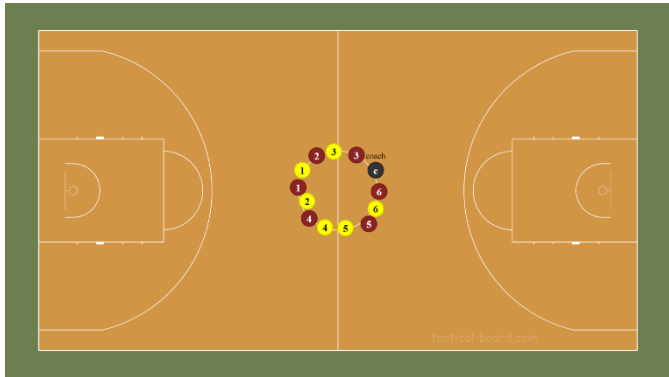


Voorbeeldtraining G08 – Periode 1

Voor de training:

- Bij elk doel de spots leggen.
- Voor elke speler een bal klaar leggen.
- Materiaal uit de berging halen.

		    Methoden: Spelvormen/ Spelgerichte oefenvormen/ Oefeningen Omgeving: Organisatie + tekening	   Methoden: Spelregels/ Speelregels/ Aandachtspunten Omgeving: Motiverende context
00 - 05	Intro training/n abespreki ng wedstrijd		<u>Motiverende context</u> Samenhang versterken Kom op tijd, spreek spelers aan en vraag hoe het met hen gaat. Observeer welke spelers samen staan voor de training. Wie staat alleen? Wie gaat met de bal aan de slag? Hoe ga je hierop inspelen? Duidelijkheid creëren: Afspraken herhalen - Waar is onze drinkfles? - Waar verzamelen we voor de training - Waar staat onze sportzak? - Wat doen we wanneer coach fluit? - Wat doen we voor de start van de training naar elkaar toe? <u>Motiverend gesprek</u> Spelers aan het woord laten. Wat vonden ze leuk op de vorige training?

05
-
15

SB
algemeen:
vrije
ruimte
zoeken

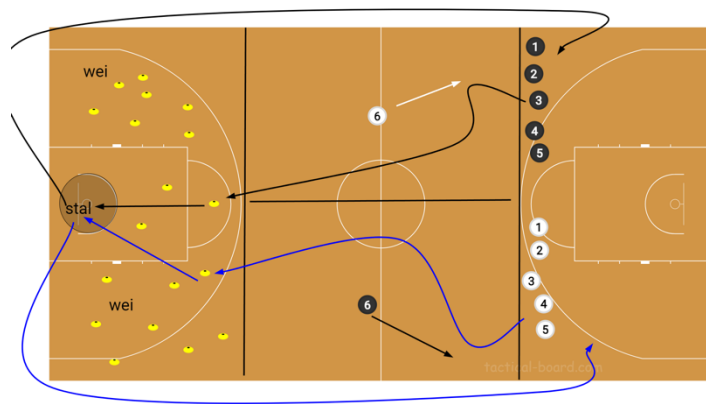
LB:
ontwijken
+
afremmen
+
versnellen

Spelvorm: overlooptikkertje

Organisatie

Verdeel de ploeg in 2 groepen.
Binnen elke groep duid je 1 tikker aan.
Elke ploeg speelt op zijn terrein (Zie tekening)

Tekening



Opdracht

De veldspeler loopt naar de overkant en breng de dieren (gele schijfjes) vanuit de wei naar de stal.
De tikker tik een speler aan die wil overlopen.
De tikers nemen het tegen elkaar op, wie kan er als eerst 5 spelers aantikken?
Het spel stopt wanneer 1 van de 2 tikers 5 spelers heeft kunnen aantikken

Spelvorm: overlooptikkertje

Spelregels

- De veldspeler blijft in de ruimte die afgesproken is
- Aangetikte speler keert terug via de zijlijn naar het vertrekpunt.
- Eenmaal je over de lijn bent kan je niet terugkeren en moet je verder lopen

Aandachtspunten

- Ontwijken, afremmen, voorwaarts versnellen
- Kijken waar de vrije ruimte is

Motiverende context

Duidelijkheid creëren/zelfinzicht stimuleren

Vraagstelling ifv AP:

- Wat ga je doen om niet aangetikt te worden?
- Wat ga je doen om iemand aan te tikken?

Spelplezier voeden

- Verhaal gebruiken

Inbreng stimuleren

- Actiekeuze: Na het basisspel vragen tot hoeveel punten we spelen.

Betekenisvolle uitleg geven

Vraagstelling:

- Waarom denk je dat we dit spel spelen, welke vaardigheid oefenen we hier dat ook in de wedstrijd nodig hebben?

SB
specifiek:
Kansen
creëren:
Individueel.

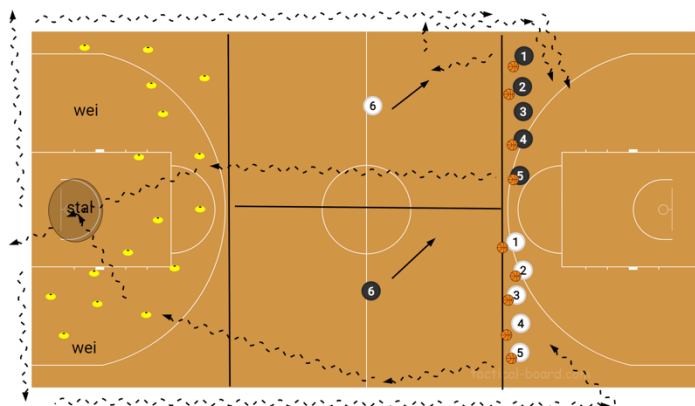
LB:
ontwijken
+
afremmen
+
versnellen
+
dribbelvaardigheid

Spelvorm: overlooptikkertje met basketbal

Organisatie

Iedereen neemt 1 basketbal.
Verdeel de ploeg in 2 groepen.
Binnen elke groep duid je 1 tikker aan.
Elke ploeg speelt op zijn terrein (Zie tekening)

Tekening



Opdracht

Veldspeler: dribbel naar de overkant en breng de dieren (gele schijfjes) vanuit de wei naar de stal al dribbelend.
Tikker: tik al dribbelend een speler aan die wil overdribbelen.
Tikkers nemen het tegen elkaar op, wie kan er als eerst 5 spelers aantikken?
Het spel stopt wanneer 1 van de 2 tikkers 5 spelers heeft kunnen aantikken.

Voor de veldspelers

Regressie: veld groter maken, meerdere tikkers, aantik zone kleiner maken.

Progressie: veld smaller maken

Voor de tikker

Regressie: zonder bal spelers aantikken

Progressie: de bal wegtikken ipv de persoon aantikken

Spelvorm: overlooptikkertje met basketbal

Spelregels

- De veldspeler blijft in de ruimte die afgesproken is.
- Aangetikte speler keert terug via de zijlijn naar het vertrekpunt.
- Je moet altijd blijven dribbelen wanneer je oversteekt.
- Stop je met dribbelen dan keer je terug langs de zijlijn naar het startpunt.
- Tikker kan niemand aantikken wanneer hij niet dribbelt.

Speelregels

- Als je wil verplaatsen dan gebruik je de dribbel (daar waar de tikker niet is).

Aandachtspunten

- Ontwijken door afremmen en versneld voorwaarts lopen.
- Dribbel: hand boven de bal.
- Kijken waar de vrije ruimte is.

15
-
25

SB
algemeen:
vrije
ruimte +
dribbelvaar-
digheid

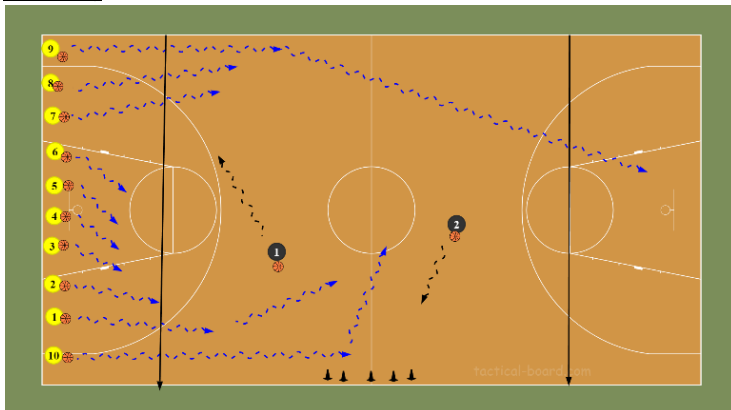
LB:
afremmen
+
versnellen
+
ontwijken

Spelvorm: overloopspel

Organisatie

Iedereen 1 basketbal, 2 tikkers met bal
Speelveld = 1 groot veld

Tekening



Opdracht

0 dribbelt over

X tikt 0 aan en legt kegel om

Einde van het spel = 5 kegels omgelegd door 0 (tikker)

Of een speler die 4 X kan overdribbelen zonder te worden aangetikt.

Variante:

0 geraakt in de bucket aan de overkant, stopt (jumpstop) en neemt één doelpoging.

Einde van het spel = 5 kegels omgelegd door 0 (tikker). Of een speler die 3 X kan scoren in de bucket.

Voor de veldspelers

Regressie: 1 tikker op het veld, zonder bal.

Progressie: meerdere tikkers.

Voor de tikkers

Regressie: ruimte kleiner maken voor de veldspelers, meerdere tikkers, zonder bal

Progressie: veld groter maken, minder tikkers

Spelvorm: overloopspel

Spelregels

- Buiten het speelveld dribbelen is buiten.
- Stoppen met dribbelen is = aangetikt worden en terugkeren naar de startplaats.
- Tikker moet ook dribbelen op het moment dat hij iemand aantikt.

Spelregels

- Als ik naar de overkant dribbel dan dribbel ik in de vrije ruimte.

Aandachtspunten

- Versneld lopen
- Hand boven de bal
- Kijken waar de vrije ruimte is.

Motiverende context

Duidelijkheid creëren

- Waarom vertrek je in dribbel naar de overkant wanneer de verdediger weg is?

Inbreng stimuleren

- Actiekeuze: het aantal tikkers door de groep laten kiezen.
- Optiekeuze: zonder basketbal spelen, soort basketbal (groter, kleiner,...) kiezen

Betekenisvolle uitleg geven

Vraagstelling:

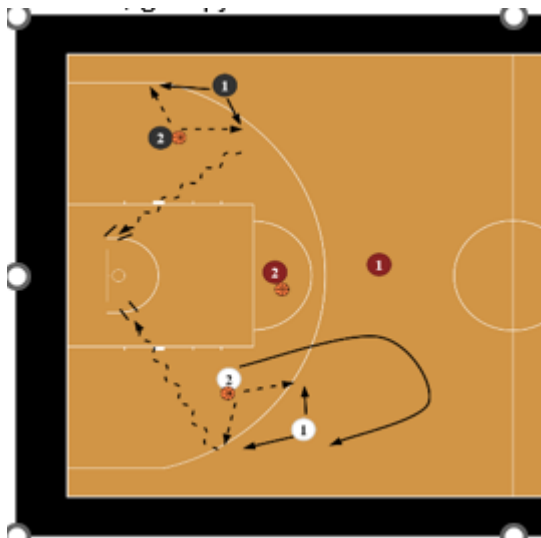
- Waarom denk je dat we dit spel spelen, welke vaardigheid oefenen we hier die we ook in de wedstrijd nodig hebben?

25 BB gericht
- op
35 doelen:
uitvoering
setshot

Spelgerichte oefenvorm: aanleren setshot

Organisatie
Per 2 en 1 bal
Sta ter hoogte van een spot, de ene speler kijkt naar doel de andere staat tussen doel en de man met bal.

Tekening



Opdracht

Speler nummer 2 heeft de bal en werpt de bal in een lichte boog rechts of links van speler nummer 1.
Speler nummer 1 verplaats zich naar de bal, voert facing basket uit, dribbelt naar doel thv de halve maan en voert jumpstop en setshot uit.
Ze wisselen na elk shot van rol.

Regressie: bal voorwaarts opwaarts gooien.

Progressie: bal schuinvoorwaarts werpen en als pasgever mee naar de aanvaller stappen en aanvaller moet voorbij passieve verdediger dribbelen.

Spelgerichte oefenvorm: aanleren setshot

Spelregels

- Bal niet afnemen wanneer aanvaller balbezit heeft.

Speelregels

- Als ik een doelpoging onderneem dan zijn mijn voeten naar doel gericht (pivoteer).

Aandachtspunten

- Jumpstop, voeten parallel en schouderbreedte.
- Setshot:
 - o Voeten gericht naar doel,
 - o Buig strekbeweging
 - o Bal met 1 hand onder de bal werpen
 - o Steunen op beide voeten

Motiverende context

Duidelijkheid creëren

- Waarom scoren we van dichtbij?

Spelplezier voeden

- In ploegjes zo snel mogelijk 5 keer scoren, samen een score halen.

Samenhang versterken

- Elkaar aanmoedigen om samen punten te scoren.

35
-
50

SB:
Kansen
creëren:
Individueel

Oefening: Lopen, dribbelen en doelen

Organisatie

10 paaltjes, 6 ballen

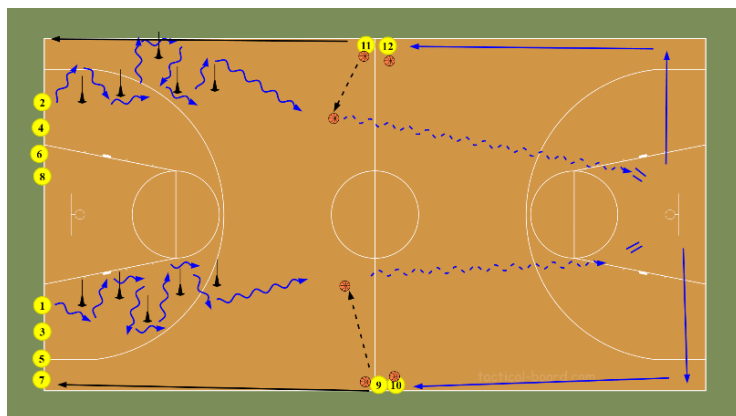
4 spelers staan aan de eindlijn rechts naast doel

4 spelers staan aan de eindlijn links naast doel

2 spelers staan aan de zijlijn middellijn links

2 spelers staan aan de zijlijn middellijn rechts

Tekening



Opdracht

Twee spelers vertrekken thv de eindlijn en lopen tussen de kegels vanuit het verdedigend vak en pakken elk een rollende bal en gaan scoren naar de overkant in de bucket met jumpstop. Spelers komen langs de zijkanten terug en worden een speler thv de zijkant middellijn.

Speler aan de zijlijn rolt de bal thv de middencirkel. Speler aan de zijlijn sluit aan bij de groep thv de eindlijn.

Oefening: lopen, dribbelen en doelen.

Spelregels

- 2^{de} van de groep mag pas vertrekken wanneer de eerste de bal vast heeft

Speelregels

- Als ik mij wil verplaatsen dan gebruik ik de dribbel

Aandachtspunten

- Hand boven op de bal

Motiverende context

Motiverende feedback geven

Positieve feedback

- Jullie kunnen jullie goed houden aan de afspraak. De 2^{de} mag vertrekken wanneer de eerste de bal ontvangt.

Zelfinzicht stimuleren

- Wie kan mij vertellen hoe we ons met de bal verplaatsen?

SB:

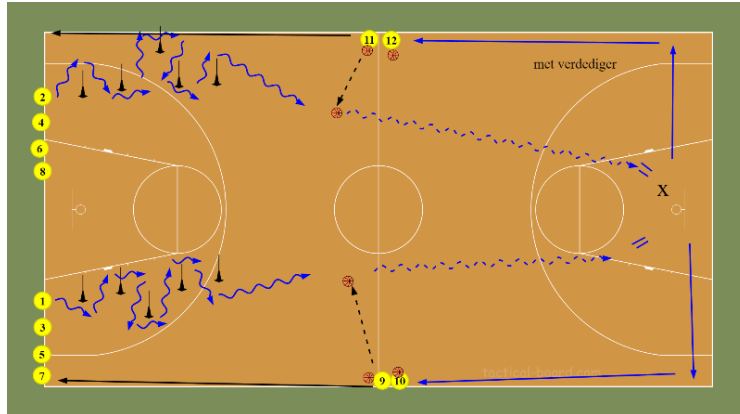
Opbouw:
In balbezit
blijven

Spelgerichte oefenvorm 1

Organisatie

Idem + verdediger in de bucket

Tekening



Opdracht

Idem vorige opdracht + nu gaat er 1 verdediger naar een man met bal. Speler die geen verdediger heeft blijft dribbelen tot dichtbij doel, voert jumpstop uit en scoort.

De andere speler probeert voorbij verdediger te geraken en te scoren dichtbij doel.

Spelgerichte oefenvorm 2

Organisatie

1 bal ipv 2 ballen, verdediger in de bucket

De aanvaller die een doelpoging onderneemt wordt verdediger.

Verdediger neemt de bal en schuift aan thv de middellijn

De aanvaller sluit aan thv de eindlijn bij de andere aanvallers.

Tekening

Spelgerichte oefenvorm 1

Idem bovenstaande +

Speelregel

- Als ik de bal vang, dan voer ik een jumpstop uit.

Zelfinzicht stimuleren

- Wie kan mij vertellen hoe we stoppen wanneer we de bal vastnemen?

Spelgerichte oefenvorm 2

Speelregel

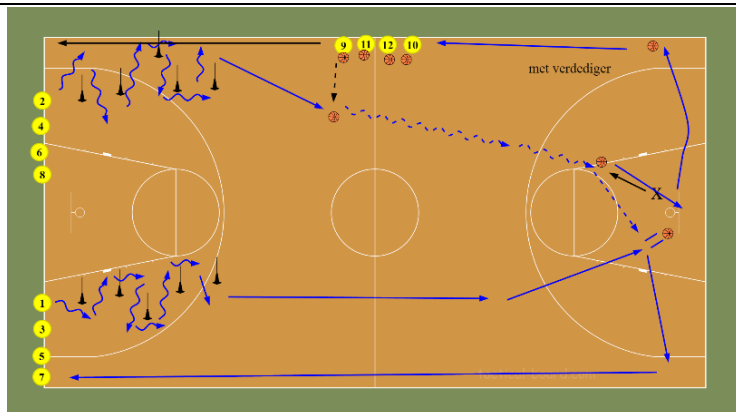
- Als ik de bal vang, dan voer ik een jumpstop uit.

Aandachtspunten

- Hand boven op de bal.

Zelfinzicht stimuleren

- Wie kan mij vertellen hoe we stoppen wanneer we de bal vastnemen?



Opdracht:

2 spelers lopen tussen de kegels (kegels eens verplaatsen), 1 speler neemt de rollende bal en vertrekt in dribbel, de andere speler loopt recht naar doel.

X verdedigt op de man met bal. O met bal geeft pas naar vrije speler.

- Wie kan mij vertellen hoe we ons met de bal verplaatsen?

50
-
60

SB
specifiek:
opbouw:
In balbezit
blijven.

Spelvorm: kapiteinsbal met coach als extra man

Organisatie

1 bal, voor de hele ploeg
Verdeel de ploeg in 2 ploegen
6 hesjes voor 1 ploeg

Tekening

Spelvorm: kapiteinsbal met coach als extra man

Spelregels

- Bal buiten = bal voor de anderen.
- Dribbelen en lopen met de bal = bal voor de anderen.
- Geen hoge boogballen.

Speelregels

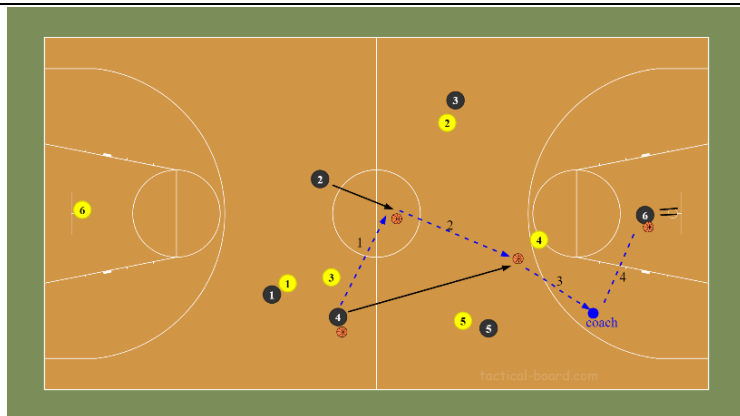
- Als mijn ploeg in balbezit is, dan positioneer ik me als aanvaller.

Motiverende context

Duidelijkheid creëren

- Wat doe je wanneer je ploegmaat of jezelf de bal kan onderscheppen of afpakken?
- Hoe werpen en vangen we de bal?

Spelplezier voeden: Ondersteunende rol



Opdracht

De ploeg in aanval speelt de bal rond al passend samen met de coach tot ze de bal kunnen spelen naar de kapitein in de bucket. Kapitein neemt zonder hinder een doelpoging.

Kapitein bereiken = 1 ptn, scoren = 2 ptn.

De andere ploeg probeert de bal te onderscheppen. De coach speelt altijd mee met de aanvallers (zorgt er ook voor dat alle spelers betrokken worden).

Spelen met beschermd balbezit.

Regressie: extra speler is kameleon samen met de coach.

Progressie: coach speelt niet mee en er is geen meerderheidssituaties.

Kapitein is ook de scheidsrechter:

- Bal buiten
- Lopen met de bal
- Hoge boogballen

=> sanctioneren = bal voor de andere ploeg

Samenhangigheid versterken

- Ze krijgen een time out om de kapitein te veranderen, ze mogen zelf kiezen.

Inbreng stimuleren

- Optiekeuze: voegen we er een dribbel aan toe om een pas te kunnen geven of niet?

60
-
70

SB
specifiek
aanval:
opbouw.

BB ifv
passen

Spelgerichte oefenvorm 1: 2T0

Organisatie

4 ballen, 12 spots

We maken 4 ploegen van 3 en werken elk op een ¼ van een helft.

We wisselen halverwege de oefening van kan (re en li)

Spelgerichte oefenvorm: 2T0

Speelregel

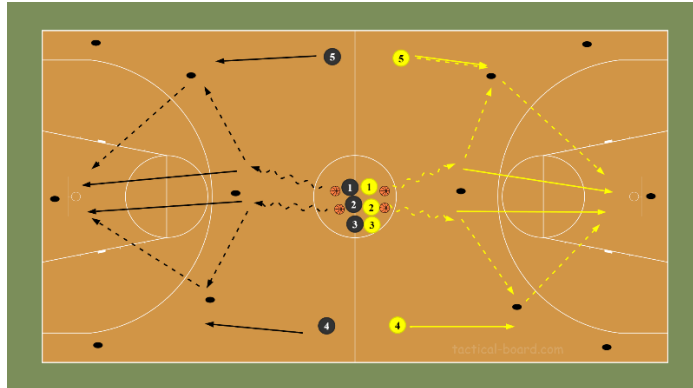
- Als ik de bal vang, dan voer ik een jumpstop uit.

Aandachtspunten

- 2 handen werpen, 2 handen vangen
- 2 voeten gelijktijdig stoppen, schouderbreedte
- Facing basket
- Romp draaien

Motiverende context

SB:
kansen
creëren:
collectief



Opdracht

01 dribbel naar doel, voert jumpstop, geeft een pas naar 5, snijdt naar spot 6, krijgt de bal terug en voert jumpstop uit en scoort met setshot

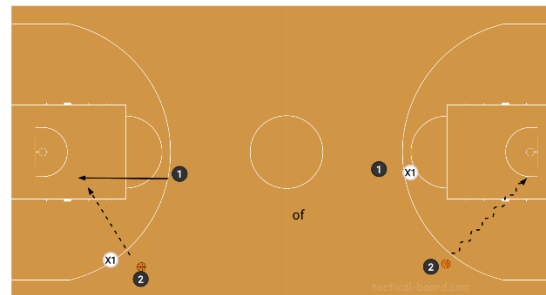
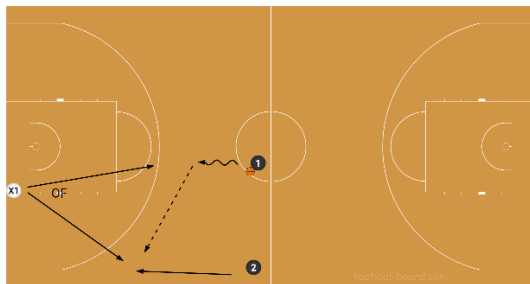
05 loopt vertrekkend van aan de middellijn naar spot, krijgt de pas, jumpstop en pas terug naar 01.

Spelgerichte oefenvorm 2

Organisatie

Idem + verdediger op de eindlijn.

Tekening



Opdracht

X vertrekt thv de eindlijn en loopt naar O1 of O2 nadat speler met bal de pas heeft gegeven.

O2 met bal kiest dan ofwel dribbel naar doel ofwel pasgeven onder lichte druk naar O1 die snijdt naar doel.

Duidelijkheid creëren

- Bij de spelgerichte oefenvorm gaan we snel beslissen wat we moeten doen, (passen of dribbelen naar doel)

Spelplezier voeden

- Spelers mogen kiezen waar ze gaan afwerken, thv de baan of thv van de bucketlijn.

Vertrouwen schenken en uitdagingen aanbieden

Ontwikkelingsritme volgen:

- Veel bewegen, gelijktijdig
- Iedereen met bal aan de slag
- Rechts en links werken

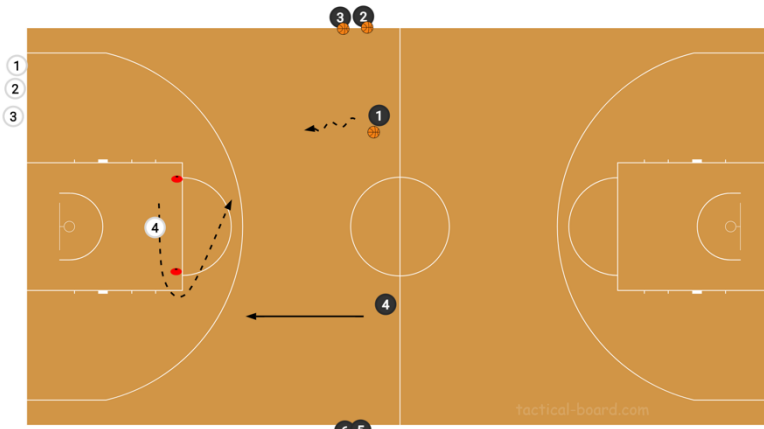
Spelgerichte oefenvorm 2

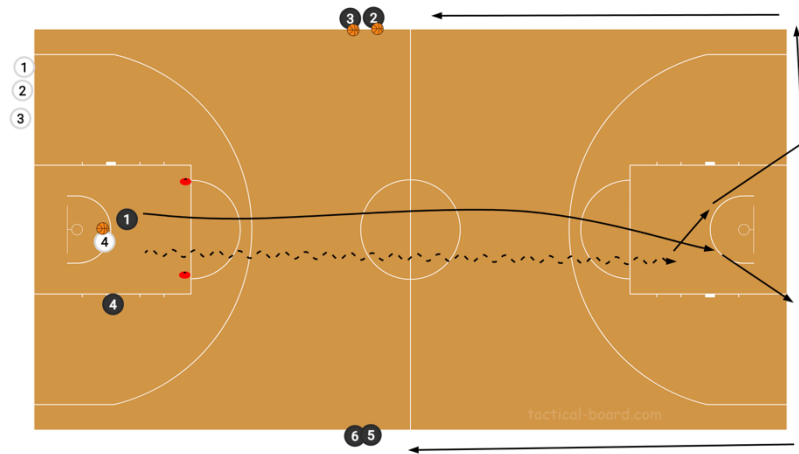
Spelregel

- Pas toelaten onder lichte druk, dus niet uit de handen nemen

Speelregel

- Als een ploegmaat vrij staat, dan geef je de pas.
- Als je de bal vangt dan voer je jump stop uit.

70 - 80	SB: kansen creëren: collectief	Spelgerichte oefenvorm: 2T1 HC => 1T1 FC <u>Organisatie</u> 1 bal, 12 spots, 2 extra rode spots thv van elbow 3 spelers op de eindlijn 1 speler in de bucket thv de maan 3 spelers op de zijlijn rechts 3 spelers op de zijlijn links 2 spelers in het veld op de middellijn Doorschuiven na 1T1 De aanvaller neemt de bal en sluit aan thv middellijn. De verdediger sluit aan thv middellijn zonder bal <u>Tekening</u>  <u>Tekening</u> Niet gescoord dan spelen we 1T1	Spelgerichte oefenvorm: 2 tegen 1 HC => 1T1 FC <u>Spelregels:</u> - Geen contact - Bal niet afnemen uit de handen. - Niet lopen met de bal - Geen dubbele dribbel <u>Speelregels:</u> - Als een ploegmaat vrijstaat dan geef ik een pas <u>Aandachtspunten</u> - 2 handen werpen, 2 handen vangen - 2 voeten gelijktijdig stoppen, schouderbreedte - facing basket - romp draaien <u>Motiverende context</u> Duidelijkheid creëren - Beslissingen nemen over dribbelen of passen. Spelplezier voeden - Spel in makkelijke situatie aanbieden en daarna in moeilijke situatie. Samenhang versterken - Je zorgt er samen voor dat er altijd een verdediger en 2 aanvallers klaar staan
---------------	--	--	---



Opdracht

Aanvallers vertrekken thv de middenlijn en proberen te scoren tegen 1 verdediger.

X loopt rond spot (platte owv veiligheid) vanaf dat de aanvaller vertrekt in dribbel en verdedigt dan op de man met bal.

Wanneer aanvallers scoren dan stopt het spel, wanneer aanvallers niet scoren dan wordt de aanvaller die gescoord heeft verdediger en de verdediger wordt aanvaller en gaat scoren aan de andere kant.

Voor aanvaller:

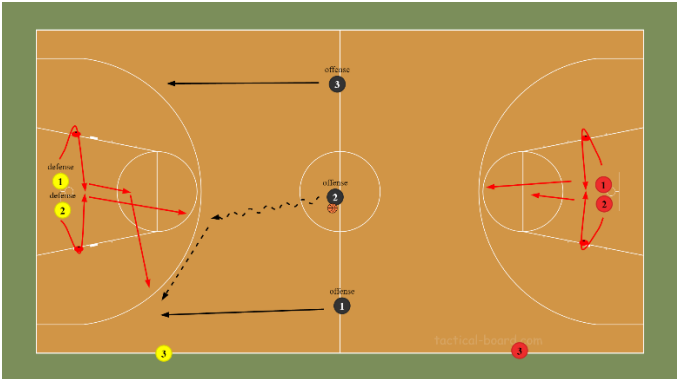
Regressie: 3 tegen 1

Progressie: er komt een extra verdediger bij nadat de 1^{ste} verdediger aan de 1^{ste} spot is.

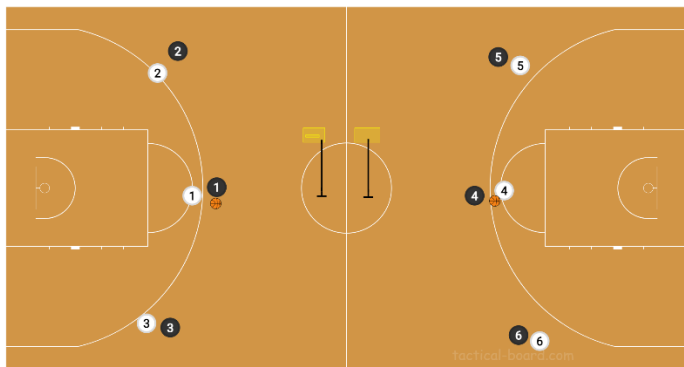
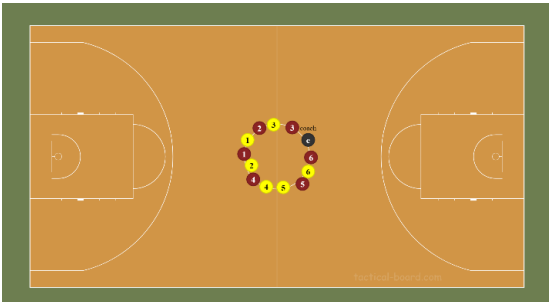
Voor verdediger:

Regressie: x moet grotere afstand afleggen voor hij mag verdedigen.

Progressie: afstand voor de verdediger korter.

80 - 90	SB: opbouw: in balbezit blijven SB: kansen creëren: Collectief	Spelgerichte oefenvorm: 3 tegen 2 <u>Organisatie</u> 1 bal 4 groepen van 3 spelers, 3 staan klaar op de middenlijn, 2 in de ene bucket en medespeler op de zijlijn thv vrijeworplijn, andere 2 in de andere bucket en eveneens 3^{de} speler op de zijlijn thv vrijeworplijn. <u>Tekening</u>  <u>Opdracht</u> Speel 3T2 en probeer te doelen dicht bij doel. Bij een score, krijg je een extra scoringskans thv de stippellijn. Verdediger slide naar de blok (bucketlijn) dan lopen ze naar elkaar toe, high five en dan mogen ze verdedigen. 1 iemand altijd verdedigen op de man met bal. <i>Regressie:</i> aanvaller eenmaal in de bucket dan een vrije scoringskans (= geen verdediger meer op de man met bal).
---------------	--	--

Spelgerichte oefenvorm: 3 tegen 2 of 3 tegen 3 <u>Spelregels</u> - Geen contact - Bal niet afnemen uit de handen - Niet lopen met de bal - Geen dubbele dribbel <u>Speelregels</u> - Als ik de bal vang dan voer ik jumpstop uit. - Als een ploegmaat vrijstaat dan geef ik een pas. <u>Aandachtspunten</u> - 2 handen werpen, 2 handen vangen - 2 voeten gelijktijdig stoppen, schouderbreedte - facing basket - romp draaien <u>Motiverende context</u> Duidelijkheid creëren - Hoe stoppen we wanneer we een bal vastnemen? Spelplezier voeden - Spel in makkelijke situatie aanbieden - Funelement aan toevoegen. (High five) Samenhang versterken - Zelf verantwoordelijke voor het doorschuiven, iedereen moet alle taken uitvoeren Vertrouwen schenken - Jullie dribbelen allemaal om je te verplaatsen, prima zo. Ik mag de oefeningen en spelen duidelijk moeilijker maken voor jullie.

		Spelvorm: 3T3 <u>Organisatie</u> Met 2 korfbalpalen in het midden indien aanwezig, 4 ploegen van 3 spelers <u>Tekening</u>  <u>Opdracht</u> 3 tegen 3 met beschermd balbezit op half terrein. Spelen volgens de geziene speelregels tijdens de training.	
85 - 90	Slot/ nabesprek ing	Slot Verzamel de ballen en het kleine materiaal. Laat de spots oprapen. Daarna verzamelen de spelers in de middencirkel. 	Slot <u>Motiverende context</u> Verbondenheid stimuleren - Warm, vriendelijk toegankelijk opstellen Inbreng stimuleren - Wat hebben we vandaag geleerd? - Wat vond je moeilijk? - Welke spelen vonden jullie leuk en waarom? Vertrouwen schenken en uitdaging aanbieden - Meedelen rond welke doelen ze goed gewerkt hebben.