

## **Clinic Brugge : Hoe leren verdedigend reageren i.f.v. andere spelers en de bal in 3-3 ?**

*Basketbal spelen, wat houdt dat in, hoe kunnen we dat definiëren gezien vanuit het standpunt van één van de tien spelers die zich op het terrein bevinden ?*

*Iedere speler op het terrein onderneemt opeenvolgende acties, geïnspireerd door de situatie die zich op dat moment voordoet op het terrein, met het doel de wedstrijd te winnen.*

*Bepalend voor een spelsituatie :*

- balbezit (offense/defense)
- Positie/actie tegenstanders
- Positie/actie medespelers

*In een wedstrijdssituatie zullen factoren als*

- Score
- Tijdstip in de wedstrijd
- Shotklok
- Foutenlast

*eveneens bepalend zijn voor het gedrag op het terrein.*

*Het innemen, verwerven van de juiste positie op het terrein is daarbij prioritair.*

*Het succes van deze acties wordt uiteindelijk bepaald, ten eerste door de correctheid van de beslissing, ten tweede plaats door de snelheid van uitvoering. De snelheid waarmee we ons van de ene naar de andere positie kunnen verplaatsen, met de bedoeling onze tegenstander een stap voor te zijn.*

*Correct beslissen heeft te maken met het correct inschatten van de situatie, het "Lezen".*

*"To read your opponent(s), your teammate(s), the defense, the offense, ..."*

*De snelheid van uitvoering wordt bepaald door de mate waarin de fundamentals (basketbalvaardigheden) verworven zijn, en uiteindelijk de fysieke en motorische capaciteiten.*

*Offensief "lezen" betekent hoofdzakelijk het inschatten van de beschikbare ruimte-tijd (om bv. te shotten, al dan niet in balbezit de verdediger te passeren, een paslijn te gebruiken, ...).*

*Offensief beslissen betekent dan creëren van ruimte voor zichzelf (of medespelers), het benutten van ruimte.*

*Defensief "lezen" betekent ruimte controleren of wegnemen met de bedoeling het scorend vermogen van de tegenstander te beperken, ...*

*Als coach is het onze taak om spelers op die manier te leren (re)ageren.*

*Deze acties uiteindelijk automatiseren is het ultieme wat wij als coach kunnen realiseren ?*

Factoren waarmee defenders rekening houden om tot actie over te gaan, een beslissing te nemen :

- Positie van de bal
- Positie/actie van directe tegenstander
- Positie andere tegenstanders
- Positie medespelers

Vandaar dat we van in de beginfase ons spelers aanleren om steeds de bal te zien ("keep an eye on the ball") en hun directe tegenstander.

In het begin zullen we twee defensieve posities onderscheiden : defense op de speler in balbezit en defense op een speler die geen balbezit heeft. Deze laatste situatie wordt later gedifferentieerd in A) defense op een speler die zich op één pass afstand van de bal bevind (Denial defense) en B) defense op een speler die twee of meer passes van de bal van de bal verweiderd staat (Pistol defense).

### **Defense on the ball, positie ball-you-basket**

In een eerste situatie gaan we ervan uit dat onze directe tegenstander in balbezit is. Welke opties heeft hij en op welke manier kunnen wij, als verdediger, zijn scorekansen beperken ?

In de 1↔1 heeft de man in balbezit drie opties om te scoren :

- shotten
- starten in dribbel (linkerhand) om de verdediger links voorbij te gaan op weg naar het doel.
- starten in dribbel (rechterhand) om de verdediger rechts voorbij te gaan op weg naar het doel.

Het is een utopie om te denken dat we alles kunnen wegnemen. Door hard en gefocused te werken kunnen we erin slagen 2 (van de 3) opties weg te nemen. Indien iemand er echt in slaagt alles weg te nemen vermoed ik dat je de offensieve capaciteiten van de aanvaller in vraag moet stellen.

Bijgevolg kunnen we er voor kiezen om in eerste instantie of het shot en de start in dribbel rechts, of het shot en de start in dribbel links of de start in dribbel links en rechts weg te nemen.

Ik ga ervan uit dat je door het shot te contesteren en de start in dribbel met de sterke hand te verhinderen je meer dan de helft van de mogelijkheden wegneemt.

Een direct gevolg zal zijn dat je op training je spelers verplicht hun zwakke hand te ontwikkelen.

Al op jonge leeftijd geven we een aantal aandachtspunten mee om je tegenstander in te schatten "Read the offense, read your opponent" : 1) Is hij rechts- of linkshandig ?  
2) Is hij een goede shotter ?

Daarmee rekening houdend zal een speler positie kiezen t.o.v. de tegenstander in balbezit : "Ready"-position :

- **Neus op de sterke schouder** (Sterke schouder van aanvaller, neus van de verdediger en ring op eenzelfde rechte lijn)
- Voeten in beweging, **Heel-Toe** evenwijdig met de driepuntlijn om zo breed mogelijk te staan (bijna loodrecht) t.o.v. de penetratielijn naar het doel.
- **Handen spiegelen de bal** (Pressure on the ball), zonder uit balance te gaan, **"No reaching"**

## Reageren op bewegen van de bal

### Ball – you – basket, druk op de sterke schouder

1 bal/2, Defender hand-off in de juiste positie, voeten in beweging.

Aanvaller beweegt de bal tussen schouders (wapenen voor shot) en heupen, L/R, de verdediger zal de bal met de handen spiegelen ("Tracing the ball") met intentie de bal weg te houden van de sterke kant van de aanvaller.

**Bal in shootingpocket** ⇒ Aansluiten ("Belly-up") to contest the shot.

**Bal in de heup** ⇒ anticipeer op de start in dribble ("Jump back"), neus nog steeds op de sterke schouder, verhinder de start in dribble naar zijn sterke hand.

### Start in dribbel

Idem, gevolgd door start in dribble. (Eerst op signaal coach, later op eigen initiatief)

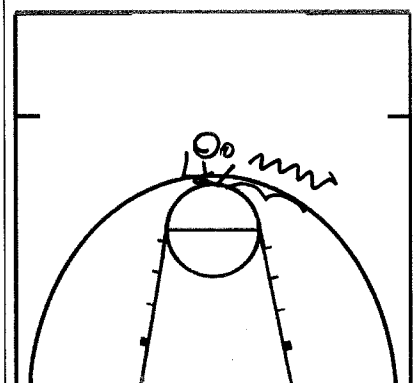
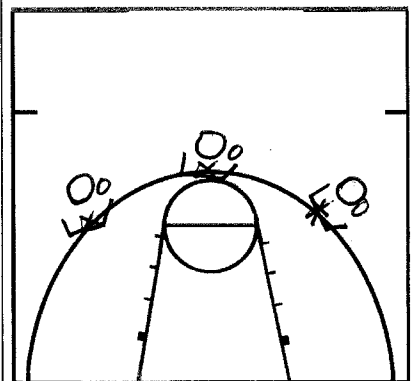
Verdediger laat niet toe dat de aanvaller kan starten naar zijn sterke hand, start in stepslide, heel-toe parallel met driepuntlijn.

- Positie zoals hierboven beschreven respecteren, zich niet laten verleiden om "Nose on the ball" te gaan werken en daardoor de tegenstander kans te geven met de sterke hand te werken.  
- Balance behouden, no reaching !

Blijf in dezelfde stance, op dezelfde hoogte, niet rechtop gaan staan

Defender calls "**POINT-STICK**"

Heel-toe lijn niet richting basket ⇔ uiteindelijk richting corner (Lijnenconcept)



## Shot

⇒ Call **"SHOT"- "BOX"**  
Boxing out door contact te maken met de aanvaller met de voorarm dichtsbij de aanvaller, gevolgd door reversestep om de beweging van de aanvaller naar de basket te verhinderen (af te remmen).

Bij druk, positie, op de sterke schouder ligt de ruimte aan de andere kant...

Mass-drill, zonder bal, verdedigers voeren op signaal shotbeweging uit om daarna in offensieve rebound te gaan.

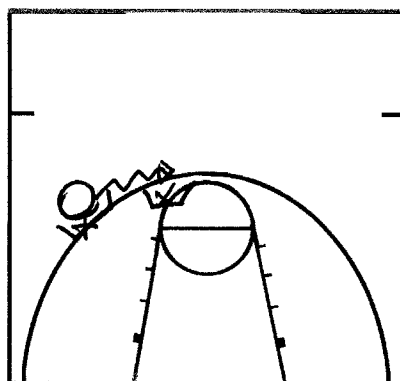
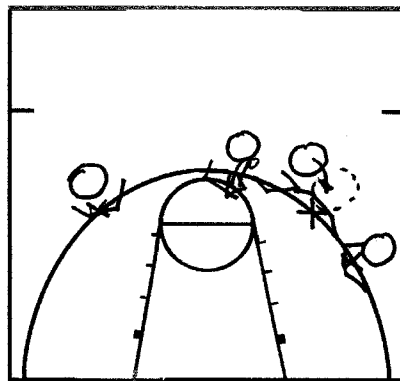
Idem, met één bal en anderen shot laten simuleren op signaal van coach ( into 3↔3)

1↔1, na hand-off, keuze shot ⇒ **"SHOT" - "BOX"** of keuze penetratiedribbel into shot (lay-up) ⇒ **"POINT-STICK-SHOT- BOX"**

Door het contact met de voorarm blijven we de positie van de aanvaller controleren (voelen), pas dan kunnen we met in de reverse-beweging op zoek gaan (oogcontact) naar de bal, terwijl we de aanvaller weghouden van de bal.

**Aanvallers verplichten om steeds in offensieve rebound te gaan is de beste training om defensieve rebounding te automatiseren.**

Defender past principes zoals hierboven beschreven toe, focus op de sterke schouder ⇒ neemt de penetratiedribbel met sterke hand weg. Verbals !



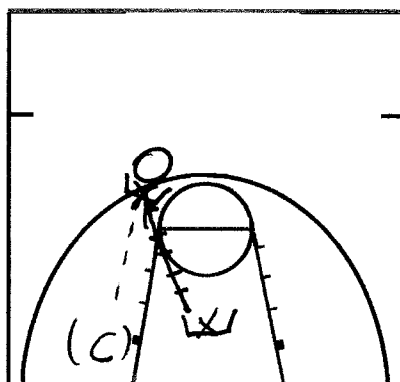
## Close-out, call : "BALL"

Pass van D(of van Coach) ⇒ Offense

Doel : Vanuit "READY"-positie uitsprinten, gevolgd door "approach-step" naar de positie **B-Y-B**. (cfr. Vorig gedeelte)

Gevolgd door 1↔1 (nadat de D de bal heeft aangetikt en zich in dezelfde situatie bevindt als voorgaande opdrachten)

Kans om de correcte positie in te nemen.



(Opbouw)

A) Gevolgd door onmiddellijk shot  $\Rightarrow$  Call **"SHOT"- "BOX"**

B) Gevolgd door start in dribble

$\Rightarrow$  Call **"POINT-STICK-SHOT- BOX"**

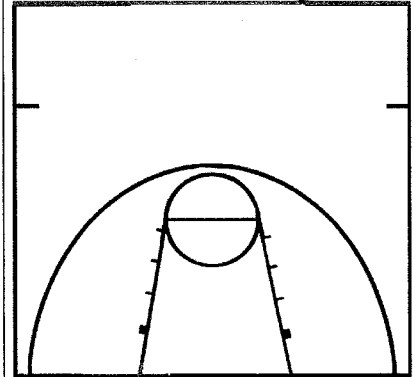
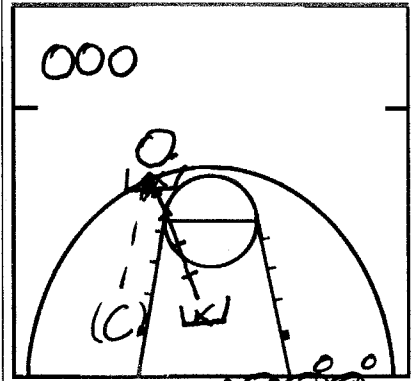
C) Gevolgd door 1 $\leftrightarrow$ 1  
(Open situatie beperken door de verdediger eerst de bal te laten tikken (correcte stance), de penetratieruimte af te bakenen, het aantal dribbels te beperken, alleen shot buiten de bucket toe te staan,...)

**Aanvaller verplicht in offensieve rebound.**

$\rightarrow 1 \leftrightarrow 1!$

Reactie automatiseren om Defensieve rebounding toe te passen vanuit close-out

Passafstand aanpassen aan snelheid verdedigers  
Defender dient in zijn close-out, op weg naar de correcte positie de penetratiedribbel met de sterke hand te anticiperen. Daarom zal hij tijdens de close-out die positie wegnemen en dus niet in rechte lijn naat de aanvaller toe.



**Vanuit positie Ball-You-Man-positie (Off the ball-defense) naar Ball-You-Basket en vice versa, Close-out  $\leftrightarrow$  Jump to the ball**

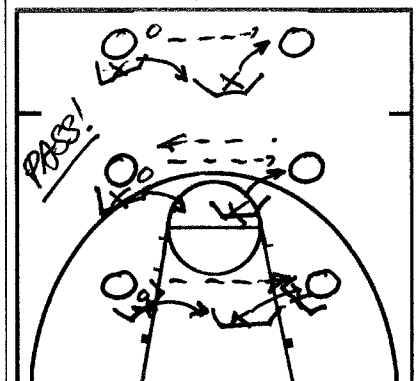
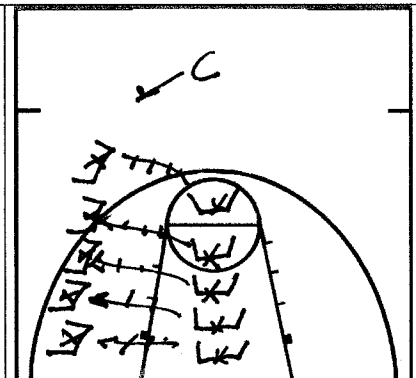
Mass-drill

Tomahawk-drill 1 $\leftrightarrow$ 1 in 2 $\leftrightarrow$ 2(1), op signaal coach, op eigen tempo (No steals !)

Boxing-out vanuit off the ball defense. (Mass – drill, iedereen in positie B-Y-M, shot van de coach) call **"SHOT"- "BOX"**

Boxing out door contact te maken met de aanvaller met

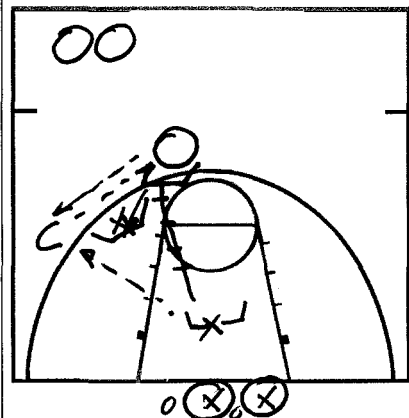
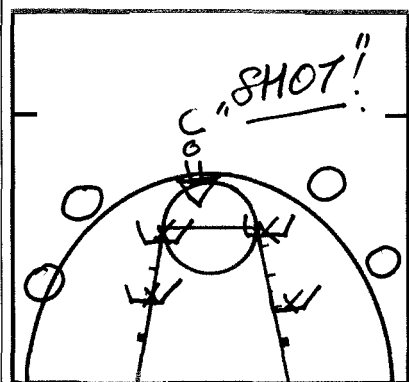
Voeten steeds in beweging.  
Verbals **"BALL" – "PISTOLS"**  
Posities corrigeren !



de voorarm dichtsbij de aanvaller, gevolgd door reversestep om de beweging van de aanvaller naar de basket te verhinderen (af te remmen).

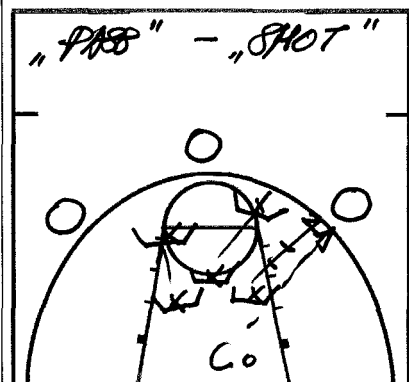
Vanuit de positie B-Y-M ligt de ruimte duidelijk weg van de D, tussen de D en de zij- of eindlijn..., vandaar dat de eerste actie na het plaatsen van de voorarm, reverse zal zijn op de (buitenste) voet waarmee je in de aanvaller stapt.

1 ↔ 1 na pass (naar coach) en pass back



2 ↔ 2 (3 ↔ 3), passing and shooting, op signaal coach. Defenders nemen posities in door Jump to the ball "PISTOLS" ↔ Close out, gevolgd door shot ⇒ "BALL"-"SHOT"-"BOX", into 2 ↔ 2 (3 ↔ 3).

Idem, Passing and shooting (x-aantal passes verplicht) into 2 ↔ 2 (3 ↔ 3).

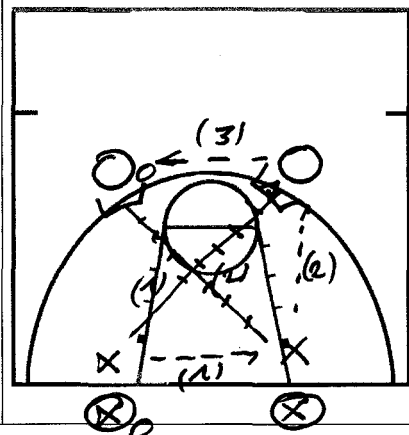


2 ↔ 2  
Help and recover t.o.v. penetratie dribbel (Passing-shooting-penetratiedribbel)

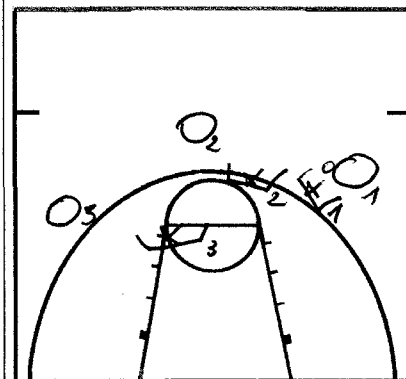
Tomahawk-drill ?

VK drill ? (D → Off.)  
→ 2 ↔ 2!

Correcte posities, Recover na help !

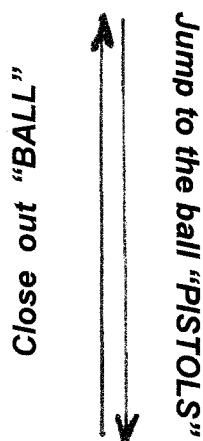


3⇔3  
Passing-shooting-  
penetratiedribbel (1⇔1)  
(Géén snijbeweging naar de  
basket, géén "Give & Go",  
alleen beweging van de ball!)



Schema :

**On the ball defense**  
**Ball You Basket**


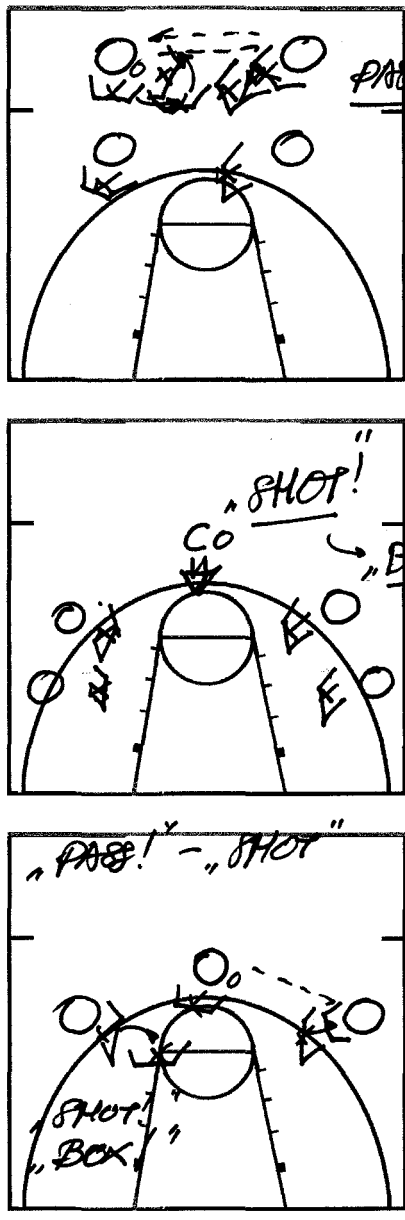


**Off the ball defense**  
**Ball You Man**

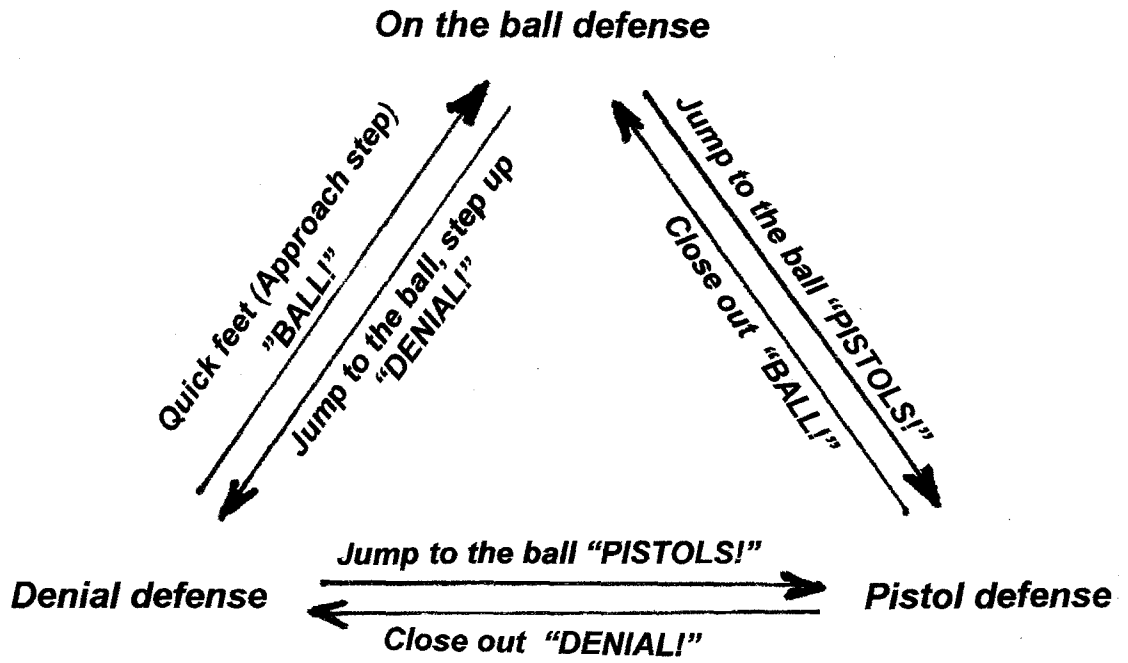
## Uitbreiding "Denail defense"

Positie Off the ball, 1 pass weg van de bal  $\Rightarrow$  Denial defense, 2 passes weg van de bal  $\Rightarrow$  Pistol defense

Positie "schermerstand", hand in lane, man en bal zien.

<p>1<math>\leftrightarrow</math>1</p> <p>Overgang positie On the ball defense (BY ) naar defense op één pass verwijderd van de ball  <math>\Rightarrow</math> Jump to the ball, gevolgd door step up into Denialdefense.</p> <p>Mass drill, ...</p> <p>2<math>\leftrightarrow</math>2 (Tomahawk-drill), cfr. hierboven</p> <p>Boxing out vanuit Denial defense, idem off the ball defense : contact maken met dichtsbijzijnde voorarm "brusharm", om, daarna op zoek te gaan naar de bal en de tegenstander met een reverse)-/(front-)pivot van de bal af te houden.</p> <p>Mass drill,          - iedereen vanuit denial defense (shot C)          - 2<math>\leftrightarrow</math>2, passing and shooting, gevolgd door offensieve rebound into 2<math>\leftrightarrow</math>2.</p> <p>3<math>\leftrightarrow</math>3, (2<math>\leftrightarrow</math>2, 4<math>\leftrightarrow</math>4 Shell-drill), Passing and shooting</p>	<p>Correcte posities, verplaatsingen On the ball <math>\Leftrightarrow</math> Denial defense</p>	 <p>The diagrams illustrate player positioning and transitions on a basketball court. The top diagram shows a player moving from the on-ball position to a denial defense position, with a 'PASS!' label. The middle diagram shows a 'SHOT!' and a 'BOX' area. The bottom diagram shows another 'PASS!' and 'SHOT!'.</p>
---	--	---

Schema :



## Beweging van de tegenstander

<p>1⇔1</p> <p>Defense op "Give and go", snijbeweging naar de basket (6-spot)</p> <p>A) Aanvaller neemt plaats in op 1 pass weg van de bal ⇒ stay denial defense</p> <p>B) Aanvaller neemt plaats in weg van de bal ⇒ "quick feet" into pistolstance</p>	<p>Principe "Head-spin", op het moment dat je aanvaller de bal-ringlijn passeert.</p>	
<p>1⇔1</p> <p>Defense op "Flash-cut" ⇒ Front the cutter Voorarm plaatsen (cfr. Boxing out vanuit off the ball defense B-Y-M)</p>	<p>Principe "Body in lane" in de bucket ⇔ "Hand in lane eens buiten de bucket</p> <p>Eens in de bucket, contact maken met brusharm (cfr. Boxing out) om de defender tot keuze te dwingen, niet in rechte lijn naar de bal laten toekomen "Out off my house"</p>	
<p>2⇔2, VK drill, pass G-G of G-FW gevolgd door "Give and go"</p>	<p>Toepassen Jump to the ball, step up into denial, headspin, ....</p>	<p>PASS 3 = Give and go ↳ 2⇔2.</p>

<p>3↔3 (3 spots)</p> <p>Defense op "Give &amp; go – offense", gevolgd door...</p> <p>Steeds Offensieve ↔ Defensieve rebounding</p>		
--	--	--

<p>3↔3 (5 spots)</p> <p>Defense op "Give &amp; go – offense"</p> <p>Steeds Offensieve ↔ Defensieve rebounding</p>		
---	--	--

Schema :

