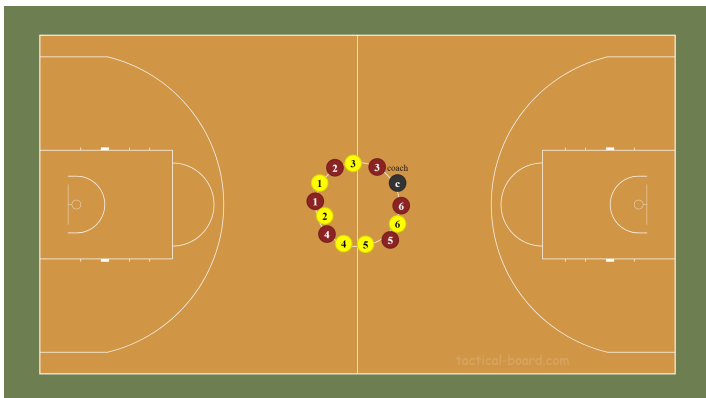


Coach Support: Voorbeeldtraining G12 – Periode 1

Voor de training:

- Bij elk doel de zes spots leggen
- Op een bank voor elke speler een bal voorzien
- Spelers mogen bal nemen om voor de training vrij te spelen/ shotten
- Bij start training leggen alle spelers de ballen terug op de bank

		    Methoden: Spelvormen/ Spelgerichte oefenvormen/ Oefeningen Omgeving: Organisatie + tekening	   Methoden: Spelregels/ Speelregels/ Aandachtspunten Omgeving: Motiverende context
00-05	Intro training/ nabespreking wedstrijd	Start: verzamelen met de coach in de middencirkel 	Start Afspraken herhalen (ballen op bank, haren vast, drinken op signaal coach, vuistje aan coach bij aankomst). <u>Motiverende context</u> Samenhang versterken – Kom op tijd en 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 tijdens jouw training? Inbreng stimuleren Spelers aan het woord laten (vraagstelling belangrijk) - Welke zijn onze afspraken ivm elkaar begroeten bij de start van de training? - Welke afspraken hebben we ivm het materiaal? - Wie wil deze training verantwoordelijk zijn voor het materiaal?

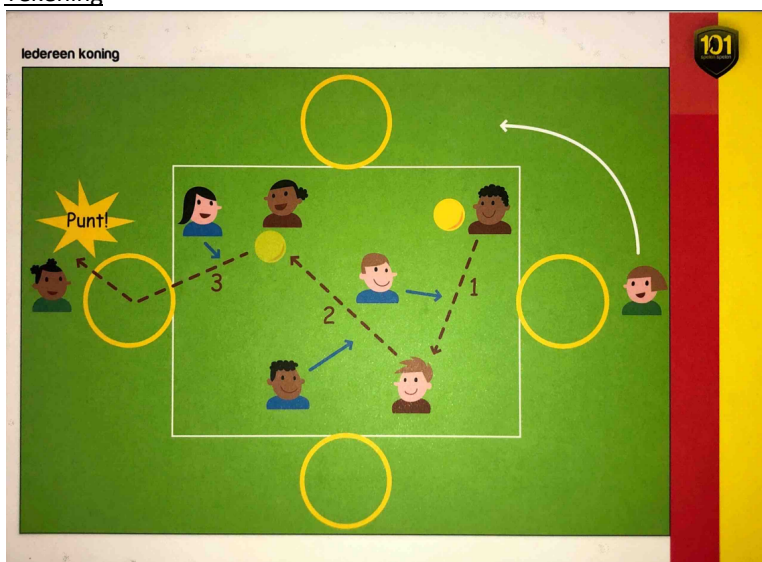
05-
15SB
algemeen
: vrije
ruimte
zoeken,
loshaken**Spelvorm: iedereen koning**Organisatie

Maak 2 ploegen van 5 spelers en 2 neutrale spelers zijn de koning

De koning staat buiten het speelveld

Leg 4 hoepels in het veld

Na een score wordt veldspeler koning en koning veldspeler.

TekeningOpdracht

De aanvallende ploeg speelt hun koning aan die buiten het speelveld staat met een botsbal via de hoepel.

De koningen mogen zich vrijblijvend verplaatsen aan de buitenzijde van het speelveld. Telkens de koning de bal kan opvangen, scoort hij samen met de spelers uit het aanvallende team een punt.

De verdedigende ploeg probeert het samenspel te verhinderen en de bal te veroveren. Hoeveel punten scoort elke speler?

Regressie: in overtal spelen.

Progressie: zonder beschermd balbezit.

Spelvorm: iedereen koningSpelregels

- De twee neutrale koningen mogen nooit aan eenzelfde lijnstuk staan. Wie laatst komt, eerst maalt.
- Bal buiten = bal voor de verdedigers.
- Niet dribbelen.
- Beschermd balbezit.

Speelregels

- Als je de bal wilt ontvangen, vraag die dan weg van de verdediger in de vrije ruimte.
- Als je de bal wilt ontvangen, haak je los van jouw verdediger door contact te maken (ev. zwemmersbeweging toevoegen) en te versnellen in de vrije ruimte.

Aandachtspunten: verandering van richting zonder bal

- Kleine stappen
- Steunen op de buitenste voet
- Heupen indraaien
- Versnellen in de andere richting

Motiverende context**Inbreng stimuleren**

Een van de spelers telt de score.

Time out inlassen voor ploeg.

- Wie krijgt bal wel en niet.
- Hoe komt dit?

Duidelijkheid creëren: vraagstelling ifv spelregels en aandachtspunten

- Waar positioneer ik me om de bal te ontvangen?
- Hoe haak ik me los van mijn verdediger?

15-
25

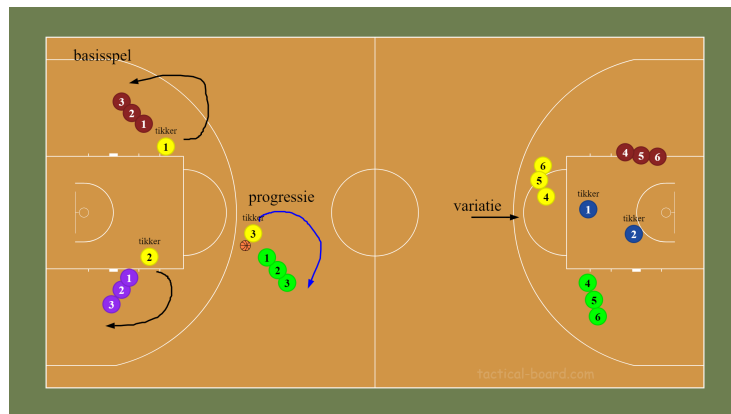
LB
algemeen
: trek en
duw

Spelvorm: Sint-Joris en de draak

Organisatie

Maak groepen van 3 of 4 spelers.
Ze spelen in een afgebakende ruimte.

Tekening



Opdracht basisspel:-

1 speler (Sint Joris) probeert de achterste speler aan te tikken.
De andere 2 of 3 spelers vormen een rij (de draak) door elkaar vast te nemen aan de schouders.

Progressie:

Tikker dribbelt

Regressie:

Tikker heeft tikstok

Variatie:

3 draken en 2 tikers (Sint Joris) in een afgebakende ruimte. Tickers proberen zo snel mogelijk 3 X de staart te tikken, 2 X dezelfde na elkaar mag niet.

Spelvorm: Sint-Joris en de draak

Spelregels

Elkaar niet loslaten

Aandachtspunten

- Elkaars bekken/schouders stevig vasthouden
- Contact durven maken
- 'Staart' beschermen door snel te bewegen, laag zitten en stevig staan

Motiverende context

Duidelijkheid creëren: vraagstelling ifv spelregels en aandachtspunten

- Waarom is het belangrijk in basketbal om sterk en stevig te zijn?

Spelplezier voeden

- Door variatie, regressie en progressie aan te bieden.

25-
35

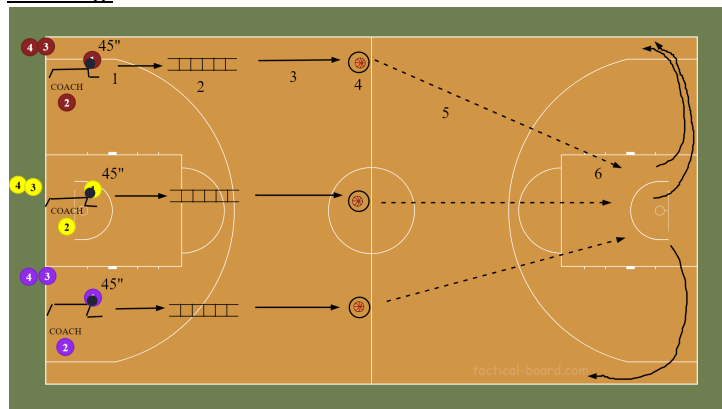
LB
specifiek

Oefening: mix ifv lichaamsbeheersing

Organisatie:

Eerste speler in de rij plinkt. Tweede speler coacht en telt tot 15.
1 speler is uitvoerder, 1 speler coacht en moedigt aan.

Tekening:



Opdracht:

1. Baseline: Stabiliteit romp: 45'' planken
2. Deel 2 terrein: Ritmescholing met ladders
3. Loop naar de hoepel
4. Deel 3 terrein: bal uit hoepel nemen
5. Dribbel recht naar doel en scoor aan overzijde.

Variatie 1:

2 ballen ipv 3 om competitie en snelheid te bevorderen. Dus speler die laatst bij hoepel komt heeft geen bal.

Wie geen bal heeft wordt verdediger.

Oefening: mix ifv lichaamsbeheersing

Aandachtspunten:

- Ladder: knieën hoog, snelle voeten, bal van de voet
- Plankhouding: lichaam gestrekt houden – in 1 lijn

Motiverende context:

Samenhang versterken

Sporters geven voor elkaar aan wanneer ze mogen vertrekken.

Sporters tellen voor elkaar.

Sporters geven correctieve feedback op bijvoorbeeld de plankhouding

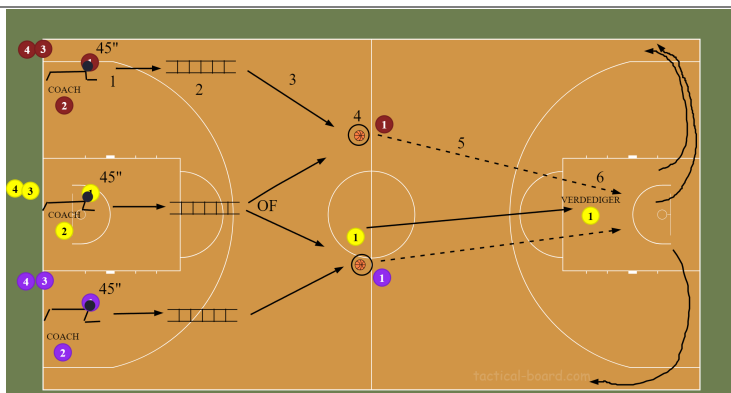
.....

Inbreng stimuleren

Spelers kiezen zelf ladder oefeningen

Spelplezier voeden:

In ploegjes zo snel mogelijk 5 keer scoren.



35-
50

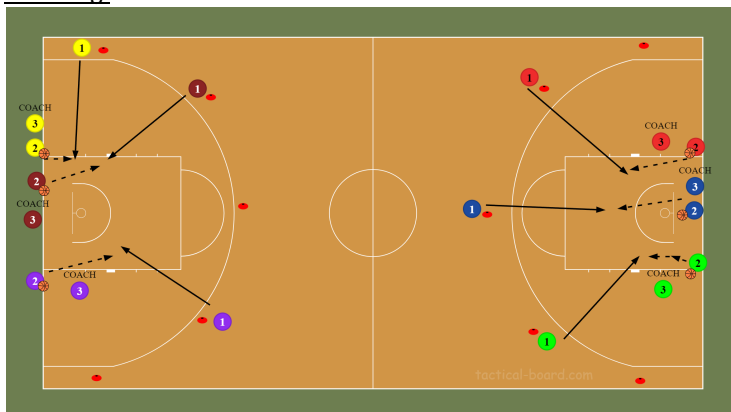
BB-
gericht
op
doelen
setshot

Spelgerichte oefenvorm 1: inoefenen setshot – shooting pocket

Organisatie:

Per 3 - 1 bal op de spot.

Tekening:



Opdracht:

Speler 1: inlopen voor shot, krijgt pass van speler die op baseline staat, bal wapenen in shooting pocket – 'freeze' – pas shotten als speler 3 'shot' zegt

Spelgerichte oefenvorm 1: inoefenen setshot – shooting pocket

Aandachtspunten: (zie training ook U10)

- Bal in de shooting pocket
- Schouders parallel
- Houd de bal voor de rechterschouder (rechtshandige)
- 1 hand onder de bal andere hand naast de bal

Motiverende context

Inbreng stimuleren:

Rol van coach op 2 aandachtspunten – durft te boetsen - durft 'shot' roepen.
Speler 1 aanvaardt de feedback.

Speler 3: coacht op 3 aandachtspunten voor de shooting pocket – staat voor de ploegmaat - zegt 'shot' als boetseren gebeurd is

Doorschuiven:

1 wordt rebounder, 2 wordt shotter en loopt rond de spot en dan naar doel.

Spelvorm 1: 3T2 op en af

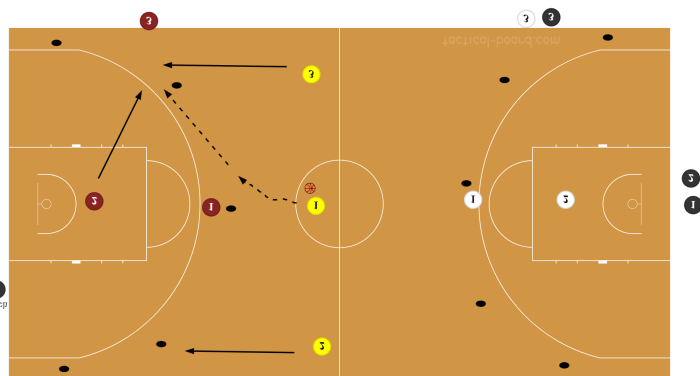
Organisatie:

Shotter gaat na shot aan de kant.

Coach staat aan de zijlijn.

Verdedigende ploeg wordt aanvallende ploeg aan de overkant. Waar er 2 verdedigers staan te wachten.

Tekening:



Opdracht:

Probeer tijdens het spel 3 tegen 2 te doelen als je vrij staat op shotafstand. Je wapent daarbij de bal in de shooting pocket.

Coach toont de behaalde score na het shot (1 punt bij score, 2 punten bij correcte shooting form of 3 punten indien beide)

Om ter snelst individueel tijdens het spel 5 punten halen.

Nadat de eerste speler 5 punten gehaald heeft, nemen we een time-out

Progressie:

Nadat alle spelers 5 punten of meer gehaald hebben, nemen we een time out

Spelvorm 1: 3T2 op en af

Spelregels

2 punten bij correcte shooting form.

1 punt bij scoren.

Aandachtspunten

Zie spelgerichte oefening 1.

Motiverende context

Betekenis volle uitleg geven bij de time out

- Hoeveel punten heeft iedereen?
- Hoe komt het verschil in punten tussen de spelers?

50-
65SB
specifiek:
Kansen
creëren
individue
el vanuit
TTP**Spelgerichte oefenvorm 1: front en sikma**Organisatie:

1T1

Per 2 1 bal, 1 aanvaller – 1 verdediger thv de 3 puntlijn. Aanvaller staat te paard
Passieve verdediger die afwisselend ver of dicht bij de aanvaller staat

Opdracht:

Aanvaller spint de bal op de spot, voert jumpstop uit en draait voeten naar doel. Pivoteert en beschermt de bal ifv de positie van de verdediger (ver of dicht).

Als de aanvaller de eerste dribbel zet dan blijft de verdediger staan.

Verdediger is ook feedbackgever:

Selecteert 2 aandachtspunten, kijkt en geeft dan feedback op de 2 aandachtspunten

Spelgerichte oefenvorm 1: front en sikmaSpelregel

Speel met beschermd balbezit.

Speelregels

- Als verdediger op de speler met bal ver staat=>Pivoteer met front en wapen in shooting pocket.
- Als de verdediger op de speler met bal dicht staat => pivoteer met sikma en wapenen de bal in de heup weg van de verdediger.

Aandachtspunten:

- Laag zitten bij pivoteren.
- Voeten naar parallel.
- Voeten op schouderbreedte.
- Bal beschermen door weg van de verdediger te brengen:
 - o in shooting pocket (verdediger ver);
 - o in heup(verdediger dicht).

Motiverende context:**Spelplezier voeden:**

- Door elke juiste beslissing positief te benadrukken, ook al is het resultaat niet wat ik als coach verwacht.

Inbreng stimuleren:

- Feedback geven op 2 aandachtspunten.

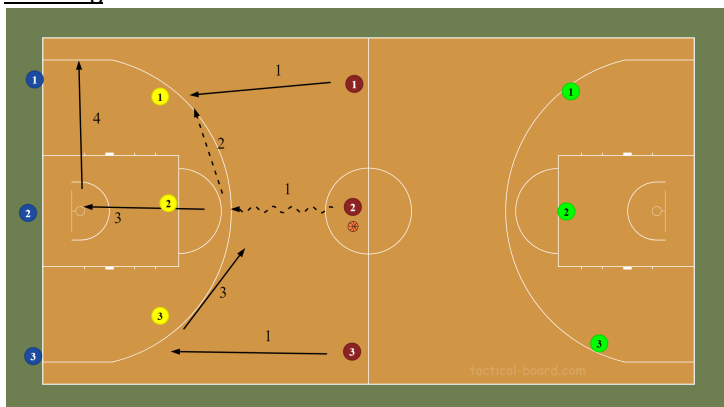
Spelvorm 1: 3T3T3 op en af

Organisatie

Speel 3 tegen 3 tegen 3 op en af

De verdedigende ploeg neemt de rebound of geeft in en vertrekt naar het tegenovergestelde doel

Tekening



Opdracht:

Tijdens het spelen van 3 tegen 3 neem je de juiste beslissing, front of sikma pivoteren.

Spelvorm 1: 3T3T3 op en af

Spelregel

Beschermd balbezit

Wie tijdens het spel de voeten niet indraait heet balverlies. De bal is dan voor de verdedigende ploeg

Speelregels:

- Als ik de bal ontvang voer ik een jumpstop uit en draai ik mijn voeten in naar doel.

Aandachtspunten

- Zie spelgerichte oefenvorm 1.

65-
75

SB
aanval
concept

Spelvorm 1: Spotherkenning 5T0

Organisatie

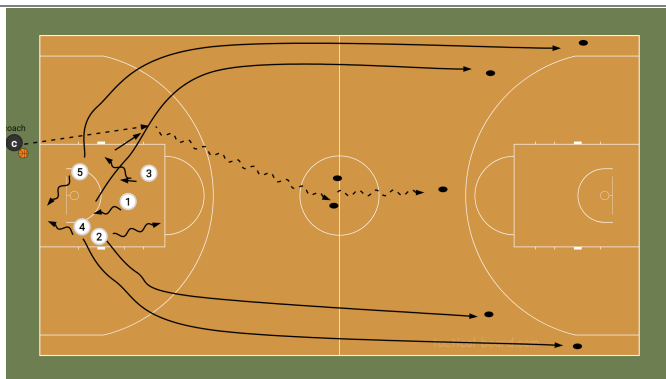
5 spelers in de bucket bewegen door elkaar. De coach rolt de bal op het terrein.

Tekening

Spelvorm 1: Spotherkenning 5T0

Speelregels:

- Als ik de bal op dribbel dan loop ik in het midden van het terrein (door de middencirkel)
- Als ik geen bal heb dan sprint ik langs de zijlijn
- Als ik eerst loop dan loop ik door naar spot 4 of 5
- Als ik vooruit sprint hou ik mijn ogen op de bal
- Als ik vooruit loop, loop ik op passfastand van de baldrager



Opdracht

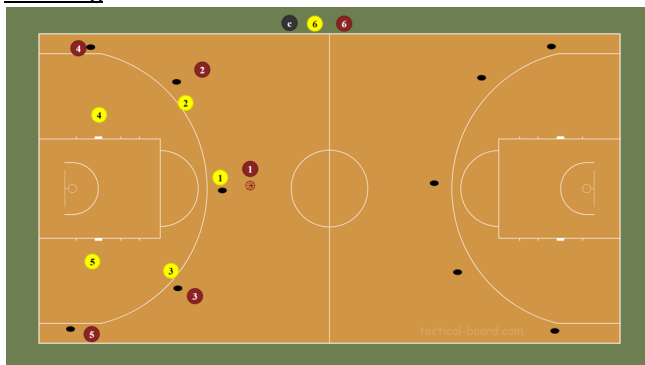
Als de coach de bal op het terrein rolt, gaat de speler het dichtst bij de bal de bal opnemen en dribbelen naar de overkant. De 4 andere spelers vullen zo snel mogelijk de vrije spot aan de overkant. We geven 3 passen op de perimeterspot. Na 3 passen mag de speler in balbezit gaan scoren.

Spelvorm 2: 5T5

Organisatie

Speel 5 tegen 5 op een volledig terrein.

Tekening



Opdracht

Speel 5 tegen 5 en vul telkens zo snel als mogelijk de 5 spots.

Motiverende context:

Duidelijkheid creëren:

Spelers aan het woord laten (vraagstelling belangrijk)

- Welke 5 spots zijn er? Welke nummers hebben die?
- Wie vult er spots 4 en 5?
- Waarom lopen aan de zijkant van het terrein?

Spelvorm 2: 5T5

Speelregels

Zie spelvorm 1

75-
85

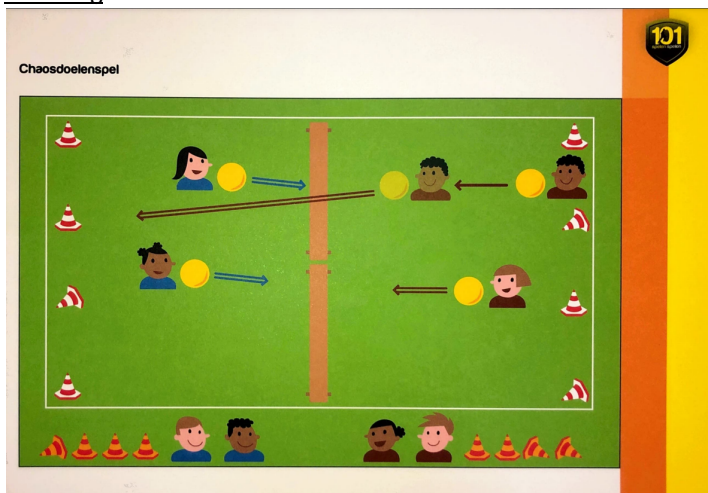
SB
algemeen

Spelvorm: chaosdoelspel

Organisatie

Maak 4 groepen van 3 spelers. We spelen op 2 veldjes
2 spelers spelen tegen 2 spelers en in elke ploeg is een wachter
Plaats een bank in het midden van het speelveld.
Plaats 4 kegels op elke eindlijn.
Elke speler heeft 1 bal
Gebruik 2X4 telkegels om het aantal winnende spelrondes bij te houden.
Na 1 spelronde wisselen de wachter en de veldspeler.

Tekening



Opdracht

Elke ploeg probeert de kegels van de tegenstanders om te werpen.
Iedereen probeert de kegels te beschermen door geworpen ballen af te weren.
De spelronde is afgelopen wanneer er 2 kegels omliggen.
Welk team wint het eerst 4 spelrondes?

Regressie: kegels dichters plaatsen, grotere ballen, meerdere kegels

Progressie: kegels verder plaatsen

Spelvorm: chaosdoelspel

Spelregels

- Een omgegooide kegel wordt niet rechtgezet
- Je haalt de bal op in eigen speelveld
- De bank mag je niet overschrijden
- Je verplaats je al dribbelend naar de bank, niet lopen met de bal in de handen

Aandachtspunten

- Met 2 handen werpen
- Snel omschakelen bij bal vangen.
- Bij vertrek in dribbel, bal direct op de grond

Motiverende context

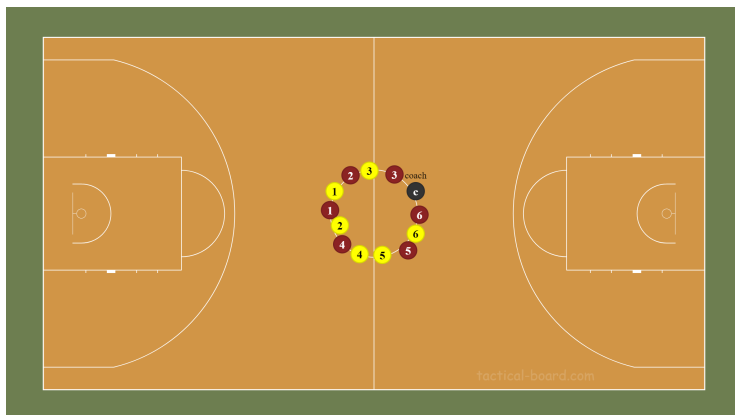
Betrokkenheid vergroten: Team time out

- Hoe kan je als team beter samenwerken?

85-
90

Slot:
nabespre-
king

Slot: verzamelen met de coach in de middencirkel



Motiverende context

Duidelijkheid creëren door afspraken te herhalen

- Zijn we erin geslaagd om de afspraken van bij het begin van de training toe te passen?
- Hebben we steeds alle ballen verzameld op de bank?
- Heeft de materiaalmeester veel werk gehad?

Duidelijkheid creëren/Zelfzicht stimuleren

- Rond welke spelregels hebben we vandaag gewerkt?
 - o Wat was er voor jou moeilijk?
- Wie kan mij de aandachtspunten geven van:
 - o Setshot
 - o Pivoteren sikma en front