



Aanvallende en verdedigende bouwstenen voor jeugdteams Dino Brussels

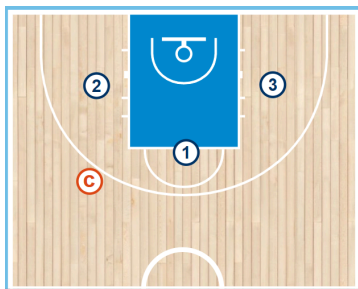
Van 3 tegen 3 naar 5 tegen 5

2023 - 2024

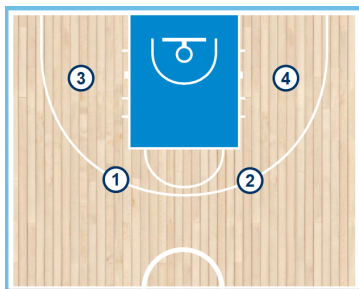
AANVALLENDE BOUWSTENEN (HALF COURT)

We bouwen aan een motion offense die gaat van **3 of 4 out** → **5 out** → **4 out 1 in**.

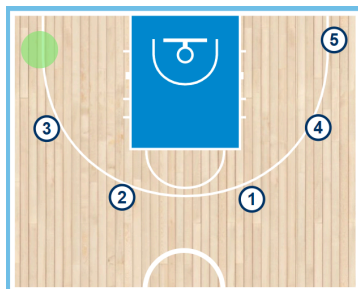
U8 - 3 OUT



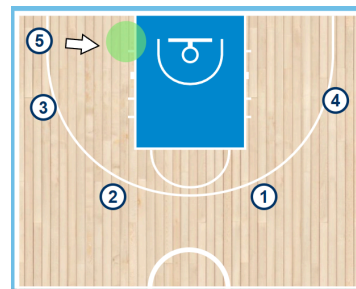
U10 - 4 OUT



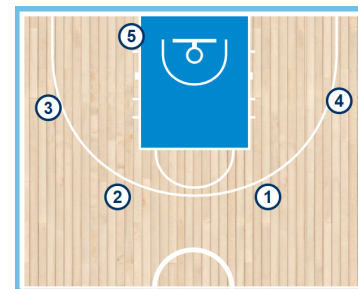
U12 - 5 OUT



U14 - 5 OUT → 4 OUT, 1 IN



U16 en ouder - 4 OUT, 1 IN

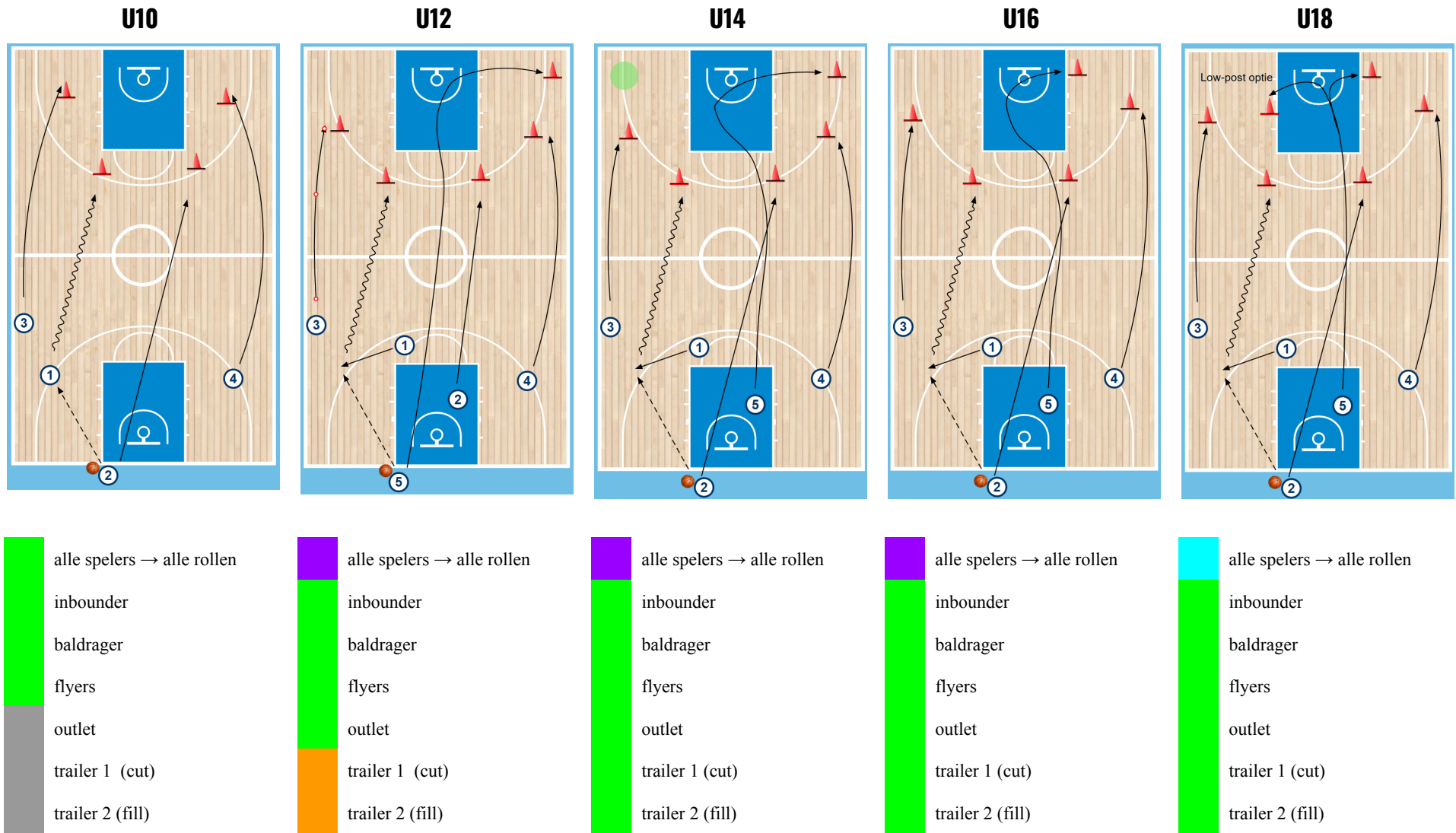


1 tegen 1 shots/drives	1 tegen 1 shots/drives	1 tegen 1 shots/drives	1 tegen 1 shots/drives	1 tegen 1 shots/drives
snijden na een pas	snijden na een pas	snijden na een pas	snijden na een pas	snijden na een pas
fill the spot	fill the spot	fill the spot	fill the spot	fill the spot
react to drive (circle moves)	react to drive (circle moves)	react to drive (circle moves)	react to drive (circle moves)	react to drive (circle moves)
cutting op drives	cutting op drives	cutting op drives	cutting op drives	cutting op drives
interchange	interchange	interchange	interchange	interchange
handoff	handoff	handoff	handoff	handoff
baseline speler/ dunker spot	baseline speler/ dunker spot	baseline speler/ dunker spot	baseline speler/ dunker spot	baseline speler/ dunker spot
post speler	post speler	post speler	post speler	post speler
ball screens	ball screens	ball screens	ball screens	ball screens
off-ball screens	off-ball screens	off-ball screens	off-ball screens	off-ball screens

U 18	ball screens off-ball screens
-------------	----------------------------------

■ GEBRUIK **VERPLICHT** DEZE OFFENSIEVE BOUWSTENEN ■ INDIEN GOEDE BEHEERSING van de VERPLICHTE BOUWSTENEN ■ **NIET** TE GEBRUIKEN

AANVALLENDE BOUWSTENEN (TRANSITIE)



De nadruk ligt op **snelle transitie**. Spelers vervullen aanvankelijk de rol waarvoor ze **optimaal gepositioneerd** zijn vanuit defense.

■ TOEPASSEN OP TRAINING EN WEDSTRIJD
 ■ TOEPASSEN INDIEN GROEN BEHEERST IS
 ■ ENKEL VERPLICHT OP TRAINING
 ■ HOEFT NIET/ OPTIONEEL
 ■ NIET

VERDEDIGENDE BOUWSTENEN (HALF COURT, FULL COURT)

We bouwen een **man to man team defense** op, met duidelijke afspraken en referentiepunten. Zo werken we aan all-round defensieve vaardigheden van spelers.

U8	U10	U12	U14	U16 en ouder
 ball-you-basket man defense	 ball-you-basket man defense	 ball-you-basket man defense	 ball-you-basket man defense	 ball-you-basket man defense
 gesloten deny	 gesloten deny	 gesloten deny	 gesloten deny	 gesloten deny
 open deny	 open deny	 open deny	 open deny	 open deny
 dead ball stick	 dead ball stick	 dead ball stick	 dead ball stick	 dead ball stick
 boxing out na shot	 boxing out na shot	 boxing out na shot	 boxing out na shot	 boxing out na shot
 help-defense positie	 help-defense positie	 help-defense positie	 help-defense positie	 help-defense positie
 sideline push/ baseline push/ point push	 sideline push/ baseline push/ point push	 sideline push/ baseline push/ point push	 sideline push/ baseline push/ point push	 sideline push/ baseline push/ point push
 verdedigende rotatie na help	 verdedigende rotatie na help	 verdedigende rotatie na help	 verdedigende rotatie na help	 verdedigende rotatie na help
 half-court pressing	 half-court pressing	 half-court pressing	 half-court pressing	 half-court pressing
 full-court pressing	 full-court pressing	 full-court pressing	 full-court pressing	 full-court pressing
 post defense (step over)	 post defense (step over)	 post defense (step over)	 post defense (step over)	 post defense (step over)
 screen defense	 screen defense	 screen defense	 screen defense	 screen defense
 def. transitie: vrijworplijn	 def. transitie: vrijworplijn	 def. transitie: ball + vrijworplijn	 def. transitie: 3 mans rotatie	 def. transitie

We spelen tot en met U16 geen zone-defense (niet full-court, niet half-court). Bij U18 kan dit in overleg met de coördinator.

 GEBRUIK **VERPLICHT** DEZE OFFENSIEVE BOUWSTENEN  INDIEN REST GOED BEHEERST  VOORNAMELIJK OP TRAINING  NIET TE GEBRUIKEN

ENKELE OPMERKINGEN

Het is in het voordeel van onze jeugdspelers dat we deze opbouw volgen, zodat ze werken op vaardigheden die **aangepast** zijn aan de mogelijkheden van hun fysieke en mentale ontwikkeling.

U10 spelers zijn bijvoorbeeld niet klaar om help-defense goed uit te voeren, vanwege beperkingen in ruimtelijke inschatting, oriëntatievermogen en aandacht op die leeftijd.

Daarnaast garandeert het volgen van deze opbouw, dat spelers speel- en leersituaties tegenkomen die **optimaal** zijn voor het aanleren van vaardigheden op een bepaalde leeftijd.

Dat U12 spelers niet mogen screenen, zorgt ervoor dat het 1 tegen 1 spel zonder ‘hulp’ moet worden uitgevoerd. Zonder de nodeloze complexiteit van ballscreens, kan er dan gefocust worden op correct en effectief voetenwerk op deze leeftijd.

Tenslotte mogen we niet vergeten dat Basketbal Vlaanderen **regels** heeft rond het gebruik van bepaalde bewegingen en strategieën.

Wanneer een U10 ploeg een zone-defense toepast, zal een goede scheidsrechter bijvoorbeeld onmiddellijk reageren, door de coach van de tegenploeg erop te wijzen dat dit niet toegestaan is.

Bovenstaande tabellen en tekeningen, zijn slechts een grof overzicht van de **bouwstenen** die gebruikt worden. De meeste van deze bouwstenen bestaan uit **speelregels** en **vaardigheden**, die over een **lange periode** worden aangeleerd, vastgelegd in het **Dino jeugdopleidingsplan**.

Bijvoorbeeld:

BOUWSTEEN	VAARDIGHEDEN (meerdere!)	SPEELREGELS
fill the spot	• versnellen naar de bal toe • timing vangen en stoppen • contact maken met de verdediger • losshaken van verdediger • bal ontvangen in één of twee tijden • ...	Als een spot tussen jou en de bal vrij komt, vul je deze op door je met een V-cut vrij te lopen, daarbij toon je je handen en maak je oogcontact.
	<i>Al deze vaardigheden moeten doorheen de jaren opgebouwd worden en stelselmatig aangeleerd; “fill the spot” is dus een bouwsteen die bestaat uit meerdere vaardigheden.</i>	Om een goede <i>pass</i> , <i>snij</i> , <i>vul de spot</i> te spelen, zijn er meerdere speelregels die gerespecteerd moeten worden.

“Fill the spot” is dus geen vaardigheid op zich, die je op een dag aanleert in zijn geheel. Nee, het is een concept, een bouwsteen, ... die uit meerdere vaardigheden en bestaat die doorheen de jaren zijn aangeleerd en ingeoeft - om dan op een bepaald moment in de jeugdopleiding functioneel in te schakelen onder de noemer: “fill the spot”.

Dat principe geldt voor alle bouwstenen in bovenstaand overzicht.