

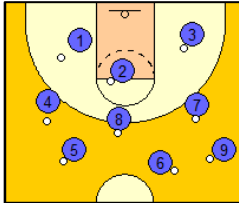
# Trainingsvoorbereiding

Ploeg: .....

Datum: .....

Coach: .....

Aanwezigheden: .....

DOELSTELLINGEN	INHOUD	DIDACTISCHE RICHTLIJNEN	CONTEXT
<p>In deze kolom worden de doelstelling vermeld. Hierbij wordt een onderscheid gemaakt tussen motorische, cognitieve en socio-affectieve doelstellingen.</p> <p>Motorisch: Doelstelling heeft betrekking op het bewegingspatroon van de speler. Wat moet de speler "kunnen".</p> <p>Cognitief: Doelstelling heeft betrekking op het "kennen". Wat moet de speler kennen?</p> <p>Socio-affectief: Doelstelling heeft</p>	<p>In deze kolom worden de inhoud, de aandachtspunten en de spe(e)lregels van de oefeningen neergeschreven.</p> <p>Voorbeeld inhoud:</p> <p>Balbeheersing: Spelers proberen met hun linkerhand te dribbelen en gelijktijdig met hun rechterhand de ballon hoog te houden.</p> <p>Voorbeeld aandachtspunten:</p> <p>Bij het aanleren van een beweging wordt er gestart met maximum drie aandachtspunten. De spelers kunnen zich namelijk gemakkelijker focussen wanneer er een beperkt aantal aandachtspunten zijn. Naarmate ze de aandachtspunten beheersen, kunnen er andere aandachtspunten worden toegevoegd.</p>	<p>In deze kolom wordt de didactische aanpak van de trainer beschreven.</p> <p>Voorbeelden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik verzamel mijn spelers op de eindlijn.</li> <li>• Ik geef de doelstellingen mee en leg de oefening uit.</li> <li>• Ik demonstreer de oefening.</li> <li>• Ik leg het spel stil na 5 scores en geef de volgende opdracht mee.</li> </ul>	<p>In deze kolom wordt beschreven welk materiaal nodig is voor de oefening, hoelang de oefening zal duren en wordt via een tekening de organisatie van de oefening weergegeven.</p> <p>Voorbeeld: Tijd: 5'</p> <p>Materiaal: Elke speler 1 ballon en 1 basketbal</p> <p>Organisatie:</p> 

<p>betrekking op het gedrag, "het voelen", van de speler.</p> <p>Voorbeeld: M: Spelers dribbelen met hun rechterhand en houden tegelijk de ballon omhoog met hun linkerhand.</p> <p>C: De spelers weten dat ze eerst hun rechtervoet en dan hun linkervoet moeten plaatsen bij de rechter lay-up.</p> <p>S-A: De spelers zetten zich in en proberen de ballon zolang mogelijk hoog te houden.</p>	<p>Rechter lay-up: -Twee contacten - Rechtervoet, dan linkervoet - Grote stap, kleine stap</p> <p>Voorbeeld speelregels: -Passen en vangen met twee handen -Doorsnijden na pas -Spots opvullen links en rechts van balbezitter -Opbouwende dribbel uitvoeren wanneer de bal zich in de hoek bevindt</p> <p>Voorbeeld spelregels: -Geen loopfouten -Belijning -Dubbel-dribbel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ik evalueer: Hoeveel passen heb je kunnen geven?</li> </ul>	
<b>OPWARMING</b>			
	<p><b>Lichaamsbeheersing</b> Binnen dit onderdeel kunnen volgende oefeningen gegeven worden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stabilisatie</li> <li>-Looptechniek (Skippings, kruispassen, heekicks, ...)</li> <li>-Actie/Reactie-oefeningen</li> <li>-Tikspelen</li> </ul>		

	<p>-Aanvallend voetenwerk (Jumpstop, Cross-step, Open step, Pivoteren)          -Verdedigend voetenwerk (Slides, Man-Defense, Denial-Defense, Help-Defense)          -Ladder agility drills</p> <p><b>Balbeheersing</b>          -Tikspelen met bal          -Dribbeloefeningen          -Aberdeendrills          -Pasoefeningen (Borst, bots, overhead, ...)          -Shooting          -Lay-ups + variaties (Onderhandse lay-up, Semi hook, layback, tip-in, floater, eurostep, ...)          -Postmoves</p> <p>Dynamische/statische stretching</p>		
<b>KERN</b>			
	<p><b>Spelbeheersing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fastbreak             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Snelle opbouw na verdedigende rebound</li> <li>○ Looplijnen</li> </ul> </li> <li>• Meerderheidssituaties             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Als...Dan...</li> <li>○ Juiste beslissingen leren maken (Basketbalinzicht trainen)</li> </ul> </li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Snel afwerken meerderheidssituatie</li> <li>● Fundamentals <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Shottechniek</li> <li>○ Lay-up + variaties (Onderhandse lay-up, Semi hook, layback, tip-in, floater, eurostep, ...)</li> <li>○ Vrijspelen</li> <li>○ Plaatsen en nemen screen</li> <li>○ Give &amp; Go</li> <li>○ Pivoteren ifv verdediger (Front, sikma, reverse)</li> </ul> </li> <li>● 1-1 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Offensief <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Open step</li> <li>▪ Crossstep</li> <li>▪ Reverse</li> <li>▪ Rechte lijn naar doel</li> <li>▪ Verandering van richting/snelheid</li> <li>▪ Postmoves</li> <li>▪ Offensieve Rebound</li> </ul> </li> <li>○ Defensief <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tussen man en doel</li> <li>▪ Zwakke hand</li> <li>▪ Snel voetenwerk</li> <li>▪ Close out</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Boxing out</li> <li>▪ Defensieve Rebound</li> <li>• 2-0 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Offensief <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jumpstop bij balontvangst</li> <li>▪ Voeten indraaien naar doel</li> <li>▪ TTP</li> <li>▪ Snijden na pas</li> <li>▪ Bewegen ifv balbezitter</li> <li>▪ Vrijspelen (Up, in and out)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• 2-2 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Offensief <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vrijspelen (Up, in and out)</li> <li>▪ Backdoor</li> <li>▪ Give and go</li> <li>▪ Lezen van de defense (Als verdediger... Dan...)</li> <li>▪ Bewegen zonder bal</li> <li>▪ Penetratie naar doel</li> <li>▪ Offensieve rebound</li> </ul> </li> <li>○ Defensief <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Op balbezitter tussen man en doel</li> <li>▪ Denial defense</li> <li>▪ Boxing out</li> <li>▪ Defensieve rebound</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-0 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Offensief <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inoefenen transitie</li> <li>▪ Inoefenen bewegen op spots</li> <li>▪ Snijden na pas</li> <li>▪ Opbouwende dribbel</li> <li>▪ Clear out dribbel</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• 3-3 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Offensief <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vrijspelen (Up, in and out)</li> <li>▪ Backdoor</li> <li>▪ Give and go (Speed cut, Front cut, Rear cut)</li> <li>▪ Lezen van de defense (Als verdediger... Dan...)</li> <li>▪ Bewegen zonder bal</li> <li>▪ Interchange</li> <li>▪ Clear out dribbel</li> <li>▪ Penetratie naar doel</li> <li>▪ Offensieve rebound</li> <li>▪ Screen away (vanaf miniemen)</li> <li>▪ Screen on ball (vanaf miniemen)</li> </ul> </li> <li>○ Defensief <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Op balbezitter tussen man en doel</li> <li>▪ Denial Defense</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Help-defense</li> <li>▪ Boxing out</li> <li>▪ Defensieve rebound</li> <li>• 4-0 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Offensief <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inoefenen 6-spot aanval</li> <li>▪ Invoegen eerste trailer</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• 4-4 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Offensief <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Motion 6-spot aanval</li> <li>▪ Bewegen op spots</li> <li>▪ Backdoor</li> <li>▪ Snijden na pas</li> <li>▪ Give &amp; Go (Speed cut, front cut, rear cut)</li> <li>▪ Interchange</li> <li>▪ Clear out dribbel</li> <li>▪ Offensieve rebound</li> <li>▪ Screen away (vanaf miniemen)</li> <li>▪ Screen on ball (vanaf miniemen)</li> <li>▪ Staggered screen (vanaf miniemen)</li> <li>▪ Backscreen (vanaf miniemen)</li> </ul> </li> <li>○ Defensief <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Op balbezitter (tussen man en doel, zwakke hand, no middle, ...)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jump to the ball</li> <li>▪ Denial defense</li> <li>▪ Help-defense</li> <li>▪ Verdediging op screens (Jumpswitch, Hedge, Dubbelteaming, Onder, Boven, Tussen, ...)</li> <li>▪ Rotatie in defense (Help and sink, Help and fill)</li> <li>▪ Boxing out</li> <li>▪ Defensieve rebound</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-0 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Inoefenen 6-spot aanval</li> </ul> </li> <li>• 5-5 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Offensief <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Motion 6-spot aanval</li> <li>▪ Bewegen op spots</li> <li>▪ Backdoor</li> <li>▪ Give &amp; Go (Speed cut, front cut, rear cut)</li> <li>▪ Snijden na pas</li> <li>▪ Interchange</li> <li>▪ Clear out dribbel</li> <li>▪ Offensieve rebound</li> <li>▪ Screen away (vanaf miniemen)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>		
--	--	--	--



	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Screen on ball (vanaf miniemen)</li><li>▪ Staggered screen (vanaf miniemen)</li><li>▪ Snelle offensieve transitie (Outlet-speler, Flyer, Runner, Eerste trailer, Tweede trailer)</li><li>○ Defensief<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Op balbezitter (tussen man en doel, zwakke hand, no middle, ...)</li><li>▪ Jump to the ball</li><li>▪ Denial defense</li><li>▪ Help-defense</li><li>▪ Verdediging op screens (Jumpswitch, Hedge, Dubbelteaming, Onder, Boven, Tussen, ...)</li><li>▪ Rotatie in defense (Help and sink, Help and fill)</li><li>▪ Boxing out</li><li>▪ Defensieve rebound</li><li>▪ Defensieve transitie</li></ul></li></ul>		
SLOT			

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vrijwerpen</li><li>• Shooting</li><li>• Cooling down + Stretching</li></ul>		
--	---	--	--