

Geavanceerd voetenwerk, inclusief de extra stapjes

Voor veel basketballers blijkt de *twee-tel regel* een enorme beperking. Loopovertredingen zijn het gevolg van vooral gebrek aan balans en controle. Coaches worden zelfs op het hoogste niveau gedwongen hier meer en meer aandacht aan te besteden. Hier onderscheidt de motorisch talentvollere speler zich van de mindere. Hij blijkt nu eenmaal beter in staat met de beperkende regels om te kunnen gaan, niet in de laatste plaats omdat hij "*randje lopen*" beter blijkt te kunnen maskeren. Hoe kan dit? Het antwoord schuilt deels in de beheersing van het voetenwerk, deels in een effectieve coördinatie met het handenwerk. De minder coördinatief toegeruste speler moet meer moeite doen om binnen de begrenzing van de regels te blijven. Fundamenteel onderricht van aanvallend voetenwerk houdt zich bezig met dit onderwerp. Trouwens het voetenwerk is de rode draad die door het hele onderwijs van het basketball loopt. Allereerst nog even dit. Je kunt een regel pas benutten, zo u wilt buigen, als je hem begrijpt. Hoe beperkend een regel ook is, er resteren ook altijd nog kansen. Soms zijn die minder evident. Daar gaan we het hier over hebben. We hebben het hier over met name *stapritme* en *balans*. Het samenspel in tijd en ruimte tussen voeten- en handenwerk biedt in het basketball, inclusief de twee-staps regel, meer kansen dan men op het eerste gezicht zou denken.

Onderstaand worden drie mogelijkheden behandeld die binnen het meest basale voetenwerk ten voordele kunnen worden benut. Leren bewegen en stoppen (MB/ ZB) met sterke en zwakke hand is het uitgangspunt. Daar zit soms meer in dan men op het blote oog zou denken. Er wordt nader ingegaan op de belangrijkste technische aspecten. Het vermogen *niet gevangen* of *op slot te geraken* (in bijvoorbeeld de beperkende twee tel regel) is het uitgangspunt. Men herkent spelers die hier problemen mee hebben onmiddellijk. Disbalans. Gestagneerd bewegen. Ze *vallen* (om) na een stop bijvoorbeeld, ze *schuiven* extra met hun voeten, ze *komen niet uit* met hun voeten. In een beschrijving van nieuw te ontdekken *extra* mogelijkheden zal in dit artikel aandacht besteed worden aan meerdere mogelijkheden de mobiliteit te vergroten. We spreken hier over *ritme* en *balans*. Dat kan door het (op tijd) benutten van *extra stapjes*. Het subtiele vermogen deze *extra stapjes* te kunnen genereren is niet ieder gegeven. Extra stapjes kunnen zonder een inbreuk te vormen op de twee-tel beperking voorkomen vlak voor :

1. het vangen van de pass,
2. maar ook vlak voor de pick-ups uit de dribbel,
3. of door middel van het maken van een schijnbeweging tijdens de dribbel voorafgaand aan de stop.

Eerst nog even dit. De essentie van het basketball is het twee-tellen ritme. Veel coaches vereenvoudigen het onderwijs door exclusief de jump stop (1 telritme) heilig te verklaren. Toegegeven, de jump stop heeft zeker zijn plaats in het spel, met name voor de *power moves* in de buurt van de ring. Met het belang van de driepuntslijn en het man-to-man verdedigen is het belang van de klassieke *stride-stop* of *schrede stop* (stap-stap) alleen maar toegenomen. We spreken hier van de essentie van het basketball. Om een *stride stop* in balans te kunnen uitvoeren is het ritme daarbij zodanig dat binnenvoet een fractie van een seconde wordt geplaatst voordat de buitenvoet de vloer raakt. We spreken hier van pivotstap (binnenvoet) en balans stap (buitenvoet). Verkeerd uitkomen (eerst contact maken met buitenvoet en dan binnenvoet) hoeft niet direct killing te zijn, aar geeft een vergrote kans op balansverstoring en grotere kwetsbaarheid ten opzichte van de loopregel. *Een huppelpas* geeft het klinkt misschien wat kinderachtig een directe oplossing. Huppelen heeft in enge zin



De NBB is lidorganisatie van FIBA, IWBF en NOC*NSF

Postbus 2651 · 3430 GB Nieuwegein

T 030- 751 35 00 · F 030- 751 35 22

info@nbb.basketball.nl · nbb.basketball.nl

bezoekadres: Walbaan 31-49 · 3439 ML Nieuwegein



betrekking op voortbewegen op een lijn waarbij men telkens tweemaal neerkomt op hetzelfde been. Links-links, rechts-rechts, links-links, rechts-rechts. Het is daarmee verwant aan hinkelen. In tegenstelling tot gewoon lopen staat men hierbij nooit met twee benen tegelijk op de vloer. Dit geeft mobiliteit en snelheid en de mogelijkheid tot het maken van een stapcorrectie.

Nu terug naar de vraag hoe de extra stapjes in te bouwen bij het vangen, de bal oppakken uit de dribbel of bij het maken van een schijnbeweging, zonder hierbij de loopregel te overtreden?

Ad 1. Voor het onderscheid plaatsen we hier “klassiek vangen” tegenover “geavanceerd vangen.” In relatie tot het voetenwerk geeft vangen in de lucht meer mobiliteit dan (statisch) vangen in contact met de vloer. Stap-stap dus. Receptie van een pass in beweging geeft daarenboven nog meer kansen tot meer beweging door de bal met één hand (en wel de buitenste in de baan van de bal) tegemoet te treden met de *block-and-tuck* methode in vier fasen.

Dat wil zeggen de bal vangen:

1. met de voet aan de kant van de uitgestoken hand waarbij contact wordt gemaakt met de vloer vlak voorafgaand aan het stap-stap,
2. hierbij met dezelfde voet een huppel uit te voeren vlak voor of op moment van handcontact met de bal,
3. de bal uiteindelijk te *slappen/ tucken* en controleren,
4. waarbij een vloeiend stap-stap uit te voeren.

Ad 2. Bij klassiek vastpakken van de bal (*pick up*) uit dribbel is de speler gelimiteerd tot maximaal twee stappen. Is de laatste stuit gecombineerd met een *open stap*, dan zijn er weinig beperkingen voor een klassieke twee-tel stop. Is de laatste stuit gecombineerd met een stap van *cross-step* dan ontstaan al problemen. Bij een zogenaamde “geavanceerde pick up” ontstaat (in relatie tot voetenwerk) weer de kans een extra stap te benutten.

Dat wil zeggen *pick up* maken:

1. na een huppel vlak voor de receptie uit de laatste stuit voorafgaand aan het stap-stap,
2. de bal bij ontvangst te *controleren* eerst met een hand te sturen,
3. waarop een vloeiend stap-stap wordt uitgevoerd na het *slappen*.

Zo bestaan er in de praktijk van de dribbel *pick up* uit de laatste stuit altijd twee kansen om meer mobiliteit te ontwikkelen.

Het zijn:

1. De *grasshopper* = stuit op x-over stap + hop + stap-stap (of jump stop);
2. De *polka dans* = stuit op open stap + hop/ cross and step.

Ad 3. Door het maken van schijnbewegingen (met lijf of met de bal) kan de aanvaller zijn tegenstander in twijfel brengen. Meer in het bijzonder bij het lage post repertoire (Basic 20 moves) komen deze extra (huppel)stapjes ook weer terug, inclusief het maken van een zogenaamde *pinch step* (naar binnen) dan wel *dropstep* (naar buiten) bij de uitvoering van een schijnbeweging.

Twee (single) fake moves tijdens dribbel:

- A. Fake drop step baseline en hook to middle
- B. Fake hook to middle en drop step baseline

04.11.2008 © JWJ



De NBB is lidorganisatie
van FIBA, IWBF en NOC*NSF

Postbus 2651 • 3430 GB Nieuwegein
T 030- 751 35 00 • F 030- 751 35 22

info@nbb.basketball.nl • nbb.basketball.nl

bezoekadres: Walbaan 31-49 • 3439 ML Nieuwegein

