TOPSPORT ACADEMIE

Marco vd Berg 2013

“The Martini School of basketball”

basketball RTC noord regionaal trainings centrum

“Talent is er altijd; de omstandigheden laten het groeien en bloeien”

Basketball Academy Groningen nbb

Inhoud

VERKLARING VAN UITMUNTENDHEID: 3
METHODIEK VAN DE OPLEIDING: 6
Algemene opmerkingen: 7
B asisniveau: 7
Gevorderd niveau:: 9
Topniveau: 11
DYNAMISCHE WARMING UP (DWA): 13
FAST-BREAK: 14
EEN KOP EN EEN STAART 14
DE HUNEBEDDEN: standaard-oefeningen 16
DE HERHALING/HET RITUEEL 19
PROFIELEN: 19
ATLETISCH PROFIEL: 26
TACTISCH PROFIEL: 28
ALGEMEEN TECHNISCH PROFIEL: 31
Rapport: 33
AFSPRAKEN/PRINCIPES: 52
PERIODISERING: 54
.Aanvallende filosofie: 58
FAST BREAK: 59
Omschakeling van verdediging naar de aanval: 59
Omschakeling na een score: 61
DE 5-OUT OFFENSE: 66
Basis verdedigende filosofie: man-to-man en de juiste mentaliteit 74
Rekrutering, talentherkenning, positiespecificatie 77
STUDIERESULTATEN en HET MONITOREN VAN ONTWIKKELING 83
SUMMERLEAGUE: 83
BEGELEIDEN VAN OUDERS/ DE SOCIALE OMGEVING: 83

VERKLARING VAN UITMUNTENDHEID:

1. Onze school leidt op tot **topbasketballer**.
   Dit betekent dat een bij ons trainend kind op **topsportniveau** begeleid wordt, op alle te ontwikkelen kwaliteitsgebieden, te weten: **mentaal, atletisch, technisch en tactisch.**
   Op deze vier kwaliteiten ontwikkelen wij alle basketballers totdat het, voor ieder afzonderlijk individu, maximaal haalbare niveau gehaald is . De ontwikkeling wordt in beeld gebracht door middel van rapportages.

2. **Topsport** definiëren wij als "**piek-presteren onder druk**".
   Een absolute voorwaarde daarvoor is werken vanuit een **topsportmentaliteit**. Deze toont zich in gedrag:

   *een **wil** om continu beter te worden
   *intrinsieke motivatie
   *maximale eerlijkheid

3. Onze school wil daarnaast jonge mensen helpen in hun algehele ontwikkeling, in het bijzonder in de ontwikkeling op gebied van moraliteit. We hanteren hiervoor vier richtlijnen:

   -**Sociaal gedrag**
   Basketball is een echte teamsport. Betrouwbaarheid leidt tot vertrouwen; vertrouwen leidt tot een gezamenlijke piekprestatie; een gezamenlijk ervaren piekprestatie is een vormende levenservaring die nooit vergeten wordt.

   -Mentaliteit
   Topsport betekent dat je op je grenzen werkt om te kunnen groeien. Dit houdt in uit je comfortzone kunnen gaan en leren daar te functioneren. Buiten je comfortzone "comfortabel" kunnen zijn leert impulsbeheersing aan en versterkt de wil. Dit hele proces gaat egoïsme tegen.

   -Emotionele intelligentie
   In een topwedstrijd is het vermogen om **giftige emoties** te herkennen en kunnen ombuigen in positieve, sportgerichte handelingen van groot belang. Winst of verlies worden er niet zelden door bepaald! De discipline die nodig is om dit proces van sublimeren te leren beheersen is ook buiten een basketbalveld een nuttige kwaliteit. Iedere vorm van discipline is uiteindelijk zelfdiscipline.

   -Verantwoordelijkheid voor falen
   Het uitgangspunt van *GEEN SMOESJES* leert de jonge sporter verantwoordelijkheid te nemen voor zijn fouten. Pas als iemand dat doet, kan hij of zij van fouten leren, waardoor de jonge sporter daadwerkelijk **groeit**. Het nemen van verantwoordelijkheid voor falen is daarbij een positieve tegenhanger van het gevaar van misplaatste arrogantie.

4. Wij gaan uit van de volgende **ETHISCHE AFBAKENINGEN:**

   a. **Gezondheid gaat voor alles**
      -een ontwikkelende jonge sporter mag nooit overtraind raken
      -sportmedische keuring als toegangseis

   b. **Veiligheid is gegarandeerd**
      -het streven is om een veilig en ”top” leerklimaat te laten ervaren

   c. **Alle trainingen zijn topsport**

   d. **“No game without the rules”.**

   e. **Enkel de ontwikkeling van de jonge sporter telt!**
      -Ieder kind moet op eigen tempo het curriculum kunnen doorlopen; de individuele ontwikkelingslijn is leidend voor iedere beslissing over een sporter.

   f. **Schoolresultaten bepalen de toegang**

   g. **Mentale hardheid wordt vanaf de basis ontwikkeld**
      -Dit is echter iets totaal anders dan jonge sporters bang maken om te falen; we leren kinderen zich aan de eigen ontwikkeling te spiegelen, intrinsieke drijfveren te ontdekken en te allen tijde eerlijk te zijn.

5. Resumerend:

   Wij leiden jonge basketballers op tot topspeler. Alles wat we doen is hierop gericht. Gezamenlijk willen wij een **niveau van Uitmuntendheid** *bereiken. Wij willen bekend staan als een topopleiding voor jong basketbaltalent.*

METHODIEK VAN DE OPLEIDING:

Algemene opmerkingen:

Motorisch leren is de laatste jaren onderwerp geweest van veel wetenschappelijk onderzoek, wat geresulteerd heeft in een paar baanbrekende nieuwe inzichten. Zo is de klassieke "3 fasen methodiek" van het aanleren van een nieuwe beweging uitgedaagd geraakt door het verschijnen van nieuwe technieken als *gedifferentieerd leren, random leren, analogie leren* en *foutloos leren,* om er maar een paar te noemen. Een aantal onderzoeken wijst duidelijk in de richting van een *verbeterde retentie* van een nieuw aangeleerde techniek wanneer er gebruik wordt gemaakt van deze, nog minder uitgeoefende aanleermethodes. Wij bij de basketbal-academie Groningen zijn praktisch ingesteld en volgen de richtlijn van John Wooden bij al het aanleren van basketbal:

"You have not taught until they have learned."

We houden de ontwikkelingen in het wetenschappelijke veld dan ook met een zeer geïnteresseerde blik in de gaten en zijn altijd bereid bewezen nieuwe technieken uit te proberen. Het gaat er namelijk om dat de jonge speler heeft **geleerd**.

Leren definiëren wij als "een verandering in het **gedragspotentieel** realiseren".

We gaan uit van een paar methodologische startpunten:

1. Er bestaan 3 ontwikkelingsniveaus, te weten een **basis**,- **gevorderd**, - en **top**niveau.

Deze indeling geldt voor de atletische, mentale, technische en tactische vaardigheden van een speler. Het is het doel van onze opleiding dat de jonge talenten aan het eind van hun scholing het hoogst haalbare niveau bereikt hebben op alle 4 deelgebieden.

B asisniveau:

TRAININGSDOELEN:
Basis *skills* aanbieden; goede schottechniek (zgn. *Ninja-stance* en *de zwanenhals);* basis 1-tegen-1 aanvalstechnieken; basisprincipes 1-tegen-1 verdedigen, begin van help verdedigen; 2- tegen- 1 aanval, basis fast break (rennen en vangen op snelheid in full-courtsituatie; vangen en pivoteren.

Nadruk:
Skills ontwikkelen (kinderen moeten zelf hun eigen ideale vorm kunnen vinden, zonder de ideale biomechanische lijn teveel met voeten te treden); 1-tegen-1 (veel herhalingen/1-tegen-1 spelvormen; 2-tegen-1, ball screens, post basics, introductie mentale hardheid

ATLETISCH:

Loopscholing; stoppen (alle richtingen) en starten; springen (technisch); oog-hand coördinatie; introductie snelheidstraining; balans; romp; techniek krachttraining

COMPETITIEVORMEN:

Kleine spelvormen (1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 3-3) waarbij alle spelers goed aan bod komen.
Afsluitende 5-tegen-5 (zie bij de *kop-en-staart* uitleg) maximaal 5 minuten.

TECHNISCH:

Bij de profielen uitgeschreven

TACTISCH:

Alle spelers spelen op alle posities; 5 out; alleen man-to-man verdedigen, wel *shell*drills;
Ballscreens: rol-optie, schot (1 dribbel), penetratie (2 dribbels van het screen af!)
Post-ups: staand vangen (1 en 2 handen); diamond position; basismoves met 1 dribbel

MENTAAL:

Zonder prestatiedruk beginnen met de uitleg van alle 30 competenties; leren *leren* van fouten.

RICHTLIJNEN VOOR TRAINEN OP BASISNIVEAU:

1. **Alle sporters ontwikkelen zich op hun eigen tempo (dus herken de verschillen en pas aan waar nodig)**
2. **Iedere training: Dynamische Warming Up (DWA): 20 minuten met techniek**
   Techniek-tactiekverhouding: 2:1
3. **Techniek ontwikkelen d.m.v. analogie-aanleren (dus niet te gedetailleerd technisch, met behulp van metaforen), maar wel met respect voor de biomechanica (dus zo ideaal mogelijk) ; gefaseerd oplopende moeilijkheidsgraad**
4. **Altijd 1 fast break-oefening .**

Gevorderd niveau::

TRAININGSDOELEN:
Complete 1-tegen-1 spelers ontwikkelen; uitbouwen technische bagage; *drive* èn *pass* zien als tactische doelstelling; steeds verder oplopende moeilijkheidsgraad; complexere problemen kunnen oplossen in vergelijking met de basisfase.

NADRUK OP:
Creatieve oplossingen; skills in wedstrijdsituaties plaatsen om te oefenen; hoge intensiteit; sterke groei van atletisch vermogen.

ATLETISCH:
Balans- en lichaamsbeheersing in een basketbal-actie; reactietijd (sprong en richtingverandering); beweeglijkheid op snelheid; maximale tempowisselingen en richtingveranderingen; gezichtsscherpte (*split vision* oefeningen); beslissingen en handelingssnelheid; soft- naar hard focus.

COMPETITIE:
Nog steeds overwegend kleinere spelvormen (tot 4-tegen-4/3); afsluitende 5-tegen-5 : 8 tot 10 minuten; goede beslissingen extra belonen.

TECHNIEK:
Zie overzicht bij de profielen.

TACTIEK:
Alle spelers spelen alle posities; 5 – out, maar nu post-up opties toevoegen en 1 of 2 simpele screen-opties; *ballscreens:* trap, rotaties, split, rescreen, slip ; *screens:* timing, hoek, versnellen, rollen/openen, zones, alle opties bij dribble-at's; *defense:* battling, screen verdedigen, fronting, double-teamen, ballscreen verdedigen, run & jump; *post-up:* moves & countermoves, krachtig finishen, faking

MENTAAL:
Zonder overdreven druk op te leggen wedstrijd-skills versterken. Trainingsmentaliteit moet nu goed zijn! Attitude is nu bekend; begin maken met post-competitie vaardigheden d.m.v. sprekers en voorbeelden

TRAINERS: *VRAGEN STELLEN! GEEN ANTWOORDEN STELLEN!*

Richtlijnen voor trainen op gevorderd niveau:

1. **DWA 20 minuten; krachttraining en plyo**
2. **"According to the Journal of experimental Psychology: Athletes who learn the intricacies of the game on their own perform better than those who have been heavily coached."**
3. **Iedere training: technisch (dynamisch) vs tactisch (oplossingen) : 1:1**
4. **Altijd drill met een fast break onderdeel eindigen (al is het slechts een outlet…)**
5. **Begin maken met versterking anaeroob vermogen (17's , interval-sprints, plyometrie etc.)**

Topniveau:

TRAININGSDOELEN:
5-tegen-5 en specialisaties; wedstrijdvoorbereiding en leren pieken; eigen stijl en bewegingen; sprongkracht en dynamische balans; drive, pass èn schot zien; extra help zien.

NADRUK OP:
Skills in competities; read and react quickly; handelingssnelheid; scoren onder druk

ATLETISCH:
Testen en compleet krachtprogramma; 3 maal per week sprongtraining.

COMPETITIE:
5-tegen-5 specifieke situaties; nog steeds veel 3-tegen-3 spelvormen; schietwedstrijden; 50 shotdrill als rapportmoment ; examens

TECHNIEK:
Eigen stijl; zie profielen.

TACTIEK:
Gespecialiseerde rollen en gebruiken van screens vanuit 5-out; high-low ("OMA"); ballscreens met verschillende help-opties; side ball screens; zones; switches; fast break organisatie met gespecialiseerde(re) rollen; zones herkennen en aanvallen; tweede helper zien

TRAINERS:
Wedstrijdsituaties creëren waarbij spelers zelf oplossingen moeten vinden

MENTAAL:
Rollen en verantwoordelijkheden; play to win/ compete (voorzichtig); post-competitie actief begeleiden: diëtist, slaapanalyse; leerplannen ontwikkelen voor na de opleiding; adviseren; agenten…!

Richtlijnen voor trainen op topniveau:

1. **DWA : 20 minuten met sprongtraining 2/3 maal per week**
2. **techniek op topsnelheid uitvoeren; tactiek naar het geheel toe brengen; moeilijke wedstrijdsituaties (ook technische) trainen; verhouding technisch-tactisch: 1:1**
3. **Altijd fast-break omschakeling**
4. **Read the man/- defense/- game (in die volgorde) dit betekent dat alle kleine wedstrijdvormen met live verdedigen dienen te gebeuren**
5. **Beetje beginnen met pieken, hoewel: intensiteit blijft altijd even hoog!**

DYNAMISCHE WARMING UP (DWA):

Deze leert met name basketbal- atletisch vermogen aan.

De DWA is neuromusculaire training! Wanneer het neuromusculaire systeem verbetert kunnen spelers zich individueel verder ontwikkelen. Daarom beginnen wij iedere training met het **atletisch** potentieel ; zonder het juiste atletische raamwerk heeft een perfecte technisch/ tactische scholing weinig nut.

VOORBEELD DWA:

1. Concentratieoefening (Circular breathing)	1.00 min
2. Romp-stabiliteit: plank, brug, lateraal plank	3.30
3. Ladder: voorwaarts en zijwaarts	5.30
4. Jog en backpedal fullcourt (25%)	7.00
5. Squats en pivots tot eind lijn; reverse-pivots terug	8.00
6. Frankenstein-walk	9.00
7. Dribble-run en slide-dribbel achterwaarts terug (50%)	10.00
8. Single leg dead lifts	11.00
9. 45 graden bounding heen, lay-upsprongen terug	12.00
10. Dribbel run heen en terug (75%)	13.00
11. 10 push-ups	14.00
12. Lunges met rotaties en teenstand met pull-up shin	15.00
13. Squat-sprongen en straight-leg running (2 keer)	16.30
14. Full court sprint vanuit push-up houding (100%)	17.30
15. Lay-up full-court met 1 element uit “daily dozen-drill”	19.30
16. Water break	20.00

Per dag/ training ligt de keuze voor de oefeningen verschillend. Het belangrijkst is dat het neuromusculaire systeem op alle basis-atletische gebieden uitgedaagd wordt en de bewegingen GOED UITGEVOERD AANGELEERD worden! We trainen als het kan altijd in een hele kinetische keten (Geen geïsoleerde delen van bewegingen).

FAST-BREAK:

Iedere training trainen we de fast-break.
We bieden een compleet fast-break trainingsprogramma aan. Dit is voor onze opleiding een belangrijk leerdoel: Al onze basketballers leren vanaf de jongste groep fast-break spelen. Een basketballer die de fast-break speelt wordt zeer allround getraind: het vereist handelingssnelheid, technische vaardigheid, tactisch inzicht op hoge snelheid en onder verrassende omstandigheden, het leert de 2-tegen-1 vinden (onze aanvallende filosofie)aan, het traint de basketbalconditie, het atletisch vermogen en de topsportmentaliteit. Kortom, het trainen van de fast-break biedt een prachtige, speelse totaal-methodiek om het spel aan te leren.

Voor een succesvolle training moet de fast-break wel onderverdeeld worden in de volgende aandachtsgebieden:

1. Organisatie (wie wat waar wanneer; trainen we met de *flow-drill)*
2. Beginfase: Outlet, starttechnieken rennen, vangen en sprinten (breakdown outlet drills)
3. Midden fase: snelheid en controle(vb. "daily dozen")
4. Eindfase: spacing, beslissen en finishen (van 1-0 naar 5-4 (+1!))
5. Secondary fase: vloeiend in de 5 out overgaan (*flow-drill)*

Voor de uitvoering en de organisatie verwijs ik naar het onderdeel van de basis aanvallende filosofie, verderop in deze tekst.

EEN KOP EN EEN STAART

Voor iedere trainingseenheid streven we na dat het een afgerond geheel is, een eenheid. Dit geldt voor een afzonderlijke training, maar ook voor de blokken (micro, meso en macro) uit de periodisering. Dit zogenaamde "kop en staart"-principe komt er in het kort op neer dat de kop (het voorbeeld aan het begin) en de staart (de afsluitende wedstrijdvorm) van de trainingseenheid in thematische harmonie zijn. Een voorbeeld:

Na de DWA beginnen met de *flow-drill*, waarbij nadruk ligt op vloeiend in 5 out komen en de close-out 1-tegen-1 uit de swingpass.

Dit is de "kop" , oftewel het voorbeeld. Dit tonen we altijd als geheel, maar zonder weerstand, dus 5-tegen-0. Hierna volgt de deel-fase. Hier worden de aan te leren vaardigheden in deeltjes en gefaseerd getraind:

1-on-1: statische uitleg van close-out aanvallen (offense)
1-on-1: coach geeft swingpass en verdediger maakt close-out
1-on-1: speler passt bal; in groepjes op baskets werken, coach loopt rond
3-on-3: quarter court-close-out game, Met NETS-principe (zie bij verdedigen en rebounden) spel tot 8-12 punten ; op verschillende baskets ; coach passt aan van onder de basket/ speler passt aan
3-on-3-on-3 game full-court. Team dat scoort/ nets wint is aanval op de andere basket. Andere teams roteren. Belonen op basis van welk teaching point je wilt maken als trainer.

DE standaard-methodiek van aanleren is in dit voorbeeld goed te herkennen: statisch individueel (techniek), naar dynamisch individueel (met een competitievorm) eerst nog plenair , naar hetzelfde in verschillende groepjes, naar kleine spelvorm statisch (= niet full-court) naar kleine spelvorm dynamisch(= full-court). Deze volgorde vormt onze algehele aanleer-lijn!

Pauze met Maravich dribbling drills (10 min)

Daarna opnieuw volgens de boven beschreven lijn een verdedigend element uit een close-out situatie trainen (kan bijvoorbeeld een help side-oefening zijn), en ook weer eindigend met een kleine spelvorm full-court.

Dan: Pauze met daily dozen drill half court en 2-tegen-1 fastbreak weave

Dit is dan het midden stuk van de training en we eindigen dan met de “staart” :

5 minuten 5-tegen-5 waarin iedere score uit een succesvol verslagen close-out een bonuspunt oplevert en iedere charge ook.

Zo vormt de training een thematische (nadruk op close-out attack- en defense) eenheid.

Let op: we willen spelers ontwikkelen die leren hun eigen beslissingen nemen op het veld! We mogen dus nooit aan over-doseren van informatie doen! Laat de kinderen zelf leren van hun eigen lichaam!

Per leerjaar moeten alle kinderen hun leerdoelen definiëren. Een plan wordt opgesteld met de trainer(s) samen en door middel van tussentijdse rapportages wordt de ontwikkeling gevolgd. De profielen fungeren hier als richtlijn en als maatstaf.

DE HUNEBEDDEN: standaard-oefeningen

Dit zijn de oefeningen die als een rode draad door de hele opleiding lopen. Ze zijn hierom per definitie met oplopende moeilijkheidsgraad uit te voeren.

1. FLOW-DRILL
   5-tegen-0; Organisatie break en 5 out.
   Aanvallers passen 5-10 maal voor een schot te nemen (keuze trainer)

2. SHELL-DRILL
   4-tegen-4/ 5-tegen-5; organisatie verdediging

3. 50 SHOTS
   Alle belangrijke half-court schoten zitten hierin verwerkt: 45 wedstrijdschoten-5 vrije worpen. Ook als examen-drill

4. 10 FASTBREAKSHOTS
   5 van links en 5 van rechts; ook een examen-oefening

5. 1-ON-0 MINUUT; perimeter
   Foutloos leren! Minimaal 2 ballen; 1 move en een fout betekent uitstappen. (Een gemist afstandsschot rebounden voordat de bal op de grond is en ”terug” scoren zonder dribbel geldt nog als goed)

6. 1-ON-0 Minuut; post
   Foutloos leren, nu met een post beweging.

7. DAILY DOZEN DRILL
   Deze kan full-court of half-court gedaan worden. Verschillende dribbels en finishing moves. Ook voor examen/toets momenten

8. VdB-DRILL
Mass-drill voor defensief voetenwerk

9. NATER-DRILL
Oefening voor close-out schot verdedigen, rebounden en bovenal mentaliteit

10. FULL COURT 2 MAN PASSING & FINISHING
2-tegen-0 naar 2-tegen-2. Techniekkeuze vrij voor de trainer

11. 5-ON-4-ON-3-ON-2-ON-1
Traint alle fast-breakfacetten, kon ook in omgekeerde volgorde

12. CONTINUOUS NUMBERS
Teams van 3 of 4 man spelen onder tijdsdruk tegen wisselende verdedigings-aantallen. Scorend team blijft aanval en gaat naar andere basket.

13. CIRCLE DRILL
Uiterst belangrijke verdedigende en post-up oefening, traint mentaliteit en *hustle.*

14. DRIVE & KICK-BACKDOOR GAME
Fundamentele kleine spelvorm. Herhaalt verschillende belangrijke aanval -en verdedigingstechnieken.

15.
16.
17.
18.
19.
20.

DE HERHALING/HET RITUEEL

"You are what you repeatedly do"… Die is van Aristoteles, dus (bijna) zo oud als de weg naar Rome, en daarnaast mogen we het adagium van John Wooden niet vergeten:

"You have not taught UNTIL THEY HAVE LEARNED."

Dit betekent dat we technieken herhaaldelijk blijven aanbieden. De bekende 10.000 uur van "deliberate practice" van Ericsson mogen we dan net niet halen, maar onze kinderen kunnen verzekerd zijn van een ruim aanbod van oefeningen waarbij voldoende gelegenheid wordt geboden om door middel van gerichte en correcte training een topniveau te kunnen bereiken.

Per training bieden we nooit meer dan 3 trainingsdoelen aan. De wijze waarop is al eerder besproken; leren is een verandering in het gedragspotentieel aanbrengen. Het gaat dus uiteindelijk om de retentie en de transfer naar de wedstrijd.

Rituelen bestendigen onze topsportcultuur; het rituele deel van onze training is de ondergrond van onze discipline. We beginnen iedere training met een cirkel (concentratieoefening) en sluiten iedere training af met een cirkel-die teruggelopen wordt tot een huddle , en eindigen met de yell:

"**To be"… "THE BEST"… "I CAN BE!"** (aanvoerder- trainer-team)

PROFIELEN:

Voor alle kinderen hebben we profielen gemaakt om het niveau van de vaardigheden zichtbaar te kunnen maken. Het betreft profielen over de mentale vermogens, de atletische, technische en tactische vaardigheden. We werken met de volgende schaal voor de honorering van de beheersing van een bepaalde vaardigheid:

0= geen beheersing
1= slechte beheersing
2= onvoldoende beheersing
3= voldoende beheersing
4= goede beheersing
5= uitmuntende beheersing

MENTAAL PROFIEL (naar Jones, Hanton & Connaughton – 2007)

DEELGEBIED	Groep	attribuut
ATTITUDE	-Geloof	a1. Een onbreekbaar geloof in eigen kunnen, Gebaseerd op de bewuste kennis hoe je op Het huidige niveau gekomen bent
		a2. Een innerlijke arrogantie die je laat geloven dat je alles kan bereiken waar je je zinnen op zet
		a3. Een geloof dat je dwars door ieder obstakel heen kan komen
		a4. De overtuiging dat je ambitie of honger je uiteindelijk tot je doelen of het verwezen-lijken van je potentieel leidt.
	-Focus	b1. Je niet laten afleiden door korte termijn doelen (financieel, prestatie), die je lange termijn doelen in gevaar zouden kunnen brengen
		b2. Ervoor zorgen dat het vasthouden aan je sportdoel de nr. 1 prioriteit in je leven is
		b3.Herkennen wanneer aan-en uit te schakelen van je sport.
TRAINING	-lange termijn doelen als motivatie gebruiken	c1. Wanneer trainen zwaar wordt (fysiek/ mentaal) omdat het niet goed loopt, jezelf kunnen blijven motiveren d.m.v. doelen/ aspiraties
		c2. Geduld, discipline, zelfbeheersing tonen om iedere specifieke ontwikkelingsfase goed uit te voeren
	-omgeving beheersen	d1. In controle blijven i.p.v. gecontroleerd Worden
		d2. Alle aspecten van een zwaar trainings-programma in je voordeel benutten

	-jezelf tot je grenzen Brengen	e1. Van de trainingselementen die pijn doen kunnen genieten
		e2. Uitblinken op momenten dat je anderen of jezelf kan verslaan
COMPETITIE	-omgaan met prestatiedruk	f1. Genieten van hogedrukmomenten in competitie
		f2. Omgaan met- en aanpassen aan veranderingen/afleidingen/bedreigingen onder druk
		f3. Goede beslissingen nemen en de goede opties kiezen waardoor de optimale prestatie geleverd kan worden onder extreme druk en ambiguïteit
		f4. Omgaan met- en kanaliseren van nervositeit in hoge druk situaties
	-geloof	g1. Onvoorwaardelijke toewijding aan je Prestatiedoelen tot iedere mogelijkheid op succes is vervlogen
		g2. Niet uit het lood geslagen raken door fouten en sterker 'terugkomen'
	-prestatie reguleren	h1. Een *killer-instinct* bezitten om toe te slaan Op het moment waarop je weet dat je kan Winnen
		h2. Het vermogen om je prestatie een niveau hoger te tillen op de belangrijke ogenblikken
	-gefocust blijven	i1. Maximale focus op de taak op ogenblikken van sterke afleiding
		i2. Koppig blijven vasthouden aan een naar binnen gekeerde focus onder sterke afleidende uitdagingen uit een externe bron
	-bewust zijn van en controle over gedachten en gevoel	j1. Een scherp bewustzijn benutten om foute gedachten en gevoelens te herkennen en het vermogen aanwenden deze te

		veranderen om te kunnen presteren
	-omgeving beheersen	k1. Negatieve omgevingsfactoren ten gunste van de eigen prestatie benutten
POST-COMPETITIE	-omgaan met falen	l1. Herkennen en rationaliseren van falen en de leerpunten hieruit kunnen halen om te kunnen groeien
		l2. Falen als motivatie kunnen gebruiken
	-omgaan met succes	m1. Weten wanneer te vieren en wanneer te Stoppen en te focussen op de nieuwe Uitdaging
		m2. Rationeel met succes kunnen omgaan

Er zijn dus in totaal 30 attributen van mentale hardheid. Al onze spelers worden op alle attributen door hun coaches beoordeeld(1 maal per half jaar) en gecoacht. Dat betekent dat dit profiel ter inzage in het dossier van de sporter ligt en dat er, op basis van de beoordeling, een plan gemaakt kan worden voor de individuele verbetering. Als het goed is loopt de ontwikkelingslijn door de hele opleiding door en heeft de sporter aan het eind van de lijn (dan is hij/zij 18) een goed beeld van de mentale vaardigheden van dat moment.

Tot slot de Engelse definitie van Jones:

"Having the natural or psychological edge that enables you to, generally cope better than your opponent with the many demands (competition, training, lifestyle) that sport places on a performer, and, specifically, be more consistent and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure."

ATLETISCH PROFIEL:

1. Oog- hand coördinatie:
2. Balans, *statisch:*
3. Balans ,*dynamisch:*
4. Lichaamsbeheersing:
5. Vlug en lenig:
6. Reactietijd:
7. Beweeglijkheid:
8. Power,*sprong:*
9. Power, *sprint:*
10. Power,*lateraal:*
11. Snelheid:
12. Kracht:
13. Anaeroob vermogen:
14. Aeroob vermogen:
15. Gezichtsscherpte/ split vision:
16. Handigheid:
17. Rompspieren:
18. Explosiviteit:

TACTISCH PROFIEL:

1. Algehele beslissingsvaardigheid:
2. 1-tegen-1,*face the basket:*
3. 1-tegen-1,*back to the basket:*
4. 1-tegen-2/0,*face the basket:*
5. 1-tegen-2/0,*back to the basket:*
6. Spacing in relatie tot penetratie:
7. Screens, *gebruiken:*
8. Screens,*zetten:*
9. Ballscreens,*dribbler:*
10. Ballscreens,*screener:*
11. Ballscreens,*off- ball:*
12. Dribble-at:
13. Fastbreak,*herkenning:*
14. Fastbreak, *beslissingen:*
15. Verdedigend anticiperen:
16. Double-team/rotatie aanvallen,*face:*
17. Double-team/rotatie aanvallen, *back:*
18. Double-team /rotatie aanvallen, *off ball:*
19. Zone aanvallen, *spacing:*
20. Zone aanvallen,*penetratie:*
21. Zone aanvallen, *fake to make:*
22. Wedstrijd lezen, *mismatches:*
23. Wedstrijd lezen,*momentum:*
24. Wedstrijd lezen, *time & score:*

ALGEMEEN TECHNISCH PROFIEL:

1. Schieten:
2. Finishing:
3. Passing:
4. Ballhandling/dribbelen:
5. Perimeter-moves:
6. Post-moves:
7. Fast-break vaardigheid:
8. 1-tegen-1 verdedigen:
9. Handelingssnelheid:
10. Helpverdedigen:
11. Rebounden:
12. Shotmaking:

Rapport:

SCHIETEN, RAPPORT:

Niveau: ***basis*** ***beoordeling (0-5)***

1.lay-up *rechts:*
2.lay-up,*links:*
3.vrije worp:
4.setshot:
5.driepunter, *spot up:*

Niveau: ***gevorderd*** ***(0-5)***

6.driepunter met stop, *r-l:*
7.driepunter met stop,*l-r:*
8.driepunter met zijwaartse stop:
9.driepunter uit de dribbel,*r-l:*
10.driepunter uit de dribbel,*l-r:*
11. jumpshot (medium range),*pop-out:*

Niveau: ***top*** ***(0-5)***

13. Jumpshot, *curl r-l:*
14. Jumpshot,*curl l-r:*
15. Jumpshot,*flare rechts:*
16. Jumpshot, *flare links:*
17. Jumpshot, *fake, 1 dribble:*
18. Jumpshot, *fake, 2 dribbels:*
19. Jumpshot,*fake, combinaties:*
20. Jumpshot, *pullback:*
21. Jumpshot, *stepback:*
22. Spin and shoot:
23. Runner:

FINISHING, *rapport:*

Niveau: ***basis***

1.speed lay-up, links:
2.speed lay-up, rechts:
3.cross-over, lay-back, links:
4.cross-over, lay-back, rechts:
5.reverse lay-up, links:
6.reverse lay-up, rechts:
7.jumpstop, powerfinish, rechts:
8.jumpstop, powerfinish, links:

Niveau: ***gevorderd***

9.1-tel lay-in, rechterhand:
10. 1-tel lay-in, linkerhand:
11.jumpstop, cross, jumphook, rechts:
12.jumpstop, cross, jumphook, links:
13.floater:
14.double-clutch, rechts:
15.double-clutch, links:

Niveau: ***top***

16.fingerroll, rechts
17.fingerroll, links:
18.dunk, 2 handen:
19.dunk, links:
20.dunk, rechts:
21.spin, rechts:
22.spin, links:
23.duck-under, rechterhand finish:
24.duck-under, linkerhand finish:

Onze standaard drill voor het finishen is de *Daily dozen drill.*

PASSEN, *rapport*

Niveau: ***basis***

1. **Chestpass**
2. **Bouncepass, 2 handen**
3. **Bouncepass rechts**
4. **Bouncepass links**
5. **Overhead**
6. **Wrap around, 2 handen**
7. **Wrap around rechts**
8. **Wrap around links**
9. **Baseball rechts**
10. **Baseball links**
11. **Hookpass**
12. **Pushpass rechts**
13. **Pushpass links**

Niveau: ***gevorderd***

14.hockeypass rechts
15.hockeypass links
16.zonepassing, algemeen
17.behind the back pass rechts
18.behind the back pass links
19.between the legs rechts
20.between the legs links

Niveau: ***top***

21. **Behind the head rechts**
22. **Behind the head links**
23. **Wristflick rechts**
24. **Wristflick links**
25. **Traps verslaan**
26. **Volleyballpass**
27. **No-look passing**
28. **Alley-oop pass**

W.b.t. aanleren: 1. Stationair; 2.bewegende ontvanger; 3.zelf bewegen; 4.passer verdedigd; 5.ontvanger verdedigd; 6. Beiden verdedigd; 7. Extra helpverdediger

BALLHANDLING en DRIBBELEN, rapport

Voor de eerste twee niveaus gebruiken we Pete Maravich:

Niveau: *basis*

-Squeeze the banana (bh)
-tap the ball(bh)
-pendulum swing(bh)
-flip roll(bh)
-around the world(bh)
-pistol Pete draw(bh)
-ricochet (bh)
-space catch (bh)
-square-V (D)
-walking (d)
-running(d)
-stop and pop(d)
-change direction(d)
-double clutch(d)
-slide protection(d)
-spindribble(d)
-behind the back(d)
-between the legs(d)
-double time (d-conditioner)

Niveau: *gevorderd*

-pretzel (bh) 60-75 in 30 sec.
-walking pretzel(bh)
-running pretzel(bh)
-see-saw(bh)
-knee-clap(bh)
-spinning/fanning(bh)
-behind the back (bh)
-Punching the bag (d)
-figure -8 (d)
-laying down(d)
-pretzel(d)
-flip flap jack links(d)
-flip flap jack rechts(d)
-scrambled eggs(d)
-blindfold(d)

Niveau: ***top***

Hiervoor oefenen we Ganon Bakers "pro-moves":

… moet nog opgeschreven worden…

PERIMETER MOVES, rapport

NIVEAU: ***basis*** ***(0-5)***

1. **Drivestep & go (open)**
2. **Drivestep & shoot**
3. **Drivestep & cross**
4. **Shotfake & go (open)**
5. **Shotfake & shoot**
6. **Shotfake & cross**
7. **Passfake & go (open)**
8. **Passfake & shoot**
9. **Passfake & cross**

Uit de dribbel:

10. **Hesitate & go**
11. **Inside-out**
12. **Behind the back & go**
13. **Behind the back & cross**
14. **Behind the back & inside-out**
15. **Stutter & go**
16. **Between the legs (pullback) & go**
17. **Spin**

NIVEAU: ***gevorderd*** ***(0-5)***

18. **Space-step & cross**
19. **Space-step, 3ple threat & go (open)**
20. **Space-step, shotfake & cross**
21. **Drivestep, passfake & go (open)**
22. **Drivestep, passfake & cross**
23. **Spincatch rechts (strong hand) & lay-in**
24. **Spincatch links (weak hand) & lay-in**
25. **Any fake & go, 2 dribble pull-up**
26. **Any fake & cross, 2 dibble pull-up**

Uit de dribbel:

27. **Stop & go, pullback**
28. **Stop & go, pullback & cross**
29. **Hesitate & cross, go & pullback**
30. **Hesitate & cross, , go & pullback, cross**
31. **Stutter, cross & spin**

32. **Stutter, between the legs, fakespin & go**
33. **Between the legs & spin**
34. **Double clutch & go**

NIVEAU: ***top*** ***(0-5)***

1. **Fake, 2 dribbles, fake pullup & change direction**
2. **Fake, 2 dribbles, fake pullup & step back**
3. **Fake, 1 dribble, step back & change direction**
4. **Fake, 1 dribble, step back & go (finish with runner)**
5. **Fake, put defender on your hip & double pump off 1 leg**
6. **Fake, put defender on your hip & jumpstop, fake high & pivot away for hook**
7. **Fake, drivestep, pullback & shoot three**
8. **Spincatch & go, hesitate, change direction & pull up**

Uit de dribbel:

9. **Move naar keuze, finish met dunk/powermove**
10. **Move naar keuze, finish met floater**
11. **Move naar keuze, finish met stop, fake & pivot**
12. **Move naar keuze, finish met weak hand runner**
13. **Move naar keuze, finish met double pump**
14. **Move naar keuze, finish met rainbow**
15. **Move naar keuze, finish met bankshot**
16. **Move naar keuze, finish met reverse lay-up**
17. **Move naar keuze, finish met fingerroll**

POSTMOVES, rapport

NIVEAU: ***basis*** ***(0-5)***

Uit de low post:

1. **2 slide dribbels middle, jumphook**
2. **2 slide dribbels middle, dropstep powermove**
3. **2 slide dribbels middle, turnaround jumper**
4. **Reverse pivot, drive & go**
5. **Reverse pivot, cross & go**
6. **Reverse pivot, fake & shoot**
7. **Baseline seal & catch on lob**

Uit de high post flash:

8. **Catch, turn & shoot**
9. **Catch, turn, shotfake & go/cross**
10. **Catch, diamond & hand-off**
11. **Catch, diamond & hook pass to cutter**
12. **Catch, diamond & fake hand-off (&spin)**

NIVEAU: ***gevorderd*** ***(0-5)***

Uit de low post:

13. **1 slide dribbel, spin & hook/ turnaround jumper**
14. **1 slide dribbel, spin & step through**
15. **1 slide dribbel, spin, fake & up and under**
16. **Quick spin and use rim to score on other side**
17. **Quick spin and go, 1-2 stop, fake & step back**
18. **Slide in front, catch & hook/ turnaround jumper**
19. **Slide in front, catch & fake & score (keep ball high!)**
20. **Seal, catch & fake, 1 dribbel finish**

Uit de high post flash:

21. **Catch, “OMA” (pass)**
22. **Catch, fake “OMA” & reverse ball for ballscreen**
23. **Catch , fake “OMA” & find open weakside player**

NIVEAU: ***top*** ***(0-5)***

Uit de low post:

1. **Release dribbel and split the double team (ball high)**
2. **Skyhook to middle**
3. **Skyhook to baseline**
4. **Catch, quarter-turn, fake, powerdribble & dunk**
5. **Catch, half-turn, drive 1 dribble & spin**
6. **Catch, turn, drive, spin & fade away jumper**
7. **Slide dribbles with double fakes**

Uit de high post flash:

8. **Catch, fake hand-off & turnaround jumper**
9. **Catch, fake hand-off & fake turnaround jumper & step through/under**
10. **Catch with outside hand & sealspin finish**
11. **Catch , drive, halfspin & comeback for hook/turnaround jumper**
12. **Flash, spinbackdoor & catch the lob & finish in air**

AFSPRAKEN/PRINCIPES:

-Wij spreken alleen met elkaar, nooit *over* elkaar

-"You have not taught until they have learned."

-"An expert performer thinks for himself."

-"The right way is the hard way."

-We zijn altijd consequent bij ongewenst gedrag; maar we laten de sporter zelf bepalen hoe hij/zij zich gedraagt. De trainer bepaalt de gevolgen.

-We leren het hele spel aan.

-We denken in waarden: *wat we zouden moeten doen om trots te kunnen zijn op onszelf!*

-We zijn altijd op tijd

-We trainen met wedstrijdregels

-We dragen onze eigen kleding(van de academie)

-Als een collega/medespeler om hulp vraagt verlenen wij die hulp *altijd.*

-We controleren op veiligheid en reinheid voorafgaand aan iedere training.

-Wanneer een sporter uitstapt is zijn training beëindigd.

PERIODISERING:

<u>52 weken-plan:</u>

OFF-Season:

Juni/Juli/2weken augustus: (10 weken)

Van Hypertrofie tot maximaalkracht
Individueel technisch ontwikkelingsplan
Summerleague (3-tegen-3)

PRE-Season:

2 weken augustus/ september: (6 weken)

Krachtuithoudingsvermogen/ specifieke basketbalconditie/blessurepreventief (FMS)
Collectief organisatorisch/ relatief veel spel

IN-season:

Basisblok (3 weken) = krachtuithoudingsvermogen, veel reps
Maximaal blok (2 weken) = maximaal kracht, 1,2,3 reps
POWERblok (6 weken) = 2 weken sprint, 2 weken sprong, 2 weken zijwaarts 4-6 reps
Rust(1 week): geen enkele zware belasting, ook volume terug.

1.8 maal herhalen (= 32 weken, kan ingekort worden!)

Skill verbetering; geen basketbal specifieke conditietraining d.m.v. line sprints

Atletisch vermogen ontwikkelen (DWA)

POST-Season:
2 weken rust/ 2 weken actieve rust (4 weken)

Andere sport doen; mentaal uitrusten

TRAININGSFORMULIER:

Datum: **Lokatie:** **Tijd:**

DWA:

Drill & organisatie	**aanleren:**	**Tijd:**
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Opmerkingen:

.Aanvallende filosofie:

Het doel van elke aanval is de 2-tegen-1 creëren en uitspelen.

De overtalsituatie kan ontstaan door:

1. Fast break
2. 1-tegen-1 verdediger verslaan vanuit statische of dynamische (close-out/ cut) situatie
3. Ballscreens
4. Screens
5. (tegen zones) penetratie en screens
6. Insnijdende speler

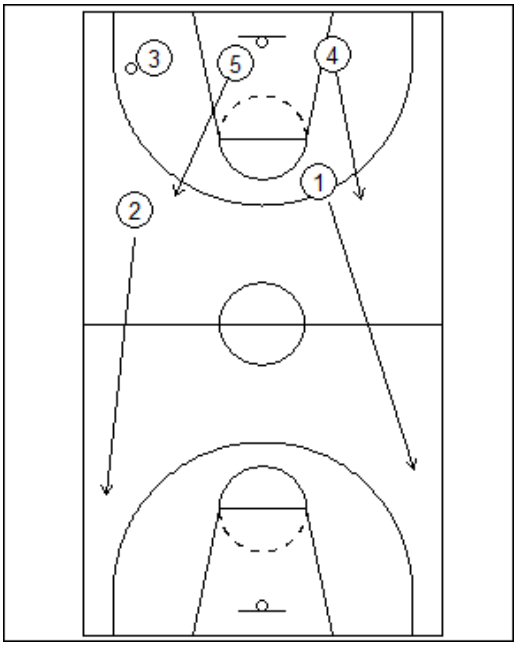
Een belangrijk punt is dat wanneer er een **vroege 1-tegen-0** op het veld ontstaat *die niet naar de ring gericht is* (dus: een vrij afstandsschot), het doel van onze aanval nog niet bereikt is. Staat een schutter vrij in de early offense, maar zijn alle verdedigers terug, dan verwachten wij dat de basket aangevallen wordt met als doel een rotatie of een lay-up te creëren. (Bij een come-back situatie is dat natuurlijk niet meer zo.)

FAST BREAK:

Omschakeling van verdediging naar de aanval:

REBOUND/ STEAL:

De speler met de bal (#3) kijkt meteen upcourt (*is er een pass- bij voorkeur een korte diagonaal; waar zijn de ruimtes?).* De 4 andere spelers vullen zo snel mogelijk de **4 fast break lanes**:



De 4 fast break lanes:

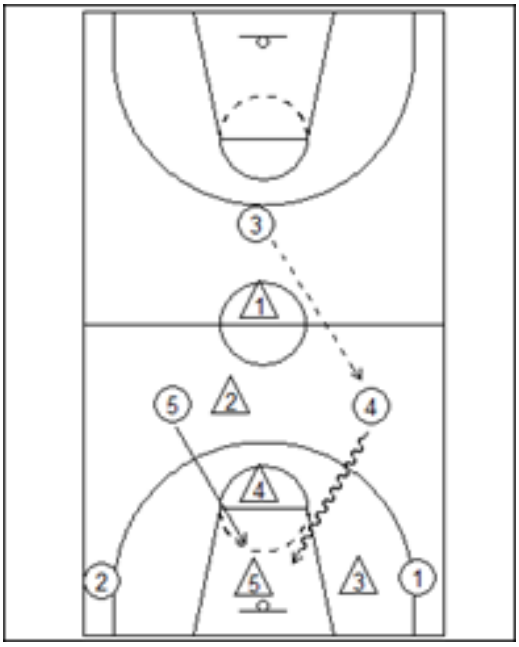
O2 - Outside-rechts: 1 meter binnen de rechter zijlijn; voorste renner
O1 - Outside-links: 1 meter binnen de linker zijlijn
O5 - Inside-rechts: 1 meter buiten de rechter elbow-elbow lijn
O4 - Inside-links: 1 meter binnen de linker elbow-elbow lijn

*Eerst worden de outside lanes gevuld: loopt er al een speler dan vult de achterste speler automatisch de inside lane aan die kant; wie het eerst komt die het eerst maalt. De outside lane runners kijken vanaf de middenlijn over hun schouder naar de bal en de inside lane runners vanaf de rand van de verdedigende driepuntlijn. De outside lanes lopen altijd minimaal 3 meter voor de inside lanes en de inside lanes passen hun tempo aan als dit niet het geval is!
De outside lanes kijken bij de wingspots (op de aanvalshelft) of ze een open cutting lane naar de ring hebben; is dit niet het geval, dan rennen ze door naar de wingspots.

***Look to pass upcourt:** kijk naar de kortste diagonaal-pass.
Als er geen upcourt pass mogelijk is dribbelt de man met de bal zo snel als mogelijk tot de **middencirkel**. Het is vrijwel altijd mogelijk om vanaf die positie te passen naar een vrijlopende medespeler. Maar als regel geldt dat de man met de bal altijd kijkt of hij naar voren kan **passen door middel van de kortste diagonaal** (uitzondering: de lange 1-tegen-0 creërende pass).

1. **Eindfase:** *Driving lanes; passing lanes; cutting lanes; spacing*

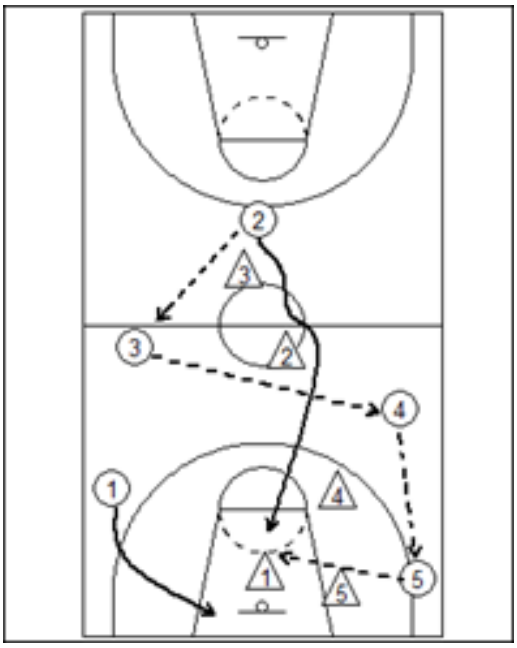
Driving lane: Wanneer een speler rond de driepuntlijn een pass ontvangt dan kijkt hij naar de basket om zijn opties in te schatten: hij kijkt of *hij zelf een driving lane heeft (1), er een cutting lane voor een teamgenoot is of gaat ontstaan (1b).*
Het doel is altijd: de ring 'aanvallen'.



Driving lane & cutting lane:

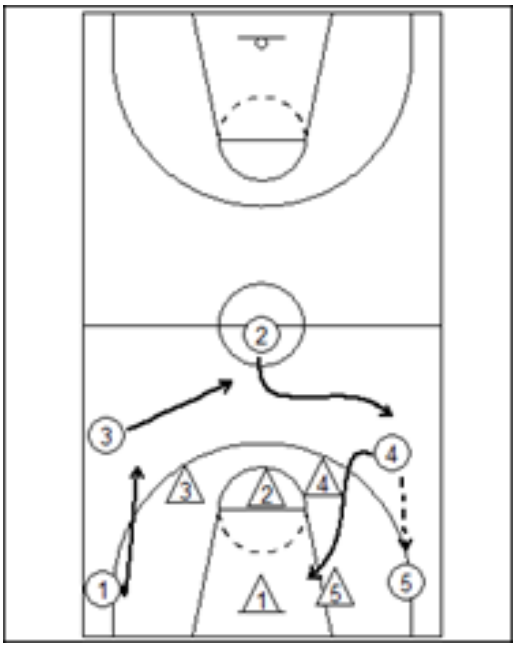
O4 vangt de upcourt-pass en is vrij: Hij neemt *geen lui schot maar valt de basket aan* **(driving lane)**.
Onze regel voor insnijden is : **altijd 2 lanes naar de weakside.** In dit voorbeeld is dat dus de speler op de rechter- wing spot, O5.
O4's drive zal een lay-up voor hem zelf, **of voor O5,** opleveren, of- in het geval van een verdedigende rotatie, een makkelijk schot voor O2 of O1.
Mocht de verdediging toch nog snel herstellen, dan beweegt de bal al in onze **5 out offense.**

Upcourt pass naar de hoek: (niet te diep passen!)



Wanneer er geen open cutting lane is, dan rennen de buitenste lanes naar de corner spot. In geval van een pass kan de trailer vanaf de top insnijden, zoals in het voorbeeld hierboven door O2 gebeurt;

krijgt deze man de pass dan wordt de diepste weakside man, O1 in dit voorbeeld, de **cutting lane.** Is hij niet vrij dan is er nog de mogelijkheid voor een **extra pass naar O3 op de wing.**

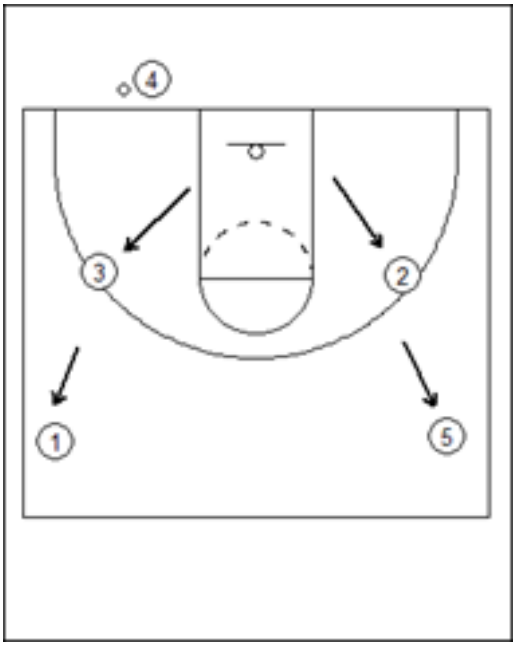


De andere mogelijkheid is dat de verdediging op tijd hersteld is; dan snijdt O4 voor een give & go-cut en start de **5 out offense automatisch.**

***RUIMTE voor creativiteit!**

De lane-organisatie, de 5 spots en het principe van de tweede lane aan de weakside vormen het organisatorische raamwerk, maar niet meer dan dat. Wij willen dat onze spelers leren zelf de verdedigende situatie te herkennen en vanuit die herkenning vrij kunnen beslissen, waarbij het doel altijd blijft: **de ring aanvallen, waardoor de 2-tegen-1 gecreëerd wordt en uitgespeeld kan worden.**

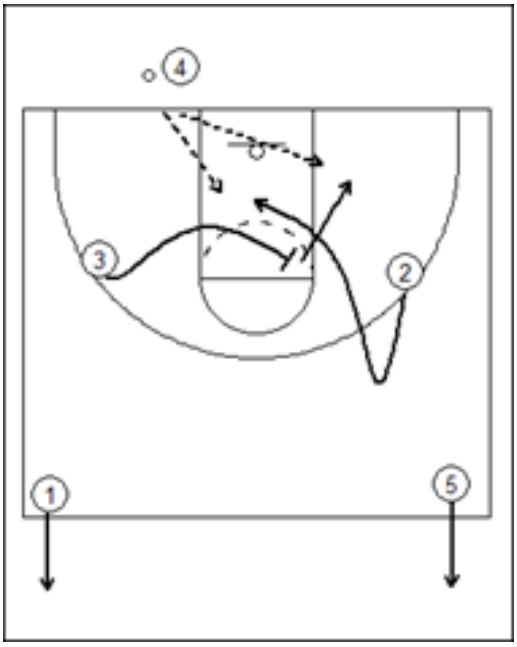
Omschakeling na een score:



De eerste/ dichtstbijzijnde speler neemt de bal uit.
Er zijn 4 outletspots:
In dit voorbeeld: O3 op de ballside wing rechts (= 1 meter binnen de driepuntlijn)
O2 op de weakside wing links
O1 op de ballside flyer rechts
O5 op de weakside flyer

Ook voor het opvullen van deze spots geldt: *wie het eerst komt, die het eerst maalt.* De flyerspots worden het eerst gevuld dan de ballside outlet (altijd rechts!) en dan de weakside-outlet. In de training werken we met kruisjes van tape op de vloer.

DE outlet-man:
-neemt de bal naar de outletspot, rechts naast het bord; "**1 arm 1 leg".**
-kijkt over zijn schouder of er een 1-tegen-0 voor een flyer mogelijk is (baseball-pass)
-kijkt of de ballside-outlet vrij staat.
-is dat niet het geval dan zet hij zijn **tweede voet ook achter de achterlijn.** Nu gaat de pressbreak in werking:



Pressbreak:
O3 maakt een v-cut voor de bal langs
O2 loopt zijn man omhoog en snijdt hard terug naar de bal
O3 screent voor O2 en snijdt daarna naar de baseline (passoptie b)
O2 sprint door in zijn inside lane wanneer hij de pass **niet** ontvangt.

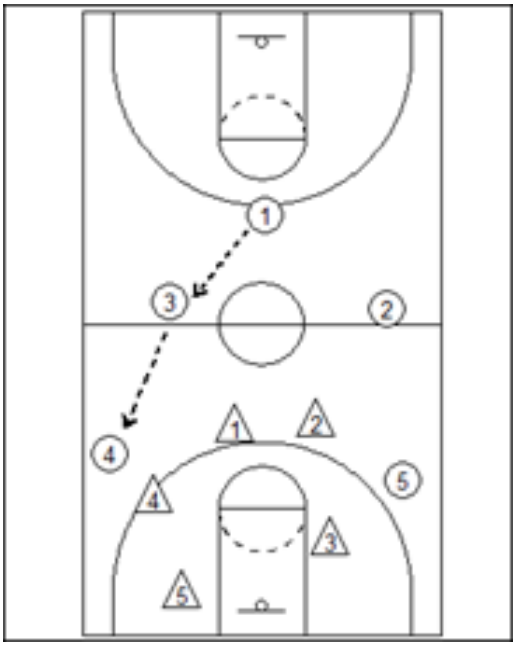
ALGEMEEN:
De Fast- break is in principe *altijd* onze eerste aanvalsoptie. We proberen een voordeel te creëren door een overtalsituatie uit te buiten en te kijken of we een *driving lane, een cutting lane, een passing lane en goede spacing kunnen uitspelen* **voordat de teamverdediging goed georganiseerd is.**

Indien dit niet mogelijk dan start onze **5 out offense** automatisch. We forceren niets en nemen geen gehaaste schoten. Dit collectief herkennen van de situatie noemen we "teamslimheid". Deze is af te meten aan het geringe (hopelijk) aantal slechte schotopties en onnodige turnovers.

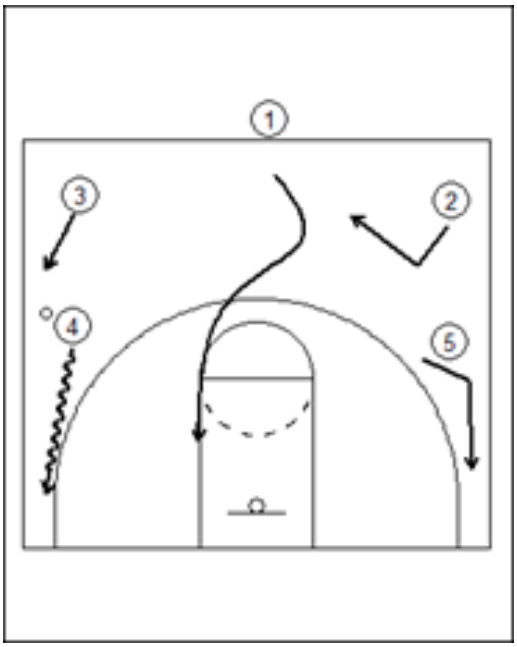
2. **SECONDARY en FLOW: overgang naar 5 out-offense**

Er zijn een aantal verschillende spelsituaties denkbaar:

a. *Upcourt pass, geen driving lane:*

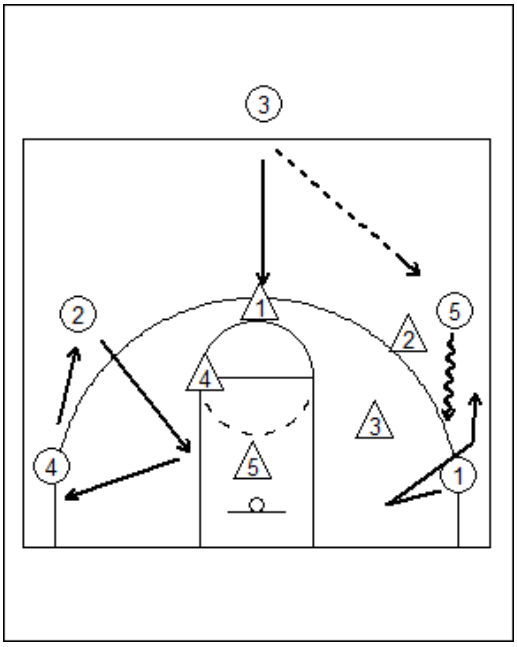


Deze situatie zal relatief veel voorkomen. De upcourt pass wordt gegeven, maar er zijn geen open driving, cutting of passing lanes. In zo'n geval gebruikt de man met de bal een *shallow* dribbel en zal de trailer degene zijn die 2 lanes naar de weakside loopt, O1 in dit voorbeeld:



O4 creëert ruimte door zijn positie-dribbel richting de hoek; maar hij dribbelt niet **te diep.** O1 timet zijn trail-cut ; O2 fills the spot; O5 wacht af (mocht O1 aangepasst worden dan wordt hij de basket-cutter!)

b. Upcourt pass, geen driving lane, spots gevuld

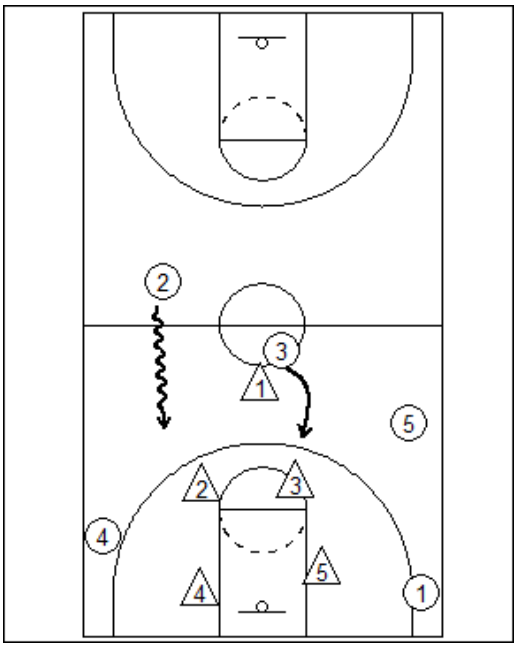


In deze situatie kan O5 (in het voorbeeld) kiezen voor:

- Een dribble-at naar de baseline man (vindt dan niet dieper dan op een hoek van 45 graden t.o.v. de ring plaats)
- Een pass naar de baseline (O3 wordt dan trailer)
- Een pass naar de trailer (start 5-out)
- Een dribble-at naar de trailer.

In het geval van een dribble-at maken de twee weakside spelers een interchange.

c. *Upcourt speed dribble, geen driving lane, spots gevuld*



Voorbeeld: O2 maakt een speeddribbel naar zijn spot (r-wing); de verdedigers zijn terug, *maar zijn nog niet goed georganiseerd.* O2 kan dan:

- Een mismatch aanvallen en 1-tegen-1 gaan uit zijn dribbel
- Een dribble –at spelen met een van zijn 'buurmannen'
- De trailer aanpassen (=flow in 5-out)

ONZE REGEL:

Bij fast-break en penetraties is de man die 2 lanes naar de weakside loopt de 'cutter'!

DE 5-OUT OFFENSE:

De tekst voor de 5-out offense is in 1997 geschreven. Als standaardwerk is het nog steeds een voortreffelijk stuk, maar we hebben anno 2013 een aantal – door de evolutie van het basketbalspel ingegeven- aanpassingen en toevoegingen gemaakt en gedaan. Deze bespreken we hieronder.

a. **Geen jumpstop bij drive & kick.**

Deze jumpstop is achterhaald. Alle Europese topspelers beslissen IN de actie en handelen vrijwel altijd uit de dynamische aanvalsbeweging (stop ik af voor het schot, zet ik de drive door of pass ik? Dit beslissingsmoment is het *allerbelangrijkste leerdoel* voor onze jonge talenten!...). Een uitzondering kan nog een kick-out naar de topspot zijn in geval van een run-around. Hier is een 180 graden pivot nog functioneel.

b. **De 1-2 catch met beide benen uitvoeren.**

Een moderne topspeler kan tegenwoordig vanuit iedere denkbare stop zijn 1-tegen -1 starten. Wij bieden dus alle vangtechnieken aan (dus niet zoals in de tekst, met 1 vast pivot-been). We leren nu ook een spincatch aan.

c. **1-tegen-1 shallow wordt automatisch een** *dribble-at*

De *dribble-at* wordt in de 5-out tekst niet beschreven. Als een 1-tegen-1 afgestopt wordt door de verdediger, kan deze aanval automatisch overgaan in een *dribble-at.* De positie van de verdediger bepaalt of de man zonder bal backdoor snijdt of de hand-off speelt.

d. **Designated cutter**

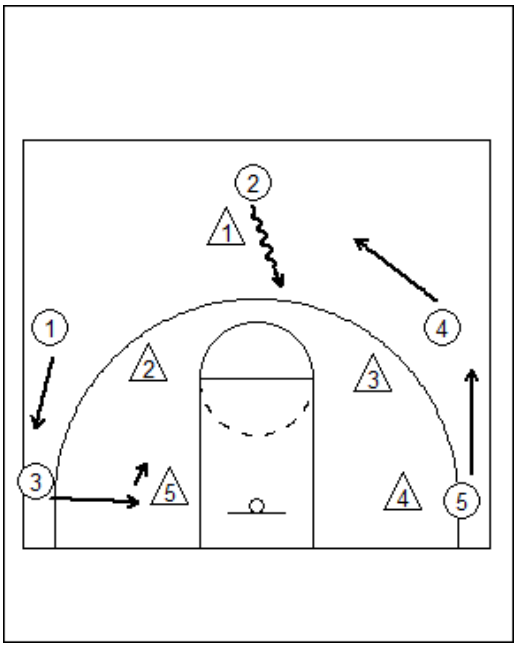
2 lanes naar de weakside. Dus geen vaste speler, zoals in de oorspronkelijke tekst staat. Voor drives vanuit de TOP geldt: tegengesteld van de dribbelhand snijden; dus bij een dribbelpenetratie met de **linkerhand** snijdt de speler uit de **rechterhoek.**

e. **In-out-in**

In de tekst wordt de nadruk gelegd op het nemen van het goede schot na de dribbelpenetratie. In het moderne Europese basketbal is steeds meer de nadruk komen te liggen op de **redrive** na de eerste pass naar buiten als betere optie dan het nemen van de open driepunter (zgn. *in-out-in)*.
In de tweede 8 seconden van de aanval is dit beslist zo. Dat leren we dus ook aan in de drive & kick drills.

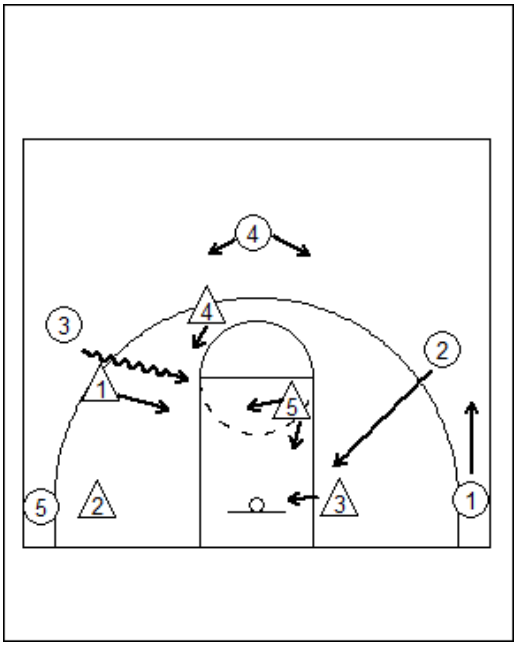
f. **Spacing, voorbeelden:**

Top, links:



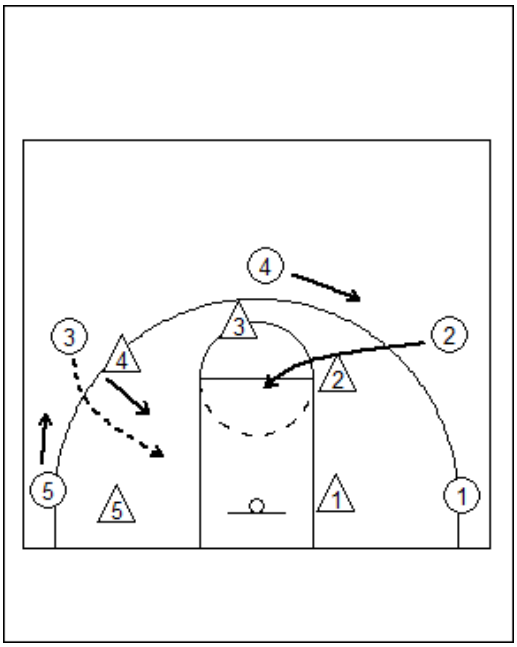
O2 penetreert met links
O3 snijdt in vanuit rechter cornerspot; baseline/hashmark
O1 slide corner
O4 walk around
O5 wing spot up aan ballside

Wing, middle-drive:



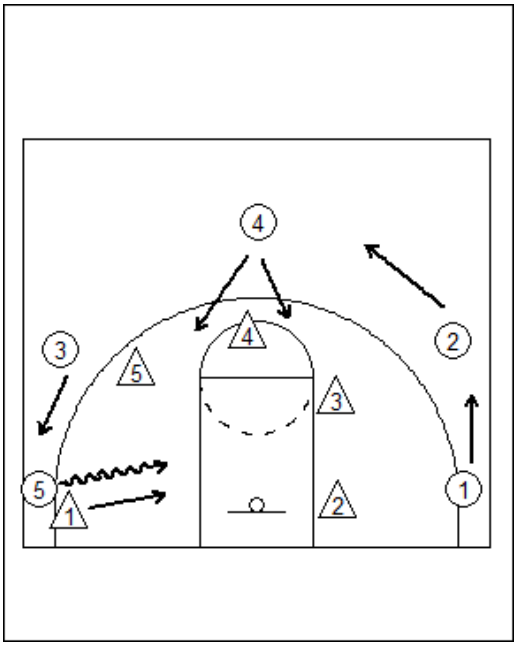
O3 penetreert richting elbow
O2 snijdt backdoor (wanneer O3 *flat* blijft) of naar vrije worp lijn middle (wanneer O3 *turns corner)*
O4 leest O2: 2 stap naar weakside bij backdoor/ 2 stap naar ballside bij vrije worp lijn middle
O1 spot up weakside 45 graden
O5 corner spot up

Wing, baseline



O3 penetreert richting block
O2 snijdt in via vrije worp lijn
O1 corner spot up
O5 2 stap omhoog spot up
O4 2 stap weakside spot up

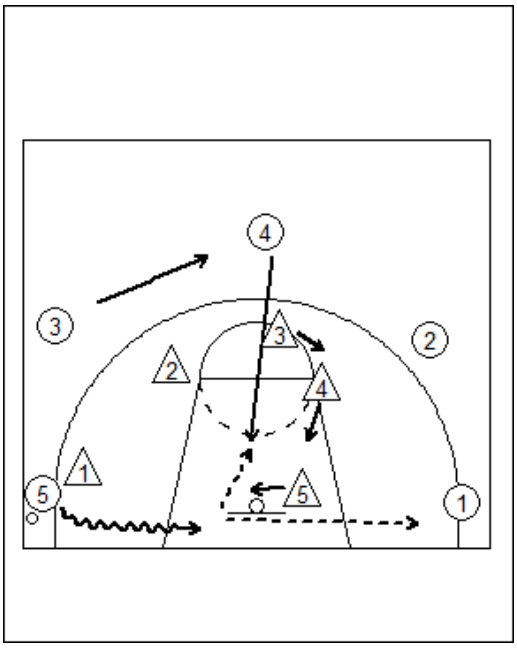
Corner, middle drive



O5 penetreert richting hoogste hash-mark
O4 = cutter en snijdt naar een elbow (leest O5)
O2 walk up spot up
O1 spot up 45
O3 walk behind spot up

OPNIEUW!: In de tekst staat dat een van tevoren aangewezen speler (pos. 4) de aangewezen cutter is. Dat is nu dus altijd de speler die <u>2 lanes naar de weakside staat!</u>

Corner, baseline drive



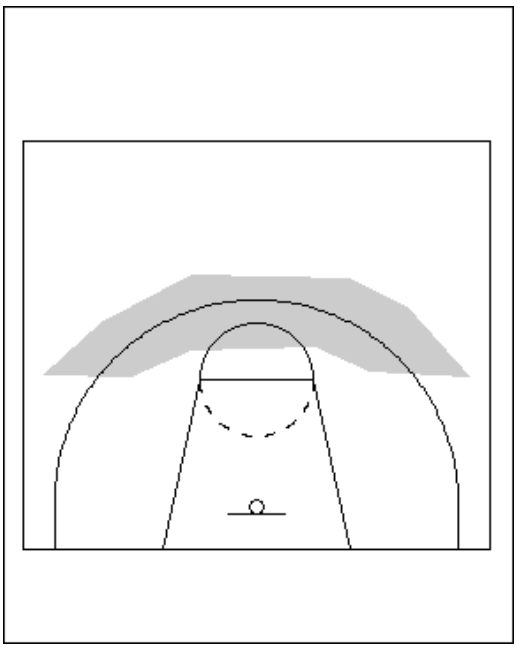
O5 penetreert aan de baseline-kant
O4 snijdt midden bucket in
O1 & O2 weakside spot up
O3 volgt de bal naar de top

g. **Relocate na de kick-out pass!**

De passer *sprint* naar de weakside- corner spot! Dit moet consequent aangeleerd worden als de kick-out niet een direct schot oplevert; in de top is het vaak de eerste passer die aan het eind van een volle rotatie vrijstaat!

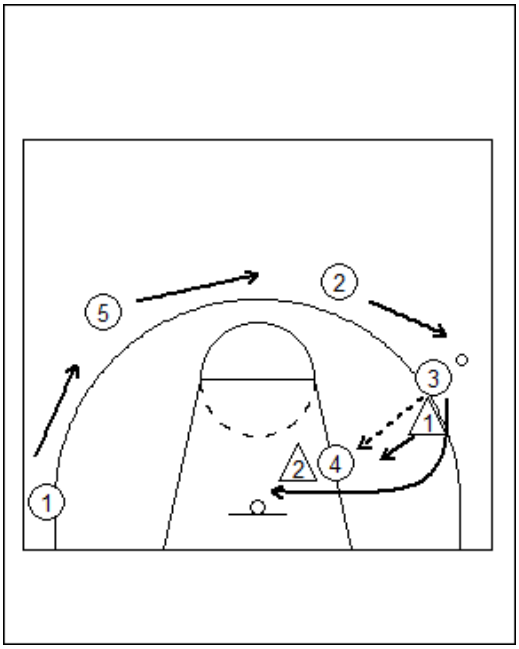
h. **Ballscreen gebied: Internationale standaard.**

We hebben de hoeken er uitgehaald;
Spacing altijd streven naar 2 man op weakside!



i. **Post-ups: cut & fill als derde optie**

Deze optie is een toevoeging: zodra de verdediger van de passer voor de helft van de afstand inzakt (zgn. *sagging)* snijdt zijn aanvaller naar de **voorkant van de ring; hij valt altijd zijn man in zijn rug aan.** Deze optie geldt ook voor weakside help situaties



De andere weakside spot-up spelers bewegen 1 spot naar de bal toe!

j. **Backdoor: uitgestoken vuist**

De snijdende man steekt een vuist uit i.p.v. een open hand. Zo weet de man met de bal altijd dat er een backdoor komt.

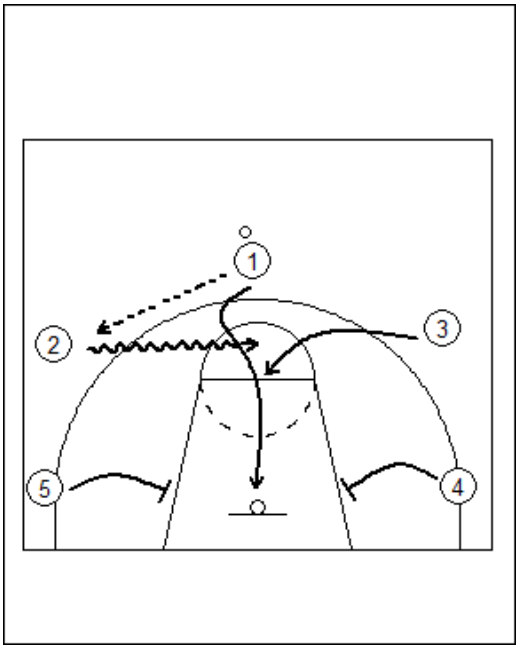
k. **High-Low: "OMA!"**

De man met de bal herkent de verdedigende situatie: terwijl hij zijn dribbel maakt roept hij : "OMA!" Dit is voor de oppostende speler het signaal om met **zijn borst naar de baseline te pivoteren en met zijn verste hand om de bal te vragen, en voor de weakside diepste man om hard naar de high-post te snijden.** Op het moment van de pass naar de high-post sealt de low post zijn man met een reverse-pivot.

l. **Horns (u 16/u18)**

De man met de bal roept het of trekt aan zijn shirt; twee aangewezen (u18) of de twee wingspelers snijden naar de ellenbogen en de corners zijn bezet. Dit is een internationale setplay.

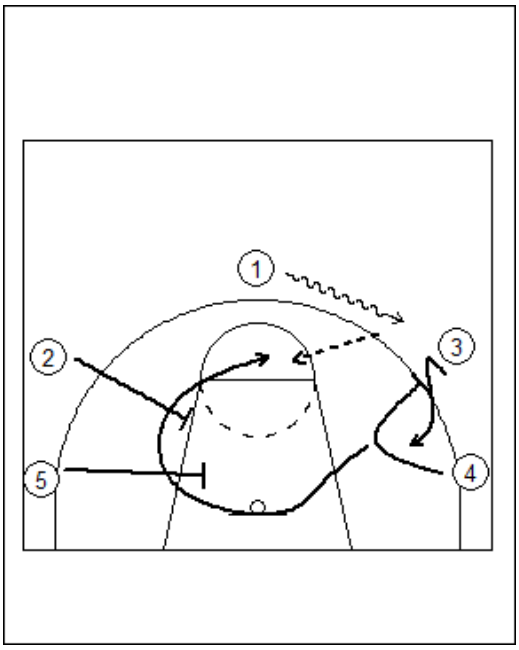
m. **Single-single (diamond: u18)**



Cutter, O1, zet zijn hoofd onder de ring en de twee **cornerspelers snijden naar de screen-spots** (tweede hash-mark)
Weakside wing maakt de ruit compleet. Hij reageert altijd op de cutter.
Ballhandler dribbelt naar de top.

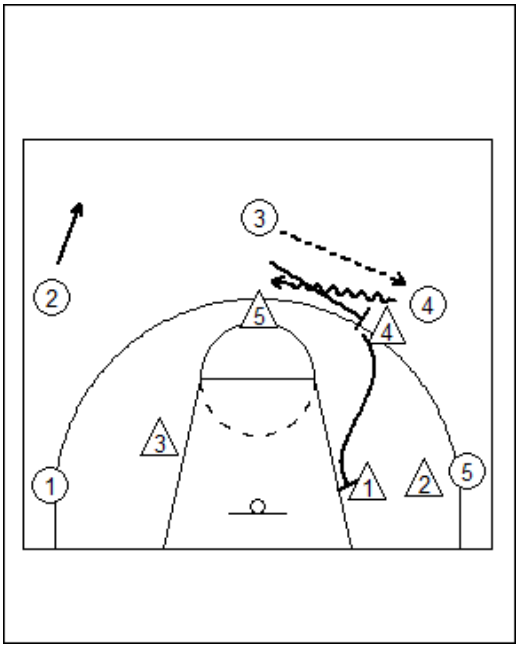
n. **Triple (backscreen en staggered screen: u18)**

Deze optie is ook als continuation van de single-single mogelijk.

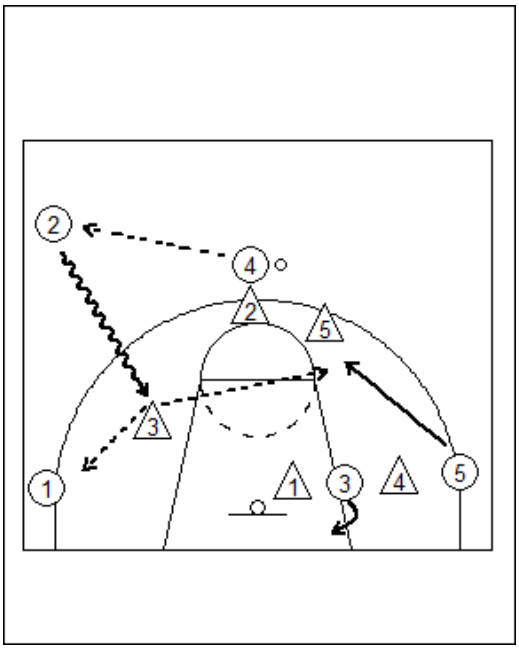


Het eerste back-screen moet **met een sprint en een hoge v-cut uitgevoerd worden!** Dan past de man met de bal zijn passhoek aan met een dribbel en gebruikt de cutter het staggered screen.

o. **2-3 zone: ballscreen(s) na 5 passes**



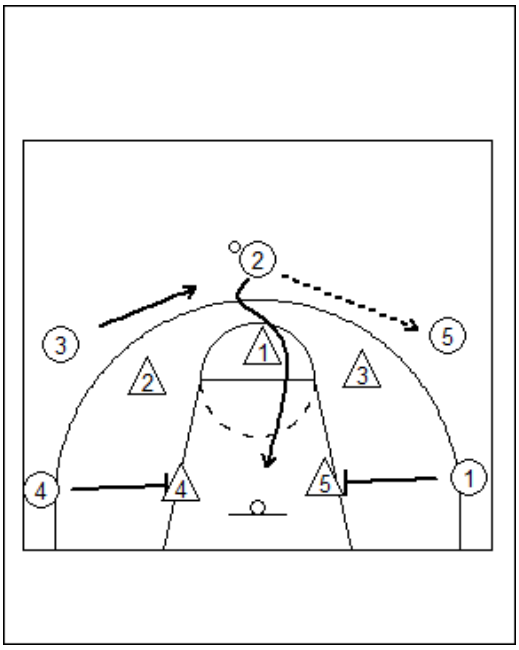
O3 volgt zijn swingpass (die de 5e pass was) en screen op de bal; op de buitenste top-verdediger met een hoek naar het midden (want: bij een penetratie moet de tweede top-verdediger de dribbel stoppen, en dat willen we).
O3 rolt af naar de ring en sealt de middenman
O2, weakside man vraagt om de bal 2 meter boven zijn normale spot



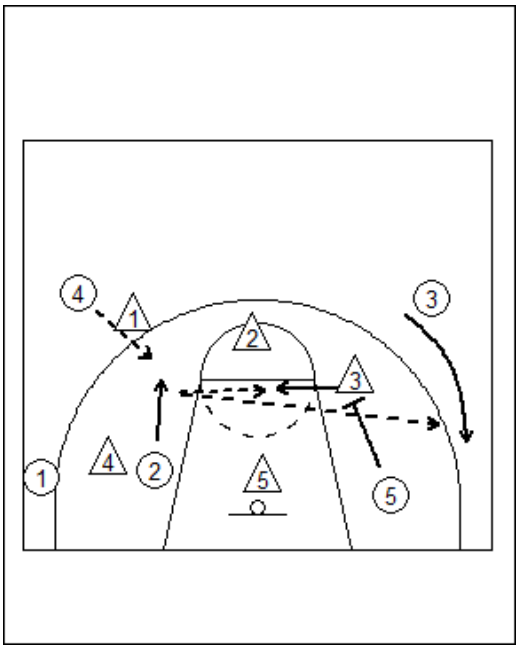
Als de post niet aangespeeld kan worden penetreert O2 (weakside wing) om de baseline verdediger te binden: **Dan** snijdt weakside-corner (O5) in het gat en duikt O3 achter de post.
Er staat altijd iemand goed vrij.

Lukt het niet om de baseline verdediger te binden dan kunnen O2 en O4 ook een ballscreen spelen , cleart O3 naar de vrije hoek en wordt O5 de weakside wing.

p. **1-2-2/3-2 zone: baseline runner na 5 passes**

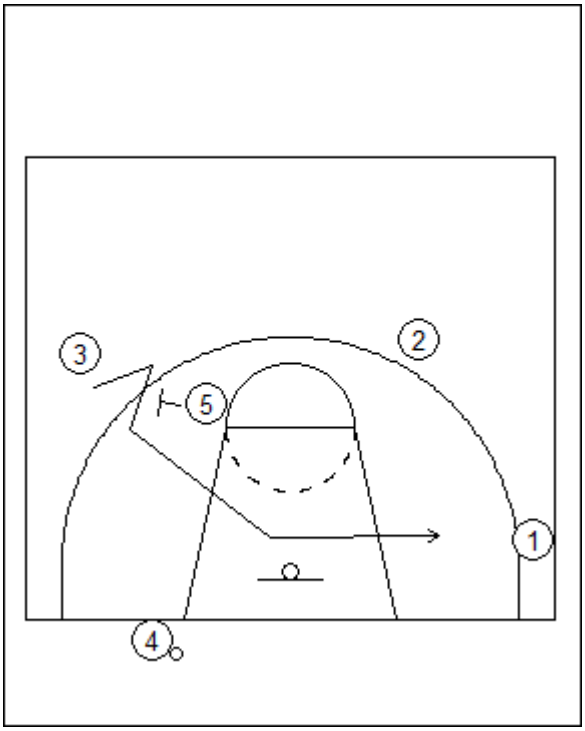


O5 probeert de hoge **wing** verdediger aan zich te binden. Lukt dat, dan gebruikt de cutter (O2) het ballside screen van O1. Zo niet dan passt O5 naar O3 en gebruikt O2 het weakside screen van O4. Na het zetten van het screen snijdt de screener naar de pinch-post. Ontvangt hij de pass dan pivoteert hij naar de basket en spelen we een weakside-flare screen:

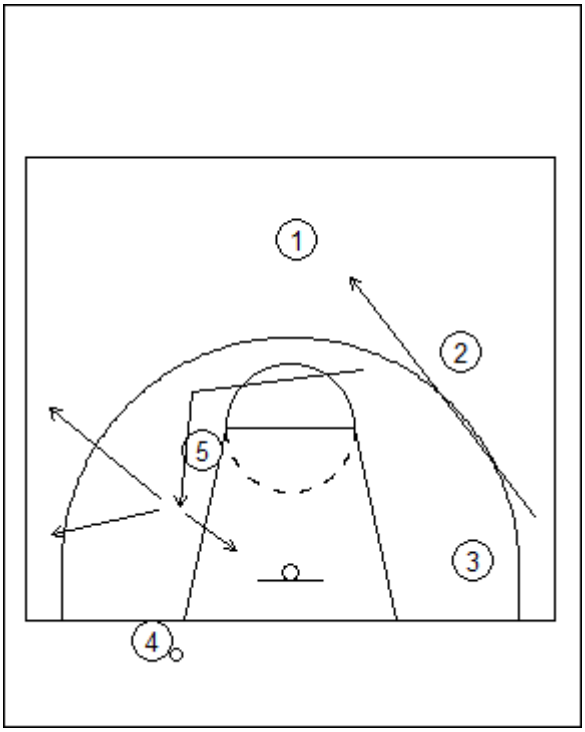


<u>Flash-cut:</u>
Pass naar pinch-post/elbow en face the basket. Weakside post zet een flare screen op de buitenste top verdediger. Na het screen opent hij naar de bal. Er komt altijd iemand goed vrij.

q. **Baseline out of bounds**



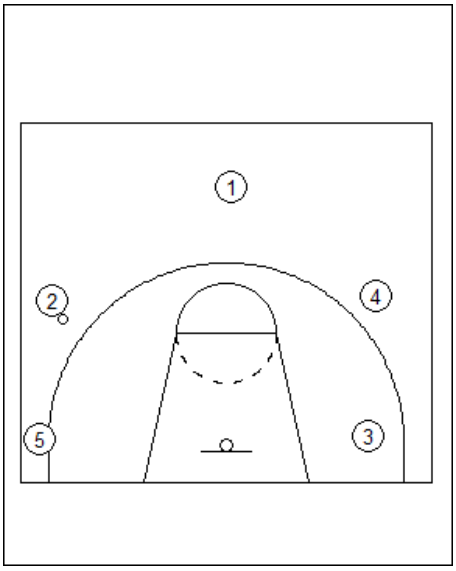
4 neemt de bal in (mag vrij bepaald worden wie dit is). Daar we vanuit de 5 out 4 als corner player zien snijdt 3 (met screen 5) door naar basket en komt eventueel uit in opposite corner.



Opposit perimeter 2 krijgt screen van 5 en curles naar bal toe. Indien pass niet mogelijk is naar buiten uitstappen om de bal te ontvangen.

5 leest en kan naar ball side corner stappen

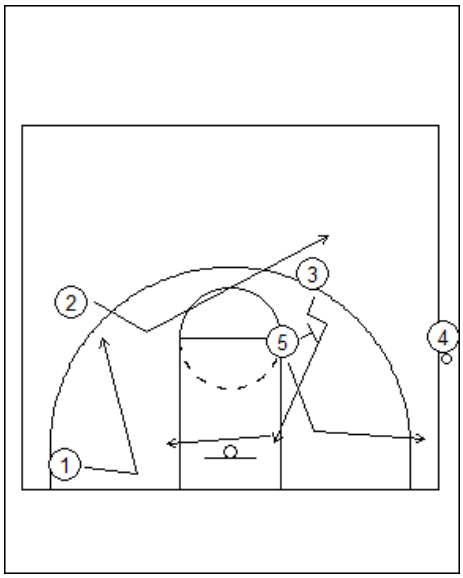
1 neemt safety spot voor zijn rekening



4 vult na inbounds openstaande plek op. In dit voorbeeld weakside perimeter.

Zo staan we weer in onze 5-out offense.

r. **Sideline out of bounds**

s. 

- # 3 cuts met screen 5, daarna naar weak-side corner
- # 5 cauts naar basket, daarna naar ball-side corner
- # 2 vult spot 3 op
- # 1 vult spot 2 op

Na inbounds (#4 stapt veld in) staan we in de 5-out offense.

Basis verdedigende filosofie: man-to-man en de juiste mentaliteit

Een succesvolle man-to-man verdediging put haar rendement uit de voor de leek minder zichtbare aspecten van het spel: sprinten i.p.v. joggen, hard positie innemen i.p.v. doen alsof, effectieve *stops* maken met je helpverdediging i.p.v. voor het block/ de steal gaan en missen, goed door je knieën buigen en snel lateraal bewegen i.p.v. uit balans en rechtop staan, actieve, aanvallende armbewegingen maken i.p.v. de armen passief laten hangen, trots zijn op je opdracht om je eigen man af te stoppen i.p.v. het verdedigende duel zien als een noodzakelijk kwaad, met kleine pijntjes doorgaan i.p.v. uitstappen en je achter een excuus verschuilen… zo kunnen we nog wel even doorgaan… maar in essentie komt het er op neer dat:

Goed verdedigen boven alles een kwestie van mentaliteit is!

In onze opleiding spelen we een man-to-man verdediging waarmee de coaches de vrijheid hebben om het speelveld zo groot te maken als ze nodig achten. Onze uitgangspunten en principes:

1. Stop je eigen man
2. Een correcte houding is de eerste vereiste
3. Weak side diepe help side op baseline drives; blinde help op midden drives; double-side help op ball screens
4. Succes in de duellen bepaalt ons succes!
5. “Deny 1 pass away”
6. Ball screens; hard hedge, squeeze, flat hedge
7. Rebound-organisatie verdedigend: 5 man block out
8. Rebound organisatie aanvallend: 2 diepste spots crashen altijd met volgende weakside spot. Schutter lange rebound (uitzondering= lay up) topman altijd verre safety (= middenlijn!)

De reboundorganisatie trainen we altijd en consequent. Met goed rebounden (domineren) win je kampioenschappen!
Trainingstip: alle kleine spelvormen met “Nets” (team dat de bal heeft NA de score mag blijven staan) afsluiten.

De belangrijkste trainings-tool voor het hierboven beschreven is de duel-evaluatie van de wedstrijd;

Na iedere wedstrijd worden alle spelers op hun activiteit in de duellen geëvalueerd. De spelers die het hoogst scoren op **intensiteit** (= did : should) doen het qua mentaliteit en rendement het beste. Dit moet beloond worden door de coaches. De **succes-ratio** (=won : did) is in het begin minder belangrijk. Je wilt als coach eerst de intensiteit hoog hebben, daarna leren spelers wel om in het duelleren succesvol te zijn.
Spelers moeten **leren om altijd hard te gaan!**

DUEL-EVALUTIE
Wedstrijd:

NAAM:	SHOULD:	DID: (% intensiteit)	WON: (% succes)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

Opmerkingen:

Rekrutering, talentherkenning, positiespecificatie

Het gaat ons om het opleiden tot topspeler. In de richtlijnen voor talentherkenning dient daarom de profilering per positie voor volgroeide topspelers, op profniveau, te worden uitgeschreven. Die lijst voor de jongens (voor het gemak zijn de profielen voor 20-jarigen gemaakt, als richtlijn) en meisjes volgt hieronder per positie:

a. **POINTGUARD:**

Lengte: 1.85 meter minimaal
Gewicht: 85 kg bodyfat 10%
Atletisch: snelheid, explosiviteit, oog-hand coördinatie, snelle ogen, dynamische balans, wendbaarheid
Mentaal: extra op te letten: *leiderschap*
Technisch: driepunter uit de dribbel, top- ballhandling en passing, ten minste 1 onverdedigbare penetratie-skill, hoog niveau finishing skills, on-the ball defense
Tactisch: ballscreens gebruiken, fast break herkennen en uitvoeren, double-team en rotaties aanvallen, wedstrijd lezen

b. **SHOOTING GUARD:**

Lengte: 1.90- 2.00 meter
Gewicht: varieert bodyfat 10%
Atletisch: zijwaartse explosiviteit en snelheid, wendbaarheid, handigheid, beweeglijkheid, sprong-power, dynamische balans
Mentaal: extra kwaliteit: *altijd willen scoren*
Technisch: schieten, finishing, 1-tegen-1 perimeter, vrijlopen, deny-defense, goede handen
Tactisch: beslissingsvaardigheid, 1-tegen-1/0/2, spacing in relatie tot penetratie, screens en dribble hand-offs gebruiken, fast break finishing, mismatches herkennen, post lezen.

50-40-80 % als richtlijn (2-3-1)

c. **SMALL FORWARD:**

Lengte: 2.00 meter
Gewicht: 95-100 kg. Bodyfat 8-11%
Atletisch: zoveel mogelijk categorieën op topniveau; uitlichten: kracht en explosiviteit, reactietijd
Mentaal: extra kwaliteit: *onbaatzuchtigheid*
Technisch: op zoveel mogelijk vlakken goed niveau; allround speler; verdedigen en rebounden qua mentaliteit top. Driepunter : 35%
Tactisch: 1-tegen-1 perimeter en post, spacing, screens zetten en gebruiken, fast break herkennen en finishing, help verdedigen

d. **POWER FORWARD:**

Lengte: 2.00- 2.08 meter
Gewicht: 105-115 kg. Bodyfat 12%
Atletisch: kracht, balans, reactietijd, power, explosiviteit, rompspieren
Mentaal: extra kwaliteiten: *read the defense , territoriaal*
Technisch: driepunter, close-out aanvallen, post 1-tegen-1, rebounden, finishing, screens zetten en lezen, passing, help verdedigen
Tactisch: spacing, beslissingsvaardigheid, dribble hand-offs, verdedigend anticiperen

e. **CENTER:**

Lengte: 2.08 meter of langer
Gewicht: 115 kg of meer bodyfat 12-14%
Atletisch: oog-hand coördinatie, balans, lichaamsbeheersing, power, kracht, rompspieren
Mentaal: extra kwaliteit: *zelfvertrouwen t.a.v. lichaam*
Technisch: finishing, passing, post-moves, individueel verdedigen, rebounden, help verdedigen, shotmaking
Tactisch : post 1-tegen-1 en 1-tegen-2, spacing, alle screens zetten, double team en rotatie aanvallen.

Wat betreft de rekrutering van de nieuwe instroom zal er rekening gehouden dienen te worden met deze richtlijnen. Met name wat de lengte aangaat zullen we streng moeten worden: het is helaas zo dat – een extreme uitzondering daargelaten- iemand die niet langer dan 1.70 m. wordt praktisch geen kans heeft op het bereiken van de top. Het is dan ook onze doelstelling dat we met ingang van de lichting van 2014 van alle instromers kunnen verwachten dat ze de juiste lengte zullen halen. Voor de meisjes zijn de richtlijnen (Rob Nieboer):

a. PG:

b. SG:

c. SF:

d. PF:

e. C:

Belangrijke verdere elementen bij talentherkenning:

a. **Sociale omgeving:**

We zoeken altijd naar het specifieke in het "sociaal DNA" van ieder kind. Er is ook geen sociologische formule te verzinnen voor het herkennen van de optimale voorwaarden (sociaal gezien) voor toptalenten. Wel kan gekeken worden of de vorm van opvoeden en het tonen van eerzucht op jonge leeftijd geschikt zijn voor de ontwikkeling tot topspeler. Wanneer de sociale omgeving van het jonge talent in alles onze topsportdefinitie tegenspreekt en het jonge talent in het geheel geen intrinsieke motivatie aan de dag legt mag er verwacht worden dat het in dit geval niet op een toekomstige topspeler duidt.

b. **DNA:**

Zijn de ouders (top)sporters geweest? Hoe bewegen ze? Hoe fit zijn ze?

c. **Discipline:**

Hoe gedraagt het kind zich? Hoe verhoudt het zich tot leraren/ouders/autoriteit? Hoe reageert het op stress?

d. **Intelligentie:**

Dus niet: *intellectueel vermogen*!

e. **Mate van dominantie van opvoeders:**

Aangezien we spelers ontwikkelen die *zelf hun keuzes kunnen maken* is het geen voordeel wanneer een kind alles voorgezegd of erger: opgelegd krijgt. Een Chinees spreekwoord luidt:

Wanneer een rijk man zijn zoon geld geeft zal deze nooit leren het zelf te verdienen.

In het hoofdstuk over de begeleiding van de ouders/ opvoeders hierover nog een aantal zaken.

f. **Spelvaardigheid:**

Kan een jong kind zich al redden in kleine spelvormen?

g. **Consistentie:**

Mogen we verwachten dat het talent het hele traject zal (kunnen of willen) doorlopen?

STUDIERESULTATEN en HET MONITOREN VAN ONTWIKKELING

(nog schrijven)

SUMMERLEAGUE:

(nog schrijven)

BEGELEIDEN VAN OUDERS/ DE SOCIALE OMGEVING:

(nog schrijven)