



VBL CLINIC Trainer C' leper 7 mei 2007

## Hoe leren aanvallend reageren ifv andere spelers en de bal in de 3 tegen 3?

Philip Mestdagh

### Inhoudstafel

1. Inleiding
  - 1.1 Wat?
  - 1.2 Vanaf welke leeftijd?
  - 1.3 Waarom?
  
2. Opbouw
  - 3.1 2-0 => 3-0
    - 3.1.1 Guard-guard
    - 3.1.2 Guard-forward
    - 3.1.3 Forward-guard
    - 3.1.4 Forward-forward
    - 3.1.5 Guard-weaksidedeforward
    - 3.1.6 Forward-weaksideguard
    - 3.1.7 Forward-lowpost
    - 3.1.8 Guard-lowpost
    - 3.1.9 Actie na inside-passing
  
  - 3.2 Drills met defense
    - 3.2.1 1-1 + 1
    - 3.2.2 2-2
    - 3.2.3 2-2 + 1
    - 3.2.4 3-3

## 1. Inleiding

### 1.1 Wat?

Terwijl jeugdspelers tijdens hun opleiding conditioneel ontwikkelen en sterker worden, moet er ook veel aandacht besteed worden aan het technische en het tactische leerproces.

Het aanvallend reageren in functie van andere spelers en de bal, wordt gerangschikt bij het tactische (pré-tactische), zonder daarbij het technische te verwaarlozen.

=> FUNDAMENTALS.

Jeugdspelers moeten immers reeds op jonge leeftijd, bewegingssituaties kunnen:

- 1) herkennen
- 2) gepast reageren.

### 1.2 Vanaf welke leeftijd?

Dit is afhankelijk van het niveau van de groep waarmee er gewerkt wordt. De eenvoudigste zaken zullen voor bepaalde pupillenploegen nog moeilijk lijken, terwijl deze bij sommige benjaminteams reeds probleemloos kunnen aangelerd worden.

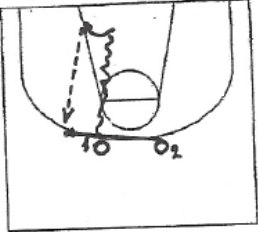
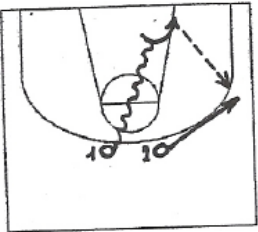
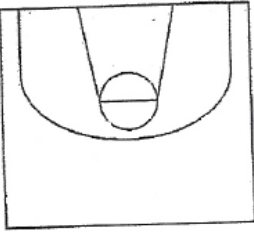
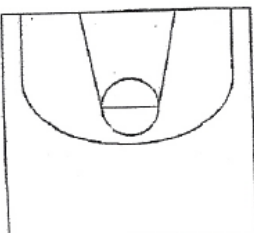
### 1.3 Waarom?

Basketbal is een situatiesport: de sport vereist een grote aanpassing van de spelers aan situaties die continu en heel snel veranderen. Daarom moeten spelers snel een spelsituatie herkennen en er een gepaste beslissing bij kunnen nemen => QUICK DECISION.

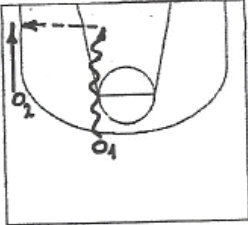
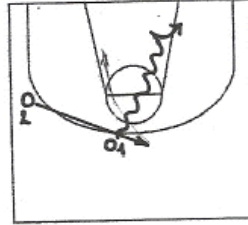
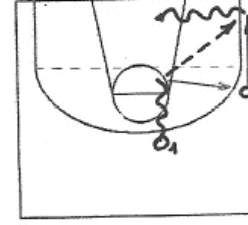
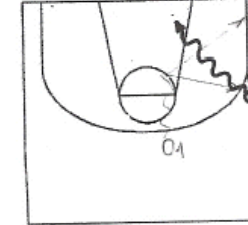


2. Opbouw  
3.1 2-0

3.1.1 Guard-guard

		<p><b>Outsidedrive</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- O2 vult spot O1 op (fill the drivers spot)</li><li>- jumpstop + outsidereverse O1</li><li>- outsidehand pass O1</li></ul>
		<p><b>Inside drive</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- O2 cirkelt op de 3puntlijn naar forwardspot</li><li>- jumpstop + outsidereverse O1</li><li>- outsidehandpass</li></ul>
		
		

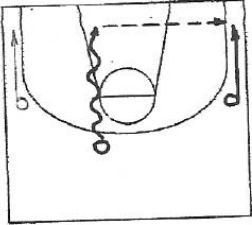
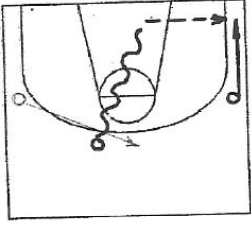
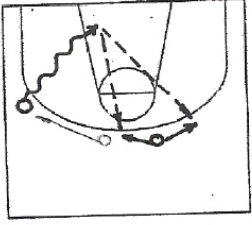
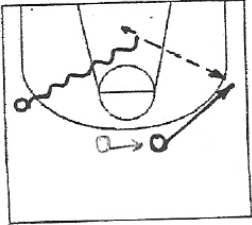


	<p>3.1.2 Guard-forward (diepe penetratie)</p> <p><u>Outsidedrive</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- O2 cirkelt op 3puntlijn naar baseline</li><li>- outsidehandpass O1</li></ul>
	<p><u>Inside drive</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- O2 vult spot O1 op (fill the drivers spot)</li><li>- jumpstop + outsidersreverse O1</li><li>- outsidehandpass O1</li><li>- deny op O2 =&gt; backdoor</li></ul>
	<p>3.1.2 Guard-forward (vroeg penetratiestop)</p> <p><u>Comeractie</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- O2 cirkelt op 3puntlijn naar baseline</li><li>- outsidehandpass O1</li><li>- penetratie O2</li><li>- O1 vult forwardspot</li><li>- score O2</li><li>- variantes ...</li></ul>
	<p><u>Geen comeractie</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- O2 cirkelt op 3puntlijn naar baseline</li><li>- outsidehandpass O1</li><li>- O1 vult forwardspot</li><li>- O2 pass O1</li><li>- penetratie O1</li><li>- variantes: oa, deny op O1 =&gt; backdoor ...</li></ul>

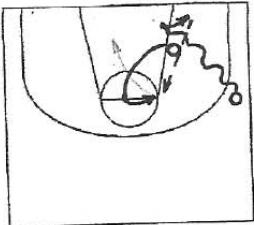
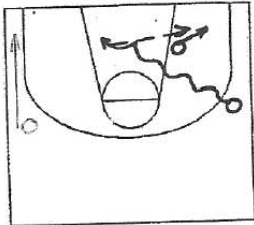
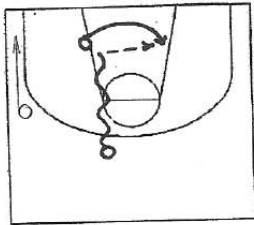
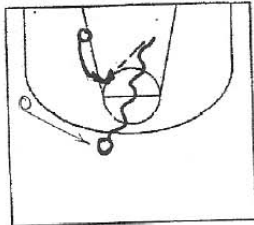


3.1.3 Forward-guard	
	<p><b>Baselinedrive</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- O1 vult spot O2 op (fill the drivers spot)</li><li>- jumpstop + outsidereverse O2</li><li>- outsidehandpass O2</li><li>- deny op O1 =&gt; backdoor</li></ul>
	<p><b>Insidedrive</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- O1 cirkelt op de 3puntlijn naar 2de guardspot</li><li>- jumpstop + outsidereverse O2</li><li>- outsidehandpass O2</li></ul>
3.1.4 Forward-forward	
	<p><b>Baselinedrive</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- weaksideforward cirkelt op de 3puntlijn</li><li>- baselinehandpass driver</li></ul>
	<p><b>Insidedrive</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- weakside forward cirkelt op de 3puntlijn</li><li>- sidelinehandpass driver</li></ul>

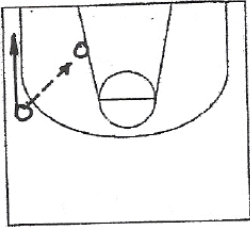
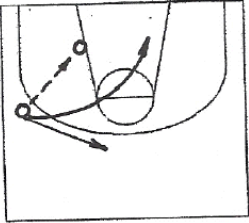


		<p>3.1.5 Guard-weaksideforward</p> <p><u>Sidelinedrive</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- weakside forward cirkelt op de 3puntlijn</li><li>- baselinedrive driver</li></ul>
		<p><u>Inside drive</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- weakside forward cirkelt op de 3puntlijn</li><li>- sidelinehandpass driver</li></ul>
		<p>3.1.6 Forward-weaksideguard</p> <p><u>Baselinedrive</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- defense guard hoog: rug aanvallen</li><li>- defense guard laag: hoog tonen</li></ul>
		<p><u>Inside drive</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- weaksideguard cirkelt op de 3puntlijn naar forwardspot</li><li>- sidelinehandpass driver</li></ul>



3.1.7 Forward-lowpost	
	<p><u>Baselinedrive</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- lowpost naar top elbow</li><li>- outsidereverse forward</li><li>- outsidehandpass forward</li> <li>- deny post =&gt; backdoor</li></ul>
	<p><u>Insidedrive</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- lowpost naar baseline</li><li>- outsidereverse forward</li><li>- outsidehandpass forward</li></ul>
3.1.8 Guard-lowpost	
	<p><u>Sidelinedrive</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- baselinecurl circle lowpost</li><li>- dish-off guard</li><li>- snel shot lowpost</li></ul>
	<p><u>Insidedrive</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- brokenline circle</li><li>- dish-off guard</li><li>- snel shot lowpost</li> <li>- backdoor mogelijk</li></ul>



3.1.9 Actie na inside-passing	
	<u>Defense rug baseline bij coverdown</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- corner attack</li></ul>
	<u>Defense rug highside bij coverdown</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- top attack</li><li>- L.A.-cut</li></ul>
