

Basketbal: 'aanvallen in motion'

in het voortgezet onderwijs (2)

In Lichamelijke Opvoeding 2 van 2011 hebben we je een beeld geschetst van 'Five-Out in motion offense'. Dit eenvoudige spelsysteem zou oplossingen kunnen bieden om ruimte en beweging in evenwicht te brengen tijdens de basketballes. Het afgelopen jaar hebben speldocenten van de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding en tien docenten LO basketbalactiviteiten uitprobeerde die gebaseerd zijn op de spelprincipes van het 'aanvallen in motion'.

Door: Ivo van der Spek



FOTOS: HANS DIJKHOF

Verdedigen

In dit artikel gaan we in op onze bevindingen van een mogelijke leerlijn waarop 'basketbal-in-motion' methodisch-didactisch kan worden aangeboden in de praktijk van voortgezet onderwijs. Allereerst worden de basisvoorwaarden voor het 'aanvallen in motion' besproken. Vervolgens komen dynamische oefenvormen aan bod en sluit dit artikel af met vereenvoudigde vormen van 'Three-out in motion'.

'Aanvallen-in-motion' implementeren in het curriculum

Hoe en wanneer het 'aanvallen in motion' in het curriculum onderwezen kan worden, is waarschijnlijk van vele factoren afhankelijk. Er is gekozen om leerlingen eerst handig te laten worden in de basketbalbasisvaardigheden van het duel één tegen één. Hierna is vermoedelijk de kans groter

om de principes van het samenspelend 'aanvallen in motion' succesvol aan te leren.

Voorwaarde voor 'aanvallen in motion'

Het duel één tegen één vanuit triple threat is een voorwaarde voor 'aanvallen in motion'. Leerlingen die een basketbal in handen krijgen gaan van nature direct dribbelen. Tijdens een partijtje drie tegen drie is dit jammer genoeg niet verstandig om te doen. De leerlingen zullen moeten leren om na het ontvangen van de bal direct te pivoteren naar de uitgangshouding met 'je gezicht naar de basket' (of 'je gezicht naar je verdediger') en tegelijkertijd de bal te beschermen bij de heup. Rechtshandigen pivoteren hierbij meestal op het rechterbeen om een gemakkelijke dribbelstart beginnend met het linkerbeen te kunnen maken. Hierna moeten ze geïnstrueerd worden om minimaal twee seconden te gebruiken om op drie manieren dreigend te zijn in het duel één tegen één. Veel coaches noemen dit de 'Triple Threat Position' (TTP). Leerlingen leren dan passeren met behulp van schijn-dribbelstarts (uitstappen en tegelijk armen omlaag brengen), schijn-schoten (bal snel boven je voorhoofd

brengen en net doen of je gaat schieten) en schijn-passes.

De oefenspelvorm *één tegen één* met een partij ongebonden speler leent zich uitstekend om (als scheidsrechter) de loopspelregels toe te passen en de spelregels met betrekking tot persoonlijke fouten. Zodra de leerlingen gelijkwaardige partners hebben uitgekozen, luidt de opdracht voor de balbezitter: maak na een schijnactie een dribbelstart als de verdediger binnen armlengte staat of doe een set-shot als de verdediger verder weg staat. De verdediger heeft de opdracht om man-to-man te verdedigen en dus de positie tussen aanvaller en basket in te nemen. De verdediger oefent om op armlengte te verdedigen tijdens de TTP en binnen armlengte na de dribbel om zoveel mogelijk de balbezitter het pivoteren te beletten.

Essentieel is dat leerlingen in het eindspel (drie tegen drie of twee tegen twee met een partij ongebonden speler) elke bal ontvangen binnen voor hun haalbare schotafstanden. Tijdens het eindspel moet de docent laten merken waar het hem om gaat, en dat is: 'ga eerst het duel *één tegen één* aan en als dat niet lukt, maak dan oogcontact om te laten zien dat je wilt over spelen'.

Zie videobeelden van dergelijke praktijksituaties op: <http://www.youtube.com/watch?v=CJd73Ey01IQ>

Dynamische oefenvormen

De hieronder staande oefenvormen maken het mogelijk om fundamentele speltactieken van 'aanvallen in motion', zoals het scheppen van ruimte en het gebruiken van de ruimte veelvuldig te toe te passen.

Basisspel: 'aanbieden, passen en balbezit houden'

Leerdoelen

Passen, vangen, pivoteren, balbeschermen en loskomen van je verdediger.

Organisatie:

- zes tot acht leerlingen per vierkant van ± 6m bij 6m
- bij zestallen niet in een vierkant maar in een driehoek spelen.

Opdracht balbezittende partij:

- zo lang mogelijk balbezit houden
- je mag één keer stuiten om de passlijn te openen of om de vijfsecondenregel niet te overtreden. Pas dus op voor een zinloze dribbel, maak eerst schijn-dribbelstarts of schijnpasses!
- je bent verplicht twee seconden te wachten voordat je gaat dribbelen (triple threat), passen mag wel zo snel mogelijk
- je mag alleen achter lijnen van het vierkant de bal ontvangen
- gebruikt de chest-pass (in de breedte), de bounce-pass (in de diepte) en de overhead-pass als je na je dribbel binnen armlengte verdedigd wordt
- geef uitsluitend strakke passes met twee handen aan elkaar; dus geen boogballen.

Opdracht verdedigers:

- verdedig man-to-man
- op één pass afstand van de balbezitter moet je de balbezitter kunnen zien en je directe tegenstander (dit heet 'denial stance')
- als de aanvaller die voor je staat, de bal na zijn stuit vastpakt, dan spring je zo snel mogelijk naar voren binnen armlengte van je tegenstander om hem het pivoteren te beletten.

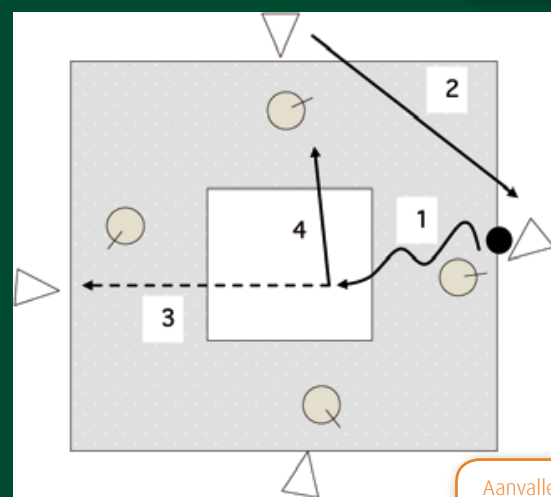
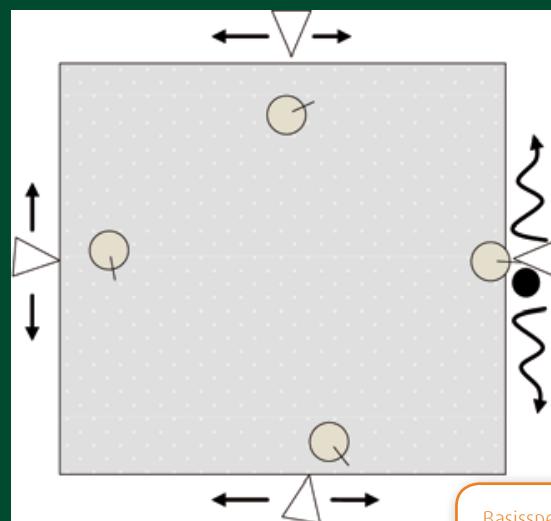
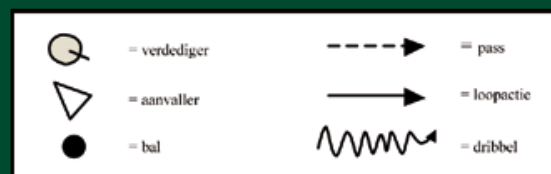
Differentiatie:

- alle spelers van de balbezittende partij hebben beschermd balbezit achter hun lijn. Bij leerlingen die er zelf voor hebben gekozen om een (extra) lintje om te doen, mag de bal uit de handen gepakt worden zonder aangeraakt te worden
- speel vier tegen twee, vier tegen drie en eventueel vier tegen vier.

Uitbouw basisspel: 'aanvallen in motion'

Leerdoel

Insnijden van de open ruimte met bal.



Opdracht balbezittende partij:

- val nu ook de open ruimte (het vierkant) met de bal aan. De aanvallers scoren een punt als een speler het vierkant in dribbelt.
- ga eerst het duel aan om in het vierkant te komen. Als dat niet lukt, maak dan oogcontact om te laten zien dat je wilt over spelen.

Opdracht verdedigers

Idem als het basisspel.

Link naar videobeelden

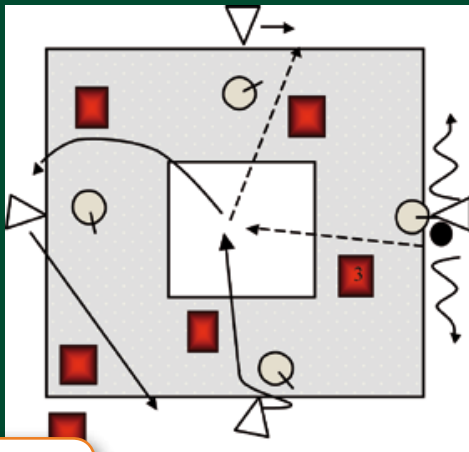
<http://www.youtube.com/watch?v=JMjhuZrBuBo>

Scenario van de tekening

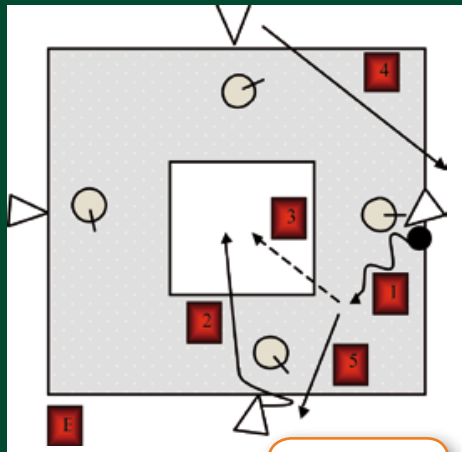
Nadat de balbezitter een schijnpass of schijn-dribbelstart heeft gemaakt, dribbelt hij naar het midden (1). Hierdoor valt een positie >>

Contact:

i.m.vdspek@hhs.nl



Tekenning A



Tekenning B

weg en wordt opgevuld door een medespeler (2). De bal wordt overgespeeld (3) en de lege positie wordt opgevuld (4).

Uitbouw 'aanvallen in motion' 1: aanvallen van de ruimte zonder bal

Leerdoel

Insnijden zonder bal, herkennen van over gespeeld zijn en positie overnemen.

Organisatie

Het vierkant in het midden aangeven door krijt of (stukjes) tape.

Opdracht balbezittende partij:

- val de open ruimte aan (het vierkant) zonder bal. De aanvallers scoren een punt als een speler de bal vangt in het vierkant
- er mag nu onbeperkt gedribbeld worden langs de zijlijnen (maar geen 'second dribbels')
- snij in richting het vierkant, maar alleen als je oogcontact hebt met de balbezitter
- pass niet geforceerd en te snel de insnijdende speler aan. De insnijdende speler is vaak moeilijk te bereiken, een pass naar

deze speler leidt vaak al snel tot balverlies. Heb geduld en geef een extra pass in de breedte als je er niet zeker van bent dat je hem aan kan passen.

Opdracht verdedigers

Idem als het basisspel.

Scenario van de tekening A

De insnijactie (1) naar het midden doet de speler, omdat hij oogcontact heeft met de balbezitter en hij in de passlijn verdedigd wordt of niet los kan komen van zijn verdediger (met andere woorden: de aanvaller is overspeeld). Om snelheid in de aanval te houden, vult de dichtstbijzijnde speler de wegvallende positie op van de insnijdende speler (2).

Vaak is deze speler hierdoor direct aanspeelbaar. De balbezitter (bounce)passt de speler aan in het vierkant (3). De bal wordt door hem

afgespeeld (4) en vervolgens vult hij de vrijkomende positie op (5).

Scenario van tekening B

Wanneer een dribbelactie naar het midden niet lukt, dan zal de dribbel moeten worden doorgezet naar een andere zijde van het vierkant (1). De speler aan die zijde zal een (backdoor) insnijactie moeten maken naar het midden om plaats te maken (2). De balbezitter zet de dribbelactie door naar de zijlijn of (bounce)passt de insnijdende

speler aan (3). Daarna moeten de spelers de 'open posities' opvullen (4 en 5).

Link naar videobeelden

<http://www.youtube.com/watch?v=rT1YU4SLL9Q>

Uitbouw 'aanvallen in motion' 2

Speel het volledige spel met basket en eventueel ook met de bucket (driesecondenregel).

Organisatie

Wissel na vier keer aanvallen de verdedigers en de aanvallers.

Opdracht balbezittende partij:

- je mag alleen scoren vanuit het vierkant in de bucket: na je dribbelactie of nadat je bent aangepast. Dus geen afstands-schoten.
- ontvang de bal aan de zijde van je (eventueel denkbeeldige) vierkant, zo sta je direct in triple threat en houd je de ruimte onder de basket open.

Scenario van de tekening (aanvallen in motion)

In de tekening wordt drie tegen drie gespeeld. Hierdoor wordt het eenvoudiger om na het insnijden een lege zijde op te vullen. Wanneer de verdedigers alleen het vierkant verdedigen en niet de aanvallers, zal het schot van buiten het vierkant geïntroduceerd moeten worden.

Link naar videobeelden

<http://www.youtube.com/watch?v=zaLa3oDDI34>

Vereenvoudigde versie

'Three-out in motion' met vier positie-plekken op out-posities

Tijdens de meeste basketbalpartijtjes in de gymles ontstaat er vaak een natuurlijke neiging van (te veel) acties richting de basket. Daarnaast zullen er leerlingen onvoor-



Klaar om in te snijden zonder bal



spelbaar zijn in hun spelgedrag door een onduidelijke taakverdeling binnen het team. De bedoeling van het 'aanvallen in motion' is dat tijdens een basketbalspel ruimte en beweging evenwichtiger zullen verlopen als spelers van elkaar weten waar iedereen naartoe gaat, want als iemand wegloupt, ontstaat er ruimte. Om structuur in het spel aan te brengen, maken we vier plekken op de outposities (in-posities liggen tegen de bucketlijnen aan) die leerlingen na een insnijdende loopactie moeten opvullen. De positie-plekken (de vijf ovaal in de tekeningen) houden het veld groot voor insnijdende acties, maar liggen wel op haalbare schotafstanden.

Vereenvoudigde versie van 'Three-out in motion'

Organisatie:

- de vijf plekken aangeven door krijt of (stukjes) tape
- speel eerst *zonder* recht van aanval en met het pilonnen-en-blokjes-tel-systeem: vijf pilonnen voor vijf doelpogingen (een pilon gaat om na elke doelpoging) en vijf blokjes (bij elke score gaat er een blokje om). Wissel van functie na vijf keer aanvallen.

Opdracht balbezittende partij:

- je moet na je pass insnijden naar het midden van de bucket. Dus niet insnijden als je geen pass hebt gegeven
- vul na het insnijden een lege plek op als je de bal niet terugontvangen hebt
- je mag niet buiten de drie-puntslijn komen en om de bal vragen (dus altijd de bal ontvangen op haalbare schotafstanden; triple threat)
- dreigt er iemand naar een plek te lopen waar al iemand is, dan zal deze moeten wegloupen en een lege plek moeten gaan opvullen
- speel met je gezicht naar de verdedigers
- als je als insnijdende speler een pass niet binnen twee seconden krijgt in de bucket, loop dan door naar een lege plek.

Opdracht verdedigers:

- verdedig 'man to man'
- op één pass afstand van de balbezitter: zorgen dat je de balbezitter kan zien en je directe tegenstander ('denial stance')
- als de aanvaller die voor je staat de bal na zijn stuit vastpakt, dan spring je zo snel mogelijk naar voren binnen armlengte van je tegenstander om hem het pivote-rent te beletten.

Scenario van de tekeningen

In tekening A snijdt de speler na zijn pass de bucket in en loopt daarbij achter zijn verdediger langs. Hij heeft de bal na twee seconden niet teruggekregen of terug kunnen krijgen, daarom loopt hij door naar een vrije plek.

In tekening B snijdt de speler na zijn pass de bucket in en loopt daarna per ongeluk niet naar de vrije plek, maar naar een plek die al bezet is. Dit is geen probleem! Sterker nog: als de speler die er al stond de wegvallende positie opvult, is hij hierdoor vaak direct aanspeelbaar.

Uitbouw:

- dribbelen mag alleen naar een andere 'plek'. Als daar een medespeler staat dan moet deze insnijden (en bij niet ontvangen van de bal een open plek opzoeken)
- ook 'overspeelde' spelers op één pass afstand en met oogcontact met de balbezitter mogen insnijden.

Vereenvoudiging:

- twee tegen twee met een partij ongebonden speler
- leerlingen hebben beschermd balbezit in de ovaal
- speel 'Three-out in motion' zonder dribbels.

Link naar videobeelden

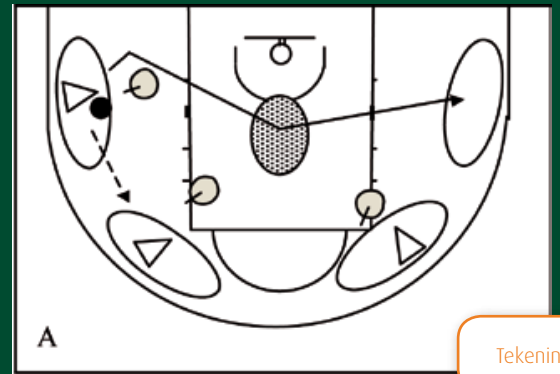
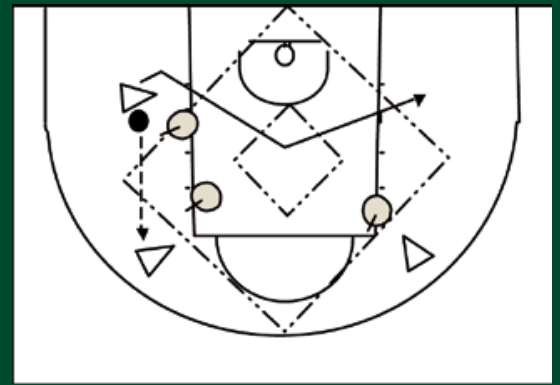
<http://www.youtube.com/watch?v=bUuwruB7dso>

Nog enkele hyperlinks naar videobeelden van 'aanvallen in motion'

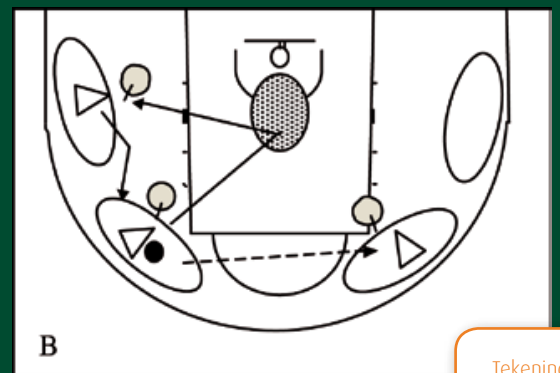
5-Out in motion, USA College dames: <http://www.youtube.com/watch?v=owc7Xxzq86k>
5-Out in motion, tweedejaarsstudenten op Halo: <http://www.youtube.com/watch?v=lv1r91AWRUI>

Tot slot

De spelsectie van de Haagse Academie blijft geïnteresseerd in de toepassing van 'aanvallen in motion' en dus in je ervaringen en suggesties. De ervaringen kunnen worden gecorrespondeerd met de auteurs.



Tekening A



Tekening B

Met dank aan het Netwerk VO van de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding:

- Akbaba en M. Vonk van het Ypenburg Lyceum
- M. Vis en I. Donkersloot van het Aloysius College
- J. Griffioen, N. Stam van het Hofstad Lyceum
- J. Sebel en D. Kila van het Seghbroek College
- S. Zwartjes en B. Hoppzak van het Rijswijks Lyceum
- A. van de Kooi van De Goudse Waarden

De spelsectie van de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding:

Hans van Ekdom, Hein van Heek, Ad Heijkooop en Ivo van der Spek ◀■