

## Motion Offense

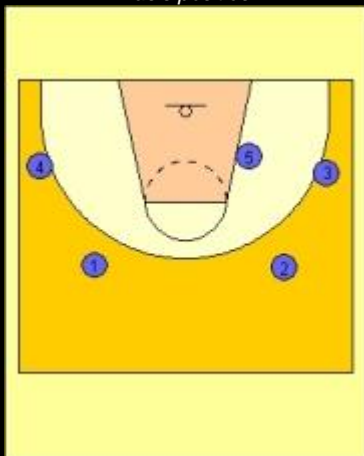
In al die jaren dat ik coach heb ik al aardig wat artikelen gelezen en clinics gevolgd over een Motion Offense. Waar ik dan altijd weer tegen aanliep was dat een aantal leuke opties dan net niet pasten binnen de regels van die bepaalde motion offense. Dus bouw je uiteindelijk een eigen motion offense op. Ik heb er uiteindelijk eentje samengesteld die je de mogelijkheden geeft om de sterke punten van je team goed te benutten. Aanval met veel screens en beweging. We starten deze aanval met 4 perimeter spelers en 1 center. De twee guard posities en minimaal 1 forward positie moeten gedurende de aanval steeds bezet zijn. Bij de start van de aanval is de tweede forward positie ook bezet, maar een grote forward kan gedurende de aanval insnijden naar de highpost positie. De center speelt steeds vanuit een midpost positie.

Sterke punten van deze aanval zijn de ruimtes die ontstaan voor de 1-1 en het vrije schot wat gecreeërd wordt. Als iemand de 1-1 pakt en naar de basket gaat kan hij altijd blindelings iemand vinden achter de driepuntslijn.

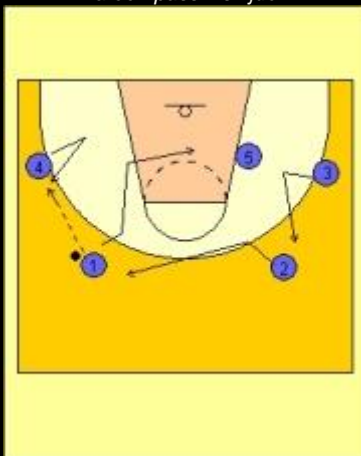
### Regels voor de guard(s) en forwards

1. Zorg ervoor dat de 2 guard posities steeds bezet worden, snijdt iemand in naar de basket dan moet er doorgeroteerd worden zodat alle posities weer bezet zijn.
2. Zorg ervoor dat de 2 guard posities steeds bezet worden, snijdt iemand in naar de basket dan moet er doorgeroteerd worden zodat alle posities weer bezet zijn.
3. Als je de bal niet hebt kijk dan of je voor iemand kunt screenen of loop een backdoor.
4. Na een pass insnijden (give-and-go) of voor iemand anders een screen zetten.
5. Als je een screen ontvangt ga dan goed over het screen heen, dus je man "binden". Gaat je verdediger achterlangs het screen dan uitstappen naar buiten (pop-out), gaat hij voorlangs (fighting over the top) dan de bucket insnijden (curl)
6. De grote forwards kunnen, evt na een ontvangen screen, insnijden naar de highpost positie. Vooral als ze verdedigt worden door een kleinere speler. In de praktijk zullen dit vaak de powerforwards zijn.
7. De spelers die de twee guard posities innemen zijn bij een schot verantwoordelijk voor het verdedigend evenwicht, de andere 3 spelers gaan altijd de aanval rebound in

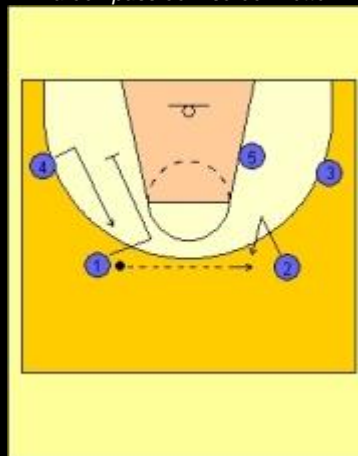
Basis posities



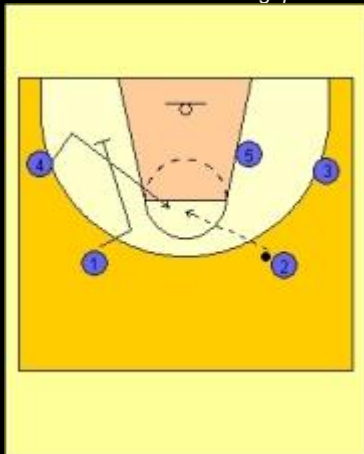
Na een pass insnijden



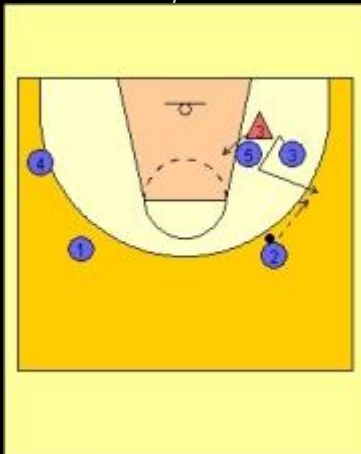
Na een pass een screen zetten



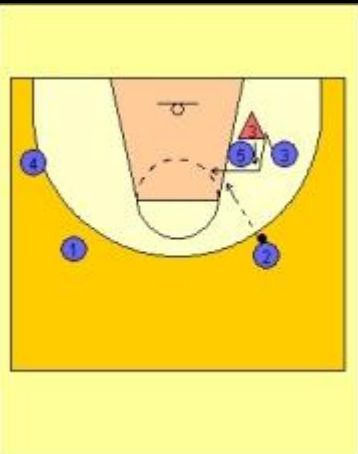
Powerforward wordt highpost



Pop-out



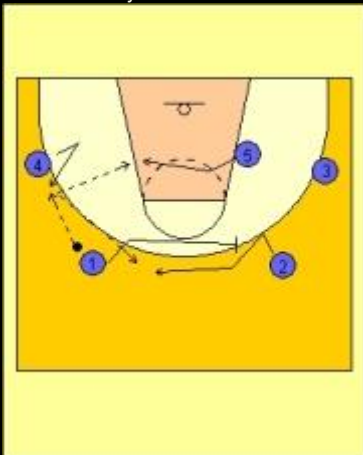
Curl



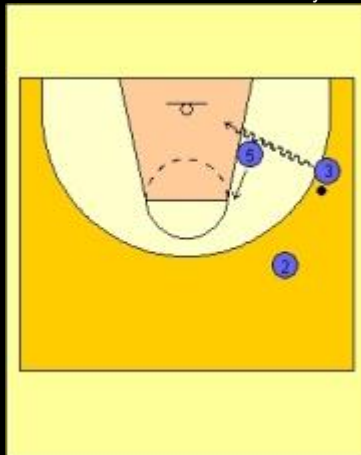
## Regels voor de center

1. Begin steeds op de midpost positie.
2. Als je op weakside staat, dan mag je insijden naar de bal toe, maar kijk altijd eerst wat de guard gaat doen: Gaat hij screenen voor de andere guard, dan kun je insnijden, maakt hij na zijn pass echter een give-and-go dan wachten totdat hij dat gedaan heeft voor je insnijdt.
3. Sta je op ballside: opposten, krijg je de bal niet dan naar highpost gaan om ruimte te maken voor de 1-1 van de forward.
4. Pick&roll met forward die de bal heeft (let op:afrollen!).
5. Backscreen voor guard als de forward de bal heeft.
6. Backscreen voor forward als de bal bij de guard is (vooral toepassen als de forward de bal net gepass't heeft naar die guard).

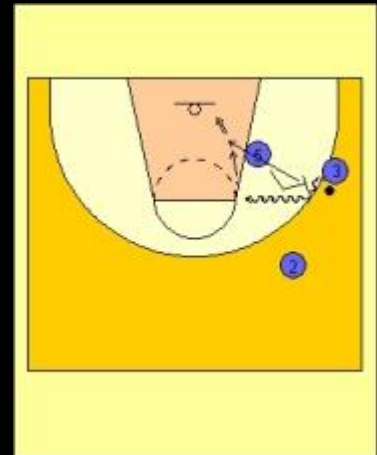
*Insnijden naar de bal*



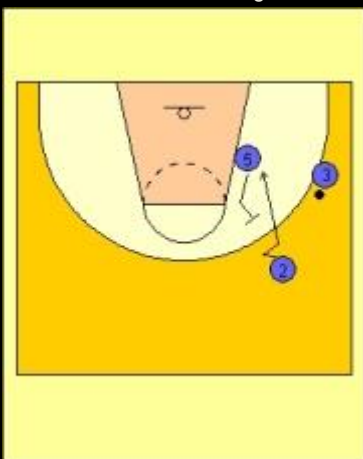
*Ruimte maken voor de forward zijn 1-1*



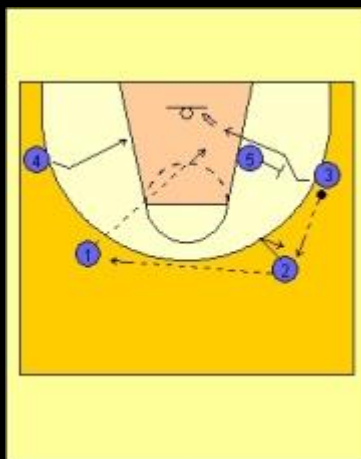
*Pick&roll met de forward*



*Backscreen voor de guard*



*Backscreen voor de forward*



## Plays

Deze motion offense heeft vele goede opties in zich. Hieronder staan enkele voorbeelden.

### De guard pass't de bal naar de forward waar de center niet staat

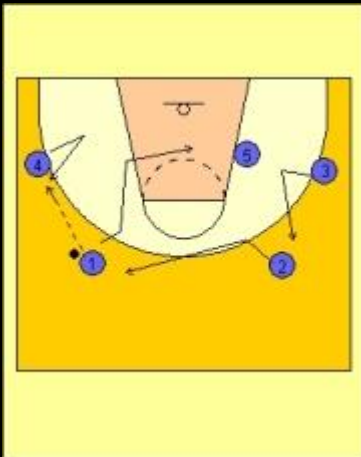
Na zijn pass loopt de guard een give-and-go.

Krijgt de guard de bal niet aangepass't dan loopt hij door naar de andere kant. De andere twee perimeter spelers roteren door zodat alle 4 plaatsen weer bezet zijn. De forward met de bal kijkt uiteraard voor zijn eigen 1-1. Hoe kan de aanval verder:

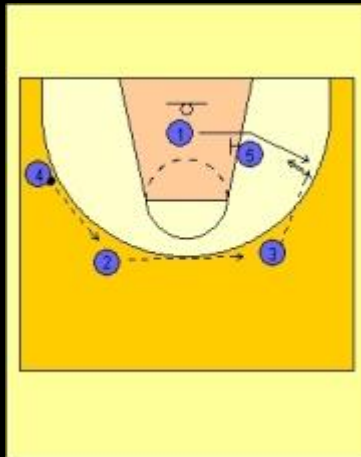
- de guard is dus doorgelopen naar de andere kant, gebruikt de center als screen en komt vrij voor het schot.
- idem, maar nu geen schot maar pick&roll met de center

- idem, maar nu pass op de guard die insnijdt over het backscreen van de center

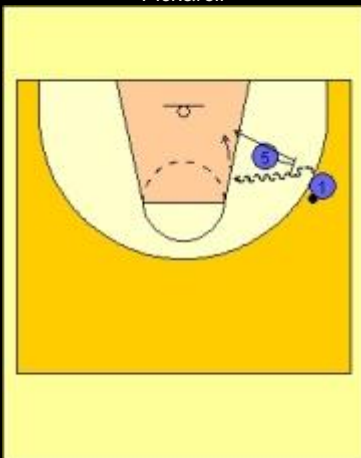
*Give-and-go na pass*



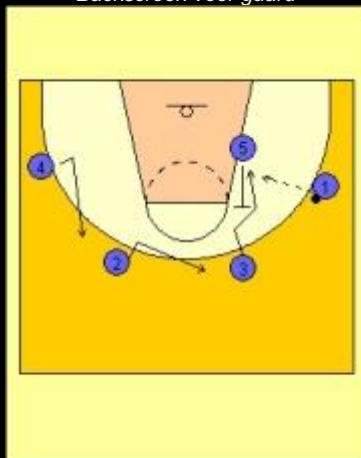
*Center als screen gebruiken en vrij komen voor het schot*



*Pick&roll*



*Backscreen voor guard*

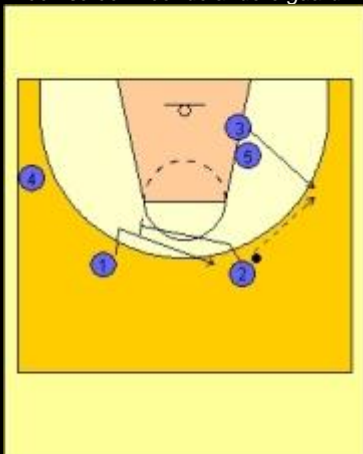


**De guard pass't de bal naar de forward waar de center staat**

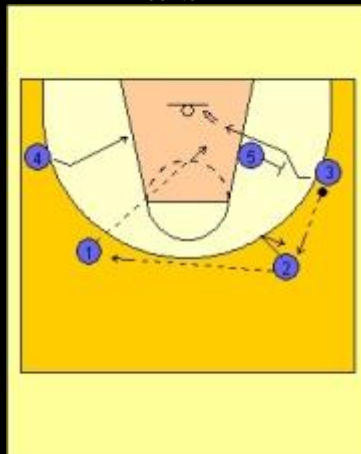
De forward gebruikt de lowpost als screen en ontvangt de bal op de forward positie. De guard zet nu een cross-screen voor de andere guard. De forward pass't de bal nu terug naar de guard positie (1) en snijdt over het backscreen van de center de bucket in. De bal wordt direct doorgepass't naar de andere guard positie, vanwaar we een betere passhoek hebben om de insnijdende forward aan te pass'en.

De center moet na zijn backscreen afrollen naar de bal en de verdediger waartegen hij screende sealen. Zijn eigen verdediger zal vaak de insnijdende forward overnemen en dan komt hij dus vrij.

*Guard zet na zijn pass naar de forward een screen voor de andere guard*



*Forward over het backscreen van de center*



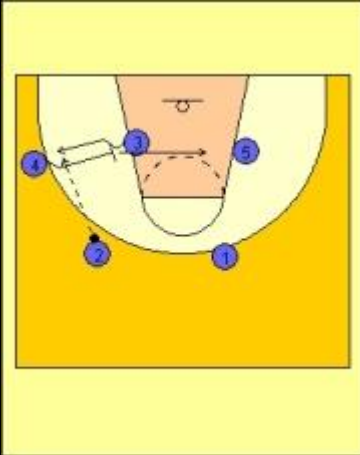
*Afrollen+sealen!!*



Lukt de pass inside naar 3 niet, dan ontvangt hij laag nogmaals een screen, nu van de andere forward en komt op de forwardpositie vrij (zie afbeelding hiernaast). De forward die het screen heeft gezet rolt na zijn screen af en gaat

naar weakside toe. Als de bal nu bij die nieuwe forward is kan de aanval weer als volgt verder.

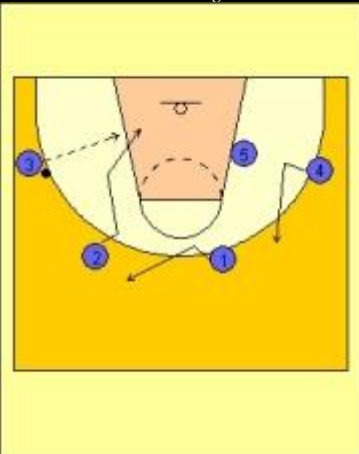
over het screen weer naar buiten



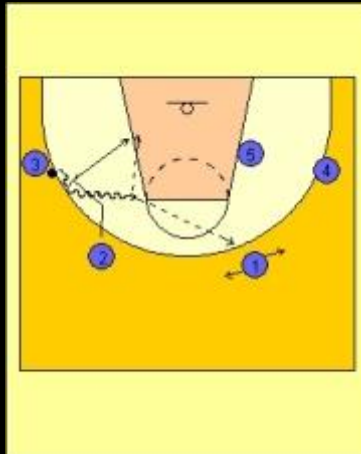
De forward met de bal (3) kijkt voor de 1-1 en het schot. Neemt hij beide niet, dan heeft 2 hier 3 mogelijkheden:

- A. Give-and-go  
2 loopt een give-and-go en loopt door naar de andere kant als hij de bal niet krijgt. 1 en 4 roteren een plek door.
- B. Pick&Roll met de forward  
Na het screen afrollen!  
1 pass't zijn positie aan, zodat hij de pass naar buiten kan ontvangen mocht de forward inside afgestopt worden (3 punter!)
- C. Cross-screen voor 1  
Gaat 2 een cross-screen zetten dan komt 5 insnijden naar de bal toe. 3 heeft dan twee pass mogelijkheden, naar hem toe of naar 1.

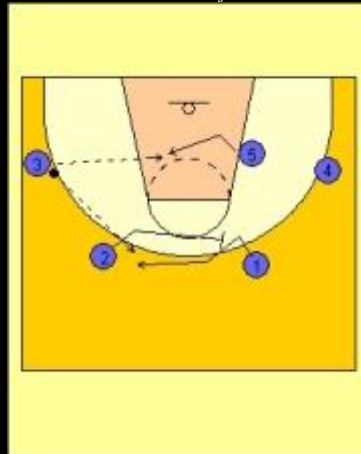
*Give-and-go*



*Pick&roll*



*Crossscreen+insnijden center*

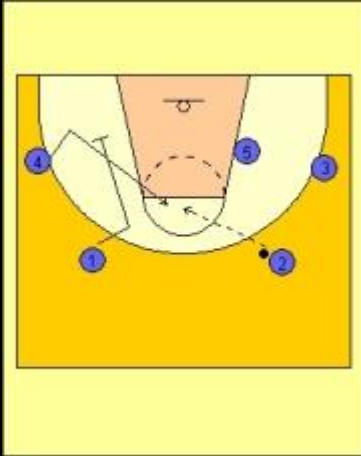


## Highpost opties

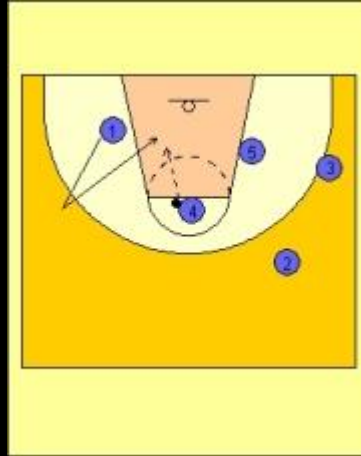
Forwards die ook heel goed inside kunnen spelen en/of fysiek sterker zijn dan hun tegenstander (mismatch) kunnen ook insnijden naar de highpost positie. Er ontstaan dan weer vele mogelijkheden.

- A. Backdoor forward  
De forward ontvangt de bal op de highpost positie en deze pass't de bal door naar de screener die afrolt naar de guard positie en een backdoor maakt.

*Over het screen naar de highpost positie*



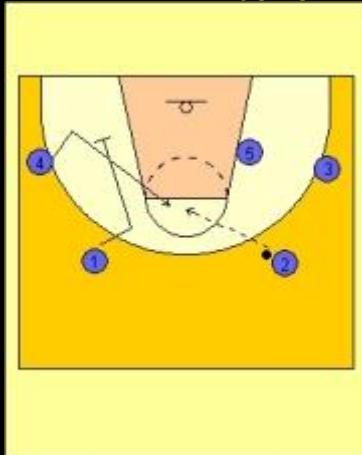
*Afrollen + backdoor*



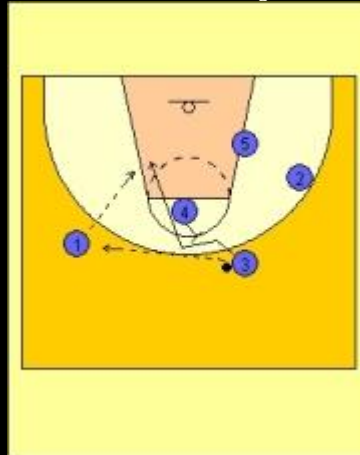
B. Backscreen voor guard

De bal gaat naar de screener die naar de guardpositie is afgerold. De pass'er gaat nu over het screen van de highpost.

*Over het screen naar de highpost positie*



*Backscreen voor de guard*



C.

D. Backscreen voor forward

Als de highpost de bal heeft ontvangen stapt de lowpost uit en zet een backscreen voor de forward. Let op: afrollen en sealen!!

*Backscreen voor de forward*



## Aanleren van deze Motion Offense

Ik begin altijd met het aanleren van de basic moves, gebaseerd op het principe dat de 2 forward- en twee guard posities steeds bezet zijn, welke in mijn ogen zijn (naast fundamentals als vrijlopen, passing, cutting, etc)

- give-and-go
- backdoor
- downscreen
- cross-screen

Key woorden zijn hier **spacing** en **timing**. De spelers hebben allemaal de neiging om tegelijk in te snijden naar de basket, vooral ook als men afrolt na het screen. Gevolg is dat de spelers allemaal dicht bij elkaar komen te staan en dus de ruimte voor elkaar wegnemen. In het begin hamer ik erop om na het afrollen steeds terug te stappen naar de perimeter. In het begin hamerde ik op een hele hoge handelingsnelheid, maar dit had weer tot gevolg dat men het niet bij kon benen. Men kwam vrij over een screen maar de bal was weer al naar de andere kant gepass't, etc. Het is moeilijk aan te geven hoe lang een speler maximaal de bal mag vasthouden, maar een richtlijn is dat de speler naar zijn drie mogelijkheden moet kijken: 1-1 nemen, schieten of pass'en. De snelheid hangt verder af van de kwaliteiten van de speler (handelingsnelheid) en hoe goed het team is ingespeeld op elkaar.

Hierna ga ik verder met:

- backscreen opties voor de forward en de guard
- de highpost opties, dus de forward snijdt nu over het screen in naar de highpost positie.
- de pick & roll opties.

Bij de backscreen opties de tip om veel aandacht te besteden aan het sealen door de center. Zie voor uitleg over het sealen het artikel over Postplay op deze website.

Tot slot een samenvatting van de opties:

Motion Offense			
Guard opties	Forward opties	Midpost opties	Highpost opties
1-1	1-1	1-1	1-1
give&go	pop-out en curl	backscreen forward	backdoor forward
cross screen	give&go over backscreen	backscreen guard	backscreen guard
downscreen	pick&roll	sealing	backscreen midpost for forward
pick&roll	cutting	pick&roll	
cutting		cutting	

**Frank Böseler**