

VBL-VTS Clinic : Lucien Van Kers

Niveau Trainer B – GENT 13/04/07

Development of the big man (4-5)

De as tussen “guard and big men”

Om een kampioenen ploeg te maken zijn de 1 (passer) en 5 (receiver) positie de sleutel posities.

- wat verwacht ik van center?
- hoe wil ik hem gebruiken?
- waar wil ik hem op het terrein?
- wil ik dat hij scoort, past, rebound, verdedigt, fast-break loopt?

Het is belangrijk om als coach je prioriteiten vast te leggen

We hebben het in deze clinic over

- De communicatie guard – center
- De communicatie forward – center
- Het gebruik van de center op het juiste moment
- Het oogcontact tussen (guard – forward) – center
- De fakes van de center (balfake, head fake)
- Acties op de low – medium - high post.

Posting up op low post (algemeen)

- Voeten post speler
 - Voet het dichtsbij de baseline op de block
- Positie post speler
 - Voetpunten wijzen steeds naar de bal
- Na screen voor ploegmaat
 - Step in
- Vrijspelen vanaf de weakside low post
 - Angling (hoeken werken)
 - Spin around (in de verdediger stappen en rollen bij vrijspelen)
 - (in de verdediger stappen en duck in, na bvb down screen) -

Posting up high-post

- Seal bij een half denial (oogcontact is belangrijk)
 - De baldrager moet een goede passer zijn
 - Post vraag bal met hand weg van de defense
- Push up bij full front
 - Vraag bal met hand weg van de defense
 - Pas de bal over defense(fronting) richting benedenhoek bord

Low post feeding

- Swim techniek, zwem over defense die denial spelt bij vrijspelen
 - (zwaaibeweging van boven naar beneden)
 - (onder techniek, omgekeerde, hand naar boven)
- Niet echt voorstander van botspas
- Let op voor defensieve switch van high denial naar low denial
- Pas steeds op de target hand

- Interactie feeder - receiver

Het vertrouwen tussen passer en post speler is belangrijk

- Guard kijkt naar ogen van de post.
- Post beweegt al op moment dat bal onderweg is.
- Is de defense op de baseline hand --- pass high inside hand
- Is de defense op de inside hand --- pass high baseline hand
- Is de defense op high hand --- pass low
- Is de defense behind --- Sikma (pas op voor loopfouten)
 - + shot
 - + drive

Drills

Swimming

	<p>1 past naar 2 die naar 3 past en terug. Offense 4 zwemt over de denial van defense 4 om aan speelbaar te zijn.</p> <p>Post valt voorste voet aan en "swim" over (± 30 sec, conditioneel zwaar)</p>
--	---

Feeding from forward

	<p>2 over screen van 4, 1 pas naar 2, weakside low post wordt defense op ball side low post.</p> <p>Wissel van kant en wissel offense-defense</p> <p>Begin: defense help the off</p> <p>Step in the men Move naar baseline bij hoge defense Max. 1 dribbel Automatiseren Het moet direct anders te laat</p> <ul style="list-style-type: none">- pass moet goed zijn, want defense is in beweging en kan stealen- geef pass naar linkerbenedenhoek en scoor
--	---

Feeding from guard/high post spot

		<p>Geen pas mogelijk via forward Use high-low feeding van op de top. Interactie tussen 2 inside spelers. Guard flair naar corner. Weak side low post flash naar the top Pass richting basket zodat offense kan bewegen naar basket (over de defense)</p>
--	--	---

Screen big - big + feeding low post

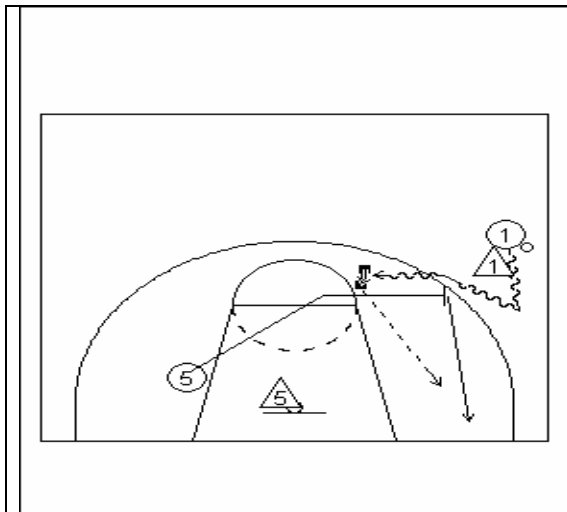
Switching defense

	<p>4 screent voor 5 en flash naar de high post. 1 is feeder</p> <p>Switch en step in Pas direct (defense hoog) Pas naar high post (defense laag)</p>
--	---

Geen switching defense

	<p>Direct (zie vorige) of via high post Bij high – low passing is een correcte harde heel overhead pass heel belangrijk</p>
--	--

Screen on the ball (extended freethrow line/forward spot)



Hoe het screen gebruiken

* Van Kerschaever: eerst dribbel naar base line en dan screen gebruiken.

* Vervaeck: fake base line drive en dan screen gebruiken.

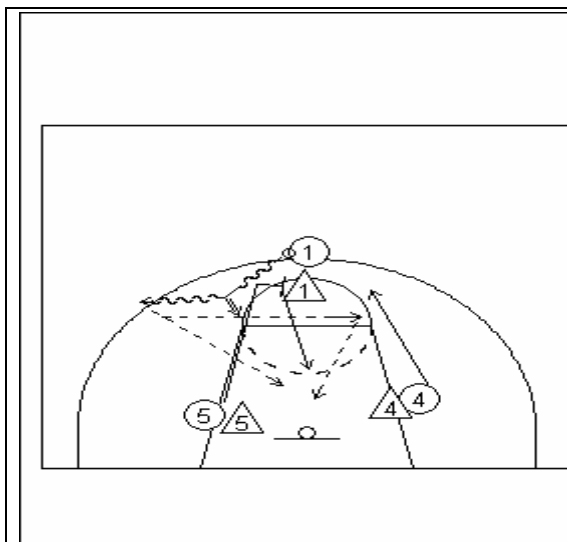
(baldrager zorgt ervoor dat defense in het screen loopt)

User of the screen: shot vrijworplijn

Screener naar short corner

Bij help van de defense van de dient de screener in te stappen

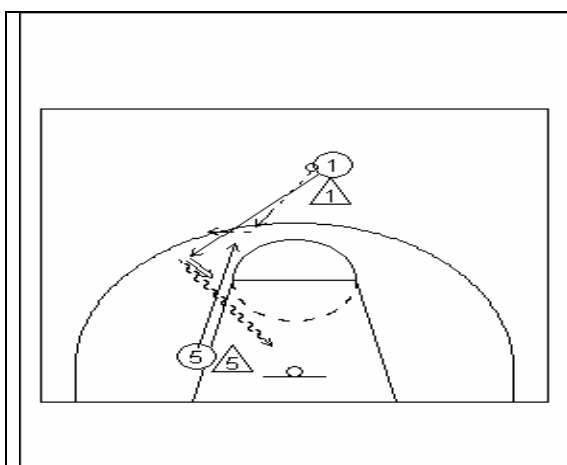
Screen on the ball (guard spot)



Screener step to the basket na het schoudercontact van de baldrager!

Indien nodig gebruik de weakside post die naar de de high post flasht als feeder voor de screener die naar de basket beweegt

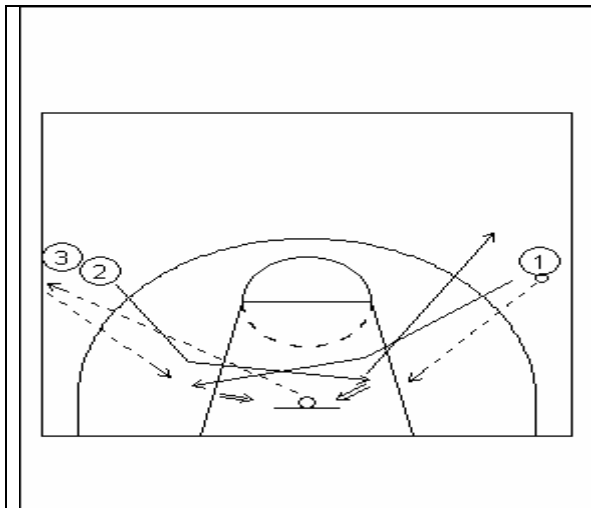
Hand off (guard spot)



Post duwt ball in de buik van de guard

- hand off 1 dribble + lay up
 - hand off 1 dribble, shot
 - bij switch: fake hand off en drive inside
- Big men opties: roll, pop, dive

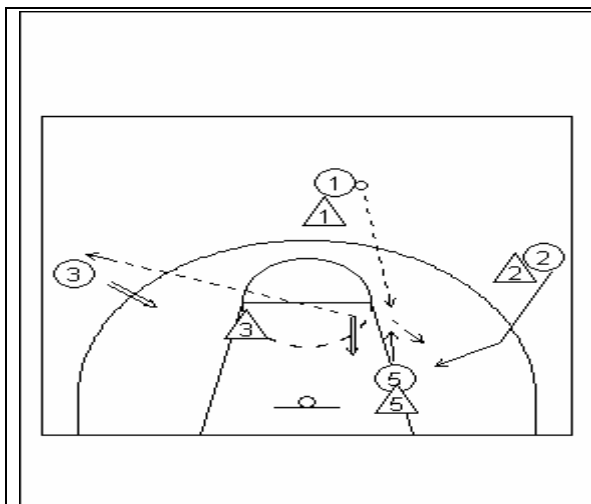
How to get open op de low post drills (zonder defense)



met 3 afwisselend werken
 passer wordt low post offense, neemt eigen rebound, past naar weakside forward, stapt uit naar forward na outlet pass.

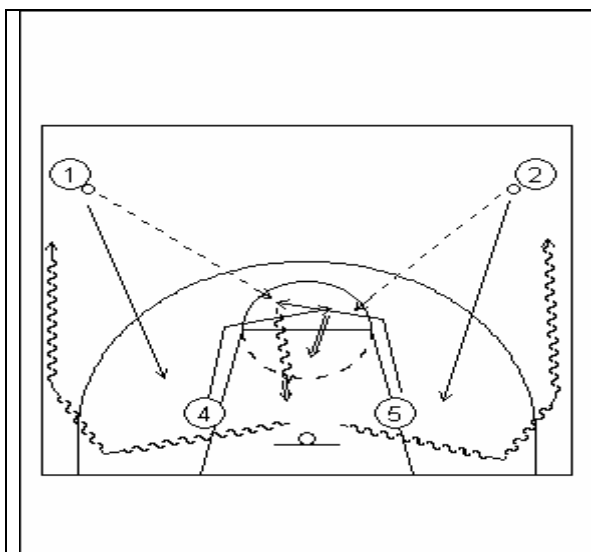
pas op baseline hand --- draai + shot
 pas op high hand --- draai + shot
 indien dichte defense : sigma move + shot

Acties op de medium post



- botspass bij back door cut forward
- fake botspass + draai en shot
- fake botspass + skip en shot weakside forward

Acties op de high post

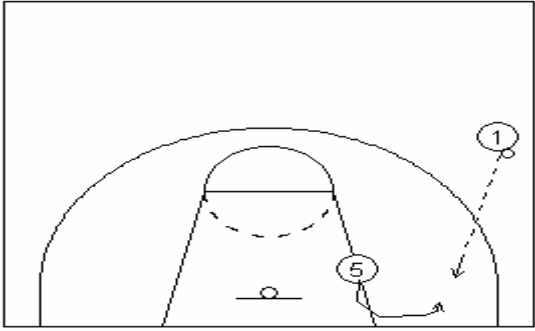


Catch and shoot
 Bij close out, cross over + lay-up / dunk
 Sikma moves + shot / cross over

Drill

4 spelers iedereen alle spots + shotter eigen rebound
 2 ballen
 Rotatie: 1 naar 4 naar 2 naar 5 naar 1

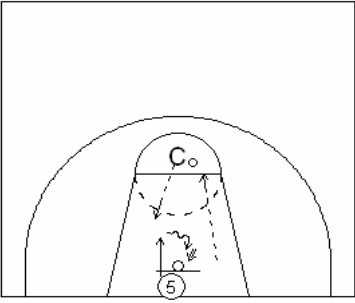
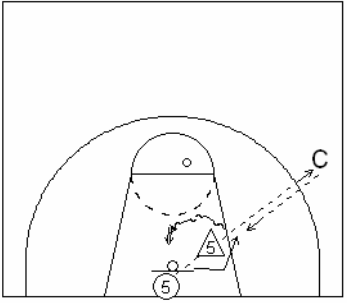
Acties vanuit de short corner

	<p>Voetenwerk bij ontvangst een 1-2 curl, niet jump behind the ball, Catch and shoot Catch + drive (counter moves: cross over, spin)</p>
---	---

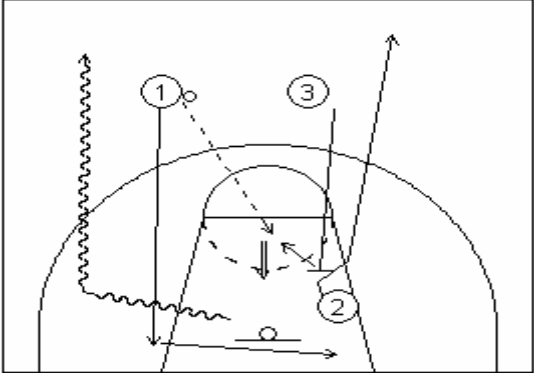
Aan te leren moves vanuit de short corner

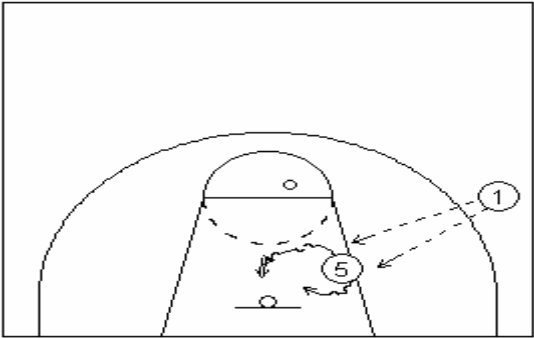
move (shot) + countermoves
 shot: turn around shot
 power move(dropstep)
 horse dribbel (2 handen tussen benen)
 big step
 schouders parallel met ring

Aan te leren moves dicht bij doel: hook shot

		<ul style="list-style-type: none"> - Spin, 1 step, hook shot - Counter move : turn, shot fake, cross over, hook shot
---	---	--

Drills op hook shot

	<p>down screen spin, kleine slide pass, step, jump hook klein beetje schouder naar binnen op het einde</p> <p>drill 1 pass naar 3 en gaat naar spot 2 2 over screen van 3 naar spot 3 3 step up na down screen + post moves + eigen rebound en naar spot 1</p>
---	---

	<p>Drop step, spin inside, scoren Drop step in, spin outside, scoren Spin over base line foot, lay back</p>
---	---