

Jan Boutmans en Paul Rowe

Basketbal

Theorie en praktijk

Acco Leuven / Den Haag

INHOUD

WOORD VOORAF	11
1. OORSPRONG VAN BASKETBAL	13
1.1. Voorgeschiedenis	13
1.2. De eerste wedstrijd	14
1.3. De eerste jaren	14
1.4. De verspreiding	16
1.5. De ontwikkeling in België	17
Referenties	19
2. SPELREGELS	21
2.1. Evolutie spel – Techniek – Reglementen	21
2.2. Voornaamste veranderingen sedert het ontstaan van FIBA	24
2.3. Belangrijke regels voor het schoolbasket	27
2.4. Het scoreformulier of wedstrijdblad	31
Referenties	33
3. TECHNIEK	35
– Conventionele tekens	35
– Spelposities van de aanvallers en hun namen	36
– Onderscheid tussen techniek, voortactiek en tactiek	37
3.1. Balbehandeling	38
3.1.1. Houden van de bal	39
3.1.2. Opvangen van de bal	39
3.1.3. Psychomotorische tekorten	39
3.1.4. Individuele training: balvaardigheid	40
3.2. Doorgeven van de bal: passen	40
3.2.1. Basisbeschouwingen bij het passen	41
3.2.2. Passen	41
– Borstpas	41
– Kaats- of botspas	42
– Pas met twee handen boven het hoofd en varianten	42
– Baseballpas	43
– Bowlingpas	43
3.2.3. Psychomotorische tekorten	43

3.2.4. Enkele algemene bedenkingen	44
3.2.5. Besluit	44
Oefenstof voor de passen	45
3.3. Verplaatsen met de bal: dribbelen	50
3.3.1. Basisbeschouwingen bij het dribbelen	50
3.3.2. Dribbel	50
– Houding van de speler die ter plaatse dribbelt	50
– Houding van de speler die zich al dribbelend verplaatst	52
– Dribbel met verandering van snelheid en ritme	52
– Dribbel met verandering van richting	52
– Binnenwaarts	52
– Buitenwaarts	52
– Dribbel tussen de benen	53
– Dribbel achter de rug of achter de benen	54
3.3.3. Enkele fotografische beschouwingen bij het dribbelen	54
– Ontleding van de dribbelbeweging aan de hand van stroboscopische foto-opname	55
Oefenstof voor het dribbelen	56
3.4. Doelen	58
3.4.1. Analyse van het shot – Grondbeginselen van de worp	60
– Evenwicht en lichaamscontrole	60
– Oog-hand-coördinatie en controle van de vingertoppen	60
– Mispunt	63
– Follow-through of begeleiden van de bal	63
3.4.2. Lay-up (één-twee-beweging of oplegger)	66
3.4.3. Varianten op de lay-up	71
– Halve haakworp	71
– Lay-back	71
– Reverse lay-up	71
– Europese lay-up of ‘jump-stop-cross-over’	72
Oefenstof voor de lay-up	72
3.4.4. Haakworp	74
3.4.5. Shot uit stand – Setshot	74
Oefenstof voor het setshot	79
3.4.6. Sprongworp of jump-shot	81
Oefenstof voor het jump-shot	85
Enkele spelvormen als toepassing van verschillende shotvarianten	86
– Knock-out	86
– Kwintetspel met kaarten	87
– Estafettespel met lay-ups en vrijworpen	87
– Alleen tegen de profspeler	88
3.4.7. Enkele algemene bedenkingen	88
3.5. Periferisch zicht – Split-vision	90
3.5.1. Periferisch zicht	90
3.5.2. Periferisch zicht in de sport	91
Oefenstof voor het verbeteren van het periferisch zicht	92
3.6. Voetenwerk	94
3.6.1. Houding van een basketballer	94

3.6.2. Stoppen	94
Oefenstof voor het stoppen	97
3.6.3. Pivoteren	97
Oefenstof voor het pivoteren	99
3.6.4. Vrijspelen	99
3.6.5. Veranderen van richting	100
Oefenstof voor het vrijspelen en het veranderen van richting	100
3.6.6. Verandering van snelheid en ritme	102
3.7. Schijnbewegingen	102
3.7.1. Aanlering van schijnbewegingen	103
Oefenstof voor de schijnbewegingen	104
3.8. Rebound	106
3.8.1. Verdedigende rebound	106
– Positie en uitvoering	106
– Uitblokkeren	106
– Schatten van de baan van de bal – Timing	107
– Naar de bal gaan	107
– Eerste pas of outlet-pass	107
– Aanlering van de verdedigende rebound	108
Oefenstof voor verdedigende rebound	109
3.8.2. Aanvallende rebound	110
– Basis rebound fundamentals	110
– Tip-in	110
– Periferisch zien	110
– Krachtige reboundbeweging	111
– Springen	111
– Schijnbewegingen	111
– Aanlering van de aanvallende rebound	111
Oefenstof voor aanvallende rebound	112
3.8.3. Reboundgebied	113
3.8.4. Rebounddriehoek	113
3.8.5. Rebound van de gemiste vrijworp	113
3.8.6. Enkele opvattingen in verband met de verdedigende en de aanvallende rebound	114
3.9. Individuele verdediging	114
3.9.1. Verdedigende houding	115
3.9.2. Verdediging t.o.v. speler zonder bal	115
3.9.3. Verdediging t.o.v. speler met bal	116
– De speler heeft nog niet gedribbeld	116
– De speler heeft gedribbeld	116
3.9.4. Verplaatsingen van de verdediger	116
– Reverse-step	117
– Retreat-step of terugtrekstep	117
– Approach-step of naderingsstep	117
– Attack-step of aanvalsstep	117
3.9.5. Aanlering van de individuele verdediging	117
Oefenstof voor de individuele verdediging	121
Referenties	123

4. VOORTACTIEK	127
4.1. Meerderheidssituaties	127
4.1.1. Drie-tegen-één	127
4.1.2. Twee-tegen-één	128
4.1.3. Twee-tegen-één-tegen-één	129
4.1.4. Drie-tegen-twee	129
– De twee verdedigers staan naast mekaar opgesteld	129
– De twee verdedigers staan achter mekaar opgesteld	130
4.1.5. Drie-tegen-twee/twee-tegen-één	130
4.2. Eén-tegen-één	131
4.2.1. De speler is niet in het bezit van de bal	131
4.2.2. Vrijspelen in functie van de aanvalsopstelling	132
Oefenstof voor het vrijspelen	133
4.2.3. De speler is in het bezit van de bal	134
– De open stap of jab-step	135
– De kruisstap	135
– De cross-over-beweging	136
– Vertrek met reverse-dribbel, zonder voorafgaande tripple-threat-positie	136
4.2.4. Aanlering van de één-tegen-één-bewegingen	137
4.3. Twee-tegen-twee	138
4.3.1. Geef-en-ga – Give-and-go	138
4.3.2. Scherm	139
– Scherm plaatsen	140
– Scherm goed gebruiken	140
– Aanlering van het scherm – Plaatsen van het scherm	140
– Soorten schermen	141
4.4. Drie-tegen-drie	144
4.4.1. Pas aan één kant en scherm aan de tegengestelde kant	144
4.4.2. Snijden van twee spelers op de post – Split-the-post	145
4.4.3. Postspeler	146
4.5. Achtloop of voorbereiding op een tactisch patroon	147
4.5.1. Achtloop – Criss-cross	147
4.5.2. Figuur-8	148
4.6. Minderheidssituaties	149
4.6.1. Twee-tegen-één	149
4.6.2. Drie-tegen-twee	149
4.6.3. Vier-tegen-drie	149
4.6.4. Vijf-tegen-vier	149
Referenties	150
5. TACTIEK	151
5.1. Basisspelen	151
5.1.1. Twee-velden-basket	151
5.1.2. Drie-velden-basket	152
5.1.3. Drie-tegen-drie-tegen-drie	153

5.1.4.	Drie-tegen-drie op een half terrein	153
5.1.5.	Vier-tegen-vier op een half terrein	153
5.1.6.	Verdediging	154
5.2.	Tegenaanval	154
5.2.1.	Aanlering van tegenaanval in zijn eenvoudigste vorm	155
5.2.2.	Eerste pas – Outlet-pass	156
5.2.3.	Bal naar het midden	157
5.2.4.	Aanlering van tegenaanval vanuit zoneverdediging	157
5.2.5.	Verdediging	158
5.3.	Georganiseerde aanval tegen individuele verdediging	159
5.3.1.	Een continue aanval met één spelverdeler, gebaseerd op give and go	160
5.3.2.	De FLEX-aanval – Een continue aanval met twee spelverdelers, gebaseerd op het plaatsen van schermen	161
5.3.3.	Een aflopende aanval, vertrekkend vanuit een ‘box-opstelling’	162
5.3.4.	De ‘passing game’: een gereguleerde free-lance aanval	163
5.4.	Georganiseerde individuele verdediging	163
5.4.1.	Strikte man-man-verdediging	163
5.4.2.	Afzakkende man-man-verdediging – Floating-man-man	164
5.4.3.	Stapsgewijze aanlering van individuele verdediging tot ploegverdediging	165
5.5.	Zoneverdediging	176
5.5.1.	Ontstaan en evolutie van de zoneverdediging	176
5.5.2.	Principes van de zoneverdediging	178
5.5.3.	Aanlering van de zoneverdediging	179
5.5.4.	Twee-één-twee-zone	181
5.5.5.	Overzicht van de klassieke zoneverdedigingen en de verplaatsingen van de spelers	183
5.6.	Combinatieverdediging	188
5.6.1.	Eén speler verdedigt individueel, vier spelers verdedigen in zone	188
5.6.2.	Twee spelers verdedigen individueel, drie spelers verdedigen in zone	189
5.6.3.	Drie spelers verdedigen individueel, twee spelers verdedigen in zone	190
5.6.4.	Vier spelers verdedigen individueel, één speler verdedigt in zone	190
5.6.5.	Sterke en zwakke punten van de combinatieverdediging	190
5.7.	Georganiseerde aanval tegen zoneverdediging	191
5.7.1.	Eén-drie-één-aanval – Molentje	191
5.7.2.	Aanval met gebruik van schermen	193
5.7.3.	Aanlering van een aanval tegen zoneverdediging	194
	– Voorbeeld van ontleding van een één-twee-twee-aanval tegen zoneverdediging	194
	Oefeningen voor de aanlering van de verschillende bewegingen van vleugelspelers en spelverdelers	197
	Oefeningen om te leren passen naar de lage posten	198
	Oefeningen voor de lage posten	198
	Referenties	199

6. SPECIFIEKE STRATEGIE VOOR HET AANLEREN VAN BASKETBAL OP SCHOOL	201
6.1. Inleiding	201
6.2. Theoretisch denkkader	201
6.3. Keuze van lead up games	203
6.3.1. Zwarte man-basket	203
6.3.2. Verbeteren van de motorische vaardigheid	204
6.3.3. Klemtoon naar samenspelen	206
6.3.4. Van twee-tegen-één tot drie-tegen-twee tegenaanval	208
6.3.5. Het nummerspel	210
6.3.6. Drie-tegen-drie met meerderheidssituaties voor de aanvallers	211
6.4. Besluit	212
Referenties	212
REGISTER	213