, krijgt O1 een aanspeelpunt met O5 die fill the spot uitvoert.

Merk op dat O5 geen 'close the gap' uitvoert: zijn verdediger staat in help defense, zodat hij zich in een rechte lijn vrij kan spelen op de forward.

Basket cut aan baseline

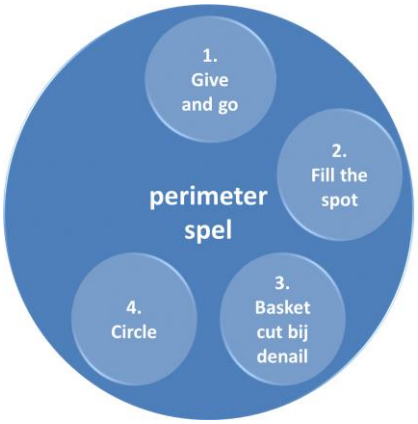
Net zoals bij de give and go met een fill the spot, stelt er zich hier de specifieke situatie van een basket cut aan de kant van de baseline. De positie wordt niet door een fill the spot ingenomen, zodat opnieuw de keuze moet worden gemaakt.

Na de basket cut keert de aanvaller terug naar zijn spot via een beweging weg van de bal (flare cut). Op die manier blijft hij een passlijn aanbieden aan de speler in balbezit.



De alternatieven zijn minder goed. Wanneer na de basket cut de aanvaller de positie van een ploegmaat inneemt en een interchange inzet, komt deze passlijn ook beschikbaar maar op een veel later moment. Wanneer hij een spot aan de overzijde zou innemen in de corner, verdwijnt de passlijn.

1.4 Circle



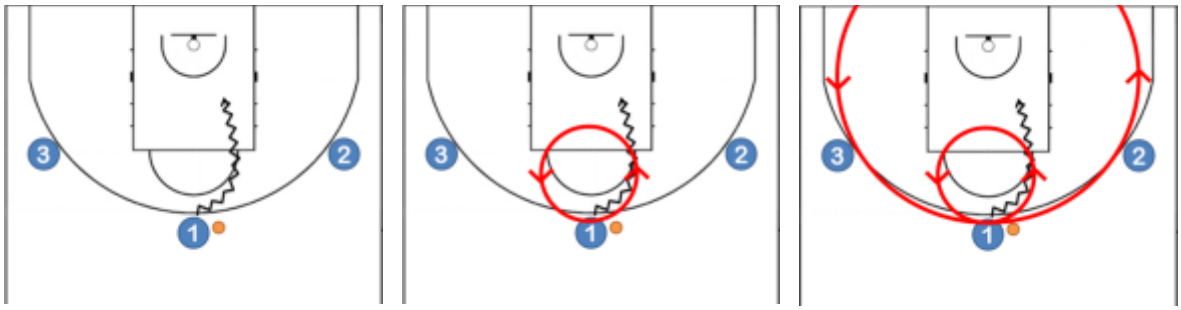
Hoe vaak heb ik het al mogen meemaken, als supporter en als coach: een speler penetreert naar de ring, maar wordt afgestopt. Hij kan de bal niet naar een ploegmaat passen en een turnover volgt. Supporters morren ‘hij geeft zijn bal niet af’, ploegmaats hebben geen zin meer om nog maar eens terug in verdediging te spurten zonder een bal te hebben gezien, en de penetrerende speler verdwijnt richting bank.

Toch willen we graag spelers die de nodige druk geven op de verdediging. Die penetratie willen we graag behouden, maar dan wel op een manier waardoor de speler die wordt gestopt zijn bal zal kunnen passen. De speler die de ring aanvalt verdient een oplossing wanneer hij wordt gestopt. Dat is naast de basket cut, de fill the spot en de give and go een vierde belangrijk principe voor het AR basketbal.

De eerste oplossing heet ‘circle’. De circle geeft de penetrerende speler de mogelijk een pass te geven wanneer hij wordt afgestopt op zijn weg naar de ring. Het geeft namelijk aan hoe zijn ploegmaats dienen te bewegen wanneer hij naar de ring dribbelt.

Regel 4: als mijn ploegmaat naar de ring dribbelt,
dan beweeg ik met hem mee volgens de cirkel die hij inzet.

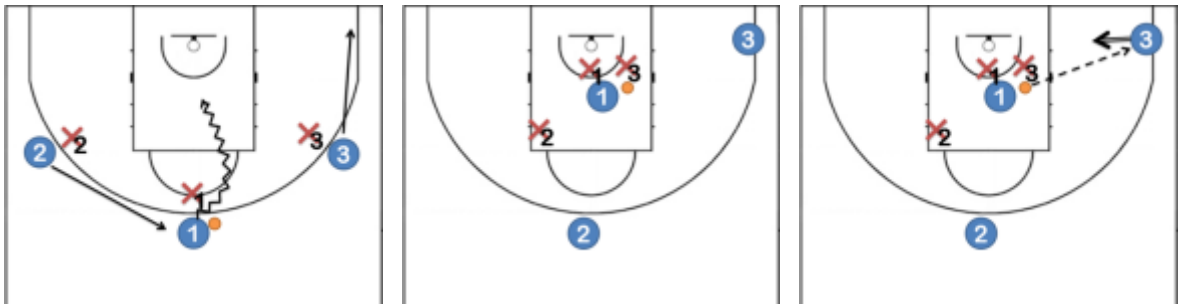
De circle is niet zo eenvoudig uit te leggen, hoewel eens gekend dit een duidelijke vorm van bewegen vormt.



In het voorbeeld zet O1 een penetratie in, rechts van zijn verdediger. O2 en O3 volgen volgens een cirkelbeweging deze penetratie mee. Zo ontstaat het principe van natuurlijke passlijn, of 'natural pitch'.

Natuurlijke passlijn

Een speler die een penetratie inzet zal de verdediging tot keuzes dwingen en in principe help defense van andere verdedigers naar zich toe trekken. Opdat de speler met bal een passlijn zou krijgen, bewegen de spelers zonder bal mee in een cirkelbeweging.



Je ziet hier dat X3 hulp moet bieden op de penetratie van O1. Omdat O3 de circle inzet, blijft hij in het zicht van O1 om de bal af te geven. Na deze pass kan O3 shotten vooraleer de recover heeft plaatsgevonden, of zelf penetreren wanneer X3 in close out gaat.

Pass naar speler in veiligheidspositie

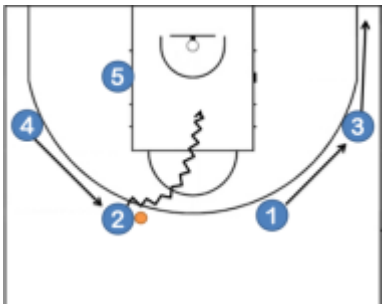
Maar dat niet alleen. Als O1 de bal wil passen langs de natuurlijke passlijn, maar deze passlijn niet beschikbaar is, heeft hij de mogelijkheid de bal achter zich te passen na een reverse pivot beweging. O2 deed namelijk mee de circle beweging en kan de bal krijgen wanneer zijn verdediger mee sluit in de paint.

Deze speler zorgt er tevens voor dat er iemand achter de bal staat, om bij een turnover enige verdediging te kunnen bieden. Vandaar de benaming 'veiligheidspositie'. Zo brengt een penetratie minder risico heeft op balverlies met zich mee. Dat geeft een voordeel tegenover tal van andere aanvalspatronen.

In de 5-out opstelling, zoals hieronder wordt voorgesteld, merk je dat de aanvallers 1, 2 en 4 naar de rugzijde van hun verdediger bewegen en dus ook een passlijn aanbieden.

De passlijn naar O5 is specifiek voor een opstelling 5 out. De penetratie van O2 zorgt voor het doorschuiven van O5 via de baseline naar de spot aan de andere zijde van de basket. Hij doet zijn circle dus langs de baseline en vormt daar een aanspeelpunt voor O2.

4 out opstelling

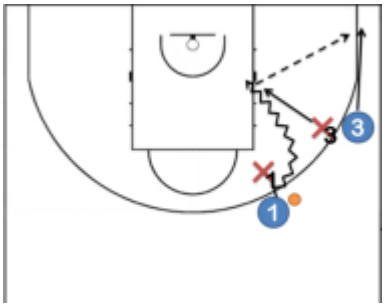


Dat is anders bij een 4 out opstelling. Door de penetratie van O2 zal O3 de spot in de hoek van het speelveld innemen, dus niet doorsnijden langs de baseline.

De hoeken in het speelveld worden bij een 4 out opstelling beschouwd als een spot. Pas wanneer een speler een spot inneemt aan de baseline en de circle bij een penetratie ook in de richting van de baseline gaat, snijdt deze speler langs de baseline.

Daar is ook een hele goede reden voor: in een 4 out opstelling spelen we met een post speler, die de ruimte onder de basket voor zijn rekening zal nemen. Dat wordt verder besproken in het volgende niveau: voor de post speler zijn er aparte regels. Voorlopig blijft de post speler staan, maar hij komt zeker niet naar de bal. Vandaar ook het advies om pas in een 4 out opstelling te spelen wanneer spelers klaar zijn voor het tweede niveau, zoals je later in dit boek kan lezen in het gedeelte over het leerpad voor jeugdspelers.

Bemoeilijken van de recover

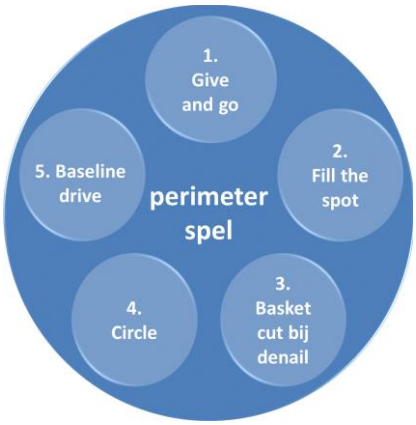


De focus lag voor de circle tot hier toe op de passlijnen, maar een belangrijk voordeel zouden we daarmee vergeten. Wanneer een speler penetreert en een verdediger hulp gaat bieden, zal deze helper het moeilijker hebben na de pass opnieuw zijn man te kunnen opnemen.

Op de tekening biedt X3 hulp op de penetratie van O1. O3 beweegt volgens de circle mee, zodat X3 moeite zal ondervinden zijn man terug te kunnen opnemen: hij is namelijk van plaats veranderd.

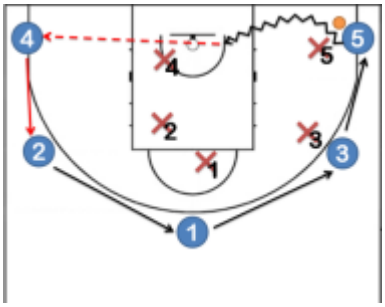
De ‘help and recover’ verloopt door de circle dus minder vlot, zodat er meer tijd zal komen voor een shot en de speler die de bal ontving ook meer overzicht zal hebben voor een pass over een penetratie op zijn beurt.

1.5 Baseline drive



De laatste smartie van het basisniveau bespreekt een uitzondering op het circle principe: de penetratie langs de baseline.

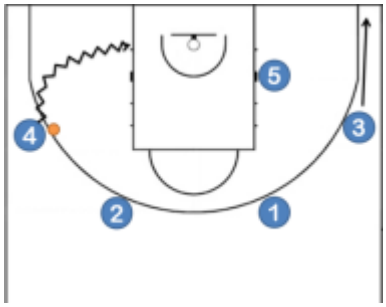
Wanneer een spelers langs de baseline penetreert, ontstaat een bijzondere situatie. De natuurlijke passlijn van deze speler is namelijk vóór zich, aan de overzijde langs de baseline. Maar als de speler op de spot aan de overzijde de circle beweging zou uitvoeren, loopt hij weg uit deze natuurlijke passlijn.



Op de tekening wordt het duidelijk: als O4 met de rode pijl mee de circle uitvoert, verdwijnt de meest natuurlijke passlijn voor O5. Dat wensen we natuurlijk te vermijden.

De tegenovergestelde hoek van het veld moet namelijk worden gevuld om deze passlijn te verzekeren. Dus is de opdracht van O4 in dit voorbeeld: niet mee de circle uitvoeren, maar blijven staan. Hij staat in de rechte passlijn van de speler die penetreert en dus behoudt hij zijn positie.

Regel 5: als ik een speler zie penetreren langs de baseline aan de overzijde, dan bied ik me aan voor de pass aan de tegenovergestelde hoek.



In een 4-out opstelling zal deze speler zich zelfs in de tegengestelde richting moeten aanpassen: hij beweegt tegen de circle in, zodat hij zich in de rechte passlijn bevindt in de corner.

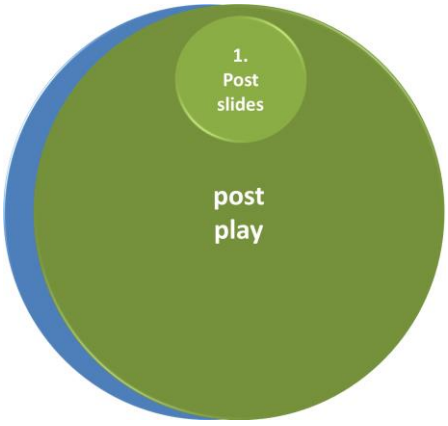
Alle andere spelers blijven de circle uitvoeren, zodat er verschillende vrije paslijnen kunnen ontstaan voor de penetrerende speler.

Niveau 2: post play

Het basketbal met postspelers kan worden geïntegreerd op het ogenblik dat niveau 1 werd geautomatiseerd bij de spelers. Alle automatismen van niveau 1 staan volledig los van de post speler, zodat eens gekend de principes onverkort kunnen worden aangehouden. Je kan als het ware de postspeler op zijn positie laten staan, of hem laten bewegen tussen de verschillende post posities, zonder dat dit de bewegingen uit niveau 1 zou storen.

Alles rond de post spelers komt er dus gewoon bij: er zijn geen aanpassingen nodig op niveau 1. Enkel de opstelling wijzigt: de 5 out opstelling wordt verlaten, de keuze is nu 4 out of 3 out. In een U14 ploeg kan je daarom de post positie zonder wijzigingen introduceren, en smartie per smartie opbouwen volgens dit niveau.

2.1 Post slides



Herinner je het principe: basketbal is een sport waarbij de ring wordt aangevallen en spelers een oplossing moeten krijgen wanneer ze worden gestopt. In deze smartie wordt de circle beweging aangevuld met de bewegingen van de post speler: de post slides.

De basis van deze regel is dat de post speler niet in de weg loopt van een penetrerende perimeterspeler: hij beweegt weg van de penetratie, zonder aarzelen. In wezen is dat voor de post speler een eenvoudige speelregel om te onthouden. Als een medespeler naar je toe dribbelt, zorg je dat je ruimte voor hem maakt:

- Wanneer de penetratie onder jouw positie gebeurt, beweeg je naar de high post
- Wanneer boven je wordt gepenetreerd, ga je naar de short corner.

Regel 6: als ik op de post sta en een speler doet een penetratie, dan beweeg ik wég van de penetratie naar de short corner of de high post.

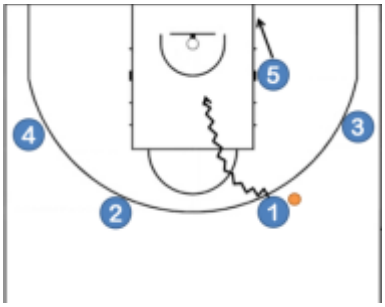
Een ervaren post speler die voor het eerst dit niveau wordt aangeleerd, zal misschien niet al te enthousiast reageren: hij wordt gevraagd zich telkens uit de voeten te maken voor een penetrerende speler. Maar snel daarna zal hij inzien dat hij op die manier meer open shotkansen en lay-ups krijgt dan ooit.

Het principe geldt niet alleen voor de post speler: iedere speler die zich rond of in de paint bevindt, dient de post slides toe te passen bij een penetratie van een ploegmaat.

Penetratie boven de post speler: short corner

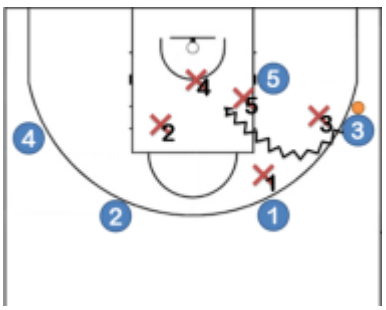
Als een speler vanuit een positie boven de post speler een penetratie uitvoert, beweegt de post speler naar de dichtstbijzijnde hoek, de 'short corner'. Op die manier geeft hij ruimte aan de speler die penetreert.

Maar niet alleen geeft hij ruimte, hij biedt hier net zoals in de circle beweging een passlijn aan. De verdediger op de post speler zal namelijk geneigd zijn hulp te bieden op de penetratie, zodat er ruimte ontstaat voor de postspeler in de short corner.

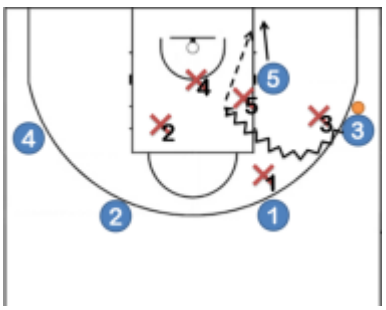


Wanneer de post speler de bal ontvangt, kan hij met één stap de basket opzoeken en van dichtbij scoren. De verdediger op de post wordt onmiddellijk afgestraft wanneer hij in help defense gaat.

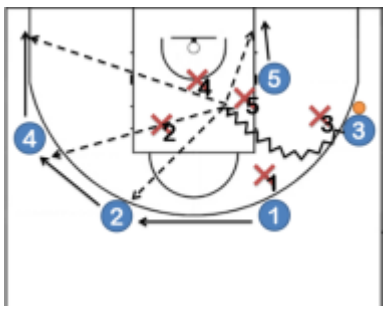
In het onderstaand voorbeeld penetreert O3 en biedt de verdediger van de post speler hulp. Hierdoor ontstaat er in de short corner ruimte voor een pass. De laatste tekening maakt het beeld compleet: omdat de perimeters de circle verzorgen, krijgt de penetrerende speler verschillende passlijnen.



Penetratie boven de post



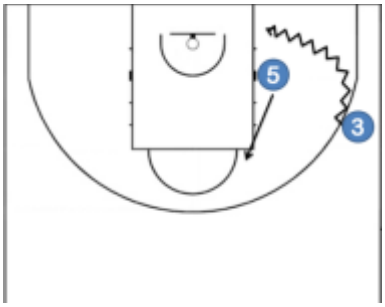
Door help defense komt de short corner vrij



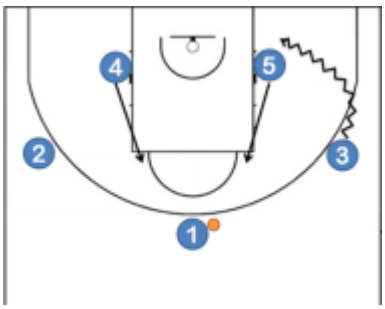
Na de circle en post slides ontstaan verschillende passlijnen

Penetratie onder de post speler: high post

De post speler doet net hetzelfde wanneer hij langs onder een penetratie ziet gebeuren. Met één verschil: hij zal niet naar de short corner kunnen stappen, aangezien in deze lijn de penetratie gebeurt. En dus stapt hij naar de high post. Daar is hij aanspeelbaar voor een shot.



Dat geldt net zo goed wanneer de penetratie vanuit de andere kant van het veld wordt uitgevoerd, zoals blijkt uit deze figuur met een 3-out opstelling: de twee post spelers bewegen naar de high post bij een penetratie naar de baseline door een perimeterspeler.



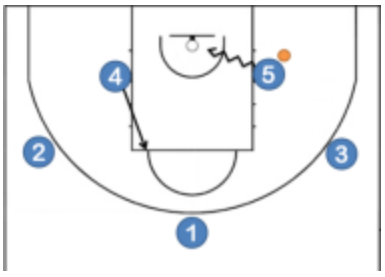
Want als we het volledige beeld bekijken, zien we dat de verdediger op de post speler zal moeten kiezen:

- Ofwel biedt hij hulp op de penetratie, en komt de post speler open op de shotpositie aan de vrijworplijn
- Ofwel blijft hij bij zijn man en krijgt de perimeterspeler ruimte om vanuit de 1 tegen 1 te scoren.

De post speler maakt ruimte, maar verhoogt ook zijn mogelijkheden de bal te ontvangen voor een gemakkelijk shot. Het maakt geen verschil of je 3 out of 4 out speelt, de post speler heeft maar één job bij penetratie: bewegen zodat er ruimte ontstaat en hij vrij komt voor de pass.

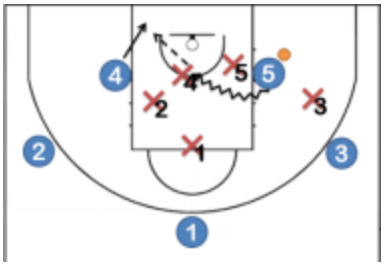
Penetratie van de post

Het principe van de post slide blijft hetzelfde in een opstelling met twee posts. Een penetratie van de ene post, leidt tot de post slide van de andere. Op die manier ontstaan mogelijkheden tot post-to-post play.



Op de tekening slide O4 naar de high post bij de penetratie van O5 langs de baseline.

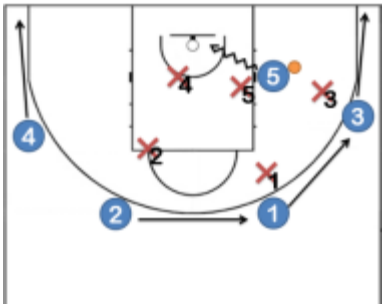
Maar ook omgekeerd zal hij naar de short corner dienen te bewegen als O5 penetreert naar het midden voor een semi-hook. Hij zal wanneer zijn verdediger helpt op deze penetratie vrij kunnen komen op deze positie en een easy lay-up kunnen scoren of een fout kunnen uitlokken.



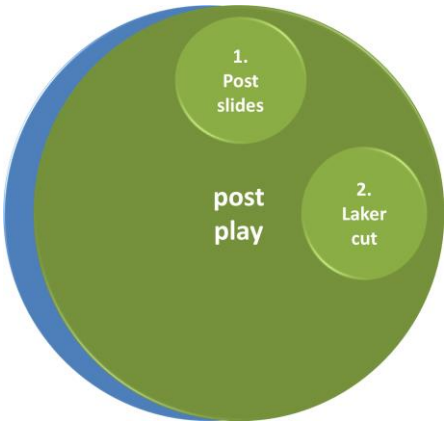
Hoe bewegen de andere spelers na de feeding the post? We bespraken de speelregels voor de spelers die de post aanspeelt, maar hadden het niet over de andere drie spelers die ondertussen zonder bal gevaarlijk dienen te blijven.

De regels voor alle spelers blijven bij de bewegingen van de post gelijk. Wanneer hij penetreert, zoals in het voorbeeld een drop step naar de baseline, zetten alle spelers hun circle in op passlijnen mogelijk te maken.

De speler aan de weak side biedt zich aan langs de baseline. Deze drop step is niet meer of minder dan een baseline drive. Aangezien de help op deze beweging vanuit de verdediger op deze speler komt, verdediger 4 in het voorbeeld, zal hij vrij komen voor pass langs de baseline.



2.2 Laker cut



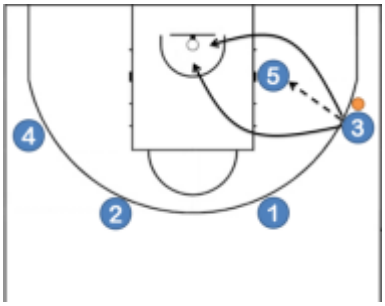
Het basisprincipe van de motion offense wordt hier verduidelijkt bij een pass aan de post speler: als ik pass, dan snijd ik naar de ring.

Dit principe kan net zo goed worden toegepast bij een pass aan de post speler. Wanneer de verdediger gaat helpen zal dit worden aangepast. Maar voorlopig blijft het principe overeind: ik pass en ga naar de ring.

Deze beweging, waarbij de perimeterspeler een pass aan de post speler geeft en snijdt, heet de ‘Laker cut’.

De forward passt aan de post speler in posting up. Zijn snijbeweging houdt daarna rekening met een minimale spacing. Dus snijdt de perimeterspeler

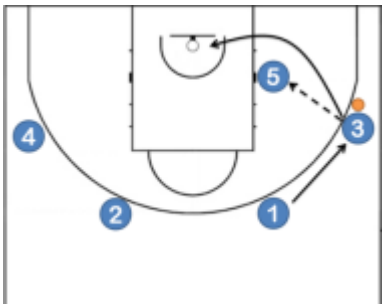
- ofwel langs de baseline
- ofwel langs de elleboog.



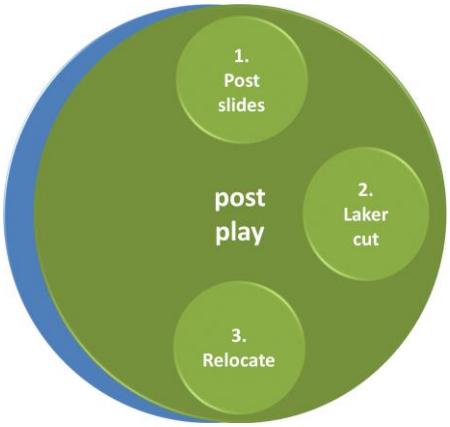
Op die manier is er ruimte voor een pass en kan de verdediger op de post speler de cutting niet stoppen. Als richtlijn voor de forward kan gelden: je snijdt ofwel onder het onderste streepje, ofwel boven het bovenste streepje.

Regel 7: Als ik een pass geef aan de post speler, dan snij ik naar de ring via de elleboog of de baseline.

De spots op de perimeter worden nog steeds opgevuld: dat principe blijft gelden. De post speler zal op deze manier twee passlijnen worden aangeboden om zijn bal te passen: de snijdende speler, en de speler die de fill the spot uitvoert, op de tekening de 4-speler en de 2-speler.



2.3. Relocate



Wanneer de verdediger op de vleugel na een pass aan de post speler in help gaat, klaar om een een cover down uit te voeren, is de laker cut niet steeds zo eenvoudig. Je zal deze verdediger niet met een snelle snijbeweging kunnen verslaan, aangezien hij al is afgezakt tot bij de bal.

Daarom deze extra smartie: de passgever stapt in de rug van zijn helpende verdediger. Bij het uitvoeren van de cover down is deze verdediger hierdoor eventjes zijn man uit het oog verloren en ontstaan er op die manier mogelijkheden.

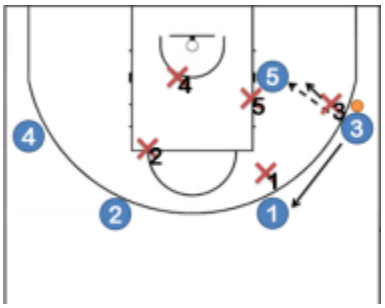
Vrijspelen naar de baseline

Als een speler op de post wordt aangespeeld, zal een verdediger op de perimeterspeler gaan helpen en uiteindelijk een cover down uitvoeren wanneer de post een dribbel inzet. Wanneer de verdediger opent om te helpen op de post met de rug naar de baseline, kan O3 in zijn rug stappen om een vrije positie te bekomen.

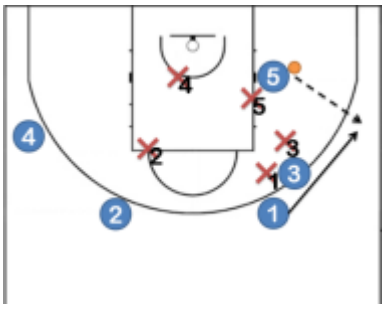
Op die manier zal hij niet alleen vrij kunnen komen voor een shot, maar zal de cover down van de verdediger ook bemoeilijkt worden: de verdediger verliest zijn man uit het oog en heeft minder aandacht voor de hulp op de post.

Positiewissel boven de vrijworplijn

Een andere keuze van de verdediger op de perimeterspeler is de help op de post uit te voeren met de rug naar de middellijn. Opnieuw stapt O3 in de rug van zijn verdediger, dit keer in de richting van de O1.



De guard ziet deze beweging en voert een wisseling van spot uit: een positiewissel. Zijn positie wordt benomen door een andere speler, zodat hij genoodzaakt is zich te herpositioneren. Dat kan door de plaats van O3 in te nemen, waar hij vrij kan komen voor een open shot.



Er zijn coaches die kiezen voor een basket cut, telkens je spot wordt ingenomen door een andere speler. Op die manier ontstaat er inderdaad meer druk op de verdediging inside. Anderzijds lijkt er bij een cover down van de verdediger en de help defense op de perimeterspeler meestal te weinig ruimte beschikbaar voor een basket cut. Deze optie lijkt me daarom minder geschikt: de forward spot zal open blijven en de post speler verliest zo een aanspeelpunt op de perimeter.

Regel 8: als ik de bal aan de post pass en mijn verdediger opent om te helpen, dan beweeg ik in zijn rug.

Laker cut of relocate?

Deze speelregel stelt de perimeterspeler voor een dilemma. Wanneer ik naar de post speler pass, dien ik dan een Laker cut uit te voeren, of stap ik in de rug ? Dat dient conform de AR-logica, waarin er steeds één beweging is voor iedere situatie, volkomen duidelijk te zijn voor de perimeterspeler.

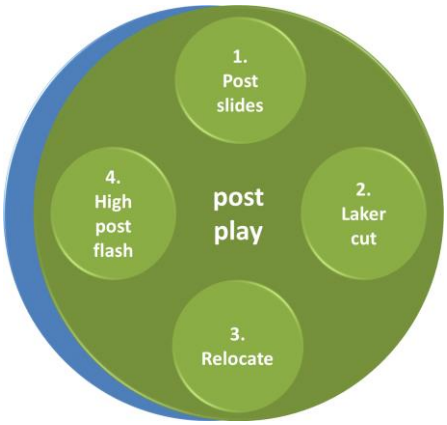
Dit dient te worden beslist door deze speler op basis van de beweging van zijn verdediger.

- De verdediger blijft jou verdedigen: Laker cut. Dat stemt helemaal overeen met de regel dat je een basket cut uitvoert wanneer je overspeeld wordt op de perimeter. Voor de passende speler is dat eenvoudig: als je verdediger bij je blijft, voer je een laker cut uit om hem kwijt te kunnen geraken;
- De verdediger opent in help defense: in de rug stappen. Ofwel relocate naar de baseline, ofwel een interchange boven de vrijworplijn, afhankelijk van de richting waarin de verdediger zijn rug keert.

Dat betekent dus steeds na de pass kijken naar de rug van de verdediger en daar in stappen. Want als je verdediger bij je blijft zal zijn rug naar de basket wijzen, en dus stap je eigenlijk met een laker cut

ook in de rug. Dus eigenlijk is er met regels 7 en 8 maar één reactie uit te voeren: stap in de rug, op één van de drie manieren, hoog, laag of naar de basket.

2.4. High post flash



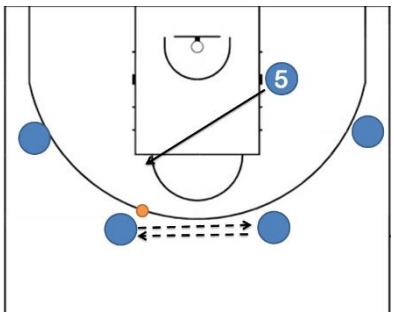
Tot hier toe speelde onze post speler steeds op de low post positie. Zijn bewegingen startten steeds vanaf de block. Dat geeft een goede basis voor het samenspel met de post, maar beperkt de post tot de lijn tussen de twee blocks. Daarom is het een logische volgende stap om de post naar de high post positie te laten bewegen en hem zo in grotere mate te laten deelnemen aan het spel.

Maar wanneer laten we hem naar de high post snijden? Net zoals bij de andere bewegingen willen we graag een logische en consequent toepasbare regel voor de flash cut naar de high post.

Wanneer een pass wordt gegeven die boven de vrijworplijn blijft, van guard naar guard in een 4 out opstelling of van forward naar guard in een 3 out opstelling, is er geen druk naar de basket en neemt de post geen deel aan het spel. Wanneer de bal niet onder het niveau van de vrijworplijn belandt, speelt de aanvallende ploeg eigenlijk 4 tegen 5 basketbal.

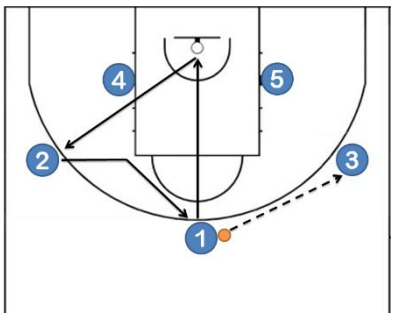
In dat geval zal een high post kunnen zorgen voor een bijkomend aanspeelpunt, die een nieuwe dynamiek aan het spel geeft. Wanneer na twee opeenvolgende guard to guard passes de post speler naar de high post snijdt, kunnen ook andere reacties worden gestart zoals verder in dit boek blijkt.

Op de tekening is het spel vereenvoudigd: uiteraard bewegen de passende spelers na iedere pass.

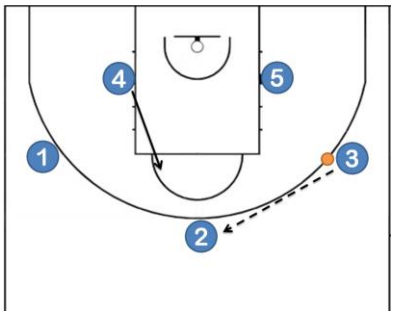


Regel 9: Wanneer de bal gedurende twee passen boven de vrijworplijn blijft, snij ik als post speler naar de high post.

Eenzelfde principe kan worden toepast in een 3 out opstelling. Het volledige patroon is uitgetekend in de afbeeldingen hiernaast. De post speler die de pass boven de vrijworplijn ziet terugkeren naar de guard, snijdt naar de high post.



In deze opstelling ontstaat er daarna de mogelijkheid tot een post to post play. Maar net zo belangrijk, er zal ook ruimte worden gegeven aan O1 voor een penetratie naar de basket wanneer hij de bal zou ontvangen.

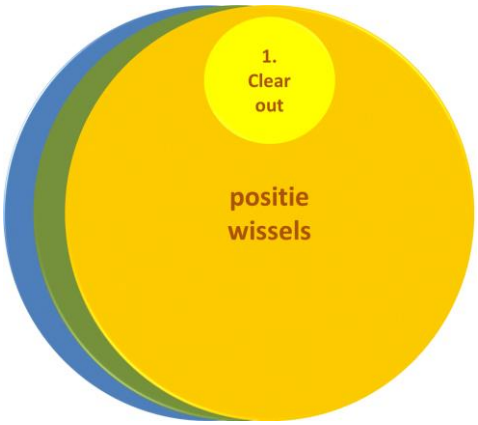


Niveau 3: positiewissels

Iedere basketbalploeg wordt regelmatig geconfronteerd met hoge verdedigende druk. Wanneer de basisbewegingen van de perimeterspelers en de post spelers duidelijk zijn, dient een team oplossingen te worden aangereikt zodat de AR offense zonder problemen onder sterke verdedigende druk kan worden aangehouden.

Deze oplossingen liggen in de positiewissels die kunnen worden uitgevoerd. Spelers veranderen op dit niveau volgens duidelijke speelregels van positie om oplossingen te bieden aan druk op de bal. Zo ontstaan er bijkomende rotaties in de aanval.

3.1 Clear out



Een speler die in balbezit zwaar onder druk komt, dient hiervoor een oplossing te worden aangeboden. Een typische situatie is een spelverdeler die geen passlijnen ter beschikking heeft en moeite heeft op zijn positie de bal levend te houden. Die situatie verdient een oplossing, zodat turnovers worden vermeden.

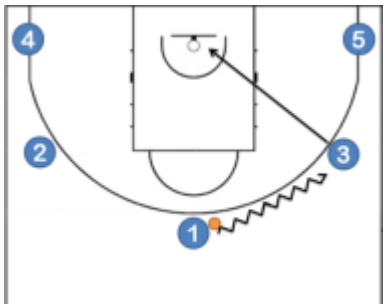
Met de clear out krijgt hij de mogelijkheid naar een andere positie dribbelen. Daar staat dan al wel een speler, die plaats dient te ruimen. Deze speler was namelijk niet vrij voor een pass en diende dus eigenlijk eerder al een basket cut uit te voeren!

Dus als een speler naar jouw spot dribbelt, dien je je spot te verlaten via de ring, en daarna een vrijgekomen spot in te vullen. Ondertussen blijft de regel van fill the spot gelden voor de andere spelers.

De clear out is een snelle dribbel. De speler met de bal wil de te hoge druk op de bal laten verminderen, en kan dat alleen indien hij op snelheid naar een andere spot dribbelt. We dwingen daarmee de verdedigers tot keuzes, zodat er ruimte komt voor de pass of een shot.

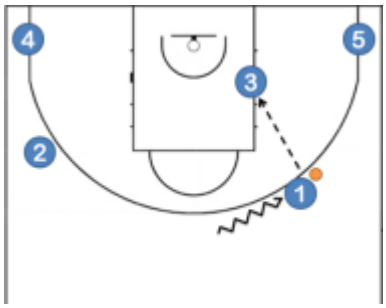
Regel 10: Als een speler naar mijn spot dribbelt, dan snij ik naar de ring en ga ik naar de vrije spot.

Op die manier is er ook een duidelijk verschil met de hand off, die zo meteen wordt besproken. De hand off is namelijk traag en gebeurt met slides. De clear out is snel en moet ook zo worden aangeleerd om later geen problemen te kennen: de spelers zonder bal dienen deze dribbel te herkennen als de clear out.



Dribbel pass

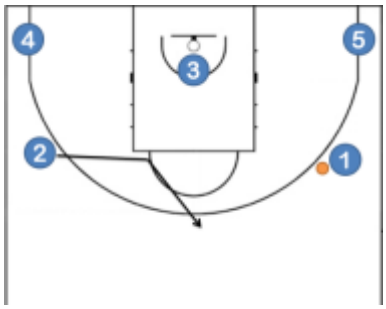
Wanneer de clear out voldoende snel wordt uitgevoerd, is er de mogelijkheid de snijdende speler te bereiken met een botspas, gegeven vanuit de dribbel: een dribbel pass. Op die manier kan de speler die dribbelt naast zijn eigen verdediger passen, en met een bots naast de verdediger van de ontvanger de pass ook laten aankomen.



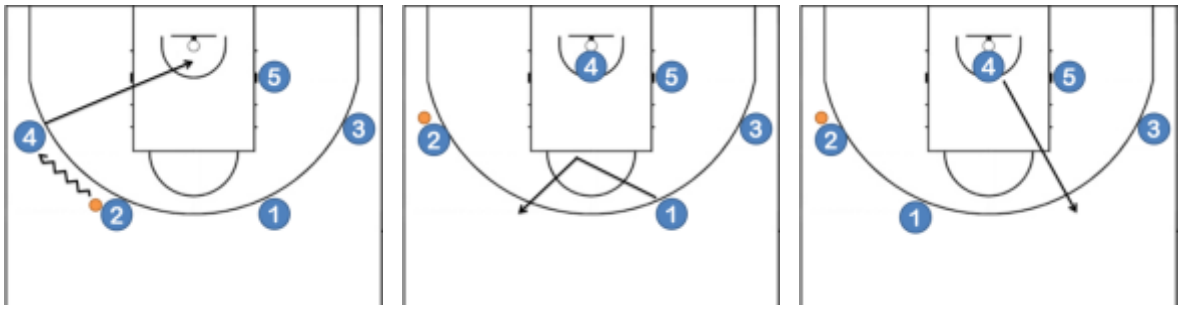
Ruimte en passlijnen voor de speler in balbezit

Wanneer de pass niet kan worden gegeven, ontstaat ruimte voor de speler in balbezit. Tegelijk zal een rotatie in de opstelling plaatsvinden, zodat de speler in balbezit nieuwe passlijnen krijgt aangeboden.

In de 5-out opstelling bewegen in dit voorbeeld ook drie andere spelers, aangezien O3 zijn snijbeweging naar de ring inzet en O2 een fill the spot uitvoert. Uiteindelijk vult O3 de lege positie in.



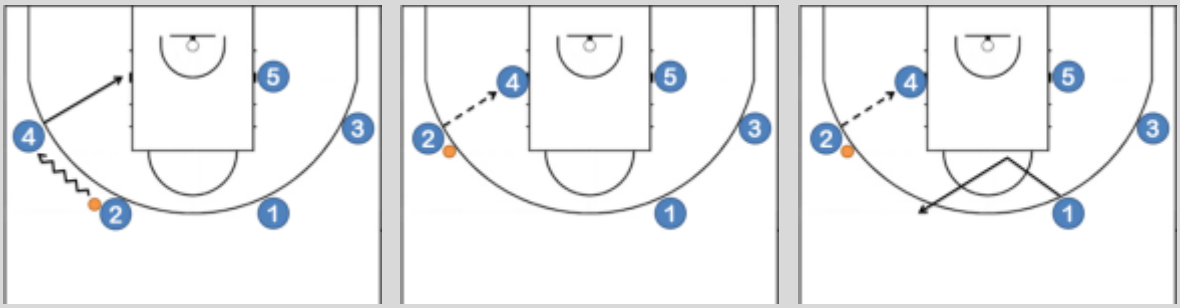
In een 4-out opstelling merk je dat de post speler geen deel uitmaakt van deze rotatie, net zoals hij geen deel uitmaakt van de snijbewegingen in het eerste niveau.



Posting up voor de mismatch

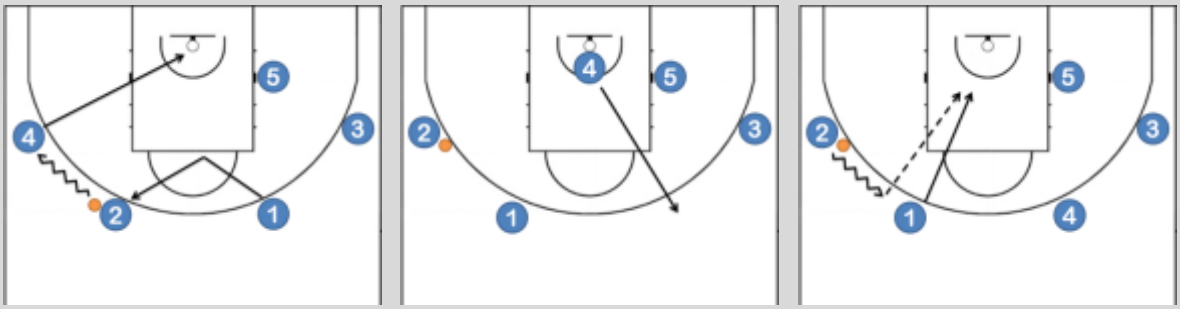
Maar de clear out geeft ook de mogelijkheid om een mismatch te creëren. Wanneer een guard merkt dat een speler op de perimeter duidelijk groter en sterker is dan zijn tegenstander, voert hij de clear out uit. De perimeterspeler doet zijn basket cut, maar neemt daarna positie in op de block om de bal te ontvangen en zijn verdediger met post moves te kunnen verslaan.

In het onderstaande voorbeeld is O4 groter of sterker dan zijn verdediger. O2 merkt dit op, en voert een clear out uit. Daarmee snijdt O4 naar de basket. Maar omdat hij weet dat hij sterker is in de posting up en onder de ring, stopt hij aan de block en vraagt hij daar de bal.

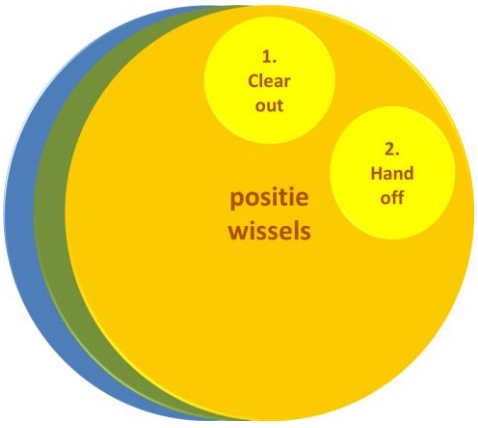


Twee keer clear out

Een clear out die twee keer na elkaar wordt uitgevoerd, waarvan de tweede wordt gedribbeld in de richting van de speler die een fill the spot uitvoerde, is extra krachtig. Want wanneer een verdediger na zijn fill the spot de passlijn wil verdedigen, ontstaat de ruimte voor een inside pass.



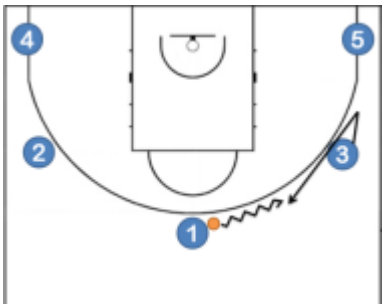
3.2 Hand off



Een tweede manier om een speler onder grote verdedigende druk verlossing te bieden is de hand off. De speler in balbezit die onder de druk zijn rug naar de basket moet keren, krijgt de mogelijkheid zijn bal af te spelen. Tevens is de hand off een eerste vorm van ball screen, zonder dat er evenwel al echt gescreend wordt.

Wanneer de speler in balbezit een dribbel inzet naar een ploegmaat, zal die de neiging hebben te reageren als bij een clear out: hij gaat richting doel. Bij de hand off voert de speler echter geen snelle dribbel uit, maar slide hij met de rug naar het doel al dribbelend naar zijn ploegmaat.

Deze zal dit duidelijk herkennen als een andere dribbel dan de clear out, die een snelle dribbel is. Door het zien van deze dribbel met de rug naar het doel komt hij terug naar de bal voor een hand off.



De hand off is een element dat niet verder noodzakelijk is in de opbouw van de aanval. Ben je als coach niet overtuigd, dan kan je de hand off laten vallen en het niveau positiewissels beperken tot de drie andere tactische elementen.

Brush screen

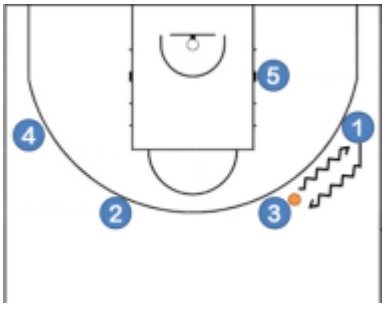
Deze hand off vormt een eigenlijk screen: de X3 zal O3 niet kunnen volgen, wanneer de hand off stevig gebeurt en de aanvallers rakelings naast elkaar bewegen. Een brush screen wordt het genoemd: de spelers gaan rakelings naast elkaar door, zodat de verdediger wordt tegengehouden. Eén hand zit onder de bal, de andere arm zit er stevig boven met de elleboog omhoog, zodat de speler die de bal ontvangt een mooi kader heeft om de bal te grijpen.

Second move

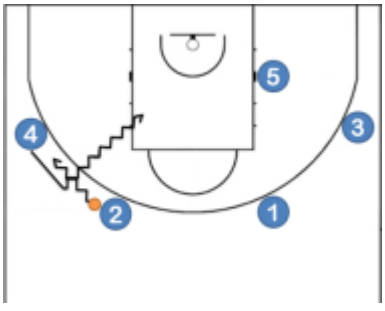
In geval van een switch, is een second move de beste optie voor O1. Hij heeft namelijk X3 in zijn rug en kan met een basket cut zich vrijspelen in de paint.

Positie wijzigen

De hand off is ook een manier om van positie te wisselen. Na een transitie kan een speler die op de guard positie terecht kwam, maar het moeilijk heeft om onder druk het spel te verdelen, met een hand off op een veilige manier van plaats wisselen met een meer vaardige speler op de forward positie.



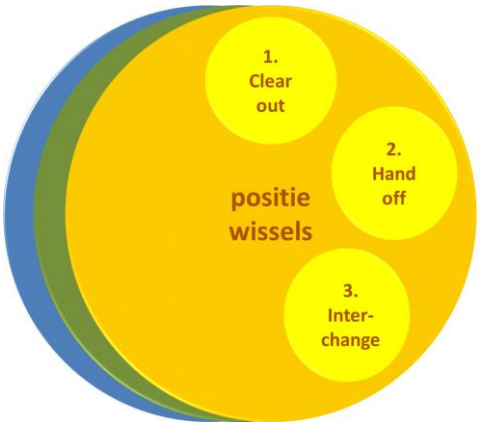
En net zo goed kan een forward speler die te sterk onder druk komt, een hand off naar de guard positie uitvoeren. Zo ontvangt de guard een brush screen en de mogelijkheid van een vrij shot of een baseline penetratie.



Regel 11: **als een speler in mijn richting dribbelt met de rug naar doel, voer ik een hand off uit.**

Zoals je al kon lezen is de hand off geen fundamentele beweging binnen het AR-concept. Je kan hem gerust weg laten, zonder dat dit enige impact heeft op de rest van de aanval van jouw ploeg. Met het basketbal dat steeds meer intensief en agressief wordt gespeeld, betekent de hand off enigszins een vertragende factor die bij slechte uitvoering tot turnovers leidt die je als coach misschien liever niet wil hebben. Anderzijds biedt het zeker voor U14 spelers een mogelijkheid tot brush screen, zonder dat er al echt met screens wordt gewerkt. Aan jou als coach de keuze.

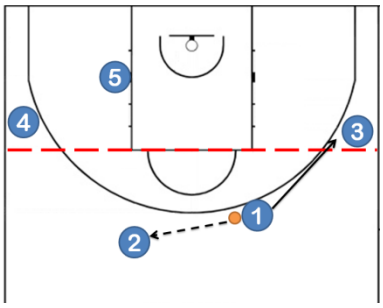
3.3 Interchange



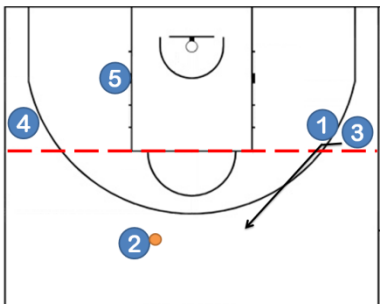
Over de interchange werd eerder al wat informatie gegeven, maar als tactische beweging komt hij nu pas aan bod. Daarbij wordt een fundamentele keuze gemaakt in deze versie van de AR offense. We bieden namelijk meerdere oplossingen aan voor spelers die een pass geven, afhankelijk van hun positie.

Het basisprincipe blijft: een speler die passt blijft niet staan. Maar als er steeds een basket cut wordt uitgevoerd, zal de paint vaak bezet zijn. Dat brengt druk mee op de verdediging en dat is prima, maar het ontneemt de speler met bal ook penetratieruimte.

Een pass tussen twee guards, die dus plaatsvindt boven de vrijworplijn (aangegeven met een stippellijn), heeft een veel minder gevaarlijke give and go tot gevolg van een pass in de richting van de ring. De speler die na deze pass snijdt naar de ring, zal de bal namelijk in de rug ontvangen. Zo wordt de paint ingenomen door spelers die moeilijk bereikbaar zijn. Eigenlijk belemmeren zij alleen maar de weg voor een doelgerichte penetratie van de speler in balbezit.



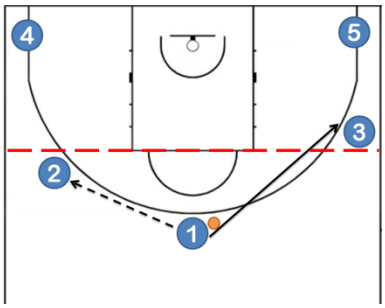
Daarom wordt er voor gekozen een pass die boven de vrijworplijn blijft te laten volgen door een interchange. De passgever loopt naar de forward positie en maakt op die manier ruimte voor een fill the spot van de speler die zich op deze plaats bevindt.



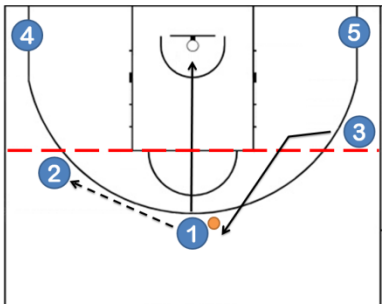
Hier ontstaat een natuurlijk screen, zonder dat O1 echt de intentie heeft een screen te plaatsen. O3 kan profiteren van de zowel O1 als diens verdediger om zich vrij te speler op de open spot.

Regel 12: **als ik een pass geef die boven de vrijworplijn blijft, dan doe ik een interchange met de dichtstbijzijnde positie weg van de bal**

In een 4 out opstelling is deze speelregel het gemakkelijkst toe te passen. Het is duidelijk wanneer een guard naar een forward passt, zodat hij weet dat hij een give and go dient uit te voeren. En een guard to guard pass is al even duidelijk, dus de interchange kan probleemloos worden uitgevoerd. Iedere speler zal de situatie herkennen en correct kunnen bewegen.



In een 5 out opstelling is deze speelregel moeilijker te interpreteren. Toch biedt de regel ook hier geen problemen. Want stel dat speler een pass geeft aan speler 2 boven de vrijworplijn (tekening 1), maar hij schat de posities verkeer in en start toch een give and go (zoals bij tekening 2), dan zal hij het spel op geen enkele manier in problemen brengen. Er volgt gewoon een fill the spot van speler 3.

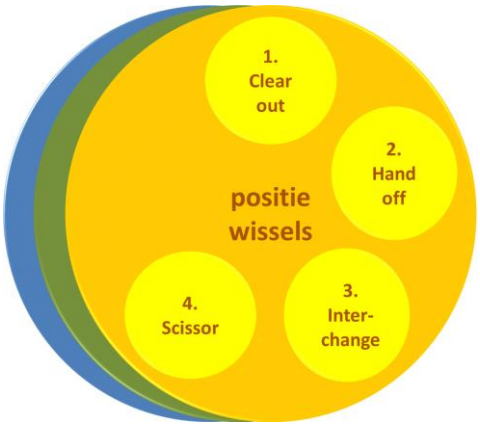


Interchange versus basket cut

De introductie van de interchange is een tactische keuze. Net zo goed kan je na iedere pass de spelers een basket cut laten maken, waardoor er meer druk in the paint ontstaat en er meer rotaties tot stand komen door de fill the spot. Dat zijn prima argumenten om de interchange links te laten liggen.

Maar als steeds voor een basket cut wordt gekozen, zal de help defense zich sterk dienen te organiseren en ontstaan er minder mogelijkheden voor een 1 tegen 1. Bijkomend willen we graag vrije shots creëren inside én outside, zoals dat later mogelijk wordt met een screen away of cross screen. Kiezen voor een basket cut op dit moment, betekent dat we later geen cross screens zullen kunnen introduceren.

3.4 Scissor



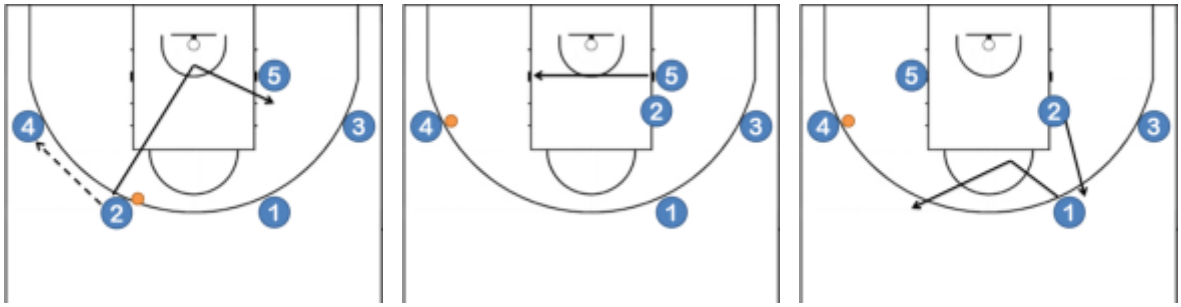
De scissor is een tweede specifieke smartie die wordt toegevoegd aan de AR offense zonder screening. Net als de interchange is het een beweging die spelers helpt zich vrij te spelen, zonder dat ze worden geholpen door screens. Met name deze scissor zal hen doen voelen en inzien hoe belangrijk een correcte timing is om vrij te kunnen komen onder de basket.

We gebruiken de termen interchange en scissor op deze exacte manier, al zal je ze elders ook anders gedefinieerd zien. Dat is louter een kwestie van duidelijkheid:

- Scissor: positiewissel na een give and go
- Interchange: positiewissel op de perimeter.

Scissor bij 4 out

Na de give and go snijdt een speler naar de paint en vult hij vervolgens een vrijgekomen spot op. Wanneer wordt gespeeld met een post speler, ontstaat op het ogenblik dat de snijdende speler de paint verlaat een ruimte onder de ring. Op dat ogenblik stapt de post speler in deze ruimte, om de bal te ontvangen voor een gemakkelijk shot.



De timing is daarbij van groot belang. Pas wanneer de snijdende speler de paint verlaat, zal zijn verdediger positie moeten kiezen aan de help side. Dat is het moment voor de post speler om in te snijden en de bal te vragen. De speler op de forward krijgt op deze manier twee aanspeelpunten: de insnijdende post speler (O5 op de tekening), en de speler die de fill the spot verzorgt (O1 op de tekening).

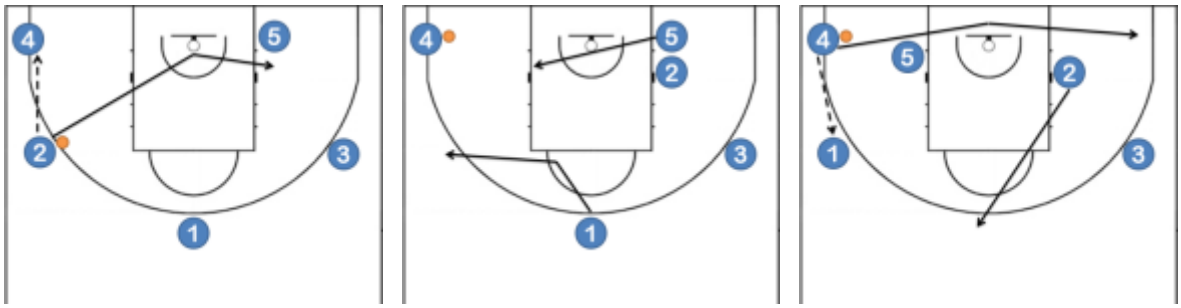
De speler op de post positie zal daarom geduld moeten opbrengen en wachten totdat de snijdende speler de paint verlaat.

Scissor bij 5 out

In een 5 out opstelling is er principieel geen post speler. Toch bestaat de mogelijkheid om de scissor als optie te gebruiken. Het veronderstelt dat de speler aan de baselinekant, weg van de bal, vanuit deze positie deze rol op zich neemt.

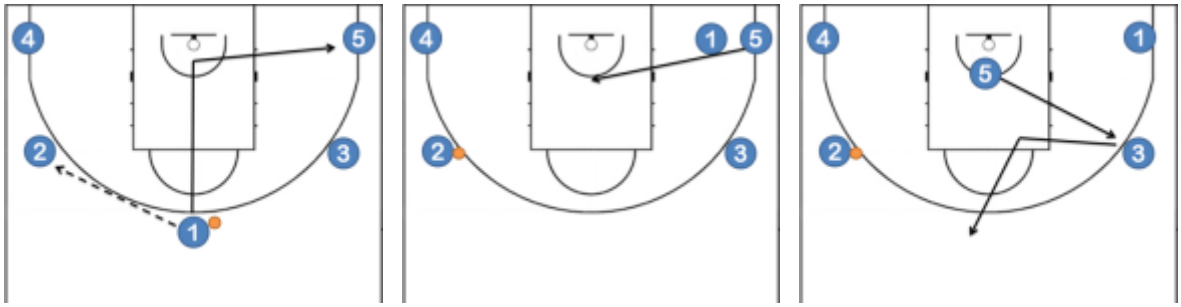
De speler aan de baseline weg van de bal, O5 in dit voorbeeld, wacht bij een give and go aan de short corner. Hij staat zo ver mogelijk aan de baseline, zodat zijn verdediger maximaal achteruit dient te sliden om zijn help defense te kunnen uitvoeren. Daardoor ontstaat er ruimte voor de give and go tussen O2 en O4. Nadat O2 de paint verlaat, kan O5 in zijn rol van post speler de paint insnijden om de bal te ontvangen.

Nadat deze scissor werd uitgevoerd, bevinden zich twee spelers aan dezelfde zijde van het veld aan de baseline. Maar dat wordt via de give and go automatisch opgelost: O4 passt naar de forward en snijdt langs O5 naar de overzijde. Daarbij kan het gebruik maken van een brush screen bij O5, waardoor zijn verdediger kan worden opgehouden.



Uitgetekend lijkt het een complex patroon. Maar voor de spelers zijn het eenvoudige speelregels: na een pass komt een give and go, en als iemand op naar mijn positie snijdt doe ik zelf een basket cut.

Uiteraard is de give and go niet beperkt tot de forward. In een 5 out is de eerste optie het insnijden van de guard na een pass. Opnieuw wacht de speler aan de baseline totdat deze speler de paint verlaat, om de vrijgekomen ruimte in te nemen. Alle andere speler doen zoals steeds een fill the spot. Maar O5 ziet nu een speler die tot aan zijn spot is gesneden. Er mogen geen twee spelers aan een spot blijven, dus O5 zal zijn spot moeten verlaten en de vrije spot aan de overzijde aan opzoeken.



Precies dat is het principe van de scissor. Een speler komt na een basket cut aan op een spot die al bezet is. Daarom dient de speler die op deze spot stond een basket cut uit te voeren. Op die manier is de scissor een uitbreiding van de clear out. Niet alleen doe ik een basket cut als de speler met bal naar mijn spot komt, ik doe net zo goed een basket cut als een andere speler na zijn basket cut naar mijn spot komt.

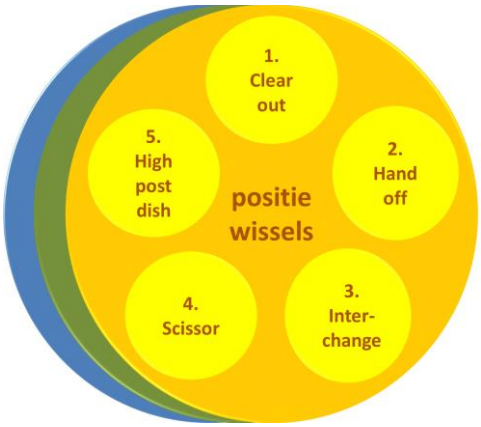
Dus is de speelregel eigenlijk heel eenvoudig:

Regel 13:	**Als een speler na een basket cut mijn spot inneemt, dan voer ik een zelf ook een basket cut uit.**

Deze regel maakt voor de spelers een duidelijk onderscheid. Wanneer een speler naar mijn spot komt, zoals bij de interchange of bij het in de rug stappen naar de vrijworplijn toe, dan wordt er van plaats gewisseld. Maar wanneer een basket cut eindigt naar mijn spot, dan komt er opnieuw een basket cut.

Dat is uiteraard wel een stap verder van de traditionele read and react volgens Rick Torbett. Zijn oplossing is steeds een basket cut: lekker gemakkelijk voor de spelers om te onthouden, maar de ruimte voor een penetratie wordt sterk beperkt.

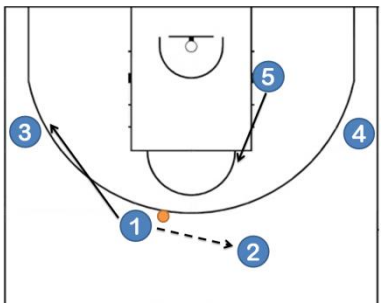
3.5 High post dish



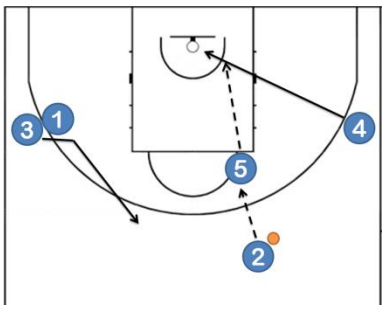
Wanneer de high post wordt aangespeeld, ontstaat een bijzondere situatie. Wanneer we de regels tot hier toe zouden toepassen, zou de guard die de high post aanspeelt een basket cut kunnen toepassen. Op die manier is hij echter moeilijk aanspeelbaar: ofwel dient hij een hand off te realiseren met de high post, met het gevaar van een turn over. Ofwel zou de high post hem proberen te bereiken inside, maar deze pass is een stuk moeilijker.

Veel efficiënter is het om de forward aan de zijde van de high post een basket cut te laten uitvoeren. Die in namelijk wel goed bereikbaar, en zorgt door de spot die hij verlaat voor beweging bij alle spelers.

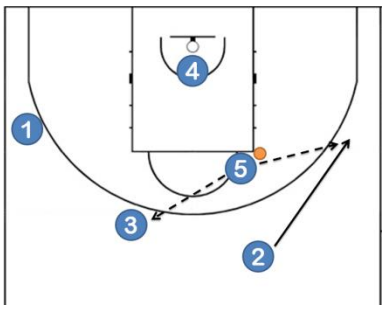
Op de tekening ontvangt O5 de bal op de high post. Let er op dat de high post boven het hoofd wordt aangespeeld, waar hij de bal kan aanvallen en de verdediger in de rug kan houden. Bij ontvangst vertrekt O4 voor een basket cut. Wanneer de verdediger op O4 zoals verwacht in denial staat, is dit een goede optie voor een pass inside. Hij krijgt de bal als het ware op een presenteerblaadje, vandaar de ter 'dish'.



Guard to guard pass met een interchange en high post flash



Basket cut van de forward en mogelijkheid van high post dish



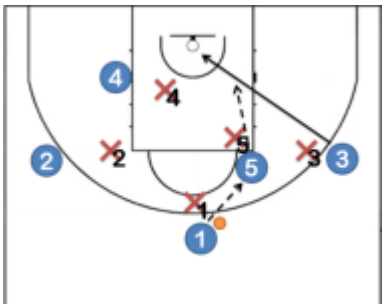
Fill the spot en passlijnen op de perimeter

Daarna dient O3 de open spot in te vullen, waardoor de high post een tweede aanspeelpunt krijgt aangeboden. Gezien de guard to guard pass komt O3 vanuit een interchange op deze positie. En wanneer O2 de bal op de forwardpositie ontvangt, zullen achtereenvolgens O3 en eventueel O1 een fill the spot toepassen. O4 vult uiteraard de ruimte in op de positie die vrij komt op de perimeter.

Maar O5 heeft uiteraard ook de keuze de andere spelers aan te spelen. De schept zelfs opties tot een ball screen op O3, zoals we in het volgende hoofdstuk zullen kunnen zien.

Regel 14:	**Als ik op de forward sta en de high post ontvangt de bal aan mijn zijde, dan voer ik een basket cut uit.**

In een 3 out opstelling is de situatie precies dezelfde. Merk wel op dat de ruimte voor de basket cut van O3 beperkt wordt, aangezien de help defense op de speler op de low post een deel van de paint zal innemen. Anderzijds is er meer ruimte voor de fill the spot van O1 en O2, zodat het terugspelen van de bal naar de perimeter vlotter kan verlopen.



Niveau 4: screening

Sommige coaches zullen zeggen: eindelijk. Na drie niveau's kunnen we pas aan de screens beginnen. Waarom daar zo lang op wachten?

Er zijn een aantal redenen. Een eerste heeft te maken met mijn visie op jeugdopleiding, zoals mijn vroegere coach Jos Cielen het me aanleerde: spelers dienen te leren snel op de voeten te bewegen, dienen daar op te worden getraind en moeten worden gestimuleerd om zich met efficiënt voetenwerk vrij te spelen. Daarbij krijgen ze in de fase waarin ze de fundamentals krijgen aangeleerd, tot een leeftijd van 14 jaar, best geen hulp van screens. Ze zouden de uitdaging verliezen om beter te worden met hun eigen mogelijkheden.

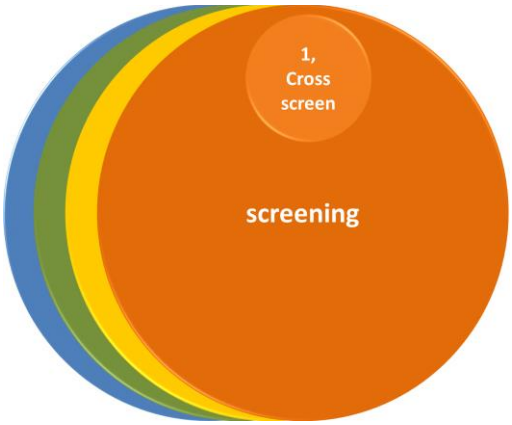
De andere reden is tactisch. Spelers dienen eerst correct zich te leren opstellen, bewegen en ruimte voor elkaar maken. Ook seniorploegen moeten hier in worden gestimuleerd. Je kan hen geen aanvallen met screens laten spelen, vooraleer deze elementen in orde zijn.

En de derde reden is educatief: ik probeer in dit boekje de AR offense stap voor stap duidelijk te maken. Dat kan alleen wanneer je eerst de basisbewegingen begrijpt, om nadien zonder problemen de vorderingen en bijzonderheden daarbij te kunnen inzien.

En de laatste reden: kijk je wel eens naar NBA-wedstrijden? Valt het je op dat speler het verschil maken met een goede spacing, technische fundamentals en eenvoudig samenspel, veel meer dan met screens?

De AR offense werkt perfect zonder dit niveau, of met slechts enkele elementen uit dit niveau. Je kan probleemloos de AR spelen met een cross screen en back screen en zonder ball screens. Of met andere keuzes. Je kan daarin als coach eigenlijk vrij over beslissen. Meer en meer wordt basketbal terug gespeeld met voornamelijk ball screens. In die optiek kan je als coach kiezen om te starten met ball screens, en daarna pas screens off the ball in jouw spel te integreren

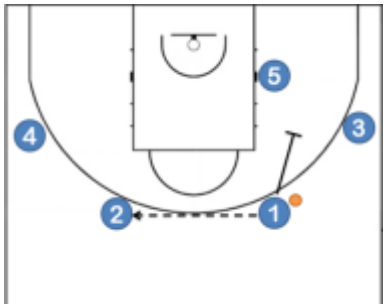
4.1 Cross screen



Het cross screen, een screen away tussen perimeterspelers, is een uitbreiding op de optie van de interchange. Daar waar bij de interchange de spelers van plaats verwisselen weg van de bal, plaatst de speler die een pass geeft die boven de vrijworplijn blijft nu een screen op de verdediger van de speler die zich één spot verder bevindt.

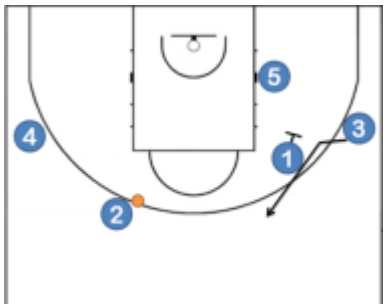
Het is logisch om de screening in een ploeg die AR speelt te integreren via het cross screen. De ploeg kent al de interchange, zodat het cross screen niet meer is dan een kleine aanpassing in de bewegingen die de ploeg al kent.

Net zoals bij de interchange creëert de speler die het scherm plaatst ruimte voor de speler met de bal. Deze ruimte kan deze speler gebruiken om te penetreren of zijn shot te kunnen vinden.



De beweging start dus bijna identiek aan de interchange. De passgever beweegt weg van de bal naar de dichtstbijzijnde spot, gaat deze speler als het ware halen op zijn oude spot in te gaan vullen.

Nadat het screen stil staat, beweegt O3 schouder aan schouder naar de vrijgekomen spot. O1 draait open naar zijn nieuwe spot, nadat hij de verdediger van O3 heeft opgevangen.



De speelregel bij deze optie vervangt speelregel 11. Wanneer jouw team op dit niveau speelt, zal het geen bijkomende regel moeten toepassen, maar de regel van de interchange vervangen door deze van het cross screen. Vandaar dat deze nieuwe speelregel niet de 13e speelregel is, maar de tweede versie van speelregel 11.

Regel 12²:	**als ik een pass geef die boven de vrijworplijn blijft, dan plaats ik een cross screen bij de dichtstbijzijnde positie weg van de bal**

Sommige coaches kiezen na een guard to guard pass voor een ball screen. Er zijn twee belangrijke redenen waarom een cross screen de beste optie lijkt:

- De screener maakt met een cross screen plaats voor een penetratie van de speler in balbezit.
- Een ball screen na een guard to guard pass is zichtbaar voor de verdediger, zodat een hedging of switch gemakkelijker uitvoerbaar is voor de verdedigers.

Curl of flare

De bedoeling van het cross screen is de speler weg van de bal vrij te spelen in de spot naast de bal. Maar de verdediger die wordt gescreend kan reageren op het screen:

- De verdediger cheat het screen: hij gaat onder het screen door en kan daardoor zijn aanvaller weer opvangen op de vrijgekomen spot. Op de tekening zie je speler 3 onder het screen door gaan, om tegelijk met aanvaller 3 de vrije spot te kunnen bereiken.
- Aanvaller 3 reageert hier op met een flare beweging. Hij gaat weg van de bal en speelt zich vrij achter het screen.

Verdediger cheat: flare

- De verdediger tailt zijn aanvaller: hij volgt zijn aanvaller over het screen heen. Op die manier zal hij zijn aanvaller van kort bij kunnen verdedigen bij de vrije spot.
- Aanvaller 3 reageert nu met een curl. Het gaat rond het screen en snijdt naar de basket, aangezien hij een voorsprong heeft op zijn verdediger.

Verdediger tailt: curl

Basket cut bij switch

Op dit cross screen zullen sommige verdedigingen een switch uitvoeren. Dat is een logische verdedigende optie: het screen gebeurt ver van de basket en dus is er weinig gevaar voor een mismatch.

Als de speler die het screen neemt dit merkt, kan hij dit oplossen met een basket cut. De switch zal zijn doel missen en de aanvallers kunnen profiteren van een eventuele mismatch.

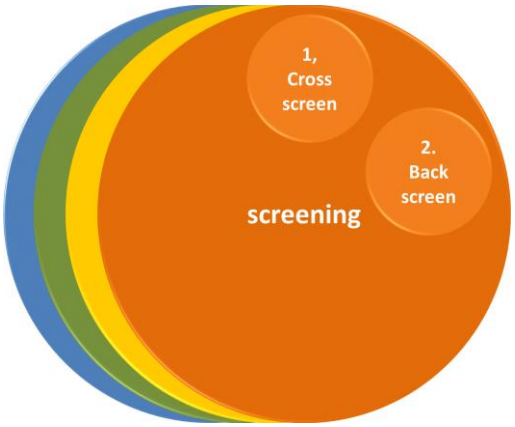
Verdedigers switchen: basket cut

Second move: pop of step in

Na het plaatsen van het cross screen, dient de screener te bepalen waar hij heen beweegt. In principe neemt hij na het screen de positie in op de perimeter, de positie die net is vrijgekomen zoals dat ook bij een interchange het geval is. Vanuit het screen naar de perimeter bewegen wordt ‘pop’ genoemd.

Maar wanneer de verdediger al enkele keren zijn mannetje een screen zal plaatsen en naar de perimeter diende te volgen, zal hij de neiging krijgen al meteen de passlijn te verdedigen en naar buiten bewegen. Dat is het moment voor de screener om in te stappen: hij plaatst zijn buitenste voet naar de ring en vraagt de bal inside. Dat heet ‘step in’.

4.2 Back screen



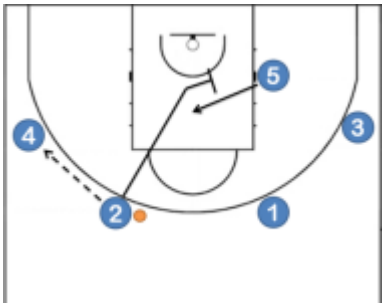
Het back screen breidt een volkomen logisch vervolg aan de give and go: je hebt na je pass gesneden en kreeg de kans om de bal te ontvangen. Wanneer je geen pass kreeg, geef je met een screen de kans aan een ploegmaat.

Je plaatst na een give and go een screen aan de overzijde van het veld. De speler die dit screen ontvangt snijdt terug naar de basket. Dit principe is steeds hetzelfde, hierna worden enkele situaties weergegeven waar het van toepassing is.

Er vindt dus geen scissor meer plaats, maar een back screen. De looplijn blijft dezelfde, enkel de timing wijzigt. Net zoals het cross screen is dit screen dus opnieuw een beweging waarbij een looplijn een screen wordt. Spelers gebruiken gekende automatismen om een stap verder te gaan in hun tactisch spel.

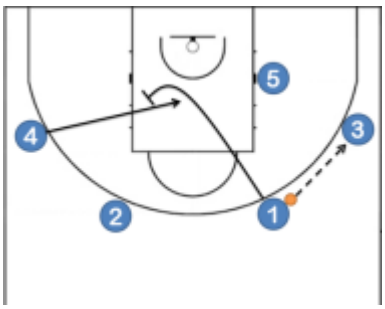
Regel 13²: Als ik een give and go uitvoer, dan snij ik door naar de overzijde en plaats een back screen.

Wanneer na de give and go de pass niet wordt gegeven, dient de passgever weer een plaats in te nemen die vrij is. Maar niet onmiddellijk: hij snijdt en plaatst een screen voor een speler aan de weak side, zodat deze het screen dient te nemen en je zijn plaats kan innemen.

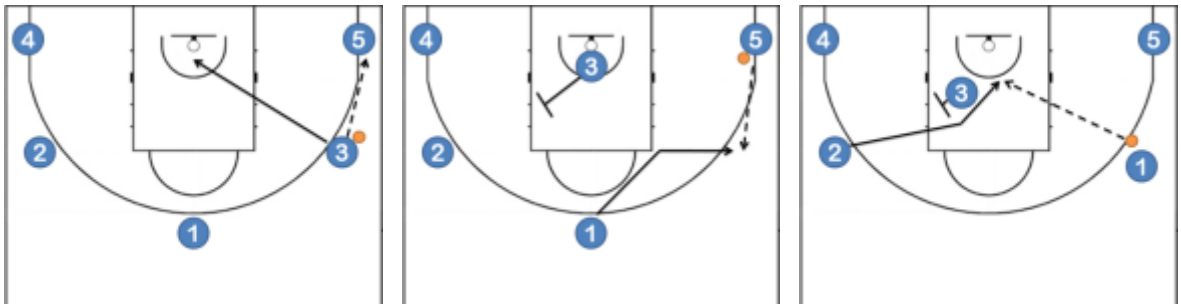


O2 doet een give and go en plaatst wanneer hij de bal niet ontvangt een screen op de verdediger van de speler aan de overzijde. Bij een 4 out opstelling is dat de post speler aan de overzijde, wanneer deze zich aan de overzijde bevindt.

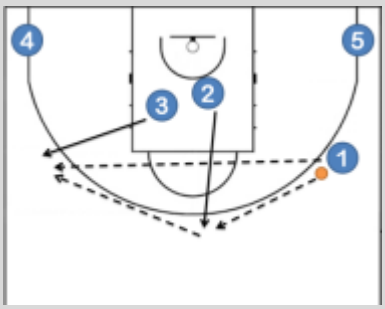
Wanneer de give and go aan de zijde van de post speler gebeurt, zal deze worden gevolgd door een back screen op de verdediger van een speler op de perimeter. Merk op dat O1 moeilijk de bal zal kunnen ontvangen, aangezien de post speler met zijn verdediger de passlijn beneemt. Hij loopt daarom niet helemaal tot de basket, maar neemt een kortere weg totdat hij een goede screening angle kan bereiken.



De bal hoeft niet op dezelfde plaats te blijven tijdens dit back screen. In de onderstaande tekeningen met een 5 out opstelling wordt dat duidelijk: O3 voert O3 een give and go uit, kan de bal niet ontvangen en gaat daarom een scherm plaatsen bij O2. Ondertussen neemt O1 de vrijgekomen spot in om de bal te kunnen ontvangen. Na het back screen is O2 vrij om de bal te ontvangen.



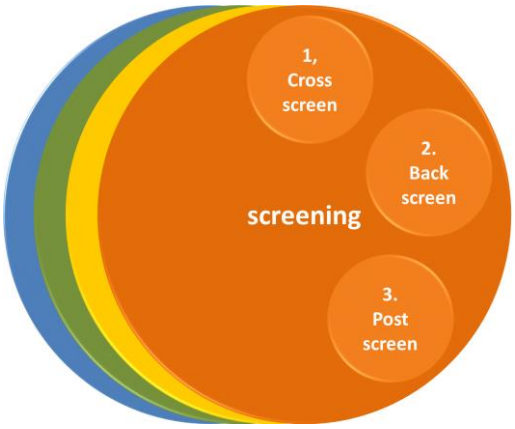
Outside shot



Als je een screen zet, is het niet denkbeeldig dat je verdediger de paint bewaakt en jou vrij zal laten wanneer je een plaats op de perimeter inneemt.

En dat is natuurlijk een mooie shotkans: terwijl de verdedigers zwoegen in de paint nadat speler 3 het back screen nam, komt speler 4 na zijn scherm helemaal open voor een shot. Op voorwaarde dat hij uitstapt naar de perimeter, natuurlijk.

4.3 Post screen

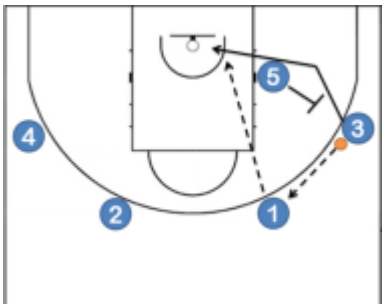


Het principe blijft eenvoudig: de pass en cut van de perimeterspelers blijven identiek aan niveau 1, enkel zal de postspelers het vrijkomen ondersteunen door een screen te plaatsen op de weg van de snijbeweging.

Het verhaal rond screens wordt misschien wat eentonig, maar ik zou er toch graag nog eens op willen wijzen. Ook bij dit screen wijzigt er weinig tot niets aan de automatismen die de spelers in de eerste niveau's al kenden. Wel in tegendeel: de snijbewegingen worden ondersteund door de post speler, zodat ze tot meer succes leiden.

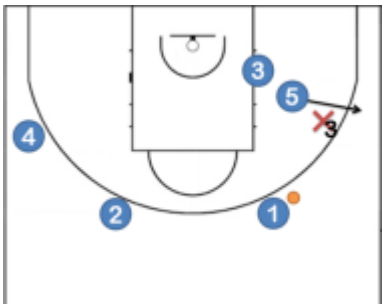
Op die manier kan je er in slagen drie soorten screens in jouw ploeg te integreren, zonder dat er wezenlijk iets wijzigt. Automatismen blijven, en ook als een speler het screen niet plaatst of de speler die het screen krijgt het screen niet opviel, loopt de aanval gewoon verder zonder problemen en met succes.

De eenvoudigst mogelijke manier om een snijbeweging te ondersteunen is wanneer de pass van een positie onder de vrijworplijn naar een positie boven de vrijworplijn wordt gegeven. De forward to guard pass is voor de post speler een duidelijk signaal om een screen te plaatsen op de snijbeweging van de forward.

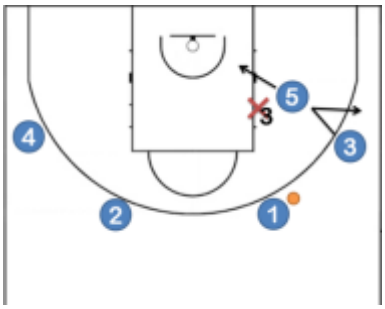


Op dat ogenblik ontstaan er twee opties:

1. X3 loopt in het screen, zodat O3 zijn basket cut verder zet. Dat betekent echter dat er geen passlijn op de perimeter beschikbaar zal zijn op de perimeter. Daarom dient de post zich na dit screen aan te bieden op de forward. Op die manier zal er een eerste rotatie in aanval plaatsvinden: de post verschuift naar de perimeter positie.



2. Als X3 het screen anticipeert, is het niet zinvol de basket cut verder te zetten. O3 stapt uit in een flare beweging weg van de bal, terwijl O5 ruimte probeert te winnen inside.



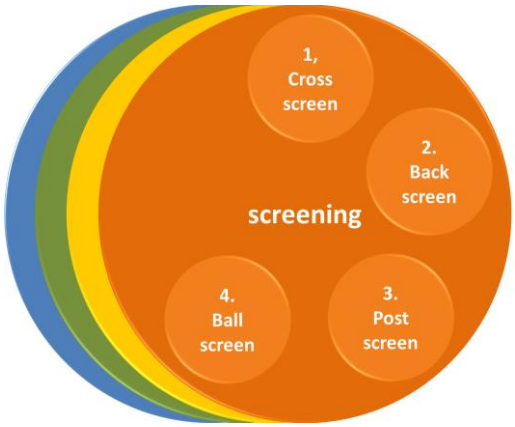
Bij een 3 out opstelling wordt het post screen op precies dezelfde manier toegepast. De bal wordt omhoog gepasst, waarna de post een screen plaatst. De positie is hoger dan in een 4 out opstelling, zodat er meer mogelijkheden ontstaan voor een backdoor cut.

Regel 15: Wanneer de forward een pass geeft tot boven de vrijworplijn, dan plaats ik als low post een screen op zijn verdediger.

Een eenvoudige speelregel, die enkel geldt voor de speler op de post positie. Hij ondersteunt de looplijnen die gekend van het eerste niveau met een screen.

Speelregels 13 en 14 zouden kunnen worden vereenvoudigd tot één regel: “wanneer een snijbeweging van een perimeterspeler naast mij gebeurt, ondersteun ik deze beweging met een screen.” Maar de praktijk leert dat het voor post spelers eenvoudig is een precieze snijbeweging te herkennen en te ondersteunen met een screen. Op de low post ondersteunen ze de flare cut, op de high post de give and go.

4.4 Ball screen



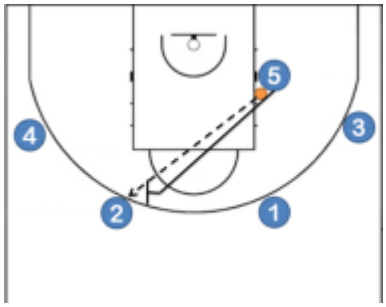
Een ball screen is een medaille met twee kanten. Aan de ene kant brengt het snelle mogelijkheden met zich mee in het samenspel van twee aanvallers. Anderzijds brengt ieder ball screen ook een extra verdediger bij de bal met zich mee: verdedigers zullen reageren met een switch, een hedge of een andere oplossing. Daar dienen we rekening mee te houden.

Het ball screen wordt daarom geplaatst nadat de post speler de ball passt naar een speler op de perimeter. Want op dat ogenblik gaat de verdediging in close out: noch de verdediger op de bal, noch deze op de screener, staan klaar voor een hedge of switch.

Ball screen na een swing pass

Wanneer de post de bal over de flip line (de lijn tussen de twee ringen) passt naar de weak side, spreken we van een swing pass. Wanneer een post speler wordt aangespeeld, beweegt de passgever zoals eerder voorzien: laker cut, in de rug stappen of in een gevorderd stadium een upscreen. Maar wanneer de post ondanks deze opties geen aanspeelpunt kan vinden, passt hij bij voorkeur naar de weak side in 'the lane'.

Dat is het ideale ogenblik voor de post speler op een screen te plaatsen op de verdediger van de speler in balbezit. Deze verdediger kwam namelijk net in close out, en heeft zeker geen zicht op screens zich achter zijn rug ontstaan. Verder heeft hij ook weinig aan zijn ploegmaats die kunnen reageren met een switch, hedging of zelfs waarschuwing, aangezien ze zelf zich dienen te heroriënteren op de bal.

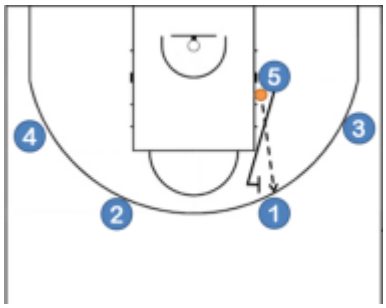


Weak side in the lane

Van belang is dat de post speler zelf gevaarlijk is. Pas wanneer hij zijn eigen verdediger en eventueel help verdedigers naar zich toe trekt, ontstaat de ruimte voor de pass.

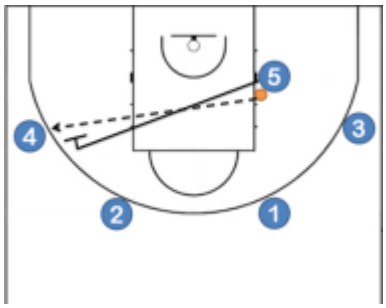
Op de eerste tekening kan de bal worden geswingd naar O2 of O4. Een pass aan O2 geniet de voorkeur, al kan een post speler dat zeker niet altijd kiezen. Maar wanneer de pass aan O2 wordt gegeven, zal het screen kunnen worden geplaatst 'in the lane', waar de help side in de regel minder goed is georganiseerd.

Maar alle passes vormen een oplossing. De post speler kan zeker niet altijd kiezen waar hij de bal passt. Ook aan de eigen zijde kan een screen in de richting van het midden mogelijkheden bieden tot doelgerichte dribbels, instappen of circle.



strong side in the lane

Het is van belang dat de post speler het screen snel plaatst. Hij spurt naar zijn positie, zodat het screen onverwacht komt voor de verdediger op de bal. Hij gaat daarbij naar de verdediger in de lijn van de penetratie na het screen, zodat hij onzichtbaar is voor de verdediger in close out.



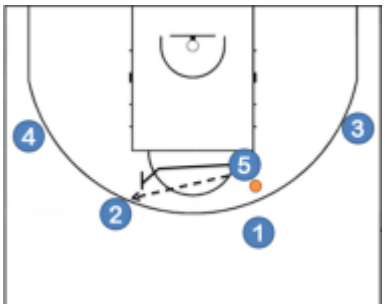
wide

Regel 16: als ik vanuit de post positie naar de weak side of in the lane pass, dan plaats ik een ball screen.

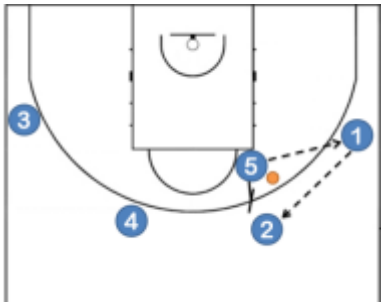
Een gouden regel voor alle aanvallers die niet in het ball screen zijn betrokken: de circle geldt ook wanneer de penetratie met een ball screen gebeurt.

Ball screen vanuit de high post

Het principe van het ball screen kan op eenzelfde manier worden toegepast wanneer de high post de pass geeft aan een perimeterspeler:



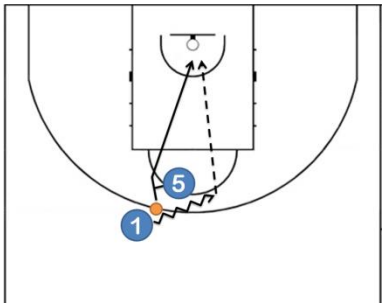
- Wanneer hij een speler in the lane of aan de weak side bereikt, plaatst hij een ball screen. Dat kan op de tekening zowel een pass aan O1, O2 als O4 zijn.



- Als hij een speler op de forward bereikt aan de balzijde, kan hij een ball screen plaatsen wanneer de bal daarna in the lane wordt gepasst. Op de tekening passt de high post naar O1. Maar pas wanneer de bal O2 bereikt zal hij een bal screen plaatsen.

Second move in de lane: pick and roll

Na het ball screen dient de screener een tweede beweging uit te voeren. Hij heeft de keuze tussen het instappen naar de ring (pick and roll of duck in) of het uitstappen op de perimeter (pick and pop). De keuze tussen beide kan worden vastgelegd via de plaats op het speelveld.



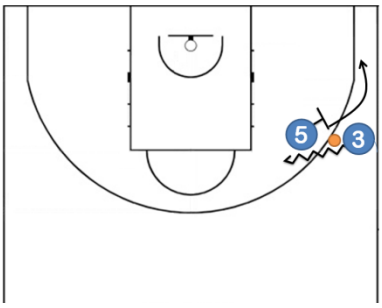
Wanneer een ball screen wordt geplaatst ‘in the lane’, dus binnen het verlengde van de paint, zal een instappende screener minder help defense ontmoeten en succesvoller zijn. Daarom kiezen we een pick and roll wanneer het screen in de lane wordt geplaatst.

De screener dient er aandacht aan te besteden dat hij bij het instappen naar de ring zijn ogen op de bal houdt door over de schouder te kijken. Hij maakt snel zoveel mogelijk meters goed naar de ring, zodat hij ruimte creëert voor zowel de penetratie van de screennemer als de inside pass.

Wanneer de screennemer merkt dat hij geen weg naar de ring heeft bekomen door het screen, zal hij snel moeten beslissen te passen. Hij doet een step back en creëert zo ruimte voor de pass.

Second move uit de lane: pick and pop

Een screen dat wordt geplaatst aan de zijkant van het speelveld, buiten the lane, zal minder succesvol kunnen worden uitgespeeld via een pick and roll. Er zal meestal help defense staan opgesteld, zodat er te weinig ruimte is voor de inside pass. Daarom is een pick and pop is een beweging die efficiënt is buiten de lane.



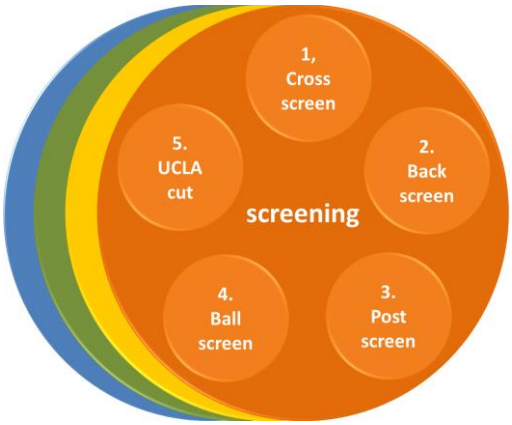
Wanneer het screen wordt genmen zal de screener in dezelfde richting verder lopen als hij zijn screen plaatste. Dat doet hij in een bocht, zodat hij bij balontvangst de bal beter kan zien bij het kijken over de schouder en hij een voorwaartse beweging heeft voor een stabiel shot.

De speler die het screen neemt zal een step back dienen uit te voeren om de pass rond en weg van de defense met één hand te kunnen geven.

Circle voor de overige spelers

Voor alle andere spelers geldt de basisprincipe van de circle. Wanneer de speler die het screen neemt zich niet kan vrijspelen en geen inside pass mogelijk is, dient hij een ander aanspeelpunt te ontvangen. Met de circle krijgt hij die.

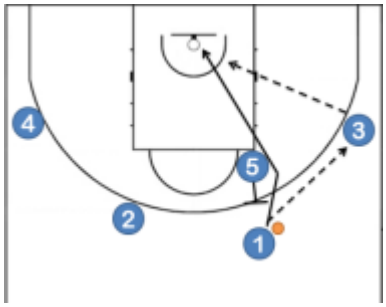
4.5 UCLA cut



Het screenen door de post blijft bij het post screen beperkt tot zijn positie op de block. Maar ook vanuit de high post kan de grote speler de snijbewegingen van de eerdere niveau's ondersteunen met een screen.

Wanneer na een guard to forward pass de de give and go wordt ondersteund met een screen van de post speler, wordt dit hier een UCLA cut genoemd. Deze benaming verwijst naar één van de opties uit de aanvalspatronen van John Wooden, die zijn aanval noemde naar de University of California, Los Angeles.

Wanneer een post speler zich naar de high post begeeft na een guard to guard pass, zoals beschreven in speelregel 9, zal hij een basket cut van een speler op de perimeter kunnen ondersteunen. Een guard to forward pass zal dan namelijk leiden tot een UCLA cut, als de post de verdediger van de guard screent.

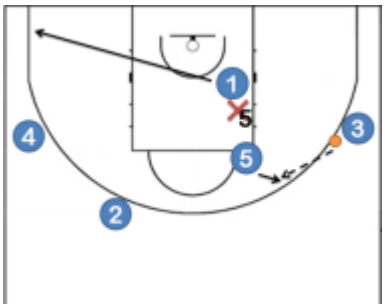


In tegenstelling tot het vorige post screen zal er een fill the spot kunnen plaatsvinden, zodat het niet nuttig is dat de post een positie zou innemen op de perimeter. Hij blijft zijn positie op de high of low post aanhouden

Regel 17:	**Wanneer de guard een pass geeft tot onder de vrijworplijn, dan plaats ik als high post een screen op zijn verdediger.**

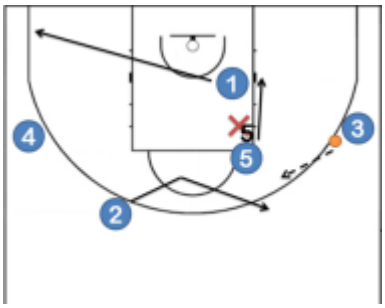
Uiteraard is een second move van belang na dit screen. De beweging van de screener is afhankelijk van de manier waarop het screen wordt verdedigd.

- Pop: als de verdediger op het screen naar de basket slidet om de pass aan O1 te beletten, zal O5 vrijkomen voor een shot wanneer hij uitstapt. Daarvoor hoeft hij niet helemaal tot de driepuntlijn uit te stappen. Vanuit de mid range kan de post een shot plaatsen als hij de bal ontvangt vanuit de forward.



Pop na UCLA cut

- Als de verdediger op het screen kort bij de screener verdedigt, maakt deze best ruimte voor de fill the spot. Daartoe snijdt hij naar de low post, zodat er druk ontstaat op de basket en de speler met bal over twee aanspeelpunten beschikt.



Naar low post voor fill the spot

Na de UCLA cut zie je vaak een ball screen op de forward. Aangezien we in de AR een ball screen verkiezen dat van achter de verdediging start om hedging defense te vermijden, kiezen we hier bewust niet voor. Dit ball screen zal overigens de fill the spot door 02 verhinderen.

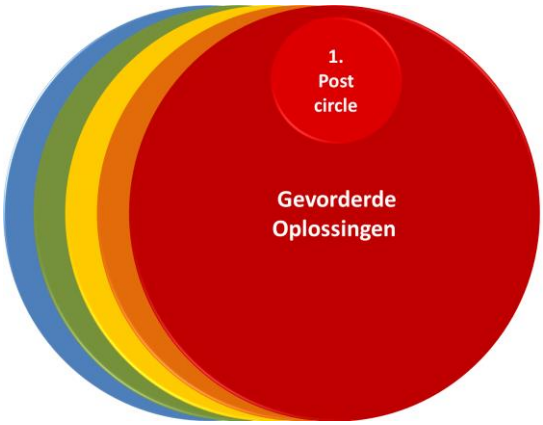
Niveau 5: gevorderde oplossingen

Met de eerste vier niveau's bereik je een volwassen niveau van basketbal. Alle tactische elementen zijn voorzien, voor iedere situatie is er een oplossing die je ploeg spontaan kan toepassen.

De gevorderde oplossingen brengen een grotere dynamiek aan in het spel, maar ze zijn volkomen zinloos als de eerste drie niveau's niet volledig zijn geautomatiseerd. Neem uit dit niveau niet snel de bewegingen die je leuk vindt, maar zorg dat de basis eerst gekend is.

Je ploeg kan pas aan dit niveau beginnen wanneer al het vorige vanzelfsprekend is. Dan spreken we ten vroegste over U18 basketbal met minstens een jaar AR achter de kiezen.

5.1 Post circle



De basis van de bewegingen door de post speler werden op niveau 2 uitgelegd: de post speler beweegt weg van de penetratie:

- Ofwel naar de short corner, wanneer een penetratie boven de post speler gebeurt
- Ofwel naar de elleboog, als de penetratie onder de post speler plaats vindt.

Wanneer de verdediging een rotatie uitvoert op de penetratie, en via het principe van 'help de helper' de high post of de short corner worden verdedigd, is de post speler niet meer aanspeelbaar.

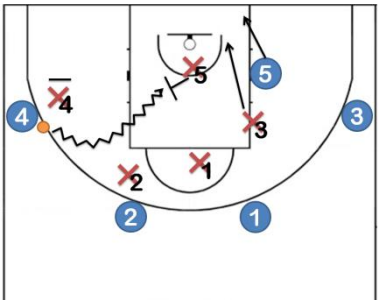
Daarom wordt in een gevorderd stadium de post slide uitgebreid met de 'post circle'. Het principe is eenvoudig: als na de post slide de short corner of high post wordt verdedigt, cirkelt de post speler verder met de penetratie mee. Eigenlijk voert hij een voortgezette circle beweging uit: hij roteert vanuit zijn beweging van de post slide verder door naar een volgende positie.

Regel 18: als na een post slide mijn positie wordt verdedigt, circle ik verder naar de volgende positie volgens de cirkel van de penetratie.

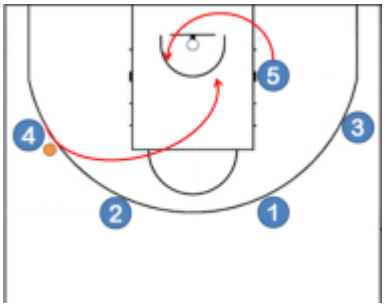
Circle in de paint

Wanneer de penetratie van de overzijde komt, zal de post door deze rotatie zich in de paint begeven. In het onderstaande voorbeeld penetreert de forward naar de binnenzijde, waardoor de post volgens het principe van de post slide richting short corner beweegt.

Maar wanneer deze positie wordt verdedigd volgens het principe van 'help de helper', kan hij beter verder bewegen volgens de cirkel van de penetratie onder de basket door. Zo zal hij zijn verdediger, die hulp biedt op de penetratie, kunnen verlaten om de dish pass te ontvangen aan de overzijde van de ring.



post slide naar short corner. X3 voert 'help de helper' uit.

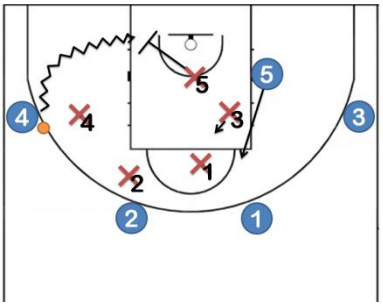


post circle naar de basket

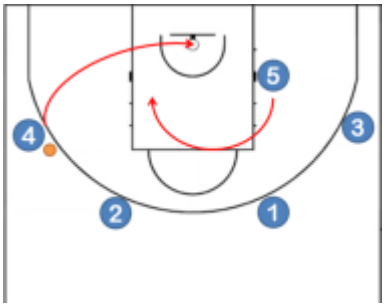
dish pass

Een post speler ontvangt deze dish pass best via een bounce pass. Op die manier heeft de bal een opwaartse beweging, zodat het afwerken in de loop van de bal kan gebeuren.

De rotatie van de post is omgekeerd wanneer de tegenovergestelde forward langs de baseline penetreert. De post slide gaat naar de high post, maar wanneer de high post wordt verdedigt roteert de post verder naar een positie in de paint om de dish pass te kunnen ontvangen.



post slide naar high post. X3 of X1 verdedigen de high post.



post circle naar de basket

dish pass

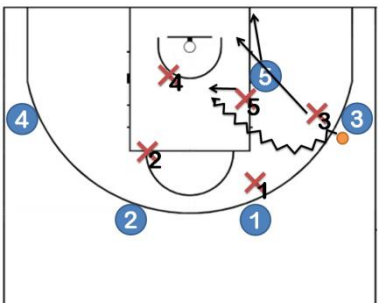
Rotatie naar de perimeter

Wanneer aan de zijde van de post speler een penetratie boven hem gebeurt, ontstaat een bijzondere verdedigende situatie. Ploegen op hoger niveau zullen hiervoor het principe van de 'button hook'

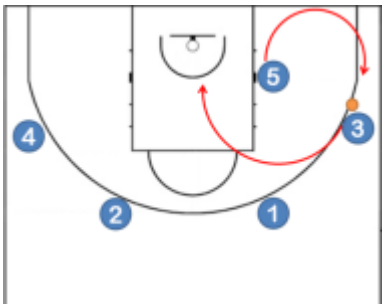
gebruiken: de post speler stopt de penetratie, de verslagen verdediger neemt de verdediging op de post speler over.

Op de tekening kan je zien dat X3 wordt verslagen. X5 helpt, zodat zijn aanvaller O5 vrij zal kunnen komen in de short corner. Echter, in het principe van de button hook zal X3 onmiddellijk de short corner gaan verdedigen.

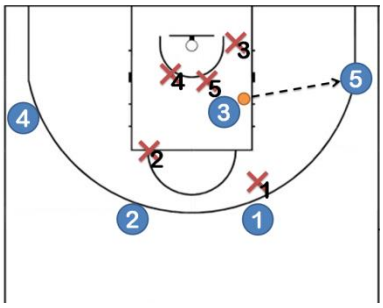
Een post circle in de paint heeft dan weinig zin. Verdediger X4 staat in help defense en zal deze pass kunnen opvangen. Daarom is een post slide naar de perimeter geschikt.



post slide naar de short corner. X3 neemt de verdediging op O5 over



post rotatie naar de perimeter

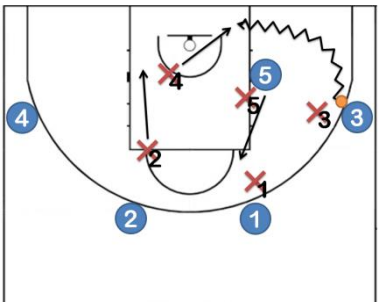


pass naar de post speler op een perimeter positie

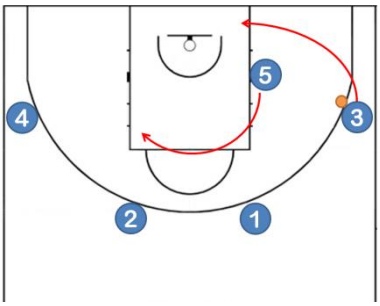
Omgekeerde post circle bij penetratie onder de post

Wanneer de penetratie langs de baseline verloopt aan de zijde van de post speler, slidet de post speler naar de high post. Een goed roterende verdediging zal echter tegen de penetratie in bewegen. Op de tekening zal X4 de penetratie stoppen, terwijl X2 inzakt volgens het help de helper principe. X5 kan op die manier in de passlijn naar de high post blijven staan.

Maar als hij net zoals in de vorige situaties deze positie verlaat omdat deze wordt verdedigd, loopt hij verder naar de perimeterpositie op een plaats waarheen O1 dient in te nemen volgens de circle. Dat is uiteraard niet de bedoeling. Daarom zal in dat geval O5 naar de overzijde dienen te bewegen, tegen de circle in, zodat hij een passlijn aanbiedt die door de circle op de perimeter verdween.



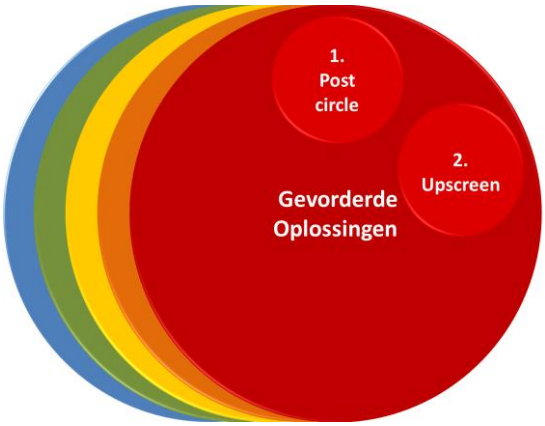
post slide naar high post, maar X5 verdedigt de passlijn



omgekeerde post circle

dish pass

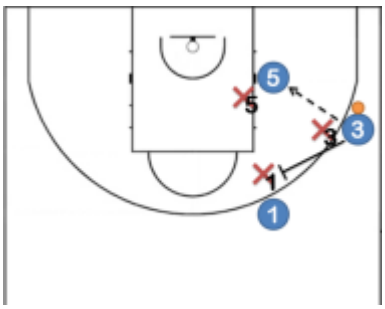
5.2 Upscreen



Met een upscreen wordt opnieuw beweging zonder screen gewijzigd in een beweging met screen. Als een forward een pass aan een post speler geeft, dient hij volgens regel 8 in de rug van zijn verdediger die een cover down uitvoert te stappen. Wanneer de verdediger de rug naar de middellijn toont, gaat de passgever ook in deze richting.

Maar in de plaats van een interchange, plaatst hij op deze plaats nu een screen op de verdediger van de guard.

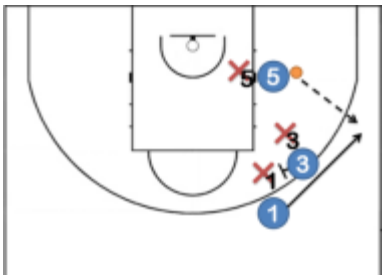
In het voorbeeld voert verdediger 3 een cover down uit met de rug naar de middellijn op aanvaller 5. Perimeterspeler 3 stapt volgens regel 8 in de rug van zijn verdediger in de richting van speler 1 op de guard positie. Daar plaatst hij nu een screen.



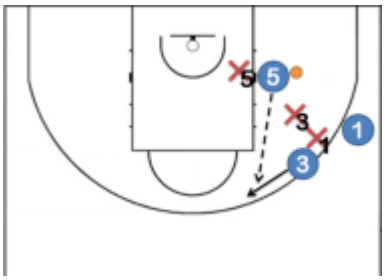
Regel 19: als mijn verdediger helpt op de post met zijn rug naar de middellijn, dan plaats ik een screen voor volgende perimeterspeler.

Hier ontstaan enkele opties:

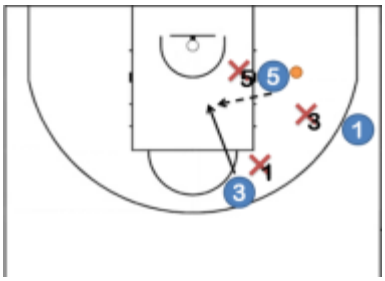
1. X1 raakt niet voorbij het screen en O1 komt daardoor vrij op de forward. Op die manier beschikt de post speler terug over een passlijn. En door het screen zal de kans dat deze speler vrij is voor een shot groter zijn.



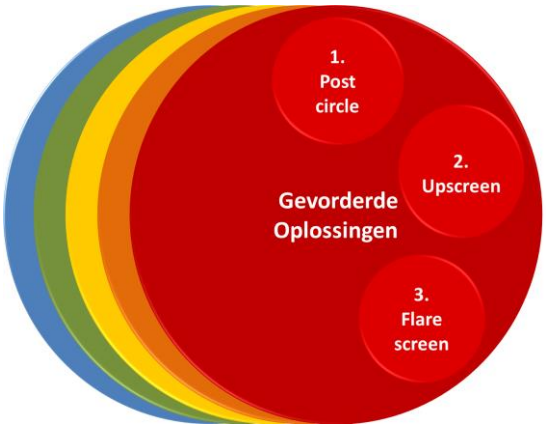
2. X3 biedt hulp bij de vrijspelende guard, waardoor O3 vrij komt op de elleboog voor een shot. O3 neemt in dit geval een positie in op de plaats die niet wordt verdedigd.



3. De verdedigers kiezen voor een switch, zodat O3 kan afrollen voor een basket cut en de bal kan ontvangen van de post. Bij een normale verdedigende opstelling heeft O3 een fysiek voordeel hierbij inside.



5.3 Flare screen

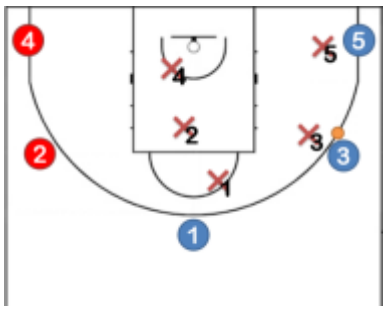


Ploegen die verdedigen op een AR aanval, worden geconfronteerd met tal van penetraties en cuts, zodat hun coach zal ingrijpen en zal vragen de help defense sterker te spelen. Daarop dient de ploeg die AR speelt een oplossing voor handen te hebben. Er ontstaat ruimte aan de weak side, ruimte die moeten worden benut.

Wanneer een verdediging een sterke denial verdediging uitvoert aan de balzijde en een volledige help defense in de paint plaatst, blijft er weinig ruimte over voor succesvolle give and go of penetratie. Maar aan de andere kant van de paint ontstaat de ruimte.

Dit leidt tot een speelregel die anders is dan we tot hier toe zagen: er wordt niet meer gereageerd op een beweging van de speler met de bal, maar op de positie van de verdediging.

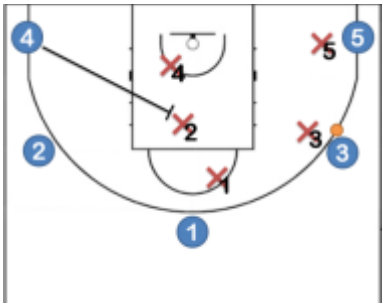
Het skippen van de bal is hier een logische keuze. Dat wordt hier met een flare screen ondersteund, zodat de verdediger wordt verhinderd in zijn close out.



Regel 20: als ik aan de weak side sta en beide verdedigers staan in de paint, dan plaatst ik een flare screen op de verdediger het dichtst bij de bal.

5 out opstelling

In de tekening hiernaast is de bal bij de forward in een 5 out opstelling. De speler aan de weak side kiest de verdediger die het meest aan de balkant is geschoven om een screen op te plaatsen. Hij doet dit met een flash cut, snel en overtuigend, zodat hij zijn verdediger met zich mee krijgt. Op die manier heeft hij twee verdedigers op zich, en creëert hij ruimte op de positie die hij heeft verlaten.



De speler op de forward stapt in deze ruimte en zwaait met beide handen om de aandacht te trekken van de ploegmaat met de bal. De skip pass wordt gegeven door middel van een overhead pass, over de verdediging heen.

Geheel volgens de filosofie die tot hier toe werd aangehouden, zal de passgever niet blijven staan. Hij beweegt net zoals bij het feeden van de post in de rug van zijn verdediger, die afzakt in help side. Zo maakt hij meteen ruimte voor een tweede skip pass.

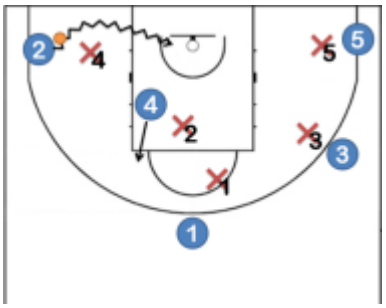
De speler met bal heeft daarna drie opties:

- Hij neemt een shot wanneer de verdediger te laat komt
- Hij penetreert in de paint als zijn verdediger te sterk dient uit te komen
- Hij passt aan de screenende speler, die afrolt naar de ring voor de inside pass

Wie van de spelers aan de weak side plaatst het flare screen? Maak daarover als coach één duidelijke afspraak:

In principe wordt gekozen voor de minst goede shotter van de twee spelers. In de meerderheid van de gevallen de speler het dichtst bij de baseline, maar dat is zeker niet noodzakelijk.
In een meer ervaren ploeg plaatst de speler die weet dat zijn ploegmaat 'hot' is het screen.
Een mogelijkheid is ook gewoon de speler wiens verdediger het verst van de bal staat het screen te laten plaatsen.

Shot na skip pass



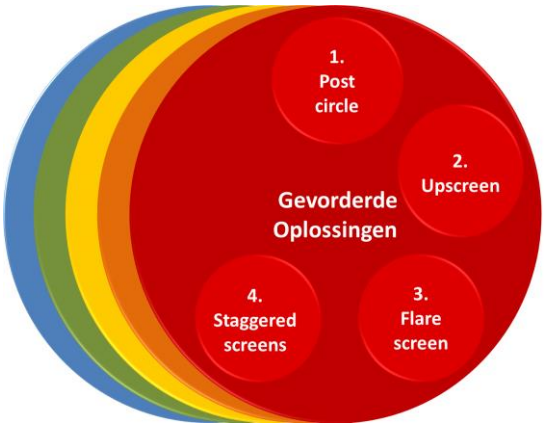
Penetratie en post slide

Inside pass na afrollen

Opstelling met post spelers

Bij een aanvalsopstelling met post spelers, is het flare screen eenvoudiger uit te voeren. De post speler zet vanuit zijn positie een screen, waarna de perimeterspeler de ruimte opzoekt om de skip pass te ontvangen.

5.4 Staggered screens

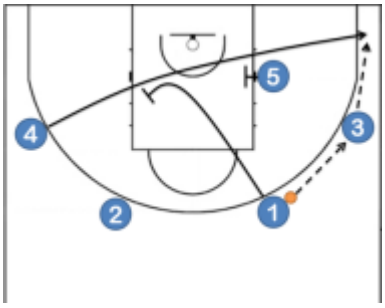


Een staggered screen is een opeenvolging van screens. Een speler ontvangt een eerste screen, dat de verdediger kan ontwijken door het screen te cheaten of te tailen, en wordt om toch nog vrij te komen geholpen door een tweede screen.

Het staggered screen is een laatste manier die de post speler in staat stelt een snijbeweging te ondersteunen met een screen. Nadat een back screen werd ontvangen, volgt het tweede screen. Ook hier blijven de aangeleerde automatismen intact.

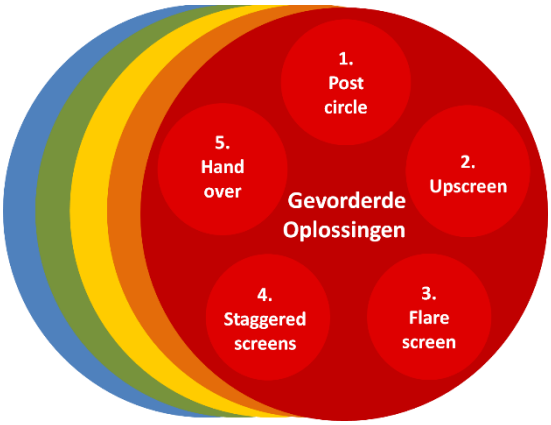
Door de basket cut van O1 ontvangt O4 een back screen. De post speler staat op de positie waarlangs O4 tot de vrije spot kan snijden, en plaatst hier een tweede screen.

Niemand van de spelers deed iets nieuws, enkel de post speler plaatste vanuit zijn positie een bijkomend screen. Net zoals bij het post screen en het UCLA-screen ondersteunt de post de snijbeweging van de perimeterspeler.



Regel 21: als een forward na een back screen naast mijn positie door snijdt, dan plaats ik als post een tweede screen.

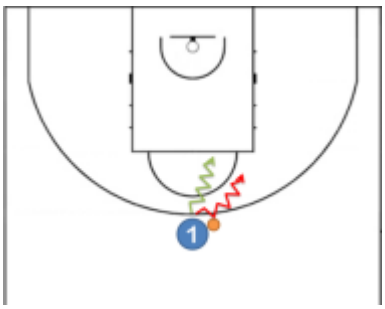
5.5 Hand over



Er zijn in een AR aanval enkele oplossingen geboden voor hoge verdedigende druk. De hand off maakt het mogelijk veilig naar een ploegmaat te dribbelen en de bal te kunnen afspelen. De clear out laat toe naar een andere positie met minder verdedigende te dribbelen.

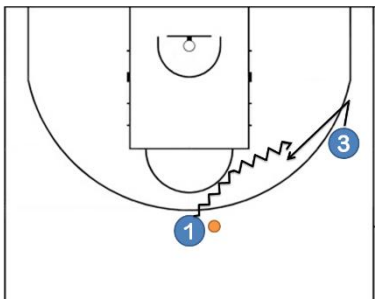
De hand over is een derde manier om oplossingen te bieden voor hoge verdedigende druk. Deze beweging is een uitbreiding op het automatisme van de circle, zodat enkel gevorderde AR-spelers ze kan worden aangeleerd: we willen graag vermijden dat te snel de hand over wordt geïntroduceerd, om het automatisme van de circle intact te houden.

Bij een penetratie van de speler met de bal werd de spelers aangeleerd mee te bewegen volgens de circle. Maar die circle brengt geen oplossing wanneer een speler die penetreert onmiddellijk wordt afgestopt. Hij geraakt niet ver genoeg door de verdediging om over de passlijnen te beschikken die de circle met zich meebrengt.



De speler met bal slaagt er in dat geval niet in om in een rechte lijn naar de ring te gaan, maar ondergaat te veel druk van zijn verdediger lukt dat niet. Hij komt als het ware in dezelfde situatie als een hand off: hij beschermt de bal en dribbelt niet naar de ring.

Dat wordt aangeduid in de tekening: bij een penetratie volgens de groene pijl dienen de medespelers een circle uit te voeren, maar bij een penetratie volgens de rode pijl niet. Wel in tegendeel: ze dienen het tegenovergestelde te doen, net zoals bij een hand off. De eerstvolgende speler zal naar de bal toe moeten komen, om zo een afspeelpunt te kunnen vormen.



O1 slaagt er niet in te penetreren met zijn dribbel, en dient daarom onder druk de bal te kunnen afspelen aan de eerste ploegmaat. Hij gaat met een beschermingsdribbel naar O3 en voert een hand off uit.

De ploegmaten van de penetrerende speler zullen dus bij de start van de penetratie hun circle inzetten, maar wanneer ze merken dat de hand over gebeurt, zullen ze de circle naar de andere kant inzetten en ontstaan en weer kansen voor een lay up of een dish pass voor O3.

Regel 22: als een ploegmaat met zijn penetratie niet naar het doel kan gaan, dribbelt hij naar mij en neem ik de bal via een hand off.

Niveau 6: zone defense

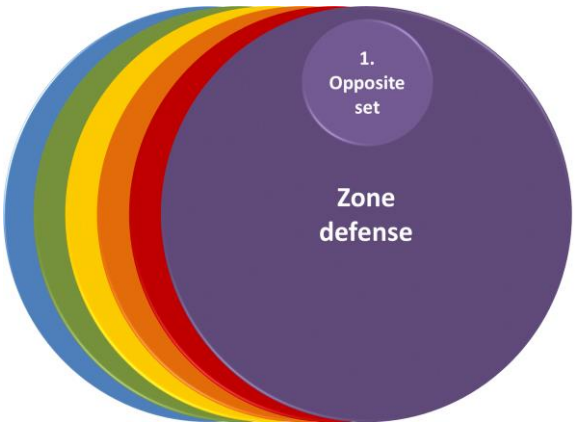
Kan je een zone verdediging op dezelfde manier verslaan als een man to man verdediging? Op die vraag krijg je gemakkelijk een ‘neen’.

En daar valt zeker ook iets voor te zeggen. Alle vorige principes zullen niet onverkort kunnen worden toegepast tegen een zoneverdediging.

Maar het is perfect mogelijk, zelfs heel efficiënt, de AR aanval tegen zone met dezelfde basisregels te gebruiken. Daaraan worden wel enkele bijkomende elementen toegevoegd. Geen nieuwe speelregels, wel de aanpassing van speelregels op detailniveau.

Maar eerst nog dit: de allereerste optie om een zone verdediging te verslaan, is een snelle aanvallende transitie. Wanneer de zone niet is opgesteld, wordt ze het gemakkelijkst verslaan. Dat moet daarom voor een coach ook de eerste keuze zijn: hou het tempo hoog, zodat de verdediging zich niet kan organiseren.

6.1 Opposite set



Een zone verdediging houdt in dat telkens een verdediger wordt voorzien voor een bepaald gebied. Daar moet de aanval gebruik van maken: wanneer de spelers er voor zorgen dat ze op de randen van de zones staan, is de verdediging verplicht keuzes te gaan maken.

Het organiseren van een aanval tegen een zone verdediging start met een juiste opstelling. Op die manier kan je de zwakke plekken van de zone opzoeken en de verdediging uit haar basisorganisatie halen.

Dat is het principe van de opposite set. De aanvallers stellen zich tegengesteld aan de verdediging op. Vanuit die opstelling kunnen de spelers de principes van de AR aanval blijven toepassen. Basket cuts

en fill the spot zullen heel effectief zijn tegen een zone verdediging, wanneer dit wordt uitgevoerd vanuit een opposite set.

Opstelling in de gaps

In het voorbeeld staat een 2-3 zone opgesteld. Wanneer de aanval start, dienen de aanvallers positie in te nemen in opposite set. Dat doen ze door in de gaten of 'gaps' van de verdediging te gaan staan. In dit geval wordt er gespeeld met één guard en twee forwards.

Spreiden van de aanval

Net zo belangrijk als de opstelling in de gaps is het spreiden van de aanval. Hoe groter het gebied is dat de zone dient te verdedigen, des te moeilijker wordt het.

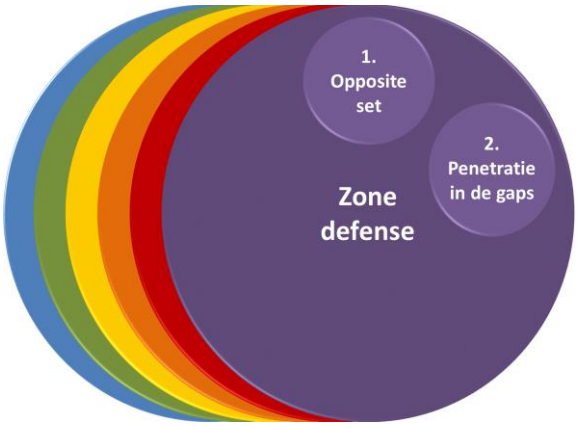
Op de tekening staan tegen de 3-2 zone de aanvallers niet alleen in de gaps, de vleugels staan ook voldoende breed. De post start helemaal aan de baseline in de short corner. Op die manier wordt de zone opstelling uit elkaar gerekt, zodat er sneller gaten ontstaan.

Pass and cut

De basisprincipes van de AR-aanval blijven ongewijzigd. Na een pass volgt een tweede beweging. Op die manier ontstaat een opvolging van een basket cut en fill the spot, die de zoneverdediging aan het werk zal moeten zetten.

Want een zone is principieel goed georganiseerd bij aanvang van de aanval: er zijn te veel spelers en handen voor een succesvolle penetratie. Pas wanneer de zone zich dient aan te passen aan snijdende en aansluitende spelers, zal ze kunnen worden ontwricht.

6.2 Penetratie in de gaps



Nadat er enkele bewegingen van de bal waren door give and go's en fill the spots, ontstaan mogelijkheden om in de zone te penetreren. Maar wel pas nadat de ball de flip line heeft overschreden: de zone moet zich eerst aanpassen aan de aanval die van kant wisselt.

We willen namelijk dat de zone aan het werk moet. Meestal zal een zoneverdediging een succesvolle match up kunnen uitvoeren aan de en zijde, maar wordt het een stuk moeilijker als de bal zich naar de andere kant van het speelveld verplaatst.

Penetratie na het swingen van de bal

De zoneverdediging zal zich namelijk concentreren op de penetratie, zodat er nog meer aanspeelpunten ontstaan voor de penetrerende speler. De speler penetreert nog steeds om te scoren, maar vooral ook om de zone te laten sluiten en zijn ploegmaats vrij te spelen.

In het voorbeeld staat een 4-out opstelling tegenover een 3-2 zone na een match up. Wanneer O1 de gap aanvalt, zal de zone zich moeten aanpassen en verlaat X5 zijn positie. Zo ontstaat een mogelijkheid tot een dish pass naar de post speler.

De opstelling gaat op deze manier spontaan van een 4-out naar een 5-out of 3-out opstelling. De spelers nemen de spots in die nodig zijn na een penetratie, om voor alle hoeken een passlijn te kunnen aanbieden.

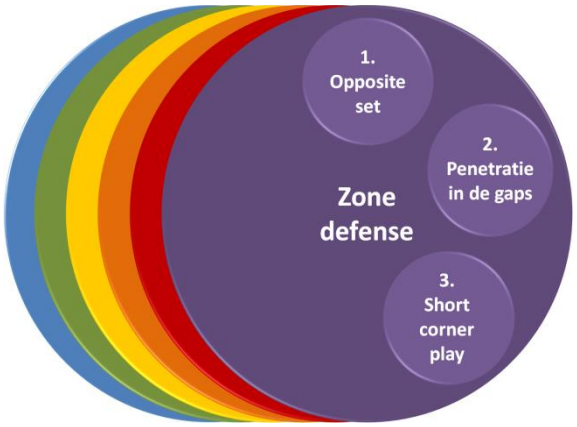
Circle beweging

De basis van de circle beweging, waarin spelers de paint aanvallen en de andere spelers de circle uitvoeren om passlijnen aan te bieden, blijft volledig overeind. Misschien zelfs meer: val de paint aan en dwing de verdediging om te schuiven, zodat op de perimeter de ruimte ontstaat voor een vrij shot.

Met aandacht voor die ene detail: spelers schuiven naar de volgende spot, maar wel deze van de opposite set.

De zone blijft uiteraard niet staan zoals op de tekening. Verdedigers proberen een match up te realiseren en zullen deze moeten aanpassen. Minstens één van de spelers die de circle toepassen zullen vrij komen.

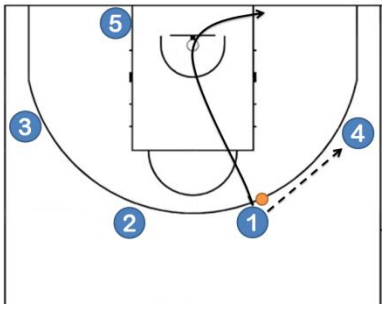
6.3 Short corner play



Om een zone te kunnen verslaan, is het verstandig de zone zo veel mogelijk terrein te laten verdedigen. Wanneer er iemand in de short corner de bal vraagt, zal de zone zich dan ook minder hoog kunnen opstellen en ontstaat er ruimte.

Omdat we in een motion offense wensen dat alle spelers bewegen en op die manier de zone kunnen uitdagen, willen we graag afwisselende spelers zich in de short corner laten opstellen. Daarom worden kleine aanpassingen gedaan voor de smarties give and go en high post flash.

Snijden naar de short corner

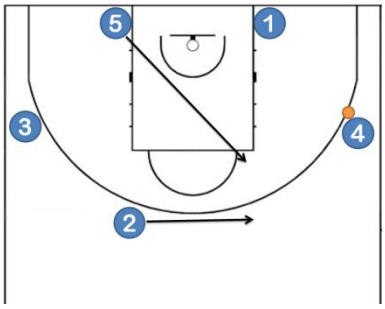


Het principe van de give and go wordt lichtjes uitgebreid: de speler snijdt naar de ring, maar vult waarna geen vrije spot in. Hij vraagt de bal in de short corner. Dat kan zijn weg van de bal, of aan de kant van de bal.

In het voorbeeld start de aanval in een 4-out set, zoals bijvoorbeeld tegen een 1-2-2 zone. O1 voert een give and go uit in de richting van de basket, maar in de plaats hierna van een spot op de perimeter op te zoeken, sluit hij aan in de short corner. Op die manier zal de onderverdediger van de zone hem moeten bewaken en wordt de zone uitgerekt.

Het principe van de fill the spot blijft overeind. De spelers zorgen ervoor dat de spots naast de bal bezet zijn, zodat de speler met bal voldoende aanspeelpunten blijft behouden. O2 sluit aan bij de bal.

High post en low post



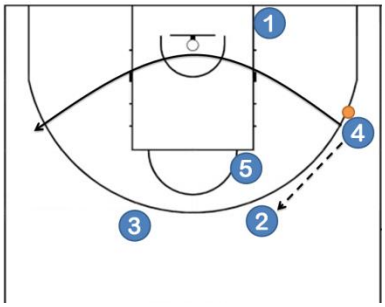
De post speler voert een complementaire snijbeweging uit: hij krijgt de opdracht te bewegen tussen high post en low post. Wanneer nadat de bal aankomt voert hij een flash cut uit naar een nieuwe positie die niet is benomen: van low post naar high post, of van high post naar low post.

De post speler neemt dus de high post in, wanneer er een perimeterspeler na zijn give and go naar de short corner gaat. De verdediging zal zich moeten aanpassen over de gehele lengte van het veld.

Op de tekening neemt O5 de positie in op de elleboog aan de kant van de bal. Ondertussen behoudt O2 het principe van de fill the spot.

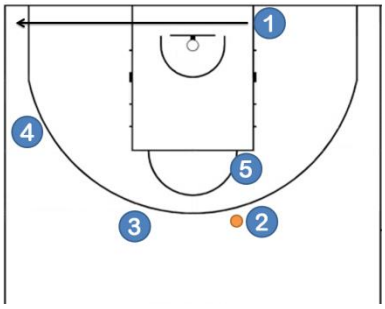
Geen flare cut, wel doorsnijden

In de normale AR-offense zal O4 die de pass weg van de baseline geeft een flare cut uitvoeren: hij speelt zich vrij aan dezelfde kant langs de baseline. Voor een zoneverdediging dient dit te worden aangepast.

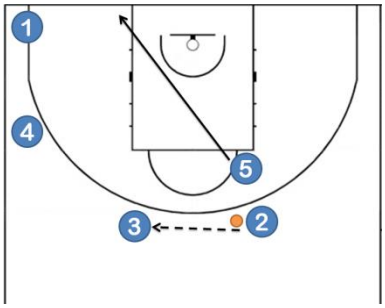


We willen namelijk een 'outnumbering' situatie uitlokken, waarbij de zone te weinig verdedigers heeft om iedere speler aan de overzijde te kunnen bewaken. Daarom snijds O4 na zijn basket cut naar de overzijde.

Pas na de volgende pass kan O1 de short corner verlaten. Hij zoekt een plaats op de perimeter op, in dit geval de long corner.

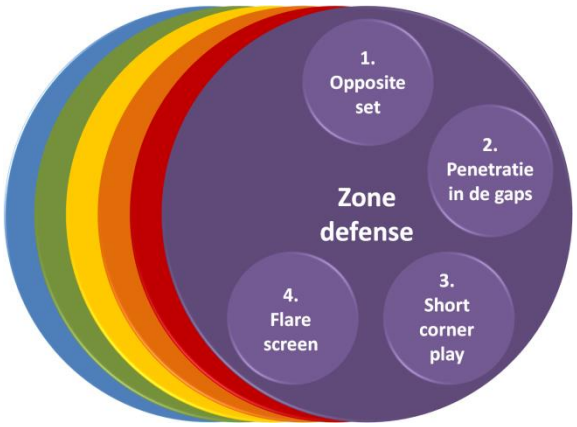


De taak van de post speler is de short corner in te nemen wanneer geen andere speler dit doet. In dit geval zal hij dus positie moeten nemen in één van de short corners.



Merk op dat er op dat ogenblik een volledige overloading situatie kan ontstaan. Die zal de verdediging uitdagen het probleem van outnumbering op te lossen, waarna de volgende basket cut het evenwicht in de aanval weer zal herstellen.

6.4 Flare screen

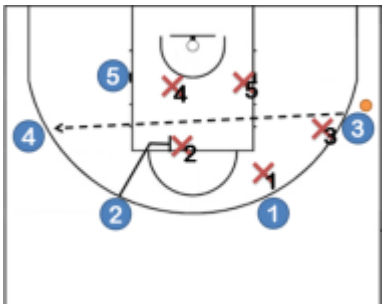


Het principe van het flare screen is verbazingwekkend succesvol tegen een zoneverdediging. De zoneverdediger die aan de weak side verdedigt, heeft zijn aandacht in principe bij de bal. Het is voor hem moeilijk in te schatten wanneer een screen van de andere zijde komt, dat hem zal verhinderen om na de skip pass zijn zone te verdedigen.

Zeker wanneer dit screen wordt geplaatst op een snelle manier. Hij interpreteert dit screen

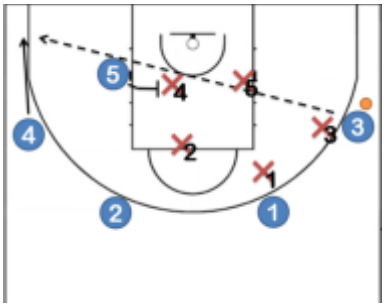
namelijk als een basket cut, en zal in denial een positie innemen tussen man en bal.

Shotter aan de weak side vrijspelen



Bij een zoneverdediging kan het flare screen op dat moment perfect worden toegepast, precies op dezelfde manier als bij man to man. Dat is ook de basis: bij een manverdediging zullen spelers ook vooral het principe ‘zoning’ toepassen wanneer ze aan de help side verdedigen.

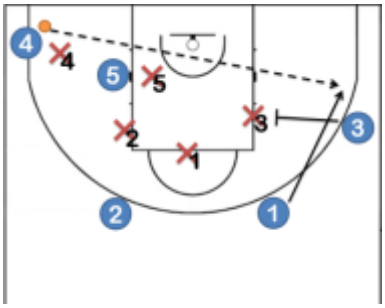
Wanneer een aanvaller deze opening ziet om een shotter vrij te spelen, zoals O2 ziet dat hij O4 vrij kan spelen, plaatst hij het screen.



Dat kan ook door een post speler gebeuren. Op de tekening plaatst de post speler O5 het screen op X4, zodat O4 in deze zone kan stappen en een vrij shot kan bekomen.

Dat principe is even eenvoudig als geniaal. Je speelt een goede shotter heel eenvoudig vrij weg van de bal, met een eenvoudig screen op een speler die zijn aandacht op de bal richt.

Screen na screen



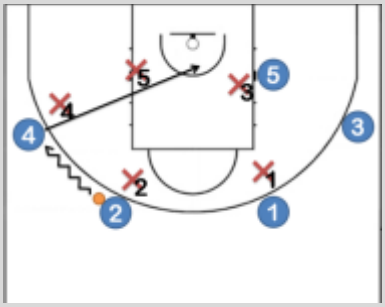
De skip pass is een wapen dat twee keer na elkaar kan worden geladen. Wanneer een screen gevolgd door een skip pass niet succesvol is, zal de verdediging zich volledig hebben aangepast. Maar vlak daarna nog eens volledig meeschuiven is de meeste verdedigingen niet gegeven.

De tekening bouwt verder op de opstelling van daarnet. O4 ontving de bal, maar de verdediging slaagde er in om op te schuiven en het vrije shot te beletten. Hierdoor ontstaat de ruimte voor een tweede skip pass, door O3 die met een screen de ruimte creëert voor het shot van O1.

Er zijn verschillende opstellingen mogelijk, waarbij twee na elkaar volgende screens het mogelijk maken om een skip pass te laten vervolgen door een tweede skip pass, zodat de shotter vrij komt. Na een screen kan de screener zich aanbieden op een post rond de paint, net zoals hij dat zou doen bij een bananen cut. Op die manier ontstaan extra aanspeelpunten, die na een skip pass erg moeilijk kunnen worden verdedigd door een schuivende zoneverdediging.

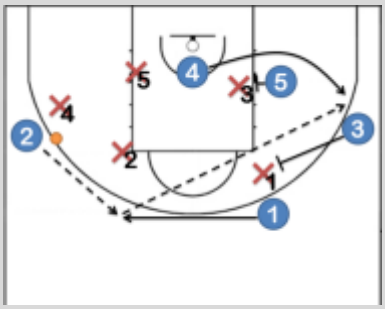
Clear out

De clear out biedt bijzondere mogelijkheden tegen een zoneverdediging, wanneer die wordt gecombineerd met een flare screen. In het voorbeeld wordt voor een 4-out opstelling door de guard een clear out ingezet. Dit is net zoals voor een manverdediging het signaal voor de speler naar wie wordt toe gedribbeld om een basket cut uit te voeren. Aanvaller 1 doet de fill the spot, zoals steeds.



Maar aanvaller 3 en 5 merken de clear out op en plaatsen een screen op de verdedigers in de zone, die zich weg van de bal bevinden. Het maakt helemaal niet uit welke zoneverdediging is opgesteld: de verdedigers die de zone aan de weak side verdedigen worden gescreend.

Wanneer speler 4 na zijn basket cut weg van de bal beweegt naar een vrije spot, zal geen van de verdedigers door de twee screens er in slagen om hem nog te verdedigen. De speler met bal bepaalt dus met zijn dribbel welke speler aan de overzijde vrij komt voor een shot.



Let er op dat bij een clear out de speler geen banenen-cut uitvoert, maar naar de ring snijdt en aan de andere zijde uitkomt. De clear out is dus gewoon zoals steeds, het zijn de screens die het bijzonder maken voor de aanval tegen een zoneverdediging..

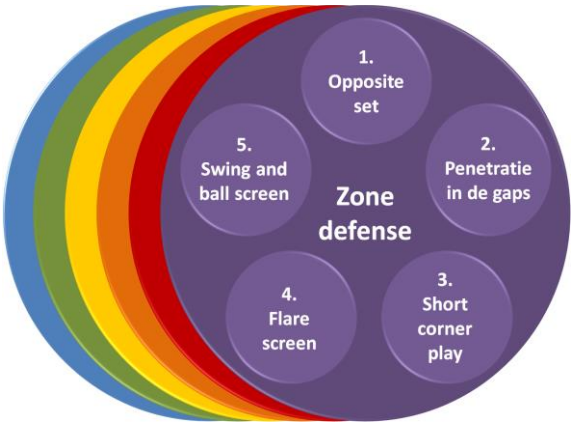
Ball reversal

Hetzelfde principe kan worden toegepast voor een 1-3-1 zone. Wanneer een bal wordt gepasst van een forward- naar een guardpositie, plaatst de speler aan de overzijde een screen op de verdediger die de overzijde van het veld dient te bewaken.

In het voorbeeld van een 1-3-1 zone plaatst O4 een screen op vleugelverdediger X3. Na zijn basket cut zal O3 aan de overzijde helemaal vrij komen voor een shot.

Net zoals bij de clear out zal de speler die in de paint snijdt en merkt dat de screens worden geplaatst, geen positie rond de paint innemen maar doorsnijden tot de overzijde. Het aanvallen tegen een zoneverdediging zal daarom meer intelligentie vereisen van de spelers. Zij dienen geen eenduidige beweging te maken, maar kijken naar de actie van de ploegmaats om zich correct vrij te kunnen spelen tegen de zone.

6.5 swing and ball screen



En dan is er nog een laatste oplossing voor de spelers die worden geconfronteerd met een zone verdediging. Lange tijd not done tegen zone defense, maar in het moderne basketbal onmisbaar geworden: het ball screen.

Waarom lange tijd not done? Bij een ball screen dribbel je van de ene positie naar de andere, en zal je in een andere zone belanden van de verdediging. Een ball screen lijkt daarom geen zin te hebben: je speelt als het ware in de kaart van de verdediging.

Maar die redenering kan je niet volhouden wanneer het screen wordt geplaatst om de open ruimtes in een zone te kunnen bereiken.

Wanneer de speler aan de overzijde van de post speler de bal ontvangt nadat de bal over de flipline wordt gepasst, zal de zone een keuze moeten maken. Normaal gezien zal X4 zijn zone moeten verlaten en O4 verdedigen. Op dat moment dient de post speler vanuit de short corner een screen te plaatsen om een penetratie mogelijk te maken naar de vrije ruimte.

Ball screen voor 1-2-2 en 2-3 zone

Wanneer het ball screen aan de kant van de baseline wordt geplaatst, merk je dat een 1-2-2 zone en 2-3 zone de enige manier om de speler in balbezit te verdedigen zou moeten komen van X5. Op die manier verlaat hij zijn zone en zal in instappen van de screener voor een meerderheidssituatie in de paint zorgen.

Hoewel de tekening vanuit een 4-1 basisopstelling werd opgemaakt, kan dit ball screen worden geplaatst voor iedere pass die een speler vanuit een post positie geeft aan de overzijde. Wanneer de short corner play wordt toegepast, kan dat iedere speler zijn op de short corner, de block of high post.

Ball screen bij 2-1-2 zone

Bij een 2-1-2 zone nemen verdedigers in principe geen man over: iedere verdediger bewaakt een kwadrant van het speelveld. Wanneer na de skip pass een screen wordt geplaatst aan de buitenzijde van de tegenovergestelde verdediger, ontstaat een ruimte voor een vrij shot aan de buitenzijde.

De verdediging zal zich moeten aanpassen, om het vrije shot rond de driepuntlijn te verhinderen. Die hulp zal moeten komen van X4 in dit geval, zodat een instappende of afrollende screener ruimte krijgt inside.

Ball screen bij 3-2 zone en 1-3-1 zone

In een 3-2 en een 1-3-1 zone wordt de perimeter aan balzijde sterk verdedigd. De zwakte van deze zone ligt eerder aan de weak side. Een ball screen is daarom minder optimaal, maar kan zeker ook een opening bieden voor een inside dreiging.

Wanneer het screen op de top van de verdediging (in the lane) wordt geplaatst nadat de bal opnieuw deze point positie bereikt, zullen mogelijkheden voor het aanspelen van de instappende screener of de speler in de short corner ontstaan.

Aanvallende transitie

Een coherent aanvalspatroon zorgt voor een vlotte overgang voor de transitie vanuit verdediging. Wanneer spelers worden getraind op automatismen, is het belangrijk deze ook te gebruiken in hun fast break en press break. Want in transitie moeten beslissingen sneller worden genomen, onder druk van de tijdelijke meerderheidssituatie of van een opzittende verdediger.

Het is niet steeds op ieder moment voor iedere speler duidelijk is wanneer een fast break eindigt, wanneer een early offense bezig is, of wanneer de aanvallende organisatie is gestart. Spelers hebben nood aan consequente richtlijnen, die niet voor interpretatie vatbaar zijn tijdens de uitvoering.

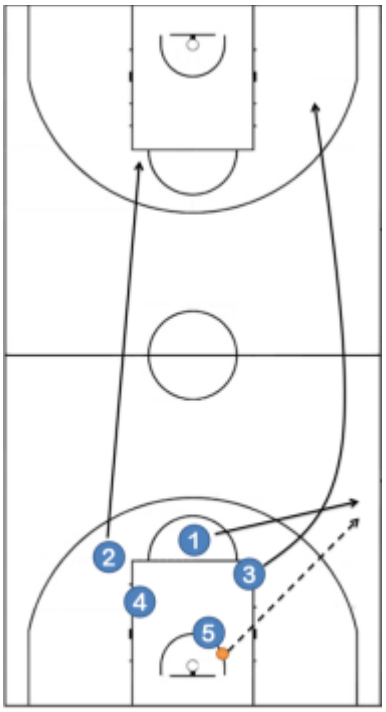
Dit deel volgt niet de opbouw volgens de niveau's en smarties. Je zal namelijk merken dat de vaardigheden helemaal overeenstemmen met deze in de vorige niveau's. De enige reden dat dit apart wordt opgenomen, is om het overzicht te kunnen bewaren. Maar de inhoud maakt deel uit van de opbouw van dit boek.

Als trainer bouw je daarom ook de AR op met ook oefeningen op transitie. Vanaf de eerste give and go zorg je er voor dat deze ook vanuit de aanvallende transitie kan worden toegepast.

Fast break

De basis van de AR fast break wordt gevormd door de outletspeler, in principe de meest balvaardige speler van het team. Hij vraagt na een inworp of doelpunt de bal:

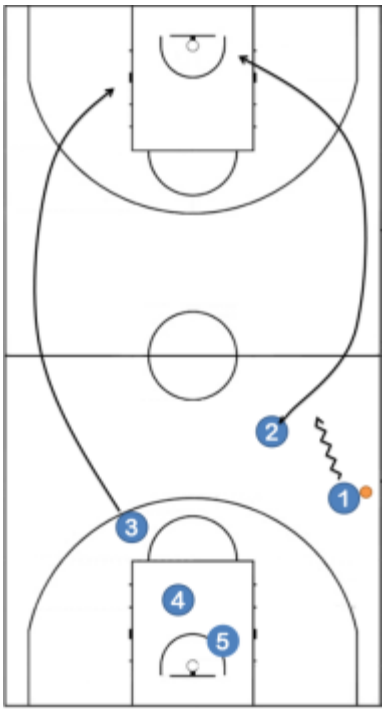
- ter hoogte van de vrijworplijn, of zelfs nog wat verder. Op die manier heeft hij bij het ontvangen van de bal al enkele meter overbrugd en zal de transitie sneller kunnen gebeuren.
- met de rug naar de zijlijn. Op die plaats is er minder verdedigende druk en heeft de outlet speler een goed overzicht over het veld.



De eerste twee spelers in fast break hebben een afzonderlijke taak:

- De speler die het dichtst bij de basket van de tegenstander staat noemen we de flyer. Hij spurt recht naar de basket, en zorgt er voor dat hij bal en ring kan zien.
- De tweede speler noemen we de runner. Hij zorgt er voor dat hij de aanval spreidt, zodat een verdediger keuzes zal moeten maken. Hij snijdt pas naar de basket vanaf de vrijworplijn

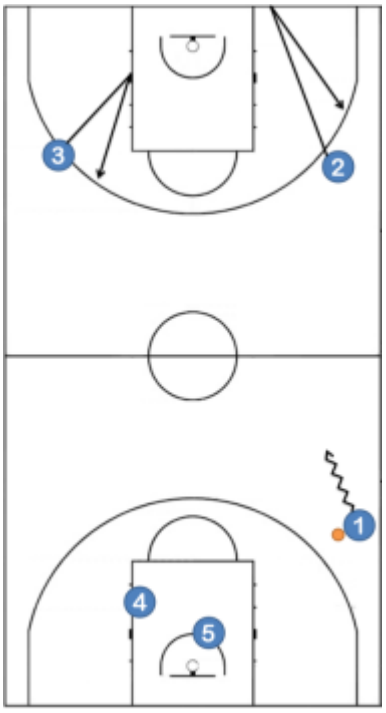
Op de vorige tekening staat de flyer aan de overzijde van de bal, zodat hij recht naar het doel kan spurten. Wanneer hij aan balzijde staat, zal hij echter om de bal te kunnen blijven zien zich moeten bewegen naar de zijlijn.



Wanneer de outletspeler de bal kan passen naar één van de wing-spelers vooraleer hij de middellijn heeft bereikt, dient hij deze pass te geven. Op die manier is de bal snel aan de overzijde. Omgekeerd, wanneer hij over de middellijn diende te dribbelen omdat geen passlijn beschikbaar was, houdt hij deze dribbel best aan tot aan de perimeter: zo wordt de verdediging namelijk gedwongen keuzes te maken en de bal te verdedigen, zodat de passlijnen open zullen komen.

Bouncing

De loopbewegingen van flyer en runner komen in transitie overeen met het principe van de basket cut. Zij maken zich aanspeelbaar door naar de basket te lopen en houden dat vol tot aan de paint of de baseline.

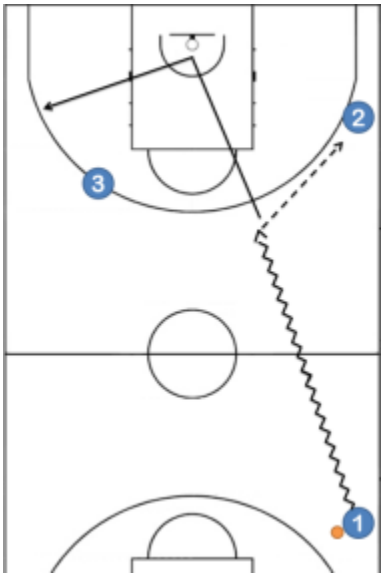


Daar komt evenwel het verschil: wanneer ze aan de paint of baseline zijn aangekomen, dienen ze terug te keren naar een perimeterpositie, zodat de outletspeler opnieuw een aanspeelpunt zou krijgen. Dat terugkeren van paint of baseline wordt 'bouncing' genoemd. Dat is vergelijkbaar met de flare cut, zoals besproken in het deeltje over de basket cut.

De automatismen blijven intact. Je gaat naar de basket en keert terug om aanspeelbaar te zijn voor de outletspeler.

Sommige coaches kiezen er voor om de flyer, die het eerst aankomt in het aanvallend vak, een back screen te laten plaatsen op de runner en zo deze spelers te laten kruisen. Na dat screen zal de kans dat de vleugelspelers de bal kunnen ontvangen uiteraard groter zijn. Maar deze keuze brengt met zich mee dat de aanspeelpunten van de guard enkele tellen niet beschikbaar zijn. Tevens is de ruimte voor de trailer, die door het midden snijdt, op dat ogenblik bezet. Daarom wordt gekozen voor het bouncing principe.

Give and go in transitie

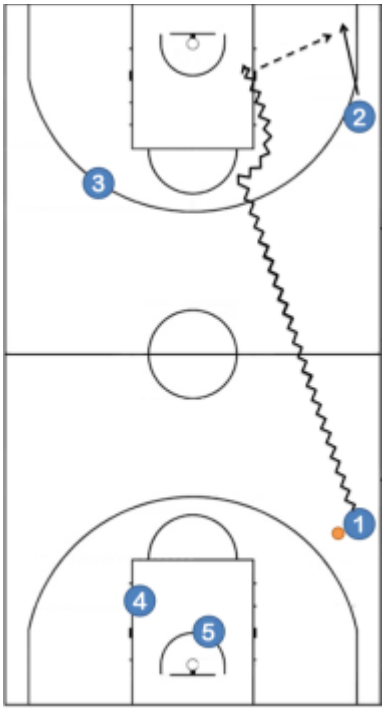


Als een outlet speler er niet in slaagt nog voor de middellijn de bal af te spelen naar de flyer of de runner, zal hij een push break uitvoeren. Dat betekent dat hij de bal dribbelt tot aan de paint. Ondertussen hebben zijn vleugelspelers hun bouncing uitgevoerd, en zal hij de bal kunnen afspelen.

De give and go kent zijn natuurlijk verloop in een fast break, wanneer de outlet speler aan de vleugelspeler passt. Hij snijdt in de paint en verlaat daarna de paint weg van de bal, om plaats te maken voor de volgende spelers in transitie.

Daarbij kan hij wanneer hij de basket bereikt één stap terugkeren naar de bal, als hij merkt dat zijn verdediger al anticipeert op zijn looplijn en hem wil volgen naar de weak side. Zo kan hij toch nog de bal ontvangen, ook al lukte de initiële give and go niet.

Circle in transitie



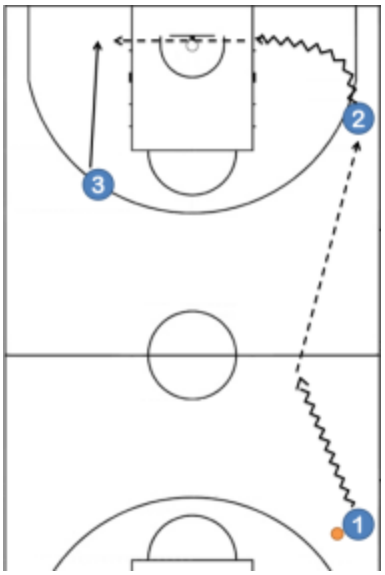
Wanneer de outletspeler geen pass kan geven, zal hij een push break toepassen en de bal tot aan de paint brengen. Als hij een opening ziet, zal hij zelf kunnen penetreren. Sommige coaches laten een ‘power break’ toe, waarbij de outlet speler bij gebrek aan passlijnen zelfs tot aan de baseline kan penetreren en daar na een reverse pivot de bal af te spelen.

De beweging van de circle kent zijn belang in een fast break na deze penetratie. Daarbij is het namelijk van belang dat de vleugelspelers in de passlijn van deze outletspeler blijven. Net zoals daarnet beweegt hij mee met de penetratie, om de bal te kunnen ontvangen van de penetrerende outletspeler.

Daarna is het in de mogelijkheid zelf te penetreren of te shotten, maar ook om de trailer aan te spelen.

Uiteraard is het mogelijk dat de outletspeler voor alle andere spelers dribbelt en geen aanspeelpunt heeft. Hij kan niet temporiseren, want de verdediging in transitie zal van achter zijn rug een steal kunnen realiseren. In dat uitzonderlijke geval is het verstandig voor deze outletspeler de snelle dribbel te blijven uitvoeren tot aan de baseline, en daar een reverse dribbel uit te voeren om een ploegmaat te kunnen bereiken.

Baseline drive in transitie



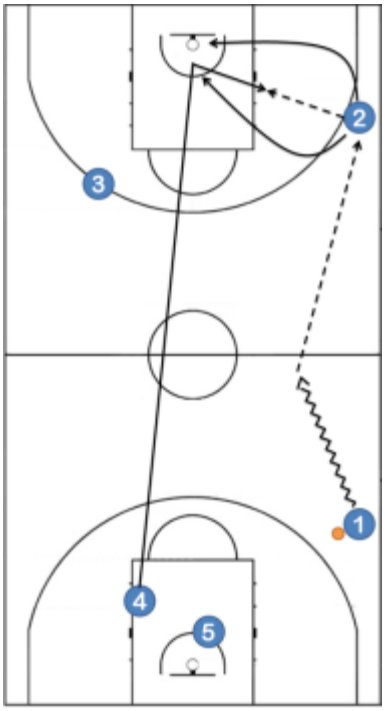
De automatismen bij een baseline penetratie zijn ook terug te brengen naar de opbouw van een fast break. Wanneer de vleugelspeler een bal ontvangt van de outlet speler en hij penetreert langs de baseline naar de basket, zal de tegenovergestelde vleugelspeler zich dienen aan te passen om zijn ploegmaat een passlijn aan te bieden.

Op de tekening penetreert aanvaller 2 naar de basket via de baseline. Speler 3, ofwel vanuit bouncing ofwel vanuit zijn looplijn, gaat naar de baseline om de bal te kunnen ontvangen. Vanaf hier kan hij nog steeds de trailer aanspelen, zelf penetreren of shotten.

Post play in transitie

De vierde speler in fast break, de eerste trailer, gaat door het midden van het veld. De ‘lane’ of ‘pipe’ wordt dat wel eens genoemd, de zone tussen de ellebogen aan beide zijden. Volgens de logica van onze transitie is er in deze strook ruimte, aangezien de flyer en runner een duidelijke reden hebben om niet door het midden te gaan.

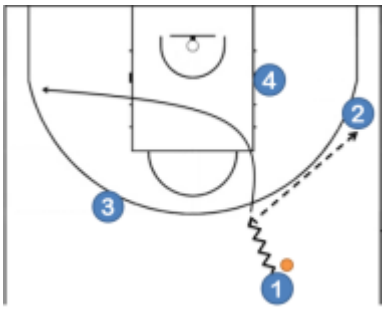
De eerste trailer gaat daarom recht naar de basket, door het midden van het veld, en komt aan om hopelijk de bal te kunnen ontvangen. Wanneer hij de bal niet kan ontvangen, zal hij best zijn verdediger met een ‘pin and spin’ in zijn rug plaatsen: hij plaatst zijn voet tussen de benen van de verdediger en spint in de richting van de bal op de wing positie. Wanneer hij ook dan de bal niet kan ontvangen, post hij zich op aan de block.



In transitie gelden de regels van de post play vanaf dat moment. Hij kan daar de bal ontvangen, waarna de wing speler die de bal aan de post passte ofwel een laker cut zal uitvoeren, ofwel een relocate, naargelang de reactie van zijn verdediger.

De post slides zijn eveneens van toepassing in deze vorm van early offense: wanneer een speler penetreert, zal de post speler zich aanpassen naar hetzij de high post, hetzij de short corner.

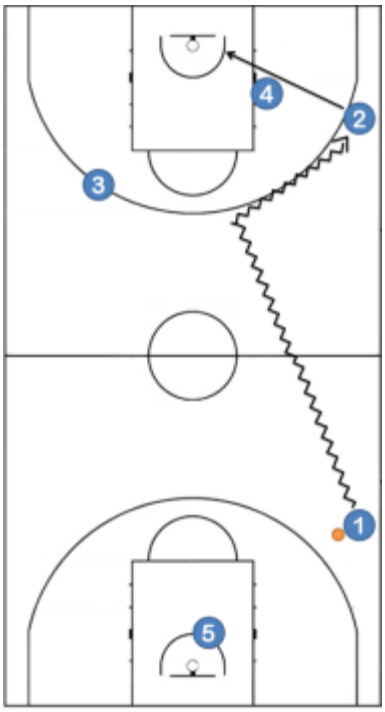
In transitie lopen alle spelers zo snel mogelijk. Daarbij het is het mogelijk dat de eerste trailer eerder de block bereikt dan de outlet speler. Een give and go van de outletspeler zal niet meer zo nuttig zijn, aangezien hij moeilijk de bal zal kunnen ontvangen achter de eerste trailer.



Daarom dient hij een minder diepe cutting uit te voeren, ook wel eens ‘shallow cut’ genoemd. Hij snijdt boven de semi circle al naar de andere kant, zodat hij ruimte maakt voor de verdere stappen van de fast break.

Wanneer O2 wenst O4 aan te spelen, zal door deze shallow cut O4 niet worden gestoord in zijn bewegingen op de block.

Clear out in transitie

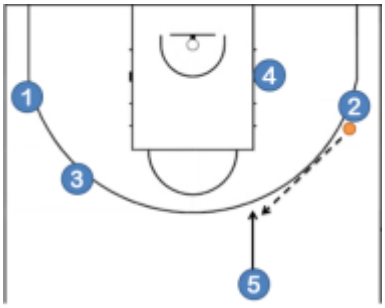


Wanneer een ploeg in transitie wordt geconfronteerd met een verdediging die er in slaagt druk te geven op zowel de speler met bal als de passlijnen, zal de clear out van pas komen in de fast break. Want de outlet speler zal tijdens de fast break zijn bal niet kunnen afspelen aan de wing spelers en hij heeft geen opening hebben om naar de basket te gaan.

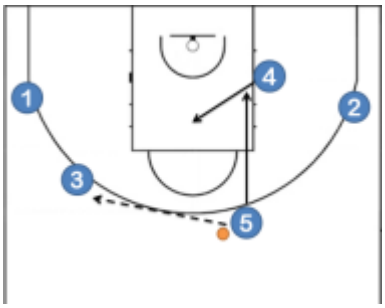
Op dat ogenblik zal hij zelf de ruimte moeten creëren voor de trailers enerzijds, en anderzijds moeten de ruimte opzoeken om de verdedigende druk te verminderen. Hij dient dan een clear out uit te spelen met zijn wing speler, die zijn basket cut uitvoert en daarna door snijdt naar de overzijde.

Wanneer speler 1 op de tekening is aangekomen op de positie die speler 2 heeft verlaten, is er ruimte voor de trailer.

Scissor of interchange in transitie



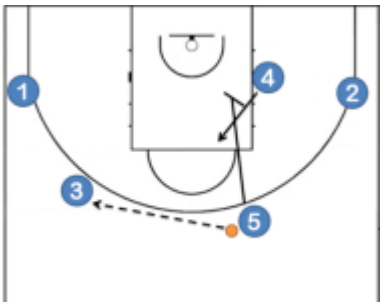
In transitie zal de laatste speler die in het aanvallend vak komt, de tweede trailer, een open spot aan de bal kunnen invullen. Op die manier vormt hij een eenvoudig aanspeelpunt voor de wing speler met bal. Op deze laatste trailer is er namelijk meestal weinig druk op de perimeter, zodat deze pass meestal mogelijk is zonder risico.



Als deze tweede trailer de bal naar de overzijde passt, ‘swing the ball’ genoemd, zorgt hij er voor dat de verdediging zich naar de overzijde dient te verplaatsen. Daarna gaat de tweede trailer, in regel de post speler, naar de block waar hij een interchange uitvoert met de eerste trailer.

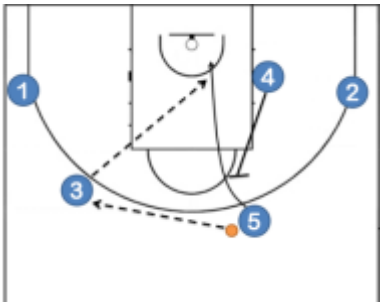
Op die manier staan de speler terug op hun 4-out opstelling en kan de tweede trailer zijn plaats innemen op de mid post. Maar door de interchange kan speler 4 zich ook zonder problemen vrijspelen op de perimeter, om de bal te kunnen ontvangen en de motion offense verder te spelen.

In een volgend stadium kan deze interchange worden vervangen door een down screen, net zoals de interchange in de aanvallende organisatie werd vervangen door een cross screen. Het principe van het cross screen blijft hetzelfde, enkel is de positiewissel nu op de block.



Upscreen in transitie

De early offense via een scissor of down screen kan echter worden opgevangen door de verdediging via een switch. Wanneer de tweede trailer op die manier fysiek voordeel kan halen, is dat interessant.



Wanneer het fysieke voordeel na de switch minder groot is, of de tweede trailer een mobiele speler is, is een upscreen van de eerste trailer een andere goede mogelijkheid. Zo maakt O4 de ruimte vrijmaakt voor een alley-oop van O5.

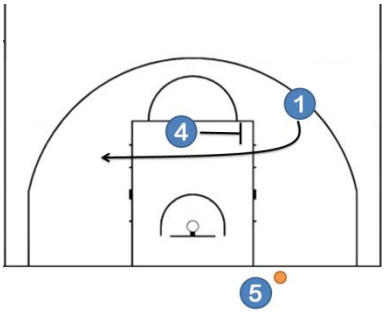
Full court press break

Bij een press break zijn automatismen allicht het belangrijkst. Aanvallers staan onder druk van de verdedigers en de shot clock, zodat denkwerk voor hen op dat ogenblik het moeilijkst is. Wanneer hen een oplossing wordt aangeboden die helemaal aansluit bij het basketbal dat ze steeds spelen, is de kans op succes een stuk groter.

Het principe van de press break is dat alle spelers hun normale lijnen lopen van de transitie, maar zich aanpassen wanneer ze merken dat er een press verdediging wordt gespeeld. Wanneer de tegenstander of de eigen coach “press” roept, dienen ze te weten welke aanpassingen ze moeten doen. Op die manier wordt het ook mogelijk om een press te counteren die af en toe wordt gespeeld: alleen bij score, alleen na vrijworpen, alleen op signaal van de coach van de tegenstander.

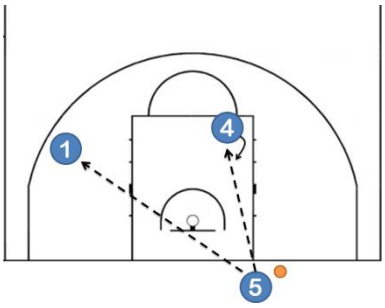
Screen van de eerste trailer

De eerste aanpassing is deze van de eerste trailer O4. Hij gaat normaal recht naar het doel, maar op het ogenblik dat hij merkt dat een press defense wordt gespeeld komt hij terug om een screen ter hoogte van de vrijworplijn te plaatsen. De outletspeler kan dat screen nemen om zich vrij te spelen.



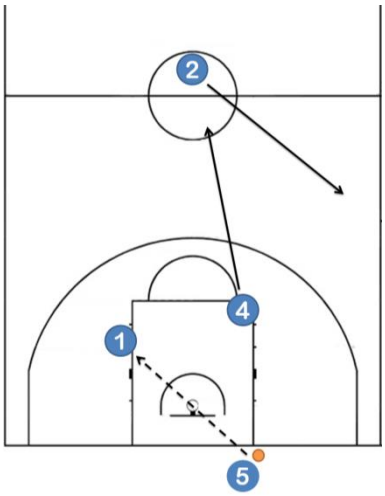
Nadat hij het screen heeft geplaatst, biedt hij zich even aan voor een pass. Op die manier beschikt de post speler die de bal inwerpt over twee aanspeelpunten.

Na het screen biedt O4 zich aan door in te draaien naar de bal. Op die manier ontvangt O5 twee aanspeelpunten. Zeker wanneer de press break al enkele keren werd gespeeld, zal de verdediging meer druk geven op O1, zodat dit bijkomende aanspeelpunt nuttig zal blijken.



Terugkeren van de tweede spelverdeler

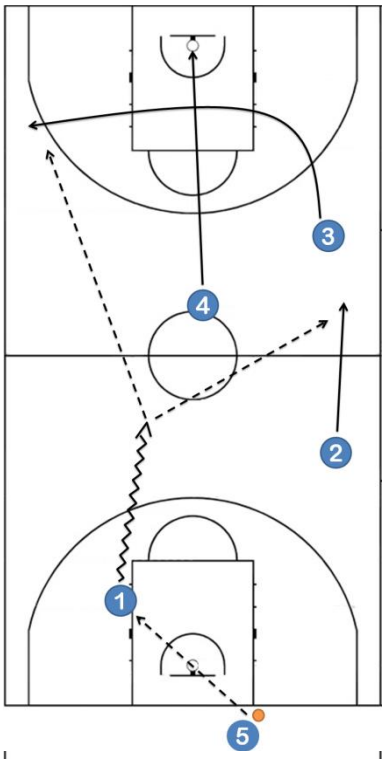
Wanneer de bal werd ingebracht zal de eerste trailer naar de basket voor zijn pin and spin, zoals bij iedere aanvallende transitie. Dit stuk van de aanvallende transitie blijft hetzelfde. Het screen en zich aanbieden voor het ingeven van de bal is de enige aanpassing voor O4.



De tweede aanpassing is de rol van de tweede spelverdeler. O2 liep in transitie, maar bij een press dient hij zich nadat O1 een kant koos aan te bieden aan de andere zijde. Op die manier biedt hij een derde passlijn aan voor het ingeven van de bal enerzijds, en zal hij anderzijds hulp kunnen bieden bij het overbrengen van de bal, nadat deze wordt geswingd door O5 zoals we zo meteen zullen kunnen zien.

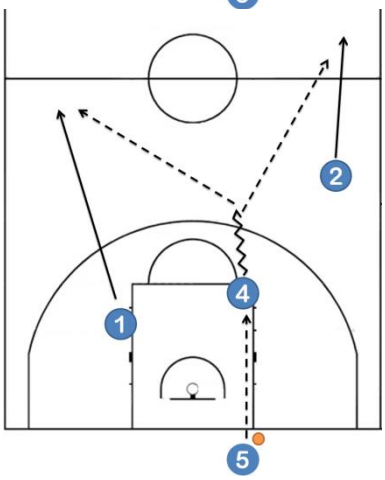
Escape dribbel door eerste trailer

O3 dient zich steeds aan balzijde aan te bieden. Met deze opstelling zal de outletspeler over twee passlijnen kunnen beschikken in de aanvallende transitie.



Passlijnen bieden aan dribbelende speler

Stel dat O4 de bal ontving, dan zal hij een escape dribbel dienen uit te voeren naar de basket. O1 en O2 bieden hem daarbij aanspeelpunten, zodat de meest balvaardige spelers verantwoordelijk worden voor het verzekeren van de transitie.

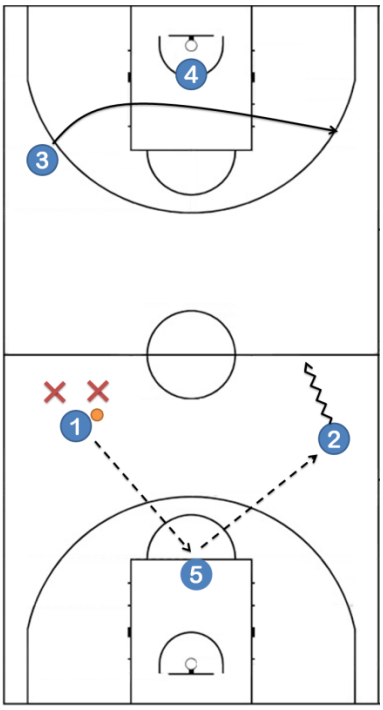


Tweede trailer is de safety valve

De tweede trailer blijft achter de bal: hij vormt een aanspeelpunt wanneer O1 of O2 in problemen komen enerzijds, en is de safety valve wanneer er balverlies zou voorkomen.

Uiteraard is het van belang dat de speler met bal een trap anticipeert aan de middellijn, en tijdig zijn reverse pivot en pass uitvoert. Eens over de middellijn zal hij dit niet meer kunnen doen. Zeker tegen een zonepress, zowel full court als half court, zal de verdediging een trap proberen te realiseren vlak voorbij de middellijn. De speler met bal moet deze tijdig ontdekken en de bal dan terug spelen naar de tweede trailer.

Bijkomend voordeel van het plaatsen van de tweede trailer achter de bal, is dat deze in regel niet wordt gedeniald en door zijn lengte het voordeel heeft van overzicht en een krachtige overhead pass. De tweede trailer zal bij het ontvangen van de bal overzicht hebben over het speelveld, en de vrije speler kunnen vinden. Meestal is dat aan de overzijde van de flip line, waar de verdedigende druk lager is.



Daarna worden in deze press break de looplijnen van een normale fast break gevolgd. De tweede trailer swingde de bal, weliswaar eerder in het veld dan bij een normale transitie, en zal met een interchange of back screen de eerste trailer vanaf de block naar de perimeter sturen.

Alle spelers speelden dus hun aanvallende transitie zoals steeds, maar hadden een extra taak daarbij:

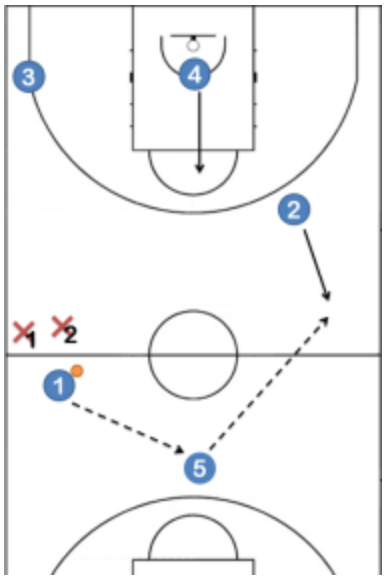
- De outletspeler nam een screen
- De flyer keerde terug om een screen te plaatsen
- De runner diende te zorgen dat hij een passlijn aanbood door het speelveld te spreiden
- De eerste trailer vormde een aanspeelpunt in het midden van het terrein
- De tweede trailer bleef achter de bal, zodat de bal kon worden gereversed als er een trap ontstond.

Half court press break

Bij een half court press is het aantal aanpassingen nog kleiner. Meer nog: er is slechts één bijkomende regel voor de eerste trailer. Alle andere automatismen blijven intact:

- Flyer en runner lopen aan beide zijden en vormen daar een aanspeelpunt
- De outlet speler die in een trap loopt, passt de bal naar de tweede trailer
- De tweede trailer blijft achter de bal totdat de bal tot op de perimeter werd gepasst.

De eerste trailer zal zich echter bij een half court press dienen aan te passen: hij zal geen pin and spin kunnen uitvoeren als de bal niet bij een wing speler is beland en biedt zich aan in het midden van het aanvallende speelveld. Daar vormt hij een aanspeelpunt voor de outlet speler.



Maar niet alleen voor de outlet speler: ook als de bal door een trap nog voor de middellijn terug kan worden gespeeld naar de tweede trailer, zal O5 met O4 een extra aanspeelpunt hebben op de kop van de paint.

Wanneer O4 de bal ontvangt en een wing speler kan bereiken, zal de press gebroken zijn. Zelfs meer, voor de meeste zone press opstellingen betekent de ontvangst van de bal door O4 een onmiddellijk gevaar voor een easy basket.

Leerpad voor jeugdploegen

Dit boekje geeft aan hoe je de aanval niveau per niveau kan opbouwen voor een seniorploeg. Je begint bij niveau 1 en wanneer die voldoende is geautomatiseerd ga je verder met niveau 2. Stap voor stap: wanneer de aanval niet goed wordt uitgevoerd, betekent dat meestal dat je te snel wilde evolueren als coach en de bewegingen onvoldoende vanzelfsprekend zijn voor de spelers. Dan moet je verder aan de slag met drills en spelvormen, totdat het niveau volledig is geautomatiseerd.

Maar als je de AR wil integreren in het jeugdbeleid, moet de aanval categorie per categorie worden opgebouwd met tactische elementen die de spelers kunnen begrijpen. En dienen de spelers oplossingen aan te leren voor problemen die ze in hun wedstrijden ontmoeten.

In dit hoofdstuk probeer ik een coherente opeenvolging te geven per jeugdcategorie. Ik geef ze even mee volgens hun onderverdeling bij de Vlaamse Basketballiga:

- U8 of peanuts: 6 tot 7 jaar op een miniveld
- U10 of microben: 8 tot 9 jaar op lage ringen met kleine bal
- U12 of benjamins: 10 tot 11 jaar op lage ringen met kleine bal
- U14 of pupillen: 12 tot 13 jaar op hoge ringen met kleine bal
- U16 of miniemen: 14 tot 15 jaar met grote bal
- U18 of kadetten: 16 tot 17 jaar
- U21 of junioren: 18, 19 en 20 jaar.

Principes rond jeugdopleiding

Eerst aanval, dan verdediging

Het eerste principe dat in dit hoofdstuk wordt aangehouden is het volgende: kinderen wordt eerst een aanvallende oplossing aangeleerd, daarna leren ze hoe hierop dienen te verdedigen. Op die manier creëer je de mogelijkheden om te scoren, en krijgen de kinderen daarna te zien op welke manier dat kan worden vermeden. Dat maakt het voor kinderen een stuk interessanter dan omgekeerd.

Dit principe brengt een aantal duidelijke keuzes met zich mee:

- Eerst wordt een front cut aangeleerd, daarna pas een jump to the ball. En pas na die jump to the ball wordt weer een aanvallende oplossing aangeleerd met de rear cut.
- Eerst leren we een speler penetreren. Daarna leren de kinderen hun eigen mannetje lossen aan de balkant, om hulp te bieden. Nog later krijgen de aanvallers een oplossing hiervoor met de circle beweging aan de balkant, zodat ze de bal kwijt kunnen als ze worden gestopt. En vervolgens volgt de help defense, zodat op zijn beurt de circle op meer dan één pass afstand wordt aangeleerd…
- We leren spelers een give en go met een vrijstaande speler op de perimeter. Daarna leren we denial defense om deze pass te beletten. Om deze denial te kunnen oplossen brengen we de clear out aan en de back door cut.

Eerst met de voeten, daarna pas screens

Juist en snel voetenwerk vormt de basis van goed basketbal. Dat wenst een coach maximaal te stimuleren. Daarvoor zijn er ladderoefeningen en loopoefeningen, maar is het ook absoluut nodig dat het voetenwerk technisch correct wordt aangeleerd: afduwen op de juiste voet, grote stappen zonder het uitstapbeen volledig uit te zwaaien, krachtig starten zonder loopfout.

Een screen is een hulp voor de spelers, maar zal hen ook niet meer stimuleren tot sneller en beter voetenwerk. Wanneer we er van uit gaan dat de basisvorming voor basketballers tot en met de leeftijd van 14 jaar gebeurt, zoals in nogal wat studies wordt aangegeven, gebruiken we daarom geen screens tot en met U14: ze dienen maximaal te worden gestimuleerd het juiste voetenwerk te gebruiken. Pas daarna komen de screens ter hulp.

Eerst ondersteunen, daarna pas extra's

Wanneer jeugdspelers een gewoonte wordt aangekweekt, is het belangrijk die consistent aan te houden voor een langere periode. Ze dienen de gewoonte niet alleen te begrijpen, maar ook zich volledig eigen te maken zodat ze kunnen bewegen zonder steeds te moeten nadenken. Deze automatisatie is fundamenteel voor de AR.

Dat brengt met zich mee dat een speler die de circle krijgt aangeleerd, best niet te kort daarop circle-reverse dient aan te leren. Zo stel ik ook voor screens in de eerste plaats te gebruiken om bestaande speelregels te ondersteunen (back screen, post screen), en daarna pas uitzonderingen (ball screen, flare screen) te introduceren.

Leerpad per categorie

Alles is natuurlijk afhankelijk van het niveau van jouw ploeg. Een U14-ploeg die de give and go, de circle movement en de clear out helemaal beheerst, doet het zeker bovengemiddeld goed. En zeker als je als coach alles nog diende te introduceren. Het schema geeft aan wat er maximaal mogelijk is, niet wat er minimaal moet worden afgewerkt. En zorg er als coach zeker voor dat de vorige stappen volledig zijn geautomatiseerd, vooraleer je met een nieuw niveau voor de dag komt.

Probeer daarom niet krampachtig dit programma zo volledig mogelijk te zien met jouw jeugdploeg. Zo ken ik tal van kadettenploegen die zeker nog enkele maanden werk hebben met de eerste drie niveau's. En ook tal van seniorploegen die wel een tijdje kunnen besteden aan de circle.

U8

Kinderen van 6 en 7 jaar spelen een eenvoudig soort basketbal, zonder tactische patronen. Hun basketbal kan worden teruggebracht tot enkele basisbewegingen:

- Ze vallen de ring al dribbelend aan en gaan zoveel mogelijk recht naar de ring
- Ze passen naar een ploegmaat die vrij staat en die zich dichter bij de ring bevindt
- Wanneer ze zich vast dribbelen pivotteren ze en passen ze naar een ploegmaat die vrij is

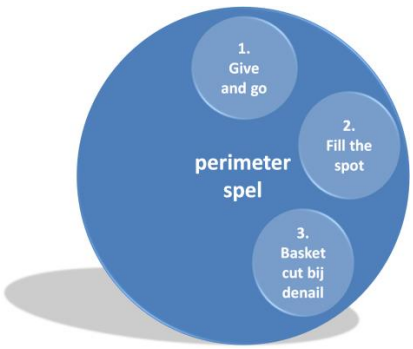
De AR aanval is voor hen nog niet van toepassing. Zelfs een give and go behoort niet tot hun motorische mogelijkheden. Eigenlijk spelen ze enkel transitiebasketbal, zonder aanvallende patronen. Beperkt je als coach bij deze leeftijden ook daartoe.

U10

Voor de Vlaamse Basketbal Liga vormen de microben de eerste vorm van 5 tegen 5 basketbal. Zij spelen in de eerste plaats doelgericht, naar de vrije ruimte kort bij het doel voor een set shot of een lay up. Daarbij komen weinig tactische aspecten bij kijken.

Leer microben dribbelen, passen, gekruist voetenwerk, lay-ups en shots. Daarmee kan je variëren zonder problemen op training. Op tactisch vlak hou je het beperkt tot vier dingen:

- "Ik dribbel naar de ring en pass vooruit als een speler zich voor mij bevindt en vrij is." Microben spelen net zoals de peanuts in erg grote mate transitiebasketbal, zodat dit element hen zowel voorbereidt op de latere transitie, als dat het hen succes zal brengen.
- "Ik snij naar de basket als ik een pass heb gegeven." Wanneer ze niet in de richting van de ring kunnen dribbelen, dienen ze te passen aan een vrije medespeler en daarna het doel aan te vallen. Dat is de give and go-smartie van de AR.
- "Ik zorg dat de plaatsen naast de bal bezet zijn." Dit is hun fill the spot. Bij hun samenspel dienen ze er aandacht aan te besteden er voor te zorgen dat aan de twee zijden van de bal een speler komt die de passlijn verzekert.
- "Ik snij naar de ring wanneer ik geen pass kan ontvangen." Dat is de basket cut bij denial.

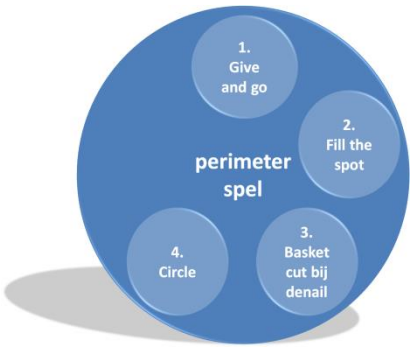


Op tactisch vlak dienen daar geen bijkomende elementen aan te worden toegevoegd: als ze goed vooruit spelen en kunnen passen om de bal weer te ontvangen, zijn microben succesvol.

U12

In het benjaminbasketbal zullen verdedigers hun aanvaller beter kunnen volgen na een pass, zodat niveau 1 kan worden uitgebreid naar de front cut: de passgever neemt zijn man mee weg van de bal en snijdt daarna voor hem door.

De circle wordt ook een element om mee te nemen op deze leeftijd. Spelertjes moeten kunnen penetreren in de ruimte, maar zullen soms worden gestopt door een helpende verdediger. Dat brengt met zich mee dat hen een passlijn moet worden aangeboden. Minstens de spelers naast de bal, de natuurlijke passlijn en de veiligheidspositie, wordt daarom best meegenomen.



Slechts één bijkomende smartie, dat lijkt misschien weinig voor het benjaminsniveau. Maar dat klopt niet: de juiste keuze maken tussen een speed cut en een front cut, de circle en een goed uitgevoerde fill the spot brengt veel oefenstof met zich mee. Nóg meer tactische elementen zou de nadruk wegnemen van de fundamentalstraining.

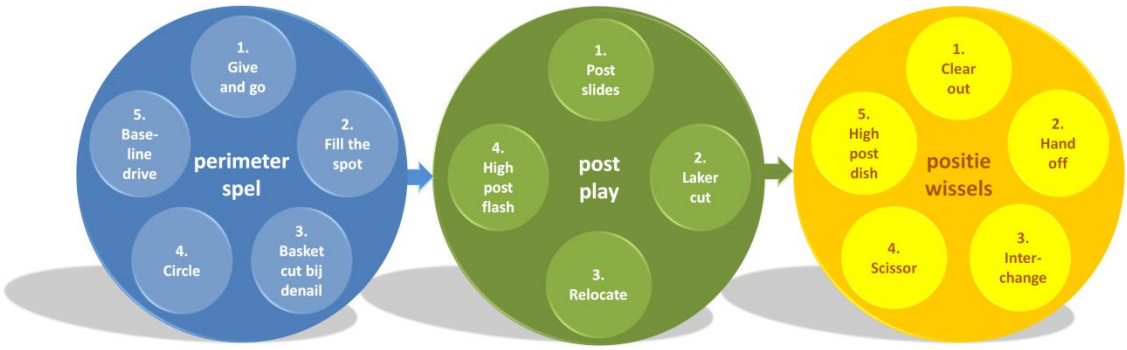
U14

Een rear cut, waarbij in de verdediger wordt gestapt en daarna achter de verdediger wordt versneld, is pas nodig op het ogenblik dat verdedigers een jump to the ball toepassen. Daarom stel ik voor om het niveau van de pass and cut te spreiden van microben tot pupillen.

Daarnaast lijken de eerste stappen naar specifieke opstellingen te kunnen worden gezet op pupillenniveau. Het is mogelijk om op de leeftijd van 12 tot 13 jaar over te stappen van een 5 out opstelling naar een opstelling van 4 out. Maar dat op voorwaarde dat het perimeterspel volledig onder de knie is. Daarom zou ik als regel hanteren: speel 5-out met je pupillen, totdat ze het eerste niveau spontaan kunnen spelen op wedstrijden. Daarna kan je verder werken met een post speler. Dat betekent best niet dat de center steeds een vaste speler is, maar wel dat het passen naar de center en de bewegingen van de center kunnen worden geïntroduceerd.

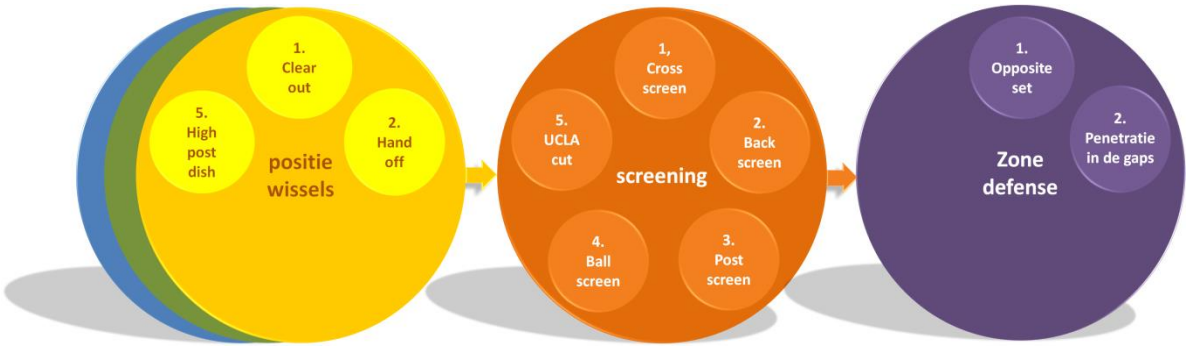
Om een oplossing te kunnen bieden op de hogere verdedigende druk op de bal, kunnen de hand off en de clear out op dit niveau worden aangebracht. Daarnaast zal de high post een extra aanspeelpunt vormen en komt met de high post dish een bijkomende rotatie tot stand.

En ten laatste is het roteren van de aanval, zoals dat later met screens zal gebeuren, een element dat op pupillenniveau wordt ingebracht. De interchange en de scissor zorgen hier voor.



U16

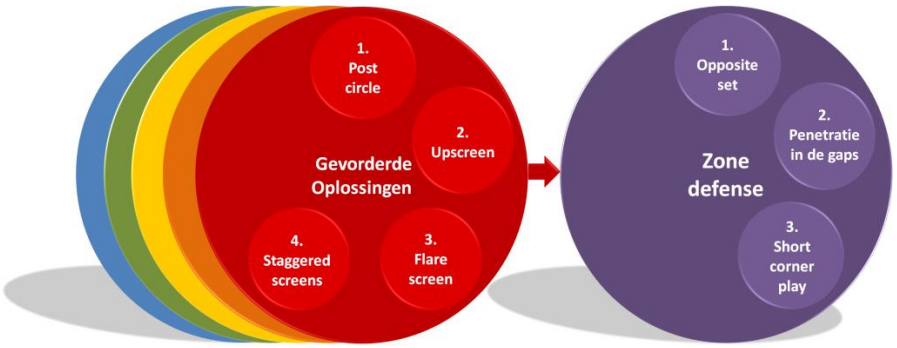
Vanaf het niveau van miniemen, waar spelers meestal de groeispurt achter de rug hebben en steviger basketbal kunnen spelen, worden de screens geïntroduceerd. Om alle screens op een degelijke manier te kunnen introduceren zal het nodig zijn minimaal drie keer per week te trainen met een U16-groep. Indien dat niet kan, lijkt het verstandig te kiezen: bijvoorbeeld enkel de eerste drie smarties in het eerste jaar, daarna pas het ball screen en de UCLA cut.



Daarnaast kunnen miniemen nu en dan eens worden geconfronteerd met een zone verdediging. Hiertegen dienen ze minstens één wapen te hebben. De principes rond opposite set en penetratie in de gaps lijkt hiervoor geschikt: het geeft de spelers een wapen tegen een zone verdediging, zonder dat de principes dienen te worden verlaten.

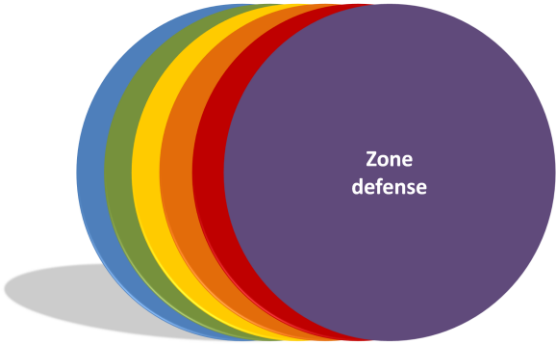
U18

Enkele smarties rond gevorderde oplossingen komt er bij kadetten bij. Daarbij wordt er van uit gegaan dat een gevorderde kadettenploeg in staat is een volwassen en complete vorm van AR basketbal te spelen. Zij beheersen alle andere niveau's, zodat meer specifieke situaties kunnen worden behandeld. Maar uiteraard geldt net zoals bij de andere categorieën: dit is een maximum, wanneer een lager niveau niet gekend is dient eerst hieraan te worden gewerkt. Tal van juniorsploegen zullen nog zwoegen met de circle of het back screen en zullen niet toekomen aan de gevorderde oplossingen.



U21

Voor junioren worden de oplossingen tegen zone defense vervolledigd. Op het niveau van kadetten zijn zowel de ball screens als de weak side screens gekend, zodat hun toepassing tegen een zone nu kan worden aangeleerd.



Verder was het programma al compleet. Valt er hen dan verder niets te leren?

Niet bepaald. Ten eerste zullen er weinig juniorencoaches zijn die een ploeg toebedeeld krijgen die alle niveau's volledig beheersen. Dat is dus de eerste taak: vul de lege plekken in het tactische AR plan. Daar ben je misschien wel een heel jaar zoet mee.

En wanneer je echt alles hebt kunnen automatiseren, de spelers alle opties herkennen en kunnen spelen, dan pas kan je verder werken. Met entry games bijvoorbeeld, vaste patronen waarmee je de aanval start, of een secundary break laat uitvoeren, om daarna terug de vaste gewoontes van de AR aanval op te laten nemen. Een screen op de guard die opdribbelt, een screen aan beide zijden van deze guard, post to post opties, flex opties …

Maar hoe goed je spelers ook spelen: vergeet niet alle AR-bewegingen geregeld te trainen, bij te stellen en scherp te houden. Dat zou het grootste gedeelte van de trainingstijd voor de aanval moeten blijven bepalen.

ACTIE-REACTIE OEFENINGEN

Trainingsoefeningen

Giet alle bewegingen in een drill, en klaar is kees. Zo eenvoudig worden trainingsoefeningen wel eens bekeken. Tal van basketbaltrainers verzinnen voor alle bewegingen die ze graag willen zien een drill, en spelen om de training af te sluiten een wedstrijdje. En in dat wedstrijdje hopen ze dat de spelers de geleerde vaardigheden zullen tonen.

Dat wil wel eens tegenvallen.

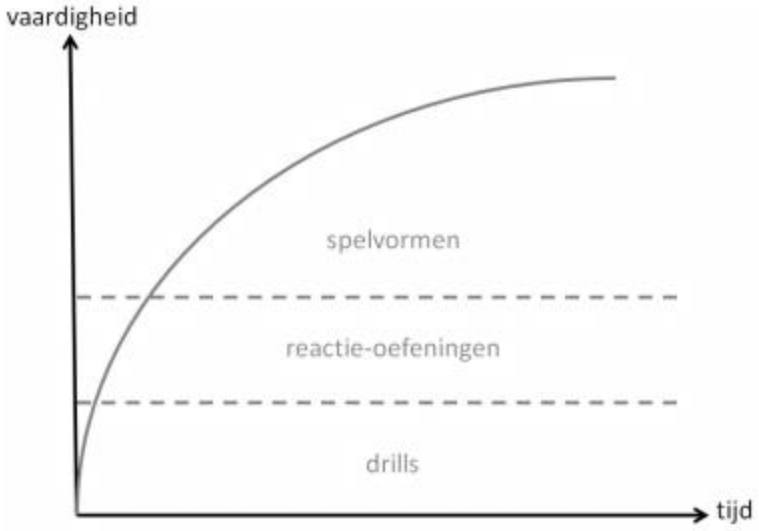
Daarvoor zijn er duidelijke redenen. Via drills is het mogelijk een vaardigheid aan te leren en te automatiseren. Maar de speler zal niet leren om de juiste keuzes te maken, net zo min als hij onder verdedigende druk of organisatie de vaardigheden zal kunnen uitvoeren. Spelers zullen op training hiervoor aparte oefeningen dienen te krijgen, opdat ze succesvol AR zullen kunnen spelen.

Drills, spelvormen en reactie-oefeningen

Je redt het dus niet met enkel drills. Daarom is het van groot belang voor iedere vaardigheid, dus voor iedere smartie in het schema, drie soorten oefeningen aan te bieden aan jouw team.

1. Drills: die kunnen zowel worden gebruik voor het aanleren van een vaardigheid, het bijbehorende voetenwerk, de correcte ball handling en de juiste passes. Later zijn ze nuttig om AR-bewegingen te gebruiken bij warming up, passing drills of shooting drills.
2. Reactie-oefeningen: op basis van de positie van de verdediging of bewegingen van medespelers leren spelers een correcte reactie aan.
3. Spelvormen: wanneer een vaardigheid motorisch is gekend en reacties geautomatiseerd, kan de vaardigheid worden ingeoefend in een spelvorm. Hierbij wordt steeds een vorm van competitie gebruikt, waarbij verdedigers opdrachten kunnen krijgen om tot een correcte uitvoering te kunnen komen.

In principe worden eerst drill gebruikt, later reactie-oefeningen en uiteindelijk spelvormen. Maar uiteraard kunnen drills later nog steeds nuttig zijn en is het opfrissen van reacties vaak nodig.



In totaal betekent dit voor de 25 vaardigheden dus minimaal 75 oefeningen. Een hele bundel. En daar stopt het niet. Je laat de spelers trainen volgens de opstelling die je voor ogen hebt. Dat kan 5 out zijn, 4 out 1 in of ook 3 out 2 in. Dus dat worden in totaal 3 keer 75 oefeningen, als we volledig willen zijn. 225 dus. En dan zwijgen we voorlopig over de verschillende posities van waar uit oefeningen kunnen worden opgesteld, of de nadrukken die je wil leggen bij de drills.

Het is dan ook praktisch moeilijk haalbaar een bundel van minstens 225 oefeningen met de nodige variaties te presenteren. Daarenboven ben je als trainer de getuige van de verbeterpunten van jouw team, zodat je beter dan wie ook kan bepalen welk soort oefeningen gepast zijn om je team sterker te maken rond een bepaalde vaardigheid.

De opgesomde oefeningen hierna zijn dan ook niet volledig. Allesbehalve zelfs. Wel geven ze een indruk over welk soort oefeningen kan worden gegeven, en worden variaties aangegeven zonder dat telkens een tekening beschikbaar is. Op die manier kan dit hoofdstuk alle nodige informatie verschaffen, zonder onleesbaar lang te worden.

Actieve leertijd

Spelers leren weinig wanneer ze aanschuiven tijdens een drill. Probeer daarom de tijd die ze actief basketballen te maximaliseren. Hoe meer actieve leertijd, hoe sneller men kan leren.

Enkele tips om de actieve leertijd te verhogen:

1. Werk met zo klein mogelijke groepjes. Dat betekent aan zo veel mogelijk ringen. Dat is niet steeds voor iedereen mogelijk, maar misschien heb je aan de zijkant van het veld nog een ring, kan je een half terrein van de coach naast je eventjes gebruiken. Ga als dat mogelijk is aan de slag op een kwart van het terrein. Voor een aantal bewegingen geeft dat zelfs het bijkomende voordeel dat de ruimte die door de help side op wedstrijd niet beschikbaar is ook niet kan worden gebruikt.
2. Laat spelers vlot roteren. Wanneer de rotatie vlotter verloopt, kan je meer oefeningen per minuut realiseren.
3. Integreer fundamentals. Na een verdedigende rebound in een drill kan een outletpass aan een wachtende outletspeler bijvoorbeeld een bijkomende dimensie geven aan de oefening.

Ga nog een stap verder

Wanneer de automatisatie is gebeurd en kan worden toegepast in spelvormen, kunnen spelers worden gestimuleerd om zelf de juiste beslissingen te kiezen in een spelvorm, terwijl ze smarties combineren. Enkele voorbeelden

- laat spelers 3 tegen 3 spelen op een kwart terrein, met één post speler. De aanvallers krijgen vijf aanvallen, waaronder ze ten minste één keer een laker cut dienen uit te voeren, één keer relocate dienen toe te passen en één penetratie met post slide uitvoeren.
- er wordt 4 tegen 4 gespeeld, drie aanvallen op een rij. Eén keer moet worden gescoord via give and go, één keer via back screen na de give and go.
- in een 2 tegen 2 roept de coach volgens welke optie de spelers dienen te scoren.

Spelers leren kiezen zo onder verdedigende druk en doelgericht hun verdediger inschatten. Met dit soort oefeningen kan je de automatismen nog een stap verder ontwikkelen, zodat ze op wedstrijden ook zullen voorkomen.

Integratie in scrimmage

Buiten de drills, reactie-oefeningen en spelvormen is het absoluut noodzakelijk de geleerde vaardigheden ook in scrimmages tot zijn recht te laten komen. In deze scrimmages wordt het gebruik van correcte bewegingen beloond, of worden verkeerde reacties bestraft.

Dat kan op verschillende manieren.

- Het verbeteren van de bewegingen van de perimeterspelers: laat de spelers in een 4 tegen 4 verplicht op de perimeter posities spelen. Wanneer een speler een pass geeft en niet beweegt, is de bal voor de tegenstander.
- Stimuleer de spelers de AR-bewegingen te gebruiken: tel een gescoord doelpunt voor één punt, maar een doelpunt vanuit één van de geleerde vaardigheden voor drie punten. Of kies een specifieke vaardigheid die je wil trainen en laat enkel scores uit deze beweging voor meerdere punten tellen.
- Leer de ploeg een aanval aanhouden wanneer niet direct een open shot ontstaat: laat een scrimmage 7 passes lang duren, vooraleer mag worden gescoord. Enkel wanneer in deze 7 passes de juiste bewegingen werden uitgevoerd, blijft de bal in het team;
- Verplicht jouw ploeg tot een gebalanceerde aanval, die de verdediging uit balans brengt. Laat een wedstrijdje 4 tegen 4 of 5 tegen 5 spelen, waarbij de spelers enkel geldig scoren wanneer de bal ofwel op beide forwards is geweest, ofwel bij de post is geweest en weer uitgegeven.

Of gebruik als je ten einde raad bent systeem D, zoals mijn lesgever Joris Swillen het uitlegde: wie bijvoorbeeld bij een penetratie niet mee de circle verzorgt, mag zijn armspieren versterken met 10 push ups. Soms helpt dat echt wel om de spelers bij de les te houden. Maar systeem D lukt enkel wanneer iedere speler alles echt onder de knie heeft.

Give and go

Doel

Reactie-oefening rond straight cut, front cut en rear cut. De aanvaller leert op basis van de reacties van de verdediger de juiste keuze te maken voor de give and go.

Inhoud

De aanvaller geeft van op de guard positie een pass naar de forward en kijkt naar de reactie van de verdediger:

- Volgt zijn blik de bal, dan voert de aanvaller een straight cut uit
- Blijft hij op zijn positie, dan voert de aanvaller een front cut uit
- Doet hij jump to the ball, dan voert de aanvaller een rear cut uit

Didactische richtlijnen

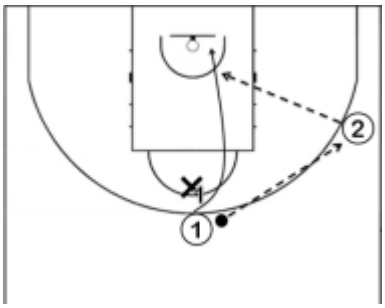
De verdediger kiest bewust voor één van de drie opties. Wel verdedigt hij voluit, maar wordt geprogrammeerd om één van de drie opties te kiezen. Eerst kan de optie vast zijn, later kiest de verdediger zelf de optie.

Organisatie

Per drie spelers één bal. Eventueel een vierde speler die achter de speler met bal aanschuift.

Rotatie: O1 wordt verdediger, de verdediger wordt passgever O2 en O2 neemt de rebound en wordt O1.

De spelers werken aan op een kwart terrein.



Variaties

Drill	• op posities 1 staan meerdere aanvallers achter elkaar, net zoals op positie 2. De ballen zijn op positie 1, er is geen verdediger. • Het juiste voetenwerk en juist afwerken wordt geoefend voor straight, front en rear cut. • De passgever geeft een cross over bots pass voor een front cut, een botspas voor een straight cut en een overhead pass voor een rear cut.
Spelvorm	• Zelfde opstelling zoals op de tekening • De verdediger verdedigt voluit en probeert de pass te beletten • De aanvaller voert één beweging uit naar de ring, en wanneer hij de bal niet ontving gaat hij naar een andere spot om de bal te ontvangen. • Na balontvangst wordt één tegen één gespeeld.

Fill the spot

Doel

Spelvorm rond fill the spot. De aanvaller leert de keuze te maken tussen een basket cut bij het overspelen van de perimeter en het uitkomen bij het verdedigen van de paint.

Inhoud

De aanvaller zonder bal voert een fill the spot uit naar de guard positie. De verdediger staat in help positie en gaat over in denial.

- De aanvaller doet vanaf de vrijworplijn een fill the spot uit wanneer de verdediger hem opvangt op de vrijworplijn
- De aanvaller doet een basket cut wanneer de verdediger anticipeert en de perimeter overspeelt
- Wanneer de aanvaller op de perimeter komt en hij is niet vrij, voert hij een basket cut uit

Didactische richtlijnen

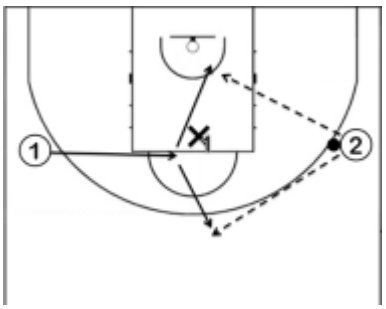
De verdediger krijgt de opdracht een sterke verdediging uit te voeren, zodat de aanvaller verplicht is correct en snel voetenwerk uit te voeren.

De aanvaller verzorgt het voetenwerk door telkens op de buitenste voet af te duwen.

Organisatie

De spelers werken half court. Per drie spelers één bal. Eventueel een vierde speler die achter de speler met bal aanschuift en een vijfde die achter de aanvaller zonder bal aanschuift.

Rotatie: aanvaller (1) wordt verdediger (1), verdediger wordt passgever (2), de verdediger neemt de rebound en wordt passgever.



Variaties

Drill	• Spelers staan aan beide zijden van het terrein op de forward positie. De ballen zijn aan één zijde. De spelers voeren de fill the spot uit, en shotten. • In eenzelfde opstelling kunnen spelers aan de vrijworplijn of van op de perimeter een basket cut uitvoeren.
Reactie-oefening	• Zelfde opstelling zoals op de tekening

- De coach of een vaste speler neemt de positie van de verdediger in en kiest nadrukkelijk voor het overspeler van de perimeter of het beschermen van de paint.

Basket cut bij denial

Doel

Spelvorm waarbij de aanvaller uitkomt op de perimeter en zich ofwel vrijspeelt op de perimeter, ofwel een basket cut uitvoert als hij wordt overspeeld.

Inhoud

De forward start in de short corner en komt uit op de perimeter. Zijn verdediger volgt hem en probeert de pass maximaal te beletten.

- Wanneer hij vrij komt op de perimeter krijgt hij de bal van de guard en wint hij 1 punt. Van daaruit speelt hij 1 tegen 1 tegen zijn verdediger, waarbij hij na een score een extra punt kan winnen.
- Wanneer hij een backdoor cut neemt en kan scoren, krijgt hij 1 punt

Didactische richtlijnen

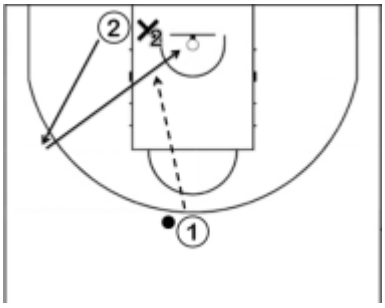
Aangezien de aanvaller 2 punten kan scoren door op de perimeter de bal te ontvangen, wordt de verdediger gedwongen maximaal de passlijn te overspelen. Zo wordt de basket cut gestimuleerd.

De aanvaller verzorgt het voetenwerk door telkens op de buitenste voet af te duwen.

Organisatie

Er kan worden gewerkt in reeksen van 3, waarna de aanvaller verdediger wordt en de verdediger naar de guard positie verschuift. Of er wordt doorgeschoven na iedere oefening op dezelfde manier.

De puntentelling kan op tijd: na 5 minuten staat de winnaar vast en wordt gewerkt aan de andere zijde met een andere tegenstander.



Variaties

Drill	• Twee rijen van spelers: een rij achter de short corner en een rij met ballen op de guard positie. • De speler uit de short corner loopt naar de forward positie, duwt af op zijn voet en gaat naar de basket voor een lay up of power lay up.
Reactie-oefening	• In eenzelfde opstelling kiest de verdediger willekeurig voor het verdedigen van de basket of het overspelen van de passlijn

- De aanvaller reageert door ofwel de bal op de perimeter te vragen, ofwel na een basket cut

Circle

Doel

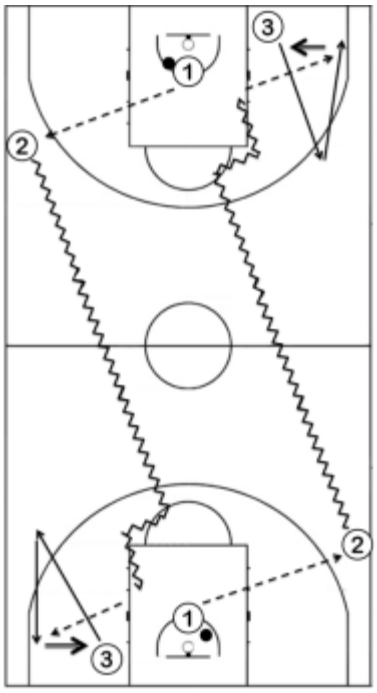
Drill voor outletspeler en circle. De outletspeler dribbelt naar de ring en voert een penetratie uit, waarna de speler op de forward met een circle beweging reageert.

Inhoud

De speler onder de basket geeft een outlet pass aan de outletspeler, die recht naar de basket dribbelt. Ter hoogte van de guard positie voert hij een richtingsverandering uit, en penetreert hij naar de basket. De speler op de forward positie reageert op deze penetratie met een circle beweging, ontvangt de ball en shot.

Didactische richtlijnen

- O3 komt vanuit de short corner naar de forward positie wanneer O2 de middellijn overschrijdt.
- Hij blijft op zijn positie en vraagt de bal. Pas wanneer de penetratie van O2 start voert hij de circle beweging uit.
- O3 verzorgt het voetenwerk door telkens op de buitenste voet af te duwen.



Organisatie

Twee keer een speler met bal onder de basket, een speler zonder bal op de outletpositie en een speler zonder bal op de forwardpositie. De overige spelers schuiven aan op de outletpositie.

Rotatie: rebounder wordt outletspeler, outletspeler wordt forward, forward wordt rebounder.

De spelers werken full court.

Variaties

Reactie-oefening	• Guard heeft de bal en kan kiezen of hij links of rechts dribbelt • Forward past zijn circle beweging aan, ontvangt de bal en shot
Spelvorm	• 3 tegen 3 half court, waarbij de aanvallers dienen te penetreren en te passen aan een speler die de circle beweging uitvoert • De ploeg die geen circle uitvoert na een penetratie of een shot maakt zonder circle beweging, verliest de bal

Baseline drive

Doel

Reactie-oefening, waarbij de speler aan de weak side de keuze dient te maken tussen een rebound en een beweging naar de baseline.

Inhoud

Een forward heeft de bal, een tweede forward staat zonder bal aan de overzijde. De forward zonder bal heeft een verdediger, die in help side staat.

- Wanneer de speler met bal een shot plaatst, verzorgt de verdediger zijn boxing out en gaat de aanvaller voor de aanvallende rebound. Wanneer hij de bal te pakken krijgt, kan hij een doelpoging ondernemen.
- Wanneer de speler met bal een baseline penetratie plaatst, neemt de aanvaller zonder bal de spot in aan de baseline en ontvangt hij de bal. Hij kan een shot plaatsen of zelf een penetratie inzetten.

Didactische richtlijnen

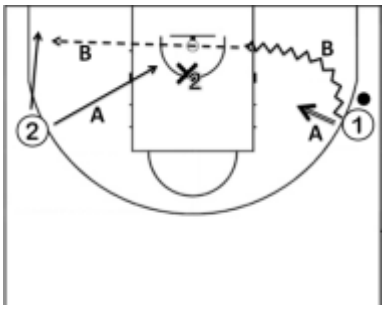
De manier van afwerken kan vast staan, en later in de oefening variëren naargelang de close out van de verdediger. De passgever geeft een eenhandse pass met de hand aan de kant van de baseline.

De oefening bevat met de rebound vanuit help side en de close out enkele verdedigende elementen, waar eventueel de nadruk op kan worden gelegd. Maar als AR-oefening is de nadruk uiteraard in de eerste plaats op de aanvallers te richten.

Organisatie

Optimaal wordt gewerkt in groepjes van 3. Een vierde speler schuift aan achter de positie met de bal. Een vijfde speler achter de aanvaller zonder bal.

De aanvaller zonder bal wordt verdediger, de verdediger wordt aanvaller met bal bij het doorschuiven.



Variaties

Drill	• Achter speler 1 en 2 staan spelers aan te schuiven, met meerdere ballen achter speler 1 • De baseline penetratie wordt ingezet, speler 2 schuift naar de baseline en neemt een shot of drive
Spelvorm	• Zowel speler 1 als 2 krijgen een verdediger. Speler 1 kan kiezen aan welke kan hij penetreert. • Verdediger 2 biedt hulp op de penetratie, waarna de pass wordt gegeven. Biedt hij geen hulp, wordt de penetratie doorgezet.

Post slides

Doel

Drill, waarbij de bewegingen met het voetenwerk en de passes worden geoefend voor de post slide na een penetratie van een speler.

Inhoud

De bal zit op de forward, een post speler staat op de mid post. Dat kan de mid post aan balzijde zijn, of de mid post weg van de bal (zoals op de tekening).

- De speler met bal zet een baseline penetratie in, waarna de post speler reageert met een post slide naar de high post. Hij ontvangt de bal en shot.
- De speler met bal zet een penetratie in door het midden van de paint. De post speler reageert met een post slide naar de short corner. Hij ontvangt de bal en shot.

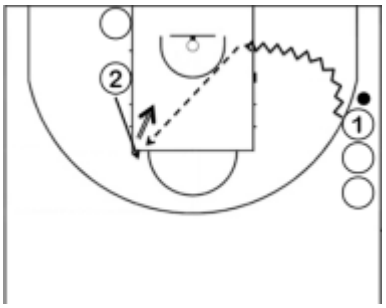
Alternatief kan de post speler reageren met een penetratie naar binnen.

Didactische richtlijnen

De post speler vertrekt pas nadat de penetratie is vertrokken. Hij draait in met de voeten op de bal die hij ontvangt en target de bal met beide handen.

De penetrerende speler geeft een eenhandse push pass of dribbel pass.

Organisatie



Er wordt gewerkt met zo klein mogelijke groepjes. De drill is efficiënt vanaf drie spelers, maar kan zelfs met twee. Wanneer de post speler aan de balzijde staat, kan met twee groepen op één ring worden gewerkt.

De penetrerende speler schuift door naar de short corner en neemt de volgende post positie op zich. De post neemt de eigen rebound en passt naar de perimeterpositie.

Variaties

Reactie-oefening	• Laat in dezelfde oefening de speler met bal kiezen welke penetratie hij inzet: langs de baseline of door het midden. • De post speler reageert: hij gaat naar high post bij een penetratie langs de baseline en naar de short corner bij een penetratie door het midden.
Spelvorm	• In eenzelfde opstelling wordt twee tegen twee gespeeld. • Bij de penetratie wordt de verdediger op de post speler gevraagd helpside te bieden, zodat de pass moet worden gegeven.

Laker cut

Doel

Spelvorm, waarbij de speler op de forward passt naar de mid post en daarna probeert te scoren via een laker cut.

Inhoud

De bal zit op de forward, een post speler staat op de mid post aan balzijde. De speler op de forward heeft een verdediger.

- De bal wordt gepasst aan de post speler. Na de pass wordt de verdediger geprogrammeerd om bij zijn man te blijven, en dus geen cover down uit te voeren.
- De passgever verschalkt zijn verdediger door aan één van beide kanten, langs de short corner of over de elleboog, te snijden en de bal te ontvangen.

Didactische richtlijnen

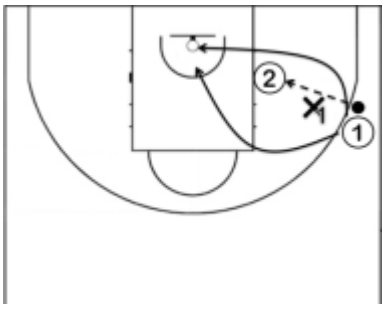
De forward dient zijn man op snelheid te verschalken, en kan daarbij een schijnbeweging gebruiken.

De post speler vraagt de bal ofwel aan de kant van de baseline, ofwel met twee handen voor zich. geeft een eenhandse botspas aan de snijdende speler.

Organisatie

Er wordt gewerkt met zo klein mogelijke groepjes. Deze spelvorm is efficiënt vanaf drie spelers en er kan met twee groepen op één ring worden gewerkt.

De forward schuift door naar de verdedigende positie, de verdediger wordt post speler. De post speler neemt de rebound en schuift naar de forward.



Alternatief kan de verdediger op de post speler worden geplaatst, zodat deze de pass leert geven onder verdedigende druk.

Variaties

Reactie-oefening	• De verdediger wordt geprogrammeerd om ofwel de linkerzijde, ofwel de rechterzijde meer open te laten, zodat de aanvaller dient te kiezen of hij de elleboog of short corner gebruikt.
Spelvorm	• Dezelfde opstelling wordt drie keer met dezelfde opstelling gespeeld. • Als de forward een pass kan geven aan de post speler, krijgt hij één punt. Wanneer hij in de laker cut de bal ontvangt, krijgt hij een bijkomend punt. Wanneer hij in de paint kan scoren, krijgt hij een derde punt.

Relocate

Doel

Reactie-oefening, waarbij de forward de post speler aanspeelt en reageert op de cover down van zijn verdediger om vrij te komen in zijn rug.

Inhoud

De speler op de forward positie passt aan de post speler op de mid post. Zijn verdediger doet een cover down op de post, en kiest willekeurig of hij dat doet met zijn rug naar de baseline of met de rug naar het speelveld. De forward reageert:

- Hij stapt in de richting van de baseline wanneer de verdediger zijn rug naar de baseline keert
- Hij stapt in de richting van de middenlijn wanneer zijn verdediger de rug in die richting keert

De forward ontvangt opnieuw de bal en shot.

Didactische richtlijnen

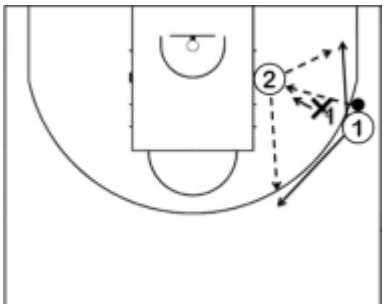
De pass aan de post speler: fake low en pass high, of fake high en pass low. De pass van de post speler aan de forward: eenhandige push pass

Voetenwerk van de forward bij ontvangen van de bal: eerst binnenste voet, dan buitenste voet. Ofwel jump stop.

Organisatie

Oefening per drie spelers. De forward schuift door naar de verdediger, de verdediger naar de post speler. De post speler neemt de rebound en gaat naar de forward.

Eén of twee extra spelers staan achter de forwardpositie. Er wordt gewerkt op een kwart van het terrein.



Variaties

drill	• Voor het oefenen van het voetenwerk kunnen de spelers in twee rijen aanschuiven: een rij achter de short corner en eentje achter de forward. • De pass wordt gegeven aan de post speler, waarna de beweging (naar de baseline of naar het midden) gebeurt en de bal wordt ontvangen voor het shot.
Spelvorm	• In een spelvorm kan met dezelfde opstelling 2 tegen 2 de mogelijkheid worden gegeven aan de forward om naargelang de reactie van de verdediger een laker cut (short corner of elleboog) of een relocate (baseline of naar midden) uit te voeren.

Clear out

Doel

Drill, voor het inoefenen van het voetenwerk, timing en passen van de clear out beweging.

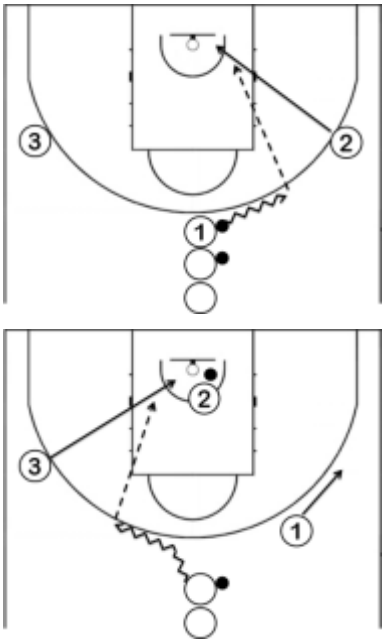
Inhoud

De guard dribbelt naar de positie van de forward. Wanneer hij deze spot benadert, snijdt de speler op de forward naar de basket. Hij ontvangt de pass voor een lay up.

Didactische richtlijnen

De forward vertrekt pas wanneer de dribbel volledig is ingezet in zijn richting. Hij duwt op zijn buitenste voet.

De speler met bal doet een duidelijke snelle dribbel in de richting van de ploegmaat zonder bal en geeft een dribbel pass aan de snijdende speler, ofwel passt hij na een cross over dribbel met een botspas.



Organisatie

Voor een 5-out opstelling kan de drill afwisselend aan beide zijden worden gedaan, zodat er een vlottere continuïteit ontstaat. De eerste speler met bal dribbelt naar rechts en sluit daar na de oefening aan, de tweede speler doet hetzelfde naar links. De speler die de lay up neemt passt naar boven en sluit daar weer aan.

De oefening kan ook efficiënt met drie of vier spelers op een kwart terrein.

Variaties

Reactie-oefening	• Een speler op de guard met bal en een speler op de forward zonder bal. • De speler met bal kiest: een penetratie of een clear out. De speler zonder bal reageert met een circle of een basket cut.
Spelvorm	• 2 aanvallers spelen tegen 2 verdedigers • De verdedigers mogen niet in de paint verdedigen, maar geven voor het overige volledige verdedigende druk op de dribbel en de pass • De aanvallers spelen clear out

Hand off

Doel

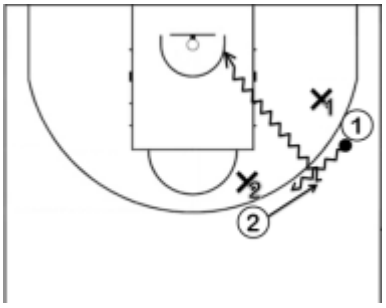
Spelvorm, waarbij in 2 tegen 2 situatie de hand off en second move kan worden geoefend.

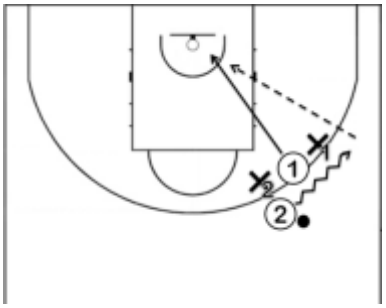
Inhoud

Vanuit de forward start een dribbel naar de positie van de guard. Deze bereid het brush screen voor met een stap weg van de bal, om daarna de hand off te nemen en een penetratie te doen, of in de second move van de forward te passen.

Didactische richtlijnen

- De speler zonder bal bereid het brush screen voor door een close the gap toe te passen.
- De dribbel is met een slide, zodat de speler zonder bal duidelijk ziet dat het geen clear out betreft
- De hand off wordt gegeven met de binnenste hand aan de onderzijde
- Second move: afrollen naar de basket of pop naar de perimeter.





Organisatie

Oefening per vier spelers. In iedere opstelling wordt vijf keer gespeeld. Iedere gelukte doelpoging, vanuit het vrije shot of vanuit de second move, telt voor een doelpunt. Daarna keren de ploegen om, later keren ook de posities.

Je kan ook drie keer een opstelling links en drie keer rechts laten uitvoeren. Verder kan de hand off ook starten vanaf de guard positie.

Variaties

drill	• Spelers staan achter elkaar op de forward en de guard • De dribbel wordt gestart naar de andere positie, waarna de hand off plaats vindt. • Zowel shot, penetratie als second move kan worden geoefend.
Reactie-oefening	• De verdedigers wordt gevraagd ofwel te switchen, ofwel bij hun man te blijven. • Wanneer de verdedigers switchen, gaat de second move inside. • Wanneer de verdedigers bij hun man blijven, gaat de second move naar de perimeter (pop).

Interchange

Doel

Reactie-oefening, waarbij de aanvaller die de spot invult bij een interchange, op basis van de reactie van zijn verdediger ofwel zich vrijspeelt op de perimeter, ofwel kiest voor een basket cut.

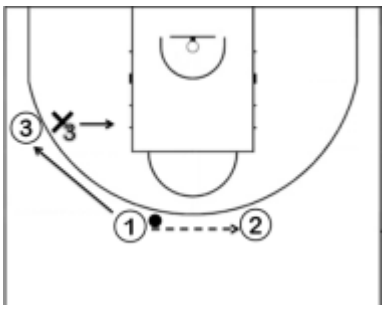
Inhoud

Er wordt een guard to guard pass gegeven, waarna de passgever de interchange inzet naar de forward positie. De verdediger op de forward past zich aan en gaat naar een help verdediging op twee passes afstand.

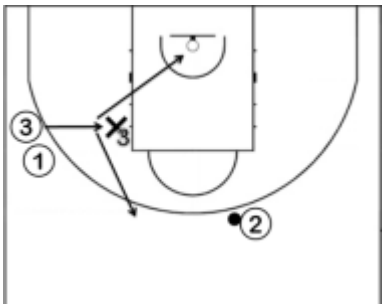
De speler op de forward gaat de vrijgekomen spot invullen, maar voert een basket cut uit wanneer de verdediger anticipeert en de spot overspeelt. De verdediger kiest afwisselend, en later willekeurig, of hij de basket verdedigt of de spot overspeelt.

Didactische richtlijnen

Speler 3 voert de close the gap uit, en kiest op basis van de reactie van de verdediger of hij zich afstoot op de buitenste voet voor de basket cut of de binnenste voet om zich vrij te spelen aan de driepuntlijn. Wanneer hij zich toch niet kan vrijspelen op de driepuntlijn, voert hij een basket cut uit.



De verdediger zakt na de pass in help positie met één voet in de paint.



Organisatie

Aanvaller 1 schuift door naar de forward, aanvaller 2 naar de guard met bal, aanvaller 3 wordt verdediger en de verdediger schuift door naar de plaats van aanvaller 2. Een eventuele vijfde speler schuift aan achter aanvaller 2.

Variaties

drill

- De opstelling is zoals in het voorgaande voorbeeld, zonder verdediger.
- Speler 1 geeft de pass en doet de clear out, speler 3 doet een stap voor de close the gap, ontvangt de bal op de guard positie en shot.

Spelvorm

- Op positie 1 en 3 wordt een verdediger bij de aanvaller geplaatst
- Na de clear out kan zowel aanvaller 1 als 3 kiezen voor het vrijspelen op de perimeter als een basket cut als hij wordt overspeeld
- Speler 2 passt naar één van beide spelers, die dienen te shotten of een 1 tegen 1 dienen in te zetten.

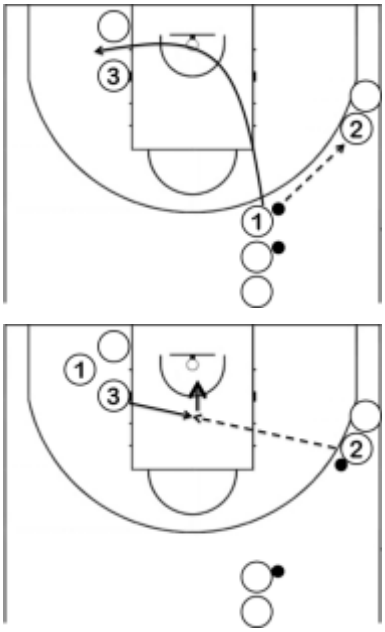
Scissor

Doel

Drill voor het inoefenen van de passlijnen, het voetenwerk en de timing bij een scissor beweging.

Inhoud

Vanaf de guard positie wordt een pass naar de forward gegeven. O1 doet een give and go en snijdt verder door naar de weak side. Vanaf het ogenblik dat de speler de paint verlaat, flasht O3 naar de bal. Hij ontvangt de bal voor een lay up.



Didactische richtlijnen

- De timing is van belang: O3 snijdt pas wanneer O1 de paint heeft verlaten.
- O3 ontvangt de bal eerst op de binnenste voet en daarna op de buitenste voet. Hij scoort met de schouders evenwijdig aan de baseline, om een verdediger in zijn rug te kunnen houden
- O1 geeft de pass met de buitenste hand, O2 doet een overhead pass of een one handed bounce pass

Organisatie

Oefening voor 3 tot 7 spelers half court.

O2 neemt de rebound, passt naar de guard positie en sluit daar aan. O3 sluit aan op de forward positie.

Variaties

Reactie-oefening	• In dezelfde opstelling krijgt O3 een verdediger. Deze verdediger kiest: hij verdedigt het doel, of hij verdedigt hoog in de paint. • Afhankelijk van de positie van de verdediger beweegt O3 naar de mid post of naar de high post. • Na ontvangst van de bal wordt 1-1 gespeeld.
Spelvorm	• stel een aanvaller en een verdediger op voor de posities 1 en 3. Positie 2 blijft zonder verdediger. • Laat de give and go uitvoeren. Wanneer de bal niet kan gegeven worden volgt de scissor. Enkel scores in de paint vanuit give and go of scissor zijn geldig.

Cross screen

Doel

Spelvorm 2 tegen 2 met één passgever, voor het inoefenen van het cross screen en de second move.

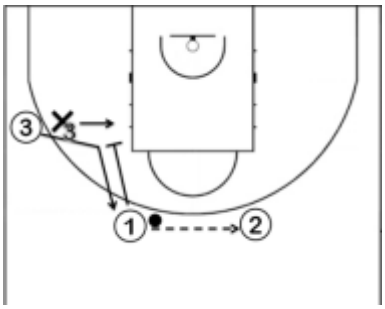
Inhoud

Er wordt een guard to guard pass gegeven, waarna de passgever een screen plaatst op de verdediger van de forward. Deze verdediger past zijn positie aan van denial naar help op één pass afstand. De forward bereidt het screen voor met een close the gap en speelt zich vrij op de vrijgekomen guard positie.

Didactische richtlijnen

- Close the gap principe van speler 3
- Screen wordt geplaatst met een kleine sprong en beweegt niet meer daarna totdat aanvaller 3 het screen schouder aan schouder heeft genomen
- Speler 3 kiest waar bij vrij komt: straight out als de verdediger 3 in het screen loopt, curl als de verdediger hem volgt en flare als de verdediger het screen cheat.

Organisatie



Oefening per 4 spelers: twee spelers op de guard posities, een aanvaller en verdediger op de forward. De bal start bij de guard aan de zijde van de forward.

In dezelfde opstelling worden 3 herhalingen uitgevoerd, zodat de aanvaller zich leert vrijspelen met een verdediger die zich aanpast.

Doorschuiven: speler 2 naar 1, speler 1 naar aanvaller 3 en aanvaller 3 naar de verdediger 3. Een eventuele vijfde speler wacht aan de baseline en komt in op de verdedigende positie.

Variaties

drill	• De spelers stellen zich op op de posities 2 en 3. De baller zijn op positie 2 • Op de plaats van verdediger 3 staan aan de paint enkele kegels opgesteld, ter grootte van een screen. • Speler 3 neemt het screen door af te duwen op de linkervoet en komt uit op positie 1 voor het shot. Hij neemt de eigen rebound en sluit aan op positie 2
Reactie-oefening	• Verplicht in deze opstelling en organisatie de verdediger om de drie vormen van verdedigen willekeurig toe te passen: één keer cheaten, één keer tailen en één keer in het screen lopen. • De aanvaller moet de juiste reactie kiezen: flare, curl of straight out.

Back screen

Doel

Reactie-oefening voor het inoefenen van de reacties straight out, flare of curl bij een back screen.

Inhoud

Vanuit de guard wordt in give and go gespeeld met de forward. Na deze give and go plaatst de snijdende speler een backscreen op de verdediger van de post speler aan de overzijde. De verdediger van de post speler wordt geprogrammeerd: in drie herhalingen dient hij in willekeurige volgorde één keer de aanvaller te tailen, één keer het screen te cheaten en één keer in het screen te lopen. O5 reageert hierop met een curl, een flare (zoals op de tekening) en een straight out.

Didactische richtlijnen

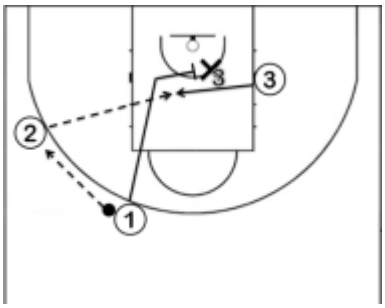
- De give and go wordt stevig uitgevoerd, alsof O1 de bal zal ontvangen.
- Het screen wordt met een kleine sprong geplaatst, pols in de hand, en blijft staan.
- Aanvaller bereidt het screen voor door een stap naar de semi circle, waarna hij schouder aan schouder het screen neemt. Hij wacht totdat het screen is geplaatst.
- De verdediger staat in help side met beide voeten in de paint.

Eenzelfde beweging voor het back screen op een speler op de perimeter kan worden geoefend door O5 op de forward positie weg van de bal te laten starten.

Organisatie

Oefening voor 4 spelers half court. De bal start op de guard positie.

Het doorschuiven gebeurt van positie 1 naar positie 2, van positie 2 naar verdediger 3 en van verdediger 3 naar aanvaller 3. Een eventuele vijfde speler wacht achter de baseline en komt in als aanvaller 3.



Variaties

drill	• Spelers verdelen zich over posities 1, 2 en 3, met meerdere ballen op positie 1. • 1 schuift na de pass door naar 2, 2 gaat na het screen uit naar 3 en 3 neemt zijn rebound om aan te sluiten bij 1.
Spelvorm	• In eenzelfde opstelling voert aanvaller 5 drie aanvallen uit en scoort zoveel mogelijk doelpunten tegen full defense • Zowel aanvaller 1 als 3 kunnen een verdediger krijgen, zodat het backscreen 2 tegen 2 wordt gespeeld.

Post screen

Doel

Drill voor het inoefenen van het voetenwerk en het scoren bij het nemen van een post screen.

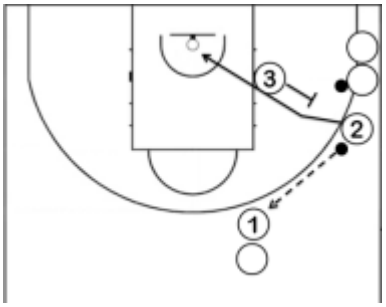
Inhoud

Vanuit de forward wordt een pass aan de guard gegeven. De forward voert een basket cut uit, waarbij hij zijn verdediger in het screen van de mid post loopt. Hij ontvangt de bal en doelt.

Didactische richtlijnen

- O2 geeft een chest pass of een pass met de buitenste hand.
- Hij bereid het screen voor door naar het screen te stappen en versnelt bij het nemen van het screen
- O1 geeft een overhead pass
- Hij ontvangst de bal met een power lay up of een one step lay up

Organisatie



De spelers verdelen zich over de guard en forward positie. Één speler staat op de mid post. De ballen bevinden zich op de forward positie.

Het het doelen passt O2 de bal naar de forward en neemt hij de post positie in. De post sluit aan op positie 1, positie 1 sluit aan op de forward.

Variaties vanuit opstelling voor een UCLA-cut of het nemen van het screen na het doorsnijden zijn eveneens mogelijk.

Variaties

Reactie-oefening	• O2 krijgt een verdediger. Deze wordt geprogrammeerd om willekeurig te kiezen om na de pass een jump to the ball uit te voeren, of recht bij zijn aanvaller te blijven. • Bij een jump to the ball voert O2 zijn basket cut uit door achter het post screen te snijden. Wanneer de verdediger voor de passgever blijft, doet hij een close the gap en neemt het screen aan balzijde.
Spelvorm	• In een eerste fase krijgt O2 een verdediger, later krijgen zowel O2 als O3 een verdediger. • O2 neemt het screen ofwel één keer naar de basket, ofwel komt hij niet vrij en ontvangt de bal opnieuw op de perimeter. • Eventueel wordt feeding the post (laker cut, relocate) in de spelvorm meegenomen.

Ball screen

Doel

Drill, waarbij de pass van de post speler naar de weak side, het screenen, het nemen van het screen en het afrollen wordt geoefend.

Inhoud

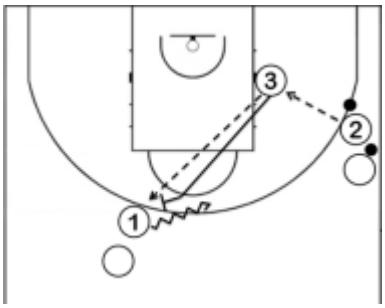
Vanuit de forward wordt de post aangespeeld. Hij pivoteert naar de weak side en passt aan de guard aan deze zijde (swing pass). Daarna volgt hij zijn bal en plaatst een screen.

De guard neemt het screen en kan shotten, of passt aan de post speler die afrolt.

Didactische richtlijnen

- Feeding the post via fake high pass low of omgekeerd. De swing pass is een overhead pass
- Het screen wordt door O1 voorbereid met een jab step
- Het screen wordt schouder aan heup genomen, de screener rolt af en vraagt de bal met de buitenste hand
- De afrollende screener wordt gepasst met een push pass of overhead pass

Organisatie



De spelers verdelen zich over de twee forward posities, één speler staat op de mid post. De ballen zijn aan één zijde.

Na de pass neemt O2 de mid post positie in en post zich op. Na het screen gaat O3 aansluiten aan de overzijde. O1 neemt de rebound en sluit aan op positie 2. Tijdens de drill wordt of geshot na het screen, of de bal gepasst aan de afrollende speler.

Variaties

Reactie-oefening	• Plaats op de posities 1 en 3 een aanvaller en een verdediger • Na de pass volgt een screen, waarop de verdedigers reageren met een hedging defense, of een switch defense. • Bij een switch defense volgt de pass naar de afrollende speler, bij een hedging defense probeert de speler met bal tot een pull up jumper te komen
Spelvorm	• Oefening met vijf spelers: de spelers op positie 1 en 3 krijgen een verdediger.

UCLA cut

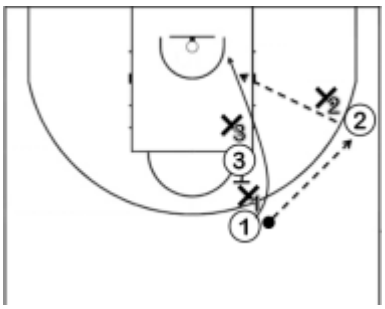
Doel

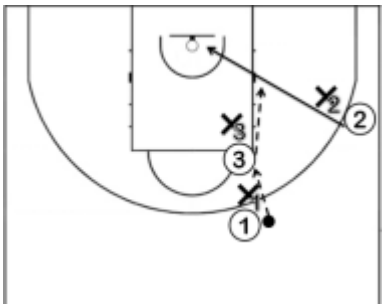
Reactie-oefening, waarbij de post afhankelijk van het al dan niet ontvangen van de bal een screen plaatst om de UCLA cut te ondersteunen, of een de pass geeft voor een backdoor cut na balontvangst.

Inhoud

In een 3 tegen 3 situatie vertrekt de forward in de short corner, om zich vrij te spelen op de vleugel. De speler op de guard positie kiest welke speler wordt gepasst: ofwel de forward, ofwel de high post. De post speler reageert:

- Als de forward de bal ontvangt, plaatst hij een screen op de verdediger van de guard
- Als hij zelf de bal ontvangt, neemt de forward de backdoor cut.





Didactische richtlijnen

- Een eerste keer kan 3 tegen 2 worden gespeeld, waarbij de post speler geen verdediger heeft
- O2 past het close the gap principe toe, zodat hij zich correct vrijspeelt op de perimeter

Organisatie

1 bal per 5 of zes spelers. In dezelfde opstelling worden drie herhalingen gespeeld, waarbij minstens één keer beide bewegingen voorkomen. Daarna roteren de spelers.

Variaties

drill

- De spelers staan in twee rijen: een rij achter de short corner met bal, een rij achter de guard. Eén speler staat op de high post
- De UCLA cut wordt uitgevoerd, ofwel front cut ofwel rear cut
- De forward gaat na de pass naar de high post, de high post neemt de rebound en sluit aan op de guard positie. De guard sluit aan achter de short corner

spelvorm

- Dezelfde opstelling als de reactie-oefening.
- Speel drie herhalingen, waarin front en rear cut kunnen te worden toegepast op basis van de reactie van de verdediger

Post circle

Doel

Reactieoefening waarin de post speler leert inschatten of een post slide dan wel een post circle nodig is om zich vrij te spelen.

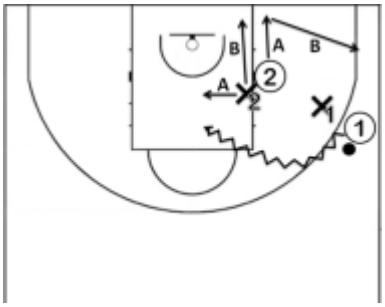
Inhoud

In een 2 tegen 2 situatie penetreert de forward naar het doel langs de post speler. Ofwel penetreert hij boven de post speler, ofwel onder de post speler. De post speler beweegt respectievelijk naar de short corner dan wel naar de high post.

X2 is verplicht te kiezen: ofwel volledige hulp op de penetratie, ofwel verdedigt hij de spot van de post slide. Afhankelijk van de reactie van de reactie van X2 kiest O2 voor de post slide (A) of voor de post circle (B).

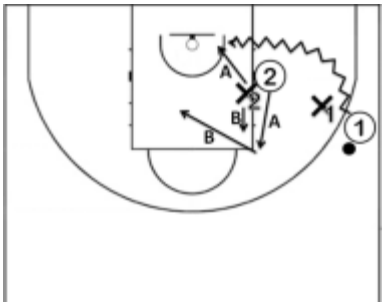
Didactische richtlijnen

- De dish pass in de paint wordt met een botspas gegeven, zodat de bal omhoog beweegt wanneer de post dient af te werken.
- Voor de pass naar de safety valve voert O1 een reverse pivot uit.



Organisatie

- 2 tegen 2 spelsituatie, waarin iedereen op elke positie kan starten
- Na de penetratie dient O1 de dish pass verplicht te geven, tenzij de lay up open is
- Speel 5 herhalingen met dezelfde opstelling, waarin X2 verplicht 2 keer de bal dient te verdedigen en de spot dient te verdedigen, willekeurig in volgorde



Variaties.

drill
- Verdeel de spelers over post en forward. De ballen zijn bij de foward.
- De trainer of één speler staat in de paint en verdedigt beurtelings de penetratie of de dish pass

spelvorm
- In een 3 tegen 3 met één post dienen de spelers op de perimeter verplicht te penetreren.
- De verdediger mag geen hulp bieden op de penetratie, zodat een post circle moet worden uitgevoerd.

Upscreen

Doel

Spelvorm en reactie-oefening voor het automatiseren van het upscreen.

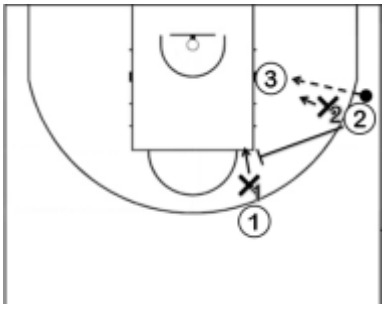
Inhoud

In dezelfde opstelling worden drie herhalingen gespeeld. Na feeding the post voert de verdediger op de forward een cover down uit met de rug naar de middellijn. De forward stapt in zijn rug en plaatst een screen op de verdediger op de guard.

De guard neemt het screen en komt vrij op de forward. De forward kiest voor de ruimte naargelang de verdediging reageert: ofwel in de paint, ofwel op de perimeter op de positie die de guard heeft verlaten.

Didactische richtlijnen

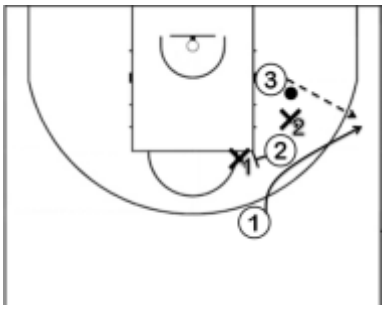
- Feeding the post: fake low pass high, of vice versa
- Plaatsen van het screen loodrecht op de lijn naar de forward
- Correcte reactie na het screen: naargelang de defense ofwel uitstappen, ofwel instappen



Organisatie

Oefening per 5, in een verder gevorderd stadium kan ook een defense op de post speler worden geïntegreerd. Na drie herhalingen wordt geroteerd in de posities.

Wanneer zowel relocate, laker cut als upscreen worden beheerst, kan 3 tegen 3 met post speler op een kwart terrein worden gespeeld om de juiste reacties te stimuleren.



Variaties

drill

- De spelers verdelen zich over posities 1 en 3, de ballen zijn op positie 3. Eén speler staat op positie 5.
- Na de pass wordt het screen geplaatst. Ofwel wordt een shot gevraagd van speler 1, of een inside score of een shot van speler 3 van speler 3. Speler 5 reboundt , passt naar positie 3 en sluit aan op positie 1.

Reactie-oefening

- Drie herhalingen in dezelfde opstelling: Verdediger 3 kiest random of hij de cover down uitvoert naar de baseline of naar de middellijn.
- Bij de rug naar de baseline voert aanvaller 3 een relocatie uit, hij passt naar aanvaller 1 en aanvaller 5 als post screen gebruikt om te doelen
- Bij de rug naar de middellijn voert hij een upscreen uit, waarbij hij instapt en de bal ontvangt in de paint om te doelen.

Flare screen

Doel

Reactie-oefening, waarbij de screener leert de speler het dichtst bij de val te screenen bij een flare screen.

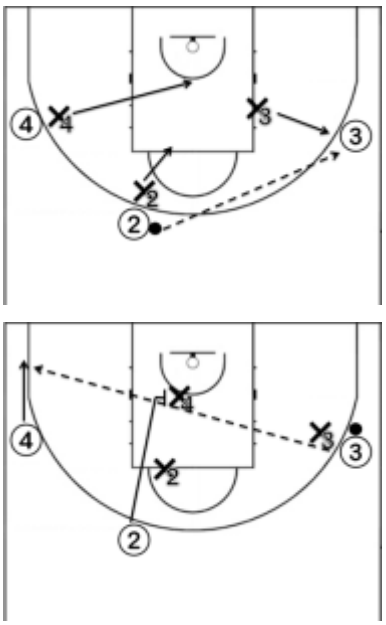
Inhoud

Vanaf de guard wordt een overhead pass gegeven naar de forward. Op dat ogenblik kijken de spelers aan de weak side naar de positie van de defense. De verdediger die het verst in help side staat, wordt door de aanvaller wiens verdediger minder ver staat gescreend. De skip pass wordt gegeven, waarna een shot volgt.

De verdedigers worden geprogrammeerd: zij kiezen random om de ene keer de ene verdediger wat verder in help side te plaatsen en de andere keer de andere verdediger.

Didactische richtlijnen

- Zowel de pass van O2 naar O3 als die van O3 naar O4 zijn overhead passes.
- Bij het ontvangen van de bal stapt O4 in de bal, klaar in de shooting pocket
- Nadat de pass is gegeven, vult de screener terug een spot in.
- O4 vraagt de bal met beide handen. Hij kan de aandacht trekken van O3 door zwaaiend de bal te vragen.



Organisatie

De oefening is drie tegen drie en er wordt gewerkt in vijf herhalingen. Een eventuele zevende speler kan worden opgesteld op de tweede guard positie, om de pass naar O3 door te geven. Na vijf shots wisselen de ploegen.

Variaties

drill	• Verdeel de spelers over de posities 2, 3 en 4. De ballen zijn bij positie 2. • De spelers bewegen zoals hierboven aangegeven en komen tot een shot. • Na het screen sluit de screener aan op positie 3.
Spelvorm	• Speel 4 tegen 4, enkel scores na een flare screen en skip pass zijn geldig. • Speel 5 tegen 5, waarbij het flare screen door de post speler wordt geplaatst.

Staggered screen

Doel

Drill, waarbij een mogelijke beweging rond staggered screen wordt ingeoefend.

Inhoud

Vanuit de guard wordt een pass aan de forward gegeven. Daaruit volgt een give and go, waarna de snijdende speler een back screen plaatst op de forward aan de weak side. Deze neemt het screen, en ontvangt een tweede screen van de post speler aan balzijde.

Na beide screens komt hij vrij aan balzijde voor een shot.

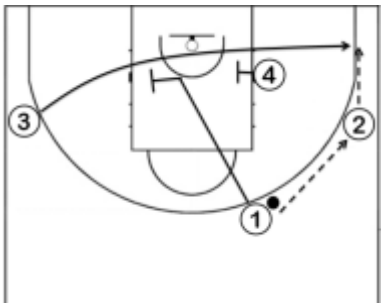
Didactische richtlijnen

- Speler 3 zorgt dat hij zijn verdediger in het screen loopt: hij versnelt hij het nemen van een screen, en neemt de screens schouder aan schouder.
- Tussen beide screens vindt een tempoverandering plaats: ze worden niet steeds op volle snelheid samen genomen. Tijdens de drill kan worden gevraagd het tempo te wijzigen: een reeks op volle snelheid, een reeks met twee versnellingen.

Organisatie

Oefening voor 4 tot 8 spelers. De extra spelers sluiten aan op iedere positie. Een extra verdediger op speler 3 is in een verder gevorderd stadium nuttig.

Doorschuiven: positie 1 naar 3, positie 3 naar 2, positie 2 naar 4 en positie 4 neemt de rebound en sluit aan op positie 1.



Variaties

Reactie-oefening	• Stel de speler op in 4 out 1 in opstelling en laat de beweging zoals hierboven spelen.
	• Speler 2 beslist hoe lang hij de bal houdt:
	  ○ Ofwel houdt hij de bal totdat het staggered screen wordt genomen
	  ○ Ofwel passt hij terug naar de guard die een fill the spot uitvoerde, zodat aanvaller 3 eveneens een fill the spot dient uit te voeren

Spelvorm	• Speel een 5 tegen 5, waarbij de enige scoren die gelden deze zijn vanuit een staggered screen. • Verplicht verdedigers hun aanvaller te tailen, zodat de screen ook daadwerkelijk kunnen worden gebruikt.

Hand over

Doel

Reactie-oefening, waarbij de speler zonder bal de juiste reactie leert te maken op een penetratie: circle of hand over.

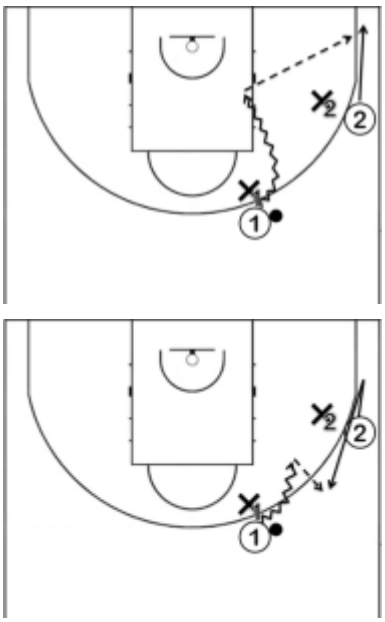
Inhoud

De speler met bal penetreert. Hij wordt geprogrammeerd om random te kiezen: ofwel een penetratie naar de ring, ofwel een penetratie die door zijn verdediger wordt afgestopt. Dat wordt bepaald door verdediger 1: wanneer hij de weg voor penetratie open laat, is er penetratie en circle. Wanneer hij de weg naar de drie toe houdt, volgt er geen penetratie inside en gaat hij naar de eerstvolgende speler voor een hand off.

De speler zonder bal reageert hierop: circle in het eerste geval, hand over in het tweede geval.

Didactische richtlijnen

- O2 gaat steeds in zijn eerste stap mee in de penetratierichting. Wanneer hij merkt dat de penetratie niet in de richting van de ring gaat, zet hij pas de hand over in.
- Bij de hand over zal 01 een power dribbel toepassen om terug uit de paint te gaan en een hand off te realiseren met O2..



Organisatie

Drie herhalingen worden gespeeld, waarna aanvallers en verdedigers wisselen. Daarna wisselen beide koppels van positie.

De penetratie kan zowel van op de guard als van op de forward worden uitgevoerd. Bij uitbreiding kunnen de twee posities naast de bal worden bezet, en kan de penetratie ook in beide richtingen worden getraind.

Variaties

drill

- Stel de spelers op op drie posities (bv guard-guard-forward) en laat de ballen starten op de middenste positie.
- De speler met bal kiest de richting, beide posities voeren de circle reverse uit. De speler die de bal ontvangt neemt een shot, de andere speler neemt de rebound.

Spelvorm	• Speel een 4 tegen 4 waarbij verplicht een penetratie naar de basket en een penetratie in een boogvorm voorkomen, vooraleer mag worden gescoord.

Opposite set

Doel

Spelvorm, waarbij de spelers leren de AR offense te spelen vanuit een opposite set.

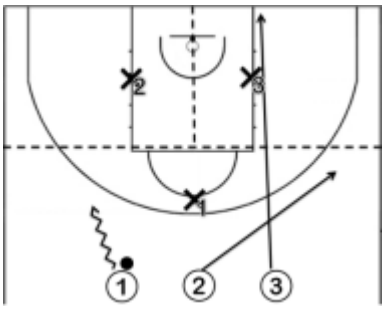
Inhoud

De verdediging stelt zich op in een zone, waarbij de spelers hun eigen zone niet mogen verlaten. De aanvallers stelling zich op in de gaps van de verdediging, en spelen de AR offense volgens alle principes die ze reeds aanleerden.

Didactische richtlijnen

- De verdedigers blijven strikt in hun zone, die duidelijk wordt afgebakend. Wanneer dit type van oefeningen vaker wordt uitgevoerd, kan deze strikte voorwaarde worden verlaten.
- In eerste instantie kan 3 tegen 3 worden gespeeld, later kan worden overgeschakeld naar 4 tegen 4. Initieel is het zelfs goed 2 tegen 2 te spelen, zodat gaps duidelijk worden en outnumbering evident is voor de spelers.
- Laat 3 tegen 3 spelen tegen een 1-2 zone en een 2-1 zone. De 4 tegen 4 kan tegen een 2-2 zone of een 1-2-1 zone.
- Let op het spreiden van de aanval, het positioneren in de gaps en het gebruik van de low en high post volgens het principe van outnumbering.

Organisatie



De drie verdedigers starten in hun eigen zone, de aanvallers vanaf de middellijn. Er wordt gespeeld totdat de aanvallers scoren of de verdedigers balbezit hebben.

Om het zoeken naar spot te stimuleren, kunnen drie aanvallen na elkaar worden gespeeld. Daarna is er een korte time out, waarbij de coach bijkomende richtlijnen geeft voor nog eens twee aanvallen. Na deze vijf aanvallen wisselen aanval en verdediging.

Variaties

Reactie-oefening

- Laat de aanvallers starten achter de middellijn en de verdediging achter de baseline.
- Voor de start spreekt de verdediging af welke zone ze toepast.
- De aanvallers passen zich aan volgens de verdedigende opstelling.

Penetratie in de gaps

Doel

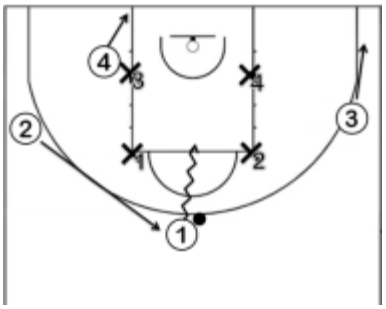
Spelvorm, waarbij aanvallers uitsluitend de zone mogen aanvallen in the gaps om geldig te scoren en zo de penetratie in the gaps leren spelen.

Inhoud

De verdediging plaatst zich in een 2-2 zone, of een 1-2-1 zone. De aanvallers spelen in opposite set tegen deze zone, maar kunnen alleen geldig scoren door in de gaps te penetreren of via een shot dat volgt na een penetratie in de gaps en een pass naar een medespeler.

Didactische richtlijnen

- De aanvallers plaatsen zich alle vier in de gaps van de verdediging
- De penetratie gebeurt zo sterk mogelijk naar de ring en er wordt uit de penetratie gescoord indien de verdediging niet sluit
- De spelers penetreren mee met de penetratie volgens de circle
- Een speler in post positie voert de post slides uit bij de penetratie: naar de high post als de penetratie onder hem gebeurt, naar de short corner als die boven hem plaats vindt.
- Na de penetratie wordt een dish pass gegeven en vult iedere speler opnieuw een spot in volgens de opposite set.



Organisatie

De verdedigers staan in een zone klaar, de aanvallers bewegen naar de gaps in hun opstelling. Er worden drie herhalingen gespeeld, waarna aanval en verdediging wisselen.

Variaties

Reactie-oefening

- de verdediging kiest willekeurig een 1-2-1 zone of een 2-2 zone.
- De aanvallers vertrekken op de middellijn, beoordelen de verdedigende opstelling en stellen zich op in opposite set.
- De aanvallers worden beperkt tot de uitvoering van een penetratie en het zorgen voor de open passlijn via circle.

Flare screen tegen zone defense

Doel

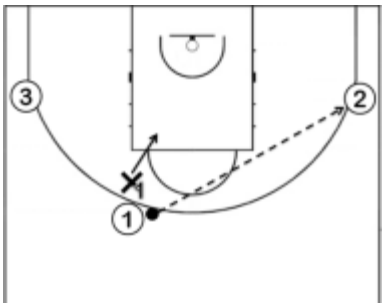
Drill voor het inoefenen van het weak side screen en het lopen in de ruimte om het shot te nemen na een skip pass.

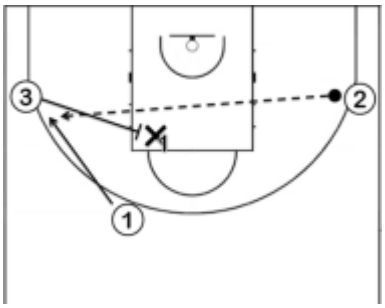
Inhoud

Vanaf de guard wordt een skip pass gegeven naar de forward aan de weak side. De verdediger op de forward aan balzijde zakt in de paint, zoals hij dat in een zoneverdediging zou uitvoeren. Wanneer deze slide is uitgevoerd, plaatst zijn aanvaller een screen op deze speler. De guard loopt in de ruimte die wordt gescreend en ontvangst de bal voor een shot.

Didactische richtlijnen

- Beide passes zijn een overhead pass
- Bij het ontvangen van de bal komen de spelers met de voeten in de bal en staan in ttp
- De verdediger kijkt naar de bal en cheat het screen niet, totdat de tweede pass vertrekt
- Het screen staat stil en past zich niet aan wanneer de tweede pass vertrekt om een foutief screen te vermijden





Organisatie

Oefening voor 4 tot 6 spelers. Spelers 5 en 6 sluiten aan achter posities 1 en 2.

Doorschuiven: O1 komt automatisch op de plaats van O3, O3 automatisch op de plaats van verdediger 1. De verdediger wordt O2. O2 neemt de rebound en sluit aan achter O1.

Variaties

Reactie-oefening	• In een 4 tegen 4 vorm spelen de verdedigers een 2-2 zone. Nadat de bal aan de forward is gespeeld, kijken de spelers aan weak side welke verdediger het dichtst bij de bal staat • De aanvaller die het dichtst staat bij de verdediger het verst van de bal staat plaatst het screen op de verdediger het dichtst bij de bal.
Spelvorm	• Speel 5 tegen 5 tegen een zone • Na het uitvoeren van 2 weak side screens met skip pass mag pas worden gescoord.

Bananen

Doel

Reactie-oefening, waarbij een overloading wordt gecreëerd na een banenen-cut en afhankelijk van de reactie van de verdediging de bal inside wordt gegeven, of geskipt.

Inhoud

In een 4 tegen 4 opstelling speelt de verdediging een 2-2 zone of een 1-2-1 zone. De aanvallers gebruiken daartegen de bananen-cut, de fill the spot en de skip pass. De verdediging kiest hoe ze reageert op de aanval:

- Ofwel wordt de cutter verdedigd, zodat outside moet worden geshot
- Ofwel is de cutter vrij, en dient de bal inside worden gespeeld
- Ofwel worden zowel cutter, als outside speler verdedigd en shift de verdediging naar balzijde, zodat een skip pass moet worden gegeven

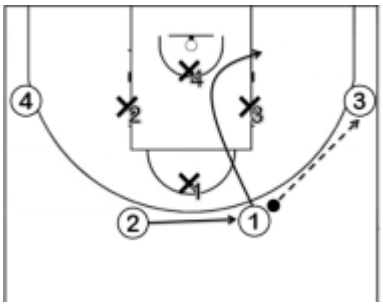
Didactische richtlijnen

- Laat de speler die snijdt een positie innemen in de short corner waar de verdediging nog niet is gepositioneerd
- Wanneer de eerste opties niet kunnen worden benut, neemt de volgende passgever zijn plaats in op de short corner, en neemt de eerste speler na ontvangst van de tweede pass een spot in op de perimeter
- Speler 4 beweegt naar de open spot, op basis van de positie van de verdediger aan zijn kant

Organisatie

Oefening 4 tegen 4. De oefening start met een time out van de verdediging, die afspreekt welke optie of opties zullen worden genomen en in welke volgorde.

Er worden vijf herhalingen gespeeld. Daarna willen de ploegen.



Variaties

drill

- Drie posities op de perimeter worden ingenomen, de middenste positie heeft de bal.
- Na de pass volgt een bananen cut. De speler op de perimeter zonder bal voert een fill the spot uit.
- Na ontvangst van de tweede pass neemt de speler die sneed een vrije spot in op de perimeter, ontvangt de bal en shot

Spelvorm

- Speel een scrimmage 4 tegen 4 of 5 tegen 5, waarbij enkel de opties fill the spot, bananen en skip pass mogen voorkomen.

Weak side ball screen

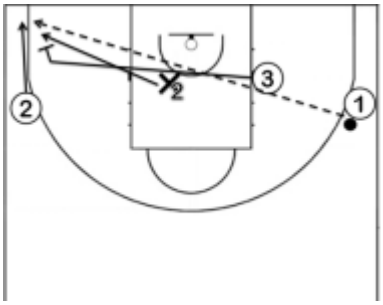
Doel

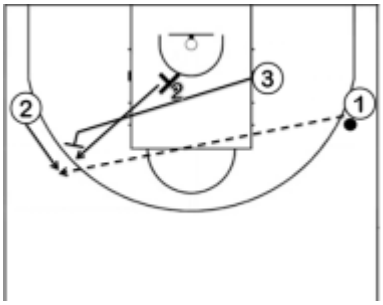
Reactie-oefening, waarbij de center na een skip pass leert de ruimte te herkennen waarin de speler met bal het screen dient te nemen.

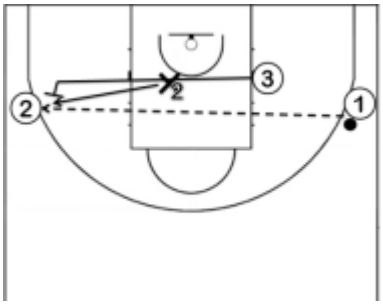
Inhoud

In een opstelling met feeding the post zijn er drie mogelijkheden voor een skip pass, waarop de post zich aanpast om zijn screen te plaatsen:

- De skip pass wordt gegeven naar een weak side speler die zich vrijloopt aan de kant van de baseline, zodat het ball screen aan de binnenzijde wordt geplaats
- De weak side speler loopt zich vrij ter hoogte van de vrijworplijn, zodat het ball screen aan de buitenzijde wordt geplaats
- De skip pass wordt rechtstreeks gegeven, waarna de post het screen onmiddellijk plaatst.







Didactische richtlijnen

- Na feeding the post pivoteert de post met de bal voldoende hoog (chinning)
- Alle passes zijn een overhead pass
- Het screen wordt geplaatst in een boogje en met een kleine sprong
- Het screen wordt genomen wanneer het volledig stil staat
- De screener rolt af naar de ring

Organisatie

- Speel vijf herhalingen, waarin ieder van de drie mogelijkheden minstens één keer voorkomt.
- Daarna schuiven de spelers door: 1 naar 3, 3 naar verdediger 2 en de verdediger naar aanvaller 2.

Variaties

Drill	• In eenzelfde opstelling zonder verdediger kan deze oefening als drill worden gebruikt
Spelvorm	• Speel een 5 tegen 5 scrimmage, waarbij enkel nadat een skip pass met daar opvolgend ball screen werd geplaatst mag worden gescoord.

Epiloog

In de psychologie worden traditioneel drie basisvoorwaarden gesteld om goed te kunnen functioneren: je competent voelen, je autonoom voelen en je verbonden voelen. Daar zouden we toch wel rekening mee kunnen houden, zou je kunnen zeggen.

Wanneer spelers de actie-reactie aanval spelen, zullen ze zich snel competent voelen in het systeem dat ze stap voor stap leren beheersen. Ze zullen autonoom kunnen beslissen wat ze met de bal zullen doen, want het staat hen vrij een initiatief te nemen. En automatisch spelen ze beter samen, een goede manier op de verbondenheid tussen de spelers te verbeteren.

Als coach zie je op die manier jouw ploeg naar een hoger niveau opstijgen. Niet alleen tactisch, ook als team. Gewoon door de manier van spelen.

AR-basketbal is zeker niet de gemakkelijkste weg: automatismen dienen te worden getraind, daarna vinden de spelers pas de ruimte voor het shot, een drive of een pass. Maar de ploeg wordt steeds beter, mogelijkheden volgen elkaar steeds maar vaker op en de tegenstander heeft het moeilijk het spontane basketbal te ontwrichten. Het liet me als coach toe in de eerste twee jaren van het toepassen van deze aanval telkens de provinciale beker te winnen.

Graag hoorde ik over de ervaringen van collega coaches. Opmerkingen, tips, vragen, variaties en meningen zijn van harte welkom op http://www.tboek.nl/gastenboek/actiereactie.

Rest me nog één ding te melden: niets van wat je hier leest heb ik zelf verzonnen of uitgevonden. Alles is al eerder gebruikt en toegepast. Door meerdere coaches in meerdere landen. Moest er mij iemand op willen wijzen dat ik waar dan ook iets heb overgenomen, dan krijgt hij op voorhand gelijk. Het gaat in dit boek over de samenhang van tactische elementen en de opbouw in niveau's. Ik geloof sterk in deze logica.

Ik wil graag Tony Souveryns, Joris Swillen en Sven Van Camp bedanken voor alles wat ik van hen mocht leren.

Fijn dat je in mijn verhaal meeging.

Carl Vranken