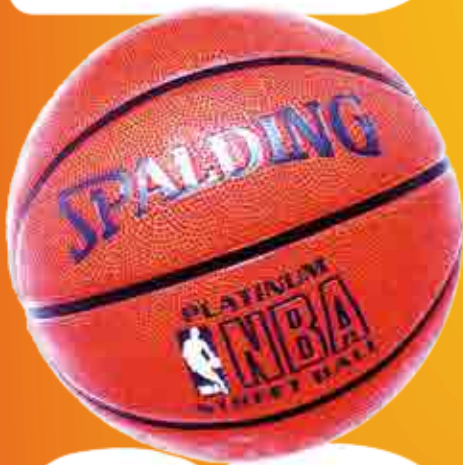


WORLD REVIEW

DRIEMAANDELIJKS MAGAZINE - REVUE TRIMESTRIELLE 56/2013



BELGIAN BASKETBALL COACHES



56/2013

Afgiftekantoor Antwerpen X
3-maandelijks - december 2013

V.U RON HEESTERMANS
AAN DE BOCHT 1 9840

België - Belgique
P.B. - P.P.
2970 SCHILDE
BC 35148

BEHEERCOMITÉ - COMITÉ DE GESTION

FRANKY KINT

Voorzitter/Président



Scharestraat 30B
8020 Oostkamp

kfranky@gmail.com

☎ 0032/486 796 380

RAYMOND VAN EECKHOUT

Ondervoorzitter



Dijle 30-bus 302
2800 Mechelen

ray.ve@telenet.be

☎ 0032/477 346 328

MICHEL GOFFART

Secretaris/Secrétaire



Franchommelaan 72/9
8370 Blankenberge

bbca-66@telenet.be

☎ 050/67 33 60

☎ 0032/475 290 854

REK. NR: BE59 0012 9914 3026

JEAN MARIE FIVET

Penningmeester/Trésorier



Rue des Charmes 6
6840 Neufchâteau

jm.fivet@swing.be

☎ 061/27 10 46

☎ 061/27 10 47

REK. NR: BE15 3101 5147 9330

LEDEN - MEMBRES

BARBIEUX ANDRÉ



Avenue du Champ de bataille
239 2/3
7012 - Flenu (Mons)

andre.barbieux@skynet.be

☎ 065/52 06 31

☎ 0032/475 879 914

VRIJDAG ADRIEN



54 Pastoor Delestre

1850 Grimbergen

avrijdag@skynet.be

☎ 0032/474 679 847

WIM CLUYTENS



Auwegemvaart 52

2800 Mechelen

wim.cluytens@skynet.be

☎ 015/26 01 91

☎ 0032/486 212 422

DELCOMMINETTE JACQUES



Rue François Bovesse 33

4680 Oupeye

delcojacques9@gmail.com

☎ 0032/475 318 749

GUIDO VAN DRIEL



Fazantenlaan 84
3010 Leuven

guido.vandriel@telenet.be

☎ 016/34 18 95

☎ 0032/479 495 836

DROESSAERT BOB



Prins Boudewijnlaan 4
3970 Leopoldsburg

bobdroessaert@skynet.be

☎ 011/34 51 37

HEESTERMANS RON



Aan de bocht 1/B1
9840 De Pinte

r.heestermans@telenet.be

☎ 0032/468 152.536

RINGLET JACQUES



Rue Mazy 158/B8
5100 Jambes

j.ringlet@awbb.be

☎ 0032/497 998 957

SOMERS FRANÇOIS

Reboundspecialist



Berlarij 106 B3
2500 Lier

francois.somers1@telenet.be

☎ 03/480 26 67

☎ 0032/497255631

DARA LUC

Rue Albert 1 / 205
F-6560 Erqueline

Yannick.dara@wanadoo.fr

☎ 0033/3 2749 02 39

REDACTIE - REDACTION

Wim cluytens - Ron Heestermans - Jaques Ringlet - Frans Somers - Michel Goffart - Jacques Delcomminette

Inhoud - Contenu

BEHEERSCOMITÉ - LEDEN /	
COMITÉ DE GESTION - MEMBRES	2
INFO	3
WOORDJE VAN DE VOORZITTER /	
MOT DU PRESIDENT	4
BBCA WENSEN / SOUHAITS BBCA	5
APPOCHE DÉFENSIVE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE FÉMININE /	
VERDEDIGENDE AANPAK VAN DE FRANSE NATIONALE DAMESPLOEG	6 - 16
PUBLICITEIT / PUBLICITÉ	16
HAAL HET MAXIMUM UIT JE DRILLS / RETIREZ LE MAXIMUM DE VOS DRILLS	17 - 18
DRILLS CORNER / CARNET DE DRILLS	
PERFECTIONNEMENT DU TIR /	
PERFECTIONEREN VAN HET SHOT	19 - 23
PRINCE - EEN MAN-TO-MAN AANVAL, AFGELEID VAN DE BEKENDE /	
PRINCE - UNE ATTAQUE HOMME À HOMME DÉRIVÉE DU FAMEUX	24 - 27
GESTION DU STRESS EN COMPÉTITION / STRESSBEHEERSING IN COMPETITIE	28 - 30
CLINIC TE/À SPRIMONT	31
DRINGENDE OPROEP AAN ONZE LEDEN EN AAN GEMOTIVEERDE COACHES /	
APPEL URGENT A TOUS NOS MEMBRES ET À TOUS LES COACHES MOTIVÉS	32 - 33
INLICHTINGS & INSCHRIJVINGSFICHE / FICHE D'INFORMATIONS & D'INSCRIPTION	34
DVD'S TE KOOP / A VENDRE	35

Belangrijk!

Wil je op de hoogte blijven van alle laatste nieuwtjes? Stuur dan aub uw e-mail adres door!!!

Important!

Voulez-vous rester au courant des dernières nouvelles? Transmettez nous votre adresse e-mail.

REBOUND 2013

Lidgeld onveranderd:
30 euro

betaling voor 15 april 2013
AANDACHT!!
voor betaling na 15 april
verhoging met 5 euro
voor verzendingskosten

Cotisation inchangée:
30 euros
paiement avant 15 avril 2013
ATTENTION!!
paiement après 15 avril 2013
majoration de 5 euros
pour frais d'envoi

**Bezoek
onze site:**

www.bbca-66.be



2013 loopt op zijn laatste benen, en ook de laatste rebound van het jaar wordt terug op de persen gelegd.

Een jaar van veranderingen, een jaar van aanpassen aan nieuwe situaties, een immer weerkerend fenomeen, als men tenminste de ambitie heeft om te groeien.

Zoals steeds moeten we het voorbeeld geven en in groep de resultaten proberen te bereiken wat we ons voor ogen hebben gesteld. En we hebben dit jaar zeker terug een geslaagde BBKA dag kunnen organiseren en we sluiten af op 28 december met een nieuwjaarsclinic, van oud naar nieuw met nieuwe ideeën, met nieuwe of vernieuwde strategieën, met een andere kijk op een aantal zaken, kortom we willen 2014 nog beter starten

Ook moeten we eens de mens in de kijker plaatsen die al jaren het wel en wee van Rebound en BBKA torsen. Allemaal voor dat ene doel : een verlengd verblijf in ons jarenlange bestaan (de oudste vereniging van coaches in België), om binnen 2 jaar ons 50 jarig bestaan te kunnen vieren. Dat we het groots aan aanpakken, dat spreekt vanzelf, het is de bedoeling om 50 jaar te vieren, maar ook om nog 50 jaar langer te bestaan, voorwaar een enorme uitdaging.

Als Voorzitter mag ik mij gelukkig achten op een sterk team te mogen rekenen. Namen noemen is niet aan de orde van de dag, maar het werk dat onze secretaris verricht, organiseren en collecteren, is een voltijdse job die meer dan ooit in de kijker komt staan wanneer er eens een mindere periode tussenzit. De Rebound opbouwen, gebeurt door alle leden, maar de samenstelling, de kwaliteit en de tijdige publicaties versturen is een niet te onderschatten onderneming, een drukkerij in volle werking kan deze leden amper evenaren. Ook de mensen die instaan voor de organisatie van clinics, weetjes en allerlei referendums, en andere medewerkingen allerhande moeten worden geprezen . Je kunt niet weten wat er allemaal in ons BBKA'tje omgaat, maar het geeft aan dat vrijwilligerswerk soms helemaal scheef wordt bekeken. Een welgemeend proficiat aan al mijn collega's van de BBKA, zó kunnen we blijven bestaan en ons doel bereiken.

Het enige wat mij echter verbaast, is de publieke medewerking. En ik bedoel hiermee, de opkomst op onze clinics als erkenning voor het jarenlange werk en opoffering om aan jullie altijd iets te kunnen meegeven wat basket terug beter maakt, voor ons als coach en zeker naar de spelers toe. Een warme oproep om ook onze BBKA, onze Rebound, te promoten bij alle coaches die willen bijleren. We zijn met velen, maar hoe meer zielen, hoe meer inspanningen we kunnen doen om nog betere service te geven. En ik bedoel hiermee ook, dat met alle andere organisaties kan samengewerkt worden om ons basketlandschap niet te verkrachten met talloze clinics, maar dat we tesamen naar kwaliteit kunnen streven. Enkel onze coaches zijn daarmee gediend..... Hopelijk zien we jullie in grote getale opkomen in Sprimont op 28 december.... een nuttige opfrisser en een inloper voor 2014....

Alvast een prettig jaareinde, en in een vervroegde bui, 2014, een basketjaar vol goede voornemens voor iedereen

Franky Kint, Voorzitter BBKA

2013 se termine petit à petit, le dernier rebond de l'année va à nouveau être imprimé.

S'adapter à de nouvelles situations est un phénomène qui revient sans cesse, une année de changement, une année où au moins on a l'ambition de se développer.

Comme toujours nous devons donner l'exemple et faire l'effort d'obtenir en groupe les résultats que nous nous sommes fixés. Nous avons à nouveau pu organiser une journée BBKA réussie et nous terminons le 28 décembre avec un clinic de Nouvel An , avec de nouvelles idées, des stratégies nouvelles ou améliorées, avec une perspective différente sur un certain nombre de choses, en un mot, nous voulons commencer 2014 encore mieux

Nous devons aussi mettre la personne à l'honneur qui depuis des années porte le poids et les fortunes du Rebound et de la BBKA. Tout cela dans un seul but : nous devons prolonger nos années d'existence (l'association d'entraîneurs la plus ancienne en Belgique), pour pouvoir dans 2 ans fêter nos 50 années d'existence. Il va sans dire que nous voyons les choses en grand, non seulement pour les festivités, mais surtout avec l'intention d'ajouter encore 50 ans d'existence, un énorme défi en effet.

En tant que président, je peux me considérer heureux de pouvoir compter sur une solide équipe. Citer des noms n'est pas à l'ordre du jour, mais le travail qu'effectue notre secrétaire doit être mis à l'honneur, surtout dans une période difficile, car organiser et collecter les infos est un travail à temps plein. L'élaboration du Rebound se fait par tous les membres, mais la composition, la qualité et la distribution à temps du magazine est un boulot qu'on ne peut sous-estimer, une imprimerie en pleine activité peut avec peine égaler ces membres. N'oublions pas les personnes, derrière l'organisation des clinics, la récolte de détails intéressants et tous les référendums, et les autres collaborateurs de toute sorte. On ne se rend pas compte de tout ce qui se passe derrière les coulisses de notre BBKA, mais le bénévolat est souvent mal considéré. Mes sincères félicitations à tous mes collègues de la BBKA, c'est ainsi que nous pourrions continuer d'exister et atteindre notre but.

La seule chose cependant qui me surprend, est la participation du public. J'entend par là, la hausse de présence à nos clinics, en reconnaissance des nombreuses années de travail et de sacrifices pour toujours être en mesure de vous présenter quelque chose qui rend le basketball meilleur, pour nous, les entraîneurs, mais surtout pour nos joueurs. Un chaleureux appel également lancé à nos membres pour promouvoir notre BBKA et notre Rebound auprès de tous les entraîneurs ayant soif de connaissance. Nous sommes déjà nombreux, mais plus on a de membres, plus on pourra fournir d'efforts pour offrir un meilleur service. Et j'entend par là également une meilleure collaboration avec toutes les autres organisations, pour éviter la pollution de notre environnement de basketball, avec une avalanche de clinics, mais d'aspirer ensemble à une meilleure qualité. Ceci pour bénéfice de nos entraîneurs

Nous espérons vous voir en grand nombre à Sprimont le 28 Décembre ... pour un recyclage utile et un bon élan vers 2014...

Nous vous souhaitons une agréable fin d'année et une année de basket 2014 pleine de bonnes intentions pour tout le monde

Franky Kint, Président BBKA



BBCA

WENST ALLE LEDEN EEN VOORSPOEDIG EN GELUKKIG



2014

LA BBCA SOUHAITE A TOUS SES MEMBRES UNE BONNE ET HEUREUSE ANNEE

HET BESTUUR HOOPT IN 2014 OP DE HULP VAN ALLE
LEDEN TE KUNNEN REKENEN OM HET AANTAL LEDEN
OP TE VOEREN

LE COMITE ESPERE POUVOIR COMPTER EN 2014 SUR
L'ENGAGEMENT DE TOUS LES MEMBRES POUR AUG-
MENTER LE NOMBRE DE NOS AFFILIES



APPROCHE DÉFENSIVE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE FÉMININE VERDEDIGENDE AANPAK VAN DE FRANSE NATIONALE DAMESPLOEG



**Par Thierry Moullec, assistant de l'Équipe de France Féminine A
Door Thierry Moullec, assistant van de Franse Nationale Damesploeg A**

Vertaling: Luc Plateus

Depuis que Pierre Vincent a en main l'équipe de France féminine, il est à noter que lors des 5 compétitions jouées par cette sélection, à chaque fois elle a fini dans les meilleures défenses.

2008 – Qualification Euro : moyenne de 68,4 pts marqués pour 58,6 encaissés (classement par rapport aux 11 équipes qualifiées à l'Euro : en attaque 10ème et en défense 1ère)

CE 2009 : moyenne de 63,1 pts. marqués (6ème) pour 57,1 encaissés (4ème, 1ère Grèce avec 56,1 pts encaissés).

CM 2010 : moyenne de 62,8 pts. marqués (11ème) pour 59,1 encaissés (1ère devant les USA avec 61,1 pts encaissés).

CE 2011 : moyenne de 66,9 pts. marqués (3ème) pour 57,6 encaissés (1ère)

JO 2012 : moyenne de 69,8 pts. marqués (3ème) pour 67,1 encaissés (3ème à égalité avec les Russes, à signaler qu'il y a eu 2 matches où nous avons joué des prolongations !)

Cette caractéristique n'est pas nouvelle: le passé de cette sélection (ainsi que des sélections de jeunes filles d'ailleurs) montre que la défense a toujours été une marque de fabrique du basket féminin « à la Française » : les différents entraîneurs qui se sont succédés à la tête de la section féminine se sont toujours appuyés sur une défense solide !

La défense est donc ancrée dans les « gênes » de nos joueuses et cela explique en partie la réussite actuelle de notre équipe nationale.

Wij stellen vast dat sinds Pierre Vincent de Damesploeg van Frankrijk onder zijn hoede nam, deze selectie telkens binnen de 5 beste verdedigende ploegen eindigde in de 5 gespeelde competities.

2008 : kwalificatie Euro met een gemiddelde van 68,4 gescoorde punten en 58,6 tegen (in de rangschikking van de 11 gekwalificeerde ploegen stonden wij 10e in aanval en 1e in verdediging)

EK 2009 : 63,1 gescoorde punten gemiddeld (6e) en 57,1 tegen (4e, 1e was Griekenland met 56,1)

WK 2010 : 62,8 gescoorde punten gemiddeld (11e) en 59,1 tegen (1e, vóór de USA met 61,1)

EK 2011 : 66,9 gescoorde punten gemiddeld (3e) en 57,6 tegen (1e)

OS 2012 : 69,8 gescoorde punten gemiddeld (3e) en 67,1 tegen (3e gelijk met Rusland, met die opmerking dat wij in 2 wedstrijden verlengingen dienden te spelen).

Deze eigenschap is niet recent : het verleden van deze selectie (maar ook van de jeugdselecties trouwens) leert ons dat verdedigen altijd al een typische kenmerk was van het damesbasket "op z'n Frans": de verschillende coaches die mekaar opgevolgd hebben aan het hoofd van de damesafdeling hebben zich steeds gebaseerd op een stevige verdediging !

Verdedigen zit dus in de "genen" van onze speelsters en dit verklaart gedeeltelijk het huidige succes van onze nationale ploeg.

LOGIQUE UTILISEE PAR L'ENTRAINEUR AFIN DE FAIRE DEFENDRE CORRECTEMENT SON EQUIPE

INTRODUCTION:

- La première remarque à signaler est que, paradoxalement, la quantité de travail défensif lors des entraînements est minime: nous sommes au maximum à 15% du temps total d'entraînement.
- D'autre part ce travail est essentiellement collectif ou pré-collectif : très souvent du 4 contre 4 qui nous semble la situation la plus appropriée pour rendre ce travail efficace pour les raisons suivantes
 1. Il y a au moins toujours un joueur intérieur.
 2. Il y a un côté balle et un opposé balle.
 3. Il est possible de voir des renversement de jeu.
 4. Toutes les combinaisons de jeu (à 2 ou 3) sont réalisables.
 En fait la situation à 4 est celle qui modélise le basket et qui oblige à défendre en couvrant des espaces plus importants et donc à travailler encore plus sur l'anticipation et la connaissance du jeu : en favorisant le jeu offensif elle oblige la défense à être plus précise !

Le fait que les joueuses soient adultes est évidemment une des raisons principales pour expliquer le fait que le travail individuel est extrêmement restreint ... mais pas seulement, c'est aussi une volonté forte !

- Lors des entraînements il sera très rarement fait appel à la dimension ou à l'engagement physique et/ou énergétique. A l'inverse nous insisterons plus sur « l'intelligence de jeu » ou plutôt, sur l'adaptabilité et à la reconnaissance (et donc la connaissance) des situations spécifiques.
- Aspect pédagogique : il est fondamental pour progresser de passer des notions défensives à celle offensives : Si l'attaque choisit les actions de jeu qu'elle veut mettre en place (un pick and roll par exemple) c'est parce que la défense réagira d'une certaine manière (sur exemple la défense choisira d'aider reprendre type « step out ») que l'attaque trouvera la parade et s'adaptera au choix défensif (passe au joueur dont le défenseur viendra en aide pour compenser la descente vers le panier du poseur d'écran). La réponse offensive se fera donc bien par rapport à la connaissance des faiblesses ou lacunes occasionnées par le choix défensif.

Cette construction progressive nous semble être le cœur même de l'apprentissage et du perfectionnement individuel et collectif du basket !

LOGICA GEVOLGD DOOR DE COACH OM ZIJN PLOEG CORRECT TE LATEN VERDEDIGEN

INLEIDING:

- De eerste opmerking die we moeten maken is dat de hoeveelheid verdedigend werk op de trainingen , vreemd genoeg , minimaal is : wij besteden er maximum 15% van de totale trainingstijd aan.
- Anderzijds wordt die tijd voornamelijk besteedt aan collectief of pre-collectief werk : meestal in 4T4 , wat ons de meest geschikte vorm lijkt om dit werk te laten renderen, en wel om de volgende redenen :
 1. Er is altijd ten minste een speler in de bucket
 2. Er is een balkant en een weakside
 3. Alle mogelijke spelcombinaties (met 2 of 3) zijn uitvoerbaar.
 Feitelijk is dit een model opstelling die de spelers verplicht te over grotere afstanden te verdedigen, en zo nog meer aandacht te schenken aan anticipatie en spelkennis : door de aanval te bevoordelen verplicht men de verdediging om preciezer te werken.

Het feit dat de speelsters allen volwassen zijn verklaart enigszins waarom het individueel werk beperkt blijft... maar dit is niet de reden om zo te werken, het is ook echt onze bedoeling!

- Tijdens de trainingen zal hiervoor raar of zelden beroep gedaan worden op de grootte of de fysieke inzet en / of energie. Integendeel, wij leggen eerder de nadruk op "spelintelligentie" of, beter gezegd, op aanpassingsvermogen en herkenning (dus ook het kennen) van specifieke situaties.
- Pedagogisch aspect : het is van fundamenteel belang als je vorderingen wil maken om over te schakelen van defensieve naar offensieve begrippen : Wanneer de aanval een spelactie kiest (een Pick & Roll bv.), is het omdat de verdediging hier op een zekere manier zal op reageren (in ons voorbeeld zal de verdediging kiezen om inside te helpen waarna de eigen man terug wordt opgepakt) dat de aanval de tegenzet kan vinden en zich aanpassen aan de verdedigende keuze (pas naar de speler wiens man is komen helpen op het afrollen van de screener). Het offensieve antwoord gebeurt dus wel degelijk in verband met de kennis van de zwakte of de leemten veroorzaakt door de verdedigende keuze.



Deze progressieve aanpak lijkt ons de kern te zijn van het aanleerproces en van de individuele en collectieve vervolmaking in het basketbal.

IDEES DIRECTRICES:

Ces idées partent d'abord et avant tout de la logique du jeu et de choses extrêmement simples :

→ 1. Ne pas encaisser de « paniers faciles » :

(Par « paniers faciles » nous entendons tirs effectués plus ou moins près du cercle sans défenseur).

- Refuser le jeu rapide ou de transition adverse et notamment les tirs près du cercle.
- Contrôler le rebond.
- Défendre d'abord la balle (c'est le ballon qui rentre dans le panier pas le joueur !) et donc toujours voir la balle, pas de « lay-up ».
- Pas de risques démesurés sur les lignes de passe si le panier n'est pas protégé ! Autrement dit attention au « back door » surtout il n'y a personne derrière vous !
- Pas de faute ! ☒ cela permet à l'adversaire de mettre des points facilement (lancer-franc).

→ 2. Observer l'adversaire :

Connaitre L'adversaire : savoir comment il marque des points !

- Au-delà des formes de jeu, reconnaître les intentions de jeu de l'adversaire:

- a. Les enchaînements d'actions qui amènent des tirs ouverts : ceux qui sont le plus utilisés, par exemple beaucoup d'écrans en « stagger » et, ou des écrans porteur 2/4 avec un « flare » de 4...
 - b. qu'est-ce qui est recherché en priorité ? Par exemple sur un « pick and roll » entre 1 et 5, est-ce qu'on recherche l'agressivité du meneur, la descente de 5 ou le jeu avec les ailières shooteuses consécutif aux aides défensives ?
- Connaitre les qualités individuelles des adversaires.
 - L'assemblage des 2 informations précédentes donne une idée des dominantes de jeu utilisées par l'adversaire.

→ 3. Faire des choix :

Nous partons du principe... qu'il est impossible d'empêcher tous les paniers, le travail des coaches, et ensuite des joueuses, est de sélectionner ceux que l'on accepte d'encaisser et ceux que l'on refuse. (voir ci-dessous dans les exemples).

→ 4. Défendre en équipe :

C'est peut être le plus important mais il est fondamental que chacune ait l'idée à la fois de contenir son adversaire direct tout en étant persuadée que « au cas où », mes partenaires seront là pour compenser une faiblesse passagère.

BELANGRIJKSTE IDEEEN:

Deze ideeën vinden hun oorsprong vooral in de spellogica zelf en in uiterst eenvoudige zaken:

→ 1. Geen "gemakkelijke doelpunten" tegen krijgen :

(Onder gemakkelijke doelpunten verstaan wij : doelpogingen zonder verdediging redelijk dicht bij de basket)

- Geen snelheid of transitie spel van de tegenpartij toelaten, geen pogingen onder de ring.
- De rebound controleren
- Eerst de bal verdedigen (die kan door de ring gaan, niet de speler!), altijd de bal zien, geen lay-ups!
- Geen onverantwoorde risico's op de paslijnen als de basket niet beschermd is ! Anders gezegd, let op de "Back Doors" vooral als er niemand achter u staat.
- Vermijd fouten ! Dit levert gemakkelijke doelpogingen op voor de tegenstrever (vrijworpen)

→ 2. De tegenstrever bestuderen :

Je moet je vijand kennen : weten hoe hij punten scoort !

- Kijk verder dan de spelvormen, en herken de bedoelingen van je tegenstrever :

 - a. De opvolging van acties die to open shot leiden : Welke worden het meest gebruikt, bvb veel staggered screens, of/en ballscreens van 4 voor 2, waarbij 4 "flaret"...
 - b. Naar wat wordt er met voorrang gezocht ? Bvb, bij een Pick and Roll tussen 1 en 5, zoekt men naar de offensieve agressiviteit van de guard, naar het afrollen van de 5, of naar de shooting forwards ten gevolge van de verdedigende hulp ?

 - Ken de individuele kwaliteiten van de tegenstanders
 - Het samenbrengen van de 2 voorgaande informatie, geeft je een goede zicht op de spel-dominanten waarop de tegenstrever beroep doet.

→ 3. Keuzes maken :

Wij vertrekken van het principe... dat het onmogelijk is om alle korven te verhinderen , het werk van de coaches , en nadien van de speelsters , is het selecteren van de punten die je kan aanvaarden , en de punten die je weigert te aanvaarden. (zie voorbeelden hieronder).

→ 4. In ploeg verdedigen :

Dit is waarschijnlijk het belangrijkste , want het is van fundamenteel belang dat elke speelster beseft dat zij haar rechtstreekse tegenstrever moet houden , met de wetenschap dat "in het geval dat..." haar medespelers er zullen staan om een tijdelijke zwakte harentwege op te vangen.

QUELQUES PRINCIPES SIMPLES:

Il n'est pas forcément évident de ressortir des principes dans notre défense; ou plutôt ils sont tellement simples qu'ils en deviennent simplistes !!!

En effet, vous ne trouverez pas les principes habituels de la défense. Par exemple l'orientation du porteur de balle n'est pas suffisamment significative à notre avis pour la mettre dans cette rubrique, comme d'ailleurs de savoir si les défenseurs sont en positions ouverte, semi ouverte ou fermée du côté balle ou du côté opposé ! Pour ce dernier point le plus important n'est pas là : il faut d'abord voir la balle !!!

Pour préciser un peu plus notre pensée, sur l'orientation par exemple, il nous semble plus important:

- D'abord de cadrer son adversaire direct.
- Ensuite de savoir où sont mes partenaires afin de décider de plus ou moins orienter d'un côté ou de l'autre, tout en tenant compte des aptitudes de mon adversaire direct (tireur, droitier ...)

Le seul moment où il nous semble fondamental d'orienter vers la ligne de fond est sur les reprises de joueurs quand ont est en retard suite à une « aide » et à des rotations (voir diagr. ci-dessous : D2 qui est allé aider sur la descente du porteur d'écran O5 , arrive avec un peu de retard sur la passe de O1 vers O2).

Ouvrir l'intérieur dans cette situation permettrait au joueur O2 d'avoir le choix de passes notamment à l'opposé du jeu. C'est souvent dans ces situations que les défenseurs « courent après la balle » sans jamais réellement la rattraper !



ENKELE EENVOUDIGE PRINCIPES:

Het is op het eerste zicht niet evident om de principes van onze verdediging eruit te halen ; of beter gezegd , ze zijn zo eenvoudig dat men ze simplistisch zou kunnen noemen !!!

U zal er inderdaad niet de gebruikelijke verdedigende principes in terug vinden. Oriëntatie van de bal is naar ons oordeel bvb niet significant genoeg om hierin te worden opgenomen, hetzelfde trouwens wat betreft de verdedigende 'stance': open , half open of gesloten stance op balkant of op weakside! Over dit laatste punt is voor ons het belangrijkste niet de houding , maar het feit dat zij eerst en vooral de bal moet zien !!!

Ik zal ons gedachtegang wat verduidelijken : over de oriëntatie van de bal bvb , lijkt het ons belangrijker om :

- Eerst en vooral je rechtstreekse tegenstrever te kaderen
- Daarna weten waar je ploegmaten staan teneinde te kunnen beslissen om min of meer te oriënteren langs de ene of de andere kant, rekening houdend met de vaardigheden van je rechtstreekse tegenstander (shooter , li of re handig,...)



Alleen bij het hernemen van je eigen man wanneer je wat te laat komt omdat je ging helpen (recover) of bij rotaties, lijkt het ons essentieel om naar de baseline te oriënteren (zie diagr. hieronder : X2 die gaan helpen is op de afrollende O5, zal hierdoor iets later aankomen op de pass van O1 naar O2)

Inderdaad zou het openen van het midden in deze situatie, aan speler O2, keuzemogelijkheden bieden om naar de perimeter te passen op weak side. Dikwijls zullen de speler in dergelijke situatie dan "achter de bal aan lopen" zonder die echt te kunnen inhalen!

VOICI LES QUELQUES PRINCIPES A RETENIR:

→ 1. Ne pas subir, prendre des risques « mesurés »

Cette agressivité se fera en fonction :

- Du positionnement de la balle
- Des espaces libres ou non, avec des positionnements d'aides ou pas.
- Du temps d'attaque.
- Du score et de l'arbitrage.
- Pas de « surpression », notamment sur les fins d'attaque où il est tentant de défendre plus fort.

→ 2. Pression sur porteur de balle :

- Rôle des bras, feinter avec les mains (conserver le porteur sous pression).
- Prise de volume avec les bras.
- Chercher à surprendre, faire « douter » l'adversaire.

→ 3. Rechercher les « lignes de passes » ... tout en étant capable d'aider :

- Etre sur les lignes de passe.
- Voir le ballon quelque soit la position.
- Adapter son aide selon le besoin : si le porteur de balle n'est pas agressif : prendre la ligne de passe sans venir aider ou en faisant un « aider – reprendre » (feinter d'aider sur le PDB puis reprendre la ligne de passe à l'aide de sa position et de ses bras).
- Avoir une aide « proactive » : La position de D4 dans les diagr. suivants est à chaque fois en aide « positionnelle » sur la possible attaque en dribble de O5 mais il y a des différences importantes dans le confort de réception que O4 peut avoir ou non :
 - sur la première situation (Diagr.4), O4 peut recevoir la balle facilement (et O5 peut faire une passe facile) et anticiper son action future (tir très certainement ou feinte de tir et départ à l'opposé),
 - sur le second schéma (Diagr.5), on observe que la position de D4 oblige O4 à se déplacer pour recevoir la balle vers la gauche ou vers le panier.
 - Sur le dernier schéma (Diagr.6), on voit une position ouverte du défenseur D4 qui oppresse encore plus l'attaquant O5 tout en étant très présent sur la ligne de passe avec le bras gauche, la réponse de O4 est très souvent de couper dans le dos de son défenseur.

→ 4. Construire les relations entre joueurs : les collaborations

Afin de matérialiser ce thème nous en ferons, un chapitre entier en prenant un exemple de forme de jeu que nous utilisons. Nous montrerons les exigences que nous avons vis-à-vis des joueuses sur le plan défensif.



ENKELE PRINCIPES DIE MEN NIET MAG VERGETEN:

Het is op het eerste zicht niet evident om de principes van onze verdediging eruit te halen ; of beter gezegd , ze zijn zo eenvoudig dat men ze simplistisch zou kunnen noemen !!!

→ 1. Niet ondergaan , en “weloverwogen” risico’s nemen :

Die agressiviteit zal in functie moeten gebeuren van :

- De plaats van de bal
- De al of niet vrije ruimtes , met help-defense of niet
- De shotklok
- De scorestand en de arbitrage
- Geen “overdruk”. Bij het einde van de shotklok o.a. is men geneigd om harder te verdedigen

→ 2. Druk op de baldrager :

- Het belang van de armen , met de handen faken (de baldrager onder druk houden)
- Maak je breed met je armen
- Tracht de aanvaller te verrassen , laat hem “twijfelen”

→ 3. De paslijnen opzoeken ... maar nog hulp kunnen bieden indien nodig :

- Druk op de paslijnen
- De bal zien in elke positie
- De hulp aanpassen aan de noden : indien de baldrager niet agressief is : de paslijn wegnemen zonder te gaan helpen of de hulp beperken tot een Stunting Help & Recover (de hulp op de BD faken en terug druk op de paslijn uitvoeren met de positionering en de armen).
- Een “proactieve” helper zijn : alhoewel X4 in de volgende diagr. altijd in een “positionele” help-defense staat voor een mogelijke drive van O5 , zijn er toch belangrijke verschillen in de manier waarop hij invloed kan hebben op de relatie O5 - O4:
 - In de 1e situatie (Diagr.4), kan O4 gemakkelijk de bal ontvangen (O5 kan zonder probleem passen), en kan O4 haar volgende actie al voorbereiden (vermoedelijk een shot, anders een fake shot en drive naar rechts)
 - In de 2e situatie (Diagr.5), kan men vaststellen dat de positie van X4 nu O4 verplicht om, wil zij de bal krijgen, zich te naar links of naar de basket toe
 - In de laatste situatie (Diagr.6), ziet men een open positie van X4 die nog meer druk zet op BD O5 , terwijl zij ook nog met haar linker arm druk zet op de paslijn. O4 zal hier dikwijls op reageren door in de rug van haar verdedigster te snijden.

→ 4. De relaties tussen de spelers opbouwen : het samenwerken

Dit thema zullen wij uitwerken in een volledig daaraan gewijd hoofdstuk, vertrekkend van een voorbeeld van een spelfase die wij gebruiken. Wij laten u dan zien wat wij in dat geval van onze speelsters eisen op verdedigend vlak.

DEFENDRE EN EQUIPE - L'EXEMPLE D'UNE FORME DE JEU « POUCE »

Voici cette forme de jeu :

TEAMDEFENSE - MET ALS VOORBEELD DE “DUIM” PLAY:

Dit is de bewuste play:



L'ETUDE SE FERA EN DEUX TEMPS:

- Dans un premier temps nous reprendrons chaque moment de cette forme de jeu en le détaillant sur le plan défensif. Quels choix et quelles collaborations !
- Parallèlement à cela nous montrerons que ce choix sur une même action à 2 ou 3 joueurs peut être autre si le positionnement des autres joueurs est différent

Un tableau comparatif nous permettra de faire cette comparaison facilement. Sur la colonne de gauche du tableau vous retrouverez la forme de jeu choisie «pouce» ; sur la colonne de droite nous montrerons une autre forme de jeu (ou une partie) qui mettra en évidence un autre choix défensif sur un type d'actions quasi identique.

DE UITEENZETTING ZAL VERDER IN TWEE KOLOMMEN VERLOPEN:

- In eerst instantie hernemen wij elke fase van de play om het op verdedigend vlak te detaileren : wat zijn onze keuzes en hoe verloopt de samenwerking !
- Daarnaast willen wij laten zien dat de verdedigende keuze op diezelfde 2 of 3-mans beweging anders zal zijn wanneer de positie van de andere spelers wordt gewijzigd.

Een vergelijkende tabel moet ons in staat stellen om gemakkelijk deze vergelijking te maken. In de linkse kolom vindt u de situatie in de gekozen "duim"-play, in de rechtse kolom laten wij u een verschillende spelvorm zien (of een deel ervan) die een andere defensieve aanpak duidelijk zal maken voor een, in se, bijna identieke type van actie.

DEFENSE DU DEBUT DU MOUVEMENT:

(Fig. 12, 13 ET 14)

Le positionnement (« set play ») en 1-4 montre des espaces proches du cercle sans défenseur, aussi la priorité des défenseurs 2 et 3 est de ne pas subir de back-door. (Fig. 12)

Dans le cas d'un alignement en 1-2-2, il sera demandé de prendre plus de risques sur les lignes de passe, ceci est possible parce que l'espace arrière est occupé par les joueurs intérieurs. L'objectif ici est d'éloigner l'ailier de l'intérieur pour que la distance de passe entre ces 2 joueurs soit trop grande et empêche la relation de passe. (Fig. 13 et 14)



VERDEDIGING BIJ DE AANVANG VAN DE PLAY:

(Fig; 12, 13 en 14)

In deze 1-4 opstelling kan men duidelijk de onverdedigde gebieden dicht bij het doel zien, de prioriteit voor de verdedigers X2 en X3 is dus om geen back-door toe te laten. (Fig. 12)

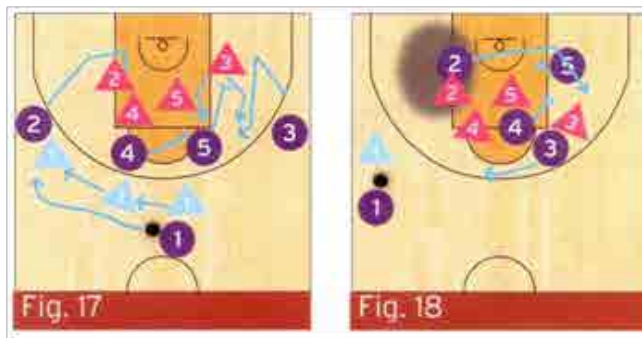
In het geval van en 1-2-2 opstelling, zal er gevraagd worden om meer druk te zetten op de paslijnen, aangezien de ruimte onderaan bezet wordt door de postspelers. Hier is het de bedoeling om de vleugel weg te drukken van de post, teneinde de pasafstand te vergroten en zo de inside pass te beletten. (Fig. 13 & 14)

DEFENSE SUR LE CHASSE ET SUR LA DESCENTE DE O2:

(Fig. 15 - 16 ET 17-18)

Sur le chassé en dribble le défenseur du porteur de balle peut en revanche mettre plus de pression car le jeu direct est occupé par des attaquants et que les espaces sont limités pour attaquer en dribble. Il peut envisager soit de fermer l'extérieur soit au contraire de l'ouvrir, l'objectif étant de sortir les attaquants de leurs repères d'espaces par rapport à la continuité du mouvement. (Fig. 15 et 16)

Sur le chassé en dribble si le double écran est posé à l'opposé de la balle (sur l'ailier O3) la pression sur le porteur de balle sera minime et l'orientation sera vers l'intérieur car il y a trop de danger vers la ligne de fond. (Fig. 17 et 18)

**VERDEDIGING OP DE "DRIBBEL AT" EN OP HET AFZAKKEN VAN O2:**

(Fig; 15, 16, 17 en 18)

De verdediger op de baldrager kan hier meer druk zetten op de "Dribbel At" actie omdat de rechtstreekse lijn naar doel bezet is door andere aanvallers en er bijna geen ruimte is om te draven. Hij kan opteren voor de "side-push" of zelfs voor de "corner-push", maar de bedoeling moet zijn om de aanvallers uit hun gebruikelijke looplijnen te dwingen ten overstaan van de continuïteit van de beweging. (Fig. 15 & 16)

Indien het Staggered Screen voor O3 op de Weak Side wordt gezet zal de druk op de baldrager veel minder zijn en zal de oriëntatie meer naar het midden zijn, omdat het naar de baselijn toe te gevaarlijk is. (Fig. 17 & 18)

DEFENSE SUR LA REMONTEE ET SUR L'UTILISATION DES 2 ECRANS:

(Fig. 19 – 20 ET 21 – 22)

Dans cette situation le choix est laissé libre aux joueuses car il est rare de voir une action décisive à ce moment du mouvement.

D2 Suivra sur le premier écran du double écran en prenant comme repère l'épaule droite de l'attaquant O2 afin de ne pas rentrer dans les écrans (au risque d'être ralenti), ensuite il glissera sur le second écran afin de recadrer son joueur de l'autre côté du terrain, cela empêchera O2 de pouvoir attaquer directement à l'opposé où l'espace est libéré, (seul risque du mouvement car un écran ligne de fond mobilise les partenaires défenseurs). (Fig. 19)

Il pourra aussi passer sous les 2 écrans mais ici il y aura le risque (minime) d'un retour vers le corner de l'attaquant O2. (Fig. 20)

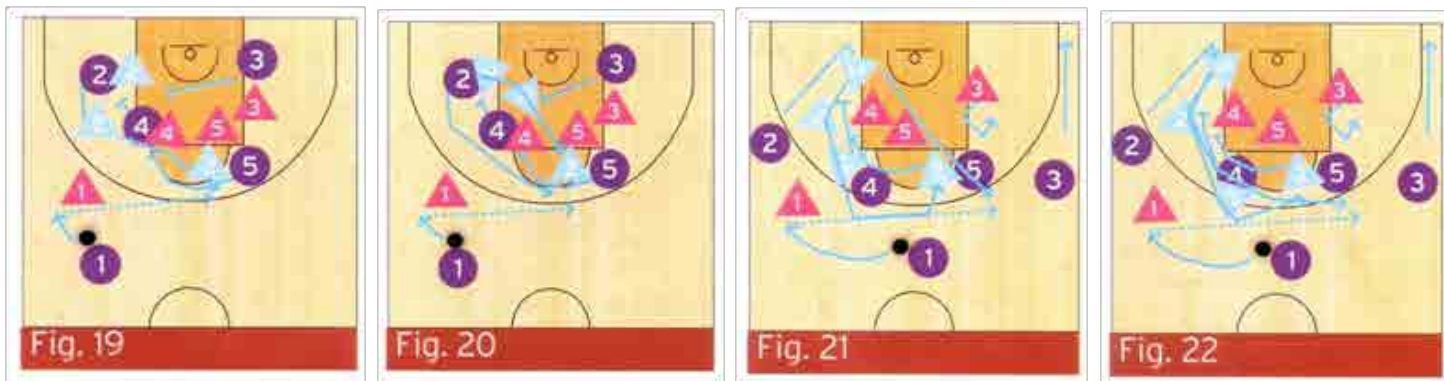
Dans cette situation où la position de l'attaquant O3 change de manière importante le dispositif, D2 peut contester la prise d'écran en fermant le passage vers l'intérieur, ainsi le joueur partira à l'opposé sans utiliser les écrans et D2 pourra passer au dessus des écrans.

D2 pourra aussi forcer O2 à prendre les écrans puis le suivre par l'extérieur (épaule opposée)

D2 pourra aussi forcer O2 à prendre les écrans puis le suivre par l'extérieur (épaule opposée)

La présence d'une aide défensive à l'opposé de la balle (D3) permet à D2 de prendre plus de risque en tentant, lors de la sortie du double écran, de prendre très fort la ligne de passe 1-2, cette passe sera longue et dangereuse et ne donnera pas un avantage énorme à O2. (Fig. 21 & Fig. 22)





VERDEDIGING OP HET GEBRUIK VAN HET STAGGERED SCREEN:

(Fig. 19–20 EN 21–22)

In deze situatie wordt aan de spelers de vrije keuze gelaten , want het gebeurt raar of zelden dat op dat moment van de beweging een beslissende actie plaats kan vinden.

X2 zal zijn man volgen over het 1e screen door zich te richten op de rechtse schouder van aanvaller O2 om niet in het screen te lopen (en vertraagd te worden), nadien zal hij onder het 2e screen glijden om zijn man terug op te pakken , zo belet hij O2 om rechtstreeks de tegenovergestelde kant aan te vallen , waar de ruimte werd vrij gemaakt (o.i. het enige gevaar van deze beweging, want een downscreen mobiliseert altijd de verdedigers)

X2 zou ook onder de twee screens kunnen gaan , maar dit houdt het (minieme) risico in dat O2 terug naar de corner zou gaan. (Fig. 19 & 20)

In deze situatie, waar de positie van O3 op ingrijpende wijze de opstelling verandert, kan X2 de weg naar binnen afnemen, waardoor O2 in de tegenovergestelde richting zal gaan , zonder de screens te gebruiken en kan X2 mee over de screens gaan.

X2 kan hem ook verplichten om de 2 screens te gebruikte en zal hem dan mee over de screens volgen (tegenovergestelde schouder)

De aanwezigheid van verdedigende hulp op weak side (X3) laat X2 toe om meer risico's te nemen , en kan hij eens over de screens , heel agressief spelen op de paslijn 1-2, deze pas wordt dan lang en gevaarlijk en zal voor O2 geen groot voordeel opleveren. (Fig. 21 & 22)

PICK SUR LE PICKEUR/ DEFENSE SUR ECRAN HORIZONTAL DE O3 SUR O4 PUIS SUR L'ECRAN O5-O3:

(FIG. 23 - 24 -25 ET 26 - 27 - 28)

SCREEN THE SCREENER ACTIES : VERDEDIGING OP HET HORIZONTAAL SCREEN VAN 3 VOOR 4 EN NADIEN OP HET SCREEN VAN 5 VOOR 3

(Fig. 23-24-25 EN 26-27-28)

Conjointement à la remontée de O2, le joueur O3 descendra pour poser un écran parallèle à la ligne de fond à son partenaire O4.

Ici D3 cherchera à repousser (dos, fesses) le poseur d'écran le plus bas possible près de la ligne de fond afin de réduire la portée de l'écran (lieu et angle), cela aura également pour effet d'éviter que O3 puisse se poster directement. (Fig. 23)

Inversement D3 pourra s'occuper en priorité du joueur O4 qui utilise l'écran (contestation du déplacement), D4 passera avec son adversaire direct, ce type de défense sera préconisé quand le joueur O4 sera plutôt un 5 très fort dans le jeu à proximité du panier, cela permettra à D4 de reprendre son joueur et surtout de couper la relation de passe entre O2 et O4. (Fig. 26)



Tegelijkertijd met het opkomen van O2, zal O3 zakken om langs de baseline een lateraal screen te zetten voor O4
 X3 zal hier proberen (met rug en achterwerk) om de screener naar de baseline te duwen teneinde de efficiëntie van het screen zo veel mogelijk te verminderen (plaats en hoek van het screen), een bijkomend gevolg is dat men hierdoor vermijdt dat O3 zich rechtstreeks zou kunnen opstellen.

L'écran étant annoncé par D3 permettra à D4 d'anticiper et de passer au-dessus de l'écran. Il cherchera ensuite le plus rapidement possible à reprendre l'espace que O4 cherchera inévitablement à occuper à proximité du panier. (Fig. 24)



Fig. 24

Omdat X3 tijdig het screen aangekondigt, kan X4 anticiperen en over het screen glippen, waarna hij zo snel mogelijk de ruimte zal trachten te bezetten die O4 dicht bij het doel ambieert.

D3 n'aura normalement pas besoin d'aider (car D4 aura suffisamment anticipé) et pourra remonter sur le second pick en suivant son adversaire direct. Il s'appuiera sur l'épaule droite de l'attaquant pour éviter de rentrer dans l'écran et ensuite tentera de reprendre la ligne de passe ou, tout au moins de recadrer son placement par rapport à O3 nouveau porteur de balle; D5 sera en aide afin de limiter l'agressivité offensive après l'écran. (Fig. 25)



Fig. 25

Andersom, kan X3 zich vooral richten op O4 die het screen gebruikt (door zijn verplaatsing te betwisten), X4 kan zo met zijn rechtstreekse tegenstander oversteken. Deze vorm zal aangewend worden wanneer O4 in feite meer een 5-speler is, sterk rond de bucket. Dit laat X4 toe om zijn man terug over te nemen en vooral in de paslijn tussen O2 en O4 te zitten.

➤ Ici D3 sera plus en retard sur la remontée de son adversaire direct, aussi on envisagera une rotation défensive entre les 2 extérieurs à l'opposé de la balle (D1 et D3) (Fig. 27 & 28)



Fig. 27



Fig. 28

X3 zal in dit geval vertraging oplopen en mogelijk te laat zijn om het opkomen van zijn man deftig te kunnen opvangen, daarom stellen wij een rotatie voor tussen X1 en X3, de verdedigers op de weak side perimeter spelers.



CONCLUSION:

Il nous semble important de signaler que la qualité défensive de l'équipe de France vient d'abord de la qualité des joueuses dans ce secteur, notamment dans la compréhension du jeu. En effet au cours d'un championnat d'Europe les matches s'enchaînent et les adaptations en fonction des adversaires sont fluctuantes entre les matches et aussi pendant les matches où il est parfois utile de modifier une option défensive prévue en début rencontre.

Source "Cahiers de l'entraîneur" Basketballmagazine nr.788-89, Februari-Maart 2013

BESLUIT:

Het lijkt ons toch belangrijk om aan te geven dat de verdedigende kwaliteiten van de Franse Ploeg in eerst instantie te wijten zijn aan de kwaliteiten op dat gebied van de spelers zelf, en meer bepaald aan hun vermogen om het spel te lezen en te begrijpen. Tijdens een EK volgen de wedstrijden zich inderdaad snel op en moet er dan ook veel van wedstrijd tot wedstrijd gewijzigd worden in functie van de tegenstander, en zelfs tijdens wedstrijden kan het soms nodig zijn om een op voorhand bepaalde defensieve optie te wijzigen.

Bron "Cahiers de l'entraîneur" Basketballmagazine nr.788-89, Februari-Maart 2013



HAAL HET MAXIMUM UIT JE DRILLS

RETIREZ LE MAXIMUM DE VOS DRILLS



Wim CLUYTENS - Traduction: Abel Bouziani

Basketbal wordt aangeleerd met drills, elke coach heeft een aantal drills te zijner beschikking, maar niet iedereen gebruikt ze op een effectieve manier.

Enkele tips (en niet alleen voor beginnende coaches!)

Waar vinden we interessante oefeningen?

Er bestaan tientallen boeken met interessante drills. Het voordeel is dat ze dikwijls reeds per onderwerp gerangschikt staan (fastbreak, defense, passing, enz)

Op internet vind je zoveel toffe oefeningen, dat je niet meer kunt kiezen wat interessant of bruikbaar is voor jou.

Op DVD's en videotapes kun je de uitvoering zien. (wat natuurlijk duidelijker is dan alleen maar een beschrijving (al of niet met een tekening erbij))

En natuurlijk op onze clinics tonen de sprekers hoe zij de (soms bekende) drills gebruiken. Het grote voordeel is, dat men naar het "waarom" kan vragen. Het is niet omdat "iedereen" een bepaalde drill gebruikt, dat deze oefening niet goed meer is!

Welke drills zullen we gebruiken?

Bij de vele duizenden drills zijn er natuurlijk schitterende oefeningen, maar nutteloos voor ons doel. Wat leren onze spelers door deze oefeningen? Bereiden we een wedstrijd voor of een circusact?

Een aanval of een verdediging "snijden" we in stukjes om details aan te leren of te corrigeren. Hier zullen we meestal onze eigen oefeningen uitdenken.

Aan welke criteria moeten de drills voldoen?

Eerst en vooral moeten ze, zoals hierboven reeds vermeld, passen in de opbouw van onze systemen. Voor "showtime" drills hebben we geen tijd. Drills moeten praktisch zijn.

Drills moeten zoveel mogelijk leuk zijn, de spelers moeten ze met plezier uitvoeren. Leg hen uit wat de bedoeling van de oefeningen is.

Drills moeten competitief zijn (vb. wie lukt het meest doelen binnen een bepaalde tijd?; een aantal shots (3 of 5?) lukken voor men naar een volgende spot mag gaan...)

Natuurlijk moet eerst de techniek behoorlijk aangeleerd zijn. De conditie moet een belangrijk onderdeel zijn. Trainen op een gans terrein en niet op een half veld. De spelers moeten zich 100% inspannen, dan zijn er in de loop van het seizoen, geen aparte conditie-oefeningen nodig.

Le basketball est enseigné par le biais de drills, chaque coach à un nombre de drills à sa disposition, mais peu les utilisent d'une manière efficace.

Quelques conseils (et pas seulement pour les coachs débutants!)

L'on trouve des dizaines de livres avec des drills intéressants. L'avantage est qu'ils sont répertoriés par sujet : contre-attaque, défense, passes,... Sur internet, nous pouvons découvrir tellement de drills attrayants, que finalement nous ne savons plus choisir ceux sont utiles ou intéressants pour notre programme. Sur DVD ou VIDEO, on peut voir comment les drills sont exécutés (ce qui est évidemment plus explicite qu'une description, même accompagnée d'un diagramme). Et bien sûr, lors de nos clinics, les orateurs démontrent comment ils utilisent leurs drills (même ceux connus de tous). Le grand avantage est, qu'à cette occasion, on peut poser la question "pourquoi?". Ce n'est pas parce qu'un exercice est pratiqué par presque tout le monde qu'il devient inefficace!

Quels drills allons-nous alors utiliser?

Parmi les milliers de drills, ils s'en trouvent de magnifiques, mais inutiles de par le but recherché. Que peuvent apprendre nos joueurs de ces exercices? Est-ce que nous nous préparons pour un match ou pour une scène de cirque? Une attaque ou une défense doit être découpée afin d'en apprendre les détails et faire les corrections. Dans ce cas, nous devons élaborer les drills nous-mêmes.

A quels critères devons répondre ces drills?

Avant tout, comme expliqué ci-avant, ils devront contribuer à la construction de notre système. Nous ne disposons pas de temps suffisant pour des "show drills". Les drills se doivent d'être efficaces, agréables à exécuter pour les joueurs; pour ce fait, expliquez leurs le but du drill.

Les drills doivent également être compétitif (ex: nombre de paniers réussis en un laps de temps, nombre de shots réussis avant de passer à l'étape suivante,.....). Il est évident que la technique doit être au préalable correctement enseignée.

La condition physique doit en être un élément essentiel. S'entraîner sur tout le terrain et non un demi. Les joueurs doivent se donner à 100%, ainsi il devient inutile, dans le courant de la saison, de prévoir des séances spécifiques de conditionnement physique. Le passage d'un drill à l'autre doit se faire le plus rapidement possible.



De overgang van een oefening naar een andere moet snel gebeuren.

Laat de oefeningen niet te lang duren: de interesse, en dus ook de inzet, van de spelers vermindert, zeker als het een nuttige, maar voor de spelers minder aangename drill is.

Maak een trainingsvoorbereiding waarop je per drill een bepaalde tijd voorziet. Blokken van 5 minuten zijn geschikt, wie over assistenten beschikt kan oefeningen van 3 of 7 minuten voorzien. Voorzie je geen tijd, dan ga je heel dikwijls onderdelen niet behandelen, en bij andere leuke drills laat je je meeslepen door het enthousiasme van je spelers (3 t 2 full court is een oefening die de spelers met plezier 20 minuten lopen). Sommige coaches gebruiken ook "30-seconden drills", bijvoorbeeld een "bad pass"drill, een "deny"drill...Zeer intensief.

Verdedigende drills mag je zeker niet vergeten. Hoeveel? Dit hangt van de principes van de coach af: sommige trainers willen 50% van de training aan de defense spenderen, voor anderen volstaat 30%. Belangrijk is de intensiteit waarmee getraind wordt. En niet vergeten, dat zelfs in een oefening gericht op de aanval ook aandacht aan de verdediging moet besteed worden. Drills moeten ook wedstrijdgericht zijn. De spelers moeten leren een aanval of een verdediging te "lezen" en correct hierop te reageren zonder dat de coach tussen komt.

Maak geen robotten van je spelers, laat hen zelf oplossingen zoeken en kom enkel tussen als het echt niet anders kan.

Hoeveel drills per training?

Weer is de keuze aan de coach: er zijn succesvolle trainers die amper een handvol drills gebruiken (hoe vervelend moet dit zijn voor de spelers?), andere gebruiken elke training nieuwe oefeningen (het nadeel hiervan is, dat men veel tijd verliest met telkens de nieuwe drills uit te leggen)

Interessant is drills te gebruiken waarbij elke training de nadruk op een ander facet gelegd wordt. Progressie, opbouw.

De beste oefeningen zijn die waarin èn aanval èn verdediging aan bod komen.

Tot slot: de oefening op zichzelf is niet het belangrijkste, wel wat men ermee wil bereiken. Laat de spelers niet zo maar oefenen, maar blijf er bij, geef voortdurend commentaar, corrigeer, moedig aan, gooi al eens een bloempje. Jonge en ook oude spelers krijgen al eens graag - zeker in het openbaar - een welgemeend schouderklopje!

Ne pas faire durer le drill trop longtemps : l'intérêt, et donc également l'engouement des joueurs en souffriront ; surtout si le drill est utile mais moins attrayant pour les joueurs. Elaborez une préparation d'entraînement dans lequel les drills seront minutés. Une moyenne de 5 min. est convenable, et pour celui qui peut bénéficier de la présence d'un assistant, l'on peut aller entre 3 à 7 min. Si vous ne vous fixer pas de limites de temps, vous risquez souvent de ne pas travailler tous les segments prévus, ou vous risquez avec un drill amusant de vous laisser emporter par l'enthousiasme des joueurs (ex : un 3c2 fullcourt est un drill que les joueurs exécuteront avec plaisir 20 min. durant).

Certains coaches utilisent des " 30 sec.drill ", par exemple un "badpass drill" ou un "deny drill"... Très intensif.

Les drills de défense ne peuvent pas être négligés. Combien ? Cela dépendra des principes du coach : certains consacreront 50% de l'entraînement à la défense, pour d'autres 30% seront suffisant. L'important sera l'intensité avec laquelle l'on s'entraîne. Ne pas oublier que même dans un drill à vocation offensive l'attention doit être portée sur la défense.

Les drills doivent être reproduire des situations de match. Les joueurs doivent apprendre à "lire" une attaque ou une défense, et y réagir de manière adéquate sans le concours constant du coach. Ne transformez pas vos joueurs en robots, laissez les trouver par eux-même la solution et n'intervenez qu'à bon es-cient.

Combien de drills par entraînement ? A nouveau, le choix est fixé par le coach : il est des coaches à succès qui n'utilisent qu'une poignée de drills (ennuyeux pour les joueurs ?) d'autres présenteront de nouveaux drills à chaque entraînement (le dés-avantage est la perte de temps à démontrer ces drills).

Les plus intéressants sont les drills par lesquels, à chaque session, l'on peut montrer une nouvelle facette du jeu . Progression, construction.

Les meilleurs drills seront ceux où l'on retrouve attaque et défense.

Pour conclure : le drill en soi n'est pas le plus important, mais bien le but que l'on veut atteindre. Ne laissez pas les joueurs uniquement s'entraîner, soyez présent en tant que "coach", dirigez par des commentaires judicieux, corrigez, encouragez, faites des compliments. Jeunes ou vieux, les joueurs aiment recevoir, surtout en public, l'une ou l'autre sincère tape amicale dans le dos !



DRILLS CORNER – CARNET DE DRILLS

Traduction: Luc Plateus

JEUGD

→ Enkele oefeningen om technieken aan te leren of toe te passen nadat ze aangeleerd werden,

En ook:

- "Spelletjes" voor de jongsten (te gebruiken als opwarming of afsluiten van een training)
- "Spelletjes" moeten een doel hebben (pre-basket)
- Sommige (de meeste?) kun je voor jong en oud gebruiken
- Coach, blijf een "teacher" laat je spelertjes niet zo maar wat doen
- Corrigeer waar nodig.
-

Diagr. 1

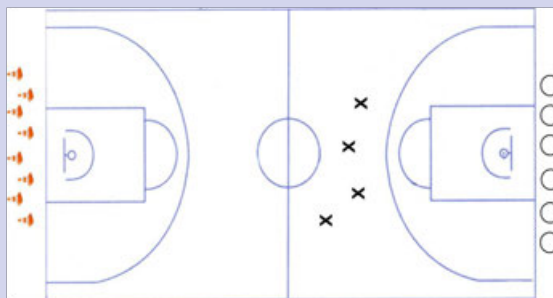
Naam: Smokkelaars en Douaniers

Doel: aanleren van schijnbewegingen om iemand voorbij te gaan

Opstelling: (O) = Smokkelaars - (X) Douaniers

Uitvoering:

- De O's trachten over te geraken om een aantal voorwerpen te nemen en ze naar hun kamp te brengen.
- Worden ze geraakt door de X'n, dan keren ze naar de baseline terug op de helft waar ze geraakt werden
- Hoeveel "smokkelwaar" wordt overgebracht binnen de 1,2, ... minuten?



Déroulement:

- Les "X" essayent de traverser le terrain pour prendre des objets et les ramener vers leur camp.
- Si ils ont été touchés par les X, les O vont vers la ligne de fond du demi terrain où ils ont été touchés.
- Combien de "O" ont été capturés en 1,2... minutes

Diagr. 2

Naam: Zone bal

Doel: de bal moet naar een ploegmaat in de andere zone geraken

Uitvoering:

- Door faking, vrijlopen en passen
- Tot punten

Beperking:

- Geen dribbel toegelaten
- Maximum 2 (1) pass(en) in eigen zone
- Maximum 4 (3,2) seconden bal vasthouden
- Geen loopfouten



JEUNE

→ Quelques exercices pour l'apprentissage de techniques, ou à appliquer après les avoir enseignées

Et également:

- Exercices ludiques pour jeunes (à utiliser comme échauffement ou en fin de séance)
- Ces formes jouées doivent cependant avoir un but
- Certaines sont même utilisables pour les plus âgés
- Coach, restez "un enseignant" ne laissez pas vos joueurs faire n'importe quoi
- Corrigez si nécessaire
-

Diagr. 1

Nom: douaniers et contrebandiers

But: apprendre à utiliser des feintes pour dépasser quelqu'un

Disposition: (O): contrebandiers - (X): douaniers

Diagr. 2

Nom: Zone bal

But: amener la balle vers l'équipe dans l'autre zone

Déroulement:

- Par des feintes, démarquages et des passes
- Jusqu'à ... points

Remarques:

- Pas de dribbles
- Maximum 2(1) passe(s) dans sa propre zone
- Garder la balle maximum 4(3,2) secondes
- Pas de marcher



Diagr. 3

Naam: Basket -man (passen)

Doel: Bal snel en efficiënt naar voor brengen

Uitvoering: elke ploeg tracht de bal te geven aan de "basket - man" die in een gebied tot 1m van de eindlijn beweegt
Tot ... punten per ploeg

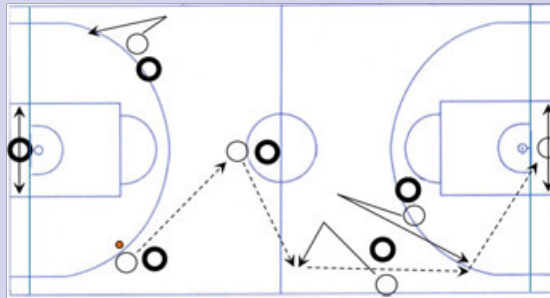
Progressie:

- Bal ontvangen met jumpstop
- Pivoteren na J.S.
- Pass begeleiden met juiste voet
- Geen loopfouten dulden

Variante:

- De basket -man mag niet bewegen
- Basket -man vervangen door mand

PS: Bij gebrek aan basketbal accommodatie (zie diagr.) Basket man kan vervangen worden door een doel



Diagr. 3

Nom: passes au "basket-man"

But: avancer la balle rapidement et efficacement

Déroulement: chaque équipe essaye de donner la balle au "basket-man" qui est à 1 m. de la ligne de fond
Jusqu'à ... points par équipe

Progression:

- Recevoir le ballon avec un arrêt en 1 temps
- Pivoter correctement
- Accompagner la passe avec le bon pied
- Ne pas accepter de «marcher»

Variante:

- Le "basket-man" ne peut pas bouger
- Basket-man est remplacé par un panier

PS: en cas de manque de matériel de basket (voir Diagr.) Le basket-man peut aussi être remplacé par un but

Diagr. 4

Naam: Transitie Slang (passen, pivoteren en doelen)

Doel: bal snel en efficiënt naar doel brengen

Uitvoering:

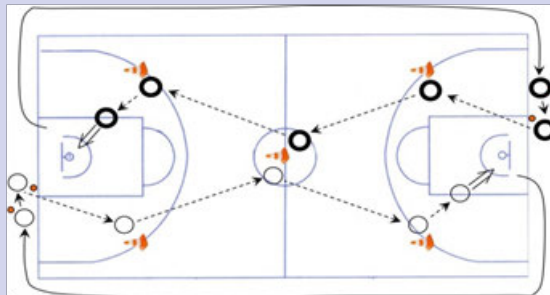
- Na elke pass 1 plaats door schuiven
- Per ploeg naar punten

Progressie:

- Bij elke pass 1 stap richting bal
- Bij elke pass mikpunt geven

Beperkingen:

- Geen dribbel toegelaten



Diagr. 4

Nom: Transition en serpentine (passer, pivoter et marquer)

But: avancer rapidement la balle vers le but

Déroulement :

- Par équipe jusqu'à ... points
- Les joueurs avancent d'une place

Progression:

- A chaque passe, faire 1 pas vers la balle
- Donner une cible pour chaque passe

Remarques:

- Pas de dribble autorisé

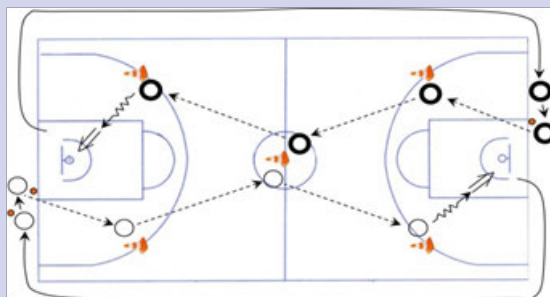
Diagr. 5

Naam: Transitie Slang (inworp, passen, pivoteren, dribbelen en doelen)

Doel: Bal snel en efficiënt naar doel brengen als leerproces van aanvallen- de technieken en basis bewegingen

Progressie:

- Aanleren van "Dead Ball Moves"
- Variaties in start fases
- Invoeren van tijdslijmieten



Diagr. 5

Nom: Transition en serpentine (remise en jeu, passer, pivoter, dribbler et marquer)

But: Amener la balle rapidement et efficacement vers le panier comme processus d'apprentissage de techniques d'attaque et mouvements de base

Progression:

- Apprendre les « dead ball moves »
- Varier les positions de départ,
- Introduire des contraintes temps

Diagr. 6

Naam: Manege

Doel: Passen

Diagr. 6

Nom: Manège

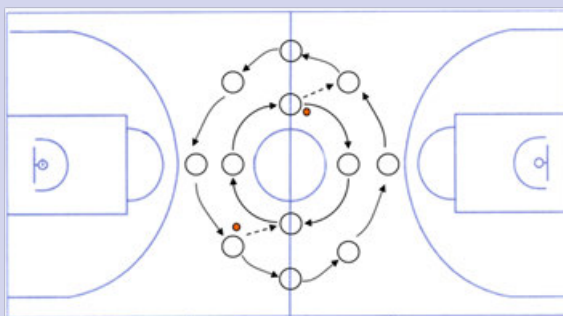
But: travailler les passes

Opstelling : twee concentrische cirkels - 1 of 2 ballen

Mise en place: 2 cercles concentriques-1 ou 2 balle

Uitvoering:

- Cirkels bewegen in tegengestelde richting
- Bal(len) worden zonder dribbel naar de andere cirkel gepast



Déroulement :

- Les cercles bougent en direction opposées
- Les balles doivent être passées vers l'autre cercle (sans dribble)

Progressie:

- Dribbel vóór de pass
- Pass vanuit dribbel
- Hand-off pass

Progression:

- Dribble avant la passe
- Passe dans le dribble
- Passe de main à main

Diagr. 7

Naam: multi cirkel drill

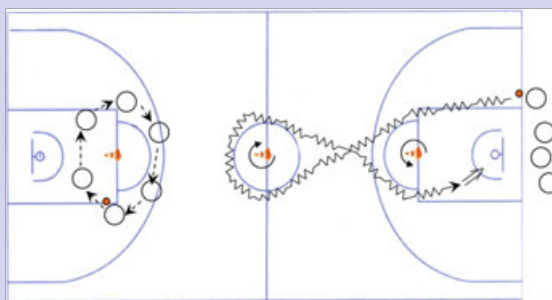
Diagr. 7

Nom: Drill multi-cercles

Doel: passen - dribbelen - shotten

Opstelling :

- Twee groepen (A) en (B) - 2 ballen
- Of 1 bal bij het passen en 1 bal per speler bij het dribbelen



But: passer, dribbler, shotter

Mise en place: 2 cercles concentriques-1 ou 2 balle

Disposition : 2 groupes

- A:dribble - B: passe - 2 ballons
- Ou 1 balle pour passer et une par joueur pour le dribble

Uitvoering:

- Groep A gebruik van twee cirkels en dribbel
- Groep B gebruik van 1 cirkel en passen

Déroulement :

- groupe A utilise 2 cercles et travaillent le dribble
- groupe B un cercle et travaillent la passe
- conserver le balle loin de la défense (cone)
- varier la direction du dribble
- dribbler autour de chaque cercle

Progressie:

- Shotten na dribbel
- Aantal shotpogingen bepalen
- Inlassen van dead-ball moves mogelijk

Progression:

- shotter après le dribble
- définir le nombre de tentatives de shoots
- insérer des dead-moves
- contre le temps
- etc...

Diagr. 8

Naam: partner cirkel

Diagr. 8

Nom: cercle-partenaire

Doel: passen en tweede beweging

But: passer et 2ème mouvement

Opstelling :

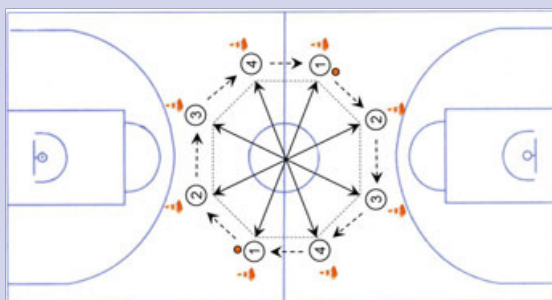
- Partners tegenover elkaar in grote cirkel
- Twee tot vier ballen
- 1 kegel per speler

Mise en place:

- les partenaires face à face dans 1 grand cercle
- 2 ou 4 ballons
- 1 cône par joueur
- de 8 à 12 joueurs

Uitvoering:

- Passen in wijzerzin
- Passen tegen wijzerzin
- Alle spelers verplaatsen zich door midden cirkel
- Spelers mogen mekaar niet raken
- Schouder aan schouder kruisen met partner



Déroulement :

- passer dans le sens des aiguilles d'une montre
- passer dans l'autre sens
- tous les joueurs passent par le milieu
- les joueurs ne peuvent se toucher
- épaule contre épaule avec le partenaire

Progressie:

- Opvoering snelheid van uitvoering door gebruik van
- utiliser les pieds (pivoter)



- vier ballen
- Evaluatie pass situatie (door oog contact)
- Opgelegde pass gebruiken

- erreur la plus fréquente: changer le pied pivot
- n'autoriser aucun marcher

Progression:

- augmenter la vitesse avec 4 ballons
- évaluer la situation par le regard
- imposer l'utilisation d'un type de passes

Diagr. 9

Naam: Transitie cirkel

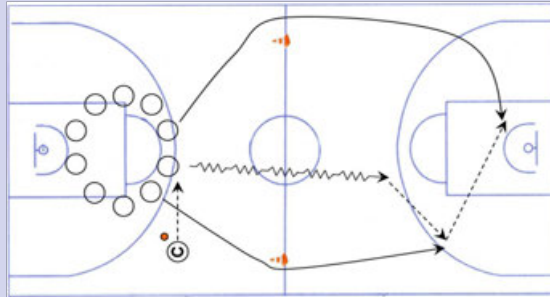
Doel: Opvoeren van reactie snelheid

Opstelling :

- Spelers bewegen in cirkel vorm
- Coach bepaald richting
- Coach in het bezit van bal(len)

Uitvoering:

- Start signaal door coach (verbaal / visueel)
- Coach bepaald opdrachten (start en -eindopdracht)
- Mogelijke vormen van toepassing (per 2,3,4 of 5)
- Coach bepaald transitie lijnen van bal en spelers (visie)
- Coach bepaald vorm van afwerking (inside / outside)



Progressie:

- Opvoering snelheid van uitvoering
- Bijkomende opdrachten in functie van afwerking.

Diagr. 10 & 11

Naam: Transitie Trein

Doel: situatie evalueren (lezen) en snel reageren

Opstelling :

- Opgesteld in lijn
- Voorste speler met bal (in functie van toepassing optie)

Uitvoering:

- Start signaal door coach (verbaal / visueel)
- Coach bepaald opdrachten (start en -eindopdracht)
- Start in functie van 1ste shotresultaat
- Mogelijke vormen van toepassing (per 2,3,4 of 5)
- Coach bepaald transitie lijn(en) van bal en spelers (visie)
- Coach bepaald vorm van afwerking in eindopdracht (inside / outside)



Progressie:

- Opvoering snelheid van uitvoering
- Bijkomende opdrachten in functie van afwerking
- Rebound opdrachten

Diagr. 9

Nom: cercle et transition

But: améliorer la vitesse de réaction

Mise en place:

- les joueurs forment un cercle
- le coach indique la direction
- le coach a 1 ou 2 balles

Déroulement :

- signal visuel ou verbal pour le départ

- le coach impose le début et la finition
- possibilite de travailler à 2,3,4 ou 5 joueurs
- le coach décide lignes de course et de passes (vision du jeu)
- le coach décide de la finition (inside-outside)

Progression:

- augmenter la vitesse d'exécution
- missions en fonction du travail de finition

Diagr. 10 & 11

Nom: train de transition

But: Evaluation d'une situation (lecture) et réaction immédiate

Mise en place:

- en ligne l'un derrière l'autre
- le premier joueur avec balle

Déroulement :

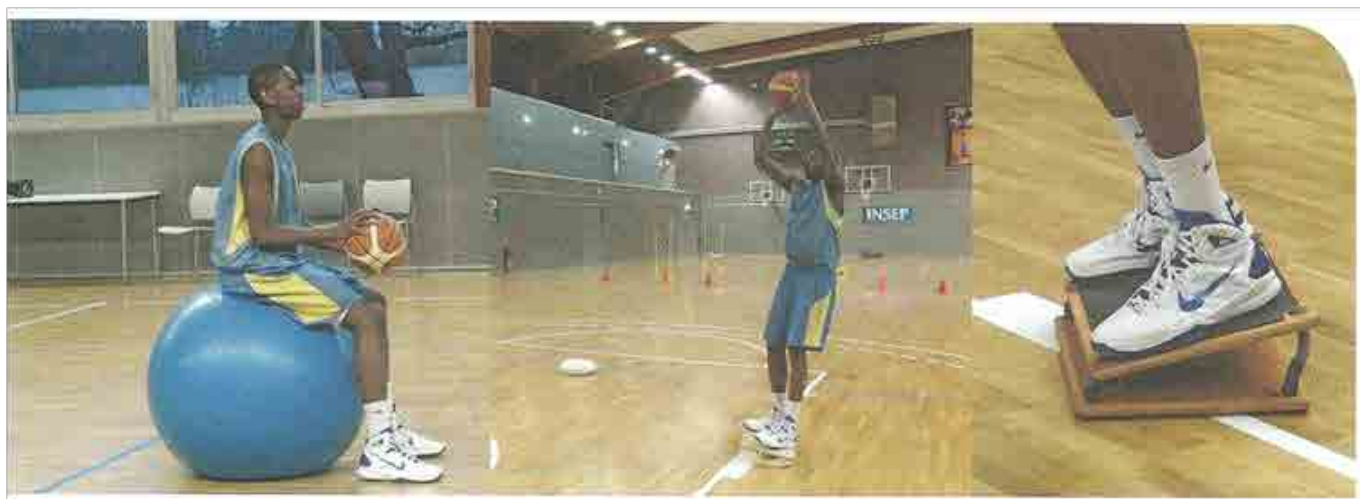
- signal de départ visuel ou verbal
- le coach impose le début et la finition
- départ en fonction du résultat de la 1ère tentative
- possibilite de travailler à 2,3,4 ou 5 joueurs
- le coach indique lignes de balles et joueurs
- le coach décide de la finition (inside-outside)

Progression:

- augmenter la vitesse d'exécution
- missions en fonction du travail de finition
- introduire le rebond

PERFECTIONNEMENT DU TIR PERFECTIONEREN VAN HET SHOT

Par **Richard Billant** - Entraîneur National
Utilisation de matériel pédagogique
Gebruik van pedagogisch materiaal



INTRODUCTION:

Dans mon travail quotidien de perfectionnement individualisé du tir j'utilise du matériel pédagogique spécifique ou non. Je vous livre succinctement comment et pourquoi j'ai recours à ces outils.

UTILISATION DE 2 OUTILS AVEC LEURS VARIANTES

1 – Plateaux d'équilibre

Pour le perfectionnement de l'équilibre j'utilise du matériel de fitness en particulier des petits WAFF (coussins gonflables servant essentiellement au travail de proprioception).

- Pourquoi ?
Améliorer l'équilibre du tir.

Trouver son équilibre sur un sol instable et effectuer un tir statique, dissociation segmentaire, gainage, gestuelle du tir. En plus cela fait un excellent travail de proprioception.

- Comment ?

> Avec 2 petits Waffs, un sous chaque pied. Effectuer des séries de tirs (5 marqués par exemple).

> Avec un seul Waff. Effectuer des séries en équilibre sur le pied droit puis sur le pied gauche (3 paniers de chaque).

> Ces exercices sont effectués d'abord à une main, puis en utilisant la gestuelle global.

BELANGRIJKSTE IDEEEN:

In mijn dagelijks werk met het perfectioneren van het individueel shot doe ik beroep op al of niet specifiek pedagogisch materiaal. Ik zal jullie hieronder kort uitleggen waarom en hoe ik deze hulpmiddelen gebruik.

HET GEBRUIK VAN 2 HULPMIDDELEN EN HUN VARIANTEN

1. Evenwichtsplatformen

Om het evenwicht te verbeteren gebruik ik fitness-materiaal met name kleine WAFF (opblaasbare kussentjes die gebruikt worden bij het oefenen van proprioceptie (positiezin: het vermogen om de positie van het eigen lichaam en lichaamsdelen waar te nemen).

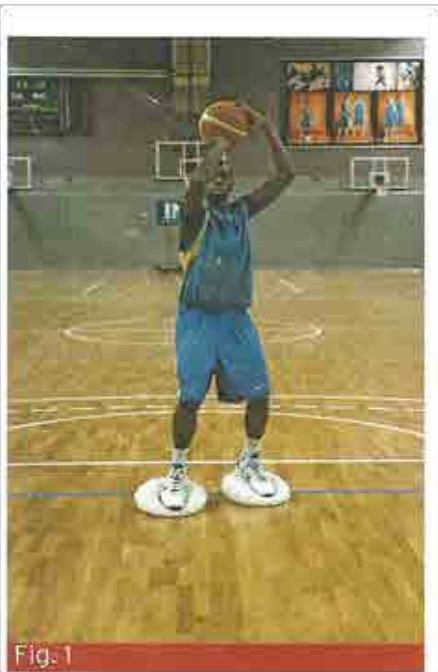
- Waarom?

Ter verbetering van het evenwicht tijdens het schot. Het vinden van het evenwicht op een niet stabiele ondergrond en het uitvoeren van een schot vanuit stand, segmentale dissociatie, versterking van rompspieren, schotbeweging. Bovendien is dit ook uitstekend voor de proprioceptie.

- Hoe?

Door gebruik te maken van 2 kleine WAFFs, één onder elke voet. Door het uitvoeren van een reeks van schoten (bijvoorbeeld 5 keer scoren)

Met 1 WAFF. Het uitvoeren van reeksen balancerend in evenwicht op eerst de rechter- en daarna de linkervoet



> 5 positions, face, 45° (D & G) et 0° (D & G). (2,50m) puis s'éloigner progressivement jusqu'en bordure de la zone restrictive.

***Pour les plus expérimentés**

> Pour les joueurs qui n'ont plus de problème d'équilibre, on recherchera un déséquilibre volontaire pour réussir à marquer dans les situations les plus extrêmes.

> On demande au joueur de monter un pied sur un Waff (pied d'appel), de démarrer le geste avec les épaules perpendiculaires au panier et d'effectuer une rotation des épaules pour retrouver le bras tireur face au panier pour tirer.

> Le débutant recherchera l'équilibre pour être efficace au tir, l'expert va rechercher le déséquilibre contrôlé afin de créer de l'espace entre lui et son défenseur (Jordan, Nowitski, Navarro ...). Pour travailler le tir en déséquilibre il faut préalablement savoir tirer parfaitement équilibre.

J'utilise prioritairement des Waffs mais tous les plateaux d'équilibre feront l'affair



(3 gelukke korven voor allebei)

Deze oefeningen worden eerst uitgevoerd met één hand, daarna door de volledige shotbeweging uit te voeren.

5 posities: recht voor de ring, op 45 graden (rechts en links) op 0 graden (rechts en links). Eerst kortbij de ring (2m50) daarna progressief verder tot de rand van de bucket.

*** Voor meer gevorderden**

Voor spelers, die geen evenwichtsprobleem meer hebben, zal men proberen om hen opzettelijk uit evenwicht te brengen, zodat ze in de meest extreme situaties toch zouden kunnen scoren.

We vragen de speler om met 1 voet (de afzetvoet) op een waff te gaan staan, om dan de schotbeweging te starten met de schouder loodrecht op de ring om daarna een rotatie van de schouders uit te voeren zodat de schotarm recht naar de ring wijst en zo het schot uit te voeren.

De beginner zal evenwicht zoeken om zo efficiënt mogelijk te schieten. De specialist zal gecontroleerd uit balans schieten om ruimte te creëren tussen zichzelf en de verdediger (Jordan, Nowitski, Navarro, ...). Om het schot uit balans te oefenen, moet men dus vooraf weten hoe men perfect in evenwicht kan schieten.

Ik gebruik bij voorkeur WAFFs maar alle evenwichtsplatformen zijn toepasbaar.



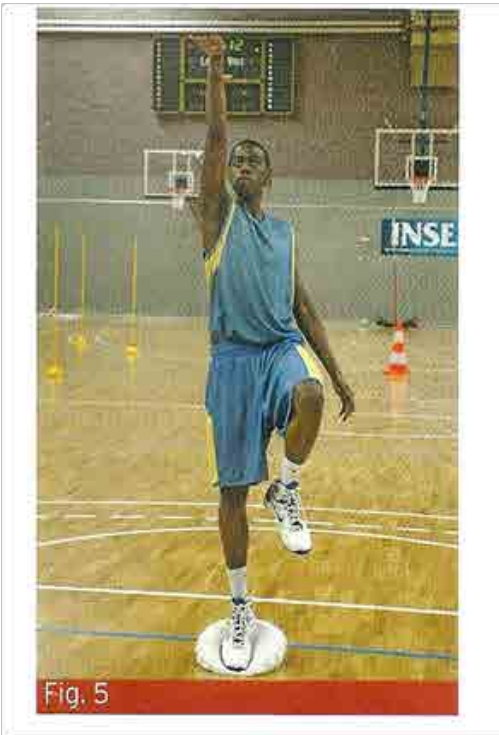


Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

2. Swiss ball ou une chaise

Le swiss ball ou la chaise sont des outils dont je me sers fréquemment et ce pour différentes raisons :

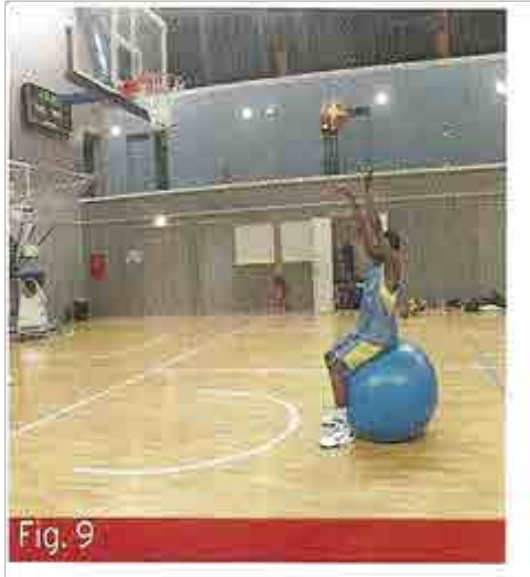
- **Travail statique :**
 - Pour perfectionner la gestuelle du haut du corps en supprimant totalement l'action du train inférieur. Localiser l'action du train supérieur et de la paroi abdominale.
 - Commencer très près du panier et reculer progressivement.
- **Travail stato-dynamique :**
 - Pour perfectionner le tir en suspension et plus particulièrement le tir en poussée.
 - **Près du panier pour le tir en suspension**
 - Face
 - Perpendiculairement
 - **Loin du panier pour le tir en poussée**
 - Extérieur zone restrictive, 3 points et au-delà

2. Swiss Ball of een stoel

Een Swiss Ball of een stoel zijn 2 voorwerpen die ik frequent gebruik om verschillende redenen:

- Statische oefeningen
 - Om de beweging van het bovenlichaam te perfectiëren door de complete bewegingsafloop van het onderlichaam uit te schakelen. De bewegingsafloop van het bovenlichaam en de buikwand benadrukken. Zeer dicht bij de ring beginnen en progressief verder van de ring.
- Statisch-dynamische oefeningen: om het jumpshot te perfectiëren en meer bepaald het set shot "en poussée"?
 - o Dicht bij de ring voor het jumpshot
 - Recht voor
 - Loodrecht
 - o Ver van de ring voor het set shot
 - Buiten de bucket





Pour l'apprentissage ou perfectionnement du tir en poussée, je commence toujours par cet exercice qui permet de bien synchroniser le travail des jambes et des bras. J'insiste toujours sur :

- Le bon placement des mains sur le ballon
- Le cassé du poignet dès le commencement de l'action (en faisant rouler le ballon sur la cuisse).
- L'enchaînement dynamique : se relever /tirer sans arrêt et accélérer le mouvement du bras tireur pour donner de la vitesse au ballon.

**** Variante avec une chaise placée perpendiculairement au panier :**

- Perfectionnement du tir en suspension proche du panier.
- Chercher à se replacer face au panier en pivotant d'un quart de tour sur le talon intérieur.
- Augmenter le temps de suspension en demandant à lâcher le ballon le plus tard possible (dans la phase de redescende).

Om het set shot aan te leren of te perfectioneren begin ik altijd met deze oefening die toelaat om de benen en het armenwerk goed te synchroniseren. Ik benadruk vooral:

- De juiste plaatsing van de handen op de bal
- Een gebroken pols vanaf het moment van de start van de actie (door de bal over de dij te laten rollen)
- Het dynamische verloop van de beweging: opstaan/Shotten zonder te stoppen en de beweging van de shotarm versnellen om de bal snelheid te geven

Variante met een stoel loodrecht op de ring

- Vervolmaking van het jumpshot dicht bij de ring
- Zich verplaatsen facing basket door op de binnenste hiel een kwartslag te pivoteren
- De tijd in de lucht verhogen door te vragen om de bal zo laat mogelijk te lossen (in de dalende fase)





Fig. 13



Fig. 14

CONCLUSION:

- Même s'il est souvent envisagé collectivement lors des séances d'entraînement, le perfectionnement du tir est un acte essentiellement individuel.
- Chacune des situations ci-dessus doivent faire l'objet d'adaptations individualisées, car en matière de tir, le « sur mesure » est fortement recommandé.

Source "Cahiers de l'entraîneur" Basketballmagazine nr.781, Februari-Maart 2013

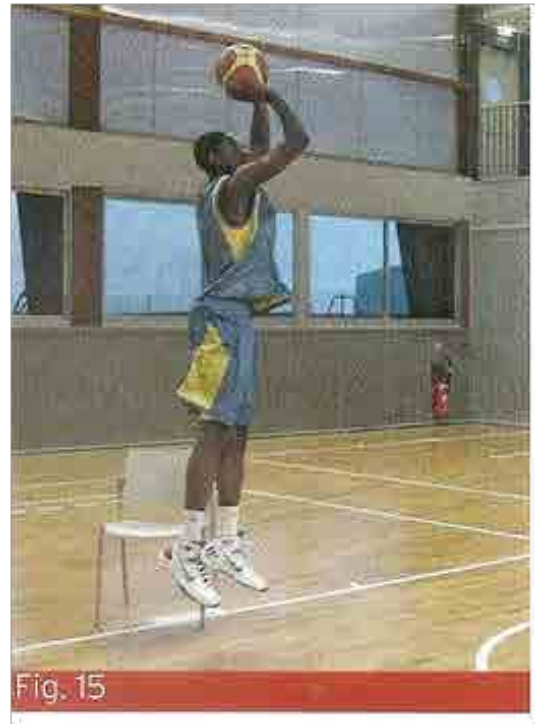


Fig. 15

CONCLUSIE:

- Ook al wordt er dikwijls tijdens een collectieve trainingssessie gewerkt, het perfectioneren van het shot is in essentie een individuele actie.
- Elk van de beschreven situaties moeten per individu aangepast worden, want wat betreft het shot, is "maatwerk" ten zeerste aangeraden.

Bron "Cahiers de l'entraîneur" Basketballmagazine nr.781, Februari-Maart 2013



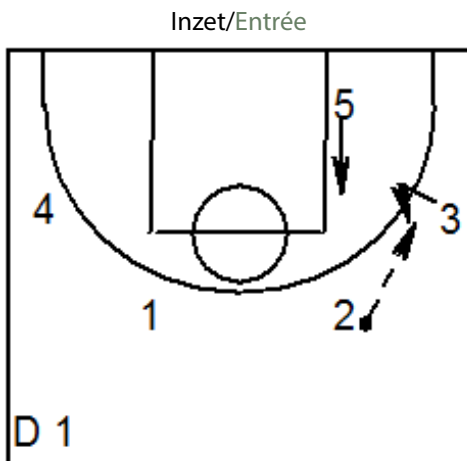
PRINCE

EEN MAN-TO-MAN AANVAL, AFGELEID VAN DE BEKENDE UNE ATTAQUE HOMME À HOMME DÉRIVÉE DU FAMEUX

« PRINCETON OFFENSE »

Een geweldige aanval als je over ervaren en klaar kijkende spelers beschikt

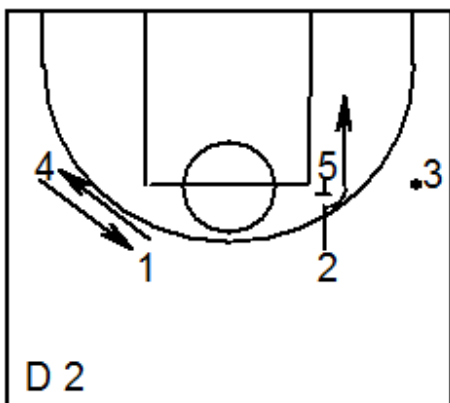
Basisregel: wees steeds klaar om de backdoor te nemen.



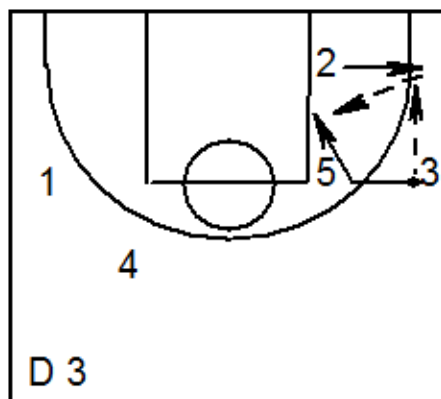
Attaque formidable pour des joueurs expérimentés et perspicaces.

Règle de base: soyez toujours prêt à prendre le backdoor.

UCLA-Cut (D2)
Interchange aan weerside bij elke pass van of naar forward (verdedigers bezig houden)



Pass naar de cutter in de hoek + Give and Go of pass pass naar high post

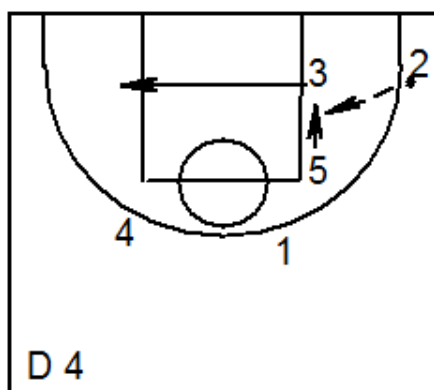


UCLA-Cut
Interchange au weakside chaque fois qu'il y a une passe au ou du forward (occuper les défenseurs)

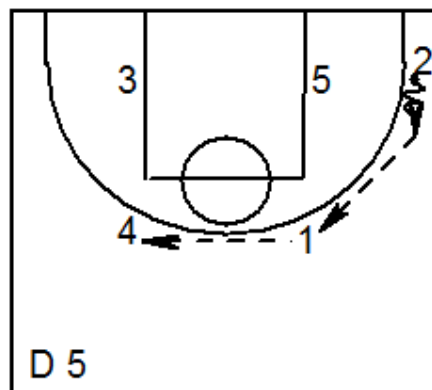
Passe au coupeur dans le coin + Give and Go ou passe au high post

Andere mogelijkheid
Pass naar 5 die naar low post gaat

(D5) Pass kan niet gegeven worden
Bal naar de andere kant via de guards.

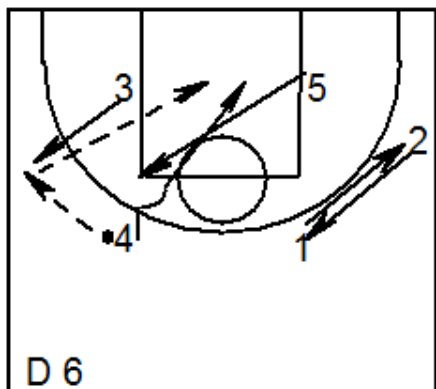


Autre possibilité
passe au 5 qui va au low post



(D5) La passe n'est pas possible:
Balle change de côté via les spots des guards.

UCLA –cut van 4 op 5 of lobbpass van 3 naar 4 (D6)



UCLA-cut du 4 sur 5 ou passe lobée de 3 au 4 (D6)

Diagram A

1 pas naar high post 5 (die zelfs uitstapt) perimeter spelers vullen de buitenplaatsen in

Diagram B

5 pass naar 2 (na interchange met 4)

Diagram C

2 kan naar forward 4 dribbelen
4 krijgt de bal d.m.v. hand-off en dribbelt naar boven om aanval te starten

Optie:

4 kan backcut nemen als 2 afkomt voor pass van 2 in zijn loop naar de ring of aan 4 die oppost aan balkant

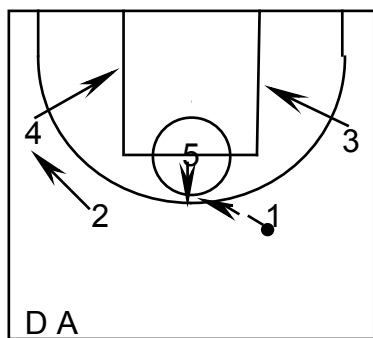


Diagramme A

Passe de 1 à High Post 5 (qui sort pour recevoir la balle) les joueurs du périmètre prennent leur place

Diagramme B

5 passe à 2 ((après interchange avec 4)

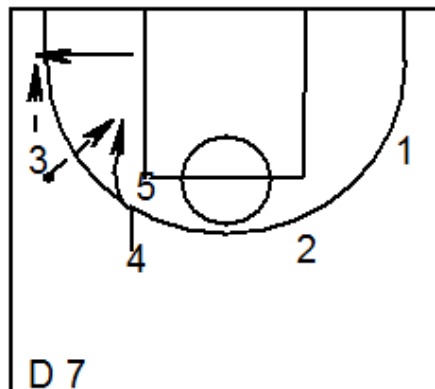
Diagramme C

2 dribble vers l'ailier 4 qui reçoit la balle par hand-off de 2, il dribble plus haut pour commencer l'attaque

Option:

backdoor de 4 quand 2 dribble vers lui : 4 reçoit la balle dans sa course vers l'anneau ou après posting up

OF Continuity kan beginnen met UCLA-cut van 4 op 5 (D7)



OU On commence la continuité avec UCLA-cut du 4 sur 5 (D7)

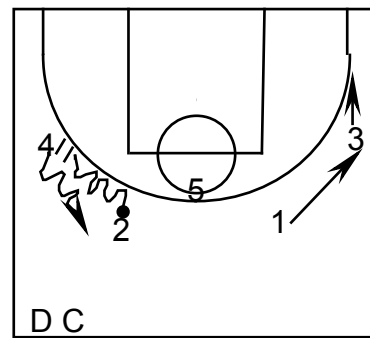
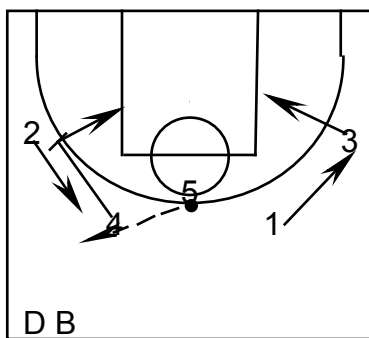


Diagram D

Mogelijk vervolg na pass naar High post 5 (interchange aan beide zijden) of

Diagram E

Optie: 2 en /of 3 doen backcut naar de ring i.p.v. over het screen te komen en backdoor pass van 5 mogelijk of

Diagram F

Optie: 2 en 3 gebruiken een base cross .
2 of 3 krijgt pass van 5 nadat ze over een screen zijn gekomen

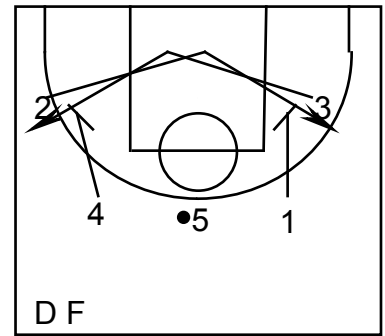
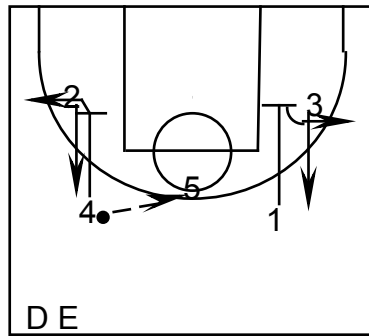
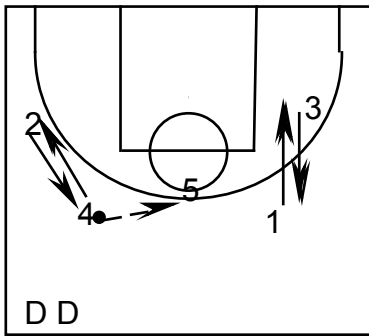


Diagramme D

Autre possibilité sur passe de 4 à 5
(interchange des deux côtés) ou

Diagramme E

Option : 2 et/ou 3 n'utilisent pas l'écran mais coupent vers l'anneau pour une passe en backdoor de 5

Diagramme F

Option : 2 et 3 se croisent sous l'anneau
reçoivent un écran de 1 et 4 pour recevoir la passe de 5

ANDERE OPTIES - AUTRES OPTIONS

Diagram G

Voor 3: screens van 1 en 5 bal bij 4

Diagram H

Voor 2: 2 cut naar ballside over screen van 5, voor pass van 3, die naar andere kant snijdt na de pass
4 vult bovenste spot in of

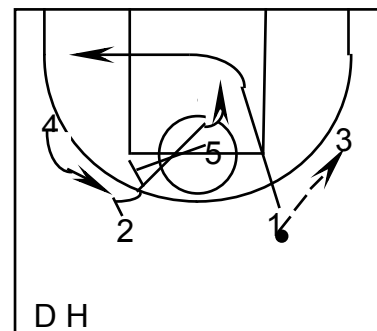
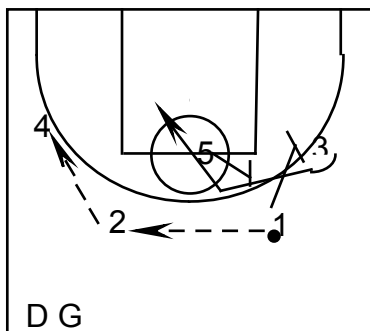


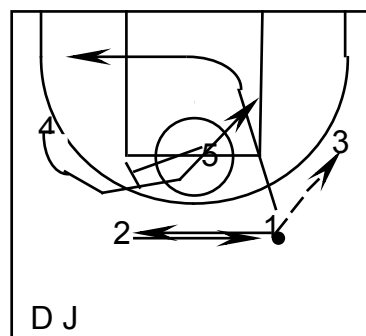
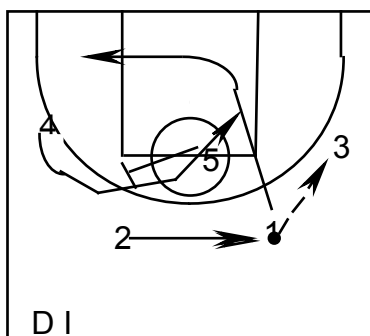
Diagramme G

Pour 3 : écrans de 1 et 5 passe du 4

Diagramme H

Pour 2 : 2 utilise l'écran de 5 pour couper côté ballon et recevoir la passe de 3 qui va de l'autre côté après sa passe 4 remplace 1

Diagram I en J

Voor 4: 4 naar balkant na screen van 5 of (zie D J)

Diagrammes I et J

Pour 4 : Ecran de 5 pour 4 qui coupe côté ballon ou (voir D J)

Door / Par Wim Cluytens

FK CONSULT bvba

Zelfstandig interim manager met ervaring in nationale en internationale omgevingen stelt zijn diensten ter beschikking.

Naam: Franky Kint
 Adres: Scharestraat 30b
 8020 Oostkamp
 Telefoon: 0486 79 63 90
 E-mail: info@fkconsult.be
 BTW: BE0884 327 422



FK Consult uit Oostkamp biedt bedrijven waarden en resultaten, oplossingen en partnerschap. Ontdek de professionele instrumenten, vaardigheden en persoonlijke kennisgebieden van dit adviesbureau op: <http://www.fkconsult.be/>

FKC d' Oostkamp offre aux entreprises des valeurs, des résultats, des solutions et des partenariats. Découvrez les outils professionnels, les compétences et les connaissances personnelles de ce consultant: <http://www.fkconsult.be/>

FK Consult, providing values and results



GESTION DU STRESS EN COMPÉTITION

STRESSBEHEERSING IN COMPETITIE.

De nombreux éléments sont importants pour que la performance du sportif soit au plus proche de son potentiel: la technique, le physique, les capacités tactiques, mais aussi la motivation, la confiance en soi, la capacité à gérer le stress... Nous intéresserons aujourd'hui à la **gestion du stress du sportif**. Dans ce premier article, nous essaierons de retenir quelques éléments de base qu'on oublie trop souvent.

1/ Tout d'abord il faut retenir que le **stress**, s'il n'est pas trop élevé, est positif pour le sportif, et **nécessaire** pour lui. Le stress, c'est le corps qui se prépare à l'action: le cœur s'accélère, les muscles se contractent... très important pour le sportif qui doit agir... En cela, le stress d'avant une compétition est nécessaire.

2/ Cependant :

- **Il doit être vécu positivement**. Si un sportif vit mal son stress et se dit "je suis stressé, ça va pas", il anticipe négativement sa compétition et il risque d'activer dans sa tête un scénario qui va avoir un impact sur sa performance : en effet le cerveau retient ce scénario en mémoire et cela a un impact sur la performance. Il faut donc **repenser son stress** et se dire, par exemple : "mon stress est normal et nécessaire pour ma compétition" / "mon stress, c'est mon dynamisme" ou encore "je suis un peu stressé, et je vais utiliser cela pour me donner à fond".

3/ Il ne doit pas être trop élevé.

Chaque sportif doit rester dans "une **zone de contrôle**", où son niveau de stress est juste bien, ni trop bas, ni trop haut, "**optimum**". Si son niveau de stress est trop bas, il est "trop mou", "pas énergique"; s'il est trop haut, il risque de "péter les plombs", de ne plus contrôler sa technique... ! Des outils existent pour être dans cette zone optimale pour le sportif. Ceci sera abordé par la suite. Chacun a son propre niveau d'activation corporelle, de dynamisme. Par exemple, Roger Federer a un niveau d'activation optimum plus bas que Nadal. Ce dernier a besoin de plus d'activation pour être au top de son jeu.

Comment rester dans cette "zone de contrôle", ou comment agir sur son corps, ses comportements et ses pensées, pour être dans un état optimale d'activation?

Nous avons vu dans le premier partie dédié à la gestion du stress en compétition qu'il était important pour le sportif d'arriver à gérer son niveau de stress pour optimiser ses performances. Voici quelques pistes qui permettent au sportif d'atteindre "l'optimum".

1/ Tout d'abord, il est important d'**avoir conscience** que l'on est soit trop agité, soit trop mou; certains sportifs ne se rendent pas compte dans le feu de l'action, ils sont trop nerveux par exemple. L'étape 1 donc: la prise de conscience de son.

Veel elementen zijn belangrijk voor de prestaties van de sporter om het dichtst bij zijn potentieel te geraken: technische, fysieke, tactische vaardigheden, maar ook de motivatie, het zelfvertrouwen, het vermogen om stress om te gaan.... Vandaag ... zullen we ons concentreren op het omgaan met stress in sport. In dit eerste deel zullen we een aantal basisprincipes die vaak vergeten zijn proberen te weerhouden....

1 / In de eerste plaats moeten we niet vergeten dat stress, als deze niet te hoog is, positief is voor de sport, en noodzakelijk voor de sporter. Stress is het lichaam dat zich voorbereid op actie: versnelde hartrithme, verhoogde spierspanning... dit alles is heel belangrijk voor de atleet die moet optreden ... Daarom is de spanning voor een wedstrijd een noodzakelijk iets.

2 / Maar:

- Stress moet positief worden ervaren. Als een atleet slecht met stress kan omgaan en zegt : "Ik ben gestrest, het zal niet gaan," dan voorziet hij al een negatieve spiraal en met dit scenario in zijn hoofd zal dit uitmonden op een slechte performantie : in feite behouden de hersenen dit scenario in het achterhoofd en zal dit een invloed hebben op zijn prestaties. We moeten dus nadenken over de stress en bijvoorbeeld zeggen: "Mijn stress is normaal en noodzakelijk voor mijn wedstrijd", "mijn stress is mijn dynamiek" of "Ik ben een beetje gestrest maar ik zal dit positief aanwenden voor mijn prestaties."

3 / Stress moet niet te hoog zijn....

Elke atleet moet in zijn "control zone" blijven, waar de stress precies goed is wat betreft niveau, niet te laag en niet te hoog, dus "optimaal". Als de spanning te laag is, wordt stress als "te zacht", "niet sterk" gekenmerkt, als het te hoog is, kan het "flippen", dan heb je je techniek niet meer onder controle...! Er bestaan middelen om in de sport deze optimale mentale toestand te bereiken. Dit komt later aan bod. Zo heeft iedereen zijn dynamiek om zijn eigen lichamelijke activering te bereiken. Roger Federer bijvoorbeeld heeft een lager optimale activatie nodig dan Nadal. Nadal daarentegen moet meer activering opwekken om op de top van zijn spel te kunnen geraken.

Wat moeten we doen om in deze "control zone" te komen en te behouden, of hoe moeten we handelen met lichaam, gedrag en gedachten om in een toestand van optimale activatie te geraken?

We zagen in het eerste deel, gewijd aan omgaan met stress in competitie, dat het belangrijk is voor de sporter om zijn stress te beheersen met het doel zijn prestaties te optimaliseren. Hier zijn enkele manieren die het mogelijk maken om het "optimale" te bereiken voor een sporter.

1 / Ten eerste is het belangrijk te herkennen dat men te onrustig is, of niet gefocust is, sommige atleten realiseren zich



état. La plupart des sportifs de haut niveau, en particulier les meilleurs, ont acquis cette capacité à toujours avoir un œil, automatisé et presque inconscient, sur son niveau de dynamisme. D'autres n'ont pas bien acquis cette compétence

- Ensuite, il faut **agir sur son niveau d'activation**, si c'est nécessaire (c'est la 2ème étape).

De nombreux éléments sont importants pour que la performance du sportif soit au plus proche de son potentiel: la technique, le physique, les capacités tactiques, mais aussi la motivation, la confiance en soi, la capacité à gérer le stress... Nous intéresserons aujourd'hui à la gestion du stress du sportif. Dans ce premier article, nous essaierons de retenir quelques éléments de base qu'on oublie trop souvent.

2/ Comment?

- La plupart des sportifs ont acquis des **rituels**, des comportements personnels, pour se calmer ou se dynamiser, à différents moments de la compétition: avant et pendant ("les temps morts"). Ces rituels sont personnels et efficaces. Bien souvent, certains sportifs en ont déjà acquis mais ne les utilisent pas: il importe dès lors de les réactiver, de les entraîner... aussi à l'entraînement! En effet, cela permet non seulement d'activer des automatismes positifs, mais aussi de rapprocher les comportements à l'entraînement de ceux de la compétition.

- Exemple de rituel de dynamisation pendant le match: sautiller, inspirer fort puis expirer, faire du tape fesse, utiliser un mot-clé encourageant, serrer le point etc ...
- Exemple de rituel de relaxation pendant le match: respirer calmement, marcher en prenant une allure décontractée, penser à une image relaxante pendant quelques secondes puis se reconcentrer
- Exemple de rituels d'avant match: respirer calmement, marcher, échauffement ritualisé, aller aux toilettes, écouter de la musique, discuter et blaguer, se renfermer sur soi,... chacun a ses rituels qui marchent!

Le 1,2,3

Un bon moyen donc est de prendre conscience régulièrement de son niveau d'activation. Pour cela on peut entraîner (à l'entraînement, par exemple, 15 minutes par jour pendant quelques entraînements), le schéma suivant, qui va devenir automatique.

1. Se demander: "comment je me sens physiquement?". Si ok, ok; si trop agité par exemple, rituel de relaxation.
2. Se demander: "comment je me sens mentalement?". Si ok, ok "go". Si trop stressé, rituel de relaxation.
3. Action

dat niet in de hitte van het moment, ze zijn bijvoorbeeld te nerveus. Stap 1 : het bewust worden van zijn toestand. De meeste topsporters, vooral de allerbeste, houden steeds een oog op hun verworven niveau van dynamiek, automatisch en bijna onbewust. Anderen hebben deze vaardigheid niet goed overgenomen

-Vervolgens, en dit is de tweede stap, moet men indien nodig handelen op het niveau van de activering.

Hoe?

De meeste sporters hebben rituelen, een persoonlijke gedragsstijl, om tot rust te komen of om energie op te bouwen op de verschillende momenten van de wedstrijd. We noemen dat de 'downtime'. Deze rituelen zijn persoonlijk en effectief. Vaak hebben sommige atleten deze gebruiken al verworven, maar gebruiken ze niet: het is daarom belangrijk om ze te reactiveren, ze te oefenen ... ook tijdens de trainingen en oefeningen! Inderdaad het is niet alleen mogelijk om de activatie van deze automatismen op te nemen, maar er moet ook naar gestreefd worden dat de houding tijdens de trainingen deze van de wedstrijd benadert.

- Een voorbeeld van een rituele revitalisering tijdens de wedstrijd : ter plaatse springen, sterk in- en uitademen, gebruikmaken van het billenkletsen, een aanmoedigend sleutelwoord gebruiken, een vuist maken, enz... ..
- Voorbeeld van ontspannings ritueel tijdens de wedstrijd : rustig ademen, al lopend een ontspannen allure aannemen, een paar seconden denken aan een ontspannen beeld en daarna heroriënteren en concentreren
- Voorbeelden van gebruiken van rituelen voor de wedstrijd : pregame : ademhaling in rust brengen, wandelen, een persoonlijk opgebouwde opwarming, toiletbezoek, naar muziek luisteren, praten en grappen maken, een moment voor zichzelf nemen ...elk heeft zijn eigen rituelen !

1,2,3

Een goede manier is om regelmatig het niveau van activering na te gaan. Daarvoor kan je best volgende schema inoefenen tot het een automatisme wordt (op training bijvoorbeeld, 15 minuten per dag gedurende een aantal trainingen)

1. Zich de vraag stellen : hoe voel ik me fysiek? Indien ok, is het goed, indien te onrustig bijvoorbeeld, een relaxatie ritueel toepassen.
2. Zich de vraag stellen : hoe voel ik me mentaal. Indien ok, goed "go". Als er te veel stress is, ontspanningsritueel toepassen.
3. Actie



A propos de la respiration:

- si vous prenez simplement conscience de votre respiration, en vous centrant sur l'expiration, votre tonus musculaire va descendre
- si vous respirez en prenant conscience de l'inspiration, votre niveau d'activation va augmenter

A propos des images mentales

- Si vous pensez à une image relaxante (ex: la plage), ou à une image de vous-même relaxé, vous allez être plus relax
- Si vous pensez à une image dynamisante (ex: un lion), ou à une image de vous combatif, vous allez être plus dynamique

Article rédigé par Manuel Dupuis, psychologue et préparateur mental de sportifs, à Psychosport asbl

Over de ademhaling

- Als je gewoon bewust op je ademhaling let , focus je best op het uitademen (expiratie), dan gaat je spierspanning omlaag
- Indien je focust op het inademen (inspiratie), zal je niveau van activering toenemen

Over mentale beelden

- Als je aan een ontspannend beeld denkt (bijvoorbeeld het strand), of jezelf in een ontspannen toestand ziet , zal het je rustiger maken.
- Als je dat een opzwevend beeld denkt (bijvoorbeeld een leeuw) of jezelf in een strijdlustige houding ziet , dan zal je ook meer opgezweept zijn

(Vrije vertaling : Franky Kint)



Een waaier aan drukwerk...
in een waaier van kleuren.

omni print

H.Meeusstraat 5
2110 Wijnegem
03.354.13.71
info@omniprint.be
www.omniprint.be

bloedpapij • visitekaartjes • ontslagen met wikisopdruk • posters • plakformaat • brochures • papier- en foliedrukwerk • uitboord-
trow • an communicatie • display • stickers • banners • labels • spandoeken • grootformaat stickers • nearnet • laser • inkjet • samenvat



Primo Startline nv



Zaterdag - Samedi 28 december /décembre

Clinic te/à Sprimont (rue J.Pottier,15)

9h30 -11h : **Kingsley Hayford** : transition défensive

11h - 12h15: **Frans De Boeck** : entraînement des pivots

13h30 : **Paul Damas** : Technification visionnelle dans
l'apprentissage du basket par les jeunes

15h30 : **Bruno Evrard** : jeux à intégrer dans l'apprentissage
du mini- basket

Entrée: 8€ membre BBCA - 10€ non membre /par clinic



DRINGENDE OPROEP AAN ONZE LEDEN EN AAN ALLE GEMOTIVEERDE COACHES APPEL URGENT A TOUS NOS MEMBRES ET À TOUS LES COACHES MOTIVÉS

Weten jullie dat de BBKA hoogstwaarschijnlijk de oudste coaches –vereniging in Europa is?

Inderdaad, in 2016 vieren we onze vijftigste verjaardag! En dat ons paradepaardje “Rebound” eveneens het oudste blad voor coaches is en zeker het interessantste en mooiste! We zijn er - terecht – heel fier op.

Zelfs de FIBA heeft haar coachesblad ASSIST opgegeven. In Frankrijk schakelde men over van de zwart-witte “Pivot” naar een digitale versie, om dan te verdwijnen. De Engelsen geven hun leden enkel nog een zeer sobere internetversie van originele artikels.

En wij? We zagen Rebound groeien van gestencilde bladen via nette, gedrukte boekjes tot de prachtige 5-kleurenversie! Het werk van enkele basketbalfanatici die, dag –in dag –uit (en soms ook ‘s nachts) zo veel mogelijk eigen teksten op computer zetten.

Nieuwe teksten van jullie, coaches, zijn trouwens steeds welkom! Je mag ze sturen naar Frans Somers (francois.somers1@telenet.be) of naar Guido Van Driel (guido.vandriel@telenet.be)

OfWat ons ook zou kunnen helpen om de standing te behouden van ons tijdschrift “Rebound”, en zelfs het voortbestaan van “DE BBKA” te verzekeren naar ons vijftigjarige jubileum toe, is een verhoging van ons ledenaantal! **WERK MEE AAN ONZE 1 + 1 AKTIE:** Als elk lid minimum één collega coach, vriend of kennis overtuigt om lid te worden van de BBKA (meer dan één MAG OOK), zou dit ons al een oplossing kunnen betekenen.

Maak, binnen het basketbal en je vriendenkring, het bestaan van de BBKA en onze WEBSITE www.bbca-66.be bekend.

Saviez-vous que la BBKA est probablement la plus ancienne association de coaches d'Europe ?

En effet, nous fêterons en 2016 notre 50e anniversaire ! Et que notre REBOUND est également la plus ancienne revue pour coaches et assurément la plus intéressante et la mieux élaborée ! Nous sommes en droit d'en être très fier.

Même la FIBA, a supprimé sa revue ASSIST. En France, ils sont passé d'une présentation en noir et blanc de “PIVOT”, à une version digitale, pour finalement complètement disparaître. Les anglais offrent à leurs adhérents une très sobre version ,sur internet, de leurs articles originaux.

Et chez nous ? Nous avons vu évoluer “REBOUND” à partir de feuilles stencillées vers une revue imprimée pour aboutir à la sublime impression en 5 coloris actuelle !! C'est l'œuvre de quelques fanatiques du basket qui, jours après jours (et aussi parfois la nuit) mettent un maximum d'articles “originaux” sur ordinateur.

De nouveaux articles de votre part sont d'ailleurs toujours appréciés à leurs juste valeur ! Vous pouvez les transmettre à Frans Somers francois.somers1@telenet.be ou à Guido Van Driel guido.vandriel@telenet.be

Ou... Ce qui pourrait également nous aider à garder le niveau de notre REBOUND, et même assurer l'avenir de la BBKA en vue de notre 50ième anniversaire , serait une augmentation du nombre de nos membres ! **PARTICIPEZ A NOTRE ACTION 1+1** : Si chaque membre parvient à convaincre minimum un collègue, ami ou connaissance à s'affilier à la BBKA, cela pourrait déjà résoudre nos problèmes.

Faites, parmi vos relations et dans le monde du bas-



Propageer het bestaan van onze "SHOP van BOB" waar je kennis kan nemen en documenteren met ons breed aanbod aan DVD's

Breng via publiciteit in ons tijdschrift een sponsor aan. (contacteer onze secretaris)

Om daadwerkelijk te beginnen met je medewerking en steun **GEBRUIK VANDAAG NOG** de gegevens van het stortings- aansluitingsformulier, te vinden op achterkant kaft van dit nummer.

UW MEDEWERKING EN STEUN IS ECHT NOODZAKELIJK OM TE OVERLEVEN. WE REKENEN OP U!

ket, de la publicité pour la BBKA et son site www.bbca-66.be

Propagez l'existence du "SHOP DE BOB" où vous pouvez prendre connaissance et vous documenter avec notre large gamme de DVD.

Apportez un sponsor pour une publicité dans notre revue. (contact via notre secrétaire)

Commencez **AUJOURD'HUI DÉJÀ** avec votre coopération et soutien en utilisant le formulaire de versement et d'affiliation que vous trouverez au verso de la dernière page.

VOTRE COOPERATION ET VOTRE AIDE SONT VRAIMENT INDISPENSABLES A NOTRE SURVIE. NOUS COMPTONS SUR VOUS!

LIDGELD BLIJFT ONGEWIJZIGD - IN DIT NUMMER MEERDERE STORTINGSFORMULIEREN TER BESCHIKKING

GEBRUIK ZE !!! BETAAL TIJDIG JE LIDGELD - OVERTUIG EEN COLLEGA - EEN VRIEND - ZIE ONZE CLUB VOORDELEN -

LA COTISATION RESTE INCHANGÉE - VOUS TROUVEREZ DANS CE NUMERO PLUSIEURS BULLETIN DE VERSEMENT

UTILISEZ LES POUR PAYEZ VOTRE COTISATION A TEMPS ET POUR CONVAINCRE UN COLLEQUE, UN AMI DE DEVENIR MEMBRE - CONSULTEZ NOS REDUCTIONS POUR AFFILIATION PAR CLUB





INLICHTINGS EN INSCHRIJVINGSFICHE FICHE D'INFORMATIONS & D'INSCRIPTION

Nom Naam															
Voornaam Prénom															
Adresse: rue-straat															
N°						Post nummer C. Postal									
Localité - Plaats															
N° tel															
GSM															
E-mail adres - Adresse e-mail															

Handtekening(en)
Signature(s)
Unterschrift(en)

OVERSCHRIJVINGSOPDRACHT
ORDRE DE VIREMENT
ÜBERWEISUNGSaufTRAG

Bij invulling met de hand, één HOOFDLETTER of cijfer in zwart (of blauw) per vakje
Si complété à la main, n'indiquer qu'une seule MAJUSCULE ou un seul chiffre noir (ou bleu) par case
Beim Ausfüllen mit der Hand ein GROSSBUCHSTABE oder Zahl in schwarz (oder blau) pro Feld

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst / Date d'exécution souhaitée dans le futur / Gewünschtes Ausführungsdatum in der Zukunft	Bedrag / Montant / Betrag	EUR	CENT
Rekening opdrachtgever (IBAN) Compte donneur d'ordre (IBAN) Konto des Auftraggebers (IBAN)			
Naam en adres opdrachtgever Nom et adresse donneur d'ordre Name und Adresse des Auftraggebers			
Rekening begunstigde (IBAN) Compte bénéficiaire (IBAN) Konto des Begünstigten (IBAN)	BE15 3101 5147 9330		
BIC begunstigde BIC bénéficiaire BIC Begünstigten	BBRUBEBB		
Naam en adres begunstigde Nom et adresse bénéficiaire Name und Adresse des Begünstigten	BBCA RUE DES CHARMES 6 6840 NEUFCHATEAU		
Mededeling Communication Mitteilung			



Actie DVD's - Action DVD



1 DVD € 15
 2 DVD's € 25
 3 DVD's € 35
 4 DVD's € 45

- 01 ZONE AANVAL - Van Kerschaever Lucien -
- 02 BULDING AN OFFENCE - Mertens Benny -
- 03 ZONE PRESS 2-2-1 - Van Kerschaever Lucien -
- 04 TRAINING GROTE SPELERS - Van Kerschaever Lucien -
- 05 TRAINING VAN TOP SPELERS - Fransquet Jean-Pierre -
- 06 PDF VAN REBOUNDS PER JAAR
- 07 SECUNDARY BREAK - Bozzi Giovanni -
- 08 HIGH - LOW - Casteels Eddy -
- 09 FYSIEK TRAINING - Ptka -
- 10 JEUGDTRAINING FRANSE BOND
- 11 REAGEER DRILLS - Rowe Paul -
- 12 CONDITION TRAINING - Sango J -
- 13 FUNDAMENTALLS JEUGD - Skill -
- 14 KRACHT TRAINING - Van Meerbeeck Jurgen -
- 15 OFFENSIEVE ROTATIE - Bastianini Fl -
- 16 JEUGDTRAINING - Sears Marion -
- 17 OILER DRILLS - Van Mieghem Walter -
- 18 TEAM OFFENCE - Van Veen Meinderd -
- 19 DEFENCE ON SCREEN - Hoornaert Phillippe -
- 20 MATCH - UP ZONE 2-3 - Fransquet Jean-Pierre -
- 21 ZONE OFFENCE + FUNDAMENTALS - Gilberti -
- 22 ONE ON ONE PERIMETER - Defraigne Yves -
- 23 DEFENCE AGAINST SCREEN - Vojvodic M. -
- 24 FAST BREAK WORK-OUT - Casteels Eddy -
- 25 OFFENCE 1-3-1 - Vojvodic M. -
- 26 ZONE PRESS 2-2-1 - Vojvodic M. -
- 27 SECUNDARY BREAK - Vojvodic M. -
- 28 PLYMETRIC TRAINING - Sango J. -
- 29 TRANSITION OFFENCE AND DEFENCE - Van Der Wiel René -
- 30 FUNNEL DEFENCE - Jacobs G. -
- 31 PLOEGSTRATEGIE U 18 - Wilmot F. -
- 32 MAN TOT MAN DEFENCE - Beck Don -
- 33 SHOOTING DRILLS - Wintein Philippe -
- 34 OFFENCE DRILLS PLAYERS DEVELOPMENT - Wintein Philippe -
- 35 PRESSURE DEFENCE - Caredo -
- 36 FUNDAMENTEELS UNDER PRESSURE - Blumentahl -
- 37 PLAY IN THE PAINT - Alloco -
- 38 OFFENCE - DEFENCE VAN A TOT Z (1) - Alloco -
- 39 OFFENCE - DEFENCE VAN A TOT Z (2) - Alloco -
- 40 DE WEDSTRIJD - Fassotte Yves -
- 41 THE BALL SCREEN AGAINST ZONE DEFENCE - Goethals Danny -
- 42 FUNDAMENTAL DRILLS - Turner Steve -
- 43 MATCH-UP ZONE 2-3 - Turner Steve -
- 44 POWER OFFENCE - Turner Steve -
- 45 MODEL TRAINING - Crevecoeur Serge -
- 46 DEFENSE SCREEN ON THE BALL - Dean Brad -
- 47 FYSIEKE VOORBEREIDING - Lehance Cédric -
- 48 REBOUND JEUGD - De Vreugt Y. -
- 49 PRESSURE DEFENCE - Sappenberghs Stefaan -
- 50 OPEN OFFENCE - Blumentahl -
- 51 ENTRAINEMENT MODÈLE - model training: J. Delcomminette
- 52 Def and off transition - team preparation: Br. Lynch
- 53 Multiple choice def: T. Vandenbosch
- 54 Multiple choice off: J. Van Meerbeeck
- 55 Fast break into secundary en compact def on the help side

Bestellen per mail - Storten op rek BE59 0012 9914 3026 van bbca castette
Commander par mail- Virer sur compte BE59 0012 9914 3026 de BBKA cassette





SPORTS



OUTDOOR



FASHION

PRIMO SPONSORT JOUW TEAM



Vraag je
**TEAMWEAR
OFFERTE**
aan bij Primo en geniet
van onze speciale
**SPONSOR-
AANBIEDINGEN**

KORTINGSBON

-20%*

OP EEN ARTIKEL NAAR KEUZE



9599900000308



* Korting enkel geldig op vertoon van deze bon en tot 31/12/2014. Slechts 1 bon per klant. Niet cumuleerbaar met de loyalty-korting en andere voordelen.

ref. BBKA - belgian basketball coaches association

ONZE VERKOOPPUNTEN :

BRUGGE (ST.-KRUIS) Maalsesteenweg 324 **EELGO** Krügercenter - Stationstraat 82k **HASSELT** Genkersteenweg 160 **HASSELT (KURINGEN)** Schampbergstraat 22/6 **IEPER** De Rijselsepoort - Rijselsepoort 25 **KUURNE** Ter Ferrants 2 **LOCHRISTI** Bosdreef 1A **LOMMEL** Shopping De Singel - Buitensingel 60 **MECHELEN** Oscar van Kesbeekstraat 3 **OOSTENDE** Commercial Center - Torhoutsesteenweg 568 **ROESELARE** Mammoetcenter 2 - Brugsesteenweg 451 **SINT-DENIJS-WESTREM** Wallekensstraat 24 **SINT-JORIS-WINGE** Koopcentrum - Gouden Kruispunt 17 **SINT-NIKLAAS** Waasland Shopping Center - Kapelstraat 100 Unit 37-38 **SINT-TRUIDEN** Kattenstraat 11 **WESTERLO (OEVEL)** Winkelcentrum Watertoren - Hotelstraat 10 **ZOTTEGEM** Industrielaan 1

ARLON - Parc Commercial de l'Hydrion 24 **FROYENNES** Centre Commercial - Rue de Roselières 12 **GERPINNES** Centre Commercial du Bultia - Rue Neuve 71 **HACCOURT-OUPEYE** - Rue Jean-Marie Clerdin 4 **MONS-JEMAPPES** - Avenue Wilson 421 **VERVIERS** - Rue Fernand Houget 3 (Boulevard de Gerard-champs)

MEER INFO > WWW.PRIMO.BE

