

HOOFDSTUK 9

Eén-tegen-één (aanvallend)

1. Algemeen

Om de bal te kunnen ontvangen of om bij de basket te komen moeten vaak lastige klippen worden omzeild. Het zou maar al te gemakkelijk zijn als men op ieder gewenst moment de bal zou kunnen krijgen of ongehinderd zou kunnen scoren. De tegenpartij zal namelijk alles in het werk stellen, om het de aanval niet eenvoudig te maken.

Om toch het gewenste doel te bereiken moet men sneller en/of handiger zijn dan de verdedigers. We kunnen bijvoorbeeld door snelheids- en richtingsveranderingen tegenstanders ontwijken om tot een doeltreffende actie te komen. Het oefenen van deze 'schijnbewegingen' kan het best spelenderwijs gebeuren. Diverse spelen zijn hiervoor uitstekend geschikt. Men kiest die spelen, waarvoor beweeglijkheid, wendbaarheid, snelheid en reactievermogen zijn vereist.

Toch lossen bovenstaande middelen niet alles op. Er blijven situaties bestaan, waarbij de aanvaller alleen met behulp van voetenwerk of medespelers de verdediger kan uitspelen. In dit verband wordt bedoeld de één-tegen-één situatie (1-1), waarin de aanvaller direct tegenover een verdediger staat en zich met of zonder bal tracht vrij te spelen.

Het slagen van een aanvallende 1-1 actie is sterk afhankelijk van:

- Positie in het veld; met name de afstand ten opzichte van de basket.
- Kwaliteiten van de verdediger.
- Houding en positie van de verdediger.
- Eventuele hulp van andere verdediger(s).
- Foutenlast van de verdediger.

Het is dus van groot belang, dat de aanvaller vóór de wedstrijd op de hoogte is van de verdedigende kwaliteiten van de tegenstander(s). Tevens moet hij in een fractie van een seconde kunnen beslissen op welke manier hij de verdediger zal uitspelen. Is eenmaal een 1-1 actie ingezet, dan mag niet meer worden gewiefeld, omdat de medespelers dan slechter op de situatie kunnen inspelen.

2. Toepassing

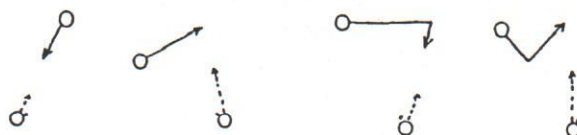
Zonder bal: zich vrijspelen om de bal te kunnen ontvangen; vrijlopen.

Met bal: zich vrijspelen om te kunnen dribbelen, passen of schieten.

3. Zonder bal

3.1. Vrijlopen in het algemeen.

Plotseling naar de bal toe- of van de bal weglopen; aan de bewegingen kunnen schijnbewegingen vooraf gaan.



3.2. Vrijlopen in de buurt van de bucket.

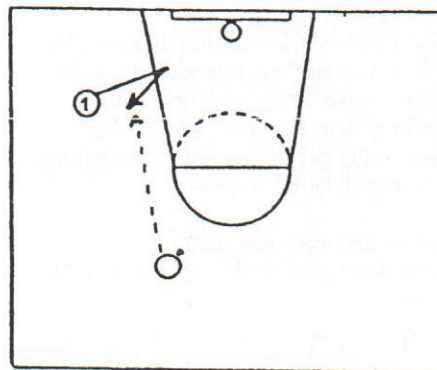
(In-out beweging)

De in-out beweging gebruikt men, in de buurt van de bucket, tegen een verdediger, die de rechtstreekse pass onmogelijk maakt. De aanvaller maakt enige passen in de richting van de basket. De verdediger is in dit geval verplicht om mee te gaan ter voorkoming van een eenvoudige doelkans. Plotseling zet de aanvaller af met de voorste voet en gaat snel naar de plaats waar hij de bal wil ontvangen. Hierbij kijkt hij naar de bal en steekt de hand op die het verst van de verdediger verwijderd is, ten teken, dat hij op die hand de bal wil hebben.

De aanvaller moet er voor zorgen, dat hij de bal krijgt op de plaats waar hij gevaarlijk kan zijn: schotafstand. Vanwege de scherpe hoek in de richtingsverandering noemt men deze beweging ook wel de V-beweging (cut).

3.3. Aanleren van de in-out beweging:

- Speler 1 maakt een in-out beweging, ontvangt de bal in de juiste positie en schiet.



- Als oef. a. Nu met een verdediger. Eerst is deze passief, later actief.

3.4. Verandering van snelheid en ritme:

Door (voortdurend) van snelheid te veranderen probeert de aanvaller zijn verdediger uit balans te brengen en hem te passeren. De beweging kan ingezet worden met een lage of direct met een hoge aanvangssnelheid. Tevens kunnen schijnbewegingen met het hoofd een mogelijke vertraging voorwenden. Voor de versnelling is het van belang, dat krachtig met het achterste been wordt afgezet en de eerste passen