

Better 1 on 1 Offense

INLEIDING

Opbouw van aanleren technieken:

Stap 1: uitleg hoe het werkt

Stap 2: mechanical phase → langzaam op de plaats de beweging oefenen

Stap 3: Speed phase → snelheid opvoeren

Stap 4: Read & react, eerst met stilstaande verdediger, daarna op hogere snelheid en daarna met bewegende verdediger

Stap 5: Wedstrijd ervaring

1. TRIPLE ATTACK TOOLS

Triple Attack Position

In bezit van de bal kun je op 3 manieren 1-1 spelen:

- schieten
- drive naar de basket pakken
- driven en afstoppen voor een jumpshot

Wat is TAP

- knieën gebogen
- voeten uit elkaar ter hoogte van schouder
- rug recht
- heup naar voren en kont naar achteren
- hoofd, knie en voeten in één lijn (tenen evt net niet)
- bal vast in schothouding

Waarom TAP

Sta je in TAP dan heb je dreiging, je kunt dan passen, driven (dribbelen) of schieten.

Staan je voeten te ver uit elkaar, knieën/voeten te dicht op elkaar, sta je te ver voorover of sta je rechtop dan sta je niet in balans en ben je minder in staat om snel in actie te komen.

Waar in TAP

Om een dreiging te zijn voor de defense moet je je binnen je schot range bevinden, zoniet dan maak je het je verdediger een stuk makkelijker, immers er is geen schotdreiging en wordt het ook makkelijker om je drive te verdedigen. Blijft alleen maar passing als mogelijkheid over.

Hoe in TAP komen

Middels een jumptop (Hop) of door een 2-tellen stop

Keuze Pivot voet

Leer pivoteren op beide voeten aan (rechterzijde rechts pivot voet en linkerzijde links pivot voet). Twee voorbeelden:

- frontpivot en jumpshot



Triple Attack Position



Frontpivot

+ jumpshot

- Reverse pivot en drive naar de basket



Reverse pivot & drive naar de basket

Quick draw

Enkele voorbeelden van wanneer je de quick draw (snel schot) moet nemen:

- hand niet in de schotpocket
- verdediger staat te ver weg
- hand naar beneden

Train your mind: Als een verdediger de bal niet kan raken dan is er helemaal geen verdediger!!



hand niet in de schotpocket



verdediger te ver weg



hand naar beneden

Nu enkele voorbeelden van wanneer juist niet:

- je verdediger verdedigt zeer close
- je verdediger heeft zijn hand in je schotpocket



verdediger te close



hand in de schotpocket

Kortom, je kunt niet schieten als je niet in TAP staat!

Oefening om snel schot te trainen

Verdediger houdt hand boven de bal, daarna laat hij zijn hand zakken en op dat moment moet de schutter het jumpshot nemen



Shot fake

Een shot fake heeft alleen zin als je bij je verdediger de reputatie hebt dat je ook inderdaad schiet als je vrijgelaten wordt. Om een goede aanvaller te zijn is een single thread of een double thread niet voldoende, je moet ook kunnen schieten.

De fake moet niet te snel zijn, m.a.w. geef je verdediger de tijd om erin te trappen → slow fake, quick drive!

Breng de bal ook niet te hoog, dus niet boven kinhoogte brengen

De bal hoger brengen kost teveel tijd, bal moet immers ook weer terug naar beneden.

short shot fake = ball quickness!



bal niet boven kinhoogte

Head and shoulder fake

In feite de rocker move. Met hoofd en schouders schijnbewegingen maken om de verdediger uit te lokken tot een reactie waarop jij dan weer kan reageren,

Drive fake

Daar waar de shot fake juist bedoeld is om de afstand tussen jou en de verdediger te verkleinen om hem zo met een drive te verslaan, is het bij de drive fake juist andersom. Je wilt nu juist de afstand tussen hem en jezelf vergroten om zo het schot te kunnen nemen.

Een drive fake maak je door een jabstep te maken, Deze jabstep mag niet te groot zijn, omdat:

1. het teveel tijd kost om het been weer terug naar achteren te halen en de verdediger die tijd weer kan gebruiken om terug in een goede positie te komen
2. als je een te grote stap neemt heeft dan een negatief effect op je snelheid van handelen



Jeb step niet te groot maken!

Verder worden er bij het gebruik van een jabstep veel loopfouten gemaakt of worden ze in ieder geval door de scheidsrechters gefloten. Een alternatief kan zijn om de jabstep niet groter te maken dan je normale shooting stance, de verdediger zal dit zien als een drive dreiging en direct een stap terug doen waardoor ruimte voor het schot (quickdraw) ontstaat. In feite gebruik je de kleine jabstep zo om in TAP te komen.

2. FIRST STEP EXPLOSION

De eerste stap

Eerste stap is een open step of een cross step. Bij een open step ga je in de richting van je aanvallende voet (= niet pivot voet). Bij een cross step ga je met die voet juist over je pivot voet.



Open step



Cross step

Bij zowel de open step als de cross step breng je de bal vanuit TAP naar je heup om de bal te beschermen. De bovenste hand (= dribbel hand) op de bal, de andere hand eronder. Om loopfouten te vermijden is het belangrijk om je voorste voet tegelijkertijd met de bal op de vloer te hebben. Ben je naast of voorbij je man gebruik dan je inside arm als muur tussen je verdediger en de bal



positie van de handen



bal en voet tegelijk op de vloer



gebruik je arm ter protectie van de bal

Bilspieren aanspreken

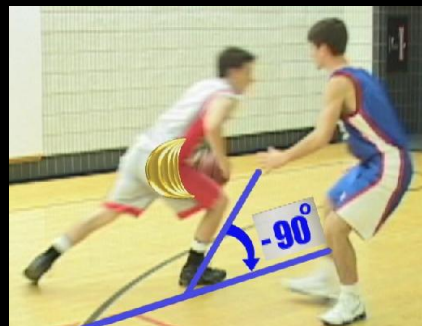
Spelers willen graag met de eerste stap hun tegenstander direct verslaan, maar maak je die stap te groot dan gaat dat ten koste van je snelheid en moeten je hamstrings alle kracht aanwenden om je lichaam weer over je voet heen te krijgen. Je moet met je voorste voet dus niet op je hak landen (dit doe je als je juist wilt afstoppen voor bv een jumpshot), maar juist op de bal van je voet. Zo kun je direct verder exploderen naar je volgende stap



veel te grote stap, niet hiel als eerste op de grond!



hoek < 90 gr, knie voorbij voet



juiste spieren worden aangewend

De hoek van je knie t.o.v. je voet op de vloer moet kleiner dan 90 graden zijn. Je knie moet voorbij je voorste voet zijn. Op deze manier gebruik je juist je bilspieren waardoor je kunt "exploderen" naar de volgende stap.

Met een hele grote eerste stap kom je misschien wel je verdediger voorbij, maar tijd is essentieel en dit kost meer tijd, tijd die je de tegenstander geeft om te anticiperen, bv aan de helpside verdedigers.

Toch kan de eerste stap best groot zijn, als je namelijk maar vanuit een goede TAP start, dus door je knieën en niet recht op staan!

Ball Momentum

Hierboven wordt besproken hoe je de bal naar je heup brengt en daarna de eerste stap inzet. Deze twee stappen brengen we nu samen terug tot 1 snelle beweging. Vanuit je schot positie breng je de bal snel naar je heup en zet de eerste stap in, je maakt als het ware de letter C.

Als je dit ook nog combineert met een head & shoulder fake krijg je het beste van twee werelden.



vorm de letter C

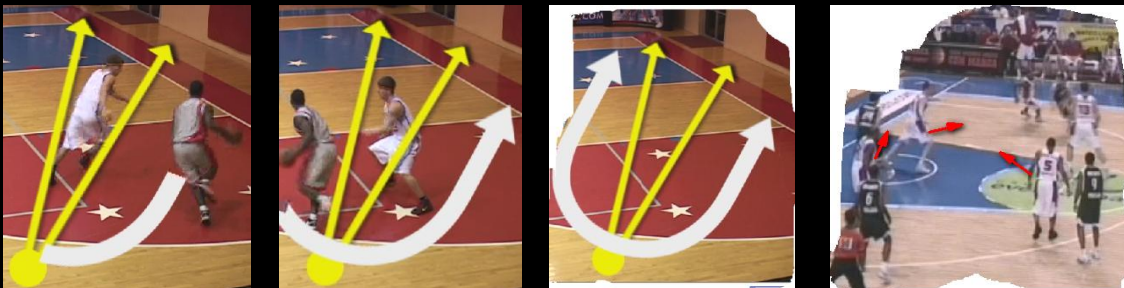
To "V" or not to "V"

De kortste weg naar de basket is een rechte lijn. Nu kun je natuurlijk niet dwars door je verdediger heen, maar je moet de omweg zoveel mogelijk beperken. Als je twee lijnen zou trekken langs welke je het snelst naar de basket kunt zie je de letter V.



ga zoveel mogelijk in een rechte lijn naar de basket

Als je teveel een omweg zou nemen krijg je de letter U. Je geeft dan niet alleen je eigen verdediger meer ruimte om te herstellen, maar bovendien geef je de hele verdediging extra tijd om hulp te bieden



maak je een omweg, dan geef je de verdediging extra ruimte en tijd om te herstellen

Pak je de drive denk dan aan de volgende punten:

- bescherm de bal
- laat geen ruimte over tussen jezelf en je verdediger
- neem de snelste route, dus blijf in een V-lijn.
- zodra je naast je verdedigen bent, gebruik je je arm ter bescherming van de bal en als ondersteuning voor je voorwaartse beweging (zoals besproken bij de open step en de cross step) Wat dit laatste punt betreft. De sleutel om de vrije doorgang te openen bevindt zich naast de heup van je verdediger. Steek je arm erdoor en je hebt je verdediger verslagen.



Trainen van de first step explosion

a. De juiste techniek

Speler staat in TAP, dan bal naar heup (C maken) en dan de open step of de cross step. Nog niet in een vloeiende beweging, dus tussen het naar de heup brengen van de bal en de step een tel pauze, etc.

- rechter voet pivot voet, TAP-bal naar linker heup-open step
- rechter voet pivot voet, TAP-bal naar rechter heup-cross step
- linker voet pivot voet, TAP-bal naar rechter heup-open step
- linker voet pivot voet, TAP-bal naar linker heup-cross step

Daarna de shot fake toevoegen, dus: TAP-shot fake-bal naar heup-open/cross step, etc.
Let op, de shot fake is nooit snel, de verdediger moet wel de tijd krijgen om te "happen".

Belangrijk: In deze oefening gaat het niet om de snelheid, maar juist om de technische uitvoering. Na de open of cross step steeds neerkomen in een jumpstop

b. Eén vloeiende beweging

Idem als hierboven, maar nu alles in 1 beweging (nog steeds nadruk op techniek, niet op snelheid).

c. Snelheid verhogen

Nu trainen op snelheid. Ook nu weer eerst zonder de shot fake, daarna met shot fake.

d. Alles in één

In deze oefening komt alles samen. Aanvaller met bal op de perimeter met een verdediger voor hem. Om te zorgen dat de aanvaller de V-lijnen in acht neemt plaats je pionnen en staat er een "dummy" verdediger achter de eerste verdediger. Als de aanvaller zijn verdediger voorbij is "shake hands" met diezelfde dummy verdediger.

Als alternatief kun je ook een stoel gebruiken als verdediger (of zelfs twee stoelen)



gebruik pionnen en "dummy" verdediger

3. READ AND REACT

Shot read

Eerder al besproken wanneer de quickdraw te nemen, hand niet in de shot pocket, hand naar beneden, etc.

Drive read

Komt een hoop ervaring bij kijken, maar als de verdediger juist wel zijn hand in de shotpocket heeft (zie shot read) gaan voor de drive

Direction read

Welke kant driven? Val de voorste voet aan is de meest gebruikte regel. Coach Torbett heeft het juist over "Attack the back". Komt op het zelfde neer, maar zou sneller te herkennen zijn dan te kijken welke voet voor staat.



Shot fake read

Wat nu als de verdediger net wel/niet zijn hand in je shot pocket heeft?

Maak een shot fake, elke beweging die de verdediger nu maakt levert een drive read op.

- komt hij omhoog.....drive, val de voorste voet aan
- maakt hij een stap naar voren....drive, val de voorste voet aan



Samenvatting

- kan hij de bal aanraken.....drive
- kan hij de bal niet aanraken.....quickdraw
- er tussen in.....shot fake en drive

Maar wat nu als de verdediger het schot helemaal vrij geeft, maar je het schot niet wilt nemen, omdat bv.:

- het schot buiten je range is
- het schot de hele wedstrijd al niet wilt vallen
- tactische redenen, verdediging willen straffen vanaf de vrije worp lijn



verdediger geeft bewust schot vrij

In dit geval → close the gap → dribbel attack

4. BEATING DEFENSIVE PRESSURE

Shot pocket pressure

Aanvallers hebben de neiging om uit TAP te gaan zodra verdediger hand in zijn shotpocket heeft → geef niet te snel je TAP op!! Goede oefening om dit te trainen is door aanvaller en verdediger tegenover elkaar te zetten, verdediger heeft zijn hand in de shotpocket. Beiden mogen nu niet de voeten bewegen, aanvaller moet met snelle bewegingen de bal beschermen.

Square pressure

Verdediger staat zeer close, voeten naast elkaar. Er zijn twee manieren om dit aan te vallen:

a. Front pivot

Als de aanvaller zijwaarts staat, maakt hij een front pivot, verdediger zal dan reageren (voet naar achteren plaatsen) → voorste voet aanvallen

Sta je face to face, dan voet naar achteren brengen, bal naast je knie ter bescherming. Vervolgens front pivot en als de verdediger dan reageert door zijn voorste voet weer naar achteren te brengen aanvallen met cross step.



voet naar achteren en bal beschermen



voet naar voren -----



....en cross step inzetten



front pivot

Neem alle ruimte weg (denk aan de key, V-lijnen, etc) en straal uit dat je controle over de situatie hebt → show no fear!

Wat nu als de verdediger niet op je front pivot reageert, hij past zijn voetenstand niet aan? → neem de

open step. Neem de regels weer in acht, stap en dribbel tegelijkertijd om loopfout te voorkomen en gebruik je inside arm



neem de open step

Is je verdediger zo goed is dat hij adequaat kan reageren op je aanvallende voetenwerk, blijf de bal dan "sweepen". Je geeft niet toe aan zijn pressure en blijft in TAP, bovendien komt er een moment dat hij wel te laat is.....read-react-counterattack



onder druk, stap terug



front pivot.....



sweep de bal en cross step, verdediger slides...



terug naar TAP



verdediger reageert op shot fake.....drive

Let op: maak de stappen tijdens het sweepen van de bal niet te groot!

b. Reverse pivot

Zelfde principes als hierboven bij de front pivot. Bij een reverse pivot creëer je extra ruimte, daardoor kan een open step gelijk effectief zijn omdat de verdediger zijn voetenstand wilt gaan aanpassen.



Reverse pivot

Angle pressure

Als de verdediger je overspeelt (een kant op stuurt) is de reverse pivot een sterk wapen, zowel vanaf de guard- als vanaf de forwardpositie.



Angle pressure → reverse pivot

a. Sealing

Bij de reverse pivot moet je de verdediger nadat je hem hebt verslagen achter je houden, het zgn sealen. Zet je voet gelijk in de richting waar je naar toe moet (naar de basket) en houd de regels in acht en denk eraan → neem de kortste weg naar de basket zodat de verdediger zich niet kan herstellen.



zet je voet in de richting waar je heen wilt...



...en seal de verdediger

b. Countermove

Reageert de verdediger toch adequaat op je eerste stap (reverse-pivot) dan kun je die voet weer terug naar achteren halen.....stapt de verdediger dan weer terug dan val je zijn voorste voet alsnog aan.



verdediger behoudt goede positie....



terug stappen (er ontstaat ruimte)...



...countermove

Val zijn rug aan...

5. **THE MIDRANGE**

Nadat je de eerste dribbel hebt gemaakt en je onderweg naar de basket bent (de midrange) moet de verdediging goed gelezen worden, niet alleen je eigen man maar ook de verdedigers die jou staan op te wachten. Als je stopt voor een jumpshot, kun je dit doen middels een 1- of een 2-tel stop. Elke wijze heeft zijn voordelen.

1-2 Pull-Up Jumper

Voordeel : is sneller dan een jumpstop. Met de eerste stap rem je af door eerst je hiel neer te zetten, je zet je voet ver vooruit (voorbij je hoofd). Je tweede voet zet je neer gericht naar de ring. Gebruik je non-shooting hand om de bal tijdens je tweede stap naar je shot hand te brengen.



afremmen door je hiel neer te zetten, 2° voet gericht naar ring

Cross step t.o.v. open step → bij een open step maak je 3 stappen, bij een cross step twee en dus is een jumpshot na een cross step sneller.

Zeker bij een cross step zakt de verdediger terug naar de basket, hierdoor heb je middels een snelle 1-2 stop tijd en ruimte om te schieten.

Wat nu als je de verdediger niet voorbij komt, bv omdat hij je erg naar je een kant "stuurt" en je zo niet een goede cross step kunt maken?

Side step: ruimte creëren om te schieten

Zet je eerste stap tegelijk met je dribbel in een rechte lijn richting de basket en zet vervolgens met die zijwaarts af, waardoor je weer ruimte hebt gecreëerd voor een schot.



eerste stap naar voren, daarna side step...

Counter defensive recovery

Mocht de verdediger goed reageren op de sidestep, houd dan de dribbel levend en maak een countermove, bv door een cross step te maken als hij probeert de baseline weer af te sluiten.

2- foot Pull-Up Jumper (schot na jumpstop)

De 1-2 stop is weliswaar sneller, maar een jumpstop heeft wel een ander groot voordeel. Het is een ideale manier om ruimte tussen jou en je verdediger te creëren. Bij de eerste stap zet je met die voet af en land je op twee voeten. Met die sprong kun je een grote afstand overbruggen en zo dus ruimte creëren voor je schot. De beste optie is weer vanuit een cross-step, met een open-step heb je een stap extra nodig. Deze extra stap heeft wel als voordeel dat je nog meer ruimte creëert, echter overige verdedigers hebben meer tijd om te anticiperen en dus is zeker dicht bij de basket de jumpstop na een open step minder geschikt.



De tijd dat je in de lucht hangt tijdens de hop kun je gebruiken om je schot voor te bereiden (bal voor je lichaam halen, etc)

Hiernaast is nog eens goed te zien hoeveel meer ruimte je overbrugt met een "hop"



Hop-back

Je maakt weer een stap richting de basket, als de verdediger terug zakt, zet je op die voorste voet af en spring je terug naar achteren, landend op twee voeten tegelijk (jump-stop). Je hebt nu genoeg ruimte gecreëerd voor een schot.



6. FINISHING

Als je je verdediger voorbij bent is het een kwestie van hard en snel naar de ring gaan en scoren of als je afgestopt wordt door een helpside verdediger de open man aan pass'en. Maar wat nu als je verdediger niet helemaal verslagen hebt en hij en/of een andere verdediger nog steeds boven op je huid zit op weg naar de ring?

Bescherm de bal (avoid the strip)

Houd de bal op je buitenste heup

Bescherm de bal door hem aan de andere kant weg van je verdediger te houden.



Draai je rug naar de verdediger

Draai je rug naar de verdediger toe, zodat je hele lichaam tussen hem en de bal is. Maak af met je outside hand.



Geef de verdediger je inside hand

Geef hem je binnenste hand om daar een fout op te maken.



Leun tegen je verdediger

Leun met je schouder tegen de verdediger aan, dus zoek het contact. Kans is groot dat je een fout mee krijgt.



Voorkom de charge

Hoe hangt af van de afstand van die helpside verdediger tot de ring.

Helpdefense is dicht bij de ring

Je moet de scheidsrechter laten zien dat je de charge probeert te vermijden door van richting te veranderen. Zet, als je zoals op de foto hiernaast naar rechts van richting wilt veranderen, na je laatste stuit je linker voet eerst neer en zet je tweede pas naar rechts en maak de bal af.



Helpdefense is buiten de bucket

Dichtbij de ring heb je weinig tijd meer om een grote sprong zijwaarts te maken, in dit geval echter is er iets meer tijd en ruimte beschikbaar. Ook in onderstaand voorbeeld wil de aanvaller langs de rechterkant passeren. Hij verandert nu vlak voor de verdediger van richting door met zijn rechtersvoet af te zetten en een "hop" te maken richting de bucket. Hij kan een flinke sprong maken en zodoende veel afstand overbruggen. Hij kan nu stoppen middels een jumpstop en scoren of eerst met zijn rechter voet (is dus dezelfde voet waarmee hij afgezet heeft) landen, direct gevolgd door zijn linker voet en dan de score maken.



Nog een belangrijk detail: draai tijdens de "hop" je rug naar je verdediger toe.



Voorkom een geblokt schot

Je kunt op drie manieren met een shotblocker te maken krijgen

De shotblocker is te laat en bevindt zich achter je



Maak de afstand tussen de verdediger en de bal zo groot mogelijk door je arm helemaal naar voren te strekken. Coach Torbett laat in zijn DVD ook een voorbeeld zien van een aanvaller die langs de zijkant naar de ring gaat en een lay-up onder de ring door maakt (lay-back). Ik vind dit niet zo'n sterk voorbeeld, want de block dreiging komt in dat voorbeeld juist van verdedigers die niet achter de aanvaller staan. Wat wel een goede optie is, is wat we al eerder zagen, nl het contact met de verdediger zoeken door tegen hem aan te leunen. Ook hier de bal ver weg houden van de verdediger. Grote kans op een 3-punts

play.

De shotblocker staat in een schuine hoek (45 gr)

Zoek zelf het contact, leun tegen hem aan. Sta juist niet toe dat hij het initiatief in deze heeft, want dan raak jij juist uit balans. Houd de bal met je buitenste hand weg van de verdediger. Het is een schot onder hoge druk, maar mis je, heb je in ieder geval een grote kans dat je vrije worpen mag nemen.



De shotblocker staat recht voor je

Dit is de moeilijkste van de drie. Je hebt twee mogelijkheden. Ten eerste kun je dezelfde technieken toepassen als bij het ontwijken van de charge (zoals eerder beschreven). De tweede optie is de zgn "floater". Moeilijk met een plaatje te laten zien, maar komt er op neer dat je je tweede pas een stuk kleiner maakt en als het ware een lob over de verdediger maakt. De bal zweeft met een grote boog naar (en het liefst) door de ring.

Je moet een stop maken

Je hebt je beweging niet af kunnen maken en bent geland. Je hebt nu twee opties om toch nog zelf te kunnen scoren.

Up and Under

Je maakt een schuinbeweging alsof je wilt gaan schieten, als de verdediger dan omhoog springt, haal je de bal weer snel terug naar beneden en stap je langs de verdediger en spring je naar de ring om te scoren. Let op: het is wel belangrijk dat je geland bent in een jumpstop (dus twee voeten tegelijkertijd), ben je in een 1-2 ritme gestopt dan kun je deze up and under niet maken (loopfout).



Reverse pivot

Bij de Up and Under sprong de verdediger omhoog, als hij dit niet doet en op zijn voeten blijft staan maak je een reverse pivot. Tijdens het draaien je niet pivot-voet voorbij de voet van de verdediger zetten en scoren.



Pass (in-out game)

Een hele goede optie, zeker als je team over goede schutters beschikt. Als je de bucket in dribbelt zakt de gehele verdediging terug in, alle ruimte dus op de perimeter voor een vrij schot.

7. DRIBBLE ATTACK

Elke dribbel moet functioneel zijn, dus om:

- je verdediger op te zoeken om hem te verslaan en zo naar de basket te gaan
- een betere pass hoek te creëren
- over een ballscreen te gaan

Space to Face : De verdediger laat ruimte

Je krijgt de bal ver buiten de perimeter en dribbelt naar de basket, als je nu bij je verdediger bent aangekomen heb je vele dribbel opties om hem te verslaan (crossover, spin, between the legs, behind the back, combinaties van deze, etc). Belangrijk is net als bij de 1-1 vanuit Triple Attack Position) om de verdediging goed te lezen.

Shot read

Op 1 lichaamslengte afstand van je verdediger maak je met je lichaam schuinbewegingen (rocker move, hesitation, etc), je leest hoe de verdediger hierop reageert en kiest de juiste optie:

- stapt hij terug, dan schieten (quickdraw)
- geeft hij teveel ruimte en zijn zijn handen laag, dan schieten (quickdraw)



Drive read

Komt de verdediger uit zijn positie, pak de drive. "Lees" zijn rug en val zijn voorste voet aan.



Counter the cut-off

De verdediger probeert beweegt zijn hoofd naar een zijkant, evt als reactie op je schuinbewegingen, op dat moment maak je een countermove dmv een crossover

Attack within the attack

Hiermee wordt eigenlijk gewoon een countermove bedoeld. Je vertraagt, laat een move zien (bv between the legs) en maakt vervolgens een crossover → slow, show and go

Draw defense closer

De counter the cut-off en attack within the attack zijn opties waarbij je zijwaarts naar een kant gaat en vervolgens de verdediger zijwaarts de andere kant op verslaat. Hier is het juist de bedoeling om de verdediger naar je toe te laten stappen en hem dan te verslaan. Dit kun je doen dmv een pull-back-dribble, maar ook door een between the legs te maken en hem dan te laten "happen".

Combinaties

Er zijn talrijke combinaties mogelijk om je verdediger te verschalken, bv deze:

between the legs, between the legs terug en dan tot slot een crossover → get the defender out of balance, out of position and take advantage in the other direction.

No spade to face : De verdediger geeft druk en dwingt je in een controle dribbel

Zaak is nu om ruimte te creëren tussen jou en je verdediger, bv door vanuit de control-dribble naar achteren te dribbelen (pull-back), komt hij weer naar je toe dan weer "lezen":

- verdediger blijft staan → quickdraw
- hij maakt een approach step → voorste voet aanvallen
- hij geeft veel druk (body to body) → spin dribble
- ook hier weer combinaties mogelijk

Nog enkele tips:

- houd je hoofd recht
- lees de gehele verdediging: waar staan de helpside verdedigers, waar ligt de ruimte, etc



8. THE BALLSCREEN → PICK & ROLL

Ook hier is het read the defense principe weer belangrijk. "Lees" hoe de verdedigers met het screen omgaan en gebruik de juiste optie om over het screen te gaan.

Principe 1: Laat de verdediger vast lopen op het screen

Breng je verdediger eerst beneden het screen, om er vervolgens over heen te gaan. Maak niet de fout door al voor het screen van richting te veranderen. De verdediger krijgt dan teveel ruimte om het screen te kunnen ontwijken



breng je verdediger onder het screen



Fout!!

Principe 2: Geef het screen niet weg → laat je verdediger niet merken dat er een screen onderweg is

Een goede verdediger anticipeert op het screen, doet hij dit door de beweging omhoog te maken dan neem je gelijk de drive de andere kant op (de verdediger is uit positie).



Principe 3: Dicht langs het screen

Maak het gat tussen het screen en jezelf zo klein mogelijk. Sta geen fighting over the top toe. Vaak wordt gesproken over schouder langs schouder, maar coach Torbett heeft het liever over schouder langs heup (zo dwing je de dribbelaar om laag te blijven zitten)



Principe 4: Scorings mentaliteit

Belangrijk is dat de dribbelaar over het screen gaat met de intentie om te gaan scoren. Dit dwingt de verdediging om te reageren waardoor er scoringsopties komen, bv voor de screener die afrolt.

Read & react

Verdediger maakt slide achterlangs het screen

Als de verdediger achterlangs gaat doet hij dit omdat hij de drive naar de basket wil voorkomen → dus schieten!

Verdediging past hedging toe, maar switcht niet

Bij hedging is het belangrijk om minimaal twee dribbels te maken. Je hebt dan een dusdanige afstand overbrugd, dat de ruimte te groot zijn geworden voor beide verdedigers om op tijd terug te zijn bij de eigen aanvaller. Dit is het moment om zelf te kunnen schieten of de bal af te passen naar de afrollende screener.

Let ook op de ruimte die ontstaan als de hedger veel ruimte prijs geeft tussen het screen en zichzelf → split the defense!!



Val de ruimte aan

Als de verdedigers double teaming toepassen → pass naar de afrollende screener.

Vlak voordat je ingesloten wordt de bal pass'en naar de afrollende screener:

- spring op en pass met twee handen over de verdedigers heen
- maak een reverse en geef een back-bounce pass
- pak de dribbel niet te snel op



Reverse en back bounce pass

Verdediging switcht

- De screener rolt af naar de basket en kan de bal ontvangen.



Screener rolt af naar de basket

- Er is sprake van een mismatch, screener loopt door richting post positie en kan daar de bal ontvangen voor een 1-1



Mismatch.....postplay

- Verdediging maakt een jumpswitch → pass de bal tussendoor de twee verdedigers naar de afrollende screener.



Bij jumpswitch.....pass naar de afrollende screener

- Als de verdedigers het screen goed weten te verdedigen → re-screen

TOT SLOT

Deze samenvatting van de DVD Better 1 on 1 Offense van Betterbasketball.com is bedoeld als naslagwerk van diezelfde DVD. Ik kan de DVD ten zeerste aanbevelen aan elke trainer.

Frank Böseler