



PLAYBOOK

Agathos' basketballvisie anno 2019



Technische commissie

Januari 2019 / Versie 1.1

Inleiding

Voor u ligt het Playbook van BC Agathos.

In dit document lichten wij de basisvisie van BC Agathos anno 2019 toe. Dit doen wij op een bondige manier die prettig leest en veel nuttige informatie voor trainers bevat.

Dit Playbook is tot stand gekomen door enthousiasme en inzet van coaches en bestuursleden. Wij zijn erg trots op het resultaat en vertrouwen erop dat dit playbook bijdraagt aan het opleiden van onze (jeugd)leden.

In het bijzonder danken wij de trainers Wilbert Boons, Ruud de Vetter, Bart de Haan, Niels van der Reijen en Geerten Scheepens voor hun inzichten en bijdrages.

Mocht je aanvullingen, tips of tricks hebben dan horen wij dat als Technische Commissie maar al te graag!

Veel leesplezier!

Sportieve groet,
De Technische Commissie

Quincy Lagarde
Maurice Quirijnen

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Inhoudsopgave	2
Basketball anno 2019	3
Visie Agathos	4
Focusvisie; Rebounding	4
Training geven	5
Sezoensopbouw	5
Voorbeeld Trainingsjaarplanning - Groep GU14	6
Trainingsopbouw	9
Opleidingsniveau per leeftijdscategorie	10
U12/U14	11
U16	12
U18/U20	13
Bijlage; Nuttige trainingsoefeningen	14

Basketball anno 2019

Basketball is in de afgelopen 10 jaar sterker dan ooit veranderd. In speelstijl en spelopvattingen. Van de Eredivisie tot aan de regionale u10 teams. Een tweetal belangrijke en opvallende wijzigingen lichten wij graag toe.

Opleiden van allround spelers

De sticker guard, forward of center werd vroeger snel op een speler geplakt. Wanneer een speler lang was, werd het een center. Wanneer een speler klein en snel was, werd het een guard. Vanaf de jeugd werden de spelers ook getraind op de fundamentals die bij deze posities horen. Zo werden centers hele goede centers en guards hele goede guards.

Anno 2019 zijn deze scheidingslijnen tussen posities meer vervaagd. Elke positie moet beschikken over het totale plaatje aan basketballfundamentals.

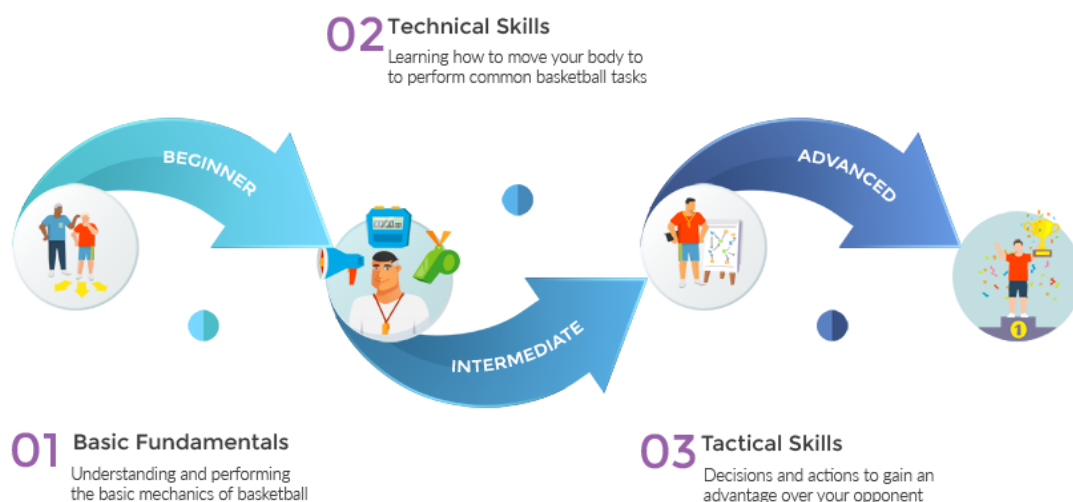
De positie-aanduiding guard, forward en center vinden we daarom ook steeds minder terug. Waar soms nog de splitsing in outside en inside spelers wordt gemaakt, wordt er ook steeds meer gepraat over 5 universele of allround spelers.

Alle spelers krijgen dezelfde fundamentele training, om zo allround spelers op te leiden. Er wordt dan ook getraind op de kracht van de speler. Een lange speler kan zo dus een uitstekende spelverdeler worden met een uitstekend schot.

Triple Threat / Courtvision / Basketballintelligentie / Spacing

Overzicht, inzicht en intelligentie zijn termen die veel worden gebruikt in het “moderne” basketball. Dit komt ook voort uit bovenstaande opvatting van allround opleiden. We willen niet langer meer spelers een kunstje aanleren, maar ervoor zorgen dat ze het spelletjes snappen en zelf de juiste beslissingen gaan maken. Het uiteindelijke doel is om spelers vastigheden aan te leren, waar binnen ze de juiste beslissingen kunnen maken. In de psychologie wordt gesproken over onbewust bekwaam; je kunt zaken op een goede manier uitvoeren zonder hier bewust over na te denken.

Onderstaande afbeelding legt dit op een sportieve manier toe. Stap 1 staat in het teken van het begrijpen en kunnen uitvoeren van de basisprincipes van basketball. Denk hierbij aan onderdelen van de aanval of verdediging; bijvoorbeeld pivoteren en verdedigend voetenwerk. In Stap 2 leer je standaard basketballonderdelen om te zetten in taken, zoals de in stap 1 genoemde verdedigende principes toepassen in het volledige onderdeel “verdedigen”. In stap 3 zijn deze onderdelen de speler eigen en wordt het zaak om het tactisch toepassen van deze onderdelen aan te leren.



Visie Agathos

De basketbalvisie van Agathos is al tientallen jaren ongewijzigd. In de loop der jaren zijn de accenten bijgeschaafd, maar de focus blijft op:

- Snel,
- Attractief,
- Aanvallend,
- Hard werkend,
- Teambasketball

In de verdediging wordt een duidelijke voorkeur uitgesproken voor man-to-man defense. Een verdedigingsvorm waarmee het bovenstaande spel het beste bereikt kan worden.

De aanval is gebaseerd op fast break en motion offense. Hierbinnen zijn snelheid, vrijheid, beweging en spacing erg belangrijk.

Focusvisie; Rebounding

Aan de hiervoor genoemde visie voegen wij graag een focuspunt toe; Rebounding!

Goed reboundende teams hebben wedstrijden onder controle, krijgen weinig scores tegen, kunnen snel, attractief en aanvallend basketball spelen en leggen tegenstanders kun wil op. Maar bovenal werken goed reboundende teams enorm hard!

Een onderdeel van basketball welke dus uitstekend past binnen de basketbalvisie van Agathos!

Wat is er nodig voor een rebound;

- Een betere positie hebben dan je directe tegenstander
- Het opzoeken van de tegenstander
- Stabiël en krachtig positie kiezen
- Laag blijven en door je knieën
- Uitboxen van de tegenstander
- Timing in springen, rennen of duiken naar de bal
- De bal uit de lucht pakken
- De bal beschermen
- Maar vooral; HARD WERKEN!

Zonder rebounding;

- Geen verdedigende stop
- Geen balbezit
- Geen fastbreak
- Geen outlet
- Geen attractief basketball
- Geen snelle omschakeling
- Geen aanval!

Training geven

Trainingen zijn er in alle vormen en maten. Als Agathos vinden wij een aantal zaken belangrijk in de manier van training geven:

1. Het voorbereiden van een training is essentieel
2. Bepaal voor het seizoen wat je in grote lijnen (per week, per maand, per seizoen) wilt bereiken
3. Geef je training een thema en probeer je daar heel de training op te focussen
4. Geef op een positieve manier training
5. Motiveer je team in de vorm van beloning, niet in het straffen van verliezen
6. Maak gebruik van kleine partijvormen (2-2, 3-3) en meerderheidssituaties (2-1, 3-2, 4-3, 5-4)
7. Maak ruimte in je training voor competitieve onderdelen
8. Trainen in "Praatje, plaatje, daadje" vorm: uitleggen, voordoen en uitvoeren

Seizoensopbouw

Een training vormt een onderdeel in het grotere geheel; je seizoen. In het begin van het seizoen stel je een plan op van de te bereiken doelen van dat seizoen. Je bereidt dus elke training voor en je houdt direct rekening met de totale seizoensopbouw.

Het trainingsseizoen duurt ongeveer 9 maanden (september t/m mei). Maak een globaal plan met onderwerpen die je per week/maand wilt behandelen. Denk naast aanleren van nieuwe dingen ook aan herhalen/verbeteren van bekende zaken!

Dit jaarplan vormt de rode draad door je trainingsseizoen. Het is daarom erg belangrijk dat je de trainingen goed voorbereidt en op papier zet. Na elke training maak je notities van wat wel en van wat niet goed gegaan is. Dat is dan de basis voor de volgende training.

Als iets niet goed is gegaan kun je hier de volgende training op terugkomen. Afwijken van je seizoensopbouw is niet erg, het is belangrijker dat je team stap voor stap zaken blijft aanleren. Hier de tijd voor nemen is beter dan proberen veel zaken tegelijk aan te leren. Ook wanneer zaken juist wel goed zijn gegaan mag je hier op terugkomen, herhaling verhoogd alleen maar het niveau.

Op de volgende pagina tref je een voorbeeld van een trainingsjaarplanning, opgesteld door trainer Ruud de Vetter voor het GU14 team in het seizoen 2017-2018.

Voorbeeld Trainingsjaarplanning - Groep GU14

Datum	Week 1		Week 2		Week 3	
Kern	1 tegen 1		Rebound		1 tegen 1 Aanv.	
Sub--kern	Fast-break		1 tegen 1 Aanv.		Aanv. v.w.	
Funda-mentals	Lay-up		schot		Passen	
Spel						

Datum	Week 4		Week 5		Week 6	
Kern	Dribble		Fast break		1 tegen 1 Aanv.	
Sub--kern	1 tegen 1 Verd.		Stoppen/ pivoteren		Schot	
Funda-mentals	rebound		1 tegen 1		Lay-up	
Spel						

Datum	Week 7		Week 8		Week 9	
Kern	2 tegen 2 Aanv.		Dribble		Lay-up	
Sub--kern	Passen		1 tegen 1		Fast break	
Funda-mentals	1 tegen 1		rebound		1 tegen 1	
Spel						

Datum	Week 10		Week 11		Week 12	
Kern	1 tegen 1 Aanv		Fast break		2 tegen 2	
Sub--kern	2 tegen 2 aanv.		Aanv. v.w.		Rebound	
Funda-mentals	schot		Stoppen/ pivoteren		Dribble	
Spel						

Datum	Week 13		Week 14		Week 15	
Kern	3 tegen 3 Aanv.		Fast break		1 tegen 1	
Sub--kern	Passen		2 tegen 2		3 tegen 3	
Funda-mentals	schot		1 tegen 1		Lay-up	
Spel						

Datum	Week 16		Week 17		Week 18	
Kern	2 tegen 2 Aanv.		1 tegen 1		3 tegen 3	
Sub--kern	Schot		Fast break		Rebound	
Funda-mentals	Stoppen/ pivoteren		dribble		1 tegen 1	
Spel						

Datum	Week 19		Week 20		Week 21	
Kern	2 tegen 2 Verd.		1 tegen 1		Passen	
Sub--kern	Schot		Fast break		2 tegen 2 Verd.	
Funda-mentals	Lay-up		Stoppen/ Pivoteren		Dribble	
Spel						

Datum	Week 22		Week 23		Week 24	
Kern	Rebound		2 tegen 2 Verd.		1 tegen 1	
Sub--kern	1 tegen 1		Fast break		3 tegen 3 Aanv.	
Funda-mentals	schot		Lay-up		Pivoteren	
Spel						

Datum	Week 25		Week 26		Week 27	
Kern	3 tegen 3 Verd.		1 tegen 1		1 tegen 1	
Sub--kern	Rebound		Fast break		3 tegen 3 Verd.	
Funda-mentals	dribble		schot		Lay-up	
Spel						

Datum	Week 28		Week 29		Week 30	
Kern	2 teen 2 Verd.		Fast break		1 tegen 1	
Sub--kern	1 tegen 1		3 tegen 3 Aanv.		2 tegen 2 Aanv.	
Funda-mentals	passen		rebound		Stoppen/ Pivoteren	
Spel						

Datum	Week 31		Week 32		Week 33	
Kern	1 tegen 1 Verd.		2 tegen 2 Aanv.		3 tegen 3 Aanv.	
Sub--kern	3 tegen 3		Fast break		1 tegen 1 aanv.	
Funda-mentals	schot		dribble		Passen	
Spel						

Datum	Week 34		Week 35		Week 36	
Kern	1 tegen 1 Verd.		Fast break		3 tegen 3 Aanv.	
Sub--kern	1 tegen 1		Rebound		1 tegen 1 Aanv.	
Funda-mentals	Lay up		pivoteren		Schot	
Spel						

Trainingsopbouw

1. Teambespreking

Start de training door al je spelers bij elkaar te roepen in een grote kring. Voor de training kun je samen met je team kort terugblikken op de wedstrijd van afgelopen weekend of juist nog wat zaken bespreken voor de wedstrijd van aankomend weekend.

Een kort praatje voor de training zorgt ervoor dat het voor iedereen duidelijk is dat de training is begonnen en dat met de warming up de training echt begint.

2. Warming Up

Deze duurt ongeveer 20 minuten.

Je warming-up bestaat uit meerdere onderdelen.

Om op te warmen kun je heel goed beginnen met de fundamentals van basketball algemeen of van een specifiek onderdeel. Gedurende de warming up mag de intensiteit opgevoerd worden met 1 of meerdere onderdelen. Als afsluiting van het warm worden mag het tempo echt omhoog, denk hierbij aan wave of fastbreak oefeningen.

3. Kerndeel van de training

In het kerndeel van je training, wat ongeveer 40 minuten in beslag neemt, heb je tijd om 2, 3 of 4 oefeningen goed uit te voeren. Deze oefeningen sluiten aan op het thema van je training, wat je vooraf bepaald hebt.

Begrijp dat tijdens een training de focus maar op één thema kan liggen. Zo kun je niet zowel aanval als verdediging trainen tijdens 1 thema, hierdoor is de focus weg en zal de training een rommeltje worden.

Probeer dus 1 thema te vinden en deze helemaal uit te diepen / op te delen in kleine delen om zo het meest effectief te trainen.

4. Partijvorm

Probeer het thema die je in de warming-up en kerndeel van de training hebt getraind ook in je partijvorm terug te laten komen. Afhankelijk van de grootte van je trainingsgroep zijn er diverse partijvormen waarmee al het geleerde direct in de praktijk kan worden gebracht. Geef bijvoorbeeld individuele spelers of juist het hele team een opdracht mee.

5. Afsluiting

Om het teamgevoel te versterken is het goed om de training af te sluiten met een concrete teamoefening, uitdaging of juist een spelletje. Zo kun je kiezen om alle spelers een vrije worp te laten nemen met een bepaald doel, maar zorgt ook een potje shoot-out of een estafette voor een positieve afsluiting van een training

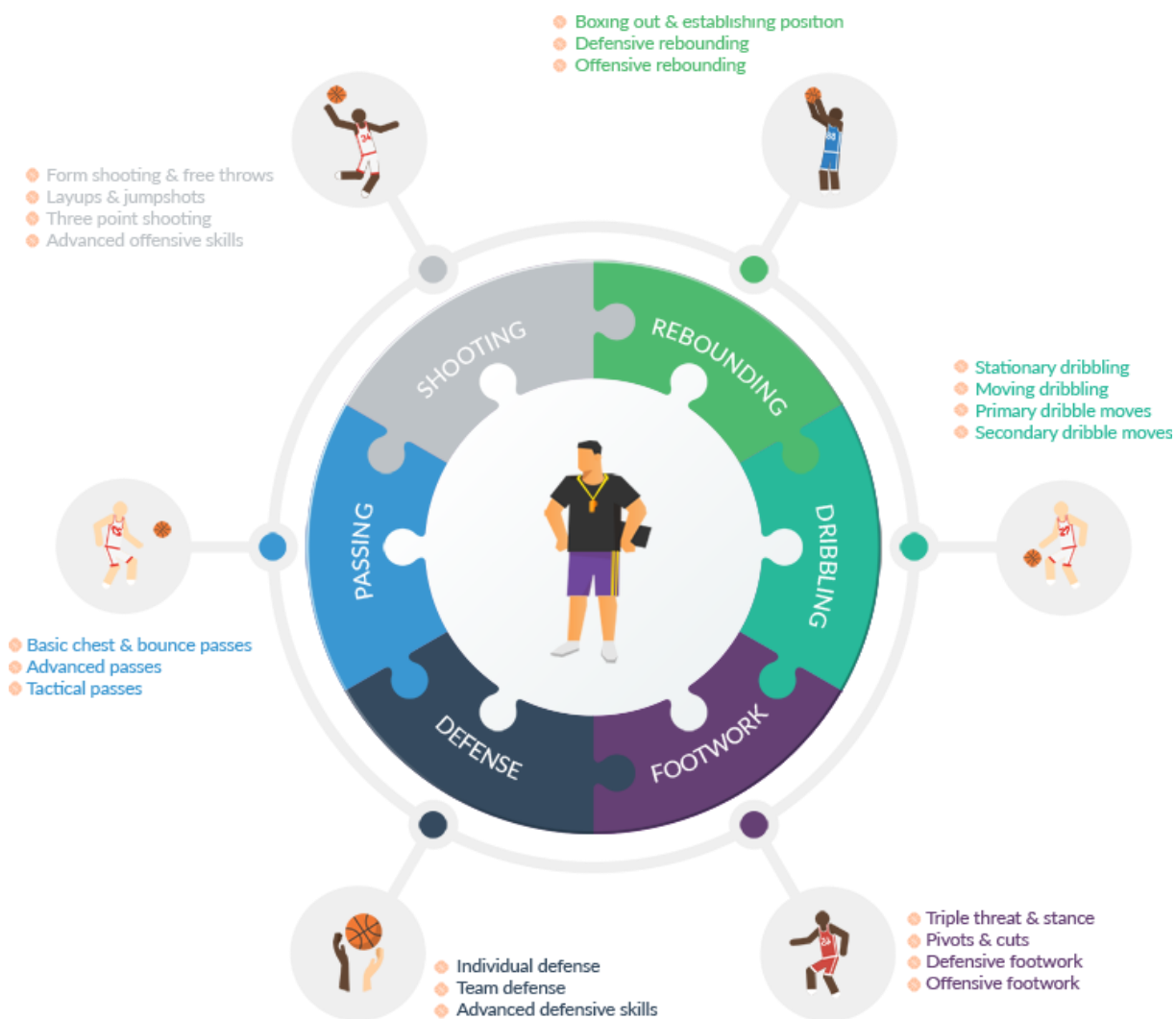
6. Yell

Om het teamgevoel nogmaals te versterken eindigen we elke training samen met de teamyell.

Opleidingsniveau per leeftijdscategorie

Basketball kent 6 kernen: Rebounding, Dribbling, Voetenwerk, Defense, Passing en Schieten. Bij elke basketbalkern horen een aantal fundamentals, technische onderdelen en tactische onderdelen.

Graag geven we per leeftijdscategorie (u12/u14, u16 en u18/u20) aan welke fundamentals en technische onderdelen gemiddeld aangeleerd dienen te worden.



U12/U14

Grondvormen van bewegen

Lopen sprinten - starten - loopsprongen - springen hinken huppen - trekken - duwen

Fundamentals

1. Passen en vangen:

- chest pass
- bounce pass
- vasthouden van de bal
- ballhandling

2. Dribbelen:

- dribble op de plaats
- dribblestart
- hoge dribble, lage dribble (L + R)
- richtingverandering
- snelheidsverandering
- 2-tellen stop vanuit dribble
- 2-tellen stop vanuit pass
- jumpstop vanuit dribble (1-tel stop)
- jumpstop vanuit pass

3. Schieten:

- lay-up vanuit dribble (L + R)
- eenhandig set shot (wrist flip)

4. Rebound:

- afvangen
- bal beschermen
- outlet

5. Verdediging:

- verdedigen van de dribbelaar
- blijf tussen man en basket.

6. Voetenwerk en tactiek:

Verdedigend voetenwerk (slides)

Aanvallend voetenwerk en tactiek:

- front pivot / back pivot (beschermen van de bal)
- vrijlopen zonder bal
- veranderen van snelheid en richting
- give and go



U16

Fundamentals

1. Passen en vangen:

- baseballpass
- pushpass (L + R)
- overhead pass

2. Dribbelen:

- cross over dribble
- reverse dribble
- spin dribble
- speed dribble
- backwards dribble
- fake tijdens dribble
- jumpstop vanuit pass

3. Schieten:

- lay-up vanuit pass
- lay back / lay in
- hook lay-up
- jumpshot vanuit dribble

4. Rebound:

- boxing out schutter
- timing
- positioning
- tip in (2 handen)

5. Verdediging:

- dribble stop: belly up
- aanvaller zonder bal aan balkant (denial)
- ball screen: fighting over the top
- screen away: slide
- give and go: vòòrverdedigen
- fast break

6. Voetenwerk en tactiek:

Verdedigend voetenwerk (slides)

Aanvallend voetenwerk en tactiek:

- in and out en backdoor
- open step / cross over step / rocker step vanuit triple treat position
- ball screen (pick and roll)
- screen away, weave
- Quick break: 2-1; 3-1; 3-2
- 1-2-2 passing game, clear out
- triple treat position: le stap defense



U18/U20

Fundamentals

1. Passen en vangen:

- hand off pass
- behind the back pass
- lob pass/skip pass

2. Dribbelen:

- behind the back dribble
- between the legs dribble
- hesitation dribble

3. Schieten:

- power stop lay-up uit dribble en uit pass (L + R)
- dunk (spelers boven 1.85 m)
- 2 handen / 1 hand (L + R)
- vrije worp
- jumpshot vanuit pass + jump stop
- 3 pnt shot

4. Rebound:

- boxing out schutter d.m.v. reverse pivot/front pivot en face guarding
- tip in (L + R, na fake)
- rebound aan weakside

5. Verdediging:

- fast break (3-2, 1 4-3, 5-4)
- weakside (ballside/helpside)

Teamverdediging:

- man-to-man half veld en heel veld
- zone (match up) / zone press

6. Voetenwerk en tactiek:

Verdedigend voetenwerk:

- bal screen (help + recover), backscreen, double screen, staggeredscreens
- opposten (fronten, beat the spot)
- insnijden (take the charge)

Aanvallend voetenwerk:

- inside/outside
- dribble screen / back screen / go behind
- splitting the post - back screen off the bal

Team:

- fastbreak: nummer break met lanes organisatie, 1e en 2e trailer, secondary break
- man-to-man optie aanval + passing game
- out of bounds situaties
- zone aanval principes
- press breakers
- double screen / staggered screens





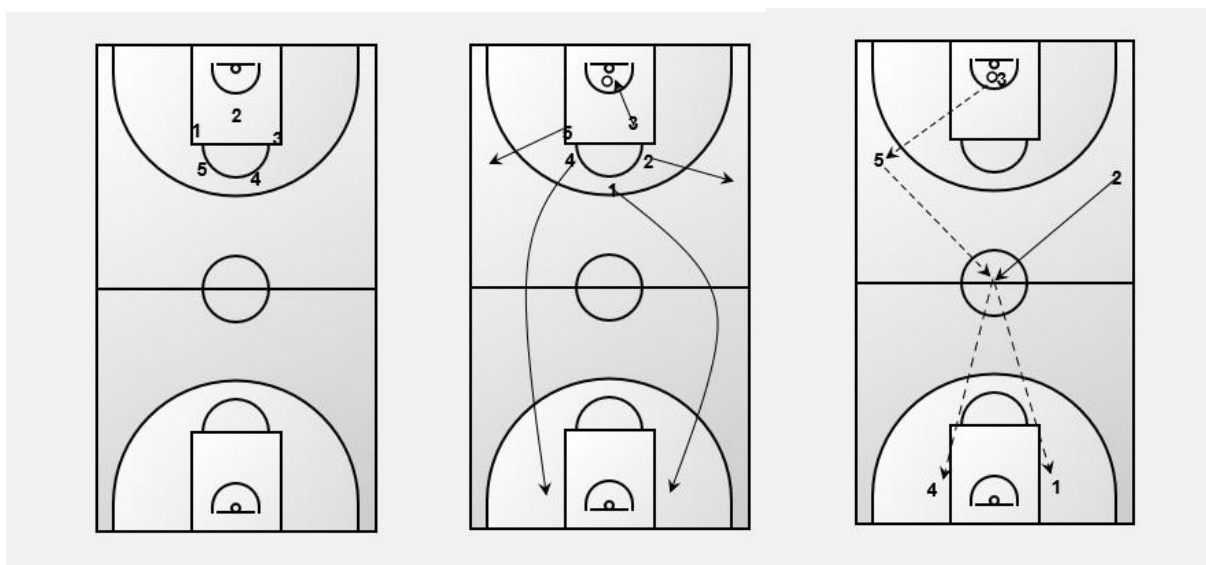
Bijlage; Nuttige trainingsoefeningen

Op alle afbeeldingen zijn bepaalde pijlen te zien. Ieder soort pijl heeft een bepaalde betekenis.

1. Een doorgetrokken pijl is een looplijn van een speler.
2. Een stippellijn is een pass, dus de lijn van de bal.
3. Een golvende gestippelde lijn is een dribbelende speler.

Daarnaast worden spelers afgebeeld als cijfers. Dit zijn willekeurige cijfers en niet gebonden aan posities. Wanneer een cijfer in een cirkel is afgebeeld kan je er vanuit gaan dat deze speler bij de aanvallende partij hoort. Wanneer een cijfer in een driehoek staat kan je er vanuit gaan dat deze speler bij de verdedigende partij hoort.

Cirkle Jerk



Minimaal aantal spelers: 10

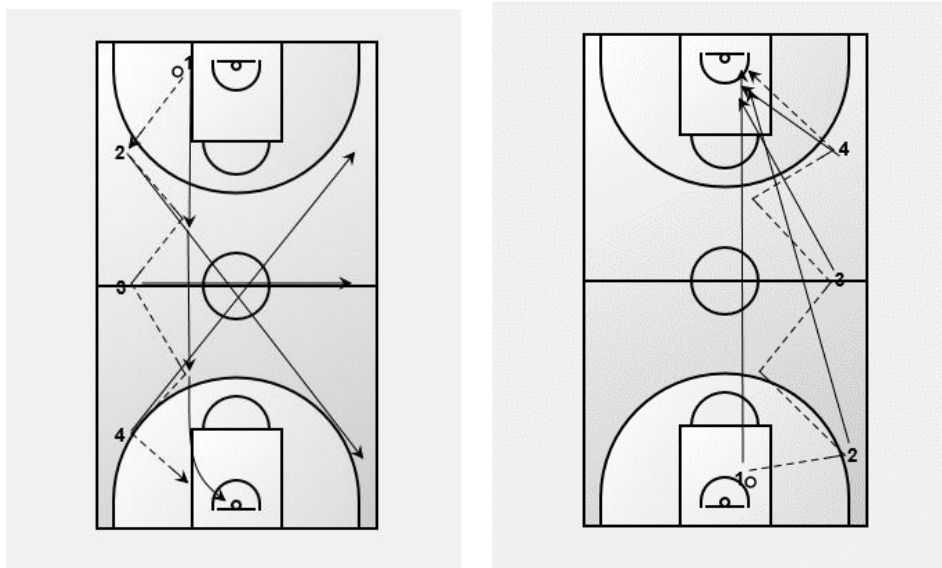
Benoem een speler of schiet als coach zelf een vrije worp terwijl 5 spelers om de schutter heen lopen (de cirkel van de bucket kun je hierbij aanhouden voor de grootte van de cirkel).

Zodra er geschoten is gaat de speler het dichtst bij de ring voor de rebound (in dit geval speler 3). De twee verste spelers (in dit geval 1 en 4) gaan via de zijkant weg. 2 en 5 blijven in dit geval over om de outlet pass te verzorgen.

De outlet gaat naar 5 waardoor 2 over blijft. Deze beweegt zich naar het midden om daar de pass te ontvangen en de laatste pass door te geven naar de weggesprinte 1 of 4.

Ondertussen kan het volgende vijftal zich al opstellen en gaan de eerste 5 langs de zijkant terug naar de baseline.

Break Kruislings, tippend afstoppen



Minimaal aantal spelers: 8

Begin op de baseline met een bal, in dit geval speler 1. Drie andere spelers nemen de posities in van 2, 3 en 4. Nummer 1 past naar nummer 2 en rent vervolgens door om de bal weer terug te ontvangen. Vervolgens past hij naar 3 en rent weer door, krijgt de bal terug en daarna gebeurt hetzelfde bij speler 4.

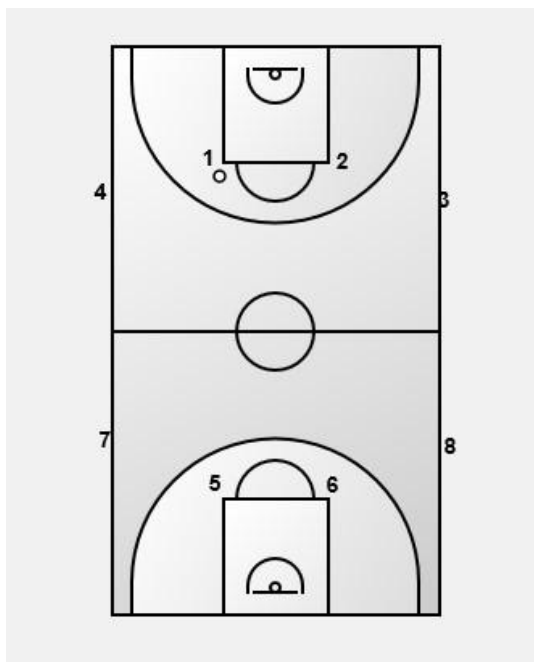
Nadat speler 1 de bal terug heeft gekregen van speler 4 maakt hij met een lay-up af en vangt zijn eigen rebound. Spelers 2, 3 en 4 hebben na hun pass het veld overgestoken. 2 en 4 steken kruislings over. 3 steekt recht over.

Na de rebound van speler 1 gebeurt weer hetzelfde, speler 1 past naar 2, rent door en krijgt hem weer terug. Tot hij weer aan de overkant van het veld is. Daar krijgt hij de bal terug van speler 4. Nu wordt er tippend afgestopt.

Dit betekent zoveel dat speler 1 de bal tegen het bord gooit, speler 2 die na zijn pass aansluit doet hetzelfde, net als speler 3. Speler 4 is de laatste die aansluit en zal de bal afmaken.

Ondertussen kan het volgend 4-tal al starten.

JR Transition



Minimaal aantal spelers: 8

In deze oefening trainen we de transitiesnelheid van aanval naar verdediging en andersom. De afbeelding geeft de startopstelling weer, wanneer je met twee teams van vier spelers werkt.

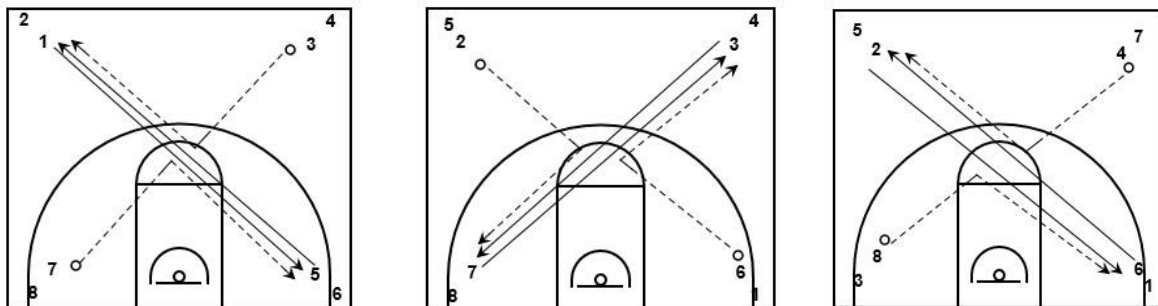
Speler 1 en 2 beginnen met aanvallen, speler 5 en 6 beginnen met verdedigen. In feite speel je hier dus 2 tegen 2 over het hele veld. Als de aanval van speler 1 en 2 voorbij is (door een score, balverlies of een verdedigende stop) worden zij gelijk verdedigers. Speler 5 en 6 geven de outlet pass op speler 7 en 8.

Speler 7 en 8 gaan dan aanvallen tegen speler 1 en 2, die dus snel om zullen moeten schakelen. Zodra speler 1 en 2 de bal weer hebben veroverd of een score tegen hebben gekregen passen zij speler 3 en 4 op de outlet aan. Deze gaan dan aanvallen tegen speler 7 en 8, die weer op tempo om moeten schakelen naar de verdediging.

Je kunt deze oefening uitbreiden door er een 3 tegen 3 variant van te maken. Dit kan al met 10 spelers, maar is gemakkelijker met 12. Advies is om de oefening te spelen tot een bepaalde score, bijvoorbeeld 7, waarbij alle scores als één punt tellen.

Als aanvulling kun je restricties opleggen door een tijdslimiet op de aanval te leggen, het gaat immers om transitie. Daarnaast kun je de outlet beperken door ze te verplichten de bal onder de eigen vrije worplijn te moeten krijgen.

Passvierkanten



Minimaal aantal spelers: 8

Op afbeelding 1 hebben spelers 3 en 7 de bal bij aanvang van deze oefening. Spelers 1 en 5 steken over naar de andere hoek van het veld. Zij vragen en krijgen de bal van hun rechterkant. Speler 1 ontvangt dus de bal van speler 7. Speler 5 ontvangt de bal van speler 3.

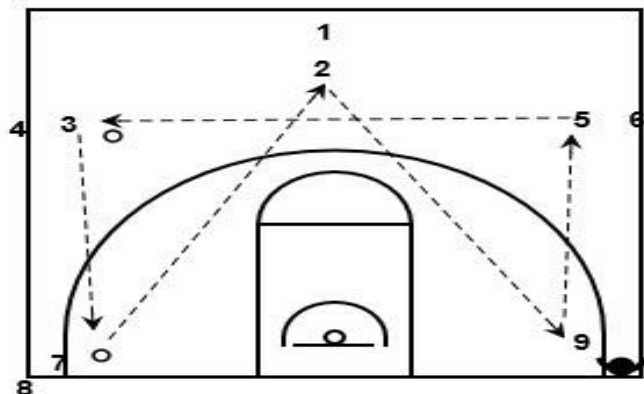
Speler 1 en speler 5 passen dan de bal door naar de hoek waar ze naar toe lopen. Speler 2 zal de bal dus ontvangen van speler 5. Speler 6 zal de bal ontvangen van speler 1.

Ondertussen steken speler 3 en 7, na het geven van hun pass ook over naar de andere hoek van het veld. Ook zij ontvangen de bal weer aan hun rechterkant, speler 3 in dit geval van speler 2 en speler 7 in dit geval van speler 6. Dit zie je in afbeelding 2.

Daarna volgt hetzelfde concept. Speler 6 en 2 steken weer over naar de andere hoek van het veld en ontvangen de bal weer van hun rechterkant, van speler 8 en speler 4. Zo kun je de oefening voor een aantal minuten door draaien. Als variatie kun je de bal ook van de linkerkant laten komen.

Bij een zeer geoefend team is het zelfs mogelijk dit te doen zonder de oefening stil te leggen. Let wel op, dat spelers scherp genoeg zijn om dit te kunnen doen anders hebben zij zo een bal op hun achterhoofd.

Ster Passoefening



Minimaal aantal spelers: 10

Deze passoefening is iets geavanceerder, maar als spelers de opdracht volgen kan dit zeer goed werken om de passing te oefenen.

Je gebruikt in deze oefening twee ballen en de passing loopt zoals uitgetekend in de afbeelding. Na iedere pass, volgt de speler de richting waar hij de bal heen gespeeld heeft.

De omschrijving zoals hieronder volgt is, wanneer je de oefening met één bal loopt.

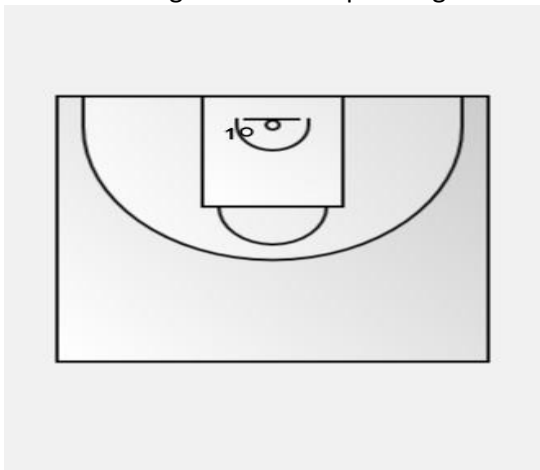
Speler 7 past de bal naar speler 2 en sluit dus aan achter speler 1,
 speler 2 past de bal naar speler 9 en sluit dus aan achter speler 10 (hier weergegeven als zwarte stip),
 speler 9 past de bal naar speler 5 en sluit dus aan achter speler 6,
 Speler 5 past de bal naar speler 3 en sluit dus aan achter speler 4,
 Speler 3 past de bal naar speler 8 en sluit dus aan achter speler 8

Wanneer je een tweede bal toevoegt zullen de looplijnen hetzelfde blijven alleen zullen de spelers meer op moeten letten omdat ze sneller weer een bal zullen ontvangen.

Specifieke Rebound oefeningen

1. Bucket Drill

De eerste fundamentele oefening laat zich moeilijk vangen in een plaatje. Je kunt deze oefening vooral toepassen in de warming-up van de training. In onderstaande afbeelding in ieder geval de startopstelling.



Een speler start met de bal aan de linkerkant van de ring. Hij gooit de bal hoog tegen het bord, zodat hij aan de rechterkant van de ring de rebound kan pakken. Daarna kan hij deze bal finishen en door passen naar de volgende in de rij.

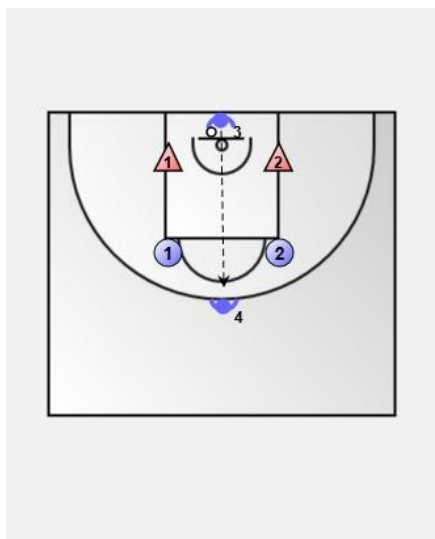
Focuspunten bij deze oefening zijn:

- Rebound op het hoogst mogelijke punt pakken.
- Stabiele landing, landen op twee voeten tegelijk.
- Stevige houding, bal geklemd tussen twee handen waarbij het lichaam breed wordt gemaakt en de ellebogen gebruikt worden om het lichaam te beschermen.

2. Rebound and close-out

Het doel van deze oefening is om een reboundsituatie te creëren waarna je een twee tegen twee aanval op een basket kan spelen. Het is aan de coach om de grenzen van deze oefening te bepalen.

Je kunt zonder enige vorm van regels spelen en daarbij zelfs zonder 'uit' spelen. Je kunt ook 100% de regels volgen maar dat komt de oefening over het algemeen niet ten goede. Het is van belang als coach een goede mix van regels te verzinnen voor wat bij je team past.



Korte uitleg van de oefening:

Op de baseline en op de kop van de bucket staat een speler die niet mee doet aan het verdere verloop van de oefening.

De speler op de baseline heeft de bal en passt naar de speler op de kop van de bucket. Terwijl dit gebeurt maken beide verdedigende spelers (de driehoekjes) een close-out op de aanvallende spelers (de rondjes) en zullen ze daarna moeten uitboxen.

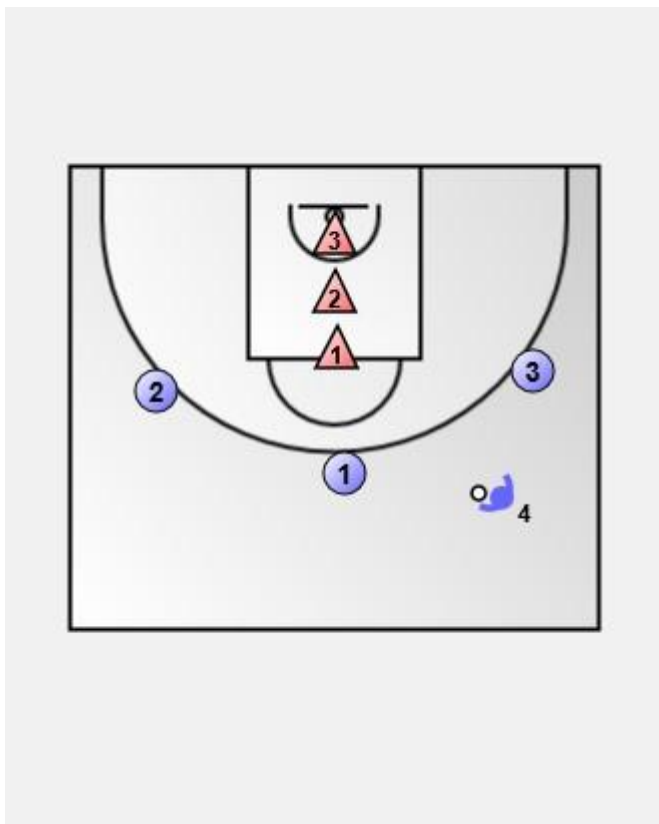
Nadat een team een rebound pakt wordt 2 vs 2 gespeeld op dezelfde basket tot er een score valt.

Focuspunten bij deze oefening zijn:

Let vooral op de fundamentals van de rebound zoals besproken bij de vorige oefening. Daarnaast is de manier van uitboxen zeer belangrijk. De verdedigende spelers moeten te allen tijde contact hebben met de aanvallende speler, maar zeker ook zicht hebben op de bal. Hoe dit positioneren werkt, is tijdens de clinic van 21 september 2018 toegelicht.

3. 1-2-3 rebound

Ook deze oefening is er op gericht om te rebounden in een spelsituatie. De startopstelling van deze oefening is als volgt:



Je hebt in deze oefening drie aanvallers, de rondjes, en drie verdedigers, de driehoekjes.

De vierde persoon met de bal kan een speler uit het team zijn, maar is bij voorkeur de (assistent-)coach.

De persoon met bal passt deze naar een van de drie aanvallende spelers. Terwijl dit gebeurt roept hij een nummer. 1, 2 of 3.

De verdediger die zijn nummer hoort maakt de close-out beweging naar de aanvaller die de bal heeft. De aanvaller mag met **maximaal** twee dribbels een schotpoging creëren.

De overige twee verdedigers zoeken de andere twee aanvallers op en proberen de juiste positie te verkrijgen voor een rebound.

Tijdens deze oefening wordt er niet gepassd. De speler die van de (assistent-)coach de bal ontvangt moet ook de schotpoging ondernemen.

Als na het schot de aanvallende ploeg de bal heeft wordt 3 vs 3 doorgespeeld tot een score en blijft dezelfde ploeg aanvallen. Heeft de verdedigende ploeg de bal gekregen via een rebound, worden zij beloond doordat ze mogen gaan aanvallen.

Alle facetten die met betrekking tot rebounden aan bod komen zijn belangrijk om in de gaten te houden tijdens deze oefening. Hoe is de verdedigende positie ten opzichte van de aanvaller, hoe wordt de rebound gepakt en hoe sterk is de rebounder in de lucht maar ook na zijn landing.

Omdat je op zoveel zaken moet letten is het prettig om deze oefening met twee mensen te begeleiden zodat op zoveel mogelijk zaken gestuurd kan worden.