

## Voorbeeldtraining G14 – Periode 2

Voor de training:

- Op een bank voor elke speler een bal voorzien
- Spelers mogen bal nemen om voor de training vrij te spelen/ shotten
- Materiaal laten klaarzetten door spelers

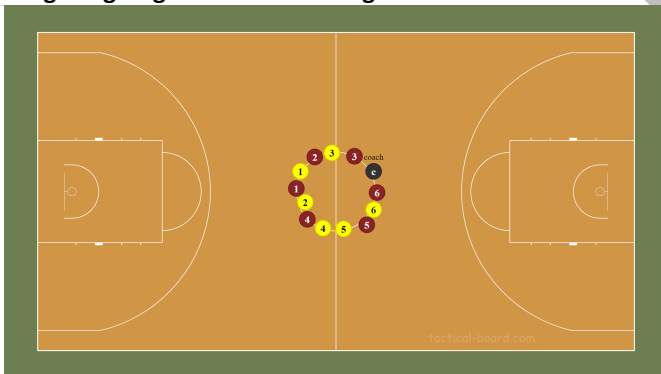
Timing



**Methode: Spelvormen/ Spelgerichte oefenvormen/ Oefeningen/ Omgeving: organisatie + tekening**

00-05

Intro training/  
nabespreking  
wedstrijd



05-15

SB: algemeen  
+  
BB: gericht op  
dribbel

**Spelvorm 1: dribbelvoetbal**

Organisatie:

Plaats 2 voetbaldoelen. Voorzie 1 voetbal en voor iedereen een basketbal.  
Maak 2 ploegen van max 5 spelers en 2 scheidsrechters, met meerdere spelers werken we met vervangingen na elk doelpoging

Tekening



**Methode: Spelregels/ Speelregels/ Aandachtspunten Omgeving: motiverende context**

Motiverend gesprek

**Inbreng stimuleren**

Je vraagt voor de training aan de sporters om bij elke opdracht die ze vandaag krijgen na te gaan:

- Of ze iets bijgeleerd hebben?
- Voor zichzelf te verwoorden wat ze juist bijgeleerd hebben?

**Spelvorm 1: dribbelvoetbal**

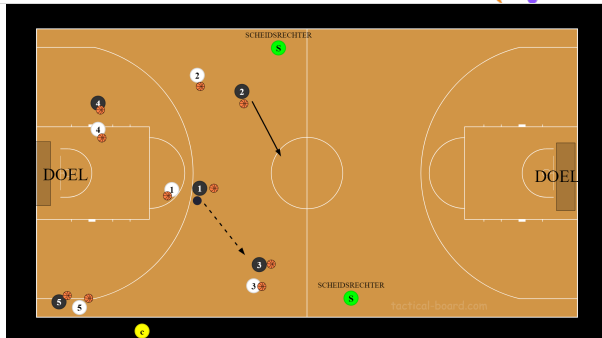
Spelregels

- Dribbel met je dominante hand
- Dribbel met je niet dominante hand
- De ploeg die voorstaat dribbelt met de niet dominante hand

Aandachtspunten:

- pas de kracht van je passing aan de bal
- strek je armen om te passen
- plaats je lichaam achter de bal om te passen
- hou je handen klaar om de bal te vangen

Motiverende context:



### Opdracht

Voetbal 5 tegen 5 al dribbelend met de basketbal

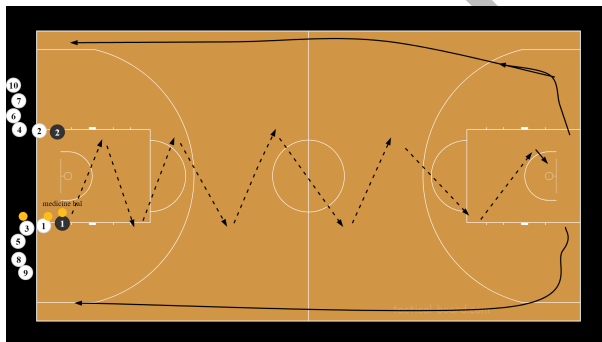
### **Oefening 1: passen en vangen en stabiliteit**

#### Organisatie:

Per 2 1 bal ( basketbal of medicine bal)

Valmat aan de zijkant

#### Tekening:



### Opdracht:

- per 2, passen naar elkaar met medecinebal – FC + scoren dicht bij doel
- per 2, passen naar elkaar – afwisselend 1 lengte met medecinebal en basketbal – Fc + scoren dicht bij doel
- Per 2, passen naar elkaar met 2 ballen: 1 medecinebal en 1 basketbal – FC + scoren dicht bij doel

### **Spelplezier voeden – samenhangigheid versterken**

Spelregels door spelers voor aanvang laten opstellen

Uit elke ploeg is er een scheidsrechter die de eigen spelregels toepast

### **Oefening 1: passen en vangen en stabiliteit**

#### Aandachtspunten:

- pas de kracht van je passing aan de bal
- strek je armen om te passen
- plaats je lichaam achter de bal om te passen
- hou je handen klaar om de bal te vangen

#### Motiverende context:

#### **Geef betekenisvol uitleg**

Leg aan je spelers uit waarom je deze opdrachten doet

### **Spelvorm 1: met medecinebal**

- Terwijl je wacht spring je in de valmat:

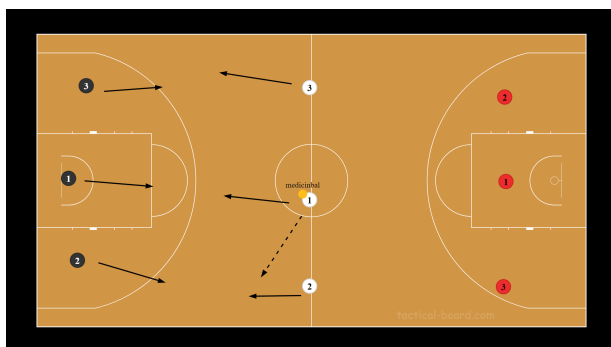
- Met 2 voeten
- Op 1 voet (R en L)
- Zo hoog mogelijk
- 5 maal super snel
- ....

### Spelvorm 1: met medecinebal

#### Organisatie:

3T3T3 met medecinebal, daarna basketbal

#### Tekening:



#### Opdracht:

- 3 tegen 3 tegen 3 met medecinebal
- 3 tegen 3 tegen 3 afwisselend met medecinebal en basketbal

### Oefening 3: stabiliteit op valmatten

#### Organisatie

2 groepen – bij 2 valmatten

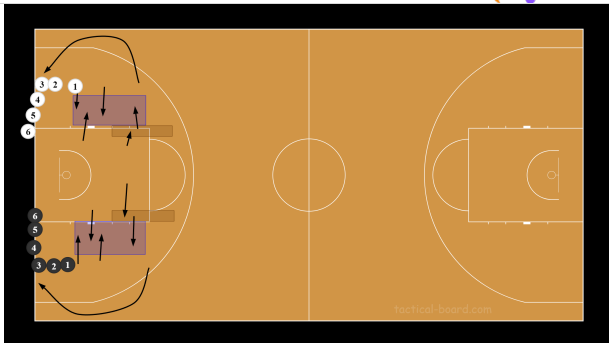
#### Tekening

#### Aandachtspunten:

Zie oefening 1

#### Motiverende context:

**Spelplezier voeden**



**Opdracht:**

- spring op de valmat met 2 voeten en ga in basketbalhouding staan
- Spring op de valmat met 1 voet en blijf staan (zowel R als L voet)
- Spring van een bank op de valmat – zie hierboven Voer hoge skipings uit op de valmat (maximaal 15 sec)

30-45

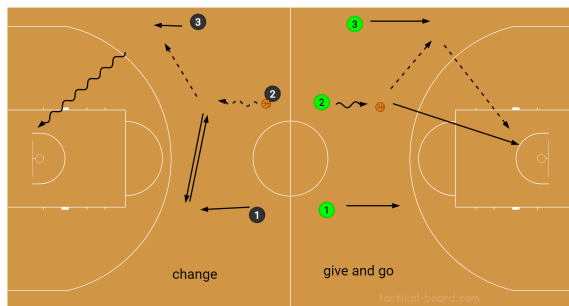
SB: aanval:  
specifiek - kansen  
creëren - collectief

**Spelvorm 1: give and go of interchange**

Organisatie:

3TO op HC

Tekening:



**Opdracht:**

Speel 3TO op een half terrein. De spelverdeler dribbelt naar de 1 spot en geeft pas naar de vleugelspeler. Nadien beslist hij voor een interchange of front cut uit te voeren. Aangezien er geen verdedigers zijn is het belangrijk om aan de timing te werken.

**Spelvorm 1 : give and go of interchange**

Aandachtspunten:

- traag weg van de bal bewegen
- dan keuze maken om:
  - o door te lopen → interchange
  - o of door te snijden → front cut
- Timing: speler die de bal niet krijgt vult sowieso de 1 spot op
  - o Bij interchange de speler met bal voldoende tijd laten om 1T1 te spelen

Speelregel:

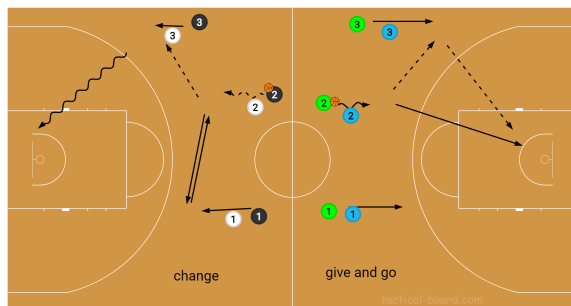
- Als je pas geeft naar een ploegmaat, dan voer je de give en go of interchange uit op de perimeter

## Spelvorm 2

### Organisatie:

3T3 op HC

### Tekening:



### Opdracht:

Speel 3T3 op een half terrein. De spelverdeler dribbelt naar de 1 spot en geeft pas naar de vleugelspeler. Nadien beslist hij voor een interchange of front cut uit te voeren. Het is de beweging van de verdediger die gaat bepalen wat de 1 speler doet.

## Spelvorm 2

### Spelregels:

De verdedigers zijn passief. De verdediger op de 1 wisselt voortdurend van rol

### Speelregels

- Als je pas geeft en je verdediger gaat mee in de 'away beweging' voer dan interchange uit zodat je ploegmaat ruimte krijgt voor 1 tegen 1
- Als je pas geeft en je verdediger gaat niet mee in de 'away verdediging' (blijft dus tussen jou en doel positie) ga dan voor een front cut

### Aandachtspunten:

- ritme veranderingen in de loopbeweging
- timing in het bewegen - loshaken
- timing in het passen en ontvangen van de bal

### Motiverende context:

#### Uitdaging bieden:

- Leer de verdediging lezen – hoe reageert mijn verdediger na pas? in 1T1?
- Leer de sterke punten van je ploegmaat inschatten – kan die makkelijk zijn verdediger voorbij in 1T1?

Bespreek in groep elkaars sterke punten en werkpunten.

## Spelgerichte oefenvorm 1: semihook

### Aandachtspunten:

- Na dribbel stoppen met schouders parallel aan zijlijn
- Bal wapenen aan de schouder
- Hand achter de bal
- Al springend shotten
- Arm strekken en polsslag (over hoofd)

### Motiverende context

#### Vertrouwen schenken

- spelers werken zelfstandig
- spelers spreken zelf het doorschuifstelsel af

45-55 BB: gericht op doelen  
+ SB: aanval: specifiek – doelen

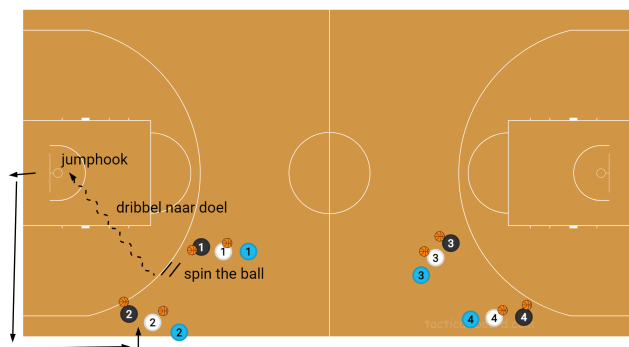
## Spelgerichte oefenvorm 1: semihook

### Organisatie:

Alle spelers een bal. Spelers verdelen over de 4 hoekspots. Bal laten spinnen op perimeterspot.

Eigen rebound nemen. Zowel rechts als links oefenen

### Tekening:



#### Opdracht:

Spin de bal naar de perimeterspot. Voer een penetratiedribbel uit (langs binnen). Jumpstop dicht bij doel, voeten gericht naar de zijlijn. Voer een jumphook uit.

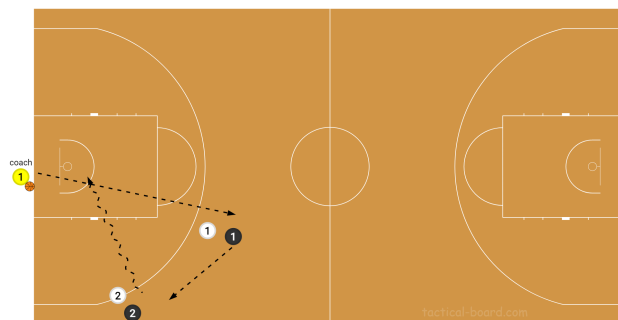
#### **Spelvorm 1: 2T2 gestuurd en 2T 2 naar de overkant vrij**

#### Organisatie:

2T2. Aanvallers staan klaar op de perimeterspot. Verdedigers staan bij de aanvallers. Coach rolt de bal vanaf de eindlijn naar de 1 speler. Die neemt de bal op en past naar de vleugelspot.

Na de aanval rebound nemen en aan de overkant vrij 2 tegen 2 spelen

#### Tekening:



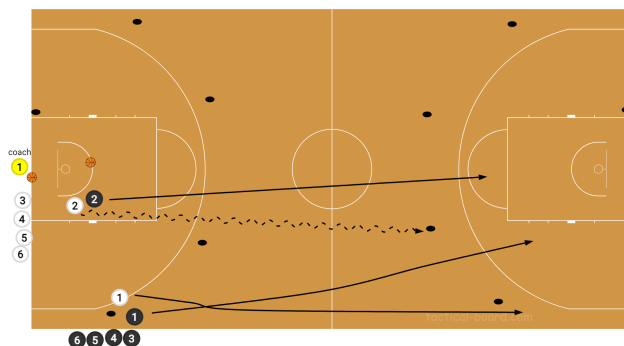
#### **Spelvorm 1: 2T2 gestuurd en 2T 2 naar de overkant vrij**

#### Speelregels:

- Als je de verdediger aanvalt met de baseline dribbel, scoor dan voor of voorbij het doel (lay back – semi hook)
- Als ik 1 tegen 1 speel en mijn verdediger loopt naast mij, tussen mij en het doel, dan stop ik en voer ik een semi hook uit.

#### Aandachtspunten:

Zie spelgerichte oefenvorm1



#### Opdracht:

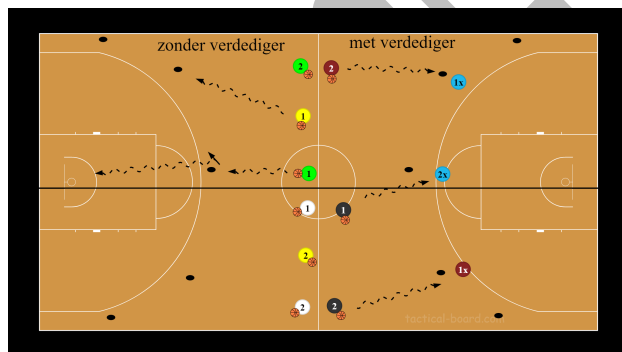
Speel de 2T2 gecontroleerd met half actieve verdedigers. Na 1 pas start de dribbel en voer je de semi hoek uit. Het spel gaat verder met een snelle transitie en vrij spel in 2T2 aan de overkant.

#### **Spelgerichte oefenvorm 1: dribbel achter de rug of tussen de benen**

#### Organisatie:

1T1 vanuit dribbel vanaf de middenlijn op de verschillende spots. Wissel elke keer aanvaller – verdediger.

#### Tekening:



#### Opdracht:

Spin de bal op de middenlijn. Dribbel recht naar de verdediger die op de driepuntslijn staat. Verander van richting en ga in een rechte lijn naar doel om te scoren.

#### **Spelgerichte oefenvorm 1: dribbel achter de rug of tussen de benen**

#### Spelregel:

Van passieve verdediger naar gestuurde verdediger  
Zorg dat iedereen met iedereen werkt.

#### Speelregels

- als de verdediger zeer dicht staat: achter de rug
- als er ruimte is: tussen de benen

#### Aandachtspunten:

- dribbel recht op de verdediger af
- verander van richting tussen de benen
  - o bal in een slingerbeweging achter de rug brengen
  - o naar voor stappen en de verdediger voorbij gaan met de eerste dribbel
- verander van richting achter de rug
  - o stopmoment om de bal tussen de benen te duwen
  - o naar voor duwen van de bal bij de eerste dribbel in de nieuwe richting
- verander van ritme
- dribbel weg in de vrije ruimte

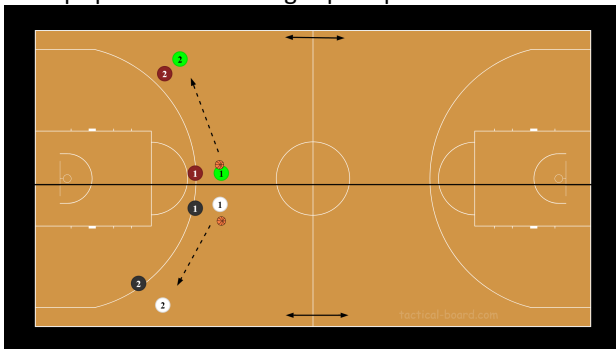
#### Motiverende context:

**Betrokkenheid vergroten: coachende rol opnemen**

### Spelvorm 1:

#### Organisatie:

2T2 op spelverdeler - vleugelspot op en overschakelen naar 2 tegen 2 FC - vrij



- Verdediger is passief maar coacht de uitvoerder op de aandachtspunten
- Roept stop als er iets verkeerd is of niet gebeurt
- Geeft feedback

### Spelvorm 1:

Zie spelgerichte oefenvorm

70-85

SB: aanval:  
specifiek –  
opbouw: in  
balbezit blijven  
+

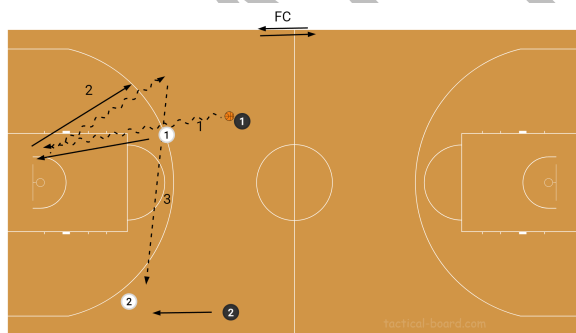
SB: verdediging:  
doelkansen  
verhinderen

### Spelvorm 1: na penetratie uitdribbelen naar de perimeterspot

#### Organisatie:

2T2 op spelverdeler - vleugelspot en overschakelen naar 2 tegen 2 FC (heen en terug)

#### Tekening:



### Spelvorm 1: na penetratie uitdribbelen naar de perimeterspot

#### Spelregels:

Verdedigers verdedigen actief en laten geen doelkansen na de penetratiedribbel

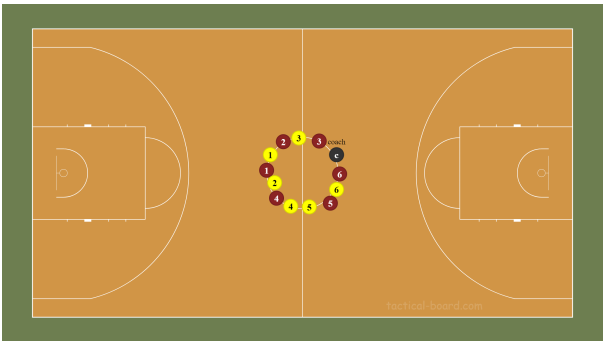
#### Speelregels:

- in balbezit blijven door weg te dribbelen uit een penetratie als de ruimte om te passen of te doelen er niet is
- Blijf in balbezit door te dribbelen daar waar er ruimte is (dus niet in de hoeken)
- Als je aanvaller van meer dan 1 pasafstand de bal ontvangt, doe dan een close out, met oog op het lijnconcept

#### Aandachtspunten

- penetratie met je linker hand naar links en met rechter hand naar rechts
- hou overzicht tijdens het dribbelen
- ter hoogte van de vrijworplijn dribbel weg van de verdediger naar de perimeter
- na dribbel open je in sikma om de bal te kunnen swingen



|       |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                    | <p><b>Opdracht:</b><br/>Speel 2T2 waarbij de spelverdeler penetreert naar doel. Na de penetratie zijn er geen doel- of passmogelijkheden. Je houdt de bal levend en dribbelt weg naar de driepuntslijn om de pass te geven naar een ploegmaat aan de tegenovergestelde zijde. (swing the ball)</p> | <p><b>Motiverende context:</b><br/><b>Spelplezier voeden</b><br/>Steeds game like spelsituaties koppelen aan meer gestuurde opdrachten</p>                                                                                                                       |
| 85-90 | Slot: nabespreking |                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Motiverend gesprek</b><br/><b>Inbreng stimuleren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je vraagt na de training aan de sporters of ze iets bijgeleerd hebben?</li> <li>- Voor zichzelf te verwoorden wat ze juist bijgeleerd hebben?</li> </ul> |