

Clinic 4: Arik Shivek / Motion Offense

Je kunt aan veel mensen vragen waarom ze een bepaalde beslissing genomen hebben of welke beslissing ze zouden nemen. We hebben duizenden coaches en duizenden scheidsrechters. Het is dan gemakkelijk te oordelen, wanneer je rustig thuis achter je video zit, maar wij coaches, scheidsrechters en ook spelers moeten beslissen onder druk. Daarom moeten we bij onze trainingen steeds kiezen voor drills die in verband staan met het spel dat we spelen en ze moeten uitgevoerd worden onder mentale druk. Je kunt talloze drills te voorschijn toveren uit boeken of vanaf het internet, maar ze moeten altijd voldoen aan je eigen principes. Uitvoering onder druk, spelers moeten gedwongen worden na te denken en op de juiste wijze te reageren. Steeds weer dezelfde dingen herhalen en de coach heeft de controle over het niveau waarop de drills moeten worden uitgevoerd. Alles dat wij tijdens de trainingen doen, staat in verband met het spel dat we spelen, wij blijven vasthouden aan de gekozen principes aan onze eigen filosofie. Je kunt je spelers niet het totale basketballspel doceren, maak een keuze die past bij jouw filosofie. In Amsterdam spelen we de motion offense met veel passing, spacing, cutting, backdoors, hand off enz. Deze fundamentals komen steeds terug op onze trainingen. We passen het toe in 1-tegen-1 t/m 5-tegen-5. We lopen bijv niet zomaar een weave ('waste of time'), maar zorgen ervoor dat de drills aansluiten bij onze principes.

In de tijd dat we nog speelden met een 30 sec. klok, zat het spel als volgt in elkaar:



Nu, met het invoeren van de 24 seconden klok, is het spel veranderd. Transition offense en set offense is nu één. Je hebt niet de tijd om de bal na een fastbreak nog even terug te passen en vervolgens rustig aan te geven welke set offense we gaan spelen. We moeten nu direct vanuit de fastbreak overschakelen in de aanval, zonder oponthoud. Bij Amsterdam hebben we een aanval die we steeds lopen, tenzij er iets anders afgeroepen wordt. We gaan dus automatisch over in deze aanval, als we geen meerderheid hebben, bijv. 3tegen2 of 4tegen3. We hebben een transition game en we gaan onmiddellijk over in deze aanval, tenzij we iets anders afroepen. We hebben nu een iets andere aanval, omdat we andere spelers hebben, optimaal gebruik maken van de kwaliteiten van de spelers. We moeten nu dus sneller beslissingen nemen, de tijd voor de aanval is 6 sec. minder geworden.

We moeten het spel dat we spelen aanpassen aan de kwaliteiten van de spelers. Als je Amsterdam coacht moet je bijv. een post up voor Joe Spinks hebben, terwijl Koen Rouwhorst voor de rebound gaat.

Ik zal twee motion offenses laten zien.

1. Met een speler die typisch inside speler is en de andere vier die veel kunnen bewegen en alle posities kunnen spelen.
2. Een motion offense waarin alle spelers bewegen en alle posities spelen. Hierbij moeten we alle spelers zowel outside als inside moves aanleren. We gaan de spelers niet te veel limiteren. Ook grote spelers mogen de bal opbrengen en driepunters schieten.

Ik laat je drills zien voor de opbouw van de aanval. Wanneer een speler een fout maakt, stoppen we onmiddellijk en beginnen opnieuw. Spelers moeten hiermee leren omgaan. Ieder team heeft spelers die fouten maken, dan hebben we het vooral over slimheid. Het team moet hier ook mee leren omgaan, niet alle spelers zullen alles even snel door hebben.

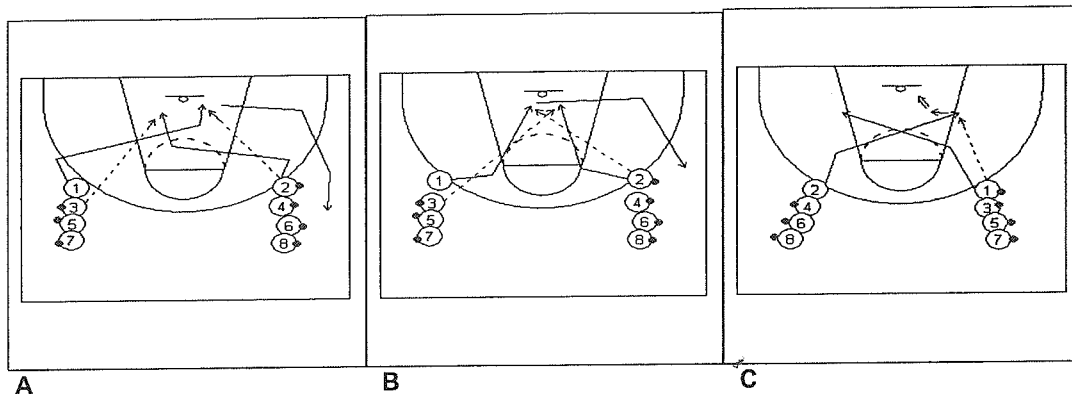
In de eerste **drill A** gaat het om passen en bewegen, je kunt niet stilstaan na je pass! Alleen de eerste speler 1 heeft geen bal, de andere spelers wel. Beweeg weg van de bal, maak een V-cut en snij naar de basket. Na je pass, V-cut en snij. Vang je eigen bal af en sluit aan.

De opstelling in de volgende **drill B** is hetzelfde. Nu maakt speler 1 een beweging naar de bal, je kunt de bal niet krijgen, zet af en ga backdoor en krijgt de pass van 2. Speler 2 backdoor en ontvangt de bal van 3 enz. Richting en snelheid veranderen. Het juiste voetenwerk is hierbij van groot belang, snel en reageren.

Beide oefeningen kun je ook uitvoeren met een spin move; naar de bal, vraag de bal, spin en naar de basket.

Drill C: snijd door de bucket, post up en move to the basket.

Alle oefeningen passen in het systeem. We blijven hameren op de fundamentals; passen, vangen, stoppen, move en schot.



Speler 2 komt naar de bal, krijgt de pass van 1 en schiet (**drill D**). Eigen bal rebounden en achter aan sluiten. Speler 1 krijgt de bal van 4 enz.

Extra:

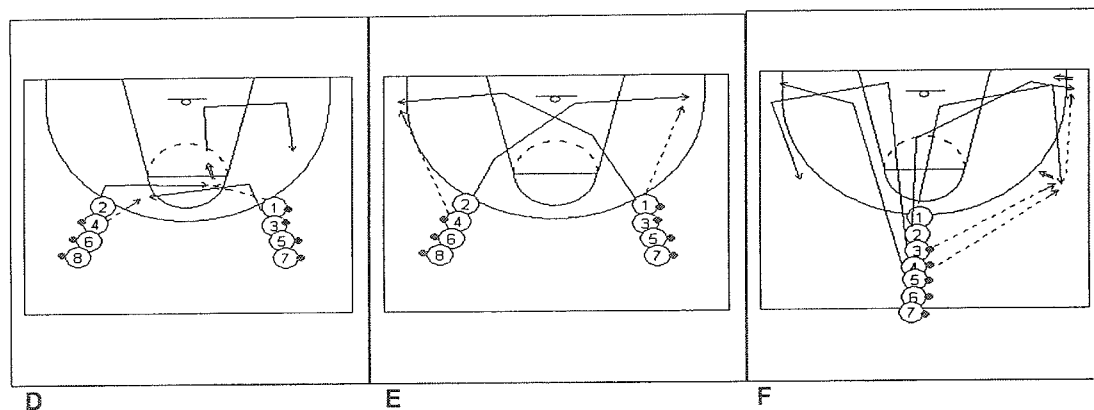
-als je uit de rechter rij komt, ga je voor het (jump)schot, kom je van links: stop, fake en drive.

Natuurlijk ook van kant en opdracht wisselen.

-de coach staat in de bucket als verdediger: staat de coach dicht op de bal dan ga je voor de drive; neemt de coach afstand dan schieten (lees de defense)

Drill E: zelfde organisatie. Doorlopen naar de hoek, ontvang de bal en schiet.

Drill F: Spelers opstellen in een rij. De eerste twee spelers (1 en 2) hebben geen bal. Speler 1 loopt naar de hoek (richting en snelheid veranderen) en komt vervolgens omhoog. Speler 2 volgt hem en rent naar de hoek. De bal gaat van 3 naar 1, naar 2. Speler 4 passt naar 1. Beide spelers schieten, vangen de bal af en sluiten achteraan. Ondertussen zijn spelers 3 en 4 gestart naar de nadere hoek. Pass van 5 naar 3 en 4. Pass van 6 naar 3 enz. Je moet nadenken en nadat je gepast hebt, ga je voor de volgende actie. Je kunt geen seconde rusten.



In **drill G** dezelfde organisatie. Speler 1 passt de bal naar 2 in de hoek en plaatst een screen bij 2.

Speler 2: drive naar de basket.

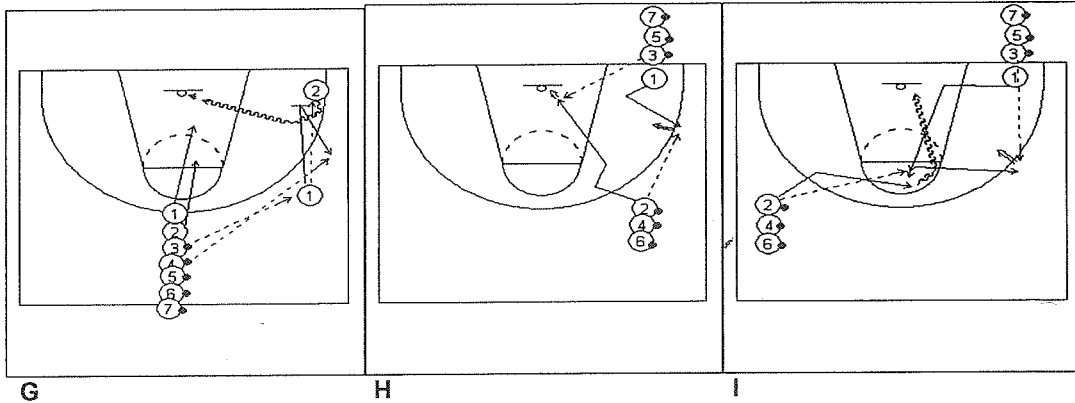
Speler 1: pop out na het screen en ontvang de pass van 4: schot. Veel actie, weinig tijd om te denken.

In de volgende **drill (H)** weer veel actie en gebruik je fundamentals. Speler 1 maakt een V-cut, ontvangt de bal en schiet. Speler 2: V-cut en snij naar de basket, pass van 3 naar 2. Weer eigen bal rebounden en sluit aan bij de nadere rij.

Alle drills met hetzelfde idee. **Drill I:** Speler 1 maakt een V-cut, snijdt naar de kop en ontvangt de bal van 2. Volg de pass, hand off en dribbel naar de basket. Speler 1 rolt naar buiten, ontvangt de bal en schiet.

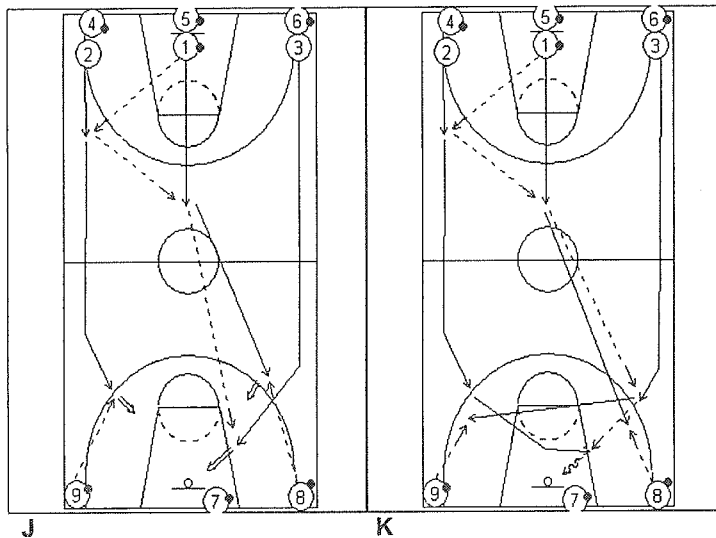
Extra:

-Speler 1 faket de hand-off en drivet naar de basket. Speler 2 loopt door en ontvangt de bal van 3 voor het schot.



Drill J: Drie spelers gaan in drie passes naar de overkant. Speler 3 gaat voor de lay-up. Spelers 1 en 2 krijgen de bal resp. van 8 en 9 en schieten. Zelf afvangen en aansluiten. Spelers 7, 8 en 9 vervolgen de drill naar de andere kant.

Drill K: aanvankelijk dezelfde organisatie als drill J, maar de eindfase verschilt. Als speler 3 de bal aan de zijkant heeft, gaat speler 2 door de bucket, post op en krijgt de bal van 2 (inside move). Speler 2 steekt over, krijgt de bal van 9 voor het schot en speler 1 ontvangt de bal van 8.



Een andere fullcourt **drill (L)**, die past bij het systeem. Speler 4 reboundt zijn eigen bal, geeft de outlet pass aan 1. Speler 1 passt naar 2 en loopt door naar de hoek. Speler 3 aan de andere kant en 4 op de kop.

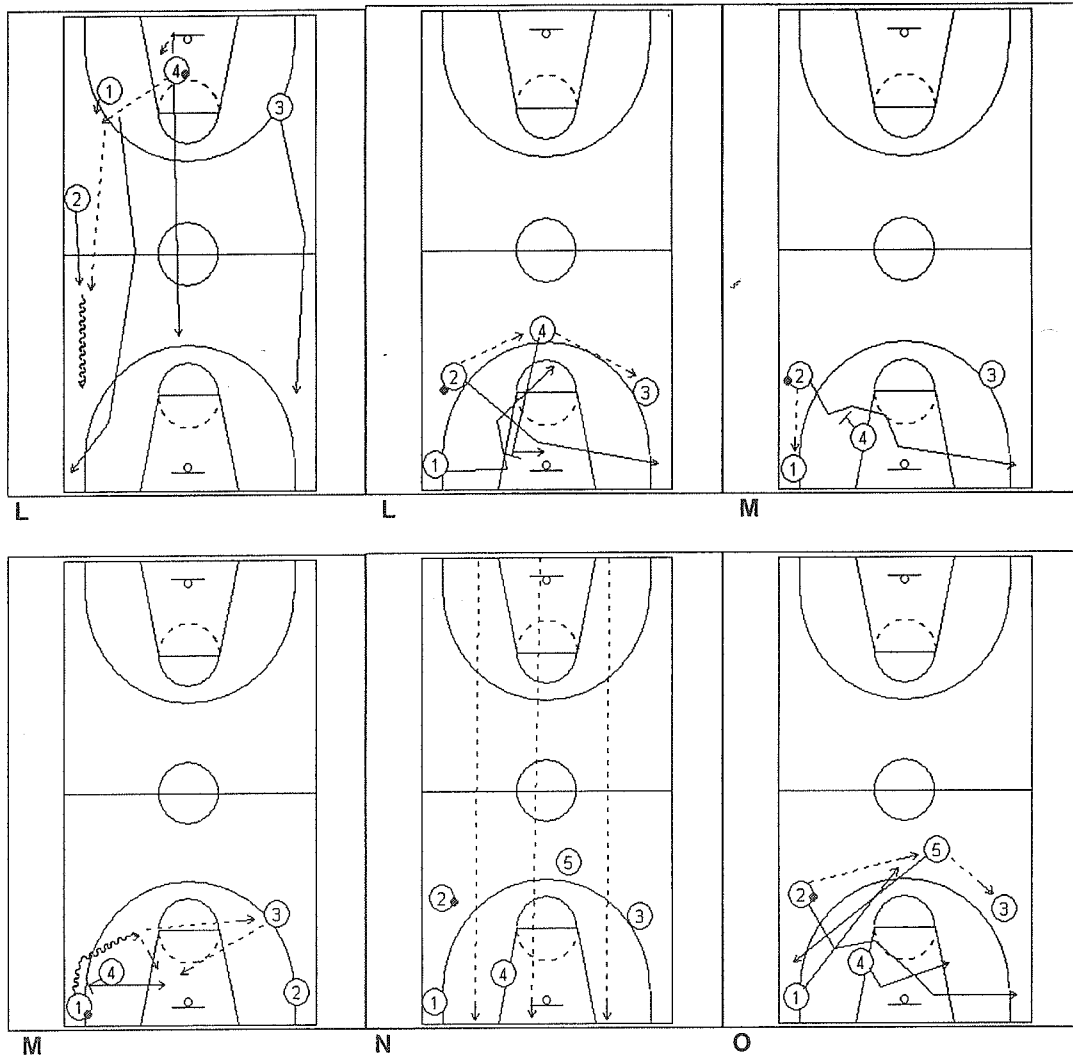
De bal wordt getransporteerd van 2, via 4 naar 3. Speler 2 snijdt naar de hoek aan de andere kant. Wanneer de bal niet naar de wing (2) gepast kan worden, dribbelt speler 1 naar die positie en gaat 2 naar de hoek. Vervolgens de pass naar 4 enz.

Speler 4 screent voor 1 en rolt af. Pass naar 1 of naar 4. Het wordt een continuïteits drill als je werkt met meerdere groepen van 4 spelers.

Drill M: Wanneer we de bal naar de hoek passen en speler 4 post up, snijdt 2 over het screen van 4 naar de andere hoek. Meestal zal hij bovenlangs snijden, omdat de verdediger (als hij het goed doet) de weg onderlangs afsnijdt.

Speler 4 screent vervolgens bij 1 (pick and roll). **Drill M.** Speler 1 gaat voor het schot, passt op de afroller 4 of pass naar 3 en vervolgens weer inside naar 4.

We gaan gewoon door, oplossingen voor alle problemen. Wat de defense ook doet, we lossen het op.

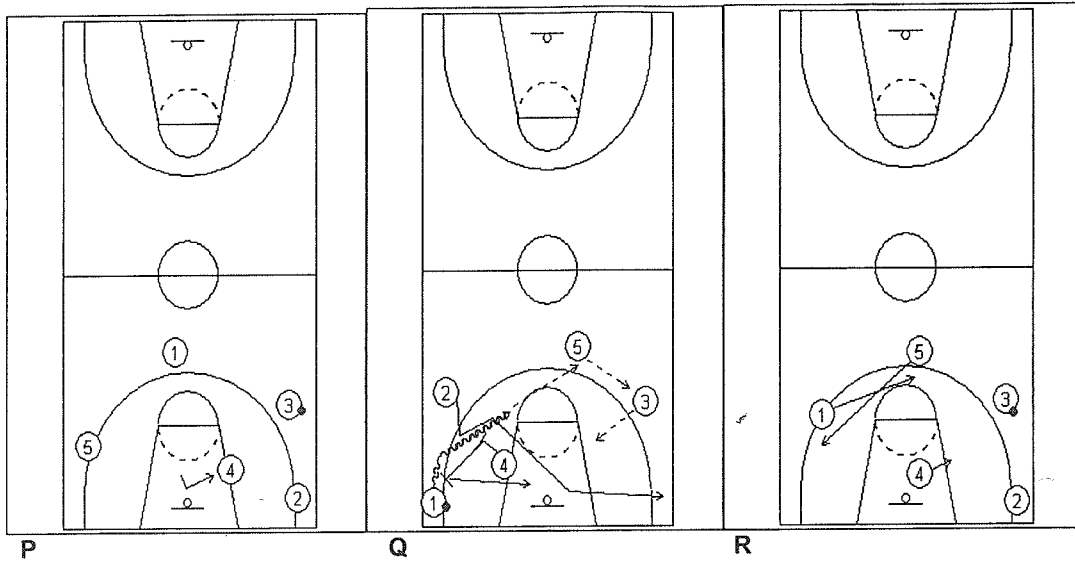


In de fastbreak hebben we vier banen (**N**): de zijkant voor de guard en wing. De inside speler 4 in de tweede baan. De derde baan voor de tweede trailer, terwijl de andere wing (3) de vierde baan bezet. Van hieruit starten we de motion en alle andere aanvallen.

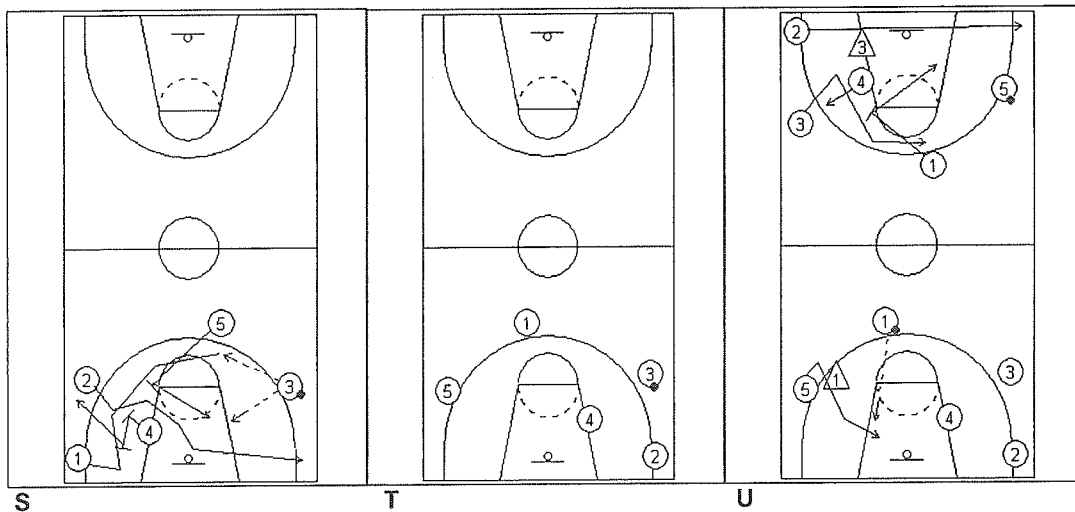
Drill O: Speler 1 verplaatst de bal naar 3 en snijdt over het screen van 4 naar de andere hoek. Screener 4 rolt af de bucket in. Na de pass van 5 naar 3, wisselen 5 en 1 van positie en komen in de nieuwe posities uit. (**P**)

Als de bal de hoek in gaat en 2 snijdt weg, volgt er een pick and roll tussen 4 en 1. Zoek naar de beste optie en spelers 1 en 5 wisselen weer van positie. (**Q en R**) De motion blijft.

Dit was de eerste motion offense, waarbij de speler 4 inside blijft. Bij de tweede motion offense waarbij we spelers hebben die alle posities kunnen bespelen, wordt er een staggered screen geplaatst voor de speler in de hoek. De tweede screener 5 snijdt door de bucket en de eerste screener 'popt out'. Zie S.



Deze aanval leert basketball en niet alleen een spelletje. Gebruik maken van alle situaties en daarop reageren. Uiteindelijk zijn we weer in de uitgangspositie en kan de aanval doorgaan. (T)



Tot slot twee situaties die tijdens het spel kunnen gebeuren en waar je oplossingen voor moet hebben. (U)

-Wanneer de pass naar 5 niet gegeven kan worden (strong side speler): fake naar de bal en backdoor.

-Wanneer de verdediger van 3 al achter de screener 4 gaat om de cutter 3 op te vangen, snijdt deze naar boven en neemt de speler in de hoek de positie in de andere hoek voor zijn rekening.

Zorg voor continuïteit, geen oponthoud in je spel en leer je spelers allerlei oplossingen aan.

Clinic 5: Arik Shivek en Gadi Kedar / basketballfundamentals

Arik Shivek:

We zijn de laatste jaren behoorlijk vooruit gegaan. We zijn op het hoogste niveau gekomen. Het verschil is erg klein. Alle wedstrijden in de laatste EK, vanaf de kwart finales, zijn geëindigd met een verschil tussen 1 en 7 punten. De wedstrijden worden beslist door kleine dingen het veroveren van losse ballen, een aanvalsrebound. Als je met 1 punt verschil verliest, hebben we het over een gemiste rebound of een keer vergeten uit te boxen. Het aanleren van en werken aan de details of aan de fundamentals helpt je vooruit en wellicht brengt het je team op een niveau, waarbij het verschil tussen jou en je tegenstander handelt over deze zaken: rebound, veroveren van losse ballen, box out. Maar ook het analyseren van je eigen spel en dat van de tegenstander is van belang; je werk als coach samen met de rest van de staf is van groot belang. Het gaat om technische zaken, maar ook om mentale zaken. 'The talk of today is the standard for tomorrow' Wie maakt zich nog zorgen over het resultaat van vandaag, je moet door en werken aan de toekomst. Alles wat we doen heeft te maken met technische, mentale en scouting onderdelen.

Scouting: Mijn scouts maken clips van de tegenstander, verdediging, aanval, fast break, spelers Hoe reageren ze op onze aanval. Wat doen ze tegen bijv. pick and rolls. We bekijken de video en de ochtend voor de wedstrijd met de spelers. Soms ook een video voor iedere speler met bijzonderheden over de individuele spelers die je zult moeten bespelen. Dit was voor ons 'key of success'.

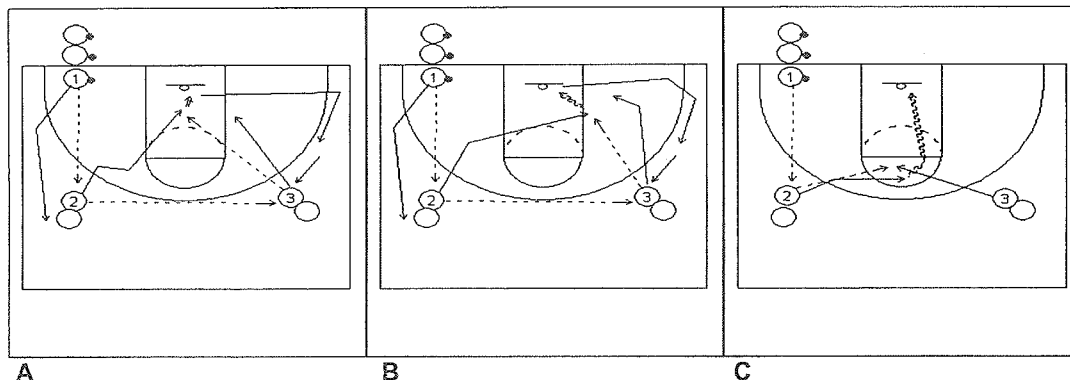
Aan al deze zaken moet je werken als coach. Als je op het hoogste niveau komt, niet eerder, zullen de eerder genoemde zaken het verschil uitmaken met je tegenstander. Maar eerst hard werken aan de techniek en de mentaliteit.

Basketball is geen simpel spel: je moet rennen, nadenken, beslissingen nemen en uitvoeren. Veel tegelijk. De drills die ik laat zien, verbeteren het denken van de spelers tijdens de wedstrijd, bijv. box out, box out na rotatie, box out na een screen.

In de volgende warm up **drill (A)** moeten spelers de fundamentals uitvoeren en nadenken.. Passen, voetenwerk, schieten. Een goede drill om aan deze fundamentals te werken. Speler 1 passt naar 2, sluit aan, speler 2 passt naar 3, maakt een V-cut en snijdt naar de basket, pass en score. Speler 3 reboundt en sluit achter de baseline rij aan en speler 2 gaat naar de rij van 3.

Extra:

- Speler 2 gaat backdoor
 - De beweging van 2 met een spin move
 - Speler 2 gaat door de bucket en post op (B) Fake the pass en bounce.
- Vraag de bal, handen dicht bij je lichaam en als de pass komt kun je de armen verder uitstrekken.

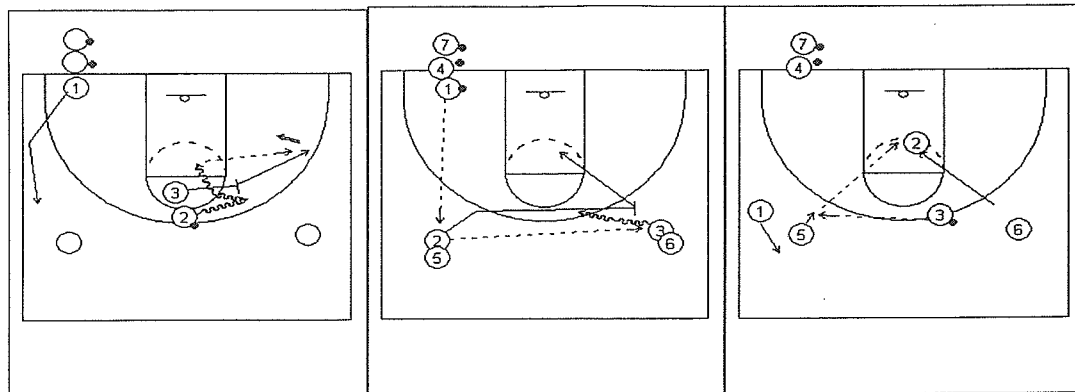


In de volgende **drill (C)**, komt speler 3 naar de high post. Speler 2 passt, snijdt voor 3 langs en gaat na de hand off pass naar de basket.

Drill D: Na de hand off in de vorige drill, dribbelt speler 2 door en dribbelt terug over het screen van 3. Pop out, pass en speler 3 schiet

Drill E is wat ingewikkelder; geef de spelers de ruimte er aan te wennen. Speler 2 passt naar 3 en screent bij de bal. Speler 3 dribbelt over het screen, passt naar 5 en vervolgens gaat de bal inside naar de afrollende screener 2. Nu pas doordraaien en speler 4 start de drill weer met een pass naar 5.

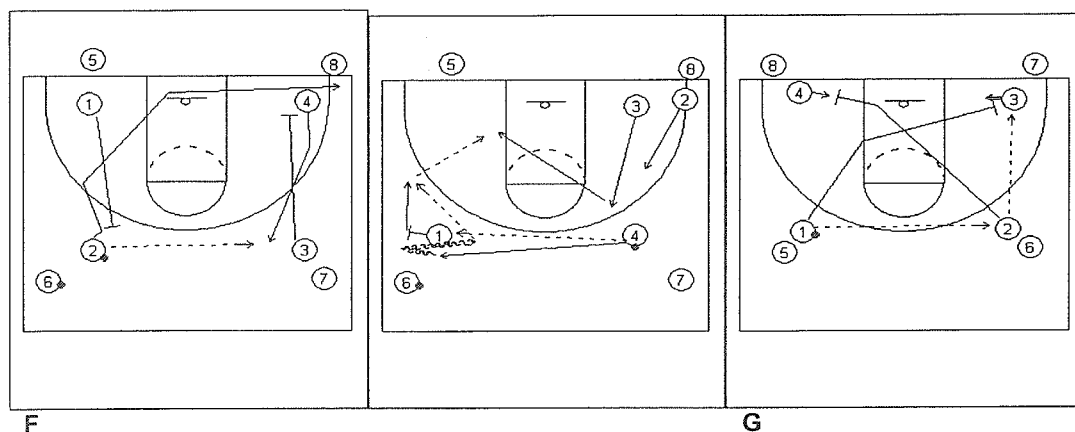
Speler 5 komt dus twee keer achter elkaar in actie. Eerst de bal doorpassen naar de afroller en vervolgens om de volgende te starten



Drill F: Spelers in vier hoeken. Speler 3 screent voor 4 en 4 krijgt de pass van 2. Speler 2 krijgt een backscreen van 1 en snijdt door naar de andere hoek achter 3. Speler 4 passt naar 1, gaat de bal halen (hand-off) en dribbelt terug over het screen van 1, pass op 1 die naar buiten stapt. Gelijktijdig is 3 omhoog gekomen en snijdt naar de post positie, pass op 3 en afmaken.

Spelers wisselen van positie: 2 en 1, 3 en 4.

Deze warm up drill is onze aanval die we gebruiken. We gebruiken deze warm up drill zelfs voor de stretching met verdedigers, we weten dat de verdedigers nog niet op volle kracht zijn. We passen deze principes zo snel mogelijk toe met verdedigers, spelers moeten nadenken en beslissingen nemen.



Verdedigende rebound situaties. We kunnen vier spelers opstellen met vier verdedigers en de bal tegen het bord gooien, maar ik kies er voor de spelers te laten bewegen, zoals in de wedstrijd. De eerste **drill G**, laat een rotatie zien en box out. Spelers komen in een mismatch en moeten toch rebounden. Je weet in de wedstrijd niet wie je uit moet boxen. Speler 1 passt naar 2, en vervolgens naar 3 die schiet. Speler 1 boxt uit bij 3 en speler 2 bij 4.

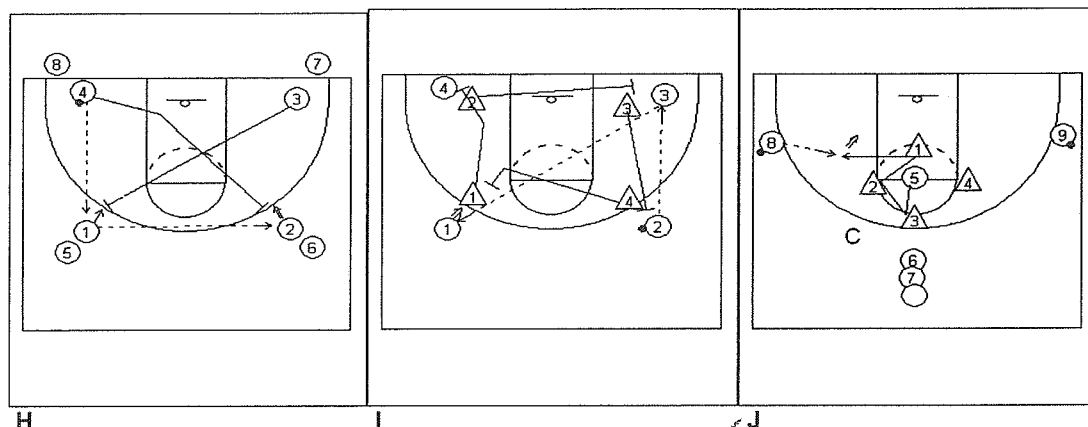
In de volgende **drill (H)** verander ik het startpunt, waardoor het schot van een andere positie komt. Weer bewegen, roteren, box out en rebound. Mijn aanvallers moeten de verdedigers onder de ring duwen of de verdedigers die de aanvallers voor zich zien duw ze onder de ring. Onder de ring is geen rebound.

Speler 4 passt naar 1, 1 passt naar 2. Speler 4 boxt uit bij de schutter 2, speler 3 box out bij 1.

Drill I: Een box out drill vier tegen vier. De aanvallers gebruiken twee passes, waarna er wordt geschoten. De verdedigers roteren 'clockwise' en box out. De pass gaat bijv. van speler 2 naar 3 naar 1. Speler 1 schiet. De verdedigers schuiven een plaats op en boxen uit.

Deze drills gebruik ik, omdat:

- De spelers moeten leren uit te boxen
- De spelers moeten nadenken
- De rotatie kunnen ze tegenkomen in de wedstrijd



Gadi Kedar:

Laat een aantal drills zien die te maken hebben met agressiviteit, de wil om te winnen, concentratie en nadenken.

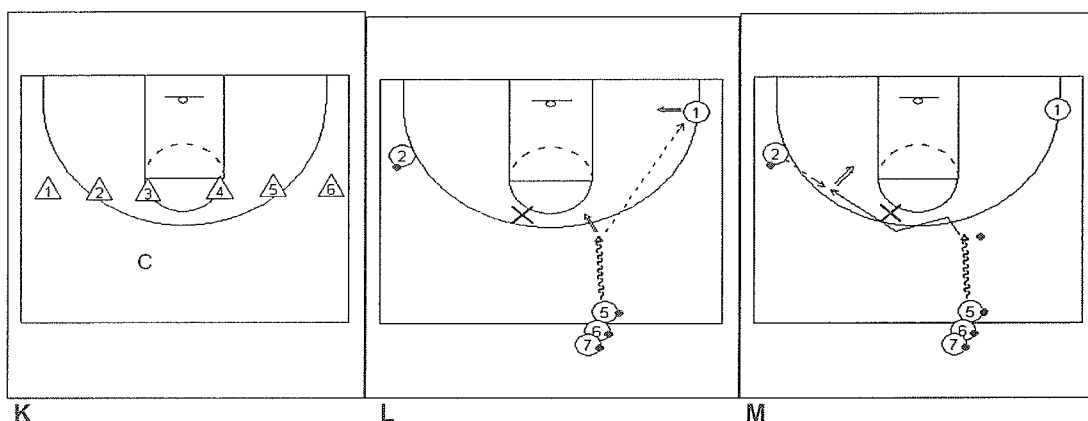
In de eerste **drill J** staan vier stoelen rond de cirkel (1, 2, 3 en 4) Speler 5 staat tussen de stoelen. De coach roept drie cijfers, bijv. 3, 2, 1 De speler moet deze stoelen zo snel mogelijk aantikken.

Vervolgens zal de coach bijv. links roepen. Speler 5 gaat naar links, krijgt de pass van 8 en schiet.

Volgende speler in de cirkel, Schutter 5 wisselt van positie met speler 8.

Een reactie oefening (**drill K**) en nadenken. De coach staat voor de groep en zegt 'up' of 'down'.

Spelers moeten door de knieën of rechtop. De coach doet het ook voor, maar soms ook tegenstrijdig, gaat door de knieën en roept up of goed zo. Spelers moeten reageren op wat de coach roept en niet wat ze zien.



Drill L: Speler 5 start op teken van de coach met een dribbel. Als de coach vervolgens "één" roept, passt speler 5 de bal naar 1 die schiet, bij "twee" schiet speler 5 zelf. In beide gevallen moet speler 1 rebounden en neemt speler 5 de plaats van 1 in.

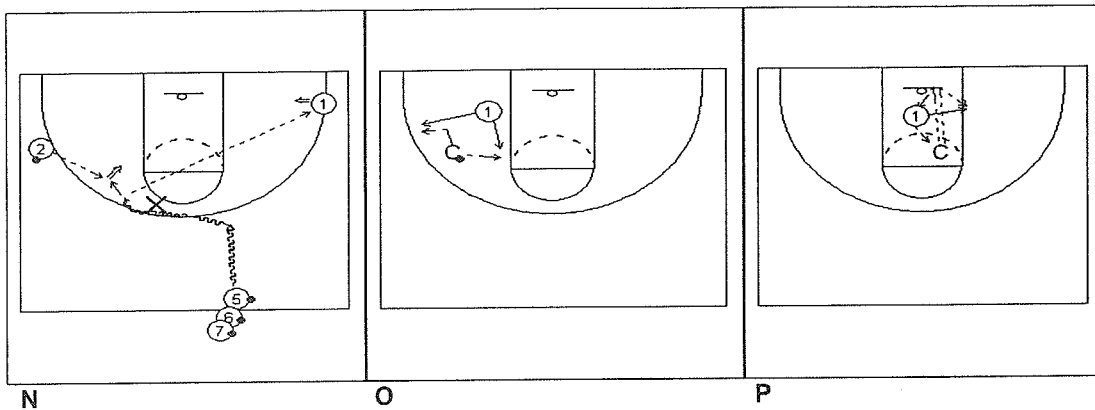
Bij "drie" (**M**) laat speler 5 de bal liggen, snijdt langs de stoel (X) ontvangt de pass van 2 en schiet.

Bij "ball" door de coach geroepen, verandert de dribbelaar 5 van richting, langs de stoel (X), passt de bal naar 1, die schiet. Speler 5 krijgt de bal van 2 voor een schot. (**Drill N**)

Bij "vijf" gooit speler 5 de bal tegen het bord en rebound.

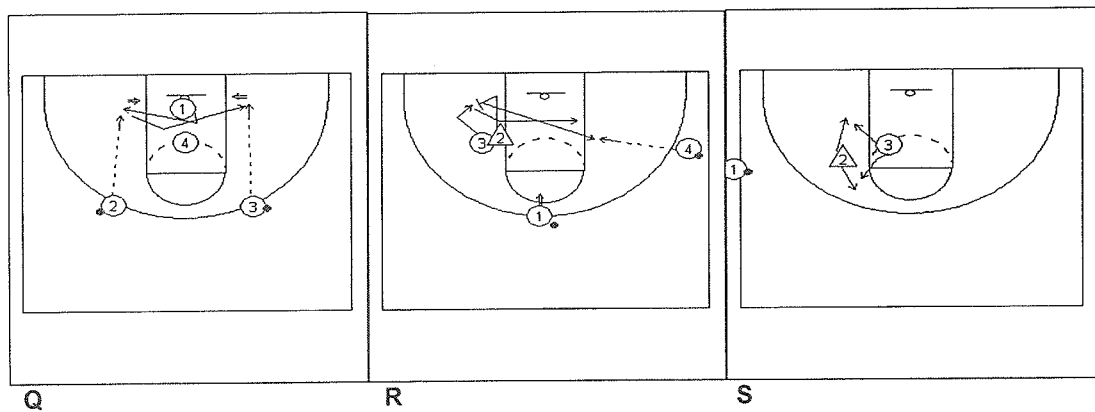
De coach kan een aantal commando's direct achter elkaar roepen, waardoor de speler steeds een andere beslissing moet nemen.

We willen onze spelers gewoontes aanleren die de wedstrijd kunnen beslissen. In **drill O** staat de coach of een andere speler met de bal. Speler 1 moet de bal na een stuit oppakken en tergpassen naar de coach. De bal wordt dichtbij, verdere weg en ook na een fake op de grond gegooid. Het gaat hierbij om reactie en agressiviteit. Je kunt deze drill overal doen en hebt dus geen basket nodig.



Drill P: De coach gooit de bal tegen het bord; speler 1 moet de bal vangen voordat de bal de grond raakt. Snel reageren. Afsluiten met een vrije worp waarbij de speler mentaal onder druk gezet wordt.

Schot **drill Q**, waarbij de schutter onderdruk gezet wordt. Speler 1 verandert van richting en snelheid. Hij vraagt de bal aan de buitenkant van de bucket voor een schot. Spelers 2 en 3 passen. Speler 4 reboundt. Voor het aantal missers, moeten vrije worpen geschoten worden tegen 80%. Bijv. alle schoten mis: 4 vrije worpen raak. Je kunt natuurlijk variëren in het aantal schoten.

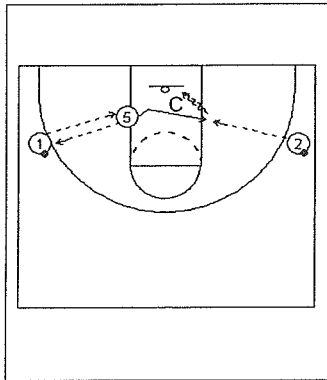


De schutter staat onder de ring met de bal en scoort om beurten rechts en links van de ring. De coach zet de speler onder druk door hem lichtjes te duwen of vast te pakken. Er moeten tien schoten genomen worden. Afsluiten met een vrije worp. Zelfde soort drill, waarbij de speler eerst springt met de bal tegen het bord en vervolgens springt om te scoren. Vijf keer.

Speler 1 neemt in **drill R** de bal in. Speler 2 probeert speler 3 vijf seconden van de bal af te houden. Geen lobpasses.

Volgende **drill S**: Speler 1 schiet de bal, 2 boxt uit en zorgt er gedurende vijf tellen voor dat speler 3 niet bij de bal kan komen (de bal niet pakken). Vervolgens sprint speler 2 naar speler 4, krijgt de bal en speelt 1 tegen 1 tegen speler 3.

Drill T: Een drill voor de inside speler 5. Wanneer de coach "één" roept, zal hij passen met speler 1. Pass de bal inside, fake en pass, en weer terug. Roept de coach "drie", dan gebeurt hetzelfde aan de andere kant. Snij door de bucket naar speler 2. Bij "drie" gaat de aanvaller 5 voor een score. De coach of een verdediger zet de aanvaller 5 onder druk; duwen, vasthouden, afstoppen.



T

De slotwoorden van Arik Shivek bevatten een wijze les voor de aanwezige coaches: "Wij coaches zijn belangrijk, wij bouwen een team, wij hebben invloed op het niveau van de spelers. Gebruik de potentie van je spelers. Stop niet al je basketbalkennis in je spelers, maar maak een keuze, een plan en houd vast aan je filosofie. Blijf werken aan je eigen kennis en vaardigheden en volg veel clinics."