

Clinic: spelvormen bij u8-u10-u12

Lopen/ ontwijken/voetenwerk/dribbelvaardigheid/passen/vrijspelen/mangericht verdedigen.

1. Tikkertje met buizen in de handen:

De tikker krijgt 1 buis in de hand, andere spelers lopen vrij rond. Wie aangetikt wordt, wordt de nieuwe tikker. (sterke hand tikken, zwakke hand tikken, keuze....)

Variatie: de tikker krijgt **2 buizen** in de hand, anderen dribbelen met de bal!!

2. Tikkertje met jumpstop:

De Tikker probeert spelers aan te tikken. Wie aangetikt is doet een **JUMPSTOP** en blijft staan in **Basketbalhouding** tot hij verlost wordt door aangetikt te worden door een medespeler.

Variaties:

- + Pivoteren/snelle voeten/spreidsprongen, (kunnen bij de coach uitgevoerd worden midden veld)
- In de middencirkel gaan staan → verdedigers ook gebied verdedigen!!
- Met de bal:
 - Opdracht bvb 8-vorm, lage-hoge dribbel,...
 - vrij als er iemand bal door je benen rol/dribbelt

3. Overloperij:

Tickers in het midden, spelers lopen over zonder aangetikt te worden.

- Iedereen 1 bal
- Tickers 1 bal, aanvallers 2 ballen
- LJNTickers **stepslide op 1 lijn**, andere 1 bal

4. Kaartenestafette:

Verdeel de kaarten op de bank (van elke soort evenveel). Maak ploegen van 2 à 3 spelers en 1 of 2 ballen als aflossingsmiddel. Elk om beurt naar de bank lopen, kaart omdraaien. Juist is meenemen, fout is terugleggen.

Indien te lang: terugleggen met tekening naar boven → meer kans, sneller tempo

Dribbel zwakke hand, sterke hand, keuze,....

Tip: leg 1 kaart bij hun kegel als herkenning!

5. Kaarten stelen:

Team A steelt kaarten bij Team B en omgekeerd. Ze doen dit door te dribbelen naar de andere kant en er een kaart van de bank te nemen. Ze moeten daarbij wel de tickers van het andere team passeren (die tikken in een bepaalde zone). Worden ze

aangetikt dan worden zij tikker tot ze weer zelf iemand kunnen aantikken van het andere team en dan spelen ze gewoon verder van waar ze aangetikt werden!

6. Kegels afgooien:

Er worden kegels op de banken geplaatst aan beide zijden. Team A gooit kegels team B er af en omgekeerd. Ze dribbelen van eigen kant naar andere kant en moeten van buiten de zone de kegel er kunnen afgooien. Na de worp lopen ze terug naar hun eigen kant om daar een bal te halen en opnieuw te starten voor een volgende poging. Alle kegels er af = winnen.

7. Even en Oneven:

Er staan overall potjes per 2. Ofwel 2 van dezelfde kleur ofwel 2 verschillende kleuren. Ploeg A = EVEN, ploeg B = Oneven. Gedurende een bepaalde tijd proberen ze terwijl ze dribbel zoveel mogelijk juiste combinaties te maken voor hun team. Op het einde tellen we het aantal juiste combinaties en de meeste zijn de winnaars.

8. Potjes verzamelen:

- Zoveel mogelijk potjes binnen de tijd (nemen uit de midden of bij de burens)
- Elke ploeg probeert zo snel mogelijk de juiste combinatie te vormen van potjes (kleuren) die door de coach wordt aangegeven. Ze doen dit door potjes te halen uit de middelste band of door te stelen bij de burens!

* Van elke kleur 2 (makkelijk) /3x3/...

9. Tennisbal zoeken

Onder sommige kegels zitten tennisballen verstopt. Spelers dribbelen naar de kegels, heffen die op en zien of er een bal ligt. Ligt er een bal, dan zetten ze de kegel ernaast en nemen de bal mee. Ligt er geen tennisbal, dan zetten ze de kegel netjes terug, komen een kaart halen, leggen die bij hun groepje en tikken af. Als alle kaarten op zijn, leggen we telkens de kegel omver en lopen terug. Winnaar is de groep met meeste balletjes. Bij gelijkspel tellen het aantal kaarten!

10. Tennisbal in emmer gooien

De spelers nemen een tennisbal uit de grote emmer en proberen die in hun eigen emmer te gooien van buiten een bepaalde zone. Ofwel tot de emmer met ballen leeg is ofwel een bepaalde tijd ofwel een aantal ballen per team. Meeste ballen in de emmer wint.

Zwakke hand dribbel, betere hand gooien? Speler beslist.

11. Tennisbal in band

De spelers staan per 2 voor een band, waar een tennisbal in ligt. De spelers dribbelen verplicht met de buitenste hand. Op signaal sprinten ze naar de band en wie als eerste de tennisbal kan pakken wint. Daarna wisselen van kant dus ook van hand.

12. Balzitten

We leggen 1 basketbal in de band en staan per 2 op een afstand van de band. 1 speler gaat dribbelen, de andere is de verdediger. Op signaal starten beide spelers naar de band, de ene dribbelend, de ander lopend. De VERDEDIGER probeert op de bal zitten vooraleer de aanvaller de bal uit de band kan rollen met de hand. Wisselen van rol, wisselen van hand, wisselen van voorsprong, ...

13. Dastrekken

Alle spelers hebben een hesje in hun broek achteraan. Ze proberen het hesje uit de broek van de ander te trekken. Wie hesje kwijt is, is even uit. Bij voldoende hesjes of lintjes, kan je ook per team werken ipv individueel.

14. Combinatie 12+13

- 1 speler verdedigt de bal in de band met de handen op de rug, de andere probeert al dribbelend de bal in de band weg te rollen.

- Idem, maar de verdediger mag de handen gebruiken, de aanvaller heeft hesje in de broek. Aanvaller probeert bal uit de band te rollen ZONDER daarbij zijn hesje kwijt te spelen. (dribbelen voeten aanvallend gericht!!).

15. 5 bal + gooien naar een kegel

Spelers proberen tot 5 passen te komen en vanaf krijgen ze 1 kans om naar een kegel te gooien. Deze MOET omver zodat het duidelijk is dat er een score is.

16. Spots vullen/vrijspelen

Overall liggen banden (meer dan er spelers zijn /team bvb 5 spelers = 6 à 7 banden) De spelers proberen de bal dmv samenspel en passen de bal in een band neer te leggen of te botsen. Daarbij mogen ze niet scoren in de band waar de laatste score gebeurde!

- Spelers mogen dribbelen
- Spelers mogen enkel en alleen passen
- Spelers mogen NIET terugpassen naar degene van wie ze de pas kregen
- EXTRA : de bal MOET gebotst worden IN de band EN opgevangen worden door iemand anders van het team!!

17. Vangen achter de baseline

De 2 teams hebben elk een doelgebied te verdedigen. De aanvallers proberen te scoren door te passen van achter een lijn (neutrale zone) naar iemand van hun team die de bal kan vangen achter de baseline.

18. Idem 16 maar het doelgebied wordt minder groot door banden te leggen. Er wordt enkel gescoord wanneer de bal gevangen wordt IN een band!!

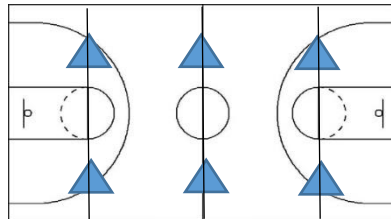
19. Kegels omver leggen

2 ploegen proberen de 2 kegels te veranderen in de band voor de andere ploeg!!
Speler van team A loopt eerst naar de eigen kegel, legt die omver in de band en loopt dan naar kegel van team B om die te veranderen van positie en sprint terug naar de eigen groep. Team B doet hetzelfde. ALS een speler van een team de "2" kegels kan veranderen vooraleer de andere speler de kegel kon wisselen, dan wint dat team!!

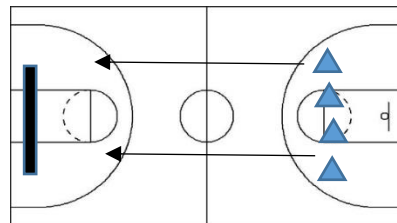
20. 3 op een rij

Aflossing waarbij spelers elk om beurt een voorwerp in de band leggen en terug sprinten. Hierbij proberen ze zo snel mogelijk 3 op een rij te maken.

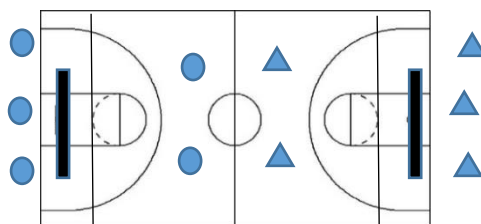
LIJNtikker



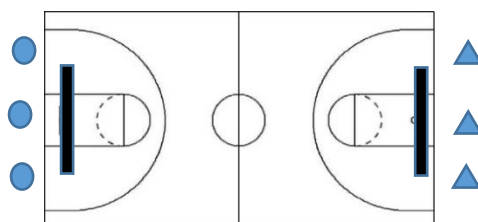
Kaartenestafette



kaarten stelen

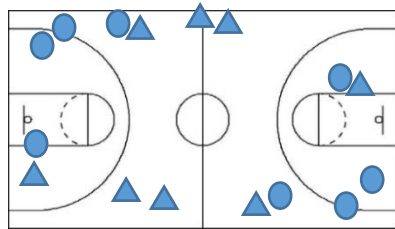


kegels afgooien

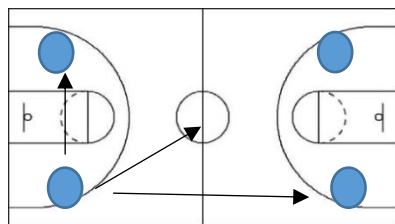


Ringo Decaestecker

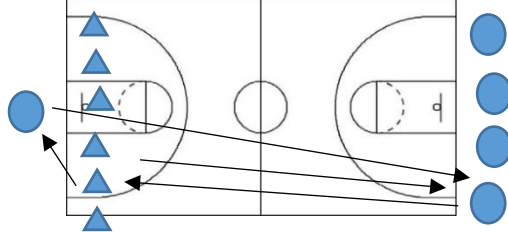
even en oneven



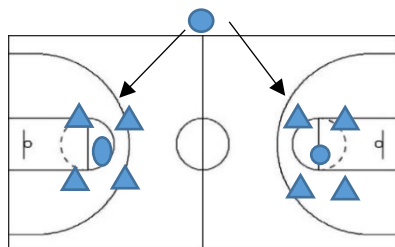
Potjes verzamelen



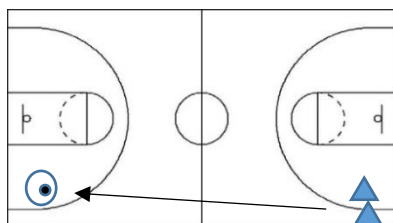
Tennisbal zoeken



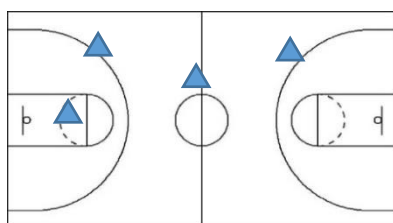
Tennisbal in emmer



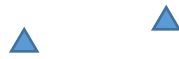
Tennisbal in band pakken
+ balzitten



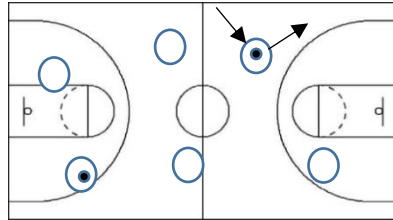
5bal + kegel gooien



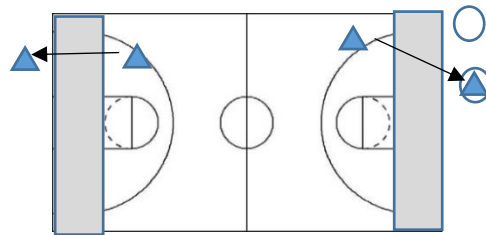
Ringo Decaestecker



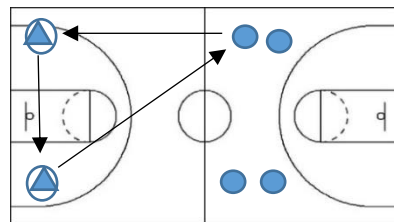
Neerlegbal



Vangen achter baselijn



Kegels omver leggen



3 op een rij

