

Clinic VBL C-cursus Lokeren 2008

Multifunctioneel gebruik van drills

Het spreekt vanzelf dat het vastleggen van een filosofie en een programma de belangrijkste eerste stappen zijn voor een beginnend coach. Maar laat ons eerlijk zijn met elkaar, welke beginnende coach is niet ook op zoek naar drills om zijn of haar trainingen te stofferen.

Niets is natuurlijk makkelijker dan een boek te kopen of op internet te surfen naar een basketbestand en er een aantal oefeningetjes af te plukken. Ook voor mij zou het simpel geweest zijn om een pak oefenstof op een rijtje te zetten waarvan ik weet dat de spelers ze leuk gaan vinden en die bij jullie spectaculair overkomen. Maar waarom het ons makkelijk maken als het ook moeilijk kan?

Op praktisch vlak streef ik echter juist het tegenovergestelde na, namelijk door het gebruik van enkele oefeningen met verschillende doelstellingen een veelvoud aan drills te maken die voor de spelers variatie inhouden, maar op organisatorisch vlak tijdsbesparend zijn. Voor mij geldt bij het gebruik van gelijk welke oefening maar één ding: wordt mijn doelstelling bereikt of niet? Is het antwoord positief dan heb ik een goede drill en in het tegenovergestelde geval een bezigheidstherapie. Maar genoeg in raadsels gepraat. Tijd voor praktijk, wat meteen veel duidelijker zal maken. Ik zal telkens starten met oefenstof die gericht is naar de doelgroep van de C-cursus, namelijk microben tot pupillen. Maar om duidelijk te maken dat het ook kan gebruikt worden op hogere leeftijd, soms tot en met seniores, zal ik af en toe over de leeftijdsgrens heen stappen. Uiteraard impliceert dat dat sommige zaken dan wat stroever zullen verlopen, gewoon omdat ze voor deze spelers te hoog gegrepen zijn. Starten doen we met de basisfundamentals en eerst en vooral iets wat ik steeds minder zie op trainingen, namelijk oefeningen voor de passing. Het passen op twee rijtjes naar elkaar heb ik persoonlijk afgevoerd naar de rubriek remediërende oefeningen. Passen tussen stilstaande spelers is immers niet het meest voorkomende element van de passing in het spelletje. Het minst wat men kan verwachten is dat er na de pas telkens een beweging volgt. Hiervoor gebruik ik een oefening die ik afgekeken heb van huidig Anderlechttrainer Ariël Jacobs in een voetbalclinic door hem gegeven op het ogenblik dat hij nog werkzaam was in de jeugdopleiding van de bond: nummerpassing (schema 1). Uiteraard heb ik hier een aantal specifieke invalshoeken aan toegevoegd, gericht op basketbal. Uitgangspunt is dat een speler na zijn pas niet blijft stilstaan, maar in de passing voegen we telkens een element toe. Dat kan dan bvb. zijn pivoteren, geven van een target, vrijmaken van de paslijn of meet the ball. Natuurlijk zullen er zaken niet gebeuren zoals je het als coach zelf zou willen. Eén der meest voorkomende fouten in het begin zal onvermijdelijk zijn dat spelers geen ruimte genruiken en gewoon in een trosje rond elkaar draaien. Om hen te verplichten om ruimte te scheppen gebruiken we een facet dat ook niet onbelangrijk is in het spelletje, bewegen weg van de bal. Of men nu basket of voetbal speelt, in het begin lijkt het altijd meer op wat ik noem kippenbal. Geheel in het denkpatroon dat ik bij de allerkleinsten bij voorkeur gebruik zullen we dit hier uitlokken zonder dat zij er de zin van inzien naar het latere ploegspel toe. Deze werkwijze wordt in vakterminologie ook wel 'unguided teaching' genoemd. In praktijk komt het er op neer dat een speler na zijn pas een hoek van het terrein moet aantikken vooraleer terug in het spel te komen (schema 2). Verdere opbouw kan ook gebeuren mits invoeren van verdedigers. Eerst een paar en later naar evenveel verdedigers als aanvallers overgaan. Om een eerste keer ook de link naar later te leggen eventjes snel dezelfde drill met een conditionele inslag, die makkelijker bij ouderen kan gebruikt worden. Hiervoor gebruiken we de oefening zoals in schema 2, maar de speler moet dan twee hoeken aantikken (schema 3), of later zelfs over een groter terreinoppervlakte met twee ballen en telkens veranderen van vak na een pas, al of niet met aantikken van hoeken (schema 4). Een vlugge berekenaar zal al gemerkt hebben, in een vluchtige optel oefening, dat we al boven de 10 varianten zitten met deze ene

oefening. Uiteraard is het niet de bedoeling om ze allemaal in één keer af te werken, maar step bij step en zelfs indien nodig één vorm over verschillende trainingen te herhalen. Regel is dat we pas verder gaan als het vorige wordt beheerst.

Op eenzelfde manier pakken we de dribbel aan. Iedereen kent het eenvoudige tikkerspelletje en zal het ook al wel eens gedaan hebben met kleintjes en allicht zelfs in verschillende varianten. Vraag is: weten we ook waar het verschil in accent ligt bij die verschillende vormen en welke dus de doelstellingen zijn? Beginnen doen we met de eenvoudigste vorm, waarbij één tikker op een half terrein tracht zoveel mogelijk andere spelers aan te tikken, die dan uitvallen (schema 5). Persoonlijk ben ik tegen het feit dat spelers die worden aangetikt gewoon langs de kant gaan zitten. Het enige wat men daarmee bereikt is dat diegenen die meest oefening nodig hebben minst werken, omdat ze vroegst worden uitgeschakeld. Wil je toch hiermee beginnen omdat het organisatorisch het eenvoudigst is, voorzie dan oefenstof voor zij die uitgeschakeld zijn, zoals Aberdeendrills. Zelfs hierbij kan men variaties inlassen. Bijvoorbeeld door diegene die wordt uitgeschakeld, telkens de leider van de oefening van de uitgevallen spelers te laten zijn, tot hij door iemand anders wordt afgelost. Belangrijkste ingrediënten in deze eerste spelvorm zijn uiteraard het veranderen van richting en snelheid in dribbel, het dribbelen zonder naar de bal te kijken en de split-vision. Dit kan veranderd worden door kleine wijzigingen. Zo wordt bijvoorbeeld het accent verlegd naar de snelle dribbel door te werken op een volledig terrein (schema 6), terwijl de split vision meer aan bod komt wanneer we met meer dan één tikker gaan werken (schema 7). Ook de team-spirit kan fel benadrukt worden door er een verlosserspelletje van te maken. Hierbij stoppen de aangetikte spelers met dribbelen en blijven staan met gespreide benen. De andere spelers kunnen hen opnieuw in spel brengen door de bal tussen hun benen door te dribbelen. Hiermee kan het groepsgevoel benadrukt worden bij de tikkers als de opgejaagden. De tikkers kunnen en zullen met een systeem proberen werken na een tijdje, terwijl de anderen leren iets doen om hun medemaats te helpen. De lage dribbel kan hier dan weer aan bod gebracht worden door bij het verlossen de spelers te verplichten met bal en al door de benen te dribbelen. Volgend variatie kan dan zijn dat een speler die blijft dribbelen als hij onder iemand zijn benen zit niet mag aangetikt worden. Een andere vorm tenslotte om elkaar te verlossen is het doorbreken van de lijn van de tikker naar de speler die hij moet aantikken. Hierbij duidt de coach bij de start een speler aan die als eerste doelwit geldt voor de tikker. Alle anderen kunnen hun ploegmaat aflossen door de lijn te doorkruisen al dribblend (schema 8). Bij tikkerspelletjes kan ook als progressievorm gelden dat enkel de tikker(s) moet(en) dribbelen of omgekeerd alleen de tikker niet. Ook een ander kinderspel zoals overloperje kan op dezelfde manier aangepakt worden (schema 9). Hier kan gespeeld worden met het verder uit elkaar leggen van de verdedigingslijnen, om de snelle dribbel te benadrukken (schema 10), het accentueren van de split-vision en zelfs zonder dat ze het beseffen het aanbrengen van het principe van 'read the defense', door meerdere verdedigers op één lijn te plaatsen (schema 11). Afwisseling kunnen we ook brengen door eerst te werken zonder doelpoging, daarna met en zelfs met punten per ploeg. Wie daar zin in heeft kan verder gaan met het vinden van nieuwe vormen, bvb. door de verdedigers niet meer op lijnen, maar in vakken te laten werken. Van daar naar een ander kinderspelletje als 'schipper mag ik overvaren' is maar een kleine stap. Vervolgens wil ik laten zien dat ook op het vlak van ploegspel met dezelfde filosofie kan gewerkt worden en met jullie doornemen hoe we van 1 tegen 1 naar 3 tegen 3 kunnen gaan met dezelfde werkwijze. Starten dus met 1 tegen 1 en om de aanvaller maximaal kans te geven de verdediger te kloppen werken we eerst full-court (schema 12). Voor de meeste beginners zal dat een onmogelijke opdracht zijn omdat de vaardigheid die van de aanvallers verwacht wordt veel groter is dan die van de verdedigers. Om dat op te lossen moeten we dan ook de taak van de verdediger bemoeilijken. Gezien ik een tegenstander ben van

het gebruiken van 'passieve' verdedigers en van verdedigers met de handen op de rug om veiligheidsredenen, kies ik voor de oplossing om de verdediger ook te verplichten van te dribbelen (schema 13). Eén van de meest gemaakte fouten door de aanvallers is het spelen van zijlijn naar zijlijn. Om daaraan te verhelpen kunnen we het terrein best versmallen en bvb. spelen tussen voorhande zijnde volleyballijnen (schema 14). Eenmaal de aanvaller blijkbaar vaardiger wordt kunnen we de opdracht van de verdediger vereenvoudigen. Eerst bvb. door als opdracht te geven dat het aantikken van de bal voldoende is om als interceptie beschouwd te worden, om daarna over te stappen naar de gewone 1 tegen 1 vorm. Ons doel is helemaal bereikt als we vaststellen dat de aanvaller gebruik maakt van de prikactie van de verdediger om te versnellen en naar de basket te gaan. Zonder er veel aandacht aan te besteden zijn we hier weer beland bij het aspect 'read the defense'.

Om terug te keren naar de rode draad van de clinic, het gebruik van eenzelfde organisatievorm voor verschillende doelstellingen, schakelen we over op het passen onder druk en het vrijspelen (schema 15). Van hieruit is het een kleine stap naar de twee tegen twee spelvormen (schema 16). Hierin kunnen we dan ook alweer verschillende accenten leggen, aangepast aan de leeftijdscategorie en dit zowel op aanvallend als verdedigend vlak. Enkele voorbeelden: give-and-go met clear-out (schema 17), later gevolgd door screen op de bal (schema 18), of screen away (schema 19). Zelfs een andere vorm van roteren komt voor de spelers over als een nieuwe oefening. Zo kunnen we beginnen zonder puntentelling (schema 20), werken tot X punten op basis van gescoorde korven (schema 21), of zelfs naar X punten waarbij men enkel in defense punten kan scoren (schema 22). De organisatievorm zal grotendeels afhankelijk zijn van het aantal spelers en het kan dan ook opportuun zijn om zelf als eerste aflossingspunt te fungeren, kwestie van geen wachttijden te hebben. Zorg er in elk geval voor dat je de meest eenvoudige rotatievorm aanbiedt, zonder dat je streefdoel in het niets verdwijnt. Bvb. bij oefenvormen met twee, wanneer je met een oneven aantal spelers moet werken.

Tot slot bekijken we nog een voorbeeld om de verdedigende invalshoek met hetzelfde denkpatroon te benaderen. Vertrekken doen we met de alom gekende 'Shelldrill' en de eerste stap is gewoon het leren innemen van de basisposities, zoals ball-you-basket en ball-you-man (schema 23). Om de nodige verbeteringen te kunnen aanbrengen starten we met passing zonder een speler over te slaan en op signaal van de coach (schema 24), zonder plaatswisselingen. Stapsgewijs gaan we over naar passing zonder signaal en naar een willekeurige speler, om met de beweging van de aanvallers een totaal nieuw gamma aan mogelijkheden open te trekken, dat wedstrijdgerichter wordt. Zo zijn daar bijvoorbeeld het verdedigen op de give-and-go (schema 25), het screen (schema 26), de flashcut (schema 27), de dribbelpenetratie (schema 28) en ga zo maar verder, tot we op senioresleeftijd zelfs kunnen werken aan trapdefense of rotatie. Uiteraard moet alles wat we nu doorgenomen hebben ondersteund worden door remediërende oefenstof of break-downdrills.

Rudy Van Bockstaele

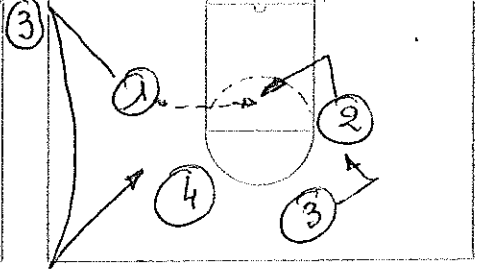
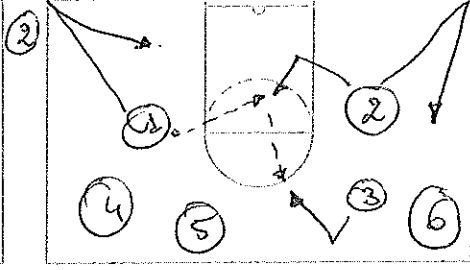
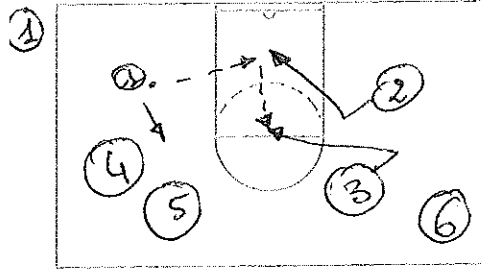


Multifunctioneel
gebruik van drills

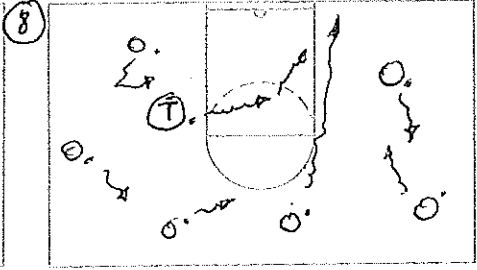
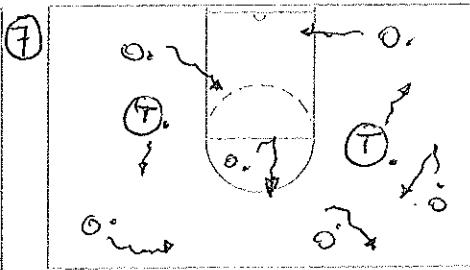
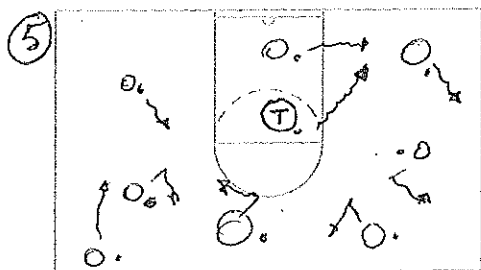
Clinic VBL-Cursus

Date 20/05/2008,
Lokeren

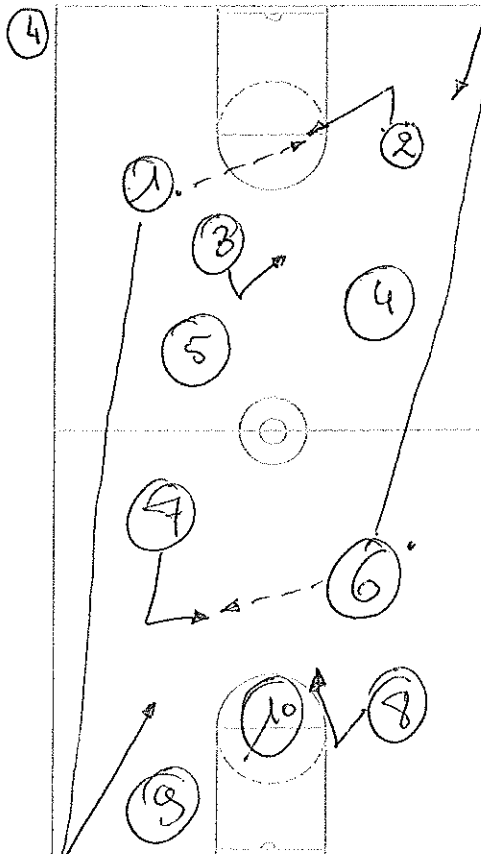
bbc deinz



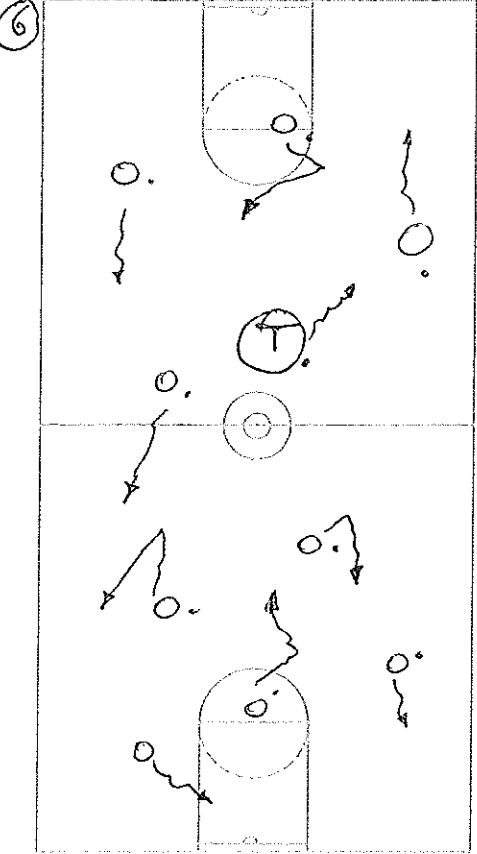
NOTES

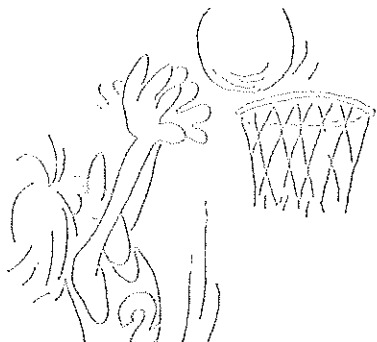


NOTES



NOTES





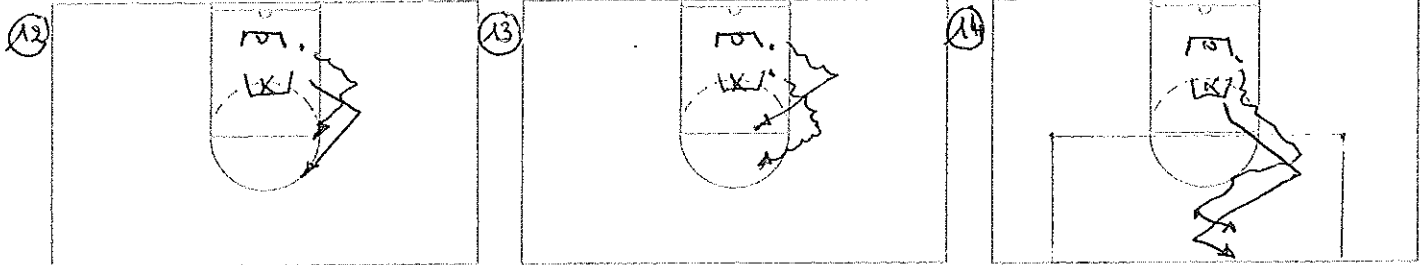
Multi-functioneel
gebruik van drills

Clinic VBl-Cursus

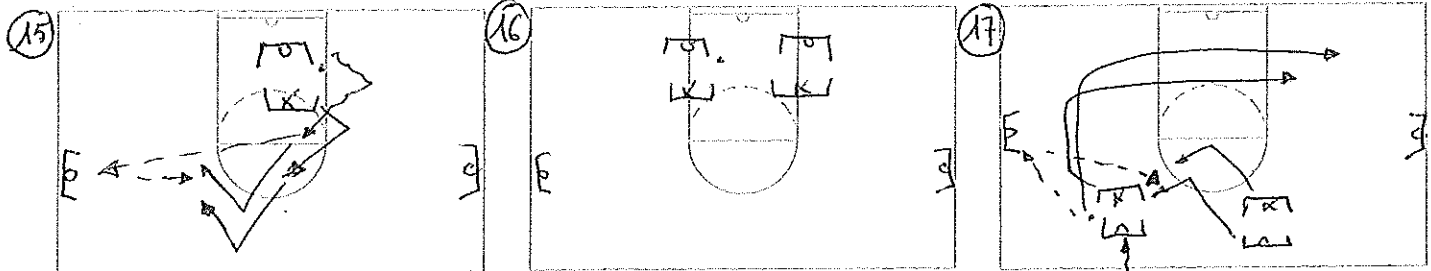
Date 20/05/2008

Deuren

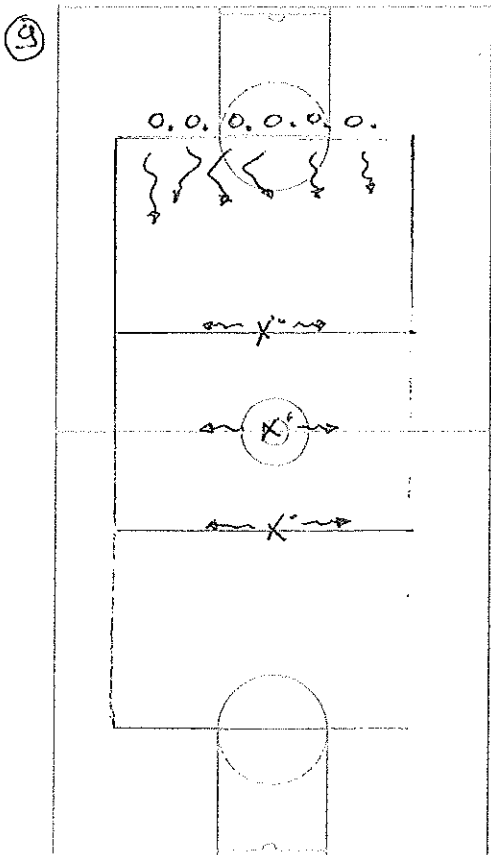
bbe deinz



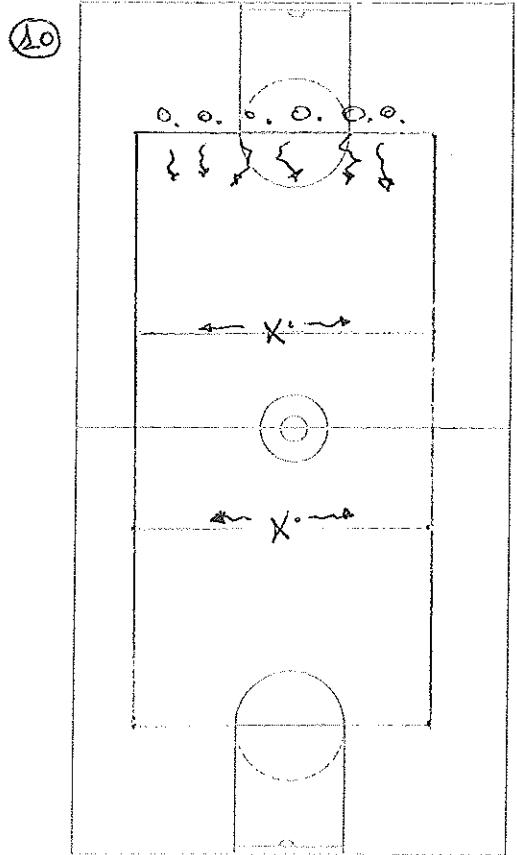
NOTES



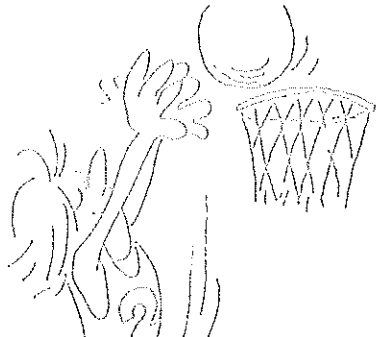
NOTES



NOTES



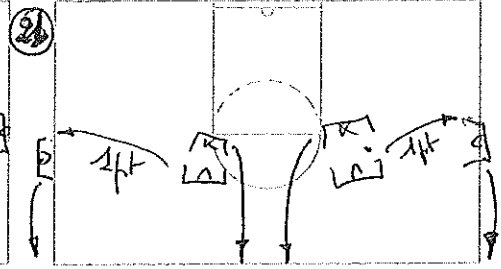
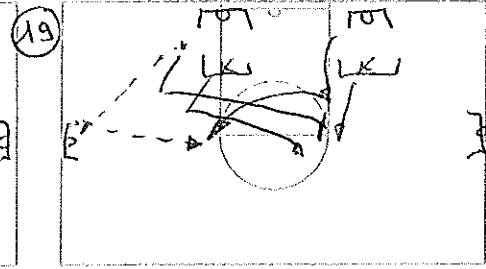
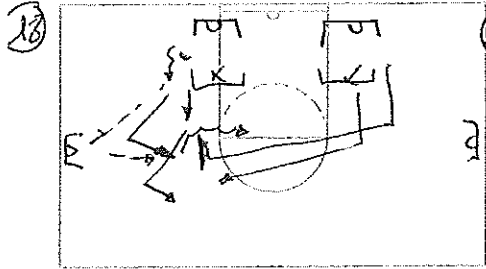
10



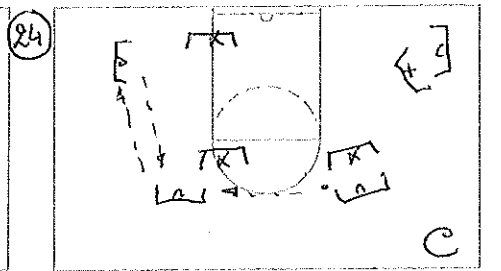
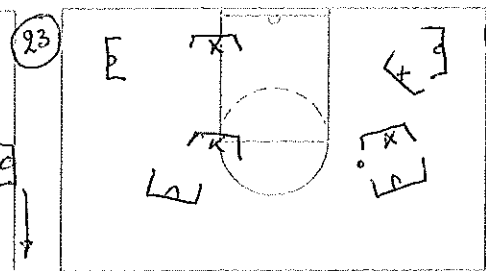
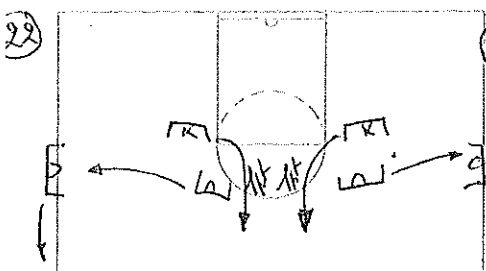
Multifunctioneel gebruik van drills

Clinic VBL - Cursus
 Date 20/05/2008
 Labeeren

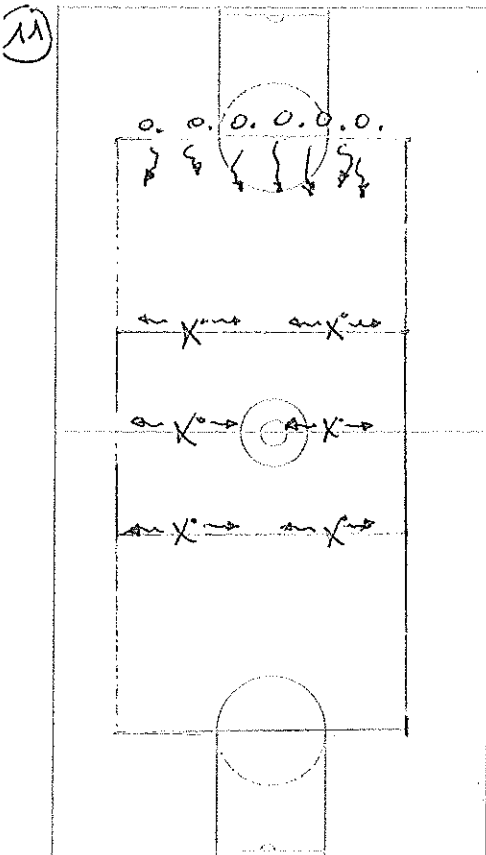
bbe deinzio



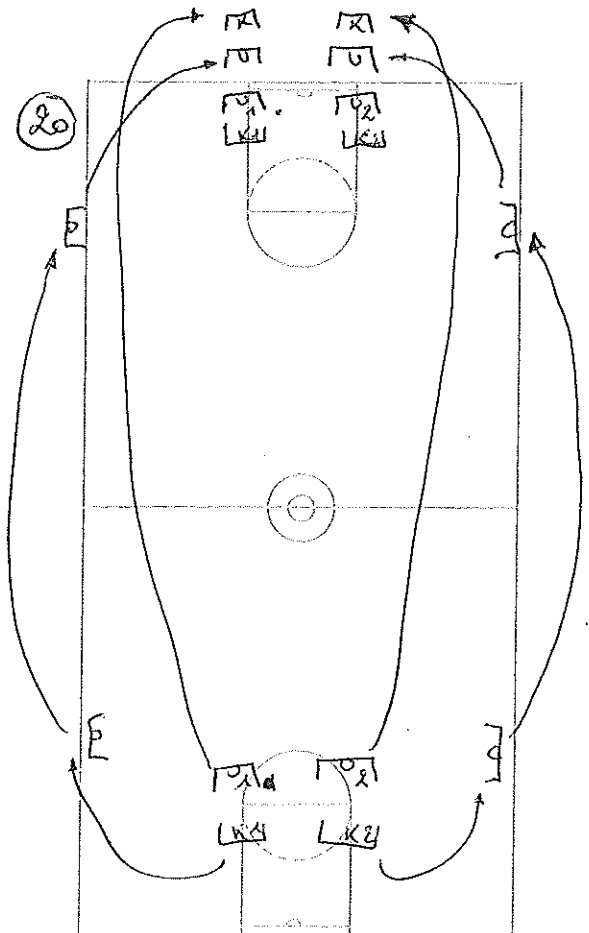
NOTES



NOTES



NOTES





Multifunctioneel
gebruik van dills

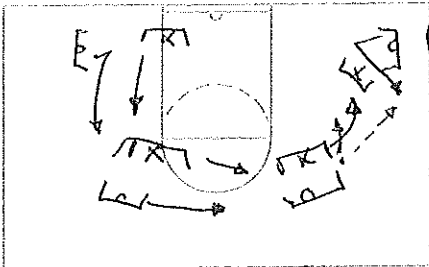
Clinic VBl Ceuross

Date 20/05/2008

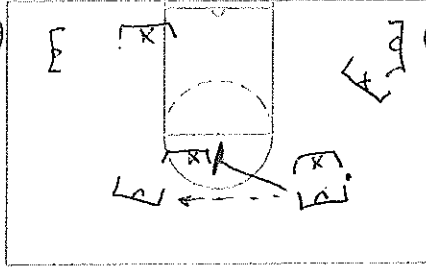
Lokeren

bbc daanzo

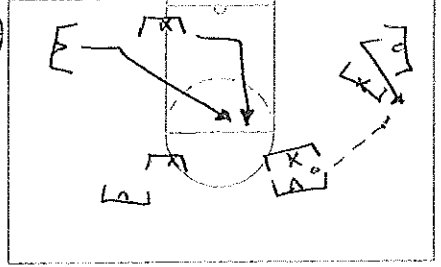
25



26

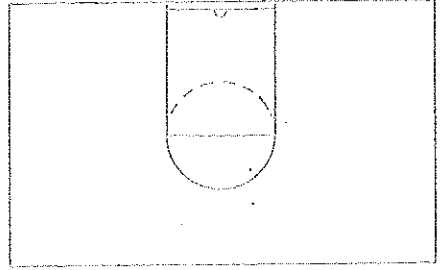
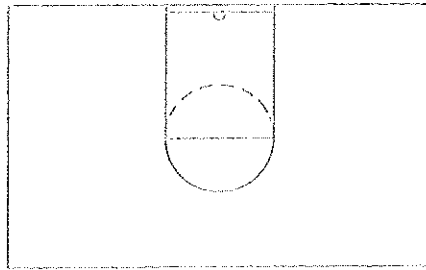
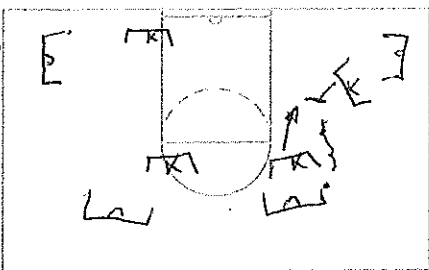


27



NOTES

28



NOTES

NOTES

