



Opleidingsgedachte bij de Basketbalklas

**een beschrijving van de
opleidingsgedachte bij de
Rotterdam Basketbalklas**

**Jaap Kooman
Erik Braal
Ronald van der Geest**

Het doel van het samenstellen van dit stuk was duidelijkheid te verschaffen wat er in negen jaar aan ontwikkeling van de speelstijl van de basketbalklas is gebeurd. Het is een samenbundeling van diverse uitwerkingen die door Erik Braal in de afgelopen jaren gerealiseerd zijn. Dit kan als basis worden gebruikt voor de verdere ontwikkeling van de jeugdopleiding van Rotterdam Basketbal.

**Rotterdam, November 2005
Versie V2.1**

**Motto van de Basketbalklas**

SAMEN *leren, trainen en spelen om te* **WINNEN**

Missie van de Basketbalklas

Het creëren en aanbieden van een optimale leeromgeving voor talentvolle basketballers, waarbij topsport/talentontwikkeling en studie op zodanige wijze gecombineerd wordt, dat ze samen maximaal kunnen leren, trainen en spelen om te winnen.

Talentontwikkeling bij de Basketbalklas

Systematische aandacht voor het opleiden van jonge spelers d.m.v. een nauw omschreven opleidingsplan en intensieve begeleiding door een gekwalificeerde (uitgebreide) begeleidingsstaf. In de begeleiding moet rekening worden gehouden met de leerprofielen (typologie) en omgevingsfactoren van de individuele speler en de opleiding dient gebruik te maken van de beschikbare topsportinfrastructuur.

Doelstellingen bij de Basketbalklas

1. het verder ontwikkelen van programma en speelstijl die in het verlengde liggen van onze Rotterdams Basketbal identiteit,
2. individuele spelers ontwikkelen tot multifunctionele spelers met verantwoordelijk gedrag zowel op als buiten het veld,
3. mentale vaardigheden ontwikkelen,
4. nastreven van het hoogst haalbare door middel van persoonlijke ontwikkeling en samenwerking in een team,
5. consequenties van keuzen leren aanvaarden,
6. stimuleren van leiderschap en ontwikkelen van doorzettingvermogen en sportiviteit en
7. winst en verlies accepteren met klasse.



Inleiding

Alle technische en tactische keuzen die we als basketbalklas maken, hebben hun oorsprong in het **programma-denken** binnen Rotterdam Basketbal. Dit basketbal programma bestaat uit een stijl van spelen, met bijbehorende uitgangspunten en fundamentals, een keuze voor talentontwikkeling en een daarbij behorend opleidingsplan. We zien onze basketbal-trainingen in een aaneengesloten keten. Deze keten begint op aspirantenleeftijd en we eindigen hiermee op seniorenleeftijd. Dit opleidingsplan maakt deel uit van ons basketbal-programma. Binnen dit programma is een keuze gemaakt voor fundamenteel basketbal en het hierbij trainen van de daarvoor benodigde fundamentals. Er is daarom geen plaats en tijd om buiten deze programmapunten een nieuw tactisch concept toe te passen, dat niet duidelijk de fundamenten heeft in het programma. Alles wat we doen, is een verdieping of een uitbreiding op de kennis die we al hebben of zouden moeten hebben.

Om tot een betere plaatsbepaling te komen van talentontwikkeling in onze totale basketbal-filosofie, wordt in beknopte vorm de algemene en specifieke filosofie met betrekking tot onze verdediging en aanval weergegeven. Nogmaals, alle keuzen die betrekking hebben op deze filosofie zijn gebaseerd op een opleidingsgedachte, waarbij we niet uit het oog verliezen dat basketbal een teamsport is met de daarbij behorende specifieke kenmerken.

Vanaf de start bij de Basketbalklas spelen de teams de *5-out* aanval. De *5-out* ontleent zijn naam aan de posities van de aanvallers. Alle 5 aanvallers spelen '*buiten*', dat wil zeggen op de perimeter of driepuntlijn. Andere namen die gebruikt worden voor deze aanval zijn de *Open Post Offense* of - in oud cursusmateriaal van de NBB - de *hoefijzer aanval*. De *5-out* zoals wij die spelen is begonnen in 1997. In de loop van de tijd is er steeds meer aan geschaafd en tot op heden is het proces van verbetering niet klaar. Veel invloed hebben de werkzaamheden van Erik Braal bij het Nederlands Junioren Team gehad. Zijn samenwerking met Marco v.d. Berg heeft veel ideeën opgeleverd, die uiteindelijk ook in deze vorm van de *5-out* zijn uitgewerkt.

De '*Opleidingsgedachte bij de Basketbalklas*' is door Erik Braal uitgewerkt en door Ronald van der Geest en Jaap Kooman verder uitgewerkt. Centraal staat de basketbalfilosofie (met oa. de speelwijze) centraal, die door Erik Braal in de afgelopen 9 jaar Basketbalklas is uitgewerkt en nu de basis vormt van de speelstijl van het huidige Heren 1.

1. Algemene basketbalfilosofie of onze stijl van spelen

In alles wat we doen met het team wordt een agressieve of dominante instelling gepropageerd. Dat wil zeggen dat we vanuit onszelf, een aanvallende en dwingende manier van spelen hebben. Bewust wordt hier vanuit onszelf geschreven, omdat agressiviteit een negatieve lading heeft gekregen in de maatschappij. Agressie vanuit onszelf moet daarom worden vertaald als een eigen speelwijze, in plaats van agressie naar de ander, zoals dat bij bijvoorbeeld straatgeweld wordt geuit. Een agressieve dominante manier van spelen heeft daarom niets met een tegenstander te maken, maar met een intense stijl van spelen die wordt gekenmerkt door een proactieve houding op het veld. Zowel aanvallend als verdedigend moet het team proberen het initiatief te nemen op het veld. Aanvallend vertaalt zich dat in het constant aanvallen van de basket en verdedigend betekent het dat we proberen weg te nemen wat een tegenstander graag doet. Deze laatste opmerking wordt hierna verder uitgewerkt bij de specifieke verdediging- en aanvalfilosofie. Deze speelstijl, **pressie-basketbal**, moet het herkenningspunt worden van Rotterdam Basketbal. De opleidingsgedachte die achter deze speelwijze zit, is de volgende: de graadmeter voor het resultaat van het welslagen van de jeugdopleiding is het aantal spelers (of speelsters) dat wordt afgeleverd op het

De Opleidingsgedachte bij de Basketbalklas per onderwerp:

Algemeen

Bij alles wat we bij de basketbalklas doen, zijn gedachten en ideeën over de toekomst en inpassing in de hereneredivisie het uitgangspunt.

Een aantal punten die hierbij ter sprake komen en worden getraind:

1. Fysieke ontwikkeling
2. Techniek
3. Mentale eigenschappen
4. Sociaal-emotionele eigenschappen
5. Levensstijl
6. Teamleven
7. Tactiek

Vooraf verdedigend is dit belangrijk. Een goede aanvaller zal een kans krijgen op het hoogste niveau, puur door zijn aanvallende kwaliteiten. Maar speeltijd zal hij alleen krijgen als hij verdedigend op het veld kan blijven staan en geen 'breakdowns' veroorzaakt.

Achter alle beslissingen en trainingen zit zo een opleidingsgedachte die de acties van vandaag sturen.

'SAMEN'

Verdediging

Een speler krijgt zijn kans op het hoogste niveau als hij verdedigend van voldoende niveau is. Fundamentals zijn erop gericht om in alle verdedigende systemen te kunnen functioneren.

Aanval

De speler wordt technisch en tactisch fundamenteel geschoold waardoor hij in staat is om goede beslissingen te nemen onder druk (pressie). Hij kan op eigen kracht vrijkomen, neemt wat de verdediging geeft en bezit court- sense of game-savvy".

Fysieke Conditie

Een speler moet vanaf jonge leeftijd veel trainen om te wennen aan de grote belasting op het hoogste niveau. Dit moet wel in opbouw gebeuren, zodat er geen overtraining en overbelasting plaats kan vinden.

Plyometrie (Explosiviteitstraining)

Spelers moeten wendbaarder worden en explosiever. Voor basketbal betekent dat:

- verbeteren van de startsnelheid
- verbeteren coördinatie
- verbeteren acceleratie
- verbeteren maximale spronghoogte
- verbeteren van maximale vertesprong

Kracht

Om op latere leeftijd krachtig te spelen is het belangrijk een basis te leggen voor deze krachttraining. Snelkracht en kracht- uithoudingsvermogen zijn hierbij belangrijk. Om een goede basis te leggen, starten we met techniektraining. Daarnaast is krachttraining belangrijk als blessure preventie. Veel aandacht bestaat er daarom voor rompstabiliteit en versterking rondom blessuregevoelige gewrichten.

Mentale Conditie

Spelers moeten worden opgeleid pro-actief te handelen. Het nemen van initiatief (durven & doen) is een belangrijke mentale component van talentontwikkeling. Concentratie (aandachtscontrole) en zelfkennis, zijn andere belangrijke onderdelen die stelselmatig moeten worden getraind.



hoogste en één-na-hoogste niveau, die fundamenteel geschoold zijn. Behalve technische en tactische fundamentals (en het juist toepassen van deze fundamentals tijdens het spel, de zogenaamde game-skills) dienen spelers ook getraind te zijn in mentale en fysieke fundamentals. De houding die nodig is om deze vorm van aanvallen en verdedigen te kunnen spelen, heeft naar onze mening het meest vormende effect voor een speler in de (nabije) toekomst. Om onze doelstelling te verwezenlijken, is deze vorm (*pressie-basketbal*) gekozen.

Binnen het opleidingsplan heeft de verdedigende opbouw prioriteit. Dat heeft een tweetal redenen. Ten eerste krijgt talent alleen een kans op het hoogste niveau als de verdedigende fundamentals in orde zijn. Ten tweede is de opbouw van de aanvallende fundamentals direct gerelateerd aan het spelen tegen een goede verdediging. Een speler zal *1-tegen-1* over een goede balvaardigheid en aanvallend vermogen kunnen beschikken, uiteindelijk is doorslaggevend of hij dit tegen een *pressie-verdediging* kan uitvoeren, zonder daarbij de fundamentele uitvoering teniet te doen. Behalve technische aspecten worden daarmee ook mentale aspecten getraind. Daarom dient al in de trainingssituatie aan deze omgevingsfactoren voldaan te worden.

Al deze fundamentals moeten worden toegepast met veel '*druk*' en op hoge snelheid. Hiermee komen we toe aan de gedachte dat spelers moeten worden getraind om (goede) beslissingen te nemen onder tijdsdruk. Dit is één van de eigenschappen die een fundamenteel goede speler beheerst.

a) Verdedigingsfilosofie

Binnen deze algemene basketbalfilosofie hebben we een specifieke verdedigingsfilosofie geformuleerd. We spelen een verdediging die sterk is gericht op het in het bezit komen van de bal. Onze man-to-man verdediging is een balgeoriënteerde verdediging. Dit is een fundamenteel andere verdediging dan een op een tegenstander gerichte of een aan een tegenstander gekoppelde verdediging. Belangrijkste uitgangspunt in alle verdedigingsvormen is de vraag hoe we zo snel mogelijk weer in balbezit komen. We gebruiken hierbij het HAP-principe (zie hiervoor kader).

HAP is daarmee onze **Harde Agressieve Pressie** om ervoor te zorgen dat we de aanval iets ontnemen. In eerste instantie is dat de "comfort"-zone waarin ze spelen. We proberen weg te nemen wat ze graag willen en waar ze vertrouwen uit halen. Dean Smith noemt dat '*to disconcert our opponents*'. Elk team heeft bepaalde '*tendencies*' in aanval en verdediging en het interrumpen van deze gewoonten zorgt dat het welzijn van het team op het veld wordt aangetast. Het mag duidelijk zijn dat we als verdediging niet op zoek zijn naar kleine kortstondige successen als een *steal* of *turnover*. We proberen de aanval te manoeuvreren in een oncomfortabele positie, waarbij *steals*, *turnovers* en intercepties onderdeel zijn van een groter geheel. Dit grotere geheel bestaat uit een mentale '*uitholling*' van de teamstructuur van de tegenstander. Een team functioneert doordat teamleden onderling vertrouwen hebben in elkaars functioneren, goed (positief) met elkaar communiceren, een duidelijke rolverdeling hebben en, de belangrijkste reden, omdat ze een gezamenlijk doel hebben en hier ook in geloven. Juist deze laatste eigenschap is door teamleden moeilijk te herkennen als er veel druk van buiten wordt uitgeoefend. Gevolg hiervan is dat voor korte perioden een belangrijk element voor de reden van bestaan van de groep wegvalt. Dit demoraliserende effect zorgt ervoor dat het vertrouwen en de communicatie binnen de groep worden aangetast.

Een ander aspect van, voor zowel onze aanval als onze verdediging, is het bespelen van percentages. Dit wil zeggen dat we de tegenstander schotpogingen gunnen, maar altijd in het achterhoofd houden dat we deze tegen een laag percentage willen laten nemen. We beïnvloeden waar mogelijk de bal naar laag-percentages gebieden.



Verdedigingsfilosofie volgens HAP-principe:

Help

De totale teamverdediging is een balgeoriënteerde verdediging. Dat betekent dat we altijd eerst bezorgd zijn over de bal, en daarna pas over de man. Dit houdt automatisch in dat we snel helpen (en ook snel hier weer uit moeten kunnen herstellen). Dit principe voert door tot in de houding van de verdedigers op één of meer pass-afstand(en) van de bal

Smith, Dean : Basketball, Multiple offense and defense, Prentice-Hall, 1961, p.175. (disconcert = to confuse, upset or embarrass).

Anticiperen

Dit vooruitdenken en vooral 'vooruit-reageren' betekent niet alleen de regels in de verdediging goed en op tijd toepassen, maar vooral hier creatief mee leren omgaan. Een voorbeeld is slim 'trappen' (als de *balhandler* slechte controle heeft over de bal, of weinig overzicht heeft bij balbezit, maar juist weer niet als de *balhandler* een speler is die niet graag dribbelt.) Daarnaast is anticiperen erg belangrijk om een momentum te creëren in de wedstrijd. Een *stop-creatie*, m.a.w. een intensieve pressie verdediging met grote druk op passlijnen en bal, na een *fast-break-basket* is zo'n moment waarop het hele team als collectief moet anticiperen. Een ander aspect van anticiperen is het toedienen van selectieve pressie. Het laatste aspect van anticiperen wat betreft onze verdediging is het vooruitdenken over de verdedigende reboundpositie. Uit deze alinea komt naar voren dat alertheid of concentratie heel dicht bij anticiperen ligt. Een belangrijk trainingsdoel is dan ook spelers te leren concentreren voor langere tijd.

Positie of Pressie

Staat voor initiatief en het beïnvloeden van de aanval. Met nadruk stel ik dat hier niet forceren staat. Mijn idee is dat je dingen kunt wegnemen uit een aanval en dat je op momenten kunt forceren, maar dat je hier niet gedurende een hele wedstrijd toe in staat bent. Zaak is dus om die momenten te kiezen, waardoor je weer terugkomt bij het bovenstaande anticipeerprincipe.



Bovenstaande hoekstenen van onze verdediging ('*Cornerstone-principles*') leiden tot een aantal uitgangspunten waarvan deze het belangrijkste zijn :

- pressie op de bal, ideaal gezien moet de aanvaller met de bal zijn balbezit verdedigen;
- beïnvloeden van de bal naar laag-percentages gebieden en de aanval geen tweede kans gunnen;
- voorkomen en belemmeren van penetratie via pass of dribbel;
- bemoeilijken van alle schoten, dat wil zeggen dat we proberen elk schot zo moeilijk mogelijk te maken om een laag percentage (of lager percentage) af te dwingen.

Binnen onze pressie-verdediging is de aanvallende rebound een verdedigend wapen. Met een aanvallende rebound hebben we de tegenstander één keer balbezit ontnomen. Ook dit past in onze verdedigingsfilosofie om onrust te zaaien en samen met het *block-shot*, de *steal* en de *charge* is de aanvallende rebound een momentum '*builder*'. De reden om dit een verdedigend wapen te maken is gelegen in het feit dat we zo snel mogelijk de aanval onder druk willen zetten en zo snel mogelijk de bal weer in bezit willen hebben. Daarbij leren we de spelers vanaf jonge leeftijd om altijd met '*het volgende moment*' bezig te zijn. Door de aanvallende rebound als een verdedigingsinstrument in te zetten, zijn ze niet meer bezig met het resultaat van het schot, maar met de positie die ze moeten innemen nadat het schot is genomen. De uitvoering van ons aanvallend reboundplan.

Bijkomend voordeel van de aanvallende rebound is ook dat alle doelen die we met onze verdediging willen bereiken, gehaald worden door het continue jagen op een aanvallende rebound. Een (succesvol) aanvallend reboundplan zorgt er bijna altijd voor dat de tegenstander zich onder druk voelt staan. De tegenstanders zullen allemaal in het reboundgebied blijven (wat de *full-court press*, en vooral de *quick set-up*, makkelijk maakt) en wat mogelijke *fast-breaks* sterk vermindert. En op het moment dat ze hebben moeten vechten om via een verdedigende rebound in balbezit te komen, gaan ze bijna zonder uitzondering langzaam opdribbelen, als een soort extra bewijs van zekerheid over het balbezit, of juist extra snel de bal naar de andere basket brengen omdat ze zich opgejaagd voelen. In ieder geval doen ze iets wat ze anders niet doen. Het haalt hen uit balans. Daarbij zijn er nog statistische feiten die dit onderschrijven. Zestig tot tachtig procent van het aantal keren balbezit (*possessions*) zijn verkregen na een score of rebound. Twintig procent door fouten van de tegenstander en vijf procent door steals en intercepties

(Miller, Ralph, *Pressure Defense, Coaching Basketball* (red. J.Krause), Masters Press, 1994, 2e editie p.2402). Een goede pressie verdediging heeft, gezien bovenstaande argumenten, veel aandacht voor de rebound.

In bovenstaande komt al naar voren dat we onze verdediging van tijd tot tijd over het hele veld spelen. Hier komt ons idee van '*selectieve pressie*' naar voren. We spelen deze pressie niet altijd en niet altijd op dezelfde wijze. We proberen hier steeds iets in te veranderen om tegemoet te komen aan het breken van de '*comfort-zone*' van onze tegenstander. In onze *full-court man-to-man* verdediging passen we selectieve pressie toe op gebieden en personen. Voor bepaalde gebieden geldt dat er altijd en met veel druk wordt verdedigd. Dit is behalve de driepuntscirkel (*frontcourt*) en alles wat zich hierbinnen bevindt, ook de middenlijn (aan beide kanten) en de hoeken van het veld. Bij selectieve pressie is ons principe van anticipatie erg belangrijk. Behalve op gebieden, passen we selectieve pressie ook toe op personen. Iedere

Great players are not robotics. They 'see the game', read the defense, and play accordingly.



aanvaller moet op moment van balontvangst onder druk worden gezet. Dit om iemand niet in de 'comfort-zone' te laten komen. Daarnaast passen we de selectieve pressie ook toe op een *balhandler* (om hem te gaan laten passen) of juist op alle overige teamgenoten, als het juist een *passer* is. Dit is iets wat op de lange duur een teamstructuur zal aantasten. De eerste paar keer zal hier geen sprake van zijn (alleen de speler die nu de verantwoordelijkheid krijgt, zal zich onprettig voelen), maar in het verloop van de wedstrijd zal deze aantasting van een gewoonte van het team (tegenstander) voelbaar worden door een gebrek aan variatie en creativiteit in de opbouw van de teamaanval. Veel coaches pressen de hele wedstrijd over het hele veld om de tegenstander door vermoeidheid fouten te laten maken. Dit is geen doel in onze *full-court* verdediging. Onze aanval bestaat ideaal gezien voor 40 tot 50% uit *transitie-baskets* en dit zorgt voor genoeg vermoeidheid. Wij zien deze doelstelling dan meer als een bijproduct bij onze speelstijl.

b) Aanvalsfilosofie

Ook in ons idee over aanvallen is het idee van pressie opgenomen. Dat wil zeggen we proberen constant de basket aan te vallen. We proberen door een intensieve verdediging een hoog tempo te creëren, maar ook door in de aanval steeds in snelheid te denken. Daarom heeft een snelle omschakeling van verdediging naar aanval in ons aanvallende systeem veel prioriteit. Deze vorm van *pressie-basketbal* heeft tot gevolg dat spelers worden getraind in het nemen van beslissingen onder tijdsdruk. Het tempo dat de basketbalwedstrijd hierdoor krijgt, heeft een ander positief gevolg voor de opleiding van talent. Er moet veel worden gewisseld, en hierdoor krijgen veel spelers speeltijd om de vermoeidheid in het team te spreiden.

In onze aanval leren we spelers vooral om goede beslissingen te nemen. Dit gaat dan vooral over wanneer *één-tegen-één* gespeeld kan worden en waarom, wanneer er geschoten kan worden. Onze *half-court* aanval is hierop gebaseerd. We stimuleren de spelers *één-tegen-één* te gaan. Dit omdat de basis van elke aanval het uitspelen van de directe tegenstander is. Onze spelers dienen daarom dagelijks te worden getraind in de *één-tegen-één*. Maar dit moet altijd als een *team-fundamental* worden aangeboden. Het verslaan van de man zien we door het vele trainen, dan als gegeven. De meerderheidssituatie die hierna ontstaat moet worden gelezen en van daaruit moeten er beslissingen worden genomen. Echter het gevaar van deze benadering is het constant aanvallen van de basket zonder reden, behalve de eigen man uit te spelen. Om dit tegen te gaan moet goed worden geformuleerd waarom er *één-tegen-één* wordt gegaan, welke situaties hieruit ontstaan en hoe hierop te reageren en anticiperen. Het is daarom belangrijk criteria te ontwikkelen waaraan goede beslissingen moeten voldoen. Op dit punt wordt later in dit stuk verder ingegaan.

Een ander belangrijk punt is vrijkomen op eigen kracht. Weer een *fundamental* dat over het algemeen wordt gezien als een belangrijke eigenschap voor topspelers in het internationale topbasketbal. Het creëren van een eigen schot, dus zonder hulp van medespelers is het uitgangspunt om te komen tot een aanval waarin niet wordt gescreend, maar gesneden (Pete Carril, 'The smart take from the strong', Simon & Schuster, 1997, p.120 : 'It seems to me that the faster the team is the more cuts you make, and the slower your team is, the more screens you have to use.').

Belangrijkste uitgangspunten om te kiezen voor deze aanval zijn de volgende :

- de aanval geeft elke speler kansen om te scoren;
- ontwikkelen van 'game savvy'. Een speler ontwikkelt zich tot een speler die basketbal begrijpt. De 5-out is basis basketbal. Zie wat de verdediging doet en reageer daarop.



- elke speler moet met zijn gezicht naar de basket spelen om zodoende alle aanvallende fundamentals te ontwikkelen, deze vaardigheden zijn vaak 'guard-like' beslissingen;
- de aanval draagt bij tot het toepassen van de aanvallende fundamentals in relatie tot de aanvallende *team-fundamentals* en draagt daardoor bij in het ontwikkelen van tactische beslissingen, de zogenaamde 'game-skills';
- de *1-tegen-1* penetratie of drive naar de basket wordt veelvuldig gebruikt, binnen de regels van de teamaanval. We hebben geen bezwaar tegen de *1-tegen-1* als de verdediging heeft bewogen. Dit betekent dat er geen *1-tegen-1* wordt gespeeld om maar wat te doen, maar dat de basket wordt aangevallen met een doel. De *1-tegen-1* is dan ook een *team-fundamental*.
- de *pass* uit penetratie ('kick out of dish') is een *pass* met een doel, niet omdat de *ballhandler* niets meer met de bal kan. Dit geeft aan of een speler overzicht heeft en vanuit een situatie onder druk een teambeslissing kan nemen.

Nadat spelers hebben geleerd om vrij te komen op eigen kracht, wordt langzaam *screening* ingevoerd. De *passing game* die wordt gespeeld, en het vrijkomen hierbij, heeft vooral te maken met snelheid. Het is echter van belang om ook te leren hoe *screens* moeten worden gezet en hoe *screens* moeten worden 'gelezen'. Over het algemeen zijn aanvallen waarin *screens* worden gezet wat langzamer dan aanvallen waarin alleen wordt gesneden. Juist door dit feit, het leren aanvallen op een iets andere snelheid, samen met het lezen van *screens*, is dit een goede verdieping in hun ontwikkeling als basketballer. Hier geldt dezelfde redenering als bij de uitleg over onze verdediging. We leren niet alleen aanvallen met verschillende tempo's, daarnaast leren we ook te verdedigen op dit andere tempo. Een vaak onderschat verdedigend vermogen. Naast een favoriet tempo of ritme van aanvallen ook een andere ritme leren te spelen.

c) Aanval

Dit concept komt tot uiting in de 'plays' en 'passing game' die we spelen. Basis is het vrijkomen van de individuele speler op eigen kracht. Het 'lezen' van de verdediging en gebruik maken van wat de verdediging 'geeft', is een ander belangrijk leerpunt. Het is daarom belangrijk dat de coach de spelers handvaten geeft om de verdediging uit te spelen. Uitgebreid kom ik hier bij de definitie van een goed schot en de uitwerking van de *1-tegen-1* op terug. Verder worden er een groot aantal technische en tactische fundamentals binnen deze aanval geleerd.

Samengevat zijn de belangrijke fundamentals :

- *Give & Go / Backdoor*
- Schot & Schotkeuze
- *Post-up & Sealing & High Low*
- *Flash-cut weakside / strongside*
- *V-cut / L-cut*
- *Ballreversal*
- *Drive-by / Penetrate & kick / dish*

Verandering van richting en verandering van snelheid (*change of pace*) zijn belangrijke vaardigheden die in combinatie worden geleerd aan de speler individueel. *Team-fundamentals* die bij elke aanvallend systeem naar voren komen, worden uiteraard ook getraind. Dit zijn o.a. timing van snijden, passen en positie kiezen en daarmee samenhangend de ruimte die wordt gecreëerd en benut. Kort samengevat wordt er veel aandacht besteed aan 'timing & spacing'. Behalve automatisen zijn dit vooral logische processen die in elkaar grijpen. Belangrijk punt bij de trainingen is dan ook het 'begrijpen' van deze logische keuzen.

Er zijn in deze aanval 5 principes belangrijk:



1. beweeg de verdediging door te passen en te snijden;
2. val de basket aan, als de verdediging heeft bewogen (attack the gaps);
3. creëer een keuze bij de verdediging en maak hiervan gebruik;
4. kijk voor de extra pass (open schot en om een goede reboundpositie te veroveren);
5. aanvallende reboundplan.

d) Training

Tijdens de trainingssessies proberen we de instructies zo te geven dat aan alle leerstijlen in de groep tegemoet wordt gekomen en alle spelers ook daadwerkelijk leren. We geven via de *Whole-Part* methode les. Dit om spelers het verband te laten zien, maar ook om aan de 4 verschillende leerstijlen tegemoet te komen:

1. zo leggen we steeds uit **waarom** we een oefening doen (abstracte begripsvorming),
2. laten we de groep de oefening **doen** (actief experimenteren),
3. proberen dit **terug te koppelen** naar een vorige wedstrijd of ander trainingsmoment (concrete ervaring) en
4. **reflecteren** hierop voor, tijdens en na de oefening (beschouwen, observatie).

De te trainen fundamentals worden (ook hier) in een keten getraind. Dat wil zeggen, de verdedigende en aanvallende fundamentals worden vanuit de bal getraind. Daarnaast moeten we leren basketballen op verschillende tempo's. Een langzame, gecontroleerde aanval tegen een *zone-* of *half-court* verdediging moet dezelfde uitkomst hebben als een snelle, haastige aanval. Dat is ook belangrijk om te ontdekken wat ons favoriete tempo is. Zowel om tegen te spelen als zelf op te spelen. Door dit te ontdekken is duidelijker waar we naar op zoek zijn en ook duidelijker welk tempo voor ons aangenaam is en in ons voordeel zal werken en bij welk tempo we alert moeten zijn.

Al onze oefenvormen worden opgebouwd van *1-tegen-1* naar *5-tegen-5*. We noemen dat onze *progression-drills*. Elke fundamental wordt vanuit de positie van de bal, *1-tegen-1* getraind en uitgebouwd via *2-tegen-2*, *3-tegen-3* en *4-tegen-4* naar een *5-tegen-5* oefenvorm. Daarnaast worden oefeningen zo opgebouwd dat van simpele naar complexe handelingen wordt getraind. Dat wil zeggen in verdedigende oefeningen geven we eerst de verdediging een voordeel, gaan daarna over naar een gelijke situatie voor aanval en verdediging en zullen hierna de verdediging een nadeel geven (bijvoorbeeld *6-tegen-5*) en andersom. De stof van de oefeningen komt uit situaties in de wedstrijden. We vertalen situaties in de heren-eredivisie en junioren-eredivisie naar oefenvormen en proberen hier naar beneden, steeds fundamenteler mee om te gaan. Zo zullen we deze oefenvormen bij de junioren vooral om tactische redenen trainen, maar zullen deze oefenvormen bij de aspiranten vooral op technische aspecten worden getraind. De kadetten teams zullen deze oefenstof in een gemengde vorm krijgen aangeboden. Vaak stippen we eerst de technische aspecten aan, waarna we in het vervolg van de week de tactische of voor-tactische aspecten trainen.

e) Goede beslissingen voldoen aan criteria

Onderdeel van ons opleidingsplan is ook het ontwikkelen van goede beslissingen. Dat wil zeggen dat spelers een goede technische uitvoering gaan koppelen aan een tactische situatie. Zeker vanaf de kadetten leeftijd is erg belangrijk dat spelers technieken gaan toepassen met de juiste timing. Dat wil zeggen, dat ze de techniek gaan gebruiken binnen de tactische keuzen van het team. Allerbelangrijkste aspect van het trainen van fundamentals is daarom het vertellen **waarom** en **wanneer** de fundamental te gebruiken. We hebben daarom criteria ontwikkeld waaraan de beslissingen moeten voldoen die de spelers nemen. Criteria, in deze context, zijn bedoeld als (*beslissende*) *kenmerken voor de beoordeling van een situatie*. Uiteindelijk is dit de grond voor de coach om spelers te corrigeren en te begeleiden. Hierdoor wordt de beslissing beoordeeld en niet het resultaat, dat uit de beslissing voortkwam. Daarom moeten



'sleutel-stimuli' worden ontwikkeld, die er zorg voor dragen dat spelers *zien en doen* op grond van criteria die zijn ontwikkeld voor situaties die ontstaan. Het mag logisch zijn dat deze criteria zeer veel moeten worden getraind en constant moeten worden gecommuniceerd naar de spelers.

Deze criteria zijn gekoppeld aan de te trainen fundamentals en worden getraind via oefeningen. Het mag duidelijk zijn dat deze criteria belangrijk zijn om succesvol te kunnen spelen. Daarnaast bestaat het gevaar om teveel criteria op te stellen voor allerlei verschillende situaties. Een speler zal dan door de bomen het bos niet meer zien en door het vele denkwerk, langzaam worden. Daarom proberen we de criteria van de verschillende verdedigingsvormen zoveel mogelijk gelijk te laten zijn.

f) Conditionele en fysieke eigenschappen

Het mag duidelijk zijn dat voor een goede uitvoering van dit *pressie-basketbal* het team over een superieure conditie moet beschikken. Daarbij moet er voldoende worden doorgewisseld om genoeg 'frisse' spelers op het veld te houden. Dit conditionele aspect van onze *press* proberen we zo planmatig mogelijk aan te pakken. We doen dit door periodisering. We delen het seizoen niet rigoureuus in naar voorbereiding (en daarin verschillende delen), wedstrijdseizoen en naseizoen. Ook hier passen we ons *programma-denken* toe. We gaan ervan uit dat (het merendeel) onze spelers 6 jaar bij het programma blijven. De indeling van het wedstrijdseizoen is daarin minder relevant, om aan de doelen van de opleiding tegemoet te komen. Onze seizoensplanning wordt daarom ingedeeld in 4 delen. Elk deel bestaat uit 7 weken. In deze 7 weken werken we toe naar een piek, waarna we 1 week hersteltrainingen inplannen. Ideaal gezien werken we elk seizoen door met gegevens uit de voorgaande seizoenen (*Helaas is dit niet altijd mogelijk. We proberen hier zo veel mogelijk aan tegemoet te komen, maar door instroom in de hogere leerjaren is dit erg lastig. Nieuwe spelers hebben het hierdoor relatief lastiger.*).

Het werken naar een piek doen we door het afwisselen van volume en intensiteit. Na deze cyclus testen we de spelers op de verschillende onderdelen en passen we waar nodig de seizoensplanning aan. Dit doen we op conditioneel gebied, op het gebied van krachttraining, en op het gebied van mentale training. In elk deel plannen we zo zorgvuldig mogelijk de combinaties van krachttraining (combinatie van *resistance-training* en *plyometrie*), mentale training en technische- en tactische trainingen. De laatste trainingen proberen we zoveel mogelijk ook te gebruiken voor de conditionele aspecten, maar dat is niet altijd mogelijk. Zo is het erg lastig om snelheid en explosiviteit *efficiënt* in oefeningen met bal te trainen. Dit is echter wel zeer belangrijk om in deze stijl te kunnen spelen. We kiezen er daarom vaak voor om de spelers duidelijk uit te leggen waarom we de oefeningen doen en werken dan kort en zeer gericht aan de te trainen eigenschappen.

g) Mentale aspecten

Concentratie of focus is erg belangrijk voor het welslagen van onze doelen in basketbal. Concentratie betekent in feite niets anders dan dat men zijn aandacht richt op een punt dat men zelf bepaalt en dat relevant is voor de taak die men moet verrichten. In de training besteden we hier veel aandacht aan. Het zijn te trainen eigenschappen die net als fysieke eigenschappen verbeteren als er aandacht aan wordt besteed. Door middel van *relaxation* (ademhalingsoefeningen) proberen we de spelers te leren om fysiek te ontspannen en kalm te worden. Daarnaast gebruiken we bij techniek- of fundamenteel trainingen de techniek van het *visualiseren*. Dit leren de spelers hoe ze zich kunnen richten op één punt en door middel van visuele interne herhalingen bewegingen kunnen trainen. Deze techniek gebruiken we ook voor de wedstrijd om de spelers mentaal klaar te maken voor de wedstrijd.



We proberen dit echter zo te structureren dat deze *psychological load* (deze term komt uit het boek *Basketball for the young basketballplayer* een uitgave van de FIBA). in samenhang is met de intensiteit en volume binnen de trainingseenheid. Dat wil zeggen, de eis die we aan spelers opleggen om een opdracht of *drill* goed uit te voeren varieert. Zo zal de ene keer elke *pass-fout* worden 'bestraft' en wordt weinig aandacht besteed aan de looplijnen van een oefening om een hoog concentratiegehalte te krijgen. De volgende dag zal deze 'eis' moeten worden veranderd, bijvoorbeeld door de oefening te herhalen, maar nu de belangrijkheid van de looplijnen te benadrukken.

Het nemen van initiatief, *pressie-basketbal* in zijn totaliteit, is een doel in zowel de aanval als de verdediging. Door middel van de pressie die we uitoefenen moeten we in staat zijn om het initiatief te krijgen en door dit gedurende de wedstrijd constant te spelen, moeten we ook in staat zijn dit initiatief te behouden. Met deze uitgangspunten denken we een speler op te leiden voor het topbasketbal in Nederland. Door met een hoge intensiteit te trainen, leren we de spelers gewoonten aan om hun talent maximaal te benutten.



2. Passing Game

Vanaf de start bij de Basketbalklas spelen de teams de *5-out* aanval. De *5-out* ontleent zijn naam aan de posities van de aanvallers. Alle 5 aanvallers spelen 'buiten', dat wil zeggen op de perimeter of driepuntlijn. Andere namen die gebruikt worden voor deze aanval zijn de *Open Post Offense* of - in oud cursusmateriaal van de NBB - de hoefijzer aanval. De *5-out* zoals wij die spelen is begonnen in 1997. In de loop van de tijd is er steeds meer aan geschaafd en tot op heden is het proces van verbetering niet klaar. Veel invloed hebben de werkzaamheden van Erik Braal bij het Nederlands Junioren Team gehad. Zijn samenwerking met Marco v.d. Berg heeft veel ideeën opgeleverd, die uiteindelijk ook in deze vorm van de *5-out* zijn uitgewerkt.

Deze aanval noemt met een *passing game*. Naast de *passing game* kent het basketbal grofweg nog twee andere soorten aanvallen. Dit zijn de *motion-offense* en de *set-offense*. De *passing game* en de *motion offense* onderscheiden zich van de *set-offense* door de veel grotere vrijheid die de aanvallers hebben. Ze reageren op de verdediging en zo ontstaat een aanval. Er worden opties gecreëerd voor alle spelers. Die aanval loopt via bepaalde regels – je *passt* en snijdt weg, je *passt* en *screent* de bal etc. De *set-offense* loopt via looplijnen. Geprobeerd wordt de verdediging een (vooraf ingecalculerde) vorm te laten aannemen, waarna met bepaalde *screens*, gekomen wordt tot een optie voor een bepaalde speler. Nog steeds is hierbij de verdedigende actie en reactie daarop belangrijk, maar het is niet het startpunt van de aanval. Het is een reactie op de verdediging. Vooral dit laatste punt is belangrijk binnen onze opleiding. We proberen waar mogelijk spelers te laten anticiperen op verdedigende acties en we leren hen hierin een proactieve houding te hebben.

De *passing game* onderscheidt zich van de *motion-offense* door de veel grotere aandacht die *passing* krijgt in de *passing game*. *Pass*-snelheid is belangrijk. Bij de *motion-offense* wordt vooral aandacht gegeven aan het lezen van de *screens* en dit houdt automatisch in dat de *pass*-snelheid lager ligt.

In het vorige hoofdstuk is duidelijk gemaakt waarvoor we voor deze aanval kiezen. Er moet wel worden gezegd dat dit de basis aanval is en dat er veel uitbreidingen mogelijk zijn. In dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe de aanval wordt gespeeld. Ter introductie is het belangrijk om duidelijk te maken dat het doel van deze aanval het creëren van een goed schot is. Dit kan een *lay-up* zijn, een *close-in* schot of een open '*ander*' schot.

Zaak is dus om als team in een wedstrijd zoveel mogelijk '*goede*' schoten te creëren. Om dit te bewerkstelligen moet het team proberen om de principes van de aanval uit te voeren. Deze zijn al eerder genoemd, maar worden hier nog eens herhaald:

1. Beweeg de verdediging door te passen en te snijden. Belangrijk is dat niet alleen mensen bewegen, maar dat ook de bal beweegt. Om deze reden wordt de *pass* verkozen boven de *dribbel*. Een *balreversal* (een *pass* van de ene kant van het veld naar de andere kant van het veld) is een essentieel onderdeel van dit principe.
2. Val de *basket* aan, als de verdediging heeft bewogen (*attack the gaps*). De positie van de laagste *weaksid*e verdediger is hierbij doorslaggevend. Er wordt hier later in dit hoofdstuk nog op terug gekomen.
3. Creëer een keuze bij de verdediging en maak hiervan gebruik. Dit kan een eigen schot zijn, een *kick-out* of *kick-back* naar een vrijstaande teamgenoot of een *dish* naar een insnijdende of rollende speler. Van belang hierbij is dat de aanvaller goed leest hoe de verdediging staat. Hij kan zijn man volledig, half of niet verslaan. Al deze fasen hebben andere oplossingen. In de criteria wordt hier verder op in gegaan.
4. Kijk voor de extra *pass* (open schot en om een goede reboundpositie te veroveren) of val de *basket* opnieuw aan. Dit houdt wel een gevaar in zich. Zie hiervoor verder bij de uitwerking van dit principe.

5. Aanvallende reboundplan.

De passing game kent 2 fasen:

♦ Fase 1

is het bewegen van de bal. In de 5-out gebeurt dat door een *entry-pass* en het spelen van een *balreversal*. Deze *balreversal* is essentieel voor het slagen van fase 1, namelijk het bewegen van de verdediging tot er gaten vallen. Blijft de bal namelijk aan één kant van het veld, dan wordt ook de help-verdediging geïnstalleerd. Juist deze help-verdediging moet zich verplaatsen om ontstane gaten in de verdediging effectief aan te vallen. Behalve het bewegen van de bal is in deze fase dus ook belangrijk dat mensen bewegen. Immers, hierdoor zal een help-verdediging gaan bewegen, moeten andere mensen deze helpposities overnemen en ontstaan vaak problemen.

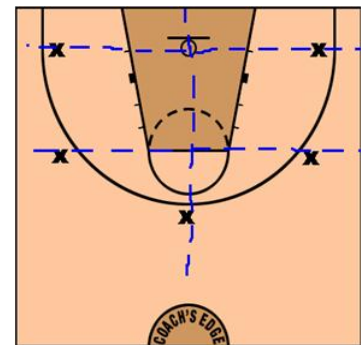
♦ Fase 2

komt na de 3^e en 4^e pass, in het spel. Er wordt vanuit gegaan dat de pass-snelheid goed is, zodat de verdediging inderdaad heeft bewogen. Als er 'daglicht' is, dat wil zeggen als de verdedigers niet helemaal goed in verdedigende positie staan, moet de *basket* worden aangevallen. Hier kan een score uitkomen of een andere *pass*. Over het algemeen zijn de 5^e en 6^e pass om te scoren. Hierbij dient wel duidelijk te zijn, dat elke keer dat de verdediging uit positie is gespeeld, de *basket* kan worden aangevallen.

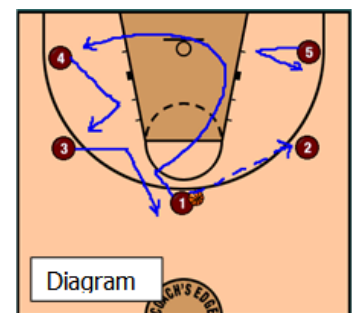
Bij de criteria van de 5-out aanval wordt bij 1-tegen-1 verder uitgewerkt wat de spelers moeten doen in het geval een verdediging niet wordt verslagen, half wordt verslagen of helemaal wordt verslagen.

a) Basis "5-OUT"

De positie's van de 5-out passing game liggen vast. Tussen de verschillende spots is 3 a 4 meter ruimte. De spelers staan in een wijde 1-2-2 of (afhankelijk van de mogelijkheden van de individuele spelers) in een 3-2 opstelling. In principe liggen de posities vast, alleen de spelers die op de verschillende posities staan, verschillen. Omdat iedereen op alle posities komt te staan, geldt hiervoor dat spelers die het eerst aankomen bij de *basket* de verste spots innemen en dat iedereen vanaf daar aanvult. In principe neemt de *balhandler* de topositie in. Belangrijk is bij alle positie wisselingen dat de uitgangspositie bij de 5-out een open *bucket* is. Hierdoor kunnen spelers hun vaardigheden t.a.v. 1-tegen-1 maximaal benutten.



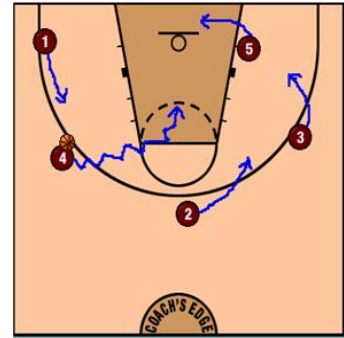
De *passer* snijdt ! (Zie fundamental: *snijden naar basket*). De aanval begint met een *pass*. Hiervoor moet #2 vrij zijn op het moment van passen (zie hiervoor *team-fundamental 2 : Vrijlopen*). De snijdende speler snijdt naar *weakside*, dus weg van de bal. Vanaf *weakside* wordt daarom ook de positie van #1 opgevuld. Diagram 1 laat de 'replace-cuts' zien van #3 en #4. GIVE & GO : #2 mag de bal aan #1 geven als #1 aan balkant langs zijn verdediger snijdt. De passer #2 moet de eventuele help-verdediging 'lezen' en de *pass* wel of niet geven. De *pass* mag niet meer worden gegeven als #1 door de lijn BAL-RING is gesneden.



Zoals hierboven al gezegd, moet de *basket* veelvuldig worden aangevallen met een 1-tegen-1. Dit kan als de verdediging heeft bewogen (en er dus een *balreversal* heeft plaatsgehad). *We have no*

objections against the one-on-one, once we have moved the defense (Dean Smith). Bij penetratie door een dribbel geldt het principe van de 'CIRKEL'.

In eerste instantie werden deze loopbewegingen die in gang worden gezet door de dribbelpenetratie de KLOK genoemd, om de cirkelvormige beweging aan te geven. De klok beweegt echter maar één richting op en daarom wordt vanuit een coaching-point nu bij voorkeur aan de "Cirkel" gerefereerd als key-word voor de loopacties.

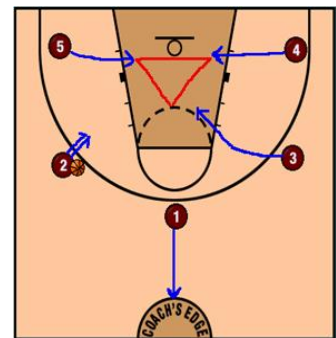


De spelers bewegen mee met de looprichting van de speler met de bal. Dit om ervoor te zorgen dat er open passlijnen komen. De 1-tegen-1 wordt altijd aangegaan om teamspelers in scoringspositie te brengen. (zie ook definitie *Goed schot*). Als de aanvaller zijn man verslaat en er komt geen help, m.a.w. hij / zij heeft een vrije / halfvrije *lay-up*, dan moet die uiteraard worden genomen.

b) Aanvallende reboundplan '5-Out'

Het zorgvuldig spelen van de aanval houdt ook in dat de spelers weten wat hun verantwoordelijkheden zijn na het nemen van een schot. De positie van de speler, en de positie van de schutter bepalen de loopactie voor de aanvallende rebound af. Dit reboundplan is ook de eerste fase van de *full-court* verdediging. Samen met een *charge*, een *steal* (of interceptie) is de aanvallende *rebound* een mentaal wapen om het moreel van de andere ploeg te ondermijnen.

Bij de aanvallende *rebound* is het belangrijk dat de *weakside rebound* positie wordt ingevuld. Waar we naar streven is dat de *rebound*-driehoek altijd wordt ingenomen. In dit diagram moet #3 aan de *weakside* kant van de *bucket* blijven, omdat normaal gezien 70% van de rebounds in dat gebied zal vallen. In deze organisatie zullen we vaak met een 1-op-1 situatie te maken krijgen. Gekoppeld aan de wil om de *rebound* te pakken, de mogelijkheden van de aanvallende *rebounder* om de bal te volgen (en dus een grotere kans om te zien waar hij gaat vallen en positie daarvoor te kiezen) en agressiviteit (of assertiviteit) geeft dit een goede kans om onze aanval opnieuw op te zetten en zo de verdediging een balbezit te ontnemen. Na het schot neemt #2 de positie over van #1 op de kop van de *bucket*. Lange schoten zullen lange *rebounds* hebben en ook deze positie is dus van belang.

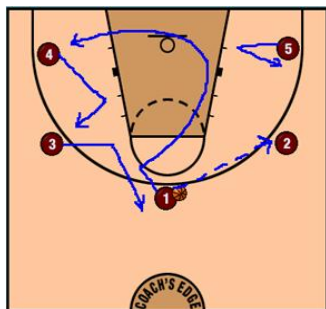


Coaching point : het van een schutter eisen een reboundpositie in te nemen, heeft een nadeel. Je gaat er vanuit dat het schot mis gaat, terwijl de perceptie van de schutter moet zijn dat hij het schot zal raken (anders had hij het schot in z'n geheel niet moeten nemen). Het nadeel weegt op tegen het voordeel dat je consistent kan zijn met de coachstijl om spelers bezig te laten zijn met het nu. Er is altijd een volgend moment en er is dus geen tijd om te grienen over het missen van het schot. Het feit dat alle spelers hard werken om de *rebound* te pakken, moet genoeg vertrouwen geven om het schot te nemen.

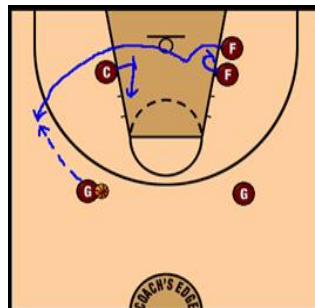
Om deze aanval succesvol te kunnen spelen, moeten er een aantal regels voor passen en vangen en snijden worden nageleefd. Hieronder werk ik deze fundamentals een voor een uit.

Regel 1: Open op oogcontact (30)

Deze regel is bijzonder belangrijk bij het spelen van een passing game. Het heeft pas zin voor de balontvanger om open te komen op het moment van oogcontact met de



balbezitter. Hoe simpel deze regel ook lijkt, het is lastig voor spelers om dit goed uit te voeren. De pass van #1 naar #2 heeft pas zin als #1 kijkt naar #2 en deze probeert vrij te zijn op het moment dat #1 ook naar hem kijkt. Dit is niet altijd zo. De regel geldt niet voor een *motion offense*, waarbij door *screening* geprobeerd wordt spelers open te krijgen. In het hiernaast getekende diagram komt de #F open en wacht de



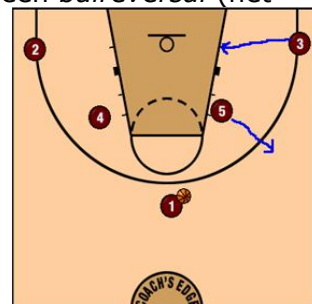
guard (passer) op het moment dat deze open is. Nog steeds is het belangrijk dat de ontvanger kijkt op het moment van passen, maar hij komt niet open op het oogcontact. Feitelijk bepaalt de *guard* met zijn pass of hij open genoeg is.

Regel 2: Bal vangen in *triple threat*.

Een bekende regel die alle aanvallen gemeen hebben. Maar door het spelen van *pressie-basketbal*, het nemen van initiatief, is deze regel dubbel zo belangrijk. Deze *passing game* komt pas tot leven op het moment van aanvallen van de *basket*. Vanuit de *triple threat* bindt de aanvaller een verdediger. Dit zorgt ervoor dat verdedigers *close-outs* zullen gaan maken als de bal en mensen worden bewogen. Dit gegeven zorgt voor gaten in de verdediging en die gaten moeten worden aangevallen. Zo zijn we weer bij principe 2 aangekomen.

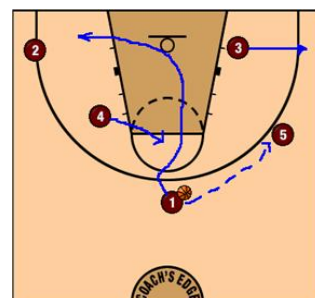
Regel 3: Logische volgende ontvanger (LVO)

Dit is een belangrijke regel om ritme in de aanval te krijgen. Om een *balreversal* (het spelen van de bal van *strongside* naar *weakside*, ook wel *swing* genoemd) echt *swing* mee te geven, moeten spelers die de LVO zijn 'in' gaan op de 'out' van hun voorganger. Onderstaande diagrammen geeft dit aan.



Speler #5 gaat pas naar buiten op het moment van oogcontact met #1 (zie regel 1). Op de 'out'-beweging van #5 gaat #3 'in'.

Op het moment dat #5 de bal ontvangt en oogcontact maakt met #3 sprint #3 naar buiten om de bal in *triple-threat* te ontvangen (zie regel 2). Mocht deze *pass* niet beschikbaar zijn, dan kan met de *balreversal* worden gestart. Hiervoor heeft #4 een 'replace-cut' gemaakt en wacht op oogcontact met #5 om naar buiten te sprinten. Op de 'out'-beweging van #4 zal #2 zijn *replace-cut* naar binnen - 'in'- maken.

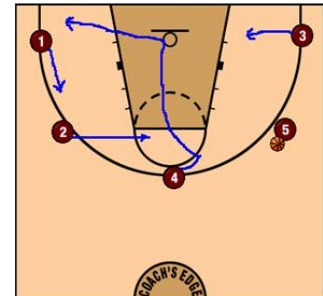


De regel is belangrijk om de aanval ritme mee te geven en om in fase 2 te komen. Deze fase wordt gekenmerkt door het aanvallen van de *basket*. Als de regel van LVO goed wordt toegepast en er wordt goed gesneden, zijn er ook in fase 1 veel mogelijkheden om te scoren met *backdoors* of *lay-ups*.

Regel 4: 'The man in front of you, he tells you what to do'

Omdat de *5-out* bestaat uit bewegen van bal en mensen is deze regel bijzonder belangrijk. In fase 2, het aanvallen van de *basket* om te scoren, heeft de aanval een *open bucket* nodig. Als iedereen willekeurig van elkaar zou gaan snijden, zou aan deze *open bucket* niet kunnen worden voldaan. Als de man voor je gaat snijden, dan vul de man daarachter de *spot* op. Dit noemen we een *replace-cut*. Eventuele andere snijbewegingen zijn goed, als dit maar duidelijk is. Dat kan doordat de passer blijft staan of een andere actie maakt. Steeds blijft de actie van degene die voor je speelt bepalen wat de volgende actie wordt.

Vanuit het gezichtspunt van #2 bepaalt #4 nu de actie van #2. In dit geval loopt #4 een *give&go* en moet #2 een *replace-cut* maken. #1 leest wat de man voor hem doet (#2 die een *replace-cut* maakt) en bereidt zich voor om op de 'out' van #2, 'in' te gaan als logisch volgende ontvanger.

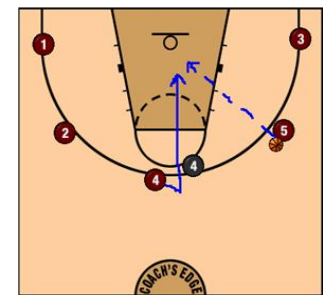


Regel 5: Overspelen is *backdoor*.

Het zal regelmatig voorkomen dat een goede verdedigende tegenstander probeert om de passlijnen te verdedigen. De regel dat bij overspelen van de passlijn de aanvaller *backdoor* gaat, zorgt voor veel gemakkelijke *lay-ups*. Omdat de *5-out* een aanval met *open bucket* is, moet er een gat zijn in de verdediging.

#4 stapt omhoog naar zijn verdediger als een *fake* alsof hij de bal wel wil hebben. De passer #5 herkent de mogelijkheid voor de *backdoor* en *fake-passt* naar #4. Dit is de 'key' voor #4 om de *backdoor* te lopen.

Belangrijk hierbij is dat de *backdoor* altijd moet worden afgemaakt. #2 maakt een *replace-cut*.



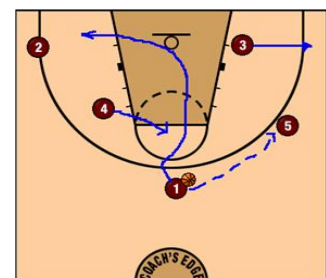
Beschikbare passes en hun vervolg:

De volgende passes hebben ieder een eigen vervolg. Voor het goed uitvoeren van de *5-out* en vooral het behouden van de juiste balans in de aanval is het belangrijk om deze variaties goed toe te passen. Beschikbare passes:

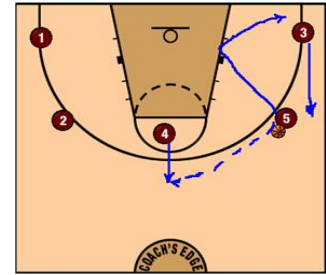
- *Pass naar de basket toe* (*pass naar beneden*).
- *Pass van de basket af* (*pass naar boven*).
- *Skippass*

Hoewel de regel voor het snijden na de *pass* is dat de snijder naar *weakside* (weg van de bal) snijdt, zijn hierop een aantal uitzonderingen. De bovenstaande situaties worden hieronder verder uitgewerkt.

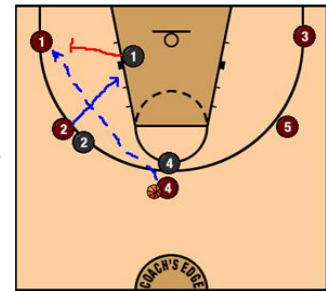
Situatie 1: De *pass* van #1 naar #5 is een *pass* die 'land verovert'. Deze *pass* gaat naar beneden of richting de *basket*. In dit geval gaat de passer proberen een *give&go* te spelen en snijdt daarbij weg van de bal. Dit is een standaard situatie.



Situatie 2: De *pass* van #5 naar #4 is een *pass* die weggaat van de *basket*. De regel hierbij is dat #5 aan zijn eigen kant (*strongside*) blijft. #3 leest wat #5 doet (regel 4) en snijdt omhoog. Zou #5 naar *weakside* snijden, dan was daar geen *spot* open en zou er een situatie ontstaan dat er 3 mensen op 2 *spots* staan. Uitzondering hierop is de speler in de *corner-spot*. Als #3 de bal zou passen naar #5 blijft hij in zijn hoek staan. Hij kan wel proberen *backdoor* te gaan, maar komt terug op zijn eigen *spot*.

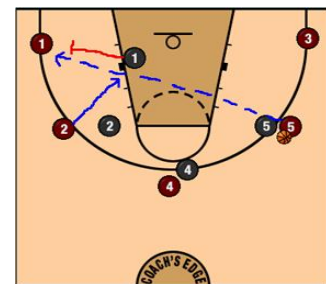


Situatie 3: Goed verdedigende teams zullen de *entry-pass* (#4 naar #2) proberen te overspelen. #4 ziet dat hier geen *backdoor* mogelijkheid is, en leest dat dan #1 wel open moet zijn. De *skippass* van #4 naar #1 (zo genoemd omdat er een speler wordt overgeslagen) is een automatische 'key' voor #2 om op het balbezit van #1 te snijden naar de *basket*. Door het overspelen van #2 en een snelle *pass* van #1 kan de verdediger van #2 niet herstellen en kan hier een open *lay-up* uit worden gehaald.



Vervolg

situatie 3: Als er 2 spelers worden overgeslagen is de regel dat de speler die het dichtstbij de ontvanger staat, gaat snijden. #4 maakt in dit geval een *replace-cut* en #5 zal na zijn *pass* de *spot* innemen van #4.

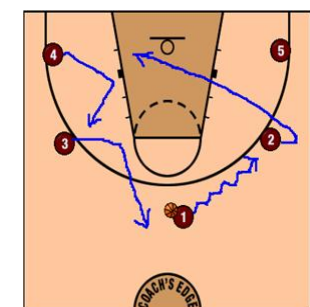


c) *Dribbel-entry*

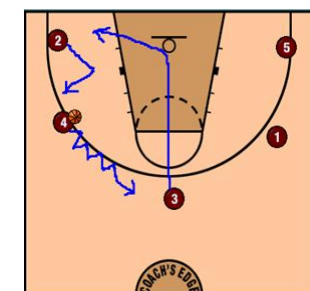
Als de *swing* goed wordt verdedigt en er geen directe mogelijkheid is voor de *backdoor*, dribbelt de *balhandler* naar de *wingspeler*. Dit zorgt ervoor dat de verdediging wordt bewogen, een speler gaat snijden.

Situaties die ervoor zorgen dat de verdediging ergens op gaat reageren.

Regel 1: de speler die gaat snijden om plaats te maken voor de man met de bal, snijdt naar *weakside*.



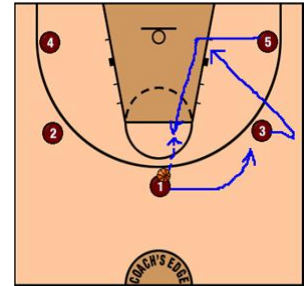
Regel 2: als de speler met de bal omhoog dribbelt naar de man die zal moeten gaan snijden, snijdt deze speler niet naar *weakside*, maar naar *strongside*. Er komt dus een (*dribbel*) *Interchange*.



Om het gezicht van de aanval af en toe te veranderen en de verdediging niet te makkelijk te laten anticiperen op de *give&go*, moet de *entry* anders zijn van opzet.

Flash [afgeleid van de *weakside post-flash*]

Bij voorkeur na een *balreversal* komt #5 omhoog naar de *high-post* positie. #1 passt de bal en terwijl #5 opendraait, snijdt #3 hard *backdoor* (zie ook teamfundamenteel : passen naar de snijdende speler). Vervolg van de aanval is dat #1 de positie opvult van de backdoor snijdende speler en #5 uitstapt of omlaag naar de low-post positie snijdt.

**Volgende 2 en 3 man "plays" :**

- Downscreen
- Ballscreen (*pick & roll*)
- Cross-screen
- Back-screen
- Double-screen
- Flare-screen
- Staggered-screen
- Flex-screen
- Triple-screen
- Hand-off-screen
- Scissor-cut/Splitting the Post

Andere referenties:

1. 'Individuele Talentontwikkeling', een beschrijving van het proces van individuele talentontwikkeling, in 2004-2005 ingevoerd door Ian Garrett bij de Basketbalklas van Rotterdam Basketbal, Erik Braal, Ronald van der Geest en Jaap Kooman, V2.0
2. '9 jaar Basketbalklas, SAMEN', een beschrijving van 9 jaar basketbalklas, dat model stond voor talentontwikkeling bij Rotterdam Basketbal, Erik Braal, Ronald van der Geest en Jaap Kooman, V2.0

Formulieren:

1. Detailed Player Evaluation, V2.3
2. Player Progress Report and Evaluation V2.1
3. Detailed Player Progress Report: Start Season/Winter/End Season 2005-2006, V2.1
4. Personal Reflection, V2.2