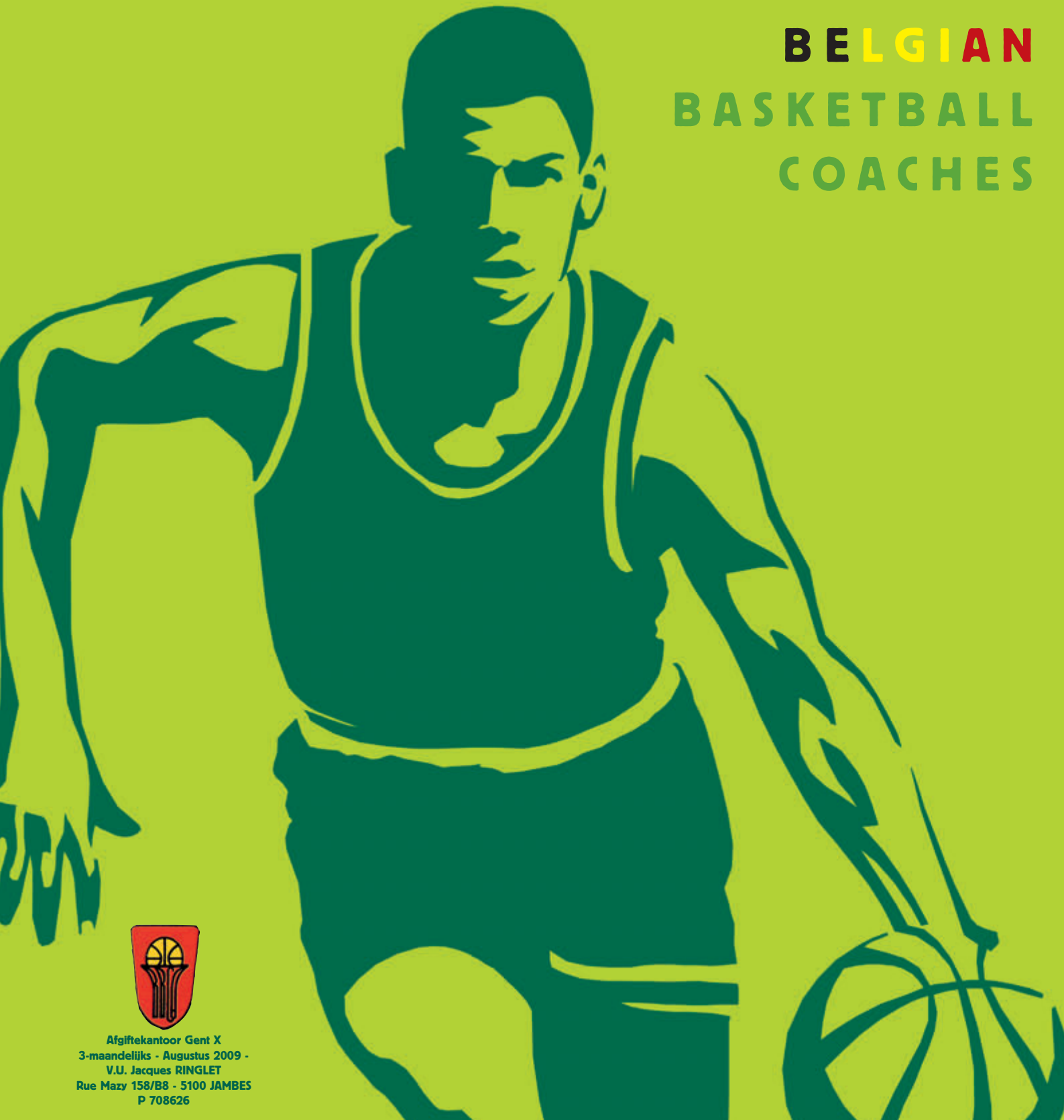
België-Belgique
P.B. P.P
GENT X
BC 17080

REBOUND

39/2009

DRIEMAANDELIJKS MAGAZINE

BELGIAN BASKETBALL COACHES



Afgiftekantoor Gent X
3-maandelijks - Augustus 2009 -
V.U. Jacques RINGLET
Rue Mazy 158/B8 - 5100 JAMBES
P 708626

BELGIAN BASKETBALL COACHES ASSOCIATION

BEHEERCOMITE - COMITÉ DE GESTION

WIM CLUYTENS Voorzitter Président	Auwegemvaart 52 ✆ 015/26 01 91 wim.cluytens@telenet.be	2800 Mechelen 🖷 015/26 01 91 GSM 0032/486 212 422
MICHEL GOFFART Secretaris Secrétaire	Franchommelaan 72/9 ✆/🖷 050/67 33 60 michel.goffart@telenet.be	8370 Blankenberge GSM 0032/475 290 854
JEAN MARIE FIVET penningmeester Trésorier	Rue des Charmes 6 ✆ 061/27 10 46 jm.fivet@swing.be	6840 Neufchâteau 🖷 061/27 10 47 rekeningnr: 310-1514793-30

LEDEN - MEMBRES

LUC DARA	Rue Albert 1er 205 Rue Marie Ansart 4 yannick.dara@wanadoo.fr	6560 Erquelines F-59530 Jolimetz	✆ 0033/3 2749 02 39
BOB DROESSAERT	Prins Boudewijnlaan 4 bobdroessaert@skynet.be	3970 Leopoldsburg	✆ 011/34 51 37 🖷 011/34 51 37
ANDRÉ BARBIEUX	Rue de Ciply 380 jp.fransquet@skynet.be	7033 Mons	✆ 065/520631 GSM 0032/475 879 914
FRANÇOIS SOMERS	Berlarij 106 B3 somers.francois@skynet.be	2500 Lier	✆ 03/480 26 67 GSM 0032/497 255 631
RAYMOND VAN EECKHOUT	Dijle 30-bus 302 ray.ve@skynet.be	2800 Mechelen	✆ 015/26 11 31
RON HEESTERMANS	Aan de bocht 1/B1 r.heestermans@telenet.be	9840 De Pinte	GSM 0032/473 370 161
JACQUES RINGLET	Rue Mazy 158/B8 j.ringlet@awbb.be	5100 Jambes	GSM 0032/497 998 957

REDACTIE
REDACTION

WIM CLUYTENS
LUC DARA
JACQUES RINGLET
FRANS SOMERS

VIDEO NEWS

verkoop
cassetten en dvd
zie bladzijde
3 en 40 van de kaft.

vente
cassettes et dvd
voir page 3 et 40
de la couverture

REBOUND 2009

lidgeld onveranderd:
30 euros
betaling voor 1 februari 2009
AANDACHT!!
voor betaling na 31 januari
verhoging met 5 euro
voor verzendingskosten

cotisation inchangée:
30 euros
paiement avant 1 janvier 2009
ATTENTION!!
paiement après 31 janvier 2009
majoration de 5 euros
pour frais d'envoi

CLINICS ET INFOS BASKET

RAADPLEGEN
WEBSITES:
CONSULTER
WEBSITES:

www.basketleague.be

REBOUND

INFO:

pg 4	editoriaal
pg 6	Run and jump
pg 17	Clinic 13-04-09 - Wevelgem
pg 23	Lid worden: Rebound
pg 24	Men's coach of the year 2008-2009
pg 26	B.B.C.A. bekroont de landelijke en nationale coaches.
pg 27	Coach of the year: prijs BBCA - Spalding
pg 28	Principes van de 3-2 verdediging Principes de la défense en zone 3-2
Pg 34	B.B.C.A.-koopjes/occasions

opmaak/druk:
Drukkerij Van Daele - www.vandaeleonline.com
Editeur Responsable:
Toute réproduction est interdite
Verantwoordelijke uitgever:
Jacques RINGLET

Alle nadruk of reproductie is verboden.

Elke auteur is verantwoordelijk voor de inhoud van zijn eigen tekst.

Chaque auteur est responsable du le contene de son propre texte.

stuv

www.stuv.be

EDITORIA

Van nature uit ben ik redelijk optimistisch ingesteld, maar in het begin van het jaar groeven zich toch enkele rimpels in mijn voorhoofd : 123 leden slechts in januari (ooit ,een paar jaar voor de splitsing, telden we 800 leden): was het de moeite ons nog verder in te spannen? Hoe zouden we Rebound kunnen betalen?...
Maar ondertussen klaarde de hemel op : het ledental groeide met zo'n 100 stuks aan, de vernieuwde Rebound kreeg positieve kritiek, coaches praatten opnieuw over de BBCA, enkele mecenassen trokken hun geldbeugel open, de BLB beloofde opnieuw meer samen te werken en te steunen…
En je mag komen kijken en (voorzichtig) voelen: de rimpels zijn aan het wegtrekken.

Dat het bergop gaat , is het werk van ons oud, maar hardwerkend bestuur . Ik wens geen aparte namen te noemen, we proberen als een team te werken, ieder op zijn domein deed zijn best. Thanks, guys!!!
En op onze laatste algemene vergadering op 06 juni steunden de aanwezige leden unaniem de kandidatuur van BARBIEUX : welkom, André, we zijn er 100% van overtuigd dat jij een geweldige aanwinst zult betekenen met je werklust, ervaring en basketkennis.
Omdat eveneens unaniem onze leden Jean-Pierre FRANSQUET niet meer herkozen (JP was wegens training op maandagavond niet aanwezig op de 5 vergaderingen en eveneens afwezig op de clinic te Natoye) , moesten we de coach van onze bestuurslijst schrappen. Toch bedankt, Jean-Pierre, en we hopen in de toekomst nog wel een beroep op je te kunnen doen als clinician, leverancier van een Amerikaanse coach of misschien wil je wel een basketartikel schrijven over wat je in de V.S. opstak?

Hoe positief alles nu lijkt te gaan, toch blijven we met onze voeten op de grond: meer leden zijn steeds welkom , door jullie zelf geschreven artikels verblijden ons, meer sponsors mogen zich steeds aanbieden, jullie opbouwende ideeën zullen met aandacht onderzocht worden…Eenvoudig uitgedrukt : ons werk is nog niet gedaan, is nooit gedaan.

Het deed ons eveneens veel plezier, dat de opkomst voor de clinic te Natoye zeer behoorlijk was : 60 betalenden 's morgens, een 40-tal in de namiddag: het zouden er natuurlijk meer mogen zijn, maar een dag voor de nationale verkiezingen was het zeker niet slecht te noemen. De aanwezigen konden van alle sprekers -zo zou het natuurlijk altijd moeten zijn- behoorlijk wat opsteken. We hadden er dan ook voor gezorgd, dat de sprekers het Belgische basket kenden en dus geen lege theorieën kwamen voorstellen.
Coach Giberti moest wegens bevorderingsexamens spijtig genoeg belet geven, maar coach Fassotte zorgde op unieke wijze voor een waardevolle "vervang-clinic". Dank, Yvan. We trachten evenwel nog coach Giberti te strikken om zijn erg interessante clinic te geven begin november of in de kerstperiode.
Op het ogenblik dat we dit schrijven, is er al veel vraag naar de clinic van de Nederlandse topcoach Meindert Van Veen op 8 augustus te Mechelen. Mag ik hopen dat u allen er massaal aanwezig zult zijn?

Onze aanwezigheid op het basketgala in Carré is niet ongemerkt voorbijgegaan: weer mochten we de heren- en damescoaches van het jaar met de mooie "BBCA-SPALDING "-prijs belonen. In Natoye hebben wij dit gedaan voor de coaches van de lagere nationale en landelijke reeksen. Hierover meer verder in dit blad.

En een laatste opsteker: na de zomer zullen wij bijna zeker met een (bescheiden, maar toch eigen) website beginnen.

Mag ik hopen dat met uw hulp en dit van ons oud-maar-niet-versleten bestuur mijn rimpels zullen wegblijven?

Beste groeten,

Wim Cluytens, voorzitter

A A L

De nature, je suis raisonnablement optimiste, mais au début de l'année , quelques rides se creusent sur mon front: 123 membres seulement en janvier (quelques années avant la scission, nous comptions 800 membres) : Est-ce que cela valait la peine pour nous de continuer à faire des efforts ? Comment pourrions-nous payer Rebound ?
Mais entre-temps le ciel s'est éclairci : le nombre de membres s'est accru d'une centaine , le Rebond rénové recevait des critiques positives , les coaches parlaient à nouveau de la BBCA , quelques mécènes ouvraient leur porte-monnaie, la BLB promettait de nouveau de travailler plus avec nous et de nous soutenir.
Et tu peux venir voir mon visage et sentir doucement : les rides sont en train de s'estomper.

Donc on remonte la pente , c'est le travail de notre bureau âgé mais travailleur. Je ne souhaite pas nommer des noms en particulier, nous essayons de travailler en équipe, chacun dans son domaine a fait de son mieux . Merci, les gars !
Et à notre dernière assemblée générale le 06 juin, les membres présents ont soutenu unanimement la candidature de BARBIEUX : bienvenue, André, nous sommes convaincus à 100 % que tu représenteras un atout formidable avec ton ardeur au travail, ton expérience et ta connaissance du basketball.

Parce qu'également et unanimement nos membres n'ont pas réélu Jean-Pierre FRANSQUET (A cause d'entraînement le lundi soir, JP n'était pas présent aux 5 réunions et également absent au clinic à Natoye) , nous devions supprimer le coach de notre conseil d'administration. Merci quand même, Jean-Pierre, et nous espérons à l'avenir pouvoir encore faire appel à toi comme clinicien, intermédiaire pour les coachs américains ou peut-être écriras-tu un article de basket sur ce que tu apprends aux Etats-Unis?

Bien que tout semble maintenant aller positivement , nous restons les pieds sur terre : plus de membres sont toujours bienvenus, des articles écrits par vous nous réjouissent, plus de sponsors peuvent toujours se présenter, vos idées constructives seront examinées avec attention. Exprimé simplement : notre travail n'est pas terminé, n'est jamais terminé.

Cela nous fit beaucoup de plaisir, que l'assistance pour le clinic de Natoye fut très convenable : 60 payants le matin, une quarantaine l'après-midi., cela aurait pu être plus, mais on ne peut pas dire que ce fut mauvais la veille des élections nationales. Les présents ont appris quelque chose de bien - Il devrait toujours en être ainsi - de tous les conférenciers. C'est pourquoi nous avons veillé que les conférenciers connaissent le basket belge et ne viennent pas proposer des théories creuses.
Coach Giberti devait faire dire qu'il était empêché à cause d'examens de promotion, mais coach Fassotte s'est chargé de façon unique d'un précieux « clinic de remplacement » . Merci, Yvan. Nous tacherons cependant de convaincre coach Giberti de donner son clinic très intéressant début novembre ou pendant la période de Noël.
A l'instant où nous écrivons ceci, il y a encore beaucoup de questions sur le clinic du coach néerlandais de haut niveau Meindert van Veen le 08 août à Malines.. Puis-je espérer que vous serez tous présents en masse ?

Notre présence au gala du basket au Carré n'est pas passée inaperçue. De nouveau nous pouvions récompenser les coaches hommes et dames de l'année avec les beaux prix BBCA - SPALDING . A Natoye, nous l'avons fait pour les coaches des divisions nationales inférieures et des séries régionales. A ce sujet vous en trouverez plus plus loin dans cette revue .

ET une dernière aubaine : après l'été, nous sommes quasi certains de commencer avec un website (modeste mais cependant personnel)

Puis-je espérer qu'avec votre aide et celle de notre bureau âgé-mais-pas-usé , mes rides ne reviendront pas ?

Meilleures salutations,

Wim Cluytens , président.

RUN AND JUMP

Patrick de Jong

Een tijdje terug ben ik gevraagd door Ron Heestermans om een stukje te schrijven voor Rebound. Maar wie ben ik?

Patrick de Jong (33) en kom uit Boxtel (NL).

- Speel vanaf mijn 11de, vanaf mijn 17de bij JRC-Boxtel.
- Vanaf mijn 20ste ben ik gaan coachen, en ben ik de coachcursussen gaan volgen en sinds dit jaar ben ik in het bezit van mijn B-licentie.
- Ik ben hoofdzakelijk met jeugd bezig geweest, variërend van de kern t/m de hoofdklassen met zowel jongens als meisjes.

De beste defence is in mijn beleving nog steeds de offence, vandaar dat de teams die ik de afgelopen jaren getraind heb ook bekend stonden om het offensief karakter dat we speelden. De fastbreak staat hoog in het vaandel, en in de offence wordt iedereen betrokken. Maar om dit te kunnen doen is er wel één heel belangrijk element nodig. DE BAL.

Op het moment dat wij de bal kwijt zijn, het liefst door een score, willen we die zo snel mogelijk weer terug. Natuurlijk kunnen we wachten tot de tegenstander scoort of mist uit een scoringsoptie en dat wij de rebound kunnen pakken. Maar verdedigen is de beste manier om weer in balbezit te komen.

Voor dat ik verder ga een vraag: "Waarom defence?"
Met defence wordt de tegenstander afgestopt in de offence, je weet zelf zo in balbezit te komen en kunt daardoor weer scoren.
Zelf heb ik een team gehad waar dit zeker waar voor is. We maakten gemiddeld 70 punten per wedstrijd en als we er meer dan 70 maakten dan hadden we gewonnen. In de begin fase van dit team was het verschil met de tegenstander vaak niet meer dan 5 tot 10 punten.

Il y a quelque temps Ron Heestermans m'a demandé d'écrire pour « Rebound ». Mais qui suis-je ?

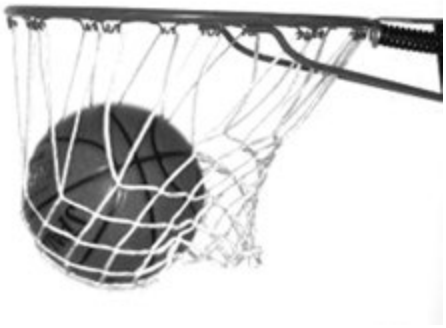
Patrick De Jong (33) et je suis originaire de Boxtel (NL)

- J'ai joué depuis mes 11 ans, et depuis mes 17 ans au JRC Boxtel
- Depuis mes 20 ans j'ai coaché et j'ai suivi les cours d'entraîneur et depuis cette année je suis porteur d'une licence B
- Je me suis principalement occupé d'équipes de jeunes , en variant avec des équipes de haut de classement aussi bien avec des garçons que des filles.

La meilleure défense est dans mon credo toujours l'attaque, c'est pourquoi les équipes que j'ai entraînées les dernières années étaient connues pour leur caractère offensif. La contre-attaque est importante dans notre jeu, et dans l'attaque demi-terain chacun est concerné. Mais pour la pratiquer il est nécessaire de posséder un élément très important. LE BALLON.

Au moment ou nous perdons le ballon, de préférence après un panier, nous voulons le récupérer le plus vite possible. Naturellement nous pouvons attendre jusqu'à ce que l'adversaire marque ou rate pour que nous puissions reprendre le ballon. Mais une bonne défense reste la meilleure manière pour rentrer à nouveau en possession du ballon.

Avant d'aller plus loin : il se pose une question : »Pourquoi défendre ?»
Avec la défense on peut arrêter l'attaque de l'adversaire, et ainsi être à nouveau en possession du ballon pour pouvoir marquer.
J'ai même eu une équipe pour laquelle cela était vrai. Nous marquions environ 70 points de moyenne par match et quand nous le faisions nous gagnions. Au début avec cette équipe la différence avec les adversaires n'était pas plus de 5 à 10 points. A partir du moment ou



Op het moment dat we echt gingen verdedigen, wisten wij het verschil groter te maken tot 20 of meer punten. Wel was het zo dat we zelf niet vaak meer dan 70 punten maakten. Onze strategie werd om de tegenstander onder de 50 punten te houden.

Ik heb daarna een team gehad die mij iets anders heeft geleerd op het gebied van defence. De eerste wedstrijden die ik van dit team coachte was offensief heel wat anders. 80 punten per wedstrijd was heel gewoon, wel was het ook gewoon dat de tegenstanders er 70 of meer maakte. Op de trainingen werd er hard gewerkt aan de defence, maar het aantal punten van de tegenstander wilde maar niet omlaag gaan. Ik kan zeggen dat dat zeer frustrerend kan werken. Na een aantal wedstrijden zag ik wel een ander fenomeen gebeuren. Onze scores liepen op. De 90- en met regelmaat de 100- punten grens werd geslecht, de tegenstanders bleven op 20 punten achterstand. Bij dit team was de strategie om 100 punten te maken.

Met beide teams was dit mogelijk vanuit de defence. Bij het eerste team was het afstoppen van de offence van de tegenstander, bij het tweede team was het de bal heroveren om zelf meer punten te kunnen maken. De eerste vorm daar zullen de meeste coaches wel gewend mee zijn. De tweede vorm was voor mij nieuw, maar nadat ik er gewend aan was, was het een zeer plezierige manier van verdedigen.

Zelf vind ik het fijn om in een wedstrijd regelmatig te wisselen van defence. De tegenstander raakt dan niet gewoon aan de defence-vorm en zal dus zelf elke keer weer na moeten denken over de offence die ze tegen deze defence willen spelen. Nadenken over wat er moet gebeuren werkt vertragend, waardoor wij in onze defence een voorsprong kunnen hebben in het reageren op de offence. Het klink makkelijk, maar ik heb net als u waarschijnlijk, vaak niet meer dan twee trainingssessies in de week. Om dan een x-aantal defences te trainen is onbegonnen werk. Vandaar dat ik gekozen heb er één tot in den treure te trainen. Welke vorm we daarna spelen, m-t-m, 2-2-1, 1-2-1-1, 2-1-2, enz., deze ene vormt de basis van elke defence-vorm. Voor mij is deze vorm van defence de Run and Jump.

nous avons vraiment défendu, nous avons pu augmenter la différence à 20 points ou plus. Et comme il ne nous arrivait que rarement de marquer plus de 70 points, notre stratégie était de limiter nos adversaires à moins de 50 point.
J'ai eu par la suite une équipe qui m'a appris tout autre chose sur le plan défensif. Mes premiers matches avec cette équipe étaient complètement différents sur le plan offensif : 80 points par match étaient normal, mais il était aussi habituel que les adversaires en marquent 70 ou plus. A l'entraînement nous avons travaillé la défense de façon très dure, mais le nombre de points des adversaires ne baissait pas. Je peux vous avouer que cela peut devenir très frustrant. Après un nombre de matches je vis se passer un autre phénomène. Nos scores montaient. La barre des 90 et même des 100points était franchie, les adversaires restaient à 20 points derrière. Avec cette équipe la stratégie était donc de marquer 100 points.
Avec ces deux équipes cette stratégie était possible, à partir de la défense. Avec la première équipe le but était de stopper l'attaque de l'adversaire, avec la seconde c'était reprendre le ballon pour marquer plus de points. La plupart des coaches seront d'accord avec la première forme. La seconde était neuve pour moi, mais quand j'y ai été habitué, c'était une manière plaisante de défendre.
Je trouve même que le mieux est de changer de défense régulièrement lors d'une rencontre. L'adversaire ne s'habitue pas et va devoir chaque fois réfléchir à l'attaque qu'il veut jouer contre cette défense. Réfléchir à ce qui va se passer retarde l'exécution, de la nous pouvons avoir un avantage en réaction à l'attaque. Cela parait faisable, mais je n'ai probablement comme vous pas plus de deux périodes d'entraînement pendant la semaine, et entraîner un nombre x de défenses demande un travail considérable. J'ai alors choisi une seule défense à entraîner à fond. Quelque soit la forme que nous jouons, H à H, 2-2-1, 1-2-1-1, 2-1-2 ; etc. celle-ci constitue la base de chaque sorte de défense. Pour moi cette forme est le « run and jump ».

Er zijn meerdere rotatiemogelijkheden in de Run and Jump. Eerst zal ik de twee rotaties die ik toepas verder uitleggen, daarna zal ik oefeningen geven zoals ik de Run and Jump heb opgebouwd.

De Run and Jump bestaat uit 4 fases:
1. Out of control.
Het opjagen van de man met de bal.
2. Dubbelteam.
De dribbelaar afstoppen en laten stoppen met dribbelen.
3. Rotatie.
De vrije speler op het veld over laten nemen door een teamgenoot.
4. Druk op de bal en passlijnen.
Slechte pass afdwingen of steal kunnen pakken.

Twee mansrotatie zijlijn:

Fase 1 en 2 (afb.1).
De dribbelaar opgejaagd door 1, op het moment dat de dribbelaar zijn hoofd naar beneden doet, is hij out of control en komt speler 2 een dubbelteam zetten. Speler 3 zet een stap van zijn aanvaller af en verdedigt op dit moment 2 spelers (7 en 8).

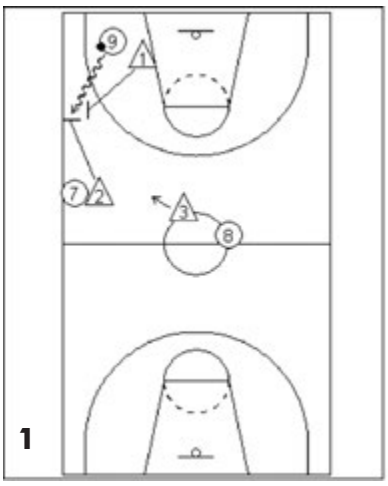
Fase 3 (afb.2).
De dribbelaar loopt zich vast in het dubbelteam. Op het moment dat de bal opgepakt wordt neemt speler 1 de aanvaller over van speler 2. Speler 3 stapt terug naar zijn eigen aanvaller.

Fase 4 (afb.3).
Er wordt druk op de bal en passlijnen gelegd door alle spelers.

Twee mansrotatie zijlijn:

Fase 1 en 2 (afb.4).
De dribbelaar opgejaagd door 1, op het moment dat de dribbelaar zijn hoofd naar beneden doet, is hij out of control en komt speler 3 een dubbelteam zetten. Speler 2 stapt tussen de twee aanvallers en verdedigt op dit moment twee aanvallers.

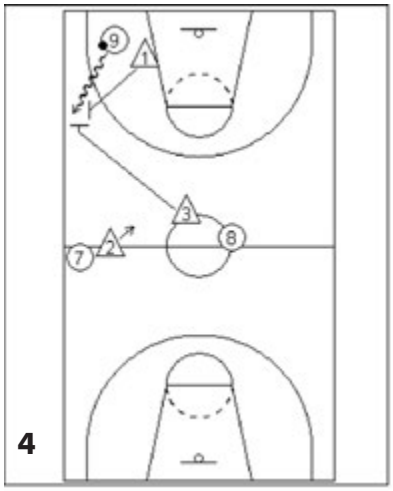
Fase 3 (afb.5).
De dribbelaar loopt zich vast in het dubbel team. Op het moment dat de bal opgepakt wordt neemt speler 1 de aanvaller over van speler 3. Speler 2 stapt terug naar dezelfde aanvaller.



1

2

3



4

Il y a plusieurs possibilités de rotation dans le run and jump. Je vais d'abord expliquer en détail les deux rotations que j'emploie, ensuite je donnerai les exercices avec lesquels j'ai construit le run and jump.

Le run and jump comprend 4 phases.
1. Hors contrôle.
La chasse du porteur de ballon.
2. Piège à deux.
Arrêter le dribbleur et stopper le dribble.
3. Rotation.
Laisser reprendre le joueur libre sur le terrain par un coéquipier.
4. Pression sur le ballon et lignes de passes..
Provoquer des mauvaises passes et faire des interceptions.

Rotation à deux sur la ligne latérale

Phase 1 et 2 (S1)
Le dribbleur est pressé par 1, au moment ou le dribbleur baisse la tête il est hors contrôle et le joueur 2 vient placer la prise à deux. Le joueur 3 s'écarte d'un pas de son attaquant et défend à ce moment deux joueurs.

Phase 2 (s2)
Le dribbleur fonce sur le piège. Dès que le ballon est pris en main le joueur 1 prend l'attaquant de 2 Le joueur 3 reprend son propre attaquant.

Phase 3 (s3)
Il y a de la pression sur le ballon et sur les lignes de passe par tous les autres joueurs.

Rotation à deux au centre.

Phase 1 et 2. (s4)
Le dribbleur est pressé par 1, au moment ou le dribbleur baisse la tête, il est hors contrôle et 3 vient placer un double teaming. Le joueur 3 se place entre les deux attaquants et défend à ce moment deux attaquants.

Phase 3 (s5)
Le dribbleur va dans le piège. Au moment ou le ballon est pris le joueur 1 prend l'attaquant de 3. Le joueur 2 retourne vers le même. attaquant

Fase 4 (afb.6).
Er wordt druk op de bal en passlijnen gelegd door alle spelers.

Drie mansrotatie zijlijn:

Fase 1 en 2 (afb.7) .
De dribbelaar opgejaagd door 1, op het moment dat de dribbelaar zijn hoofd naar beneden doet, is hij out of control en komt speler 2 een dubbelteam zetten. De rotatie van fase drie wordt bij een drie mansrotatie hier al gestart, speler 3 gaat tussen de twee aanvallers (7 en 8) in spelen.

Fase 3 (afb.8).
De dribbelaar loopt zich vast in het dubbelteam. Op het moment dat de bal opgepakt, wordt neemt speler 3 de aanvaller over van speler 2 en speler 1 de aanvaller van speler 3.

Fase 4 (afb.9).
Er wordt druk op de bal en passlijnen gelegd door alle spelers.

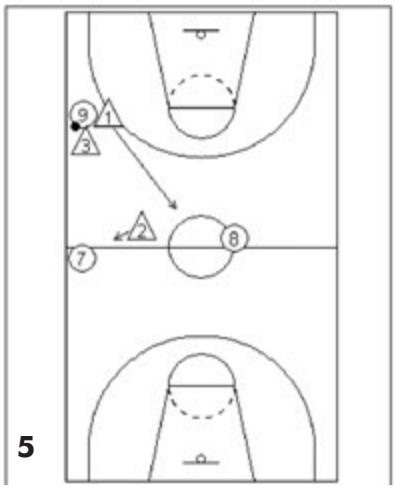
Drie mansrotatie zijlijn:

Fase 1 en 2 (afb.10) .
De dribbelaar opgejaagd door 1, op het moment dat de dribbelaar zijn hoofd naar beneden doet, is hij out of control en komt speler 3 een dubbelteam zetten. De rotatie van fase drie wordt bij een drie mansrotatie hier al gestart, speler 2 gaat tussen de twee aanvallers (7 en 8) in spelen.

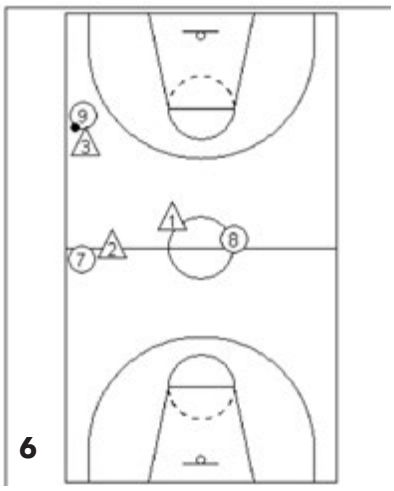
Fase 3 (afb.11).
De dribbelaar loopt zich vast in het dubbel team. Op het moment dat de bal opgepakt wordt, neemt speler 2 de aanvaller over van speler 3 en speler 1 de aanvaller van speler 2.

Fase 4 (afb.12).
Er wordt druk op de bal en passlijnen gelegd door alle spelers.

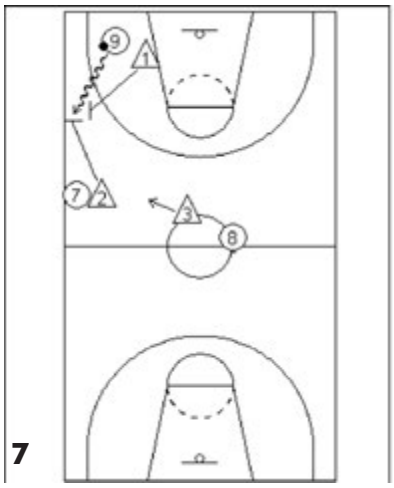
De voorbeelden hierboven zijn alleen van toepassing als het echt perfect uitgevoerd wordt. Daarvoor zou je wel de hulp van de tegenstander nodig moeten hebben om ook daadwerkelijk zo te blijven staan. Dit is natuurlijk niet het geval, vandaar dat er tijdens wedstrijden andere optie kunnen komen qua rotatie. Op trai-



5



6



7

8

Phase 4 (s6)
Tous les joueurs mettent la pression sur le ballon et sur les lignes de passes.

Rotation à trois sur la ligne latérale:

Phase 1 et 2 (s7)
Le dribbleur est pressé par 1, au moment où il baisse la tête, il est hors contrôle le joueur 2 vient placer un double teaming. La rotation de la phase trois devient une rotation à trois qui est ici déjà amorcée, le joueur 3 se place entre les deux attaquants (7et8) au jeu.

Phase 3 (s8)
Le dribbleur va dans le piège. Au moment ou le ballon est pris en main, le joueur 3 prend l'attaquant du joueur 2 et le joueur 1 l'attaquant du joueur 3.

Phase 4 (s9)
Il ya de la pression sur le ballon et lignes de passes par tous les joueurs.

Rotation à trois sur la ligne latérale:

Phase 1 et 2 (s 10)
Le dribbleur est tenu de près par 1,au moment ou le dribbleur baisse la tête il est hors contrôle et le joueur 3 vient placer un double teaming. La rotation de la phase 3 devient une rotation à trois ici déjà commencée, le joueur 2 se place entre les deux attaquants (7 et8) en jeu.

Phase 2(s11)
Le dribbleur va dans le piège ;Au moment ou le ballon est pris en main, le joueur 2 prend l'attaquant du joueur 3 et le joueur 1 l'attaquant de 2.

Phase 3 (s 12)
Il ya de la pression sur le ballon et sur les lignes de passes par tous les autres joueurs.
Les exemples repris ci-dessus sont d'application seulement quand c'est exécuté de façon parfaite. Il faudrait alors pouvoir compter sur l'aide de l'adversaire pour rester dans ces positions statiques. Ce n'est évidemment pas le cas, delà il peut y avoir durant les matches d'autres options de rotations. A l'entraînement pendant l'apprentissage de la défense

ningen heeft het wel mijn voorkeur om tijdens het aanleren van de defence de offence statisch te laten zijn. Pas als de spelers door beginnen te krijgen wat er van ze verlangd wordt gaan we naar een passieve en in een later stadium een actieve offence.

In de afbeeldingen staan mijn verdedigers ver naar voren, in de passlijnen. Dat is bewust gedaan omdat ik in mijn defence probeer heel veel druk op de passlijnen te leggen en zo eventueel steals kan pakken. Een nadeel hiervan is wel dat er ruimte ontstaat voor backdoors, dit is een keuze die ik gemaakt heb. Een backdoor pass is altijd moeilijker om te geven dan een rechtstreekse pass. Komt er uit die backdoor pass een score dan is dat jammer, maar helaas. De ervaring heeft geleerd dat we meer balwinst behalen uit het verdedigen van de passlijnen en daar meer punten uit weten te behalen dan het aantal backdoor scores dat we tegen krijgen.

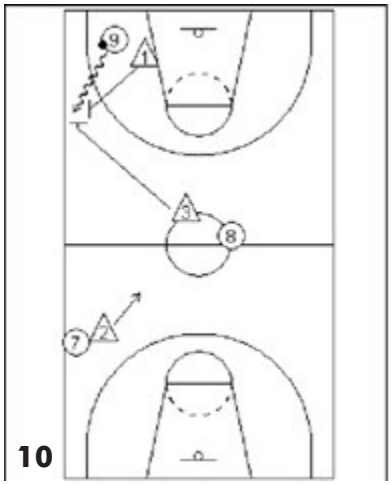
Zouden we toch te veel punten tegen krijgen uit de backdoors, dan is dit in de wedstrijd vaak nog wel terug te draaien. Andersom, druk op de passlijnen leggen, is vaak moeilijker.

Hieronder volgen de oefeningen die ik gebruikt heb bij de opbouw van de Run and Jump defence.

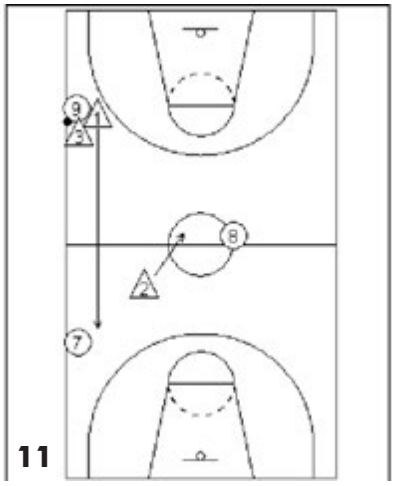
Sturen zijlijn.

In de afb.13 is een zigzag oefening weergegeven.
1. De verdediger laat aan de aanvaller zien dat de zijlijn vrij is.
De zijlijn is de enige plaats waar de aanvaller naartoe mag dribbelen.
De verdediger zorgt er voor dat de aanvaller gebruik gaat
maken van de gegeven ruimte aan de zijlijn.
2. De ruimte voor de aanvaller wordt zo klein dat deze daar geen ruimte meer heeft, de aanvaller zal dan naar binnen willen dribbelen.
De taak van de verdediger is dan om voor de aanvaller te komen en/of te blijven en deze te dwingen om gebruik te maken van de ruimte langs de zijlijn.
3. De verdediger heeft de aanvaller zover gekregen dat deze langs de zijlijn wil gaan dribbelen. In het begin willen spelers dit vaak met slides bij houden, maar

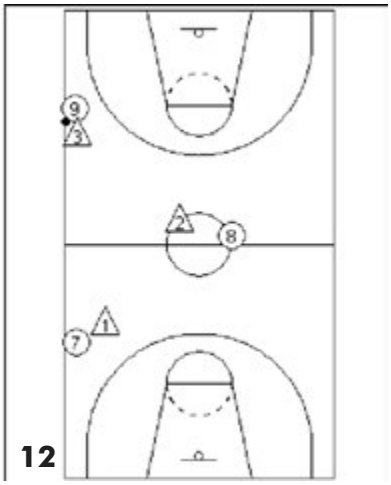
9



10



11



12

ma préférence est de laisser l'attaque statique. Dès que les joueurs commencent à comprendre ce que l'on attend d'eux : nous passons à une attaque passive et dans un stade ultime à une attaque active.
Dans les schémas mes défenseurs se trouvent loin en avant, dans les lignes de passes. C'est fait exprès car dans ma défense j'essaie de mettre beaucoup de pression sur les lignes de passes et ainsi obtenir des interceptions. Le désavantage est que l'on donne de l'espace pour des « backdoors », c'est un choix que j'ai fait. Une passe pour un backdoor est plus difficile à donner qu'une passe directe. Si un panier est marqué par un backdoor, c'est dommage mais hélas. L'expérience à prouvé que nous gagnons plus de ballons par la défense sur les lignes de passes et obtenons plus de points que le nombre de score par backdoor que nous encaissons .
Si nous encaissons trop de points en backdoor, on peut pendant un match adapter la défense. A l'inverse, la pression sur les lignes de passes, est plus difficile à improviser.
Suivent ci-dessous les exercices que j'ai employés pour la construction de la défense en run and jump.

Forcer vers les lignes latérales.

Dans le schéma 13 un exercice de zig zag est expliqué.
1. Le défenseur laisse voir à l'attaquant que la ligne latérale est libre.
La ligne latérale est la seule place vers laquelle l'attaquant peut dribbler.
Le défenseur veille à ce l'attaquant se serve de l'espace donné à la ligne latérale.
2. L'espace pour l'attaquant devient si petit qu'il n'a plus là de place ,pour dribbler, l'attaquant va alors vouloir dribbler vers l'intérieur.
La tâche du défenseur va alors être de venir, ou de rester devant l'attaquant et de le forcer à employer l'espace le long de la ligne latérale.
3. Le défenseur a forcé l'attaquant à dribbler le long de la ligne latérale. Au début les joueurs essaient de le suivre en glissements défensifs, mais sprinter et venir devant pour glisser est plus efficace.
4. Après la ligne médiane, l'attaquant est supposé passer le ballon. La mission du défenseur est de garder l'attaquant sur le côté.

mee sprinten en er voor komen om dan te sliden is effectiever.
4. Over de middenlijn moet de aanvaller de bal af gaan maken. De opdracht voor de verdediger is om de aanvaller aan de zijkant te houden.
5. Als er goed verdedigd is zal de aanvaller in de hoek van het veld uitkomen.

Out of bounds.

Om de Run and Jump defence te kunnen spelen zal de offence wel de bal in moeten nemen. De ruimte die de aanvaller heeft om de bal te ontvangen in het veld is het grijze gebied. afb.14
Wordt de bal in dit gebied ingenomen dan zal er voldoende tijd zijn om de defence te laten werken.

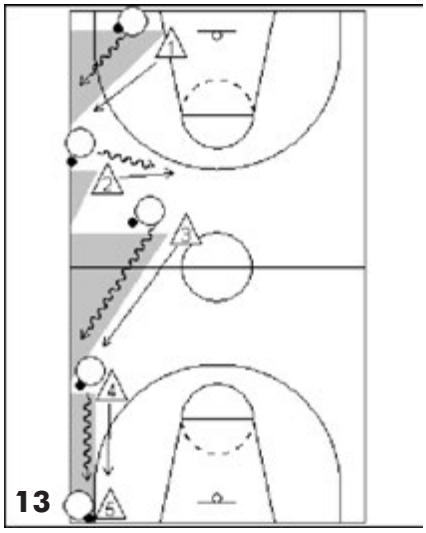
De aanvaller mag in dit gebied ook vrijuit bewegen, de verdediger blijft net onder de lijn van de aanvaller mee bewegen om een backdoor te voorkomen. Afb. 15

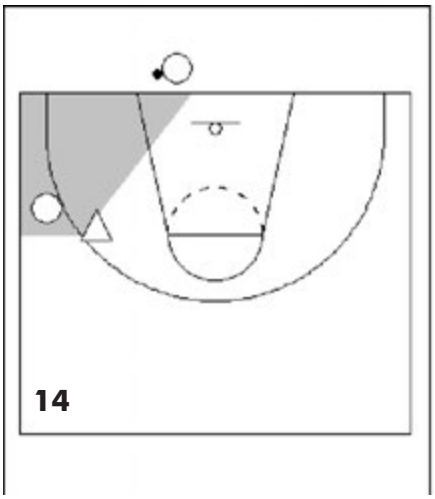
Probeert de aanvaller buiten dit gebied te komen dan sluit de verdediger dit af en dwingt de aanvaller terug zijn vak in. Afb.16

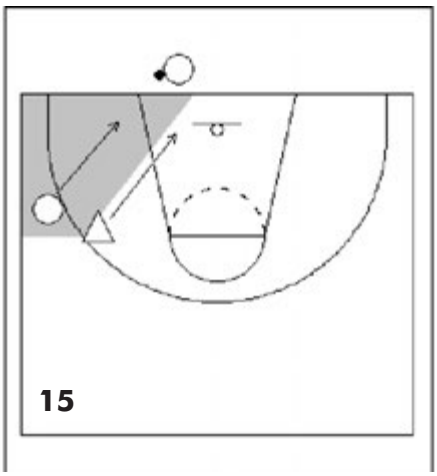
Dichtbij de baseline is het gevaar dat de bal ingenomen wordt en de aanvaller direct doorgaat naar de andere kant van het veld. Als dit gebeurt, moet de verdediger zorgen dat de aanvaller zo snel mogelijk uit het midden is en hem naar de zijkant sturen van de andere kant van het veld. Afb.17

Hoe eerder bij deze laatste optie de bal aan de zijkant is, hoe meer tijd er is om de defence te herstellen en deze nog uit te voeren. In het begin zal dit vaak niet lukken, maar hoe ervarener spelers worden hoe sneller ze deze situatie zullen herkennen om het dan alsnog op te lossen.

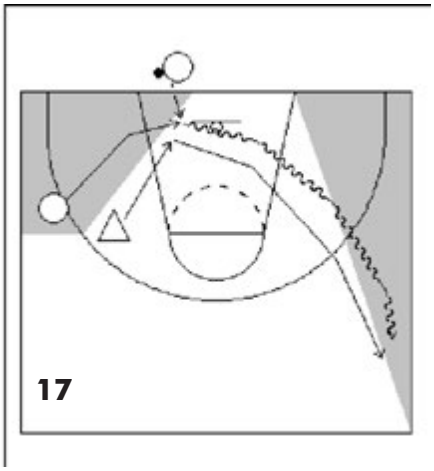
Deze oefening kan verder gecombineerd worden met het sturen naar de zijlijn.


13


14


15

16


17

5. Si c'est bien défendu l'attaquant va arriver dans le coin du terrain.

Out of bounds.

Pour pouvoir jouer la défense run and jump il faut que l'attaque mette le ballon en jeu. L'espace que l'on donne à l'attaquant pour recevoir le ballon dans le terrain est la partie grise du dessin.(s 14). Si le ballon est passé dans cette zone alors il y aura suffisamment de temps pour activer notre défense.

L'attaquant peut aussi bouger librement dans cet espace, le défenseur se déplace juste en dessous de la ligne de l'attaquant pour empêcher un backdoor.(s 15)

Si l'attaquant essaie de sortir de cette zone le défenseur ferme la porte et force l'attaquant à revenir dans sa zone.(s 16)

Près de la ligne de fond il y danger que le ballon soit rentré et que le porteur de balle continue vers l'autre côté du terrain. Si cela se produit, le défenseur doit faire en sorte que l'attaquant sorte du milieu le plus vite possible en le forçant latéralement vers l'autre côté du terrain. (s 17)

Dans cette option au plus vite le ballon est sur le côté, plus de temps la défense a pour se remettre en place et s'exécuter. Au début cela ne réussira pas souvent, mais plus les joueurs deviennent expérimentés plus ils vont reconnaitre cette situation et la résoudre.

Cet exercice peut être combiné plus tard avec la poussée vers la ligne latérale.

Dubbelteam twee mansrotatie.

Om het zo wedstrijdgericht mogelijk te maken worden de eerste twee oefeningen uitgebreid met het dubbelteam. Op de middenlijn wordt een pion neergezet met daarbij een extra verdediger. De oefening start met de out of bounds. Afb.18

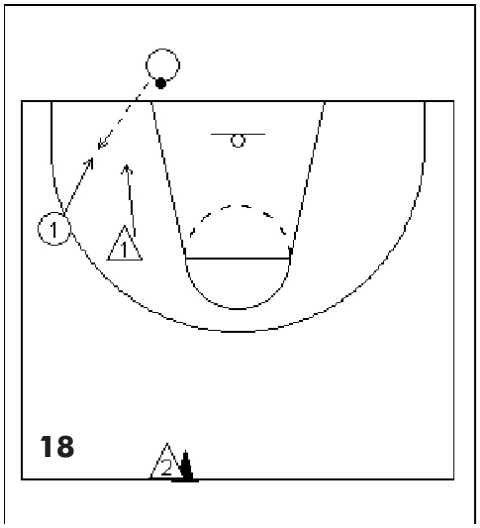
Daarna wordt de aanvaller naar de zijkant gestuurd en out of control gebracht. Dit is mogelijk door te zeggen dat de aanvaller zo snel als hij kan de middenlijn moet halen, lukt dit dan is er slecht verdedigd en laat je de defence bv. Pushups doen.
De verdediger bij de pion moet beslissen wanneer hij moet komen voor het dubbelteam. Afb.19

Pas als de aanvaller de bal heeft vast gepakt, gaat de verdediger die de aanvaller stuurt (1) doorroteren naar de pion. Afb.20
Voor spelers is het gemakkelijk om te weten wie wat doet als er duidelijkheid over is. Ik heb daarvoor gekozen om over een dubbelteam stuurder (1) en een dubbelteam zetter (2) te spreken.
- De stuurder roteert door.
- De zetter neemt de aanvaller over.

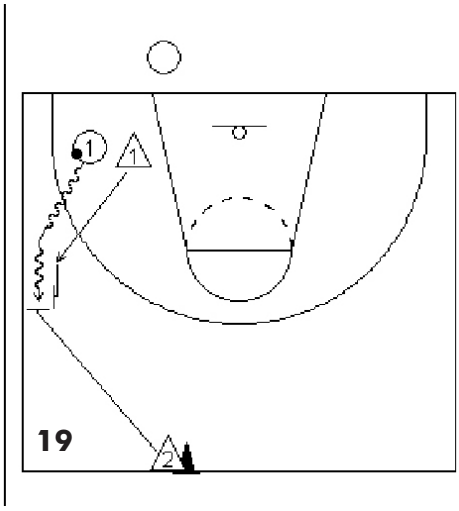
Extra opties:
De pion kan vervangen worden door de coach/speler. Afb.21
Zo ontstaat er een extra afspeelpunt

De pion kan tegen de zijlijn aan gezet worden. Afb.22
De rotatie tegen de zijlijn wordt dan getraind. Ook hier kan de pion door de coach vervangen worden.

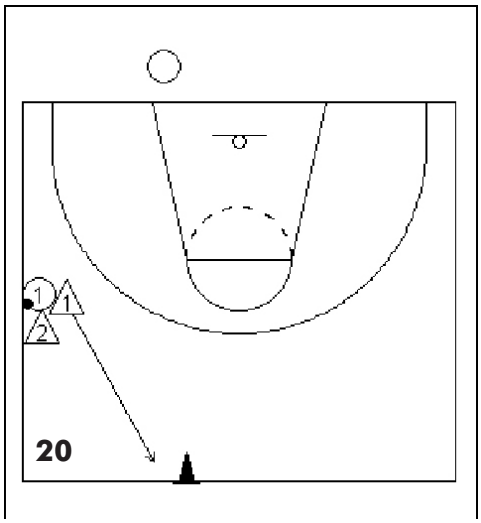
Omdat er maar een half veld in de lengte gebruikt wordt, kan ook de andere helft van het veld gebruikt worden, dan zijn er automatisch twee groepen aan het werk, over rechts en links. Afb.23



18



19



20

Rotation à deux en double teaming.

Pour être le plus possible dans des conditions de matches les deux premiers exercices sont élargis avec le double teaming. Sur la ligne médiane est placé un cône et un défenseur supplémentaire. L'exercice commence avec la rentrée. (s 18)

Ensuite l'attaquant est forcé vers le côté et poussé à être hors contrôle. Ceci est possible en demandant à l'attaquant de dribbler le plus vite possible jusqu'à la ligne médiane, s'il réussit c'est que la défense a mal travaillé, elle doit alors faire des pompages par exemple. Le défenseur près du cône doit décider quand il doit venir au double teaming. (s 19)

Pour les joueurs il est plus facile de savoir qui fait quoi quand tout est clairement expliqué. J'ai pour cela choisi de parler d'un aiguilleur vers le double teaming (1) et d'un placeur de double teaming (2)

L'aiguilleur fait la rotation vers le joueur libre. Le placeur prend le porteur de balle.

Options supplémentaires:
Le cône peut être remplacé par le coach/joueur. (s 21) Ainsi il y a une possibilité de passe en plus.

Le cône peut être placé à la ligne latérale (s 22) Pour entraîner la rotation près de la ligne latérale. Ici aussi le cône peut être remplacé par le coach.

Comme il n'y a qu'un demi terrain employé, l'autre côté du terrain peut aussi être employé, alors il y a automatiquement deux groupes au travail, à droite et à gauche. (s 23)

21

22

23

Keuze maken.

In een wedstrijd moeten er keuzes gemaakt worden wanneer er voor het dubbelteam gegaan moet worden. In deze oefening wordt het keuze maken getraind.

De twee bovenste verdedigers (1 en 2 afb.24) checken de bal. De verdediger in de middencirkel let op waar hij het snelste een dubbelteam kan zetten.

De twee aanvallers spelen 1-1 over het hele veld. De twee verdedigers gaan er vanuit dat ze de aanvaller zelf af moeten stoppen. In afb.25 pakt de linkerkant (1) een kleine voorsprong.

De middencirkelverdediger (afb.26) reageert op deze voorsprong door daar een dubbelteam te gaan zetten. De rechterkant (2) heeft nu vrijbaan. Aan de linkerkant houdt het dubbelteam stand tot de aanvaller de bal oppakt.

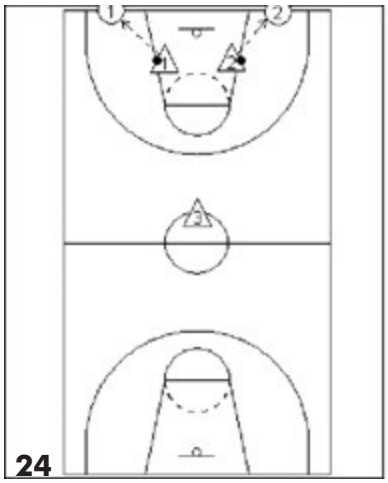
Als de aanvaller (1) met het dubbelteam de bal heeft opgepakt is dat het teken voor verdediger 1 om aan de andere kant een dubbelteam te gaan zetten. Afb.27
Omdat het dubbelteam nu van boven komt zal er wel gecoacht moeten worden. Verdediger 1 roept naar verdediger 2 dat deze er voor moet komen, zodat verdediger 1 aan de zijlkant bij kan sluiten voor het dubbelteam.

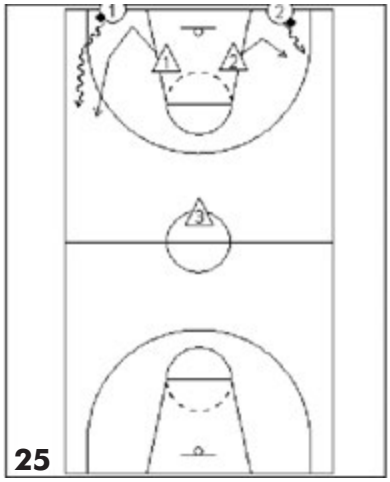
Deze oefening werkt zeer goed als spelers de bedoeling van het dubbelteam kennen en weten wat de rotatie is. Om spelers harder te laten werken kun je met twee teams werken die tegen elkaar spelen.
- De aanvallers krijgen een punt voor elke score die ze weten te maken.
- De verdedigers krijgen een punt voor elke aanvaller die zij af kunnen stoppen.
• Bal oppakken door aanvaller
• Rebound

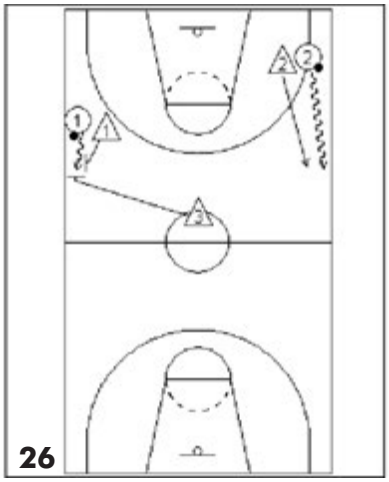
Drie mansrotatie:

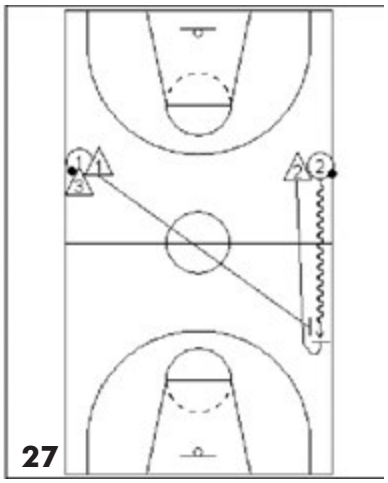
De start is met de out of bounds. Afb 28
De verdediger moet zorgen dat de aanvaller aan de zijlijn blijft.

De verdediger 1 stuurt de aanvaller naar de zijlijn. Afb.29
Als de aanvaller out of control is, komt verdediger 2 voor het dubbelteam, verdediger 3 neemt de plek van verdediger 2 over.


24


25


26


27

Faire un choix.

Pendant un match des choix doivent être faits quand il faut placer un double teaming. Dans cet exercice nous entraînons cette prise de choix.

Les deux défenseurs du devant (1 et 2 dans le S.24) s'occupent du ballon. Le défenseur qui se trouve dans le rond central est attentif à voir où il peut le plus vite placer un double teaming.

Les deux attaquants jouent 1 c 1 sur tout le terrain. Les deux défenseurs savent qu'ils doivent d'abord eux-mêmes stopper leur adversaire. Dans le S. 25 le côté gauche prend un peu d'avance.

Le défenseur du cercle central (s 26) réagit à cette avance en allant y placer un double teaming. Le côté droit (2) a maintenant la voie libre. Du côté gauche le double teaming reste en place jusqu'à ce que le ballon soit pris en main.

Si l'attaquant (1) du fait du double teaming a pris le ballon en main c'est le signal pour le défenseur 1 d'aller placer un double teaming de l'autre côté. (S 27)
Comme le double teaming vient du haut il doit être bien coaché. Le défenseur 1 crie au défenseur 2 qu'il doit passer devant, de sorte que le défenseur 1 puisse fermer le côté pour le double teaming.

Cet exercice fonctionne bien si les joueurs comprennent bien le but du double teaming et connaissent les rotations. Pour faire travailler les joueurs plus intensément vous pouvez jouer avec deux équipes l'une contre l'autre.
- Les attaquants reçoivent 1 point pour chaque score qu'ils réalisent.
- Les défenseurs reçoivent 1 point pour chaque attaquant qu'ils peuvent stopper.
Ballon pris en main par l'attaquant.
Rebond défensif

Rotation à trois :

Le départ se fait par une rentrée en touche. (s 28). Le défenseur doit veiller à ce que l'attaquant reste à la ligne latérale.

Le défenseur 1 force l'attaquant vers la ligne latérale. (s 29)
Quand l'attaquant est hors contrôle, le défenseur 2 vient pour le double teaming,

Als de aanvaller de bal oppakt, neemt de stuurder 1 de plek van verdediger 3 over. Afb.30

De algemene afspraak is dat de speler die het dichtst bij de het dubbelteam staat, dat deze speler het dubbelteam gaat zetten. In de afb.31 en 32 is de andere mogelijke rotatie weergegeven.

Bij het aanleren van de rotatie is overdrijven geen probleem. Ik kies er dan ook voor om spelers die posities overnemen daadwerkelijk doorlopen.

Als de rotatie bekend is, worden de pionnen vervangen door passieve aanvallers. Op die manier ontstaan er afpass punten. Ook zal de rotatie naar de openstaande aanvallers niet helemaal doorlopen, maar deze speler (afb. 33 speler 2) zal twee aanvaller gaan verdedigen en afhankelijk van de pass die gegeven zou kunnen worden, wordt er ook geroteerd. afb.34 en 35

Het vervolg op deze oefening is om de aanvallers meer te laten bewegen zonder dat zij doelbewust gaan scoren.

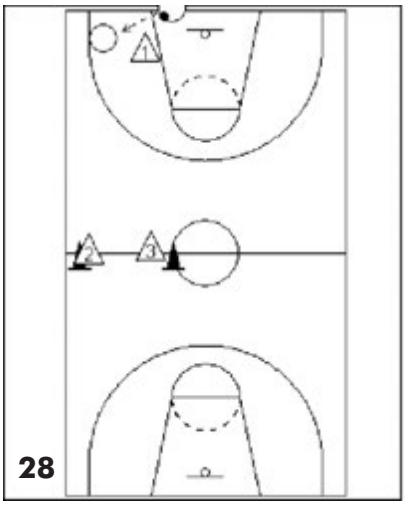
Maak de offence duidelijk dat zij er staan om de defence te trainen.

Game like

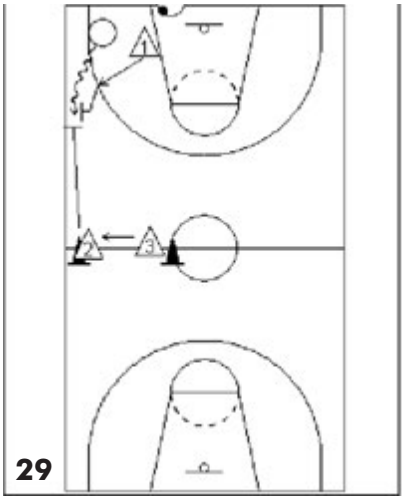
Natuurlijk kun je er voor kiezen om gewoon 5-5 te spelen. Zelf kies ik er liever voor om meer overzicht te bewaren en daarom heb ik deze oefening er nog aan toegevoegd. De start is met twee rijtjes achter de middenlijn. Eén rijtje heeft de bal en loopt een layup. Het andere rijtje pakt de rebound en de overige spelers tikken eerst de baseline aan. Afb.36

Daarna wordt het rijtje dat de layup heeft gelopen het verdedigend team. Afb.37
Weten zij de bal te veroveren, dan maken zij de bal af en gaan we nogmaals door met dezelfde teams in de offence en defence.
Weet het andere team aan de overzijde tot score te komen dan starten we opnieuw vanuit de twee rijtjes. Natuurlijk wisselen we de offence en defence om.

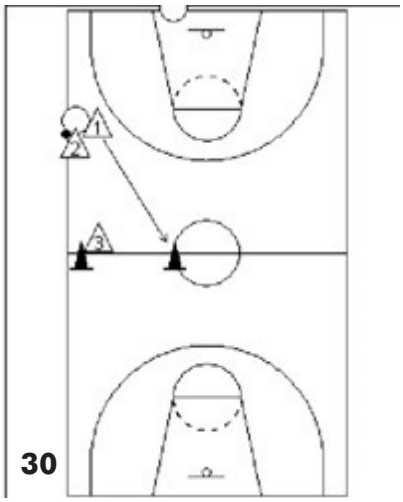
In het voorbeeld wordt uitgegaan van een 5 tegen 5, natuurlijk zijn ongelijke teams ook mogelijk, waarbij het team dat de layup loopt altijd minimaal 1 speler meer heeft.



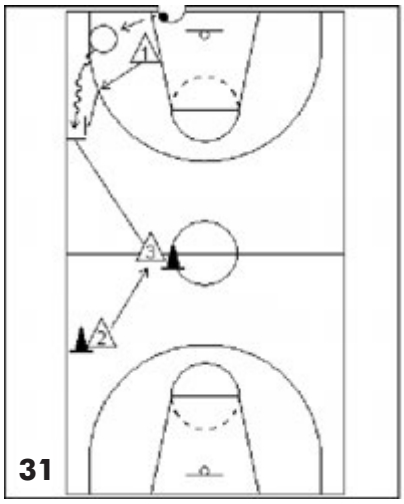
28



29



30



31

le défenseur 3 reprend la tâche du défenseur 2. La notion générale est que le joueur qui se trouve le plus près du double teaming, va placer le double teaming.
Dans les s.31 et 32 c'est l'autre possibilité qui est donnée

A l'apprentissage de la rotation il ne faut pas avoir peur d'exagérer. C'est pourquoi je demande aux joueurs qui font la rotation de vraiment continuer sur leur lancée.

Quand la rotation est connue, les cônes sont remplacés par des attaquants passifs. De cette façon on offre des possibilités de passes. La rotation vers les attaquants libres n'est pas complètement effectuée, mais ce joueur (no 2 dans s 33) va défendre momentanément sur deux joueurs et la rotation s'effectuera dépendamment de la passe qui sera donnée. (S 34 et 35)

Ensuite on demandera aux attaquants de bouger plus, sans pour autant qu'ils aillent sciemment pour le score.

Faites leurs prendre conscience qu'ils sont là pour entraîner la défense.

Situations de match

Naturellement vous pouvez aussi choisir de jouer un 5 c 5 normal. Moi-même je préfère conserver la supervision sur ce qui se passe, c'est pourquoi j'ai encore ajouté cet exercice. Le départ se fait avec deux files derrière la ligne médiane. Une a le ballon et effectue des lay-ups. Le premier joueur de l'autre file prend le rebond et les autres touchent d'abord la ligne de fond (s 36)

La file qui a fait le lay-up joue alors en défense. (S 37)
S'ils peuvent récupérer le ballon ils convertissent et nous recommençons avec les mêmes équipes en attaque et en défense.

Si l'autre équipe arrive à marquer de l'autre côté, nous recommençons avec les deux files. Naturellement nous changeons les rôles de défense et attaque

Dans l'exemple on joue 5 c 5, mais des équipes inégales sont également possible, dans ce cas l'équipe qui fait le lay-up a toujours un joueur en plus.

Toepassingen.

Soms gebeurt er iets tijdens een wedstrijd en dan pas gaat er een lampje branden. Ik was met een team bezig om 1-2-1-1 zonepress neer te trainen, maar de resultaten bleven uit. Toch wilde ik pressen en ik besloot om iets te doen in de wedstrijd wat we niet getraind hadden. In een time-out legde ik een 2-1-2 zone press uit. De spelers stonden op de plek waar ze moesten staan, en daarna zag ik iets gebeuren dat ik niet verwacht had. Alles wat we in de Run and Jump getraind hadden, een seizoen eerder, kwam nu naar voren. We speelden dus een Run and Jump waarbij we vanuit een zonepress startten.

Gedurende die wedstrijd en de wedstrijden die daarna volgden ben ik gaan experimenteren met diverse zonepresses. Het maakte niet meer uit welke presse we speelden:

- Mtm press Afb.38
- 2-1-2 zone press Afb.39
- 2-2-1 zone press Afb.40
- 1-2-2 zone press Afb.41
- 1-2-1-1 zone press Afb.42
- 1-3-1 zone press Afb.43

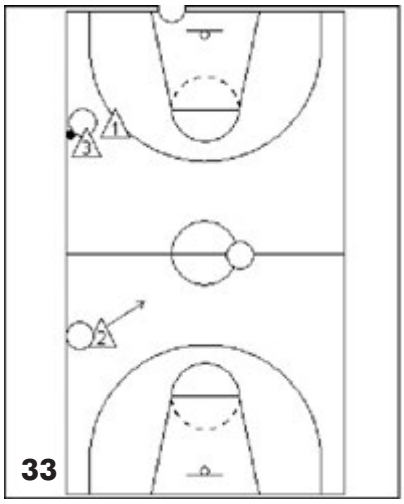
Elke press werd een Run and Jump press. De tegenstanders zagen echter telkens een andere opstelling en wisten dus niet precies wat we speelden.

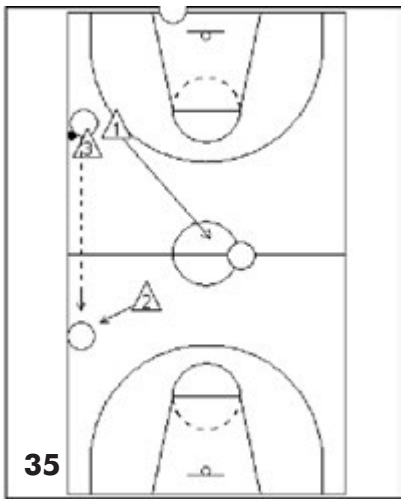
Tot slot.

Als ik het met andere trainers heb over defence krijg ik vaak te horen dat fel- en hardheid niet te trainen is. Dit zou een speler wel of niet hebben. Wel heb ik de afgelopen jaren te horen gekregen dat mijn teams (zonder uitzondering) fel- en hardheid toonden in de defence. Als die fel- en hardheid niet te trainen is, waar komen die opmerkingen dan vandaan?

Ik leer mijn spelers hoe ze moeten spelen en daarna push ik ze om feller en harder te worden. Ook leer ik ze wat incasseren is, want als je fel en hard verdedigt, zul je heus wel wat uitdelen, dan moet je niet gaan lopen piepen als je een keer een tikje terug krijgt. In trainingen laat ik het dan ook regelmatig verder gaan dan in wedstrijden toegestaan is. Wie uitdeelt, moet ook kunnen incasseren.

Bovenstaande defence is een defence die





Applications.

Parfois il arrive quelque chose durant un match et une idée surgit. J'étais avec une équipe en train d'entraîner un zone-press 1-2-1-1, mais les résultats ne suivaient pas. Je voulais presser et je décidai de faire dans ce match quelque chose que nous n'avions pas entraîné. Pendant le temps -mort j'ai expliqué une zone press 2-1-2. Les joueurs ont pris leurs positions sur le terrain, et après j'ai vu quelque chose se passer à laquelle je ne m'attendais vraiment pas. Tout ce que nous avions entraîné dans le run and jump, une saison plus tôt, se manifestait maintenant automatiquement. Nous jouions donc un run and jump en partant d'un zone-press.
Pendant ce match et les suivants j'ai expérimenté diverses zone-press. Peu importait le press que nous jouions :

- MtM press S 38
- 2-1-2 zone press S 39
- 2-2-1 zone press S 40
- 1-2-2-zone press S 41
- 1-2-1-1-zone press S 42
- 1-3-1 zone press S 43

Chaque forme de press devenait un Run & Jump press. Nos adversaires voyaient chaque fois une forme différente et ne savaient pas ce que nous jouions.

En conclusion.

Quand je parle de défense avec d'autres entraîneurs j'entends souvent dire que l'agressivité est innée et ne peut être entraînée. Mais aussi que mes équipes (sans exceptions) montraient de la dureté et de la rigueur en défense. Si ces qualités ne sont pas entraînables, d'où viennent ces remarques ?

J'enseigne à mes joueurs comment ils doivent jouer et de là je les pousse à devenir plus durs et plus rigoureux. Aussi je leur apprends à encaisser, parce que en défendant agressivement il arrive qu'on commette des fautes, il est dès lors inapproprié d'aller pleurer chez l'arbitre au moindre contact de la part de notre adversaire. A l'entraînement je laisse régulièrement aller plus loin que ce qui est permis en compétition. Celui qui donne doit pouvoir aussi encaisser.

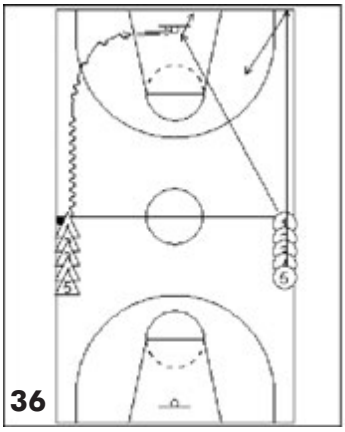
La défense décrite ci-dessus est une défense qui pour moi marche très bien. La base de cette défense peu être entraînée

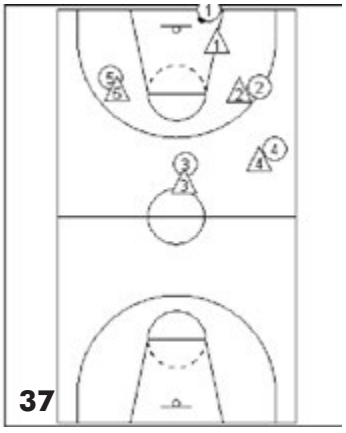
voor mij zeer goed werkt. De basis van de defence kan met een gering aantal spelers al getraind worden, zelfs als ik verre van compleet ben kan ik er aan werken. Natuurlijk is het fijn om in een training te kunnen zien hoe het in een 5-5 gaat, maar beide teams spelen dan wel tegen de moeilijkste denkbare tegenstander. Beide teams weten namelijk wat er gaat gebeuren en weten vaak ook de oplossing te vinden. De echte tests blijven de 'echte' wedstrijden. Pas dan weet je of het werkt, en meer dan eens is het voorgekomen dat het tijdens een wedstrijd beter ging dan de weken van training die er aan vooraf zijn gegaan.

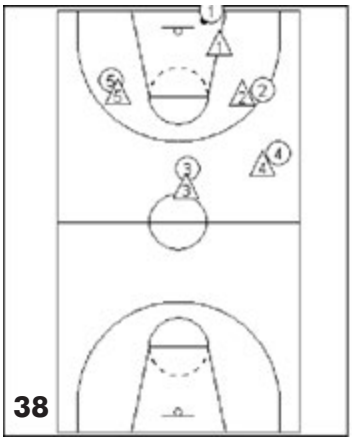
35

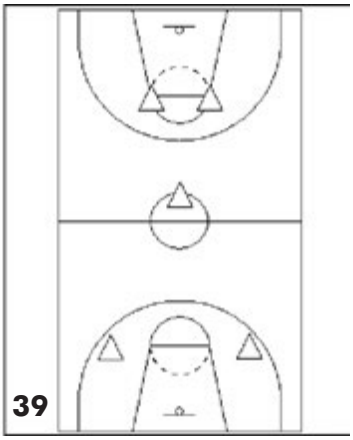
avec un nombre réduit de joueurs, même en étant loin d'être complet je peux y travailler. Les matches 5c5 à l'entraînement vous donnent une idée de l'efficacité de votre défense, mais tenez compte du fait que ces confrontations se passent entre 2 équipes qui sont parfaitement au courant de votre stratégie, ce qui leur permet souvent de trouver une solution. Les matches contre d'autres équipes constituent les vrais tests pour votre défense, et vous constaterez souvent que cela se passe alors mieux que pendant les entraînements précédents la rencontre.

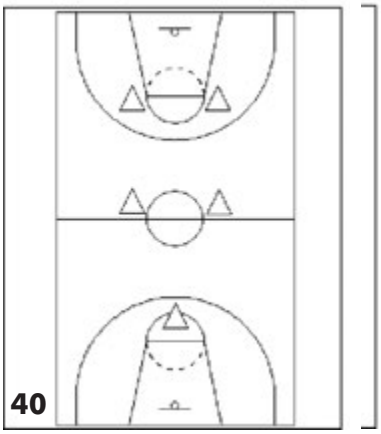
Traduction: Jacques RINGLET
et Luc PLATEUS

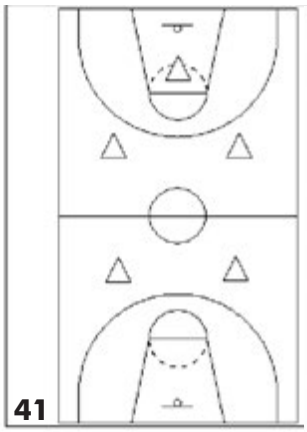

36

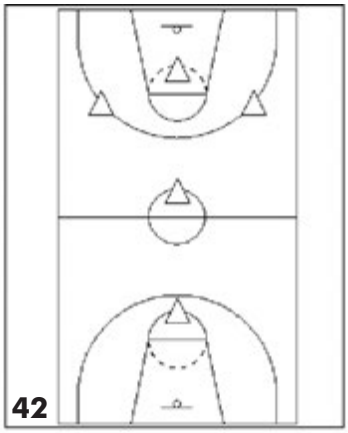

37

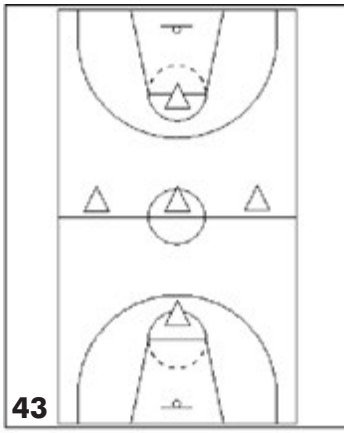

38


39


40


41


42


43

Clinic 13/04/2009 - WEVELGEM

Head Coach: Chris FINCH - Ass. Coach Jo Roijakkers
Demonstration Team: Players Dexia Mons

10 min. Warming up
3 Men's Break
(Gebeurt snel ! Breakdown early offense)

A- D1 & D2: 4 passen de F's raken de baseline met 1 hand
De G raakt de baseline met de bal
Heen = 4 passen - Terug = 3 passen en lay up

B- D3 Heen = D1 - Terug = Fd's kruisen G past L of R en plaatst een screen (on the ball of away from the ball)

C- D4 Heen = D1 - Terug = pass G - F - F jumpshot F, aanvallende RB van G en F'

12 min. Stretching: a) lopen van baseline tot middellijn, back-peddle, slide ect…
b) Jim Potter, (Kpt) geeft de stretching.
c) terug zoals a

6 min. Progressieve 3 tegen 2 -
Starten in 2 tegen 1 + 1
(Heen 2 tegen 2)
Terug in 3 tegen 1 shotter = verdediger (X)
Heen 2 tegen 2
Terug in 3 tegen 2 shotter = X plus een speler (5)
Vanaf de middellijn

10 min. Warming up
3 Men's Break
Immédiatement plein gaz!
Breakdown du Early Offense

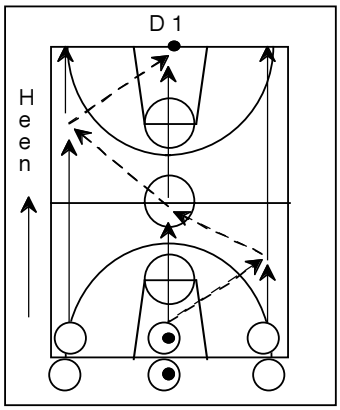
A-D1 & D2: 4 passes. Les F touchent la ligne de fond avec une main
Le G touche la ligne de fond avec le ballon
Aller = 4 passes - Retour = 3 passes et lay up

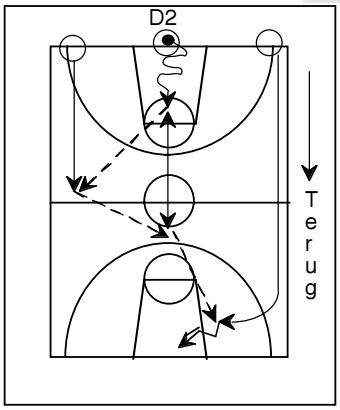
B- D3 Aller = D1 - Retour = les F se croisent - G fait la passe à gauche ou à droite et va placer un écran (pour le PDB ou pour le NPB)

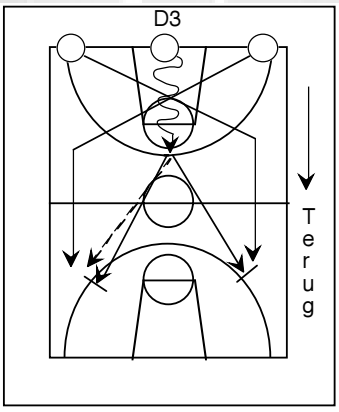
C- D4 Aller = D1 - Retour = passe G à F - Tir du F - Rebond offensif du G et de l'autre F

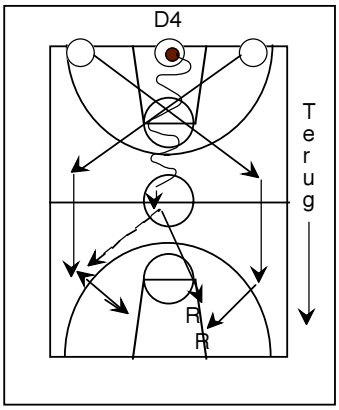
12 min. Stretching: a) course baseline - ligne médiane: back-peddle, slide etc…
b) Jim Potter, (Cpt) dirige le stretching.
c) idem a

6 min. 3 tegen 2 progressif-
Départ en 2 contre 1 + 1
(Aller 2c/2)
Retour en 3c/: tireur = défense (X)
Aller 2c/2
Retour en 3c/2: tireur = X plus un autre joueur (5) à partir de la ligne médiane









D5 Uitvoering: Spelers 1,2 en 3 tipping
Speler 1 sprint in verd. (X1)
ter hoogte van driepuntlijn (overzijde)
Spelers 2 en 3 lopen F.B.
Speler 4 (+1) t.h.v. de baseline sprint mee in def. Van zodra Speler 3 passt naar speler 2 (dus 2 tegen 2).

6 min. Half-terrein 5 tegen 5 met screens (D6)
Afspraken i.v.m. verdediging:
Bvb.: hedging, slide under, trapping, switching
Op fluit signaal van ASS.
Bal naar ASS die shot
In = inworp van verdedigende ploeg naar ASS en De verdedigers worden aanvallers
Naast = rebounden en opnieuw 5 tegen 5
Puntentelling: 2 punten voor een driepunter
1 punt voor een tweepunter
1 punt voor een aanvallende rebound
Min 1 punt bij een balverlies
Verliezers suicide 30"

6 min. Over heel terrein 5 tegen 5 (D7)
Start: 3 aanvallers (O) + 3 verdedigers (X)
3X raken de baseline, ASS passt dan naar O/G of O/F en "primary break".
"Miss or Make, come back immediately"
(de 2 laatste trainingen van de week, in functie van komende tegenstrever)
Puntentelling: Idem HT plus 2 punten voor een "Quick-score"
Verliezers suicide 30"

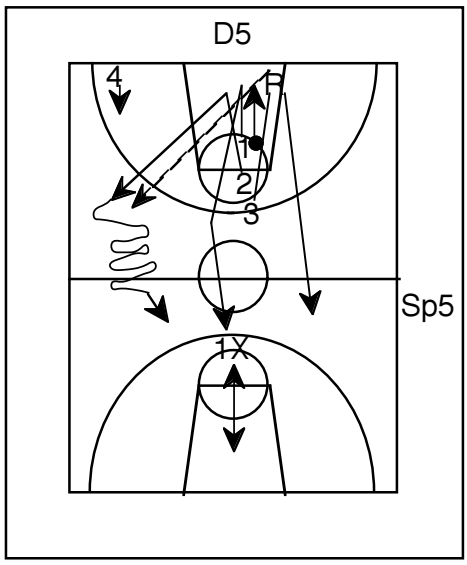
3 min. "Water break"

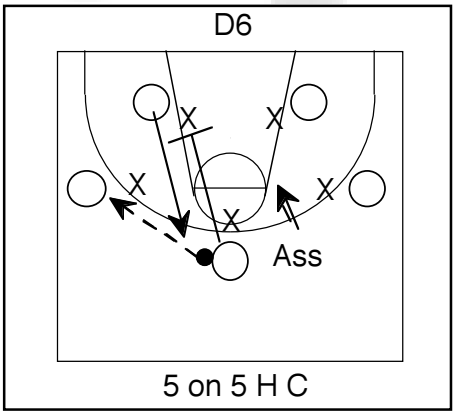
D5 Déroulement:
joueurs 1,2 et 3 tipping
joueur 1 sprint en défense (X1)
jusqu'à la ligne des 3 pnts opposée
joueurs 2 et 3 courent en Fast Break.
Joueur 4 (X supplémentaire) est à la ligne de fond et peut sprinter en défense dès que 3 a passé au 2 (donc 2c/2)

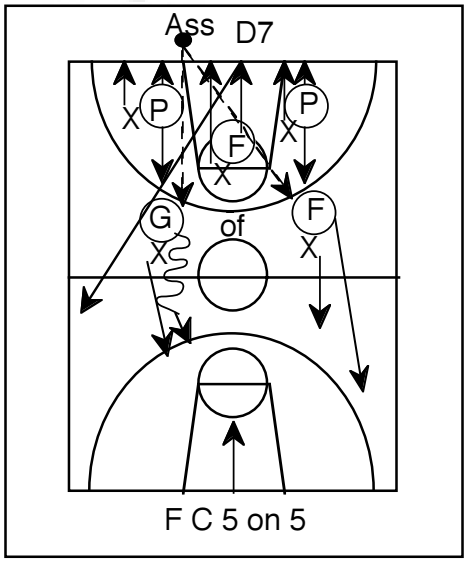
6 min. (D6) Demi terrain 5 contre 5 avec écrans
Directives défensives :
P.ex.: hedging, slide under, trapping, switching
Au coup de siflet de l'ASS.
Passe à l'ASS qui tire
Tir réussi = entrée en touche de l'équipe défensive vers l'ASS et changement attaque - défense
Tir manqué = rebond et continuer 5c/5
Score : 2 pnts pour un tir à 3pnts
1 pnt pour un tir à 2pnts
1 pnt pour un rebond offensif
Moins 1 pnt pour une perte de balle
Perdants : suicide 30"

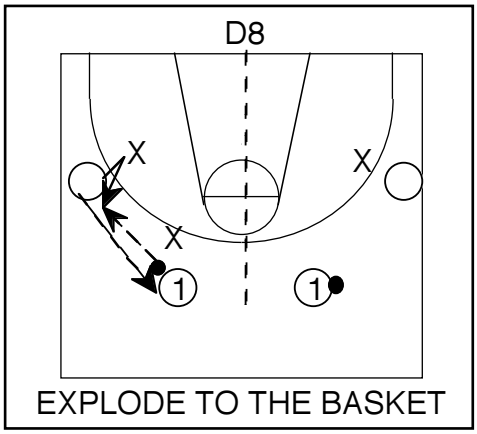
6 min. 5 contre 5 tout terrain (D7)
Départ: 3 attaquants (O) + 3 défenseurs (X)
3X touchent la ligne de fond, ASS passe alors vers O/G ou O/F et "primary break".
"Miss or Make, come back immediately"
(les 2 derniers entraînements de la semaine cet exercice est effectué en fonction du prochain adversaire)
Score: Idem ci dessus: plus 2 pnts pour une conclusion rapide.
Perdants : suicide 30"

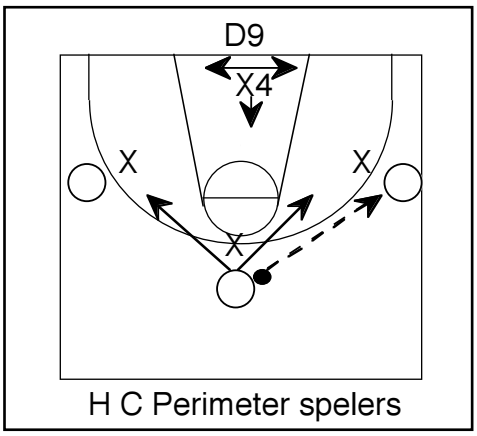
3 min. "Water break"

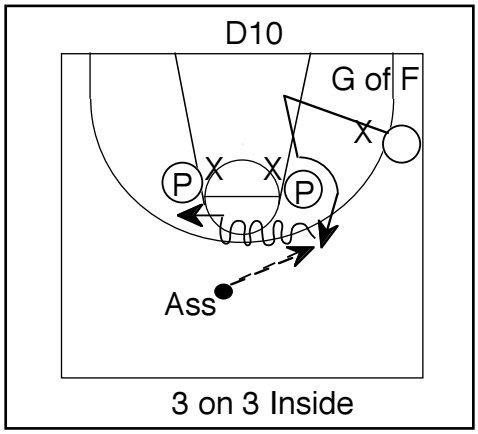


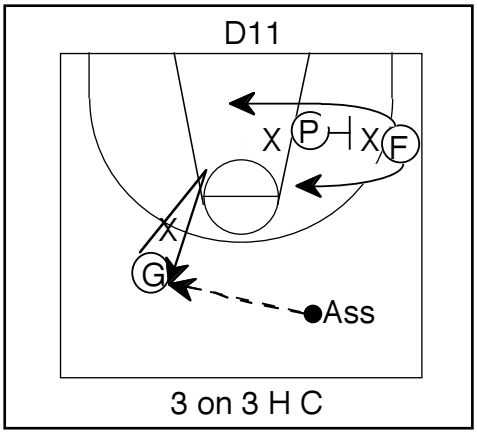












6 min. "EXPLODE TO THE BASKET" (D8)
2' geen dribbels - 2' maximum
2 dribbels - 2' vrij "Be ready" to catch, shoot on dribble
De Guards en forwards aan een bord
De Centers en posts aan ander bord voor 1T1 post moves

Uitvoering: Vrijspelen , en pass van O1, terug passen.

Opnieuw vrijspelen en bij pass 1 tegen 1 spelen
Rotatie: - O1 wordt X - O2 wordt O1 - X wordt O2

5 min. Half-terrein: Perimeter spelers (D9)
3 tegen 4 - penetratie + dish off (drive and kick)
X4 = Bijkomende verdediger
Enkel scoren met lay up of driepunt shot

Half-terrein: Post spelers 2 tegen 2
Post play, passing, cutting, screening
Vrijspelen via extra passen, de verdedigers mogen "switchen"

6 min. 3 tegen 3 inside: (D10) + (11)
2 postspelers + guard of forward
De verdediging werkt op situaties van de tegenstrevers i.v.m.
High - Low guards kiezen.
Na 5 defensieve stops mogen aanvallers en verdedigers roteren

6 min. "EXPLODE TO THE BASKET" (D8)
2' sans dribbles - 2' maximum 2 dribbles - 2' libre "Be ready" to catch, shoot on dribble
Guards et Forwards un panneau
Les Pivots à un autre panneau : 1c/1 post moves

Déroulement: 1c/1 avec passeur: Démarquage, passe et passe retour.
Nouveau démarquage et à la passe jouer 1c/1
Rotation: - O1 devient X - O2 devient O1 - X devient O2

5 min. Demi-terrain: Joueurs du périmètre (G & F) (D9)
3 contre 4 - penetration + passe (drive and kick)
X4 = défenseur supplémentaire
Seuls les tirs à 3pnts et les lay ups sont autorisés

Demi-terrain: Pivots jouent 2 contre 2
Post play, passing, cutting, screening
Se démarquer via des passes supplémentaires, les défenseurs peuvent « switcher »

6 min. 3 tegen 3 inside: (D10) + (11)
2 pivots + guard ou forward
La défense travaille ici sur des situations offensives de nos adversaires
P.ex. : High - Low : G choisi de quel côté il sort.
Rotation attaque - défense après 5 stops défensifs valables

10 min. Half-terrein: 4 tegen 4 “screening action” (D12)
Reageren op verschillende soorten screens (eveneens trapping).
Na 3 consecutieve defensieve stops mogen aanvallers en verdedigers roteren

a) De beide postspelers starten laag
b) De beide postspelers starten hoog

20 min. Half-terrein: 5 tegen 5 - 4 tegen 4 - 3 tegen 3 (D13 + D14 + D15) “ 50 passen “
- geen dribbel - aanvallend bewegen “passing game”
- Scoren in 20” - Na score bal terug, defensieve stop = wisselen

Puntendeling:
- 1 punt voor elke pass
- 5 punten voor een la yup
- 3 punten voor een driepunter
- 2 punten voor een tweepunter
- 2 punten voor PF op een doelpoging
- Min 5 punten voor een balverlies
- Verliezers suicide 30”

“ PLAY HARD PLAY SMART AND PLAY TOGETHER”

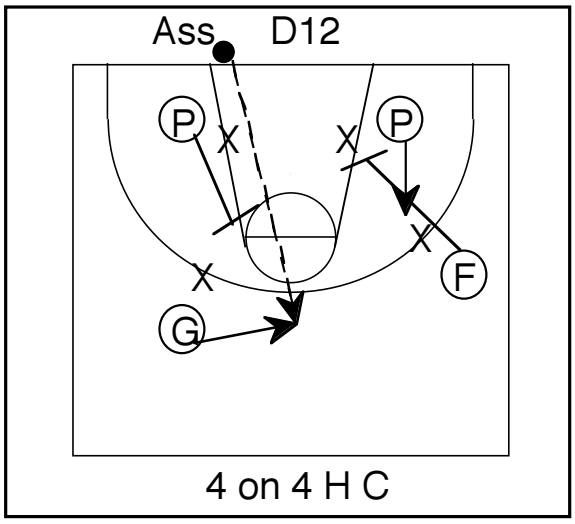
10 min. Demi-terrain: 4 contre 4 “screening action” (D12)
Réaction défensives contre différents types d'écrans (y compris trapping)
Rotation attaque - défense après 3 stops défensifs consécutifs valables

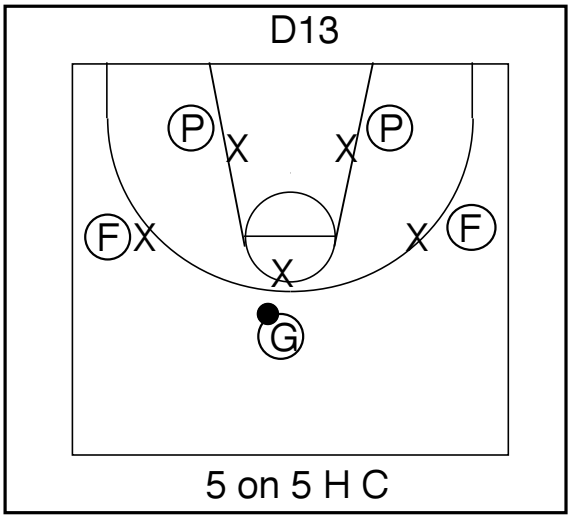
a) Les deux pivots commencent en bas
b) Les deux pivots commencent en haut

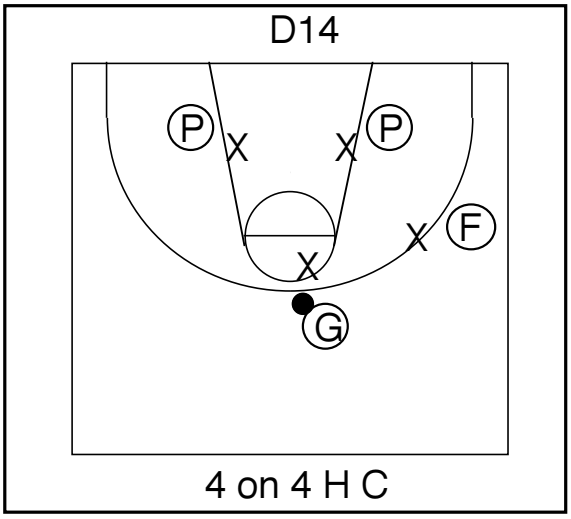
20 min. Demi-terrain: 5 contre 5 - 4 contre 4 - 3 contre 3 (D13 + D14 + D15) “ 50 passes “
- sans dribbler - mouvements offensifs “passing game”
- Marquer endéans les 20”
- Rotation attaque - défense après chaque stop défensif valable

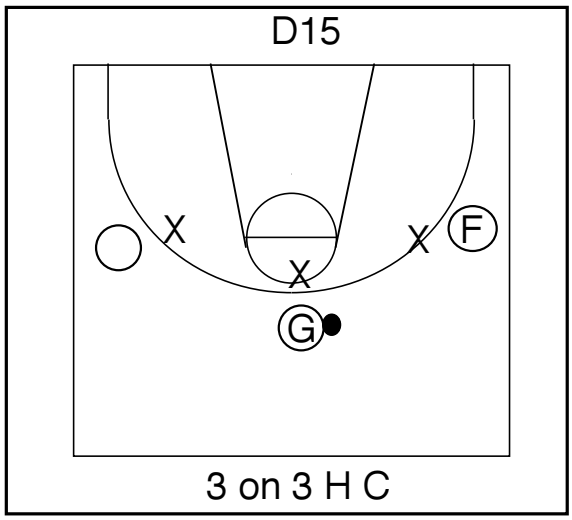
Score:
- 1 pnt pour chaque passe
- 5 pnts pour un lay up
- 3 pnts pour un tir à 3pnts
- 2 pnts pour un tir à 2pnts
- 2 pnts pour une faute sur une tentative de tir
- Moins 5 pnts pour une perte de balle
- Perdants: suicide 30”

“ PLAY HARD PLAY SMART AND PLAY TOGETHER”









B B C A

belgian basketball coaches association

organiseert

CLINIC

TEAMOFFENCE

onder leiding van

coach Meindert Van Veen

vanaf '85 bondscoach NL
vanaf '99 tot nu bondscoach dames NL
1x coach van het jaar bij de heren (NL)
7x coach van het jaar bij de dames (NL)

op zaterdag 8 augustus 2009

van 10u tot 12u

in de sporthal Winketkaai te Mechelen

inkom = 8,- euro (ind. DVD)
leden BBCA en Pitz coaches = 5,- euro
(filmen tijdens de clinic NIET toegelaten!)

in samenwerking met BBC JAKO PITZEMBURG

- I.A.D.M. A NEW CONCEPT IN INSURANCE -

ZIP PRO
info@zip-pro.be
Textiel & sportkleding
Promotiemateriaal
Gsm : 0475 56 48 10 & 0496 20 90 39

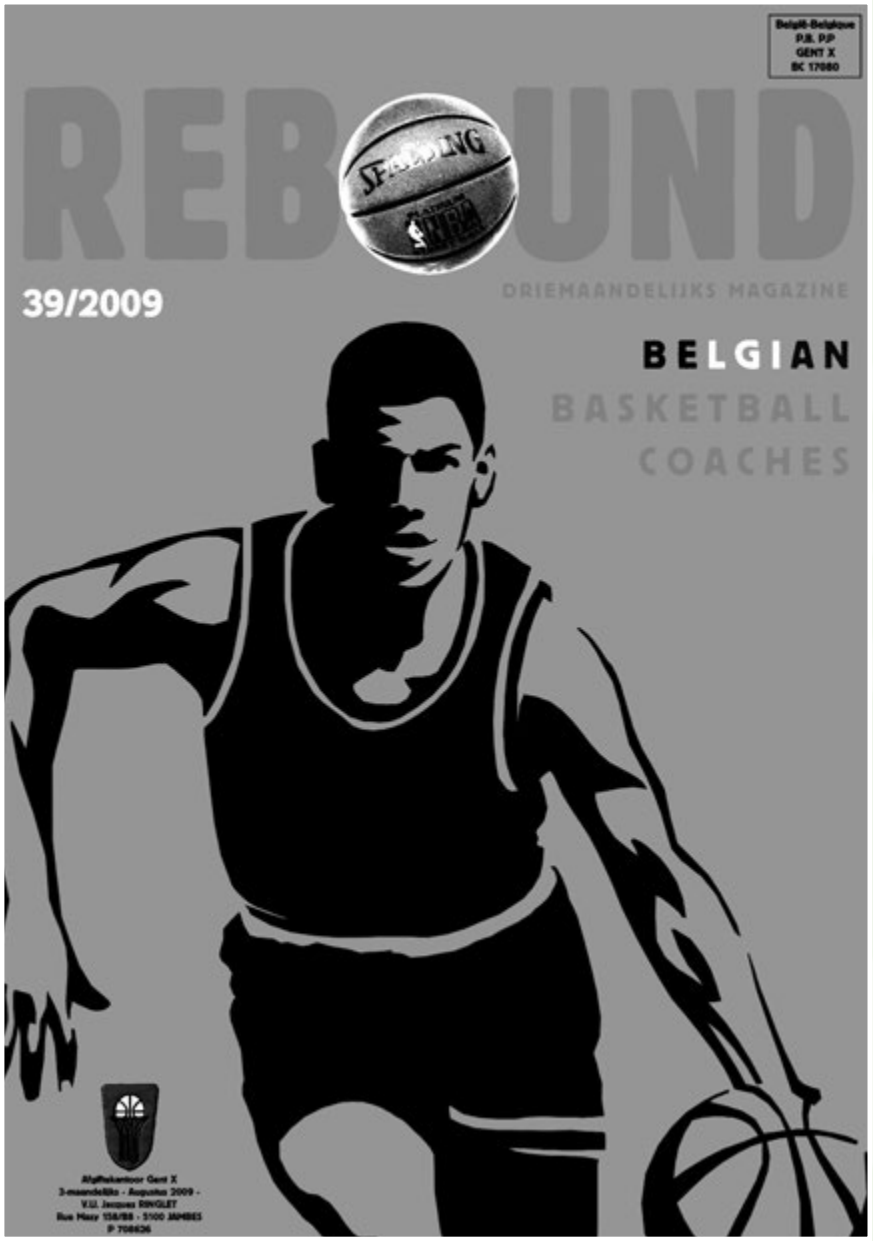
PEAK STORE sport I can play

www.geckocomputers.be
gecko
computers

22

REBOUND 2009

LID WORDEN - DEVENIR MEMBRE



LIDGELD 35 EURO

STORTEN OP REK: 310 - 1514793-30
VAN J.M. FIVET NEUFCHÂTEAU

COTISATION 35 EURO

SUR COMPTE : 310 - 1514793-30
DE J.M. FIVET NEUFCHÂTEAU

MEN'S COACH OF THE YEAR 2008 - 2009

" GIANT" EDDY CASTEELS VOOR DE DERDE KEER.
"GIANT" EDDY CASTEELS POUR LA TROISIEME FOIS.

Wim Cluytens

15 jaar headcoach in de hoogste mannenafdeling en ten derde male uitgeroepen tot de beste coach , 't is niet iedereen gegeven.

HIERMEE "VERSLA" JE JE BROER LOUIS , DIE 'MAAR' TWEE KEER DE PRIJS BBCA-SPALDING MOCHT ONTVANGEN. BELEEF JE ER NOG VEEL GENOEGEN AAN?

Het is zeker geen tweestrijd met mijn broer , maar ik wil zeker niet wegsteken dat de prijs me nog steeds veel plezier doet. Ik vind het nog altijd een eer.Ik weet dat er veel naar de uitslagen gekeken wordt -lees kampioen spelen- en te weinig naar wat men met het beschikbare materiaal heeft gedaan. Er zijn jaren, dat ik voor mezelf vond dat ik echt goed gewerkt had, al toonden de uitslagen dit niet altijd aan, maar dat ik iets te weinig kwaliteit in huis had om mee de top te spelen.
Dit seizoen is eigenlijk veel beter verlopen dan ik verwacht had. Dit maakt het voor mij volgend seizoen wel echt moeilijk: de challenge is dan nog beter doen!

BEROEPSCOACH ZIJN IN BELGIË IS , GEZIEN HET KLEINE AANTAL CLUBS, TOCH EEN RISICOVOL BEROEP?

Je moet voor jezelf durven een keuze maken. Ik heb een vaste job durven opgegeven (Eddy was bediende op het stadhuis te Mechelen), weliswaar na lang wikken en wegen , maar ik heb er nog steeds geen spijt van. Je weet dat de club het recht, de plicht heeft je te ontslaan als je echt niet voldoet.
Er zijn nog heel wat goede coaches in België, maar willen of durven die wel de overstap aan? Komt daarbij dat veel clubs liever buitenlandse coaches in dienst nemen die zogezegd een grote naam hebben, maar in feite niets betekenen op basketgebied. Wij, Belgen, zijn ook hier veel te weinig chauvinistisch: wij breken te gemakkelijk onze mensen af in plaats van ze op een piedestal te plaatsen. In de grote sportlanden heeft men veel meer ontzag voor de goede coaches.

Il n'est pas donné à tout le monde d'être élu pour la 3e fois coach de l'année sur une période de 15 ans de coaching en D1 hommes

AINSI TU BATS TON FRERE LOUIS QUI N'A REÇU LE PRIX BBCA -SPALDING « QUE » DEUX FOIS. CELA TE FAIT-IL ENCORE AUTANT PLAISIR?

Il n'est certainement pas question d'un duel contre mon frère, mais je dois vous avouer que ce titre me fait encore énormément plaisir. Je considère cela comme un hommage. Il est un fait que beaucoup de gens sont fixés sur les résultats -gagner le championnat- et pas assez sur ce que l'on atteint avec le matériel dont on dispose. Il y a des années où je trouvais que j'avais fait du bon travail et que cela ne se reflétait pas dans les résultats parce que mon potentiel joueurs n'avait pas les qualités pour jouer le sommet du classement. Cette saison ci c'est déroulée bien mieux que je ne m'y attendais. Ce qui ne me facilitera pas la tâche la saison prochaine : mon challenge est de faire encore mieux.

VU LE NOMBRE REDUIT DE CLUBS EN BELGIQUE, LE METIER DE COACH PROFESSIONEL N'EST-IL PAS UN RISQUE?

Il faut pour soi-même oser faire le choix. Après mûre réflexion j'ai osé résigner mon emploi fixe (Eddy était employé à la ville de Malines), mais je ne regrette rien. Il y a en Belgique encore un bon nombre de coach capables, mais osent-ils faire le pas décisif ? Il faut bien être conscient que le club a le droit, le devoir même, de te licencier quand tu ne satisfait pas.
En plus beaucoup de clubs préfèrent engager un coach étranger qui a une soi-disant renommée mais qui en fait ne signifie pas grand-chose dans le basketball. Nous, les Belges, ne sommes pas assez chauvinistes : nous condamnons trop aisément nos gens, au lieu de les mettre sur un piédestal. Dans les grandes nations sportives les bons coaches sont traités avec plus d'égards. On facilite aussi le travail des entraîneurs pro.
Un petit exemple : je n'ai pu disposer, dans aucune des équipes de D1 où j'ai travaillé (ndlr. : c.à.d. 6 clubs), d'un local de travail digne de ce nom mais bien d'un petit recoin avec un bureau, quelques boites en carton, une petite télévision, et c'est tout !

CERTAINS JOUEURS JOUAIENT 30 A 37 MINUTES : EST-CE TA MANIERE HABITUELLE DE COACHER, OU EST-CE QUE LES REMPLACANTS N'ETAIENT PAS ASSEZ DOUES ?

J'avais avec Black et Hopkins des joueurs très créatifs, qui portaient l'équipe, et vers la fin de la saison Beghin était « vidé ».
Les joueurs de talent qui se donnent à fond , méritent et forçent par leur travail leur minutes de jeu. Il y a quelques années, Huger par exemple jouait en moyenne 39 minutes par match.

Het werk van de professionele coaches wordt er ook gemakkelijker gemaakt. Om één voorbeeld te geven: in geen enkele topploeg waar ik gewerkt heb (Casteels is toch al bij een zestal eersteklassers actief geweest, nvdr) was er een echte "coachroom" beschikbaar: een hoekje, met een bureautje, wat kartonnen dozen en een klein tv-tje "and this was it".

SOMMIGE SPELERS DRAAFDEN 30 TOT 37 MINUTEN OP: IS DIT JE GEWONE MANIER VAN COACHEN OF WAREN DE INVALLERS TE ZWAK?

Met Black en Hopkins had ik zeer creatieve spelers, zij droegen als het ware de ploeg, Beghin was op het einde van het seizoen "leeggespeeld".Spelers met talent die zich echt inzetten, dwingen hun spelminuten zelf af. Huger, een paar jaar geleden, stond gemiddeld bijna 39 minuten op het veld.

JE BENT EEN "STOUTE" JONGEN GEWORDEN: JE PIKTE WAT TECHNISCHE FOUTEN MEE EN WERD ZELFS TWEEMAAL UITGESLOTEN!

Zo erg is het me vroeger nooit overkomen. Het lijkt of de scheidsrechters veel kitteloriger geworden zijn. Ze zijn basketkundig redelijk op de hoogte, maar zijn "met hun hart " te weinig met basketbal en met arbitrage bezig.
Wij, coaches, zijn na de wedstrijd bezig de videotapes te ontleden (de clubs wisselen onderling wedstrijdopnames uit , nvdr) . Ook de refs kunnen hiervan gebruik maken, maar weet je dat sommigen zelfs hun eigen prestaties nog niet eens bekeken hebben!

JE BENT OOK HEADCOACH VAN DE NATIONALE PLOEG: HOE ZIT HET HIER?

Het is natuurlijk een feit dat er te weinig Belgen echt aan spelen toe zijn, het toegelaten aantal buitenlanders (8) speelt vast en zeker een rol, maar -zoals ik reeds zei- meer speelkansen moet je zelf afdwingen: het is een kwestie van kwaliteit, maar evenzeer van mentaliteit. We voeren bij de nationale ploeg een progressieve verjonging door met zulke spelers.

JE BENT GEEN COACH ALS DE ANDEREN: IK VOEL DAT ER IN JOU HEEL VEEL ZIT, MEER DAN JE AAN DE BUITENWERELD TOONT.

Ik ben natuurlijk wie ik ben. Ik ben nogal gesloten, praat niet zoveel, tenzij ik de andere ken en waardeer.
Basketball-coaching is mijn werk, ik ben daar tenvolle mee bezig. Men moet mij niet voor andere zaken komen vragen . Ik zie en coach basketbal op mijn manier.
Ontspannen kan ik (soms te zelden) in mijn tuin, met wat dagboeknota's neer te pennen, met mijn vrouw. Ik coach wel met ijzeren hand, ik eis stiptheid en respect van mijn spelers (anders mogen ze ophoepelen, nvdr) , maar ik weet ook dat ze me zo waarderen en dit is mijn voldoening!

COACH EDDY CASTEELS: EIGENZINNIG, APART, DOORDACHT, SUCCESRIJK. JE MOET HEM LEREN KENNEN OM HEM ECHT TE AANVAARDEN EN TE WAARDEREN!

"PLUS EST EN VOUS" is een gezegde dat best bij hem zou passen.

TU ES DEVENU UN « MECHANT GARCON » : PLUSIEURS FAUTES TECHNIQUES ET DEUX EXCLUSIONS CETTE SAISON !

Ceci ne m'était encore jamais arrivé. J'ai l'impression que les arbitres sont devenus plus susceptibles. Leur connaissance du basket est certainement suffisante, mais ils devraient mettre plus de « cœur », dans le basket et l'arbitrage.
Nous, les coaches, analysons après les matches les enregistrements vidéo (ndlr.: les clubs échangent entre eux les enregistrements de matches). Les arbitres pourraient aussi utiliser ces enregistrements. Mais savez-vous que certains arbitres ne regardent même pas leur propre prestation !

TU ES AUSSI LE HEADCOACH DE L'EQUIPE NATIONALE : COMMENT CELA SE PASSE-T-IL?

Il est un fait que trop peu de joueurs Belges bénéficient de temps de jeu effectif en D1. Le nombre d'étrangers autorisés (8) joue ici certainement un rôle, mais -comme déjà dis- il faut soi-même mériter et gagner ses minutes sur le terrain : c'est une question de qualité, mais également de mentalité. Nous introduisons dans l'équipe nationale un rajeunissement progressif avec un tel type de joueurs.

TU N'ES PAS UN COACH COMME LES AUTRES , JE CROIS QU'IL Y A EN TOI BEAUCOUP PLUS QUE CE QUE TU LAISSE VOIR AU MONDE EXTERIEUR.

Naturellement, je suis qui je suis : un caractère plutôt fermé, pas grand parleur, sauf avec quelqu'un que je connais et que j'apprécie.
Mon boulot c'est le coaching du basket, cela absorbe tout mon temps. Il ne faut pas me demander de faire autre chose. Je regarde et je coach le basket à ma façon.
J'arrive à me détendre (trop rarement sans doute) dans mon jardin, avec mon épouse, en mettant sur papier des annotations ou des réflexions de mon agenda.
Je coach avec une poignée de fer, j'exige de la part de mes joueurs ponctualité et respect (ndlr. : sinon, au revoir et merci), mais je sais qu'ils m'apprécient et cela me rempli de satisfaction.

COACH EDDY CASTEELS: OBSTINE , PARTICULIER , REFLECHI , PLEIN DE SUCCES : IL FAUT LE CONNAITRE POUR POUVOIR L'ACCEPTER ET L'APPRECIER PLEINEMENT!

"PLUS EST EN VOUS" est un dicton qui lui va comme un gant.

Wim Cluytens
Traduction Luc Plateus

BBCA BEKROONT DE LANDELIJKE EN NATIONALE COACHES.

Sinds 40 jaar verkiezen de BBCA-leden de "Coach van het jaar" . Die eer viel telkens te beurt aan een coach uit de hoogste afdeling, een tweetal keren aan een trainer uit de tweede klasse.

Omdat er door vele coaches uit lagere afdelingen eveneens uitstekend wordt gewerkt en ook omdat het merendeel van onze leden natuurlijk niet in de hoogste twee afdelingen werkt, wilden wij deze mensen ook eens in de bloempjes zetten.

Er werd aan de coaches en de clubsecretarissen gevraagd te stemmen voor één trainer uit de eigen reeks. In de meeste gevallen werd er erg positief op gereageerd en stemde bijna iedereen, in een paar reeksen moesten we het met de helft van de verwachte stemmen stellen.

Ook een paar "kleine" vergissingen moesten we noteren: enkelen stemden op een coach uit een andere reeks, enkele coaches werden bij een andere club vernoemd. Opletten dus de volgende keer!

Bij de heren werden de volgende coaches bekroond met de PRIJS BBCA-SPALDING:

Derde nationale afdeling A : coach Begon (Vaillante Jupille)
Derde nationale afdeling B : Marnegraeve (Dexia Mons 2)
Eerste landelijke : Van Son (Soba Antwerpen)
Tweede landelijke A : Schelstraete (Falco Gent)
Tweede landelijke B : Ibens (Boom 2)
Première régionale A : Sturam (Natoye)
Première régionale B : Jacobs (Mazy)

Bij de dames mochten wij de PRIJS BBCA-PEAK overhandigen aan:

Eerste landelijke : coach Ramelo (Schelle)
Tweede landelijke A : Maartens (Boom 2)
Tweede landelijke B : Neven (Lummen)
Première régionale : Barbieux (Montegnée)
Deuxième réginale A : Dupont (Battice)
Deuxième régionale B : Chevron (Libramont)

Een dikke proficiat aan allen en…doe zo voort!

Depuis 40 ans les membres BBCA choisissent le « coach de l'année ».Cet honneur était presque toujours pour un coach de la plus haute division , Une ou deux fois seulement un coach de deuxième division a été élu.

Mais comme les coaches des divisions inférieures livrent également un bon boulot et aussi parce que la plupart de nos membres ne milite pas naturellement dans les deux premières divisions , nous voulions aussi une fois les honorer.

On a demandé aux coaches et secrétaires des clubs de voter pour un entraîneur de leur division. Nous avons eu de bonnes réactions. Dans la plupart des cas, les réactions furent positives et presque tout le monde a voté mais dans certaines séries, nous avons eu seulement la moitié des votes espérés.

Il y a aussi eu quelques erreurs, certains ont voté pour un coach d'une autre division.
Attention pour la prochaine fois !

Chez les messieurs, les coaches suivants furent couronnés avec le prix BBCA - SPALDING:

Troisième nat A: coach Begon (Vaillante Jupille)
Troisième nat B: Marnegraeve (Dexia Mons 2)
Eerste landelijke: Van Son (Soba Antwerpen)
Tweede landelijke A: Schelstraete (Falco Gent)
Tweede landelijk B: Ibens (Boom 2)
Première régionale A: Sturam (Natoye)
Première régionale B: Jacobs (Mazy)

Chez les dames nous avons remis le prix BBCA - Peak à :

Eerste landelijk: Rameloo (Schelle)
Tweede landelijke A: Maartens (Boom2)
Tweede landelijke B: Neven (Lummen)
Première régionale: Barbieux (Montegnée)
Deuxième régionale A: Dupont (Battice)
Deuxième régionale B: Chevron (Libramont)

Félicitations à toutes et tous et continuez de la même façon !

COACH OF THE YEAR: PRIJS BBCA - SPALDING

Op zondag, 17 mei bekroonde de BBCA weer de beste coaches uit de hoogste twee heren- en de hoogste damesreeksen met prijs geschonken door de firma BUVA en de nu al wereldberoemde tinnen BBCA-schotels.
De strijd om de eretitel was ongemeen spannend bij de heren en bij de dames.
Ging het bij de dames tussen twee coaches vooral -de eeuwige Marc Foucart en nieuwkomer bij Namen Delvaux -, dan was het bij de heren een haasje-over met drie.
De stand veranderde van dag tot dag: mocht de deadline voor het binnensturen van de stemformulieren een dag vroeger of een paar dagen later geweest zijn, was er misschien een andere volgorde geweest; mochten de play offs meegeteld hebben, hadden coaches Finch en zeker Anzukovic een pak punten meer gehaald. Maar, helaas, we moesten rekening houden met het basketgala in zaal Carré en dus gingen de kronen - zeker niet onverdiend- naar Eddy en Patrick. Proficiat, coaches!

De uitslagen:

Coach of the Year - MEN - 2008-2009

1. Eddy Casteels	Antwerp Giants	93 punten
2. Chris Finch	Dexia Mons	87
3. Brad Dean	Aalst	69
4. Anzukovic	Charleroi	30
5. Tom Johnson	Liège	15

Coach of the Year - WOMEN - 2008-2009

1. Patrick Delsaux	Dexia Namur	69 punten
2. Marc Foucart	Waregem	66
3. Sven Van Camp	Boom	33
4. Mestdagh	Ieper	24
5. Driesen		24
6. Neven	Lummen	15

Dimanche 17 mai la BBCA a de nouveau couronné les meilleurs coaches des deux Divisions supérieures messieurs et de la première division féminine.
Ils ont reçu les prix offerts par la firme SPALDING-BUVA et la fameuse assiette en étain de la BBCA.
La lutte pour le titre a été extraordinairement captivante aussi bien chez les messieurs que chez les dames.
Chez les dames la lutte se faisait surtout entre deux coaches : l'éternel Marc Foucart et le nouveau venu de Namur Patrick Delsaux.
Chez les messieurs ce fut un jeu de saute-mouton à trois . Les positions changeaient de jour en jour. Si le délai pour l'envoi des formulaires de vote avait été retardé de quelques jours , le résultat aurait été probablement autre.
Si les play-off avaient joué un rôle, les coaches Finch et Anzulovic auraient certainement encore récolté quelque voix en plus. Mais hélàs, nous devions tenir compte de la date du gala au Carré et alors les couronnes - certainement méritées - à Eddy et Patrick . Félicitations, coaches !

Les résultats:

Coach of the year MEN 2008 - 2009

1. Eddy Casteels	Antwerp Giants	93 points
2. Chris Finch	Dexia Mons	87
3. Brad Dean	Aalst	69
4. Anzukovic	Charleroi	30
5. Tom Johnson	Liège	15

Coach of the Year - WOMEN - 2008-2009

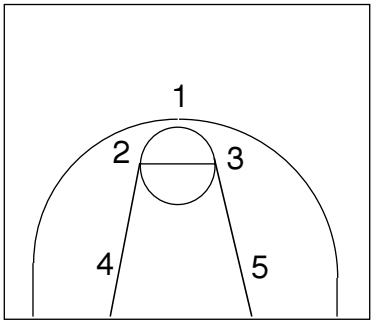
1. Patrick Delsaux	Dexia Namur	69 points
2. Marc Foucart	Waregem	66
3. Sven Van Camp	Boom	33
4. Mestdagh	Ieper	24
5. Driesen		24
6. Neven	Lummen	15

Principes van de 3 - 2 zone verdediging

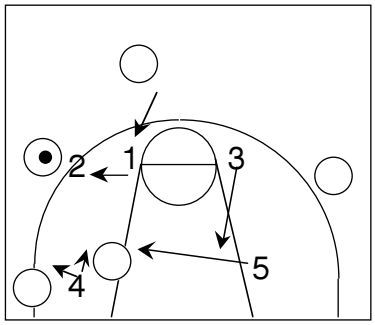
Basisopstelling (tek. a)
1 = meestal onze snelste guard - gestalte speelt minder een rol tenzij de tegenstrever een degelijke lowpostspeler heeft.
5 = beste rebounder (plaatsen we meestal rechts onderaan omdat de meeste shots van de aanvallers van op links - dus rechts voor de aanvallers - worden genomen.
We willen een agressieve zoneverdediging met verdedigers die snel bewegen, de bal trachten te stelen en lobpassen trachten af te dwingen. Vooral willen we de bal uit het midden van deze zone houden (pass, drive). Verderop toon ik de individuele taken.

Principes de la défense en zone 3-2

Dispositif de base (Diag.a)
1 = normalement notre meneur le plus rapide - la taille de ce joueur a moins d'importance, sauf si l'adversaire dispose d'un excellent low post.
5 = notre meilleur rebondeur (nous le plaçons de préférence en bas à droite, parce que la majorité des tirs de l'attaque viendra de notre gauche, c.à.d. leur côté droit)
Nous insistons sur une défense agressive, sur la rapidité des déplacements, sur l'intention de provoquer des passes lobées et les possibilités d'interception qui en résultent.
Il est primordial de garder le ballon hors du coeur de la zone, et donc d'interdire toute pénétration aussi bien en dribble qu'en passe.
Passons aux situations de base , après quoi nous parlerons des tâches individuelles



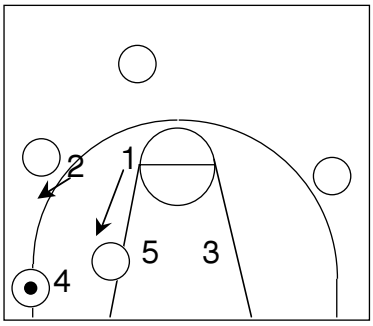
Tek. a



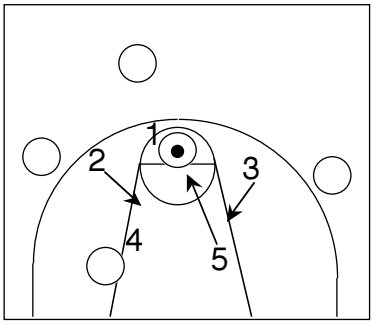
Tek. b

Bal op de vleugel (tek.b)
2 dekt de baldrager
1 zakt naar high of midpost gebied
4 tracht pass naar de lowpost te voorkomen, maar blijft attent om de man in de hoek te dekken
5 komt over om de lowpost te dekken
3 zakt naar midden van VW-gebied
4 dekt man in de hoek
2 tussen hoekman en vleugel (terugpass verhinderen)
5 verdedigt aan de baselinekant lowpost
1 naar onder om pass naar lowpost te beletten
3 beschermt het gebied nabij de ring

Ballon à l'aile (Diag.b)
2 couvre le porteur de balle (PDB)
1 descend vers le high post ou medium post
4 défend la passe vers le low post tout en restant attentif à la couverture éventuelle du joueur dans le
coin
5 vient défendre sur le low post
3 descend vers le milieu de la raquette
Ballon dans le coin (Diag.c)
4 couvre le PDB dans le coin
2 joue entre le coin et l'ailier (pour empêcher la passe retour)
5 défend sur le low post, du côté de la ligne de fond
1 descend pour empêcher la passe vers le low post
3 couvre la zone près de l'anneau



Tek. c



Tek. d

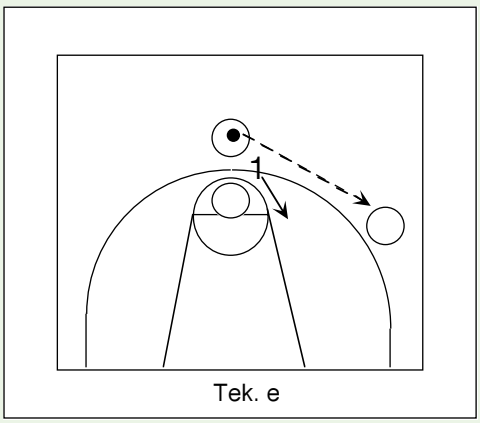
PEAK STORE sport I can play

Bal bij de high post (tek.d)
Onze lowpost speler (hier 5) die geen aanvaller in zijn gebied heeft, dekt snel de high post - samen
met topman 1 tracht hij bal naar buiten te jagen.
2 en 3 zakken in bucket
4 dekt pass high post naar lowpost af.

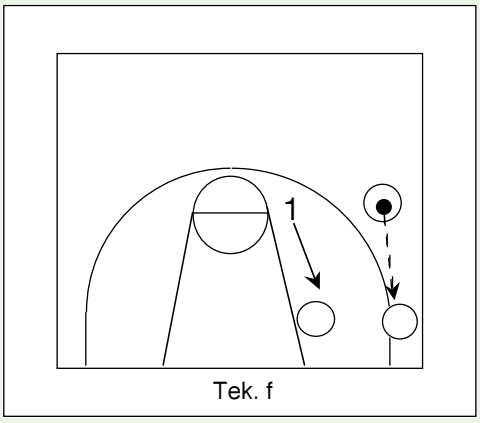
Individuele taken
Top man 1
- Valt in zijn gebied de bal aan
- Houdt de bal uit de bucket
- Stuurt hem naar de vleugel
- Laat zijn aanvaller niet binnen driven (moeilijk, maar heel belangrijk!)
- Komt de bal bij de high post, dan moet hij met een van onze baselinemannen de high post
dubbelteamen en die dwingen de bal terug uit te geven.
- Bij pass naar de vleugel (tek.e): zakken en postgebied (elleboog) verdedigen.
- Gaat de bal naar de hoek (tek. f): nog meer afzakken en lowpostgebied beschermen
- Ze fronten hier bijna nooit de lowpost, maar dekken diens zijkant (3/4).

Ballon au high post (Diag.d)
5, notre pivot, qui n'a aucun joueur dans sa zone,
va défendre sur le high post, et tentera, avec l'aide
de 1, de repousser le ballon vers l'extérieur
2 et 3 descendent couvrir la raquette
4 empêche la passe vers le low post

Tâches individuelles
N°1 au centre
- Attaque le ballon quand il est dans sa zone
- Empêche la passe dans la raquette
- Repousse le ballon vers l'aile
- Empêche la pénétration en dribble du PDB (
pas facile, mais vital !)
- Défend sur le high post PDB , en prise à deux avec l'aide d'un des arrières, pour le forcer à
redonner la balle vers l'extérieur
- Quand la passe va à l'aile (Diag.e), il descend
et couvre le coude de la raquette
- Quand la passe va au coin (diag.f), il descend
encore plus bas et protège la zone du low post
- Nous ne défendons que rarement devant
le low post (front), mais préférons une défense 3/4.



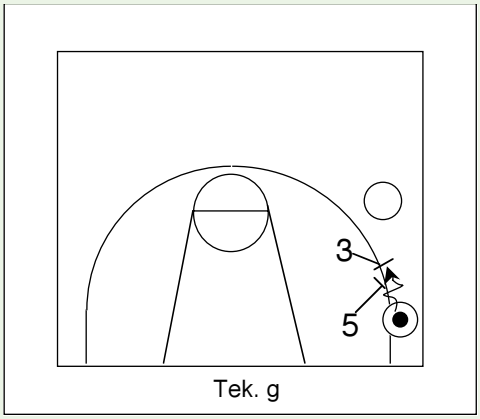
Tek. e



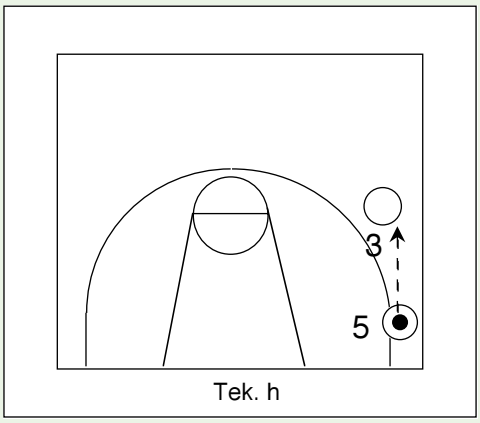
Tek. f

- Vallen de bal in hun gebied aan.
- Voorkomen dribbelpenetratie.
- Geeft de aanvaller een pass naar de hoek, gaan we dubbelteamen als de aanvallende forward
geen goed schutter is, anders draaien we gewoon het gezicht naar de bal.
- Als de hoekman begint te dribbelen, dubbelteamen we samen met de baselineverdediger.
(tek.g)
We maken een terugpass uit de hoek moeilijk (alleen een trage en dus te onderscheppen lobpass
is mogelijk (tek.h)
We helpen op een uitstekende postspeler door ver in het gebied nabij de ring te terug te zakken.
(weakside vleugel).
Is de lowpostaanvaller echt goed, kan onze vleugelverdediger aan de balkant, mee helpen een
pass naar hen te verhinderen.

Ailiers 2 et 3
- Attaquent le ballon quand il est dans leur zone
- Empêchent la pénétration en dribble du PDB
- Quand le ballon va au coin, ils vont, si l'ailier n'est pas un bon tireur, faire une prise à deux avec
l'arrière concerné, sinon ils gardent leur position et tournent leur regard vers le ballon.
- Si le joueur du coin se met à dribbler, ils jouent la prise à deux avec l'arrière concerné (diag.g)
Nous contestons fortement la passe hors du coin pour forcer une passe lobée, qui est une passe
lente et donc «interceptable» (Diag.h)
Contre un bon pivot, nous donnons un maximum d'aide en faisant descendre l'ailier côté faible dans
la raquette, près de l'anneau. Nous pouvons aussi demander au défenseur de l'ailier PDB d'aider à
empêcher la passe au low post.



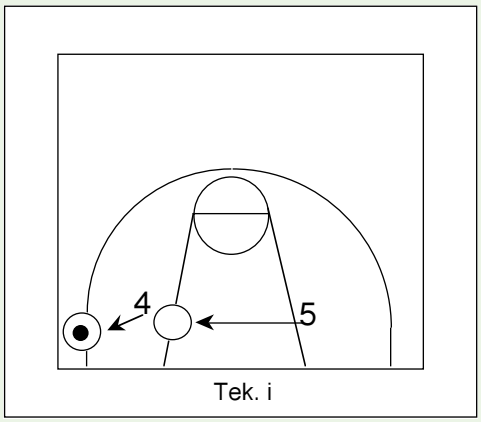
Tek. g



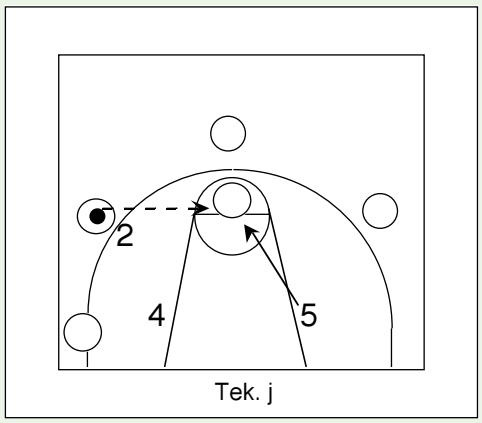
Tek. h

Belangrijk: beide spelers moeten met elkaar communiceren om verwarring te voorkomen als de
aanvallers toch zouden penetreren (dit moet ten alle prijzen voorkomen worden!)
- Moeten de bal uit het postgebied houden.
- Als de bal in de hoek is, dekt de baselineman op de balkant de hoekman:
shot én baselinedrive verhinderen.
- De weakside baselineman dekt de lowpost (tek.i)
- Soms kan de hoekman gedubbelteamd worden (zie tek g) maar de keuze is hier van de
vleugelverdediger.
- "Bumpen" cutters van de weakside.
Gaat de bal van de vleugel naar de highpost:
- Is er een lowpost: (zie tek.d)
- Is er geen lowpost (zie tek. j): dan dekt de baselineman van de andere kant de highpost.

Attention : la communication entre ces 2 joueurs est extrêmement importante afin d'éviter toute
confusion lorsqu'un attaquant pénètre la zone (ce qui doit à tout prix être évité !)
- Doivent contester les passes au low post
- Quand le ballon est dans le coin, l'arrière côté ballon défend sur le PDB.
Tandis que son collègue, côté faible, prend le low post en charge (Diag.i)
- Il peut arriver que le PDB dans le coin soit défendu en prise à deux (Diag.g).
Ce choix incombe au défenseur de l'ailier.
- Ils contestent et dévient les coupes venant du côté faible
Quand le ballon passe de l'ailier au high post, il y a 2 possibilités :
- L'adversaire joue avec un low post (Diag.d)
- L'adversaire joue sans low post (Diag.j) : l'arrière côté opposé va défendre sur le high post



Tek. i



Tek. j

Opmerking:
- Bal aan de andere zijde (alle tek.): taken worden omgewisseld (spiegelbeeld).
- Verdedigers moeten bewegen als de bal in de lucht is, niet eerder
(niet shiften op een fake), niet later als de bal bij de passontvanger is (shot!)
- Iedereen praat, maar vooral de baselinemen commanderen (hebben best overzicht)
- Kleine aanpassingen van de zone indien speciale aanvalsopstellingen of speciale spelers moeten
verdedigd worden.

Remarques :
- Il est évident que tous les diagrammes sont inversés quand la ballon est de l'autre côté.
- Les joueurs doivent réagir dès que le ballon quitte la main du PDB, pas plus tôt
(feinte de passe) et pas plus tard quand le ballon est dans les mains du destinataire (tir !)
- Tout le monde communique, mais les arrières commandent la zone
(ils ont une meilleur vue d'ensemble)
- La zone peut être légèrement adaptée aux circonstances, p.ex. dispositif particulier des attaquants
ou qualités spécifiques d'un joueur
Wim CLUYTENS Traduction Luc PLATEUS

PEAK STORE sport I can play

13
Leeters
Advocaten
5
Leeters
Advocaten
15
EXSAMPLE

B.B.C.A.

TE KOOP • DVD'S 15 EURO* • A VENDRE

* verzending inbegrepen

L.V.K. - Zone aanval	PH.HOORNAERT - Defence on screen
B. MERTENS - Building an offense	J.P. FRANSQUET - Match up zone 2-3
L.V.K. - Zone press	GILBRTI - Zone offence + fundamentels
L.V.K. - Grote spelers	DEFRAIGNE - 1 tegen 1 perimeter
J.P. FRANSQUET - Joueurs haut niveau	M. VOJVODIC - Defence against screen
P.D.F. - Rebounds	E. CASTEELS Fast break work out
G B OZZI - Secundary break	M. VOJVODIC - off 1-3-1
E. CASTEELS - Hifh - low	M. VOJVODIC - Zone press 2-1-2
PTKA - Fysiek	M. VOJVODIC - Secondary break
Entrainement Jeunes AFEB jeugd	J. SANGO - Plymetric training
P. ROWE - Reageer drills	VAN DER WIELEN - Transition off en def
J. SANGO - Condioning training	G. JACOPS - Funnel Defence
Skill Fundamentals	F. WILMOT - Strategie equipe U 18
J. VAN MEERBEECK - Kracht training	D. BECK - Man to man defence

KOOPJES
(OPRUIMING VOORRAAD)

VIDEOCASSETTES

TEGEN 6 EURO

(VERZENDING INBEGREPEN)

OCCASIONS
(LIQUIDATION)

CASSETTES VIDEO

A 6 EURO

(ENVOI COMPRIS)

Travail spécifique avec joueurs de haut niveau ..... **J.P. FRANSQUET**

Building a man to man defence ..... **B. MERTENS**

Secondary break ..... **G. BOZZI**

Beweging en reageer drills ..... **P. ROWE**

Conditioning training ..... **J. SANGO**

Zone press 2-1-2 ..... **M. VOJVODIC**

Offence 1-3-1 ..... **M. VOJVODIC**

Secondary break ..... **M. VOJVODIC**

VIDEO NEWS

LIQUIDATION CASSETTES - OPRUIMING CASSETTEN

CLINICS B.B.C.A. 2003 / 2004 / 2005

prix envoi compris * 6 € * prijs verzending inbegrepen

2003

- GIBERTI : Zone offence + fundamentals
- HOORNAERT : Defence on the screen
- VAN MEERBEECK : Kracht training
- VAN KERSSCHAEVER : Zone press 2-2-1
- DEFRAIGNE : 1 tegen 1 op de perimeter
- BOZZI : Secundary break
- ROWE : Beweging en reageer drills
- E. CASTEELS : Fast break work out

2004

- E. CASTEELS : High - Low fundamentals
- B. MERTENS : Building a man to man offence
- Alain PTAK : Physical preparation
- J.P. FRANSQUET : Travail avec joueurs de haut niveau
- J.P. FRANSQUET : 2-3 matchup zone
- VAN KERSSCHAEVER : Zone offence

2005

- Milan VOJVODIC : Defence against screen
- Milan VOJVODIC : Secondary break
- Jure SANGO : Plyometric training
- Vereniging SKILLS : Fundamentals - werken met jeugd
- Milan Vojvodic : Zone press 2 - 1 -2
- Jure SANGO : Conditioning training
- Milan Vojvodic : Offence 1 - 3 - 1

NIEUW - NOUVEAU

DVD'S 2008

★ Training grote jongens -
Entrainement joueurs de grande taille
door / par L. VAN KERSSCHAEVER

★ Man to man defence
Defence man to man
door / par Don BECK (coach Bree)

★ Transition off en def
Transition off et def
door / par Van der Wielen

★ Strategie Nationale Jeugd U18
Stratégie équipe Nationale U18
door / par Wilmot

★ Funnel defence
Defence funnel
door / par Jacob (coach Groot-Leuven)

IMPORTANT : Toutes cassettes marquées ● sont disponibles sur DVD. Prix 15 € envoi compris.
BELANGRIJK : Cassetten met het teken ● zijn verkrijgbaar als DVD. Prijs 15 € port inbegrepen.

CASSETTES AFEB CASSETTEN (en français)

(prix envoi compris - prijs verzending inbegrepen)

Fondamentaux offensifs	2H30	22 €	ABC du basket-ball	1 H	16 €
Défense sur non porteur	1H45	19 €	Baby basket	1H30	18 €
Drills Hongrois	1H30	18 €	Un contre Un	3H	24 €
Basket Simplifié	2H	20 €	Les Grandes Joueuses	3H	24 €
Défense tout terrain	3H45	27 €	Améliorer la Vision	3 H	24 €
Sélection des shots	1H45	19 €	La Transition Défensive	2H20	21 €
Positions préférentielles Pivots	48'	16 €	● Entraînement des Elites Jeunes	1H30	18 €

Tous paiements à / Alle betalingen aan
BBCA CASSETTE-DVD 001-2991430-26 - FRANCHOMMELAAN 72 / 9 - 8370 BLANKENBERGE
Personne CONTACT Persoon : Michel GOFFART - Tel/Fax 050 67 33 60 - GSM 0475 290 854
email: michel.goffart@telenet.be

SPALDING
TRUE TO THE GAME™

INDUSTRIEZONE 1 - E3 LAAN 68/70 - 9800 DEINZE - TEL. 09 386 32 35 - FAX 09 386 57 13
info@vandaeleonline.com / www.vandaeleonline.com

Belgian Basketball Coaches Association
(FOUNDATION 1966)

VERENIGING ERKEND (1972) DOOR
K.B.B.B.

ASSOCIATION RECONNUE (1972) PAR
F.R.B.S.B.B.

BASKETBALL BELGIUM

VBL
Vlaamse Basketbal Liga

AWBB
Association Wallonie-Bruxelles de Basketball