Tips en links voor basketbaltraining

Basketbalvereniging Volendam

1)

“Basketbal is een eenvoudige sport. Wanneer je team in balbezit is, probeer je methoden te vinden om te scoren in de aanval en wanneer je in de verdediging bent probeer je te voorkomen dat de tegenstander

scoort. Om deze dubbele doelstelling te behalen, n.l. scoren en het voorkomen ervan, dienen de spelers in je team de fundamentele vaardigheden goed en snel te kunnen uitvoeren.

Je taak als trainer/coach is daarom om je spelers te begeleiden in het proces om zich die vaardigheden eigen te maken.

In mijn visie is een goede trainer/coach iemand die zijn spelers optimaal kan motiveren en de juiste oefeningen gebruikt om de fundamentele basketbal vaardigheden bij de spelers aan te leren. Met dit laatste bedoel ik vooral dat de trainer/coach de oefeningen op het juiste niveau, op het juiste moment en in de juiste dimensie en intensiteit weet aan te bieden.”

Aan het woord is Ton Kallenberg, bekend coach van meidenteams en schrijver van het boek

**Skill Sheets Basketball**,1000 Drills en andere oefeningen voor trainers/coaches van jeugdteams.

Het boek is in de vorm van 5 pdf’s beschikbaar (clubbibliotheek). Tips en wijsheid over coachen en trainen vind je in deel 1 en 2. Deel 3 is gewijd aan de verdediging, met veel oefeningen en didactische opmerkingen daarbij. Op dezelfde wijze komen transitie en aanval aan de orde in deel 4.

2)

Frank Vermeulen is ook een Nederlandse trainer-coach die van zijn hobby een beroep heeft gemaakt, vele oefeningen heeft gepubliceerd en ingehuurd kan worden voor clinics en workshops .

Zijn site Coaching Basketball is sinds 2012 niet meer actief, maar nog wel beschikbaar via de link:

<https://frankvermeulen.wordpress.com/>

Daarop vind je met enig scrollen in de verwijsbalk links onder de kop CATEGORIËN veel goed bruikbare informatie en tientallen oefeningen met goede teaching points en variaties.

Een aantal oefeningen van Frank heb ik al een tijdje geleden verzameld in een document. Die vind je ook in de club bibliotheek. Een daarvan, de uiterst belangrijke “ready stance” als vertrekpunt voor schot, pass en drive (“Triple Threat”), gaat hierbij als bijlage 4.

Een interessant artikel van Frank op deze site over trainingsplanning is als bijlage 5 toegevoegd.

3)

Nuttige documenten zijn ons *Jeugdplan BV Volendam* en *Trainingsformulier BVV* en de documentatie die 2011 door Mitchell Runderkamp is samengesteld, verzameld in het bestand *Documentatie Mitch.*

Verder ook twee readers van Ton Boot, *The Fast Break* en *Man-to-Man Verdediging.*

Ook hebben we een clubversie van de *4 Out 1 In Offense Complete Coaching Guide.*

Die vind je allemaal in de clubbibliotheek.

Ook de NBB lesboeken, readers en video’s kunnen je helpen bij de opzet en invulling van de training (bijlage 2).

4)

Natuurlijk zijn er ook commerciële (engelstalige) sites die de doelgroep basketbal trainer-coach ondersteunende services bieden om zo bezoekersaantallen te genereren en te verleiden tot de aanschaf van speciale betaalde producties. Enkele producties heb ik aangekocht. In bijlage 3 vind je een selectie.

5)

Het aanbod aan clinics, video’s met uitleg van fundamentals , plays, breakdowns, drills en wedstrijdbeelden op Youtube is fenomenaal. Maar natuurlijk ook heel divers, met groot verschil in kwaliteit en relevantie. Beslist niet eenduidig en soms regelrecht tegenstrijdig. Je moet weten wat je wilt en gericht zoeken.

In bijlage 1 vind je een collage.

Dick Bond, 16 september 2019

BIJLAGE 1

Links Youtube

**Dwayne Casey**

Developing Team Man-To-Man Defense - Basketball Fundamentals

<https://www.youtube.com/watch?v=HQKAReXto6U>

**Les Michel Jordan**

Defense opties inperken van de aanvaller: houding, handen, Split vision

<https://www.youtube.com/watch?v=UECvWpSBfU8>

vrije worp

<https://www.youtube.com/watch?v=JdTQi4L6khw>

cross overs

<https://www.youtube.com/watch?v=z9zWy13Jt9U>

basic things

<https://www.youtube.com/watch?v=A3sb5cm2ueA>

**Les Kobe Bryant**

<https://www.youtube.com/watch?v=aSqeWUuQSlM>

divers

<https://www.youtube.com/watch?v=FvhoAy72I8s>

**LeBron James**

<https://www.youtube.com/watch?v=oIbmgGVOs1Y>

**Better Basketbal Dynamic Defense**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ox1AfESk6Jo>

**Coach Julz (AANRADER!, Courtside with Julz)**

<https://www.youtube.com/user/juliaallender>

Julia Allender (epidode 1 shooting basics)

<https://www.youtube.com/watch?v=nqqw_hYT4QM>

Julia Allender (shooting off the dribbel)

<https://www.youtube.com/watch?v=j128B5vOdSM>

Julia Allender (shooting on the move)

<https://www.youtube.com/watch?v=NU7yES0O94Y>

Julia Allender (training workouts)

<https://www.youtube.com/watch?v=RvsmyLBG6kU>

**8 jaar oud Kai Davis**

<https://www.youtube.com/watch?v=qtyiKYp86m0>

**Rick Pitino basketbal fundamentals**

<https://www.youtube.com/watch?v=JRsT7YUzOqU>

**Dave Williams**

Basketball fundamental drills

<https://www.youtube.com/watch?v=NJ10Du3xKVA>

Basketbal rebound drill

<https://www.youtube.com/watch?v=N_d4l5elj10>

**Torsten Loibl (uitstekende clinics)**

Clinic Fundamentals: Shooting en Passing en Competitie

<https://www.youtube.com/watch?v=rwOSsaOg_IQ>

Clinic Fundamentals: Rebounding and Defensive footwork

<https://www.youtube.com/watch?v=7bHbx6qKZlY>

MASTER The EUROSTEP LAYUP

<https://www.youtube.com/watch?v=JYsSnC1Pp8U>

**Kestutis Kemzura (AANRADER!)**

Basketbal fundamentals: Transition offense

<https://www.youtube.com/watch?v=CiSVco0OvqI>

Kestutis Kemzura, who guided Lithuania as head coach to third-place finish at 2010 FIBA Basketball World Cup, teaches the fundamentals of transition offense. (2015)

**Pablo Laso**

Transition offense

<https://www.youtube.com/watch?v=snVHdXIbTt0>

Basketbal fundamentals: Defending on ball screens

<https://www.youtube.com/watch?v=TrUZfCf9O2Y>

Pablo Laso, head coach of Spanish giants Real Madrid, teaches the fundamentals of defending on ball screens (2014)

**Jamie Carey** - Transition Drills (AANRADER!)

<https://www.youtube.com/watch?v=TdHvAyGLpao>

**Jim Boylen**

Basketbal fundamentals: How to build a defensive system

<https://www.youtube.com/watch?v=C0lsxZKGfEQ>

Jim Boylen, assistant coach with the 2014 NBA champions San Antonio Spurs, teaches the essentials of building a defensive system. (2015)

**Kennedy Hamilton**

Basketbal fundamentals: Conditions Drills and Skills

<https://www.youtube.com/watch?v=dW6mtrPcQOs>

Basketball coach Kennedy Hamilton teaches highly useful conditioning drills and skills. (2015)

**Basketbalcoach Aik Ho: Fundamental Drills**

<https://www.youtube.com/watch?v=7OBr6B2auX0>

Gepubliceerd op 29 mei 2012

**Basketbalcoach Juan Orenga**

The shooting and drills

<https://www.youtube.com/watch?v=JINF104uYVY>

**Jim Foster**

Basketbal fundamentals: Shooting Drills (jeugd)

<https://www.youtube.com/watch?v=HYtN9pA85Jc>

Gepubliceerd op 25 dec. 2014

Jim Foster, a highly experienced coach with a place in the Women's Basketball Hall of Fame, teaches shooting drills.

**Dribbeloefeningen jeugd**

<https://www.youtube.com/watch?v=D1zEPaPWIOY>

OEFENINGEN

Simple Drill Geno Aureimma Uses to Begin Practice!

<https://www.youtube.com/watch?v=GgsPLf5S9Gk>

Use a Shooting Drill from Geno Auriemma!

<https://www.youtube.com/watch?v=d0m9PgKSYSc>

The 8 Basketball Warm Up Exercises That Are A MUST Before A Game! (dynamisch rekken)

<https://www.youtube.com/watch?v=KzEF-E80W0A>

Top 10 Basketball Skill development Drills for Youth Teams

<https://www.youtube.com/watch?v=kQU5JIUr9_s>

5 Power Post Moves Against Smaller Or Weaker Defenders

<https://www.youtube.com/watch?v=x1vhiTRXL-0>

Post Moves To Shred Any Defense | Skills Training | PGC Basketball

<https://www.youtube.com/watch?v=oJuNWPIK1Zk>

Post Moves Teaching Tape

<https://www.youtube.com/watch?v=eJkUIBQ1Fdo>

**Basketball Academy Amsterdam**

<https://www.youtube.com/results?search_query=basketball+academy+amsterdam>

BAAS | Passen met Stijn en Dajo

<https://www.youtube.com/watch?v=h-GqBtmqais>

BAAS | Lage-post | Aanspelen

<https://www.youtube.com/watch?v=mbDEt3GN7iE>

BAAS | Slide, Box-out, Voetjes, Tempo schieten

<https://www.youtube.com/watch?v=dFxY7aYYiS8&list=PLB0FC6FF5E125FB56&index=2>

BAAS | Afmaken Bij De Ring

<https://www.youtube.com/watch?v=YoqMsHHCa9I>

**CLINICS**

**world association of basketball coaches**

<https://www.youtube.com/results?search_query=world+association+of+basketball+coaches+>

**COACH NICK**

Coach NICK is de huiscoach van BBALLBREAKDOWN

<https://www.youtube.com/user/bballbreakdown>

Uitstekende beschrijving van de Triangle Offense aan de hand van 4 play-opties na eerste pass op de forward:

The Triangle Offense Part 1: How The Lakers And Bulls Won Titles (opties 1 en 2)

<https://www.youtube.com/watch?v=eewCYox5MuI&t=482s>

The Triangle Offense Part 2: How Chris Paul Would Dominate In It (opties 3 en 4)

<https://www.youtube.com/watch?v=p1eC9KA0wHw&t=148s>

How To Attack A 2-3 Zone Defense

<https://www.youtube.com/watch?v=PokTDor4jCQ>

**COACH ROCK**

Official basketbaltrainer van ILoveBasketballTV

10 best basketbaldrills voor beginners

<https://www.youtube.com/watch?v=2lFq7T6pmu8>

10 best basketbaldrills voor gevorderden

<https://www.youtube.com/watch?v=6Ca2_Kexr6c>

Top 4 crossover moves - NASTY Ankle Breakers!!

<https://www.youtube.com/watch?v=iElZ6aYQPsI>

zo mis je geen lay-ups meer

<https://www.youtube.com/watch?v=moJh9JFY7AM&t=207s>

hoe word je een betere verdediger | LOCKDOWN DEFENSE

<https://www.youtube.com/watch?v=BIWDgYpjNas>

7 tips om beter te dribbelen

<https://www.youtube.com/watch?v=Ee0-O0FKDf0>

How To Shoot A Basketball (BEGINNER'S GUIDE TO SHOOTING)

<https://www.youtube.com/watch?v=BloEnNbz4qk>

Shoot A Basketball Like A Pro - THE PRELUDE

<https://www.youtube.com/watch?v=iq7mDA6dGAA>

schieten vanuit de dribbel

<https://www.youtube.com/watch?v=6AfZTY-bzY4>

drie meesterlijke aanvalsbewegingen

<https://www.youtube.com/watch?v=T95uWa00zAM>

snel in vorm komen

<https://www.youtube.com/watch?v=zWc3tbYvxO0>

hoe voorkom je dat ze je bal stelen (dribbeltips)

<https://www.youtube.com/watch?v=UH4h3xutHVg>

beter 1 tegen 1 leren spelen

<https://www.youtube.com/watch?v=phT6hXXhTy8&pbjreload=10>

5 tips om beter te verdedigen

<https://www.youtube.com/watch?v=Hb1HAJGnFyE>

druk op de bal/ speler, dwing ze naar de kant/ achterlijn (je sterkste been voor), lager dan aanvaller, actieve handen (1 spiegelt de bal, ander laag actef), hand boven de bal

Hoger springen

<https://www.youtube.com/watch?v=Ukxqify5ICE>

How To: Euro Step Layup Better!

<https://www.youtube.com/watch?v=8quNLJ4pccg>

BIJLAGE 2

NBB info

NBB lesboeken en DVD

<https://www.basketball.nl/nbb-organisatie/service/webshop/!/15/lesboeken-en-dvd/>

Een kopie van Spelend leren basketballen vind je in de clubbibliotheek.

NBB readers

Vind je op de NBB site via de link:

<https://www.basketball.nl/verenigingen-en-opleidingen/trainersopleidingen/downloads>

Met name de readers Basisfundamentals, Offense, Defense, Coaching

NBB video’s

<https://www.youtube.com/user/Basketballbond/videos>

voorbeeld NBB video’s

NBB Coachclinic | 'De bal wordt snel'| Door Marco van den Berg

<https://www.youtube.com/watch?v=nReuIG7-PyM>

NBB Coachclinic | 'Timing & spacing' | Door Marco van den Berg

<https://www.youtube.com/watch?v=WiWBbJRWF1E>

Drill of the week: Warming up for National Team

<https://www.youtube.com/watch?v=ci-Gvf0AMNw>

BIJLAGE 3

Engelstalige sites voor trainer-coach

Onderstaand vind je een aantal basketbalsites waarop je gratis oefeningen kan vinden.

Vaak met de mogelijkheid van extra beeldmateriaal of verzamelde oefeningen tegen betaling.

Echt nodig is dat niet omdat je voldoende specifieke extra info op youtube kan vinden.

HOOPCOACH

[https://www.hoopcoach.org](https://www.hoopcoach.org/)

SPORTPLAN

<https://www.sportplan.net/app/#drills/Basketball/index.jsp>

BREAKTHROUGHBASKETBALL

<http://www.breakthroughbasketball.com/drills/basketballdrills.html>

Below you’ll find **over 200 basketball practice drills** for youth, middle school, high school, and college coaches. The drills are organized by category.

Players, check out the [individual basketball drills for players](https://www.breakthroughbasketball.com/drills/basketball-drills-players.html) section.

Een verzameling van 72 favoriete drills en 33 favoriete plays vind je in de clubbibliotheek.

(*BreakthroughDrills* ; *BreakthroughPlays*)

ANIMATED BASKETBALL DRILLS

**Category ……..**

<http://www.jes-basketball.com/animated/drills.html>

Je ziet meteen de oefeningen bij de keuze main screen. Bij **Category kun je een keuze maken**

INSPIRATIONAL BASKETBALL

<https://inspirationalbasketball.com/basketball-drills/>

scroll even door, tot het overzicht BASIC Basketball Drills

EBASKETBALLCOACH

<https://ebasketballcoach.com/op/>

Aangeschaft product: Total Basketball Skill Development, inleiding en 9 skills (10 readers). Vind je in de clubbibliotheek.

FIBA Coaching Website

<http://coaching.fibaeurope.com/default.asp>

Onder het kopje Practice section kun je bij drills en plays selecties maken.

BIJLAGE 4: Triple threat position (Starthouding)

Fundamentals, TTP - Triple threat position (Frank Vermeulen)

Een schijnbaar makkelijke fundamental, welke voor veel kinderen vaak toch heel onnatuurlijk blijkt. De triple-threat position, bij de U12 noem ik het altijd de “ready stance” (is voor kinderen van deze leeftijd vaak wat makkelijker te begrijpen) zou een stance moeten zijn van waar alles begint. Daarom laat ik (bijna) elke oefening voor jonge spelers beginnen vanuit deze ready stance. Maar wat is nu deze stance, en waar let je op als je de kinderen deze houding aan wilt leren?



D1

Zwaartepunt:

Allereerst is belangrijk dat het zwaartepunt laag ligt. Een speler die te hoog staat, heeft geen versnelling in huis en heeft te veel tijd nodig om een explosieve actie te maken.

Benen:

De hoek in de benen is ongeveer 120 graden. De knieen komen niet voorbij de verticale lijn vanuit de tenen.

Rug:

De rug is recht (geen bolle rug, zoals veel kinderen de neiging hebben). Zorg dat ze hun kont naar achteren brengen, en dus volledig in balans staan.

Balans:

Het gewicht van het lichaam is geconcentreerd op de bal van de voet, maar de hielen houden contact met de vloer (als spelers niet goed staan, komt vaak de hiel van de grond, en is er geen balans).

Voeten:

De voeten staan niet recht achter elkaar, maar (bij voorkeur) de pivotvoet licht voor de non-pivot voet. “Jabbing” wordt zo makkelijker, en deze lichte “staggered stance” is een goede basis voor het schot. De pivot voet wijst dan ook naar de ring.

Bal:

De bal zit in je “shotpocket”, direct onder je kin, zodat je direct aan kan leggen voor het schot. Uiteraard is de positie van de bal ook afhankelijk van de verdediger. Je zal de bal ook moeten beschermen tegen snelle handen van een verdediger.

Armen:

Je armen staan in een rechte hoek, met je onderarm van je schot-arm onder de bal voor het schot (ook dit weer afhankelijk van de verdediger). Houdt wel rechte hoeken tussen boven- en onderarm.

Spanning:

Tenslotte is het belangrijk dat spelers spanning opbouwen in de spieren. Je moet spanning hebben om een snelle, explosieve actie te maken.

Tot slot:

Wees kritisch bij je spelers en laat ze gedisciplineerd een goede houding aannemen. En ik kan niet genoeg benadrukken dat concrete, “niet-anders-interpreteerbare” aanwijzigingen gegeven moeten worden aan spelers. Bijvoorbeeld “laag zitten” zegt niks! Laat bij al je aanvals-oefeningen je TTP terugkomen, en corrigeer direct als ze hun lichaam omhoog brengen. Ook niet bij oefeningen zonder verdediging/verdedigers.

Succes!

<http://inspirationalbasketball.com/how-to-perform-the-basketball-triple-threat/>

Bijlage 5

Frank Vermeulen

Trainingsplanning: Een goede voorbereiding is het halve werk

Geplaatst: 24 mei 2011 in Seizoens- Trainingsindeling

Regelmatig krijg ik de vraag van jeugdtrainers hoe zij dat ene uurtje die ze hebben nou het beste kunnen indelen. Welnu, daar is niet zo’n simpel en eenduidig antwoord op te geven, maar ik ga het toch proberen. Aan de hand van onderstaand voorbeeld heb je misschien een handige “tool” om wat makkelijker een training voor te bereiden. Een training die ook daadwerkelijk inhoud heeft en waarvan je aan het einde van de training kan zeggen dat je spelers ook écht wat geleerd hebben.

**Voorbereiding:**

Zoals de titel van deze post al aangeeft, een goede voorbereiding is het halve werk. Hoe summier ook, bereidt je training altijd voor. Het is echt geen schande dat je je training op papier zet en deze tijdens de training dan ook eens raadpleegt. Sterker nog, het helpt je om gestructureerd te blijven en niet af te wijken van hetgeen je graag wil trainen. Misschien nog belangrijker: Het helpt je om de tijd in de gaten te houden.

**Trainingsindeling:**

Ik ga er even van uit dat een training een uur duurt, dit is niet lang, maar het is nu eenmaal voor vele clubs realiteit. Als jouw trainingen langer duren, kan je in principe dezelfde verhoudingen aanhouden, of oefeningen toevoegen. Houdt er wel rekening mee dat je oefeningen niet te lang duren. Ik deel mijn (jeugd)trainingen gemiddeld genomen als volgt in:

1: Warming-up (fundamentals, ballhandling / dribbling / passing / shooting)

2: Aanleren 1 (fundamentals)

3: Aanleren 2 (fundamentals)

4: Aanleren 3 (fundamentals)

5: Breakdown 1 (1-0 / 2-0 / 3-0)

6: Breakdown 2 (1-1 / 2-2)

7: Breakdown 3 (3-3 / 4-0 / 4-4 / 5-0 / 5-5)

8: Scrimmage (5-5)

Voor de training kan je ook nog (als je hier ruimte voor hebt) een algemene warming-up doen, bestaande uit bv. loopscholing (bv. up&down loopvormen), of coördinatie / voetenwerk / balans (bv. speedladders). De lengte van de blokken kunnen varieren. Sommige blokken kunnen ook samengevoegd worden, bijvoorbeeld de breakdown blokken kan je ook zien als 1 drill, die begint bij 1-0, vervolgens verder uitbreid naar 2-0 en 3-0, en eindigend in 3-3 (met verdedigende druk). Dit zorgt er bijvoorbeeld voor dat je meer tijd creeert voor fundamentele inhoud (techniek 1-0 / 1-1 aanvallend / verdedigend). Daarnaast is blok 5 ook een blok die je bij fundamentals kan indelen. Immers, een 1-0 oefening is een techniek-oefening, dus eigenlijk per definitie een fundamentele oefening. Blok 5 in bovenstaande tabel zou je ook kunnen zien als “overgang” naar de breakdown.

**Tips voor een goede training:**

* Trainingsbroek en sportschoenen aan, ook als trainer!;
* Houdt de oefeningen niet te lang. Een 1-1 oefening van 20 minuten resulteert in een partijtje vrij worstelen omdat de spelers het gewoon niet meer leuk vinden. Oefening duurt maximaal 6-8 minuten, zeker bij U12 spelertjes;
* Laat spelers zo veel mogelijk (met bal) werken, corrigeer zoveel mogelijk individueel, terwijl de rest van de groep door kan gaan met de oefening (o.l.v. de assistent). Niet teveel de hele groep corrigeren, want dan staat iedereen stil;
* Gebruik korte steekwoorden als correcties, “lage dribble!”, “Nawijzen!” etc. Met hele verhalen raak je de aandacht kwijt en bereik je juist het tegenovergestelde;
* Gebruik zoveel mogelijk alle borden die je hebt, zeker ook de groep in 2 of 4-en delen, als je de baskets hiervoor hebt;
* Vergeet geen spelvormen in te passen in de training. Zo train je competitiviteit van je spelers, en leren ze ook om ergens voor te gaan. Dit kan je in elke oefening invoegen (schotoefeningen: wie scoort het eerst 5x, ballhandling: laat iedereen dribbelen, en bij elkaar de bal proberen te stealen, wie blijft er als laatste over?);
* Voeg ook agression-drills toe in je training. Zo leer je je spelers om fysiek te spelen, voor alle ballen te knokken. (Bijvoorbeeld bij rebounding drills, defense drills, 1-1 drills)
* Warming-up is bedoeld om de spieren op te warmen, en de bloedsomloop op gang te brengen, en dus niet om uit te putten. Rustige full-court dribble vormen (waarbij iedereen constant aan het basketballen is) zijn ideaal als warming up. Denk hierbij ook aan het gebruik van 2 ballen per speler!;
* Bereid voor en leer desnoods alle teaching-points uit je hoofd. Corrigeren kan je niet genoeg;
* Zorg dat je spelers afbellen als ze niet kunnen trainen, en dat je dus weet hoeveel spelers je tot je beschikking hebt. Dan kan je vooraf al inspelen op een training met bv. 9 spelers.

**Breakdown:**

De breakdown drills zijn in mijn optiek onvoorwaardelijk verbonden aan elke training. Maar wat houd break-down nu eigenlijk in? De breakdown drills zijn je oefeningen waarbij je de onderdelen uit een teamplay oefent. Bij senioren kunnen dit al vrij gecompliceerde setplays zijn, waardoor er in de breakdown drills aandacht aan alle opties moet worden besteed.

Een optie uit een setplay kan bijvoorbeeld zijn: Een baseline cutter, die een double / staggered screen krijgt van de 4 en de 5, en waarop men op diverse manieren kan reageren.

Je kan dan de breakdown-drill als volgt opbouwen:

– De baseline cutter die open komt op de FT-extended,

– Een post (#4) die na zijn screen afrolt en hoog komt (open schot vrije worp lijn);

– Vervolgens diezelfde post die een hi-lo optie speelt met de low post;

Zo kan je met alleen deze play al diverse breakdowns lopen. Tenslotte kan je de breakdowns met verdediging toepassen in 2-2 / 3-3 / 4-4 verband, en tenslotte speel je in je afsluitende partijtje (“scrimmage”) hetgeen wat er getraind is.

Bij jonge jeugd kan je net zo goed breakdown drills toepassen. Een voorbeeld hiervan:

Bij U12/U14 jeugd is de give&go / backdoor al een vorm van teamoffense (denk aan de 5-out offense). Hoe vat je dit in een breakdown drill samen?

1: Speel 3-0 in een shell (guard spot en forward spots gevuld, de guard heeft de bal);

2: Optie 1: Guard-Forward pass en Give&go. Forward passt terug naar insnijdende guard en deze maakt de bal af;

3: Optie 2: Idem als optie 1, PLUS: De weakside-forward komt met een V-cut open op de positie van de guard (fill & replace), en ontvangt de bal terug voor open schot;

4: Optie 3: Idem als optie 1 + 2, PLUS: Opengekomen weakside forward maakt gelijk een backdoor, ontvangt dan de bal voor lay-up;

5: Optie 4: Idem als optie 1+2+3, PLUS: De forward met bal zet een drive in (= 1-1 situatie);

6: Optie 5: Idem als optie 1+2+3+4, PLUS: De forward zet een drive in, en passt uit naar een openstaande speler op de perimeter (drive & dish opties);

Zo kan je de oefening op basis van een breakdown-drill aankleden. Later kan je dan met verdedigers de oefening lopen (3-3 / 4-4), en kan je er ook nog een vol continue oefening van maken (aanvallende shell-drill).

Aan het einde van de training speel je 5-5 en kan je principes uit je breakdown-drills toepassen.

Tenslotte:

De verhouding fundamental drills – breakdown drills verandert naar gelang de leeftijdscategorie. Spelertjes van U8-U10 leeftijd zijn puur spelenderwijs bezig met leuke oefeningen, en daar ben je, bij een gemiddelde basketball-vereniging, nog helemaal niet bezig met (pre-)tactische oefeningen. Vanaf U12 kan je beginnen met de give&go, backdoor, en ga je werken met principes zoals spacing en timing. De hoeveelheid breakdown-drills zal op U12-teams uiteraard veel lager liggen dan bij een U18-team. Waar je bij U12 misschien 10 minuten per training besteedt aan (pre-)tactische oefeningen, ben je hier op U18-leeftijd misschien wel 30 minuten mee bezig. Zo kan je de tabel in het begin van mijn verhaal zien als een U14 training, maar naar gelang de spelers jonger-ouder zijn, of de trainingsfrequentie veel hoger is dan een gemiddeld team, kan/moet je hier van afwijken. Ik heb immers getracht met deze post aan beginnende- / jeugdtrainers een handvat te geven, omtrent het “goed” indelen en voorbereiden van een training.