

Basketbal voor het VO:

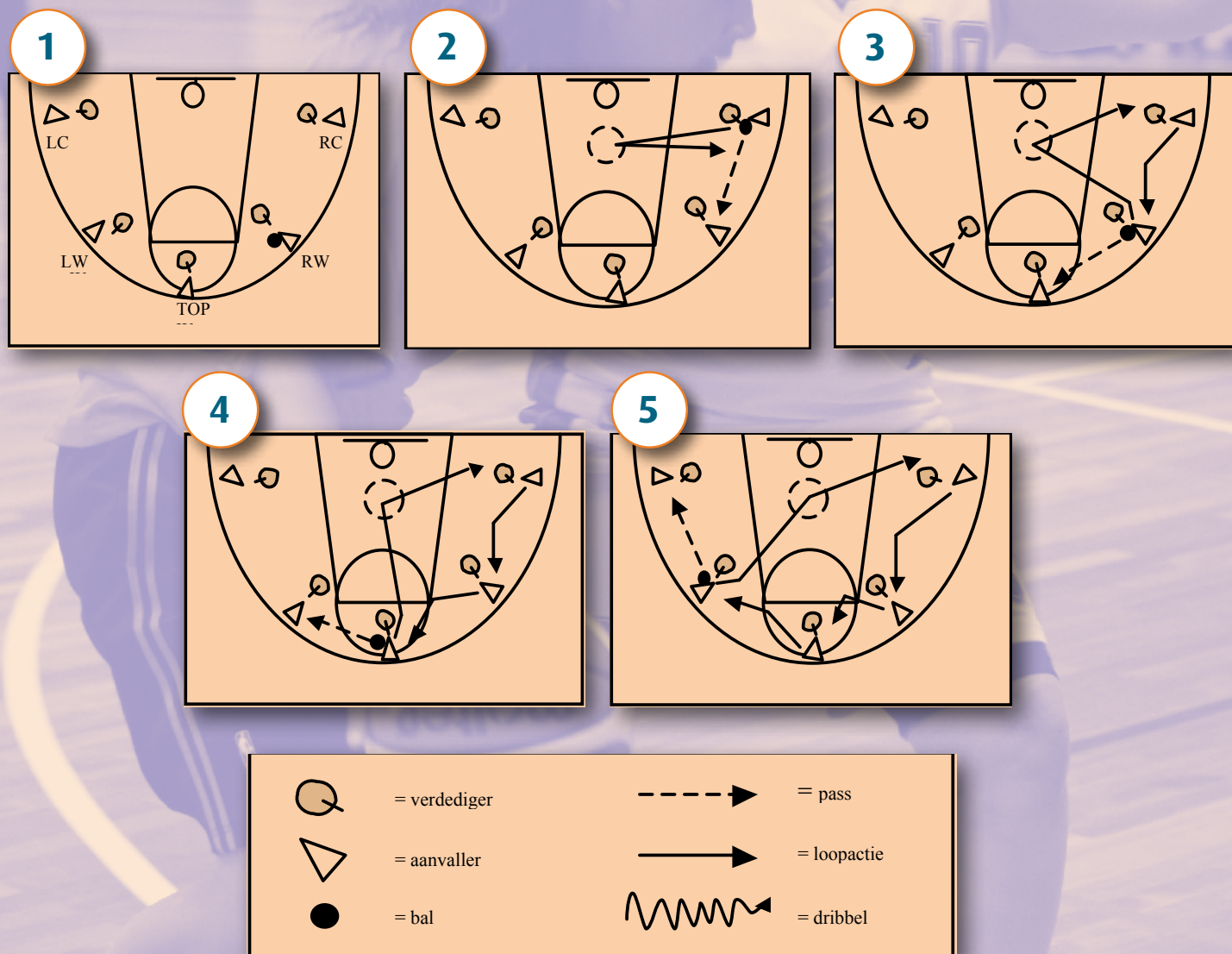
aanvallen 'in motion'

in de bovenbouw (1)

In dit artikel willen we je een beeld schetsen van 'Five Out in motion offense'. Het is een spelsysteem voor bovenbouwklassen van het voortgezet onderwijs dat oplossingen kan bieden om ruimte en beweging in evenwicht te brengen, en dat aansluit op de behoefte van leerlingen die verder willen in de wedstrijdsport. In een volgend artikel zullen we ingaan op mogelijke manieren waarop aanvallen 'in motion' methodisch-didactisch kan worden aangeboden in de praktijk van VO.

Door: Ivo van de Spek





Tijdens het basketbalspel in de gymles ontstaat er vaak een natuurlijke neiging van (te veel) acties richting de basket. Het gebied onder het bord wordt dan een druk bezocht stuk van het veld. Daarnaast zullen er leerlingen onvoorspelbaar zijn in hun spelgedrag door een onduidelijke taakverdeling binnen het team. Op de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding (Halo) vragen we ons af of het maken van teamafspraken niet alleen fundamentele speltactieken ontplooit maar ook een pedagogische kans biedt voor de docent en de leerlingen. Net zoals wetgeving in de samenleving kan het aanvallen 'in motion' vrijheid in gebondenheid betekenen voor alle spelers binnen elk team.

Om de filosofie van het aanvallen 'in motion' (ook wel de 'passinggame'

genoemd) te kunnen begrijpen, volgt eerst een uitleg van vier teamafspraken. Deze vormen de basis voor het succesvol aanvallen 'in motion'.

De basisopstelling

De basis van de aanval is de opstelling op de vijf OUT-posities die wij op de Halo aan de binnenkant van de drie-puntenlijn positioneren, zoals weergegeven in figuur 1 (IN-posities zijn de posities dicht tegen de bucketlijnen aan). De reden hiervoor is dat veel scholieren (en sommige studenten) op of achter de drie-puntenlijn niet meer op haalbare schotafstanden zullen staan. Zij kunnen dan alleen nog dreigen met passen en dribbelen (en staan dus niet meer in 'triple threat'). Het aanvallen 'in motion' kan gespeeld worden met vijf tegen vijf, vier tegen vier (4-Out) en drie tegen drie (3-Out). De volgende afkortingen en spelposities worden daarbij gehanteerd: LC = left corner; LW = left wing; Top; RW = right wing; RC = right corner.

Door te spelen op Out-posities is er meer ruimte voor passen en insnijpende acties omdat de vijf posities de gehele aanval bezet blijven. De spelers vallen aan met hun gezicht naar de basket en zullen zich proberen vrij te lopen ter hoogte van de driepuntenlijn. Om een speler duidelijk te maken dat de bal naar hem gaat, wordt niet in de richting van die speler gepivoteerd (want dan geeft de speler zijn 'triple threat'-positie op), maar wordt alleen oogcontact met de medespeler gezocht.

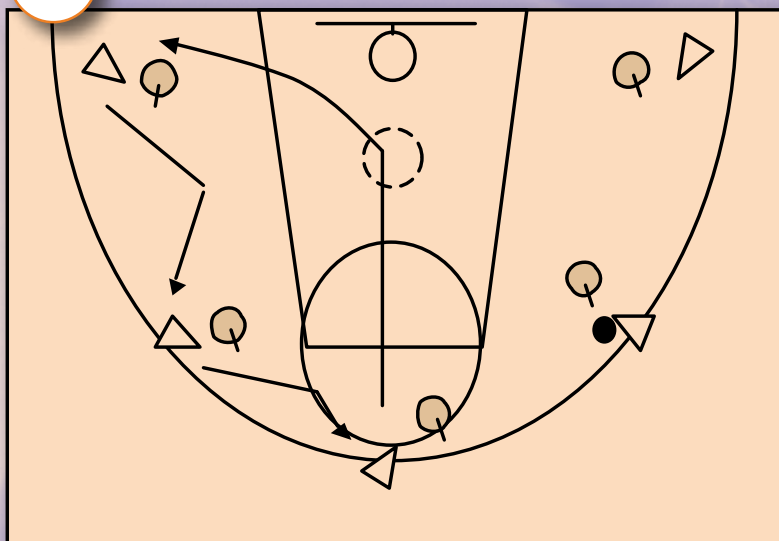
Twee teamafspraken voor de aanvallers na het geven van een pass

Bij een goede aanval 'in motion', in zowel 3-Out, 4-Out als 5-Out, zijn ruimte en beweging van de bal en de spelers in balans. Om dit op teamniveau voor elkaar te krijgen, gelden de volgende afspraken voor de aanvallers na een pass. Nadat je de bal afgespeeld hebt: >>

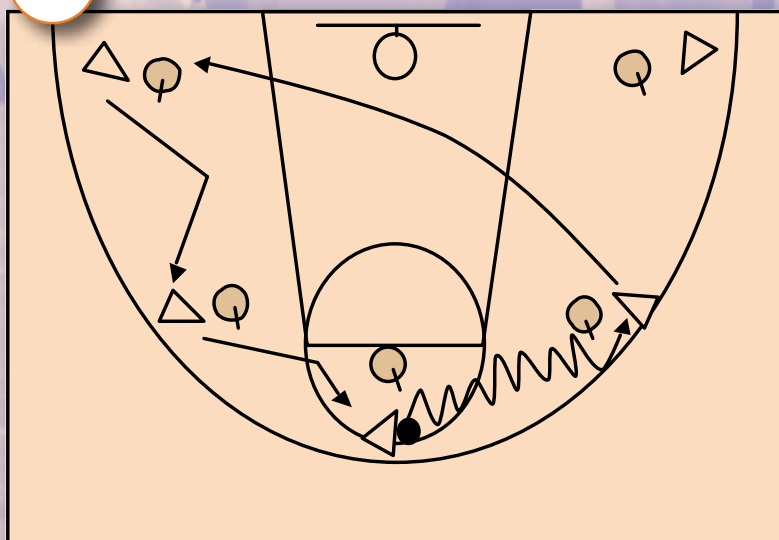
Contact:

I.M.vdspek@hhs.nl

6



7



fout doen waar de aanval voordeel van kan hebben. Wat elke speler (en de docent) zich moet realiseren is, dat de teamafspraken voor de aanvallers na een pass geen keurslijf zijn. De regels gelden in situaties waarin de verdediging in positie staat, een vijf tegen vijf situatie dus. Elke overtalsituatie en een openbasketkans vormt een uitzondering op deze afspraken.

Twee teamafspraken voor de aanvallers zonder balbezit

Tijdens het spelen kan de situatie ontstaan dat de 'motion' stilvalt. De balbezitter heeft de bewegende spelers (de insnijdende speler na zijn pass en de positieopvullende speler) dan niet kunnen aanspelen. Vervolgens worden de spelers op één passafstand van de balbezitter in de passlijn verdedigd (of met andere woorden: de aanvaller wordt 'overspeeld'). Van belang is dat spelers zich nu niet buiten de driepuntenlijn gaan aanbieden om in balbezit te komen, omdat ze dan niet op een haalbare schotafstand zullen staan (en dus niet meer in 'triple threat'). Om de 'motion' in de aanval te houden zijn er daarom afspraken voor de aanvallers die geen balbezit hebben en op één passafstand van de balbezitter staan. Het gaat hier om de volgende twee afspraken:

- 1 De overspeelde aanvaller moet bij oogcontact met de balbezitter direct achter de verdediger langs ('backdoor') de bucket insnijden. In figuur 6 maakt de RW oogcontact met de TOP-speler. De TOP-speler moet nu de situatie herkennen dat hij in de passlijn verdedigd wordt. Hierdoor zal de LW tijdens het plaats opvullen naar de TOP-positie gemakkelijker in 'triple threat' in balbezit komen. Waarschijnlijk zal de 'te fanatiek' (in de passlijn) verdedigende verdediger de volgende keer de aanvaller meer ruimte geven, omdat zijn tegenstander anders direct insnijdt richting de basket.
- 2 Bij een dribbel naar jouw positie toe, moet je direct insnijden naar de basket toe. Dit is bedoeld om je medespeler gedwongen te laten insnijden. Dit kan voorkomen na:
 - een mislukte poging van het duel één tegen één
 - oogcontact met een niet oplettende overspeelde (op één passafstand) medespeler.

- 1 maak je een in-out loopactie als je op een cornerpositie staat (zie figuur 2)
- 2 snij je in naar de basket als je op één van de andere posities staat en sluit je daarna aan op 'weak-side' ('strongside' is waar de bal is). Met andere woorden: als je de bal naar links passt, sluit je aan op rechts (RC) en andersom. De andere speler(s) op 'weakside' zullen de leegkomende posities moeten opvullen (zie figuur 3, 4, 5 en de hyperlinks naar de videobeelden).

Alle loopacties dienen als mogelijkheid om de bal te ontvangen. Leerlingen zullen tijdens hun insnijdende loopactie (na een pass) en tijdens de positieopvullende loopactie met hun hand moeten inseinen om te laten zien dat ze bereid zijn de bal te ontvangen. Het doel van de twee teamafspraken is ten eerste om alle spelers op alle posities te laten (leren) spelen en ten tweede om door het bewegen van de bal en de spelers de verdedigers ook in beweging te krijgen. Wanneer verdedigers iets moeten doen, kunnen ze ook iets

In figuur 7 dribbelt de balbezitter naar de positie van de RW om een insnij-actie 'back-door' af te dwingen.

Wanneer mag een leerling dribbelen in een 'passing game'?

In een 'motion' aanval moet snelheid in het spel gehouden worden, daarom mogen spelers alleen dribbelen om:

- naar de basket te gaan met een 'drive' (zie: duel één tegen één in beweging)
- de passlijn te verbeteren of te openen
- de ruimte in de verdediging aan te vallen
- uit de problemen te komen en om aan de 5-seconden regel te ontkomen
- posities te verruilen met een medespeler.

Duel één tegen één

Het gaat om het duel één tegen één vanuit beweging versus duel één tegen één vanuit stilstand. Met nadruk moet gezegd worden dat vanuit stilstand (in 'triple threat') het duel één tegen één aangaan niet tot de filosofie van het aanvallen 'in motion' behoort. Dit wil niet zeggen dat een speler er niet mee moet dreigen. Juist bij het krijgen van de bal door de plaatsopvullende speler kan na een jumpstop gemakkelijk in tegenovergestelde richting (van de plaatsopvullende loopactie) de tegenstander dribbellend gepasseerd worden. De docent zal het duel één tegen één in beweging moeten stimuleren. Doordat alle spelers 'out' staan, is er vaak genoeg ruimte om op deze manier succesvol een verdediger te passeren.

Leren van fundamentele speltactieken en pedagogische kansen

In elk doelspel zullen spelers moeten weten waar iedereen naartoe gaat, want als iemand wegloopt, ontstaat er ruimte. Aanvallen 'in motion' maakt het mogelijk om fundamentele speltactieken, zoals het scheppen van ruimte en het gebruiken van de ruimte veelvuldig te toe te passen. De teamafspraken kunnen houvast bieden aan de zwakkere spelers, omdat ze weten wat dominante, goede spelers zullen gaan ondernemen en hoe zij hierop moeten reageren. Wellicht is er hierdoor sprake van een pedagogische kans om het spelen van onbaatzuchtig teambasketbal aan te leren.

Nog enkele tips voor het onderwijzen van 'aanvallen in motion'

- Een voorwaarde voor het aanvallen 'in motion' is dat leerlingen het man-to-man verdedigen op een alerte wijze uitvoeren.

- Start een lessenserie eventueel met 3 tegen 3 (bij '3-Out in motion' zijn de cornerposities weggelaten) en met dezelfde teamafspraken als bij '5 Out in motion'. Ga vervolgens via 4-Out (waarbij de Toppositie is weggelaten) naar 5-Out.
- Speel op een half veld met één basket en recht van aanval.
- Het kan gunstig werken als de teams, al dan niet tijdelijk, worden ingedeeld op speelniveau.
- Gebruik de inleiding van de les om de looppatronen in te slijpen.
- Speel de eerste keer of keren met het krijgen van recht van aanval (zie video-link 3-Out) om de looppatronen binnen een tijdsbestek vaker te kunnen toepassen. Wanneer deze gewoonten van het insnijden na een pass en plaatsopvullende loopacties geautomatiseerd zijn, kan er gekozen worden om met het behalen van recht van aanval te spelen.

Tips voor de leerlingen voor 'aanvallen in motion'

- Pass niet naar iemand die stilstaat.
- Pass met twee handen.
- De bal na het vangen twee seconden vasthouden (behalve bij een directe openbasketkans).
- Speel met je gezicht naar de verdedigers.
- Vang de bal zo veel mogelijk met je gezicht naar de verdedigers.
- Wees geduldig. De pass naar de insnj-dende speler wordt vaak gemakkelijk onderschept. Geef deze pass dan ook alleen als je (bijna) zeker weet dat hij aankomt.

- Een verkeerde loopactie maken is geen probleem, vul de posities weer op zodra de mogelijkheid zich voordoet.
- Niet tegelijk insnijden, de passer bepaalt (in principe) wat er gebeurt, en de anderen reageren daarop.

Implementeren in het curriculum

Hoe en wanneer het aanvallen 'in motion' in het curriculum onderwezen kan worden, is waarschijnlijk van vele factoren afhankelijk. In de huidige cursus hebben we op de Halo onze studenten in het tweede jaar kennis laten maken met het aanvallen 'in motion'. Daarnaast zijn er enkele pilots geweest in het VO en meerdere worden er momenteel voorbereid (zie hyperlinks naar videobeelden).

De spelsectie van de Haagse Academie is geïnteresseerd in de toepassing binnen verschillende onderwijscontexten (zoals reguliere bovenbouwklassen, sportklassen, BSM-klassen en LO2-klassen). We hopen met dit artikel te inspireren, maar ook geïnspireerd te worden. We zijn dan ook zeer geïnteresseerd in jouw ervaringen en suggesties! De ervaringen kunnen worden gecorrespondeerd met de auteurs. In een volgend artikel willen we ingaan op mogelijke manieren waarop aanvallen 'in motion' methodisch-didactisch kan worden aangeboden in de praktijk van VO.

De spelsectie van de Haagse Academie voor lichamelijke opvoeding:

Hans van Ekdom, Hein van Heek, Ad Heijkoop, Ivo van de Spek ■

Hyperlinks naar videobeelden

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=IVirG1AWRUU>

3-Out in motion, praktijk VO:
<http://www.youtube.com/watch?v=xEOGppqJvtI>

4-Out in motion, praktijk VO:
<http://www.youtube.com/watch?v=MR4iOWEY8NQ>