

Ballhandling

Om iets te schrijven over ballhandling is niet makkelijk, dit is nu typisch een onderwerp wat je gewoon moet zien ipv lezen. Ik doe toch een poging en zal zaken proberen te benadrukken als wanneer gebruik je welke dribbel etc. Overigens kan ik iedereen de dvd/video "Better Ballhandling" van Better Basketball aanbevelen (zie elders op deze website). Deze dvd gebruik ik als basis voor dit verhaal.

Je kunt het dribbelen grofweg in 3 hoofdgroepen onderverdelen.

A. De Control-dribble

De verdediger staat in een goede positie, maar wel te ver weg om de bal te kunnen stealen.

- Voeten en schouders staan recht naar naar de verdediger
- Bal komt qua hoogte tot aan je middel
- Je moves maak je vanuit je control-dribble, m.a.w. je hebt de bal helemaal onder controle

B. De Power-dribble

De verdediger staat nu in een goede positie en je moet de bal nu goed beschermen

- Bescherm de bal door je lichaam tussen de bal en je verdediger te houden
- "Zit" laag en breed om maximale bescherming aan de bal te geven, je staat dan ook beter in balans als de verdediger je duwt
- Je voorarm gebruiken om de bal te beschermen en kijk over die arm heen om de "vloer" te zien, oftewel straight ahead vision
- Lage dribbel en de bal bouncen ver weg van de verdediger
- Voor- en achterwaarts bewegen middels step-slide

C. De Speed-dribble

Geen verdediger in de buurt en dus op volle snelheid dribbelen

- Op volle snelheid dribbelen
- Hoge dribbel, de bal voor je uit duwen (een goede oefening is van baseline tot baseline dribbelen in bv dribbels)

De redenen om te dribbelen zijn de volgende:

1. bal opbrengen
2. een schot voor jezelf creëren
3. een schot voor je medespeler creëren
4. betere pass positie creëren
5. om uit de problemen te komen

Basic moves

Je hebt 7 basismoves om je verdediger te verslaan. 3 waarbij je in een nagenoeg rechte lijn je man verslaat en voorbij dribbelt en 4 waarbij je van richting verandert.

Straight Line moves

Wanneer: Je verdediger staat in een slechte positie en je hebt maar een klein beetje ruimte nodig om hem voorbij te gaan. Vaak is dit het geval als jij in een hoog tempo aan komt dribbelen en je verdediger "paddelt" terug. Je blijft met dezelfde hand dribbelen

Key: Een grote explosieve eerste stap als je versnelt en wees in een control dribble voor je de move uitvoert (dus recht op je man afdribbelen).

1. Hesitation dribble

Wanneer: Als de verdediger met je aan het meerennen is.

Schouders iets naar achteren terwijl je vaart vermindert, daarna weer full speed verder.

Key: Laat de verdediger denken dat je niet gaat aanvallen, laat hem "inhouden" en maak dan de versnelling.

2. In & Out dribble

Wanneer: Als je met hoge snelheid op je verdediger af komt.

Schuinbeweging met je voeten, hoofd en ogen maken naar de andere kant, maar gewoon rechtdoor gaan.

Deze beweging kan goed op hoge snelheid, de bal "beweegt" immers niet mee.

3. Fake crossover dribble

Wanneer: Net als bij de In & Out dribble als je met hoge snelheid op je verdediger af komt dribbelen. Deze lijkt op de In & Out dribble, maar nu maak je ook met de bal een schuinbeweging. Kom je met rechts aan dribbelen dan duw je de bal voorlangs naar links en daarna haal je met dezelfde (rechter) hand de bal weer terug naar rechts en versnel je weer.

Key: Schuinbeweging met je lichaam en met de bal moeten tegelijkertijd plaatsvinden. Bovendien moet er genoeg ruimte tussen jou en je verdediger zitten omdat je de bal nu echt voor je lichaam brengt

Change of direction moves

Wanneer: Je verdediger staat in een goede positie en je kunt hem niet "rechtdoor" verslaan.

Key: Je maakt je moves (power dribbles) vanuit een control-dribble

1. Crossover dribble

Wanneer: Als de verdediger meer dan een armlengte van je verwijderd is.

Maak een stap in de andere richting dan je heen wilt, duw de bal met je handpalm vervolgens zo dicht mogelijk voorlangs je lichaam naar de andere kant. Direct daarna volgt je voorste voet en deze zet je tussen de bal en je verdediger in d.m.v. een explosieve afzet met je andere voet.

De crossover dribble kun je mijns insziens op twee manieren maken. Zoals hierboven beschreven, maar ook door tijdens het dribbelen een jumpstop te maken (wel blijven dribbelen) en dan de crossover te maken. Deze laatste methode zou ik kiezen als je niet direct je man wilt verslaan om naar het bord te gaan, maar meer om bv uit een trap te komen of om de bal te reversen naar de andere kant om daar je aanval verder op te zetten. Bij deze laatste methode is het makkelijker om de bal als het ware "terug te halen" en de bal zo beter te kunnen beschermen.

2. Between the legs

Wanneer: Als de verdediger close op armlengte verdedigt.

Na de dribbel tussen je benen door direct je oorspronkelijke outside-voet crossen en tussen de bal en je verdediger plaatsen. Vergeet je arm niet om de bal te beschermen.

3. Spinn-dribble

Wanneer: Als de verdediger je zeer close verdedigt (body to body)

Een gevaarlijke dribble omdat je eventjes het overzicht kwijt bent, je draait immers met je rug naar je medespelers en de verdediging. Groot voordeel is echter wel dat het een goede balbescherming geeft. De spindribble heeft de reverse-dribble naar de geschiedenis boeken verdreven. Bij de reverse-dribble heb je de voorste voet tussen de bal en je verdediger, draai je je rug naar die verdediger toe en neem je de bal met je andere hand over en dribbel je de andere kant op. Het principe is bij de spinn-dribble hetzelfde, alleen nu neem je de bal mee terug met dezelfde hand en ga je eventueel met de andere hand verder, maar pas nadat je volledig de draai hebt gemaakt. De spinn-dribble is een stuk sneller en dus veel moeilijker te verdedigen. **Key:** Zorg dat na de spin je voorste voet direct weer tussen de bal en de verdediger is

4. Behind the back

Wanneer: Net als bij de spinn-dribble, dus als de verdediger je zeer close verdedigt (body to body).

Net als bij de crossover kennen we ook hier twee vormen.

De eerste methode is nagenoeg dezelfde als bij de between the legs dribble, nu haal je de bal echter achter langs je rug naar de andere kant.

Bij de tweede methode maak je eerst een jumpstop (wel blijven dribbelen) en haalt dan de bal achter langs je rug naar de andere kant.

De jumpstop-methode voer je bij een lage snelheid uit en je maakt een complete verandering van richting. De eerste is een betere manier als je de verdediger echt wilt verschalken en voor de actie naar het bord wilt gaan.

Het voordeel van de behind the back t.o.v. de spinn-dribble is dat je bij de eerste niet met je rug naar je tegenstander en je medespelers komt te staan. Bovendien is hij sneller.

Advanced/counter moves

Bij de Postmoves op deze site kwam je ze ook al tegen, de zgn countermoves. Eén move inzetten en als deze door de verdediger goed wordt opgevangen direct een tweede move (in de andere richting) er achteraan. Hieronder beschrijf ik er enkele.

1. Stutter-step

Met je voeten, schouders en voeten schuinbewegingen maken en dan vervolgen met een andere move.

2. Halfspin and leane in

Je zet de spinn-dribble in, maar haalt de bal toch weer terug en draai je schouder terug in (leunt als het ware tegen je verdediger aan) en dribbelt weer de oorspronkelijke richting uit.

3. Pull-back crossover

Is vooral een goed wapen tegen een double-teaming. Je maakt twee achterwaartse dribbels gevolgd door een crossover

4. Cross and re-cross (Double crossover)

Als de verdediger meer dan een armlengte verwijderd is zet je een crossover in, als hij daar op reageert zet je gelijk een tweede crossover in.

5. Between the legs and back

Je maakt een between the legs met daar achteraan direct weer een tweede move om de bal teug te halen naar de oorspronkelijke kant. Die twee move kan wederom een between the legs zijn, maar bv ook een behind the back, etc.

6. Etc.

Nog enkele tips

- Wees zuinig op de bal. Niet bij het vangen direct de bal op de vloer. Eerst de verdediging "lezen".
- Laat niet direct al je hele arsenaal zien. Bewaar je beste moves voor als je ze het hardst nodig hebt.

- Bij een press: Blijf zoveel mogelijk in het midden, blijf weg van de spreekwoordelijke 3e verdediger (= de zijlijn).
- Pas op voor de steal achterlangs. Soms laat de verdediger zich bewust verslaan om dan achterlangs de bal weg te tikken. Om dit te voorkomen kun je direct na je eerste move waarmee je de verdediger dus versloeg een crossover maken. Vb: Aan de rechterkant van het veld maak je met je rechterhand een spinn-dribble. Je verdediger heb je op het moment van je draai in je rug links van je. Hij stapt nu snel om je heen en probeert dan de bal bij jouw linkerhand weg te tikken (na je draai heb je de bal immers overgenomen met je linkerhand). Als jij na je draai echter direct een crossover maakt en de bal dus naar je rechterhand brengt kan hij nooit meer bij de bal, want jij hebt dan je linker arm en je lichaam tussen hem en de bal.
- Ook o.a. handig bij het verslaan van een press: begin met je "zwakke" hand en neem over met je "sterke" hand.
- Afsnijden: Op het moment als je de verdediger voorbij gaat hem afsnijden door een stap opzij in zijn baan te zetten.
- Pick a defender: Bij bv een zone-press, zoek de plek op om de inboundepass te ontvangen waar de verdediger staat die het langzaamst is, of niet in een goede positie staat of waarachter de meeste ruimte ligt.