

Skill development in Basketball

Toegespitst op teaching points bij LO2 en BSM

Introductie

Basketball is een van de sporten die in vrijwel ieder pto/pta terug komt. In competitieverband is het daarentegen een kleine sport. Basketballers zijn redelijk zeldzaam in de gymles. Dit heeft weer als gevolg dat de ongeschreven regels in het basketbal niet overgedragen worden naar de leerling terwijl deze regels het spel juist extra duidelijkheid en diepgang geven. Aan de hand van deze workshop en oefenvormen hoop ik jullie handvatten te geven om het basketbal binnen LO2 en BSM de extra diepgang en duidelijkheid te geven die het nodig heeft om nog meer uit te halen.

Iedere deelnemer aan deze workshop heeft een arsenaal aan oefenvormen of drills voor iedere sport. Mijn doel is niet om jullie allemaal nieuwe drills aan te leren. Ik wil jullie juist laten inzien dat je elke drill kunt upgraden door met enkele speerpunten oftewel teaching points te werken. Ik heb deze verder uitgewerkt op pagina 3. Deze manier van werken gebruik ik in mijn klas en ik hoop dat jullie die een toevoeging vinden aan de kennis die jullie hebben. Het is een actieve workshop waar ik graag mijn kennis en ervaring in basketbal met jullie kan delen. Bij iedere skill heb ik enkele oefenvormen genoemd die jullie kunnen opzoeken op internet. Bij vragen kan je mij altijd mailen op DOU@atlascollege.nl

Basketbal binnen BSM en LO2 op de Copernicus.

Mijn ervaring op school heb opgedaan in de BSM lijn bij ons op school. Op onze school zijn dat voornamelijk leerlingen die doorstromen vanuit de sportklassen uit leerjaar 1 en 2. Als we dan kijken naar het startniveau van de leerlingen zijn de gemiddelde basisvaardigheden en regelkennis aanwezig. De leerlingen kunnen dribbelen en een doelpoging doen maar hebben duidelijk hulp nodig om de goede keuzes te maken. Het aanvallen gebeurt op een manier die vergelijking treft met zaalvoetbal en de verdediging lijkt meer op de cirkelverdediging van handbal. In de kern is het niet fout, maar als basketbal purist kan je er soms nog van overgeven. Door de teaching points aan te duiden hoop ik het spel meer diepgang te geven.

Basis skills

Er zijn 5 basis skills in het **school** basketbal.

- 1 Bal vaardigheid
- 2 Passen
- 3 Scoren
- 4 Verdediging
- 5 Aanvallen

Ik probeer bij iedere onderdeel van de les een skill op de voorgrond te laten treden en de andere op de achtergrond te integreren in de oefenvorm. Het raamwerk waar ik mijn lessen op bouw ziet grofweg er als volgt uit:

Tijd	oefenvorm	Primair	secundair
10/15 min	individuele balvaardigheid.	1	2
10/15 min.	balvaardigheid combineren met passen	1, 2	3
20 minuten	Partijvormen in aanvallend overtal	allen	
20 minuten	Verdedigende skills	4	1,2,5
20 minuten	Gelijkwaardige partijvorm	allen	

Van individueel naar team, van technisch naar tactisch

De skills en de teaching points in de lessen

Bal vaardigheid

Het belangrijkste bij het basketbal is het besef dat de dribble wordt gebruikt om het spel zo veel mogelijk voorwaarts te verplaatsen in de richting van de basket. Daarbij zijn de verschillende trucjes "Passeerbewegingen". De dribbel tussen de benen is niet het doel maar een middel om de bal te beschermen. Wanneer de dribble opgepakt wordt kan er over gegaan worden in een twee tellenritme (vanuit bewegend dribbelen) of naar pivoteren (vanuit stilstand).

Teaching point:

- 1) Verandering van snelheid en richting
- 2) Twee tellen ritme
- 3) Ball-you-men; Blijf tussen je man en de bal
- 4) tijdens het aanleren: Shake and Bake

Oefenvormen: balvaardigheid op de plaats, kat en muis met basketbal ipv lintjes tikvormen zolang er maar veel geshaked en baked kan worden.

Passen

Bij het overspelen komen een aantal verschillende onderdelen kijken. Niet alleen de passer is belangrijk, ook de ontvanger heeft een cruciale taak. Samen is het duo verantwoordelijk voor een goede pass hoek. Deze is vanuit de ontvanger gezien maximaal een hoek van 60 graden.

De passer

De passer mag altijd pas passen als er oogcontact is. Het is ook de taak om een vangbare bal te gooien. Hoewel dat natuurlijk logisch is. Een vangbare bal komt vrijwel altijd aan op borst hoogte met een lichte spin in de bal. De passer maakt altijd de keuze of een bal wel of niet gegooid kan worden.

De Ontvanger

In alle vormen die ik gebruik probeer ik de leerlingen altijd een target te laten zien. Dit doe ik door "tien vingers!" te schreeuwen. Of als ze wat gevorderd zijn, Show target. Waarbij het target altijd de hand is die het meest ver is van de verdediger. Natuurlijk kan een stilstaande ontvanger geen goed target presenteren dus die coachen we door een "in-out" te laten maken. Op het moment dat de pass is gegeven moet de speler actief naar de bal toe komen.

Teaching points voor de passer:

- 1) Pass hoek
- 2) Oogcontact
- 3) Buitenste hand aanspelen

Teaching point ontvanger:

- 1) Tien vingers/target, op borst hoogte zo ver mogelijk van de verdediger.
- 2) In out
- 3) Op het moment van passen naar de bal komen.

Oefenvormen: statisch en dynamisch in twee of drie tal, 10 bal, partijtje zonder dribble, weave, lane drills.

Scoren

Iedere leerling krijgt op school de techniek voor de lay up en het set shot aangeboden. Hoewel ik zelf vind dat het belangrijk is dat de lay up wordt aangeleerd is het nog niet de meest makkelijke manier van scoren voor de meesten. Het set shot is voor in het begin de belangrijkste manier van scoren die je in de partijvormen ziet terugkomen. Het aanleren van deze vaardigheden is niet het doel van de LO2/BSM lessen. Het gaat meer om de juiste toepassing van het scoringsmiddel.

Set Shot

Het set shot is uitermate geschikt voor een mid-range schot. Dat wil zeggen ongeveer 1 tot 1,5 meter buiten de bucket/het drie seconden gebied. Hoe verder iedereen naar achter gaat hoe lager het scoringspercentage. Belangrijk bij het set shot is de flow, of catch and shoot

Lay-up

Ik verbaas mij altijd over de kracht die leerlingen gebruiken om de bal richting de basket te gooien. Ik vraag ze dan ook om liefde voor het bord te hebben ofwel de "soft touch". Voornamelijk belangrijk bij de lay up. De lay up probeer ik in overtal oefenvormen er meer uit te krijgen. Ik speel vormen met

twee verdedigers en drie aanvallers. De verdedigers moeten duidelijke taken mee krijgen. Deze aantallen kan je natuurlijk aanpassen naargelang de klassen grootte.

rebounden

Na een doelpoging is het super belangrijk voor beide partijen om de bal te vangen. De verdediger probeert hiermee te voorkomen dat de tegenpartij nog een keer een doelpoging kan doen. De aanval wil juist nog een doelpoging doen om tot scoren te komen. Rebounden of afvangen is daarom super belangrijk. Ik probeer ook eigenlijk in elke oefening die ik doe er voor te zorgen dat leerlingen een taak hebben om te rebounden.

Teaching points:

- 1) soft touch/liefde voor het bord
- 2) flow, catch and shoot
- 3) om---HOOG
- 4) Kom zo dicht mogelijk bij de basket om te scoren.
- 5) Rebounden

Oefenvormen: diverse lay up vormen, weaves, lane drills, machine gun drill, team shooting drill tegen andere teams, shoot out, 5 spots raakschieten

Verdediging

Bij de verdediging is het belangrijk dat iedere speler geen lichamelijk contact op zoekt. Je mag wel tegen elkaar aankomen maar niet door iemand heen.

Voor iedere partijvorm geef ik ook duidelijk aan wat de verdedigende afspraken zijn.

Bij een ondertal in 3 aanvallers vs 2 verdedigers: 1 persoon stopt de dribbelaar. De andere persoon loopt naar de persoon die de eerste pass ontvang.

Bij gelijkwaardige teams: kies iemand bij voorkeur van je eigen lengte en gewicht.

Net als Bruce Lee moeten de leerlingen als water worden en met iedere beweging van de aanvaller/dribbelaar mee bewegen. Daarbij is het super belangrijk dat de verdediger tussen de man en de basket blijft. Als je iemand verdedigt die geen bal heeft dan blijf je ook tussen je verdediger en de basket maar probeer je ook de pass zo moeilijk te maken.

Teaching points:

- 1) Blijf tussen je man en de basket
- 2) Deny de pass. Zorg dat je de pass voorkomt door je hand in de passlijn te houden
- 3) Wees als water

Voor extra diepgang in de verdediging zoek naar "shell defense"

Oefenvormen: zig zag, 2 vs 1, deny de pass in drietal.

Aanvallen

Er zijn in overtal situaties vuistregels die het scoren en het maken van beslissingen makkelijker moeten maken. Zo is er de ongeschreven regel dat je nooit meer keer moet passen dan er verdedigers zijn. Dus bij een 2 tegen 1 heb je maar 1 pass. Als je hier als docent op let dan kan je het tempo gaan bepalen en zorg je er voor dat er niet overpast wordt. Om overzicht te krijgen zijn er twee factoren die je als docent in de gaten moet houden. Dat zijn **timing** en **spacing**(ruimte). Oftewel op het juiste moment de bal aanspelen over een niet te grote afstand.

Teaching point:

- 1) Niet meer passes dan er verdedigers zijn
- 2) Als je als dribbelaar geen tegenstand treft probeer je zo ver mogelijk te komen.
- 3) Rust niet overhaasten.
- 4) Val—aan!
- 5) Timing en spacing.

In 5 vs 5 speel ik op school altijd 5 out. De looplijnen worden verderop bij de workshop onderdelen uitgelegd. Daar staat ook een link voor het volledige model.

5 out werkt het prettigste omdat deze aanvalsvorm niet gebruik maakt van toegewezen posities. (guard, forward center) Iedereen komt tot z'n recht op alle 5 de posities. 1 les is te kort om de 5 out aan te leren maar door de link die er bij gevoegd is kan je meer informatie vinden.

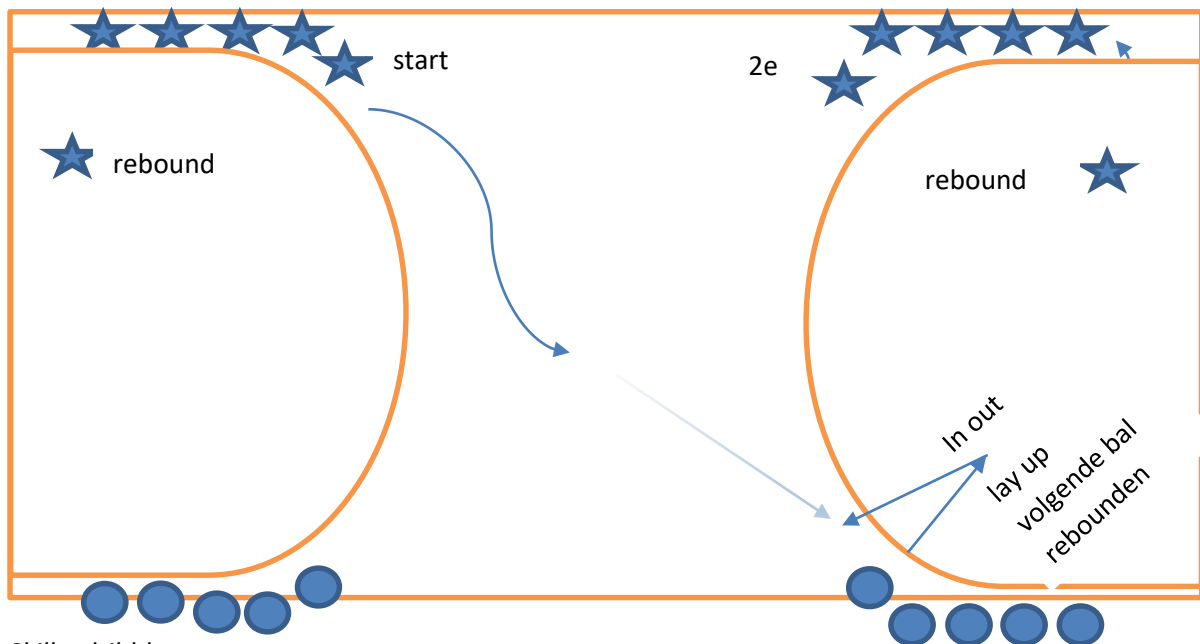
Vergeet niet: Het aanval-systeem mag nooit het doel zijn maar een middel om te scoren. We proberen met deze aanval er voor te zorgen dat we een open doelpoging hebben. "Uncontested"

Workshop drills:

- 1) 1 vs 0 ball handling in de breedte van de zaal. In drietal.
in voorwaartse beweging toepassen: between the legs, behind the back, reverse.
Afgeven met hand off daarna pass vormen toepassen, bouncepass overhead en chestpass.

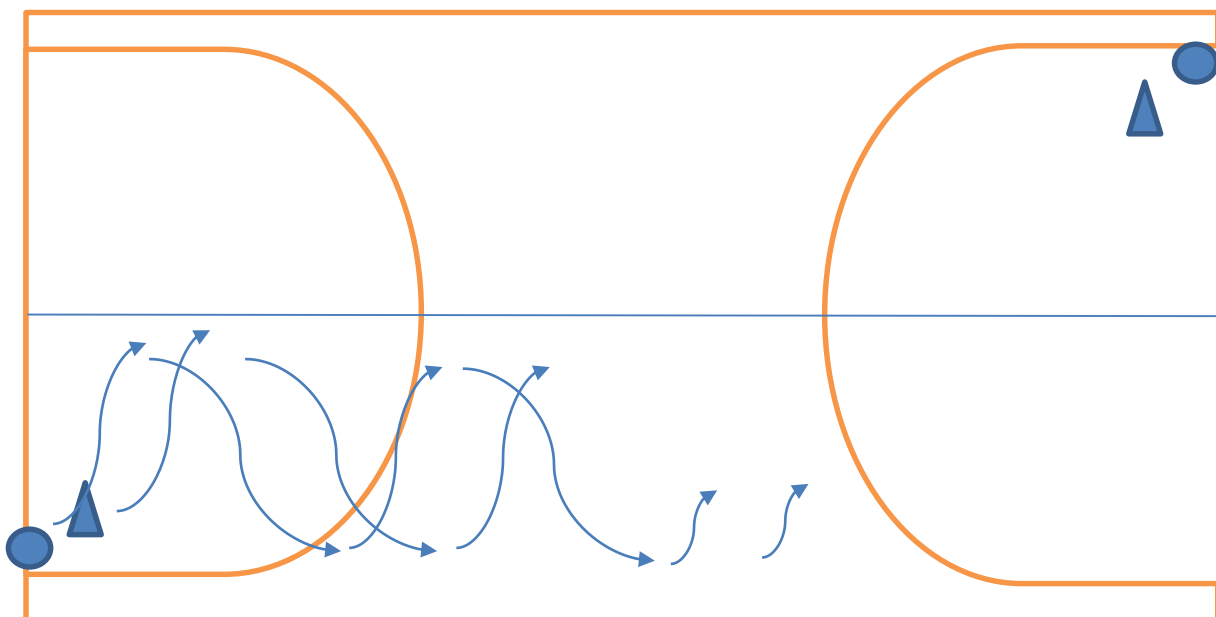
Skills: dribble & passing.

- 2) Cross drill:



Skills: dribblen, passen en scoren.

- 3) Zig zag ½ veld.

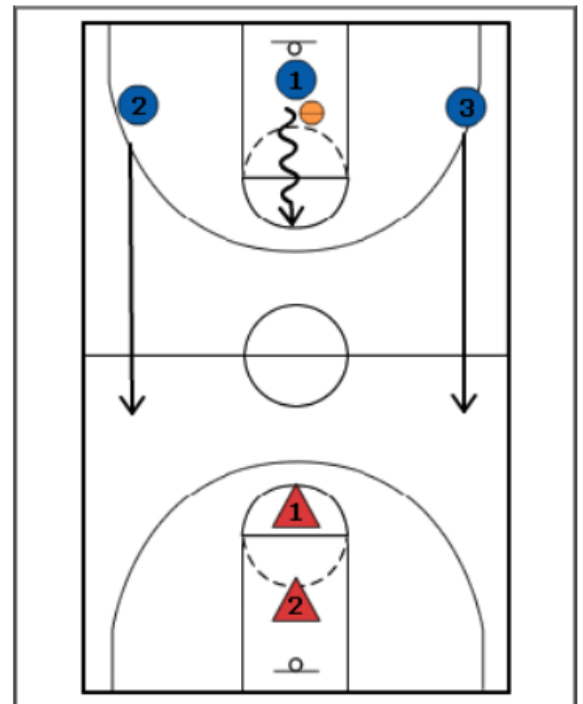


Als verdediger blijf je een halve stap voor de aanvaller en zorg je er voor dat de zijlijnen zijn afgesloten

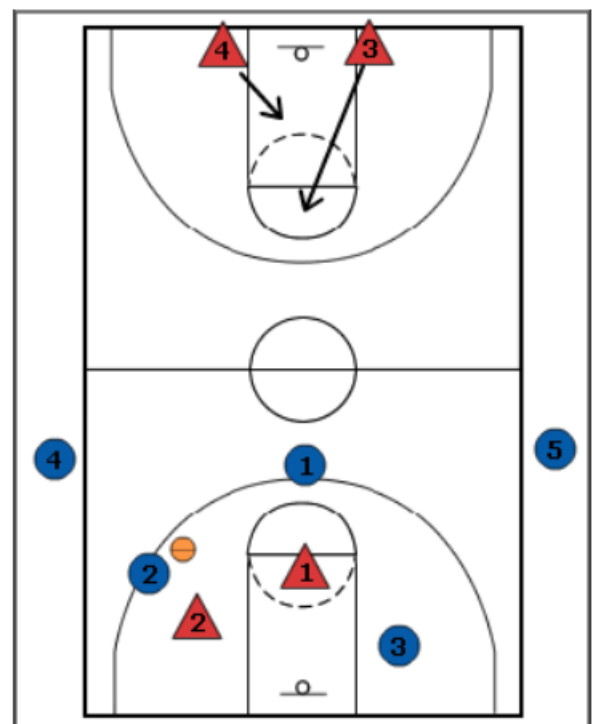
skills: verdedigen, dribbelen aanvallen

4) 3 vs 2

- 3 offensive players advance the ball down the court as quickly as possible. Wings stay wide. Guard looks to advance the ball with the pass.
- 2 defensive players try to stop the ball by causing a missed shot or turnover.

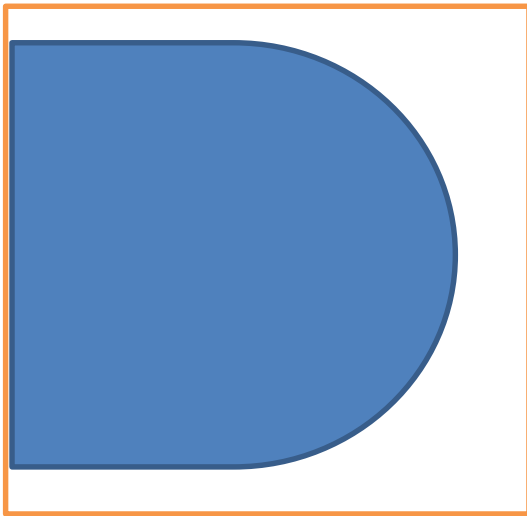


- The offense attacks until they get a good shot. Once the shot goes up, all 5 players are trying to get the rebound. There are no out of bounds and players should use the entire gym trying to get the ball.
- Players waiting on the sideline should fill in the empty defensive spots and offensive outlet spots.



skills: aanvallen verdedigen scoren passen. Niet meer passen dan er verdedigers staan!

- 5) 3 vs 3 op 1 basket streetball regels (met recht van aanval) Deze leent zich er voor om alle skills toe te passen. We spelen niet met out of bounds maar met ball check. Na elke score uitbal of overtreding wordt de bal door de benadeelde partij op de top ingebracht.



Regels: 3 aanvallers en drie verdedigers

Zodra de bal buiten de 3 punt cirkel is geweest mag je aanvallen tot de verdediging de bal af pakt.

Na het afpakken of het rebunden ga je direct door met spelen om recht van aanval te halen en daarna te scoren.

Verder alle normale basketbal regels.

Uitbreiden met Screens (uitleg)

Skills: alle skills komen terug. Hier let ik op schotselectie.

- 6) 5 out motion offense basis principes voor een aanval.

Rules

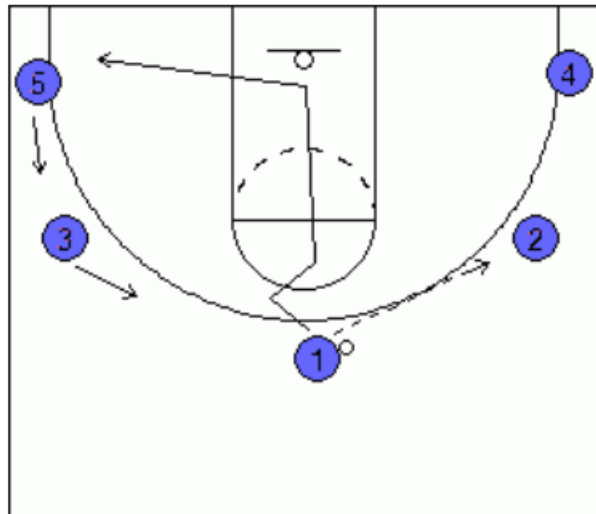
- **Rule 1** - Pass then basket cut. After the basket cut is made, fill the open spot along the baseline.

1 Cuts and fills the opposite baseline spot.

- **Rule 2** - If the player in front of you cuts, replace him.

3 replaces 1.

5 replaces 3.



- **Rule 3** - Cut Only When You Pass The Ball or when the player with the ball is looking at you.
- **Rule 4** - The ball should only be dribbled to improve floor balance or beat the player.
- **Rule 5** - Avoid passing to the corner & keep the ball above the free throw line extended.

Bron: <https://www.breakthroughbasketball.com/offense/cutters.html>