

Team Offense: 1-1 act & react

Op 20 februari 2004 gaf Cape Holland Den Helder coach Paul Vervaeck een clinic in Rotterdam over één tegen één, actie en reactie. Onderstaand een samenvatting.

Basis is, de naam zegt het al, een aanval gebaseerd op 1-1. Goede beheersing van de fundamentals is essentieel. Train je fundamentals dan train je je aanval, train je je aanval, dan train je je fundamentals.

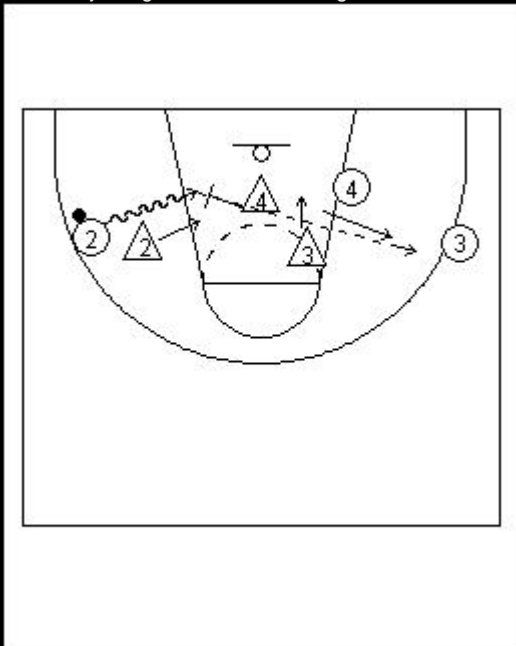
Key van de aanval

Key van de aanval is dat je reageert op de verdediging. Je wilt niet 1-1 spelen, maar juist 1-0, 2-1, 3-2 etc. We kennen het wel, je speelt 1-1, je wordt afgestopt door de helper dus je pass't de bal naar buiten, waar vandaan de helper van de helper kwam. Maar met een snelle close-out van de verdediger kom je nog niet echt goed vrij. De truc is dus om de help de helper aan te vallen.

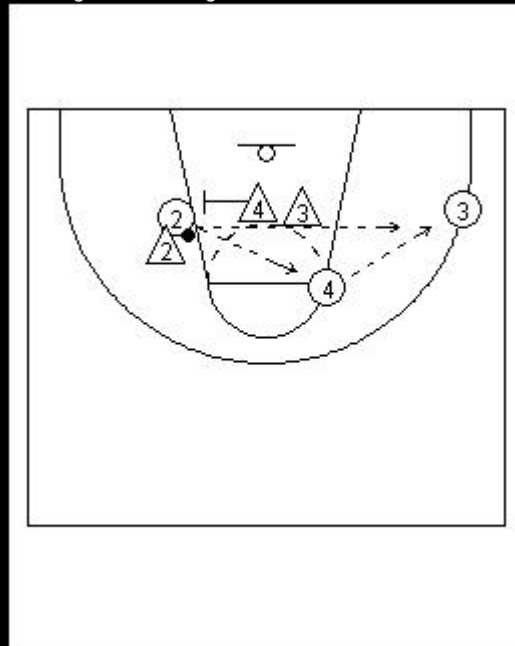
Bij de penetratie van aanvaller 2 gaat de weakside center naar de hoge post (elbow) op weakside. Zijn verdediger stopt de penetratie als eerste af, de verdediger van de weakside forward moet nu kiezen; terugzakken om de baseline pass naar zijn aanvaller (3) te verdedigen of de hoge post. Hoe dan ook, één van de twee komt helemaal open. Gaat de bal naar de hoge post dan schot of direct door naar buiten pass'en naar de weakside forward. Je hebt hier dus een 2 tegen 1 situatie (Aanvallers 4 en 3 tegen verdediger 3).

Natuurlijk zijn er nog meer verdedigers, maar daar kom ik straks op terug. Het gaat nu even om het basis principe.

Center blijft laag, close out van 3 is goed te doen



Center gaat naar hoog, 3 moet nu kiezen



Het gehele concept, de afspraken

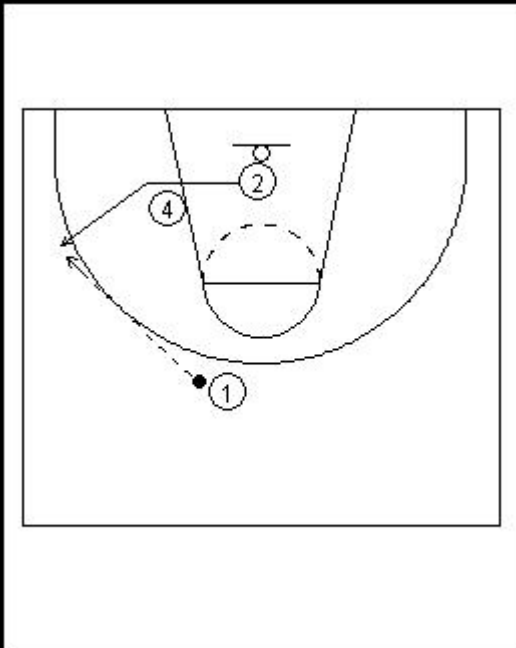
De aanval heeft steeds 3 perimeter spelers en 2 twee centers.
De forward komt over het screen van de midpost vrij (stack) en ontvangt de bal.

Zodra nu de forward de 1-1 neemt, neemt de guard de positie in van diezelfde forward (replace the drivespot). De center moet ook direct reageren.

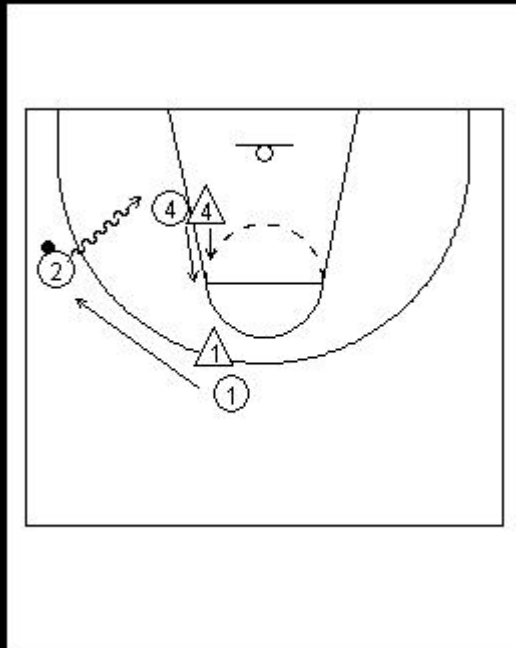
Forward penetreert over baseline kant

We gaan er eerst even vanuit dat de forward over baseline kant naar de basket gaat. In dit geval gaat de center dus naar de elbow toe.

Forward gebruikt center als screener om vrij te komen



Zodra forward dribbel inzet richting baseline gaat center naar hoog elbow)



We kijken nu weer naar de mogelijke reacties van de verdediging.

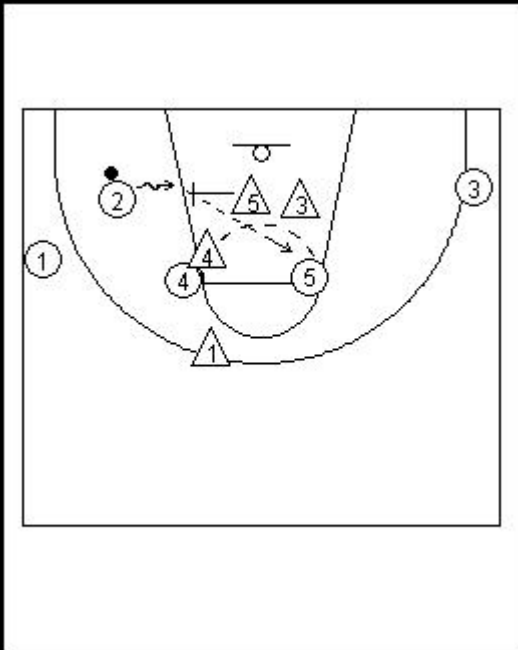
- A. Verdediger 4 gaat mee met zijn man. Verdediger 5 moet dan de eerste help geven. 3 zakt dan verder naar beneden (help de helper). De weakside highpost staat nu dus helemaal open. Zou 3 niet naar de baseline zijn gegaan dan zou forward 3 open hebben gestaan.

Let op: de weakside forward staat op de zelfde hoogte als de forward die dribbelt.

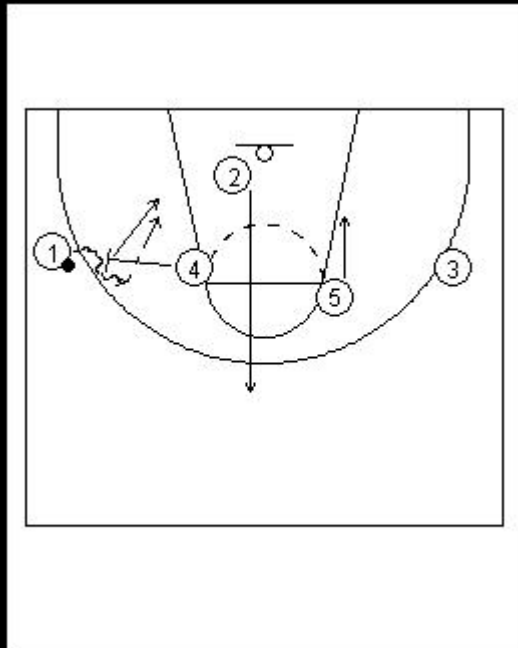
- B. Stel nu dat 4 niet mee naar boven gaat met zijn man, maar dat hij de help geeft. Nu zou verdediger 5 naar aanvaller 4 kunnen gaan, maar dan heeft de aanval de zelfde opties als in het vorige voorbeeld. Wat ook kan is dat verdediger 1 terug zakt en 4 over neemt. Dan staat de guard die de driver spot heeft overgenomen dus helemaal open. Aanvaller 2 maakt als hij afgestopt wordt door 4 een spin-reverse en pass't de bal naar buiten naar de plek waar hij vandaan kwam. De guard/forward die de driver spot heeft overgenomen staat bijna altijd helemaal open voor het schot. Immers, als een forward naar de basket dribbelt, zakt diens verdediger bijna altijd automatisch de bucket in

Verdediger van center gaat mee naar hoog, 5 komt open en 3 ook als diens verdediger weer naar 5 uitstapt

Verdediger van center gaat niet mee naar hoog, help komt van guard. Driver spot is open



Continuïteit: Nadat hij de bal heeft uitgepass't gaat 2 naar de kop toe. Als 1 de bal heeft ontvangen kan hij schieten, maar bv ook een pick&roll spelen met de highpost. De weakside highpost gaat weer naar laag (man binden)

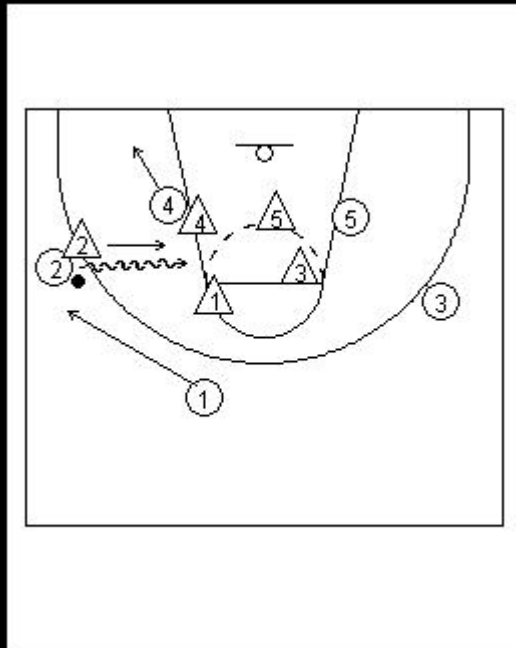


Forward penetreert over top-side.

Van een 1-1 is sprake als de aanvaller naar de basket gaat, dus in dit geval penetreert onder de vrije worplijn. Naar daarboven dribbelen is dribbelen om te dribbelen en niet dribbelen om te willen scoren.

4 stapt nu uit naar de **short-corner** om zijn verdediger te binden. Gaat zijn verdediger helpen dan komt hij dus vrij en kan hij vanaf daar een move maken of schieten.

1 (replace the drive spot) zal ook weer open staan, want zijn verdediger zal de dribbelaar ongetwijfeld ook gaan willen afstoppen.

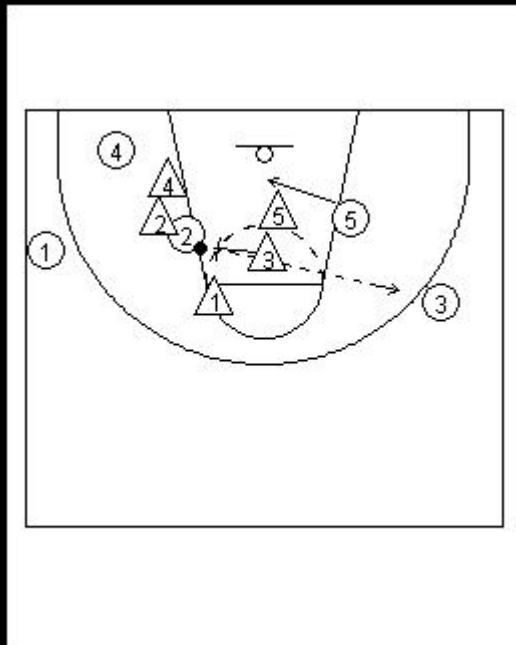
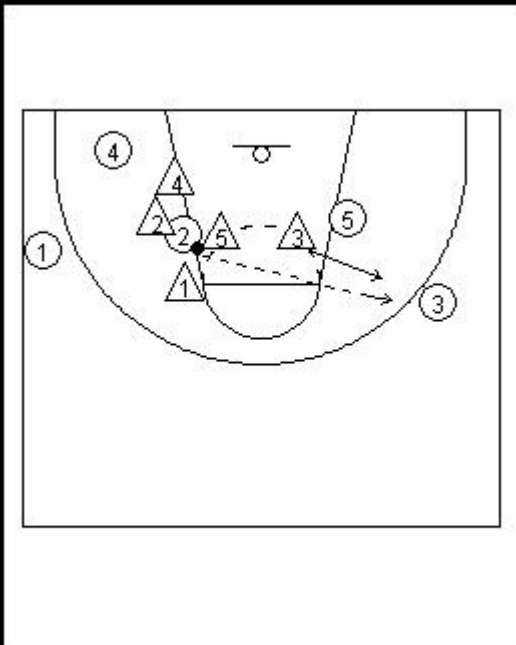


Als nu 5 de dribbelaar afstopt zal 3 weer help the helper gaan toepassen. Als de bal dan weer uit gepass't word naar de weakside forward (3) is de afstand van verdediger 3 niet zo groot om een goede close-out te kunnen maken.

Daarom moeten we er voor zorgen dat we de help de helper positie weer aanvallen. Dit doet de center op weakside door over baseline kant in te snijden richting de ballside. Hij bindt dan zijn man waardoor de verdediger van 3 gedwongen wordt om de help te geven. Help the helper kan dan niet meer en 3 staat nu echt goed open. de afstand die verdediger 3 moet overbruggen om te herstellen naar zijn man is een stuk groter nu.

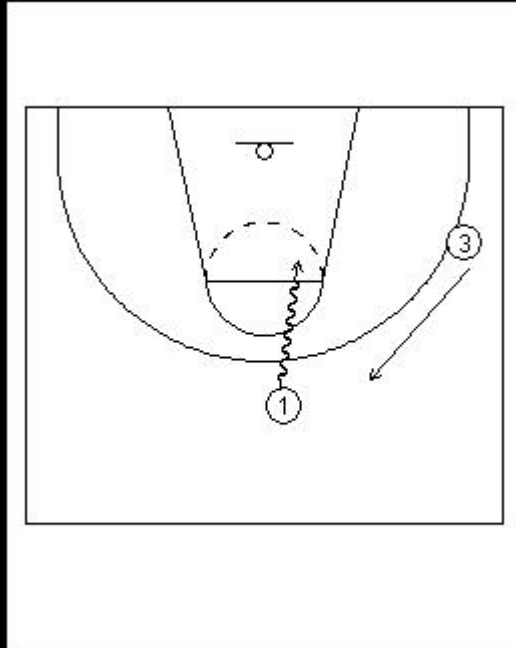
Weakside center blijft staan, de help de helper kan nu nog een goede close-out maken naar zijn aanvaller

Weakside center snijdt in richting bal en "bindt" zo zijn man, close out is nu een stuk lastiger geworden



1-1 vanaf de kop

Een 1-1 vanaf de guard (kop) positie gaat altijd *between the elbows* (anders is het weer geen 1-1, maar dribbelen om te dribbelen). In dit geval past de forward, langs welke kant de guard dribbelt, weer het *replace the drive spot* principe toe



De centers

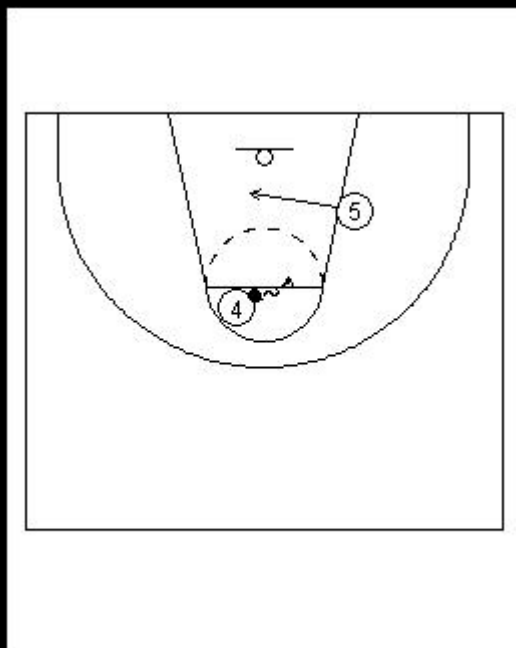
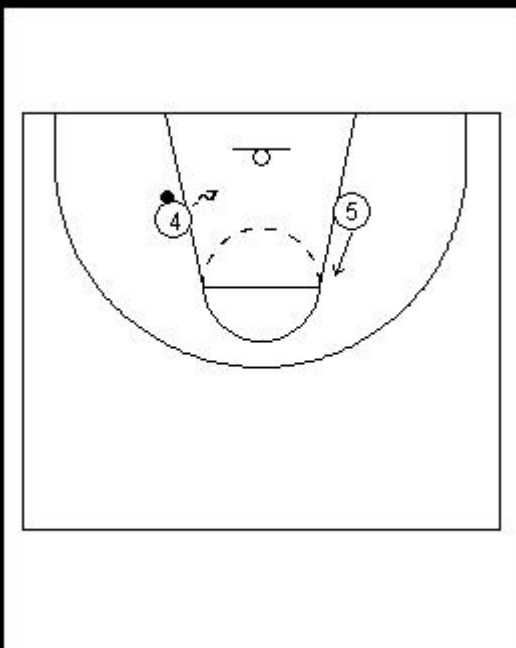
De centers beginnen steeds op midpost en stappen steeds naar anders spots, afhankelijk van wat de andere spelers steeds doen. We zagen het bv eerder al, als de forward langs de bovenkant penetreert stapt de ballside center uit naar de short-corner, penetreert die forward over de baseline kant, dan gaat diezelfde center juist weer naar hoog toe.

Ook de samenwerking tussen de centers onderling is belangrijk. Als de ene center laag de bal heeft, gaat de weakside center naar hoog toe en andersom, als de highpost de bal snijdt de andere in naar laag aan de andere kant.

Sealing: Als de bal op de forward positie is, wacht niet totdat hij zijn positie t.o.v. jou herstelt maar zoek juist hem op. Seal hem en je bent open.

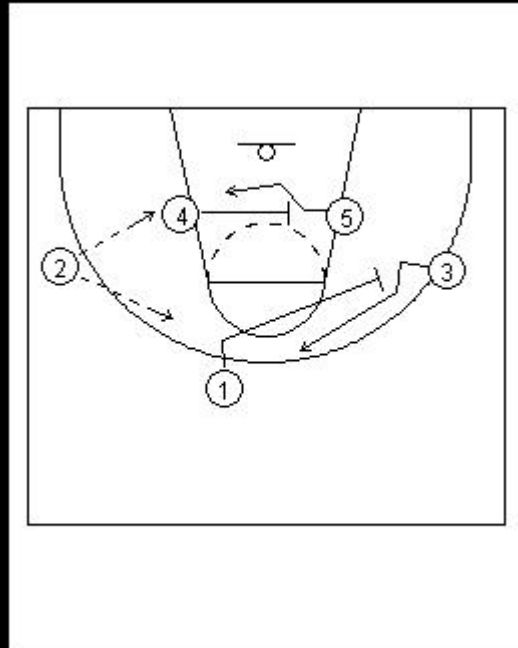
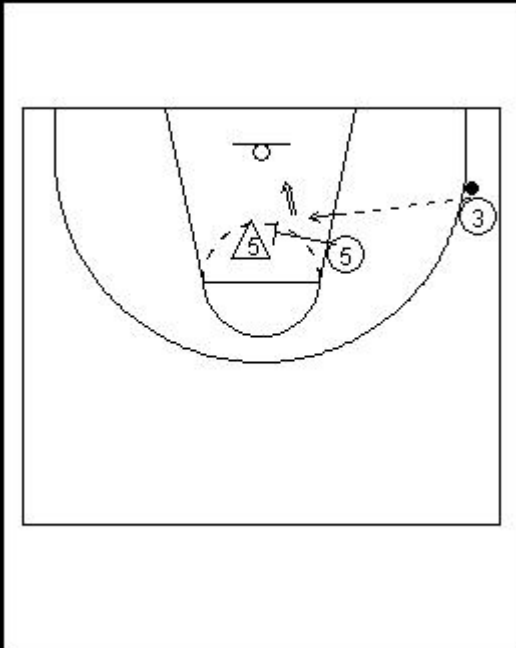
Als de ene post laag de bal heeft gaat de weakside post naar hoog toe

Als de highpost de bal heeft snijdt de lowpost in



Wacht niet to je verdediger naar jou komt, maar zoek hem juist op en seal hem

Als de forward niet 1-1 gaat, dan bv verder met screen-away opties e.d.



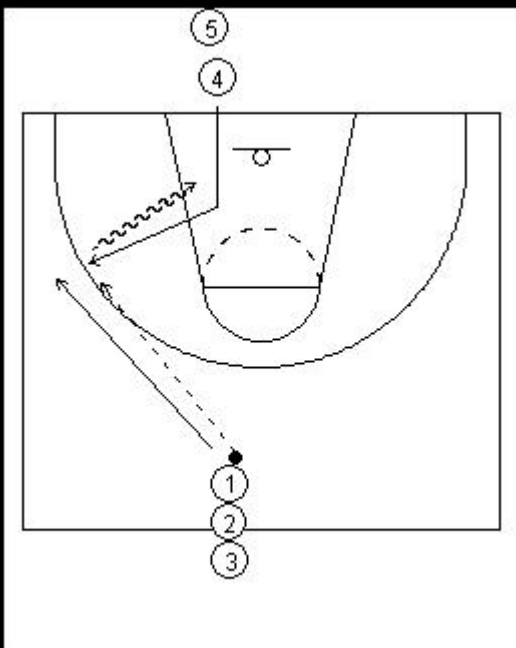
Forward gaat niet 1-1

Nu heb ik het alleen gehad over de opties als de forward inderdaad de 1-1 pakt. Als hij dat niet doet kun je verder in je aanval gaan. Bv met screen-away opties.

Rebounding

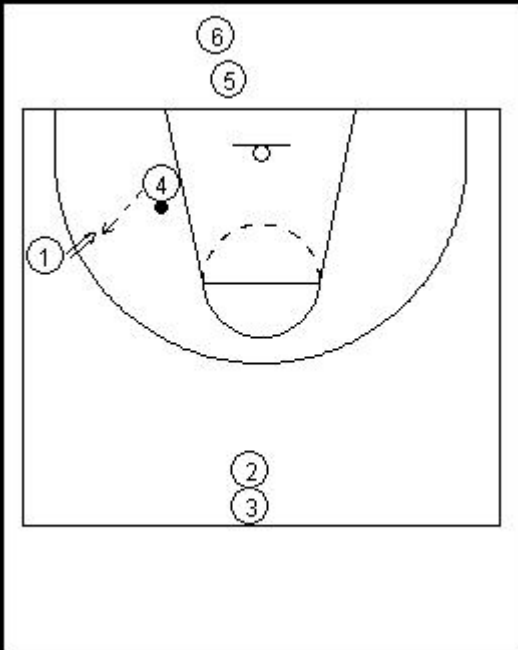
De weakside forward gaat altijd de rebound in.

Breakdown drills



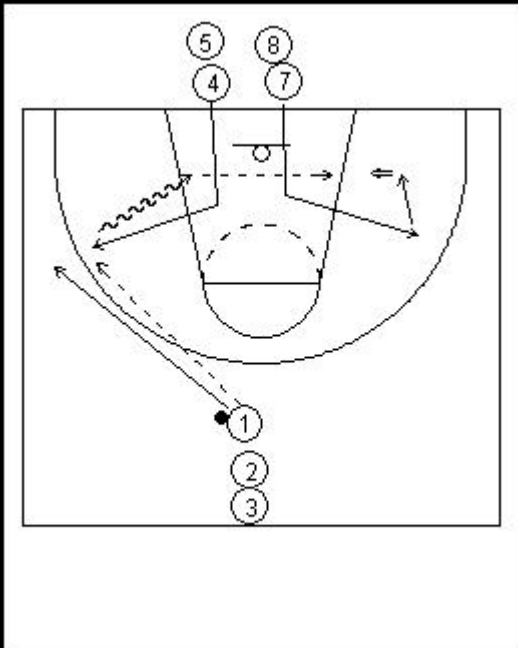
1. Replace drive spot

2 rijen, eentje bij de middenlijn, de andere achter de baseline. Aanvaller achter de baseline stapt bucket in en maakt in het midden een "freeze" en stapt uit naar buiten. Ontvangt daar de bal, maakt een drive naar de basket en maakt af met een lay-up. Pass'er vult de plaats op waar de dribbelaar vandaan is gestart (replace drive spot) .



2. Replace the spot + schot

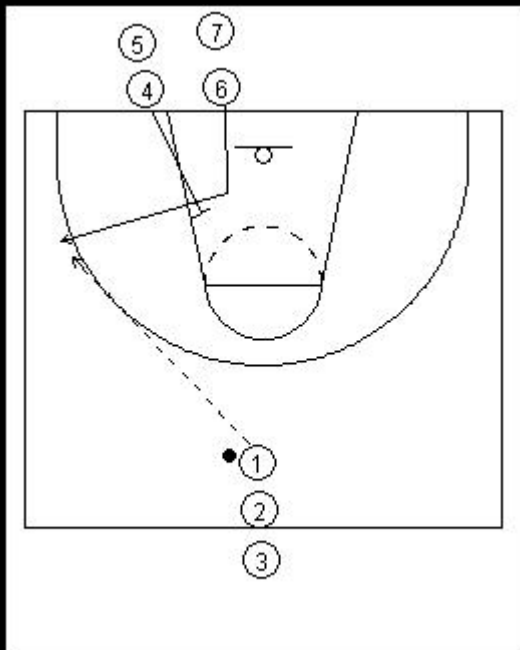
Forward neemt baseline, maakt een spin-reverse en pass't de bal uit naar de forward positie, daar volgt het schot.



3. Weakside forward zelfde hoogte als forward met bal

Nu 2 rijen op de baseline.
Eerst oefening waarbij de eerste forward (hier 4) zelf de score maakt en 4 er aan went dat hij mee moet bewegen met die andere forward. Als 4 voor de score gaat gaat die weakside forward voor de rebound.

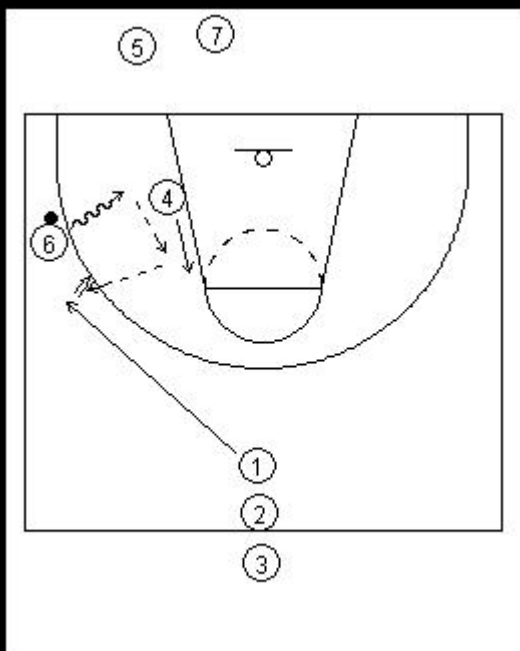
Daarna de oefening waarbij de bal uitgepass't wordt naar hem en hij het schot neemt.



4. Center positie erbij

Nu weer 2 rijen achter de baseline. Aan de buitenkant de centers. de center stpt het veld in en screent voor de forward die over het screen naar buiten uit stapt. (Evt ook andere opties zoals curl oefenen)

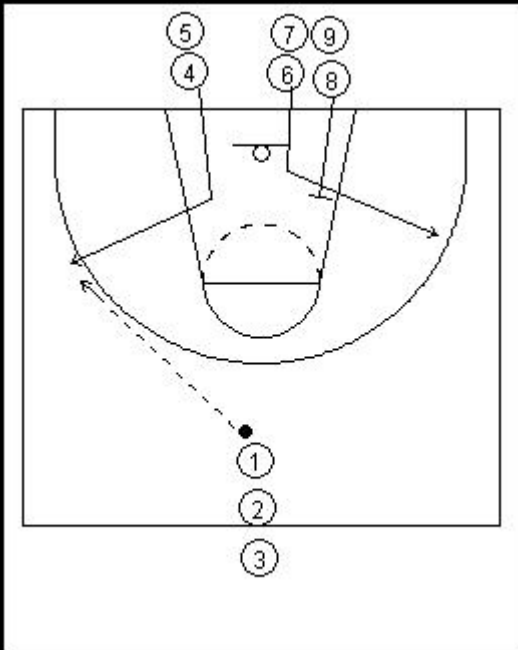
Tip: Leer bij het gebruiken van het screen aan om bij het schouder langs schouder gaan de heup van de screener even aan te raken of beter nog gebruik je hand om ermee af te zetten. Goede controle voor de speler of hij het screen goed gebruikt heeft.



5. Forward maakt weer de drive, center gaat naar de elbow, pass'er replace the drive spot.

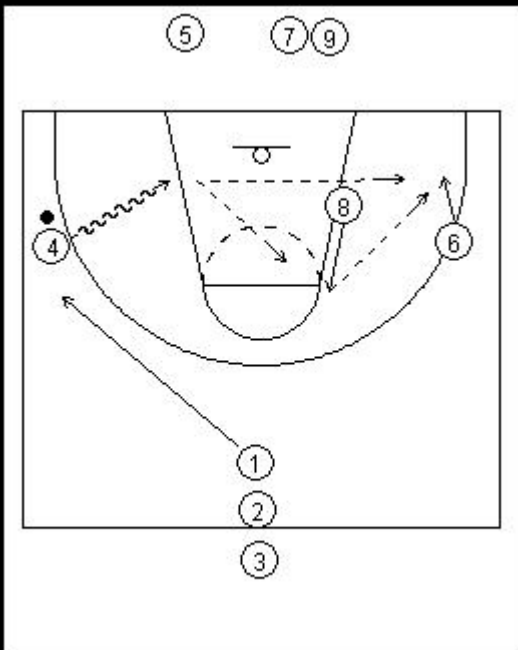
Verschillende opties:

- forward maakt drive
- forward pass't naar de highpost die schiet
- forward pass't naar de highpost en die weer op zijn beurt naar de forward die vervolgens schiet

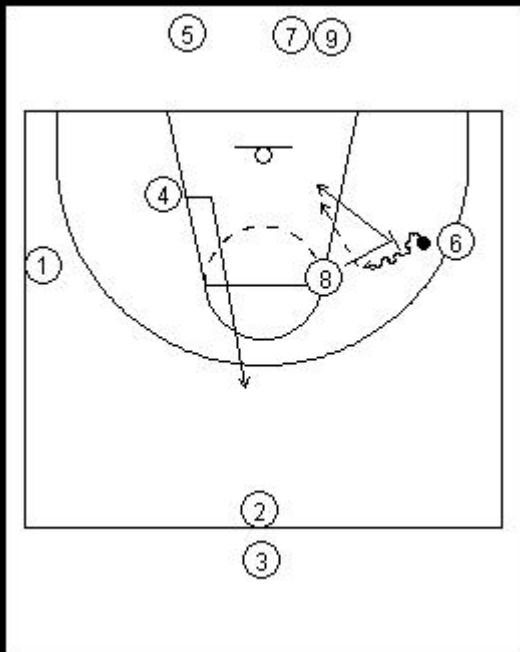


6. Weakside optie

3 rijen achter de baseline met de centers op weakside

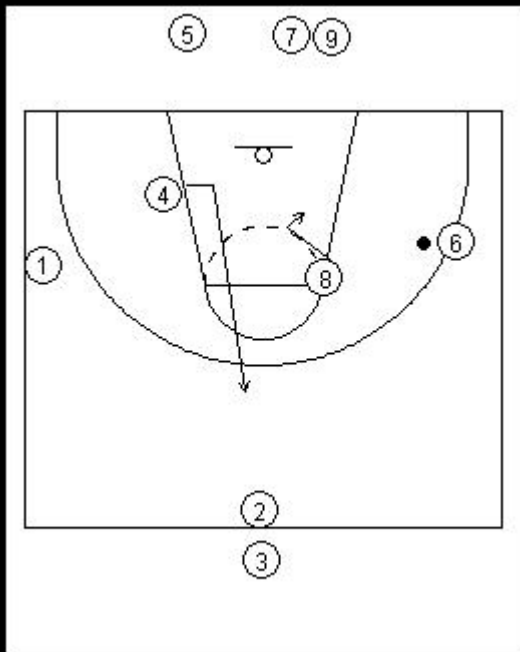


Forward neemt de drive en pass't de vrije man op weakside aan. Bal evt via highpost naar forward in de hoek



7. Pick& roll

Na zijn pass naar de weakside forward gaat 4 (let op is in deze oefening geen center) naar de kop.



8. Sealing

Oganisatie weer hetzelfde. Nu als de bal bij de forward is het sealen door de center oefenen