

VBL LEERLIJN
November 2009



INHOUD:

INLEIDING
BEHEERSINGSNIVEAU 1
BEHEERSINGSNIVEAU 2



INHOUD:

DEFINITIE
EEN VBL LEERLIJN
DOEL VAN DE LEERLIJN
VOORWAARDEN TOT SLAGEN
VISIE VERWERKT IN DE LEERLIJN
METHODISCHE PRINCIPES
OPBOUW

Definitie

- Leerlijn is een didactische term die verwijst naar de opbouw van de trainingen – of leerstofonderdelen volgens bepaalde criteria.
- Deze criteria kunnen variëren en worden gekoppeld aan doelen.

Een leerlijn is chronologisch

Een leerlijn weerspiegelt een traject:

- Van gemakkelijk naar moeilijk
- Van algemeen (visie) naar concreet (praktijk)
- Van deel naar geheel (of omgekeerd)

Een leerlijn bestaat uit stappen. Elke stap gaat weer een beetje verder en is nodig voor de volgende stappen = beheersingsniveaus

Een VBL leerlijn

- Gegroeid uit eigen ervaringen als jeugdcoördinatoren
 - BBC Zele (1985 - 1995)
 - Jeugd Gentson (1999 - 2009)
- Basis gelegd in publicatie: " Een opleidingsprogramma voor jongeren tussen 6 en 18 jaar" B. Mertens - 1992
- Beïnvloed door de de ESEP CD rom (Ugent)
- Uitgewerkt door Creatief Coachen vzw – Benny Mertens –Veerle Vonderlynck (2009)

Doel van de VBL leerlijn

- De publicatie is bedoeld voor basketbalclubs: coaches en jeugdbestuurders
- De bedoeling is structuur te brengen in de jeugdopleiding aan de hand van een leidraad
- Een leerlijn is een werkdocument en moet als dusdanig zo gebruikt worden
 - Moet vertaald worden in jaarplannen, maandplannen en trainingsvoorbereidingen

Voorwaarden tot slagen

- Consequente keuzes maken in het jeugdbeleid van een club
- Jeugdcoördinator aanstellen die de leerlijn helpt realiseren
- Een jeugdbestuur dat de leerlijn als uitgangspunt gebruikt voor het aantrekken van coaches

- Jeugdbestuur en – coördinator die de toewijzing van een coach aan een bepaald team koppelt, aan de competentie van die coach om de leerlijn in de praktijk te realiseren

Visie verwerkt in deze leerlijn

- Competentie – gericht
 - Basketbal is een teamsport – toch mogelijkheden creëren om elke speler op eigen niveau te laten evolueren
 - Het niveau van elke speler wordt bepaald door verschillende componenten:
 - Fysieke competentie
 - Mentale competentie
 - Spelbeheersing
 → Holistische benadering
- Spelgericht
 - Leren spelen, doe je al spelend ◊ speelregels
 - Oplossingen kunnen vinden voor spelproblemen. Zowel aanvallend als verdedigend
 - Dus leerlijn opgebouwd vanuit de vanuit de 5 tegen 5, 4 tegen 4, 3 tegen 3, 2 tegen 2 en 1 tegen 1 met zeer veel aandacht voor de fundamentals
- Speler - gestuurd
 - Werken met speelregels en geen vaste spelpatronen
 - Iedereen op elke spot
- Procesgerichte aanpak
 - Het resultaat van de wedstrijden bepaalt niet de inhoud van de trainingen
 - Het sportief programma staat voorop
 - De ontwikkeling van elke speler naar het hoogste niveau staat centraal

Methodische principes

- “Voor – tijdens – na” principe.
 - Geeft weer binnen welke spelcontext het spelelement aangeleerd/ geoefend dient te worden
 - De inhoud wordt zoveel mogelijk spelgericht aangeboden.
 - Bvb:
 - Voor: balspin en pass geven naar ploegmaat
 - Tijdens: doorsnijden naar spot zes
 - Na: bal terugkrijgen en scoren of positioneren op de spot naast de bal

- “Als – dan” principe
 - Geeft weer wanneer men een bepaald spelelement moet uitvoeren
 - Spelers moeten leren te reageren (in een volgende stap: anticiperen) op acties van de verdediging en de ploegmaats
 - Bvb:
 - Als: de vrije ruimte rechts is
 - Dan: dribbel ik met mijn rechter hand in een rechte lijn naar doel

Opbouw

- Lange termijn traject
 - Rode draad van microob tot junior
 - Aanleren/Beheersen van vaardigheden die misschien niet onmiddellijk door elke speler tijdens het spel zullen aangewend worden
 - Doel: Evolueren naar een uitgebreid bewegingsrepertoire
 - Balbeheersing – lichaamsbeheersing
- Korte termijn traject
 - Stappenplan = Programma van microob tot juniors
 - We voorzien 2 jaar om een volgend beheersingsniveau te bereiken
 - Doel: Evolueren naar een efficiënte 5 tegen 5 spelsituatie
 - Spelbeheersing
- Geen leeftijdgebonden programma – wel gekoppeld aan beheersingsniveau van de spelers
- Inhoud wordt opgebouwd van beheersingsniveau naar het volgende beheersingsniveau door:
 - Een verbetering van de kwaliteit van het spel
 - Het toevoegen van nieuwe elementen zodat het bewegingsrepertoire uitgebreider wordt



INHOUD BEHEERSINGSNIVEAU 1

1. OVERZICHT
2. PROFIEL VAN DE SPELERS OP BEHEERSINGSNIVEAU 1
3. PROGRAMMA: SPELBEHEERSING: AANVALLEND
 - a. ½ terrein
 - b. 1/1 terrein
4. PROGRAMMA: SPELBEHEERSING: VERDEDIGEND
 - a. ½ terrein
 - b. 1/1 terrein

1. OVERZICHT BEHERSINGSNIVEAU 1

1. PROFIEL			
2. PROGRAMMA			
SPELBEHEERSING: AANVALLEND			
½ terrein	5 tgn 5	Concept	Spelelement: Motion aanval op 6 spots Spelelement: spotverkenning
		Als balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Als niet balbezitter op 1 pas afstand	Zie 2 tegen 2
		Als niet balbezitter op meer dan 1 pass afstand	Zie 3 tegen 3
	3 tgn 3	Als balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Als niet balbezitter op 1 pas afstand	Zie 2 tegen 2
		Als niet balbezitter op meer dan 1 pass afstand	Spelelement: fill the spot Spelelement: spotverkenning door 3 tgn 3 te spelen op 5/6 spots
	2 tgn 2	Als balbezitter op de perimeter	Spelelement: pass en snij door naar doel
		Als niet balbezitter op 1 pass afstand	Spelelement: losshaken van een verdediger op de spots
	1 tgn 1	In functie van balbezit op de perimeter	Spelelement: pivoteren in functie van een verdediger Spelelement: bal beschermen in functie van een verdediger Spelelement: dribbel in de opbouw
		In functie van individuele actie op de perimeter	Spelelement: vertrek in dribbel Spelelement: cross over – open stap Spelelement: shot of drive Spelelement: scoren vanuit TTP Spelelement: veranderen van richting
1/1 terrein	5 tgn 5	Concept	Spelelement: 3 tgn 1 en 2 tgn 1

SPELBEHEERSING: VERDEDIGEND			
½ terrein	5 tgn 5	Concept	Binnen de driepuntslijn
		Op de balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Op de niet balbezitter op de perimeter – op 1 pass afstand	Zie 2 tegen 2
		Op de niet balbezitter op de perimeter – op meer dan 1 pass afstand	Zie 3 tegen 3
	3 tg n 3	Op de balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Op de niet balbezitter op de perimeter – op 1 pass afstand	Zie 2 tegen 2
		Op de niet balbezitter op de perimeter – op meer dan 1 pass afstand	Positionering: Ball –you - man
	2 tg n 2	Op de balbezitter op de perimeter	Balgerichte verplaatsing bij de pass
		Op de niet balbezitter op de perimeter	Balgerichte verdediging op 1 pass afstand
	1 tg n 1	Op de balbezitter op de perimeter	Bij balbezit Bij dribbel Bij het beëindigen van de dribbel
1/1 terrein	5 tgn 5	Concept	Terugkeren naar 3 seconden gebied Eigen man zoeken Rebound: spring naar de bal
			Minderheidssituatie 3 tegen 1 of 2 tegen 1

BEHEERSINGSNIVEAU 1: PROFIEL VAN DE SPELERS

ALGEMENE BESCHRIJVING

In de leeftijdscategorie van de microben ontwikkelen de coördinatieve eigenschappen zich heel snel. Uit talrijke studies weten we dat tijdens deze periode het aangewezen is om spelenderwijs bewegingsvaardigheden aan te leren. De drang om te bewegen is bij deze kinderen onuitputtelijk. Omwille van de gunstige psychische en lichamelijke voorwaarden staan het verwerven van bewegingservaring en het verbeteren van de coördinatieve vermogens centraal. Tijdens de eerste fase van de lagere schoolperiode is het gunstig om volgende elementen te ontwikkelen:

- ✓ het reactievermogen
- ✓ het vermogen tot bewegingsfrequentie
- ✓ het ruimtelijk differentiatievermogen
- ✓ coördinatie onder tijdsdruk
- ✓ het evenwichtsvermogen

De basis wordt gelegd om later specifieke basketbalvaardigheden te ontwikkelen.

FYSIEKE PROFIEL

1. UITHOUDINGSVERMOGEN

Het aëroob uithoudingsvermogen dient niet specifiek behandeld te worden tijdens de trainingssuren van deze jongeren. Men dient er wel over te waken dat er voldoende op een volledig terrein gespeeld wordt.

Tijdens de trainingsactiviteiten worden te lange rustperiodes best vermeden. De actieve momenten (speelmomenten) worden best met minder actieve (leermomenten) afgewisseld.

De anaërobe capaciteit is gering bij deze groep. Kortstondige maximale inspanningen worden gecompenseerd met voldoende recuperatie. Kinderen op die leeftijd zullen zelf hun rustmomenten uitkiezen terwijl zij spelen.

2. SPIERKRACHT

Een veelzijdige krachtontwikkeling primeert bij deze kinderen. Al spelend zullen zij hun musculatuur ontwikkelen. Het is belangrijk enige aandacht te schenken aan hun houdingspijlen voornamelijk naar de buik- en de rugmusculatuur.

Op deze leeftijd mag er aandacht geschonken worden aan de aspecten snelkracht en sprongkracht. Ook hier zal dit op een speelse manier geïntegreerd worden tijdens de training.

3. SNELHEID

De basisvoorwaarden voor het ontwikkelen van een goede looptechniek zijn aanwezig. De goede coördinatie laat toe hier op in te spelen. Het gebruik maken van oefeningen of speelse vormen waar de snelheid primeert zijn aangewezen.

4. LENIGHEID

De lenigheid is optimaal.

5. MENTALE PROFIEL

In deze leeftijdsperiode ontstaat een emotionele stabiliteit en gekoppeld aan een redelijke dosis zelfvertrouwen. Deze kinderen worden er zich van bewust dat ze zich kunnen ontwikkelen door te oefenen. Leeftijdgenoten, vriendjes en hun sociale omgeving spelen hierbij een belangrijke rol.

Het nabootsen van gedrag van de meeste actieve of dominante groepsleden is vaak bepalend bij het verwerven van een plaats en een aanzien binnen een groep. Af en toe ontstaat de neiging om op te vallen door stoer te doen of indruk te maken.

Deze kinderen zijn meer en meer onafhankelijk en laten steeds meer hun eigen mening horen. Zij stellen veel "waarom- vragen" door hun grotere interesse.

Daarnaast onder invloed van ouders, leerkrachten, vrienden en media nemen in deze periode ook de vooroordelen toe. Vaak is dit meer aanwezig bij kinderen met autoritaire persoonlijkheid en met etnische identiteit waarin de eigen groep als dominant wordt beschouwd.

6. AANKNOPINGSPUNTEN

De oefenstof zal vooral gericht zijn naar het vertrouwd geraken met de bal als moeilijk te behandelen voorwerp. De bal moet een vriend worden.

De aandacht spitst zich toe op het individueel oplossen van problemen die te maken hebben met de bal,

In een latere fase zal uiteindelijk basketbal in speelse vormen aangeboden worden. Wij raden aan de aangeleerde vaardigheden zoveel mogelijk in meerderheidssituaties en 3-3 situaties toe te passen.

BEHEERSINGSNIVEAU 1: PROGRAMMA

SPELBEHEERSING: AANVALLEND

BEHEERSINGSNIVEAU 1: 5 TEGEN 5 – HALF TERREIN

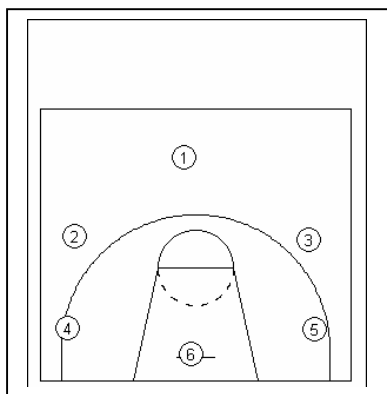
Concept

De basis van het aanvallend concept is de motion offense (6 spot offense) waarbij gestart wordt vanuit een 1 guard front, 2 forwards en 2 hoekspelers. Deze posities moeten beschouwd worden als spots. Niet als vaste posities voor elke speler op het terrein. De keuze van de spots wordt vrij ingevuld door elke speler op het terrein. Er zijn 6 spots voor 5 spelers.

De out of bounds situaties aan de zijlijn en de eindlijn zijn gebaseerd op het zich leren vrijspelen tegenover een rechtstreekse verdediger.

Bij de vrijworpen en de jumpball zorgen we ervoor dat de spelers weten hoe zich te positioneren om de wedstrijdssituaties correct uit te voeren.

Zich positioneren na de offensieve transitie is eveneens gerelateerd aan de motion offense.



Spelelement: motion aanval

Kinderen op vaardigheidsniveau 1 moeten in staat zijn de 3 tegen 3 te spelen (in functie van de basisopstelling van de 5 tegen 5) waarbij ze een aantal spelregels/principes vlot kunnen toepassen.

De balbezitter:

1. speelt 1- 1 in alle omstandigheden in die mate dat het leidt tot een score of een ploegmaat ermee vrijgespeeld wordt.
2. penetreert op voorwaarde dat dit gebeurt in de open ruimte.
3. beweegt naar doel na een pass. Deze beweging heeft voorrang op alle andere beslissingen van de niet balbezitters.
4. dribbelt om een ploegmaat vrij te spelen.
5. houdt de bal al dribbellend levend tot een ploegmaat vrijstaat.

6. die dribbelt heeft steeds voorrang op andere spelers in functie van de spacing.
7. denkt en speelt aanvallend. Het directe spel wordt aangemoedigd.
8. staat in T.T.P. na balontvangst.

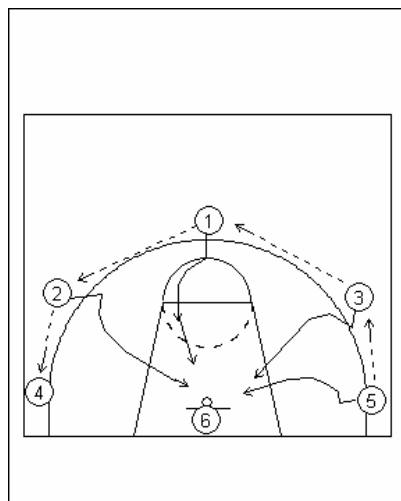
De niet-balbezitters:

1. blijven niet langer dan 3" op de zelfde spot
2. wachten niet op de bal. Gaan de bal tegemoet
3. verplaatsen zich naar doel als ze niet vrijstaan ter hoogte van de perimeter (back-door)
4. gaan niet tegen de druk van de verdediging in maar gebruiken deze om zich vrij te spelen of om een ploegmaat vrij te spelen.
5. bewegen vrij binnen een aantal vastgestelde regels.

Spelelement: spotverkenning

In de beginfase is het belangrijk dat de kinderen weten waar ze zich op het terrein kunnen oriënteren tov ploegmaten en tegenstanders. Een aantal spelregels kunnen hierbij helpen:

1. 6 spots voor 5 spelers
2. De spots worden gerespecteerd
3. Op spot 6 wordt het lichaam ingedraaid naar de andere 5 spots
4. De open spot wordt ingevuld (Fill the spot)
5. De vrijgekomen spot wordt ingevuld naast de balbezitter
6. Naast de balbezitter zijn er steeds 2 passmogelijkheden
7. De dribbelaar heeft steeds voorrang
8. Indien 2 en 3 niet vrij staan snijden ze door naar doel - 4 en 5 fill the spot



BEHEERSINGSNIVEAU 1: 3 TEGEN 3

Als balbezitter - op de perimeter

Het accent ligt op het uitvoeren van de individuele actie en daarbij in balbezit kunnen blijven. Zie 1 tegen 1.

Als niet balbezitter - op 1 pass afstand - op de perimeter

Het kunnen loshaken van een rechtstreekse verdediger en passen en doorsnijden naar doel zijn de belangrijkste items. We vinden deze terug in de 2 tegen 2.

Als niet balbezitter - op meer dan 1 pass afstand

Naast de elementen die aan bod komen in de 1 tegen 1 en 2 tegen 2 situatie spitst de aandacht zich toe op het zich kunnen positioneren op een half terrein. Elementen als "fill the spot" en het zich leren positioneren tov elkaar in verschillende situaties zijn hier van belang.

Spelelement: fill de spot

Waarom?

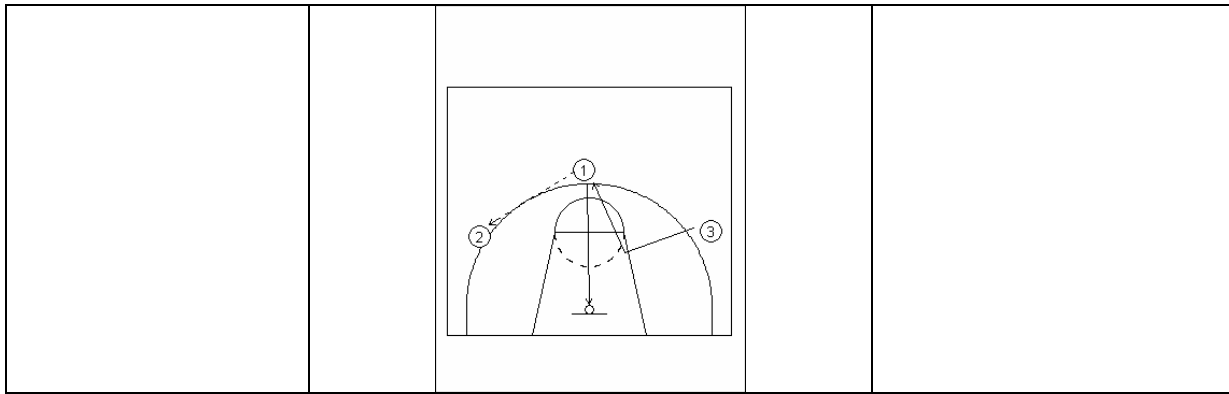
1. De lege spot van een doorsnijdende speler opvullen om de ploegmaat in balbezit te helpen.
2. De afstand om te passen naar elkaar verkleinen.

Wanneer?

Als	een ploegmaat pass geeft en doorloopt naar spot zes
Dan	positioneer ik mij op de vrije spot om de speler in balbezit te kunnen helpen

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Ploegmaat geeft pass en loopt door naar spot zes	Loshaken van een verdediger om de vrije spot naast de bal op te vullen	Pass ontvangen of back door nemen



Welke link is er met de andere spelcontexten?

In deze eerste spelvorm is het bewegen na pass essentieel. Het kunnen inspelen op een actie van een ploegmaat is belangrijk in functie van de continuïteit van het spel.

De fundamentals van dit spelelement vinden we terug in de 1 tegen 1 en 2 tegen 2 situatie.

De uitdieping van fill the spot zal in een volgend beheersingsniveau de back door beweging zijn.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Het opvullen van en spot komt in principe overeen met het losshaken van een verdediger waarbij het belangrijk is om te:

- Versnellen
- Lopen in hoeken
- Bal vragen
- Bal ontvangen = jumpstop – voeten indraaien – beslissen (= 3 tijden)

Spelelement: spotverkenning door in de 3 tegen 3 op 6-5 spots te leren spelen

Waarom?

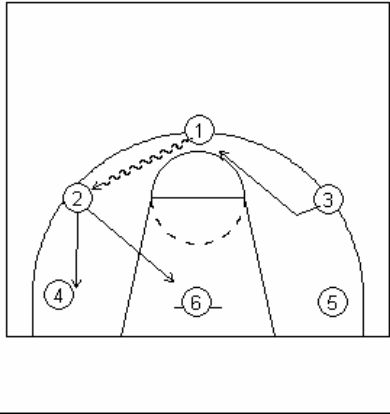
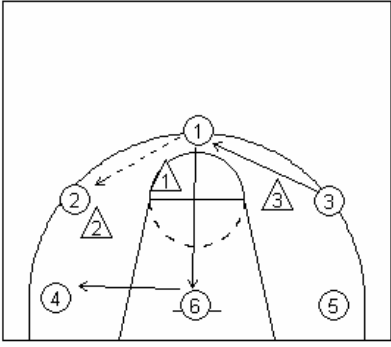
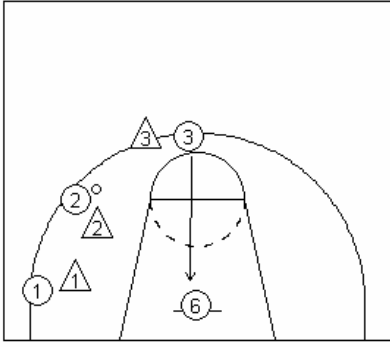
1. Zich leren positioneren tov elkaar bij het passen van de bal en doorsnijden.
2. Zich leren positioneren tov een dribbelende ploegmaat
3. Zich leren positioneren tov een verdediger

Wanneer?

Als	<ol style="list-style-type: none"> 1. De balbezitter een actie onderneemt (pass en doorsnijden of individuele actie) 2. De verdediger een actie van de niet balbezitter countert
-----	--

Dan	Positioneert de niet balbezitter zich om een ploegmaat in balbezit te helpen (ruimte veroveren of ruimte te geven)
-----	--

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Balbezitter kiest voor een individuele actie	Niet balbezitters oriënteren zich op de spots	Ontvangen van de bal
		
Balbezitter kiest voor een collectieve actie	Niet balbezitters positioneren zich op de spots (Zie fill the spot)	Ontvangen van de bal
Verdediger anticipeert de actie van de niet balbezitter	Niet balbezitters positioneren naar de 6 spot	Ontvangen van de bal
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Het zich kunnen positioneren op het veld loopt als een rode draad doorheen de leerlijn.

In een latere fase spelen we 3 tegen 3 situatie op 4 spots. Dit benadert het dichtst de 5 tegen 5 situatie.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

In de eerste plaats het kunnen losmaken van de verdediger waarbij de bewegingsaccenten zich voornamelijk situeren bij het :

- Versnellen
- Lopen in hoeken
- Bal vragen
- Bal ontvangen = jumpstop – voeten indraaien – beslissen (= 3 tijden)

BEHEERSINGSNIVEAU 1: 2 TEGEN 2

Als balbezitter - op de perimeter

De aandacht is gericht naar de individuele actie en balbezit. (zie 1 tegen 1)

Naast de individuele actie kan er ook met een collectieve actie aangevallen worden.

Spelelement: pass en snij door naar doel

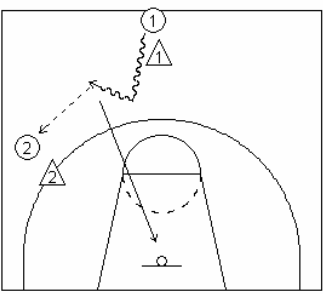
Waarom?

1. Spelers laten bewegen na een pass om te kunnen scoren dicht bij doel
2. Spelers laten bewegen na een pass om ruimte te creëren zodat de ploegmaat de open spot kan invullen

Wanneer?

Als	ik een pass geef als aanvaller
Dan	beweeg ik naar doel

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens		Na
	Balbezitter	Niet balbezitter	
Loshaken	Voeten indraaien naar doel	Bal vragen	Rebound of defensieve transitie
	Pass in de loopprijs	Rechte lijn naar doel	
			

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Het spelelement pass geven en doorsnijden zal op een hoger niveau uitgediept worden. We spreken dan van "give and go". Tijdens de "give and go" zal de aanvaller bewegen naar doel na de pass maar in functie van de positie van de eigen verdediger.

Welke bewegingvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- dribbel – jumpstop – pass
- loshaken – jumpstop – voeten indraaien – bal beschermen - pass geven naar insnijdende speler
- versnellen en bal vragen
- bal ontvangen – jumpstop – setshot

Als niet balbezitter - op 1 pass afstand
--

Het zich leren loshaken of ontsnappen van een verdediger is essentieel binnen de 2 tegen 2 spelcontext.

Spelelement: loshaken van een verdediger op de spots
--

Waarom?

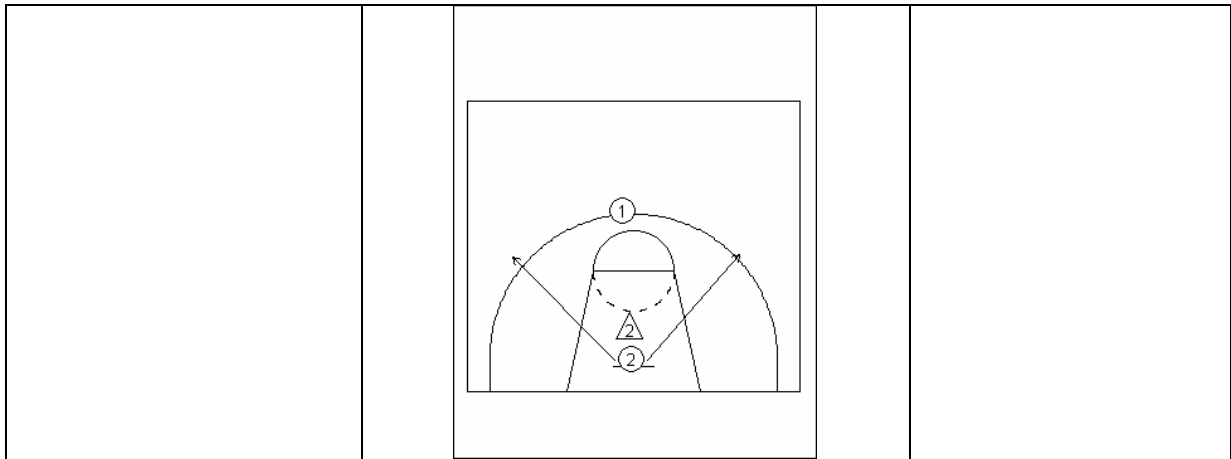
1. Kunnen bewegen op de perimeterspots met de bedoeling de ruimtes te respecteren. (spotafstand)
2. Met de bedoeling op de lege perimeterspot vrij te zijn om de bal te kunnen ontvangen

Wanneer?

Als	de verdediger dicht op mij staat en ik wil de bal ontvangen
Dan	ontsnap ik aan mijn verdediger om op een andere spot de bal te ontvangen

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Op een spot staan die op meer dan 1 pass afstand ligt van de balbezitter	Versnellen weg van de verdediger in de vrije ruimte om de bal te kunnen ontvangen	Bal ontvangen. Stoppen Pivoteren



Welke link is er met de andere spelcontexten?

Het loshaken wordt op een hoger niveau het vrijspelen. Het vrijspelen gebeurt dan volledig in functie van een directe verdediger (In and out). Het principe van loshaken (ontsnappen van de verdediger) wordt geoefend door middel van tikspelen

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- In de verdediger stappen
- Ontsnappen van de verdediger = weglopen van de verdediger
- Versnellen
- Bal vragen
- Bal ontvangen:
 - jumpstop
 - voeten indraaien
 - beslissen

BEHEERSINGSNIVEAU 1: 1 TEGEN 1

De 1 tegen 1 situatie wordt steeds opgedeeld in :

- in balbezit blijven
- de individuele actie.

1 tegen 1 in functie van balbezit op de perimeter

De bal in zijn bezit houden is essentieel om te kunnen aanvallen

Aandacht wordt besteed aan in balbezit blijven:

- bij balontvangst (bal vasthouden – beschermen)
- bij dribbel.

Spelelement: pivoteren in functie van een verdediger: sikma en front

Waarom?

1. Bij balontvangst de voeten indraaien naar doel om overzicht te houden = pivoteren
2. Bij balontvangst de voeten indraaien naar een ploegmaat om de pass te geven

Wanneer?

Als	positie van de verdediger: zeer dicht
Dan	pivoteer ik met de sikma - beweging
Als	positie van de verdediger: armlengte
Dan	Pivoteer ik met de front - beweging

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass jumpstop	+ 1 tgn 1 = pivoteren	Dribbel

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Het pivoteren in functie van de verdediger is hier gebaseerd op 3 tijden:

- bij balontvangst wordt gestopt
 - daarna wordt er gepivoteerd
 - om uiteindelijk een beslissing te nemen in de 1 tegen 1 situatie.
- In het verder verloop van de leerlijn wordt dit gereduceerd tot een actie "in 1tijd".

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- Jumpstop:
 - o In balans
 - o Voeten op schouderbreedte
 - o Butt out
- Pivoteren
 - o = 1 voet verplaatsen
 - o eindigen in parallelle stand
- Bal wapenen in shooting pocket of beschermen in de heup
- Vertrek in dribbel
 - o geen loopfouten: stap = dribbel

Spelelement: bal beschermen in functie van een verdediger: heup - schouder

Waarom?

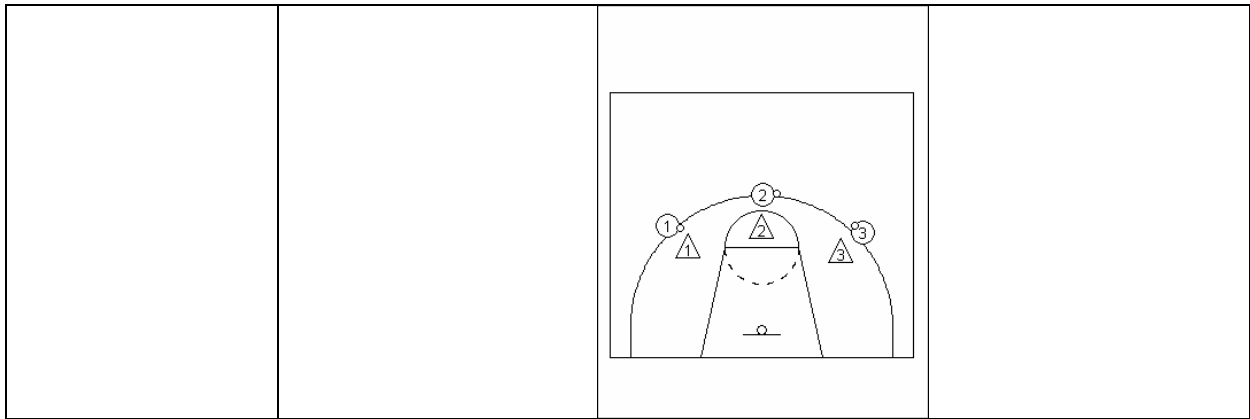
Bij balontvangst in balbezit kunnen blijven door de bal op de juiste manier te beschermen (vasthouden)

Wanneer?

Als	Positie van de handen van de verdediger laag
Dan	Bal houden hoog = ter hoogte van de schouder
Als	Positie van de handen van de verdediger hoog
Dan	Bal houden laag = ter hoogte van de heup

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass + stoppen + Pivoteren	In balbezit blijven tegenover een verdediger:	Dribbel naar doel
	✓ voeten niet verplaatsen	



Welke link is er met de andere spelcontexten?

Als voorbereiding op beheersingsniveau 2 en in het kader van de "sweep beweging" is het belangrijk van de bal op een correcte manier te kunnen beschermen.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- Voeten onder de schouders
- Basketbalhouding
- Schouders boven de bal

Spelelement: dribbel in de opbouw

Waarom?

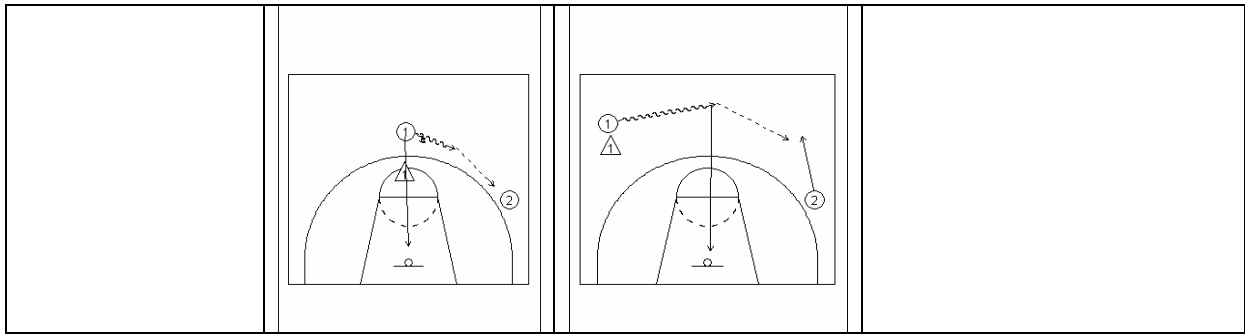
Om een duidelijk verschil te maken tussen de dribbel in penetratie en een dribbel om een ploegmaat in de opbouw een pass te geven

Wanneer?

Als	De verdediger dicht staat
Dan	Ontsnappen we met de dribbel van de verdediger om de pass te geven
Als	De verdediger ver staat
Dan	Dribbelen we de bal naast onze voeten terwijl we maximaal zicht houden op doel.

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass	1 tegen 1 in functie van een pass	Doorsnijden naar doel



Welke link is er met de andere spelcontexten?

De opbouwende dribbel kunnen gebruiken om te ontsnappen aan de druk van verdedigers en een tweede handeling bvb: pass, er direct aan kunnen koppelen. Dit om balverlies te vermijden. Hoe hoger het beheersingsniveau, hoe hoger de verdedigende druk zal worden.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- bal naast de voeten dribbelen
- laag dribbelen
- veranderen van hand
- ontsnappen van de verdediger in dribbel
- tweehandse pass
- jumpstop
- doorsnijden naar doel

1 tegen 1 in functie van de individuele actie op de perimeter

In de 1 tegen 1 situatie worden de bewegingen, die leiden tot scoren, in een rechte lijn naar doel uitgevoerd. De basis om te kunnen 1 tegen 1 spelen is een correcte jumpstop waarbij de voeten onder de schouders zitten. In de eerste plaats zal de open ruimte bepalend zijn om de actie naar doel in te zetten.

Spelelement: vertrek in dribbel

Waarom?

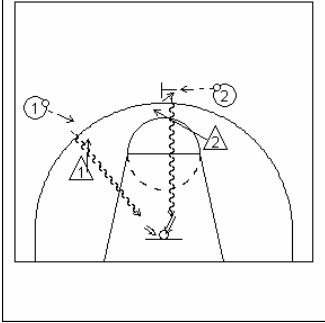
Het vertrek in dribbel is essentieel om zonder loopfouten te kunnen spelen.

Wanneer?

Als	De verdediger dicht staat en de aanvaller ontvangt de bal in jumstop
-----	--

Dan	Komt de eerste dribbel en de eerste gelijktijdig op de grond
-----	--

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spin pass voeten gericht naar doel – jumpstop voeten gericht naar doel	Vertrek in dribbel = stap is dribbel	Afwerken naar doel met een setshot/lay-up
Spinpass te paard op driepuntslijn – jumpstop - voeten indraaien naar doel	Met de losse voet vertrekken in dribbel = stap is dribbel + stap wordt gezet met "losse voet"	Afwerken naar doel met een setshot/lay-up
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Het vertrek in dribbel is essentieel wil men zonder loopfouten spelen.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- Jumpstop met voeten onder de schouders
- Pivoteren : front en sikma tot parallelle stand – voeten gericht naar doel
- Vertrek in dribbel
- Setshot/lay-up na dribbel

Spelelement: Cross-over of open stap

Waarom?

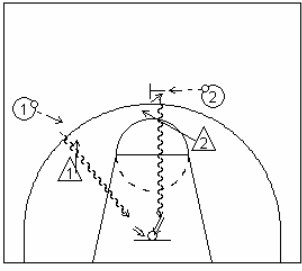
De cross-over en de open stap zijn de twee basisbewegingen om een man voorbij te gaan. Gezien in de eerste fase veel aandacht besteed wordt aan het pivoteren naar doel is het noodzakelijk beide

bewegingen te beheersen. Ze worden dan ook gelijktijdig aangeleerd.

Wanneer?

Als	je rechter voet, pivotvoet is en de verdediger geeft je de ruimte rechts
Dan	Val je het doel aan met de cross-over beweging
Als	je rechter voet, pivotvoet is en de verdediger geeft je de ruimte links
Dan	Val je het doel aan met een open stap

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass-pivoteren	Cross-over of openstap in 1 tegen 1	Offensieve rebound defensieve transitie
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Op deze basisbewegingen zal er verder gewerkt worden op de verschillende ontwikkelingsniveaus.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- Jumpstop
- Pivoteren: Front en Sikma
- Vertrek in dribbel
- Setshot/Lay-up na dribbel

Spelelement: Shot of drive ?

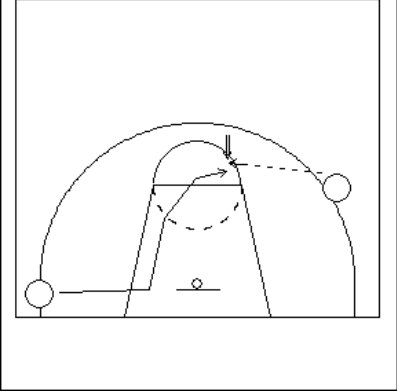
Waarom?

Spelers kunnen beslissen of de verdediging het toelaat om te scoren met een shot op shotafstand of een penetratie naar doel.

Wanneer?

Als	De positie van de verdediger tov de balbezitter ver is
Dan	Zal de balbezitter shotten <i>Voorwaarde:</i> ik sta op shotafstand
Als	De positie van de verdediger tov de balbezitter dicht is
Dan	Zal de balbezitter penetreren naar doel

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Pass ploegmaat – spinpass	1 tegen 1	Offensieve rebound Defensieve transitie
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Gelinkt aan het verminderen van het aantal tijden (van 3 naar 1) zal hier veel aandacht gaan aan het beperken van de dribbel om te penetreren naar doel (van 3, 2 naar 1)

Op dit beheersingsniveau kan het doelen steeds opgelost worden met een setshot. Het is de eerste stap bij het aanleren van de verschillende shottechnieken.

De lay up uit dribbel rechts en links moet hier ook reeds aan bod komen als vaardigheid. Misschien zullen niet alle spelers deze al spelgericht gaan toepassen. Dit zal dan in een volgend beheersingsniveau gebeuren.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- loshaken
- jumpstop
- pivoteren
- vertrek in dribbel
- dribbel
- set-shot
- lay-up na dribbel

Spelelement: Scoren vanuit TTP

Waarom?

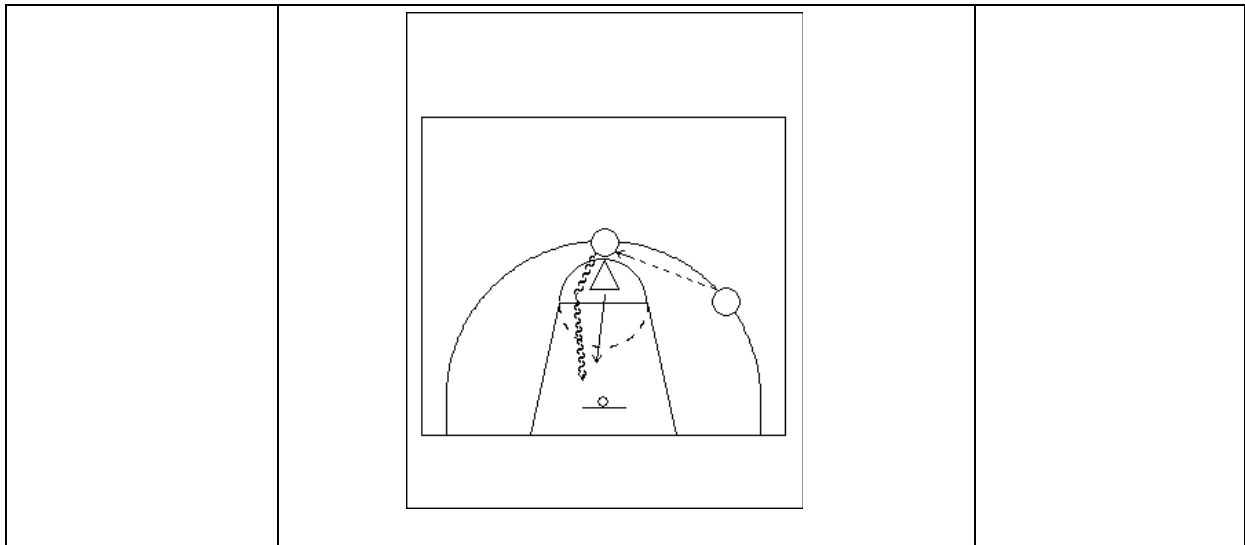
In verschillende omstandigheden de juiste shottechniek kunnen gebruiken is van belang om succesvol te kunnen scoren.

Wanneer?

Als	De verdediger ver staat
Dan	Shot je als aanvaller
Als	De verdediger dicht staat
Dan	Penetreer je richting doel en scoor je in lay-up uit dribbel
Als	De verdediger dicht en naast je blijft
Dan	Penetreer je richting doel neem je een jumstop, (schijnbeweging) setshot

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass of pass ploegmaat	1 tegen 1 gericht naar doel	Offensieve rebound



Welke link is er met de andere spelcontexten?

Het beheersen van verschillende shottechnieken verruimt het keuze repertorium om te kunnen scoren en de correcte beslissingen te kunnen nemen.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- attack the ball
- max. 2 dribbels
- attack the basket
- evenwicht

Spelelement: veranderen van richting

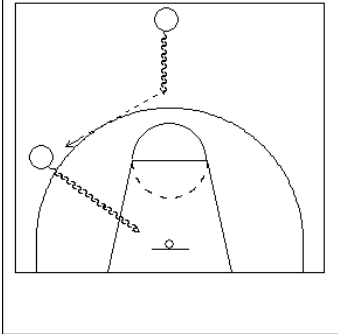
Waarom?

Met beide handen kunnen dribbelen (zowel rechts als links) is essentieel om een man voorbij te kunnen gaan en te kunnen ontsnappen van een verdediger

Wanneer?

Als	De verdediger zijn positie hersteld op de eerste beweging
Dan	Verander je van richting <ul style="list-style-type: none"> - binnenwaarts - inside-out

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Pass	1 tegen 1 doelgericht	Offensieve rebound
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Bij de balbeheersing zal zeer veel aandacht besteed worden aan de lateraliteit. Het spontaan kunnen dribbelen met zowel rechter als linker hand is een belangrijke doelstelling bij beginners.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- Binnenwaartse verandering van richting
- Inside –out

SPELBEHEERSINGSNIVEAU 1: 5 TEGEN 5 - VOLLEDIG TERREIN

Concept

Bij beginners spelen op een volledig terrein met 5 spelers vraagt in de eerste plaats controle om de bal van de ene zijde naar de andere zijde van het terrein te brengen. Gezien de grootte van het terrein wordt er rekening gehouden met de mogelijkheden van de kinderen. Om deze reden wordt in de beginfase niet de volledige breedte van het terrein gebruikt om de lijnen te lopen. Anderzijds moeten de passafstanden door de kinderen gemakkelijk kunnen overbrugd worden om de pass te kunnen geven.

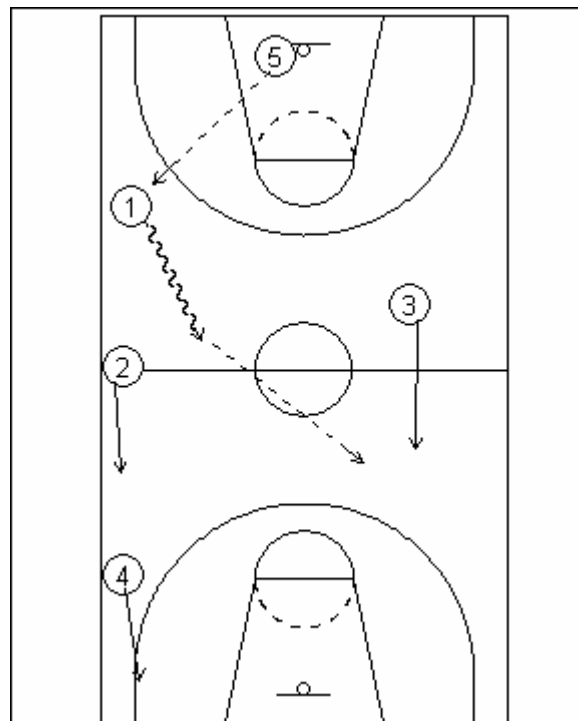
Ook hier zullen we aantal spelregels voorop stellen

Balbezitter

1. Kom steeds de bal halen voor de outlet pass
2. Pass de bal voor u als een ploegmaat vrijloopt

Niet- balbezitters

1. Zoek in de eerste plaats de kortste wegen naar doel op
2. Positioneer in functie van een speler in balbezit
3. Zoek de spots op



Spelelement: 3 tegen 1 en 2 tegen 1 op een volledig terrein

Waarom?

Het kunnen oplossen van eenvoudige meerderheidssituaties op een volledig terrein waarbij de vaardigheden die gekend zijn van een half terrein, sneller en met meer ruimte gecontroleerd moeten uitgevoerd worden.

Wanneer?

Als	Verdedigende ploeg de bal recupereert
Dan	Gaan we gecontroleerd de tegenaanval organiseren

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Coach neemt shot naar doel	2 of 3 spelers nemen verdedigende rebound vallen aan op het tegenovergestelde doel tegen 1 verdediger: Op passafstand van elkaar Rechte lijn naar doel Positioneren in functie van de verdediger Passen naar de vrije ploegmaat Scoren	Defensieve transitie na score – offensieve rebound

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Het kunnen toepassen van de verschillende handelingen op een volledig terrein. (minder controle)

Het is belangrijk dat de begeleider de spelers leert gecontroleerd te spelen op een volledig terrein. Hij zal hiervoor maatregelen nemen zoals:

- passen en vangen met beide handen
- stop bij balontvangst
- stop voor de pass gegeven wordt

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- rebound + positioneren voor de outletpass
- positioneren op passafstand van elkaar
- snelheidsdribbel
- verre pass met 2 handen
- scoren met setshot of lay up

BEHEERSINGSNIVEAU 1: SPELBEHEERSING – VERDEDIGEND

BEHEERSINGSNIVEAU 1: 5 TEGEN 5 : HALF TERREIN

Concept

- De basis van het verdedigend concept is de man to man defense binnen de driepuntslijn
- De verdediging is hier balgericht.
- Ball-you-basket is gericht naar het zoeken van de man en het zich positioneren tussen man en doel.
- Het begrip Ball-you-man wordt bijgebracht zowel op 1 pass afstand als op meer dan 1 pass afstand

BEHEERSINGSNIVEAU 1: 3 TEGEN 3

Op de balbezitter - op de perimeter

Call: ball

In eerste instantie zal het begrip B-Y-B meegegeven worden in functie van het opzoeken van zijn rechtstreekse tegenstander (zie 1 – 1).

Op de niet-balbezitter op de perimeter - op één pass afstand

Hier ook in eerste instantie het begrip B-Y-B om daarna naar B-Y-M over te schakelen (zie 2 – 2).

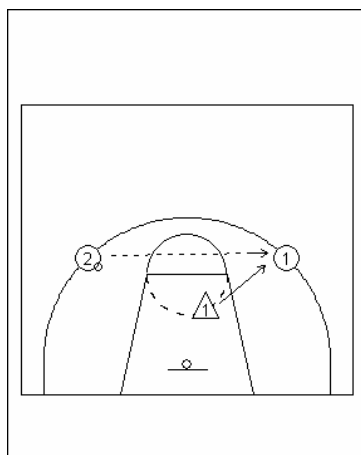
Op de niet-balbezitter - op de perimeter - op meer dan 1 pass afstand

Call : pistols

In het begin zal men op basis van de verdediging op de balbezitter voornamelijk aandacht hebben voor het opzoeken van zijn eigen man. Hierbij wordt dan ook verdedigd tussen man en doel (B-Y-B). In een latere fase zal men het platte driehoeksprincipe introduceren waarbij de aandacht gaat naar de bal en de man.

1. Concept
 - o De verdediging is balgericht
2. Positionering
 - o Ball - You – Man (platte driehoeksprincipe)
3. Verplaatsen
 - o Leren verplaatsen t.o.v. de bal
 - o Leren verplaatsen op de inzet van de pass (anticiperen)

Positionering: Ball – you – man



BEHEERSINGSNIVEAU 1: 2 TEGEN 2

Op de balbezitter - op de perimeter

Call: ball

In eerste instantie zal het begrip B-Y-B meegegeven worden (zie 1 – 1). Bij de pass zorgt de verdediger ervoor dat hij de aanvaller niet voor zijn neus laat doorsnijden naar doel..

1. Concept

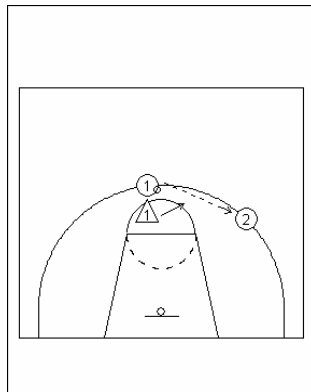
- o De verdediging richt zich tussen man en doel. Bij de pass wordt ze balgericht.

2. Positionering

- o Ball - You – Basket naar Ball-You –Man bij de pass

3. Verplaatsingen

- o Bij de pass
 - anticiperen bij de inzet van de pass
 - de ruimte reduceren
 - ballgerichte verplaatsing naar de bal



Op de niet-balbezitter - op de perimeter - op één pass afstand

1. Concept

- o De verdediging is balgericht en reduceert de ruimte voor de aanval

2. Positionering

- o Ball - You – Man (platte driehoeksprincipe)

3. Verplaatsen

- o Leren verplaatsen op de beweging van de rechtstreekse tegenstander
 - voor/achter
 - naar de bal/ weg van de bal

BEHEERSINGSNIVEAU 1: 1 TEGEN 1

Op de balbezitter - op de perimeter

Call: ball

In eerste instantie zal het begrip B-Y-B meegegeven worden waarbij in eerste instantie het opzoeken van de aangeduide tegenstander als belangrijkste aandachtspunt wordt gesteld.

1. Concept

- o De verdediging richt zich tussen man en doel

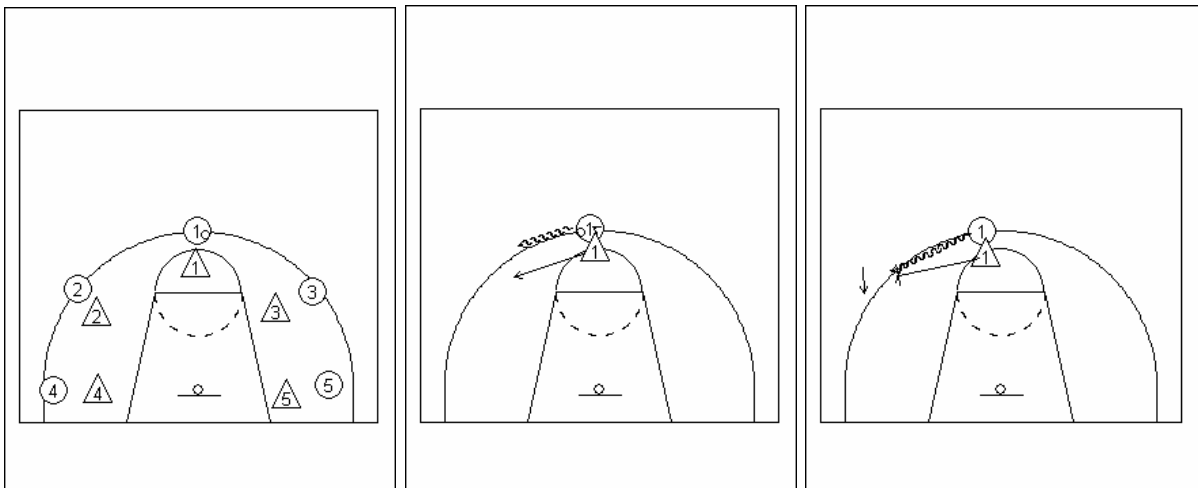
2. Positionering

- o Ball - You – Basket :

Bij balbezit

Bij dribbel

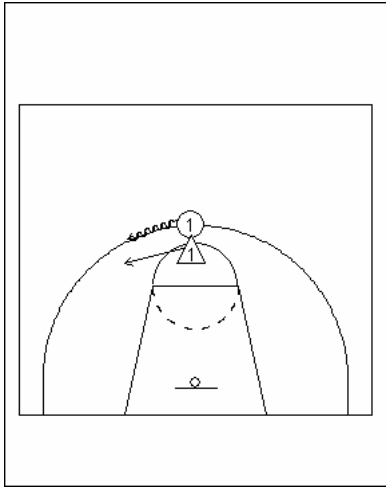
Bij het beëindigen van de dribbel



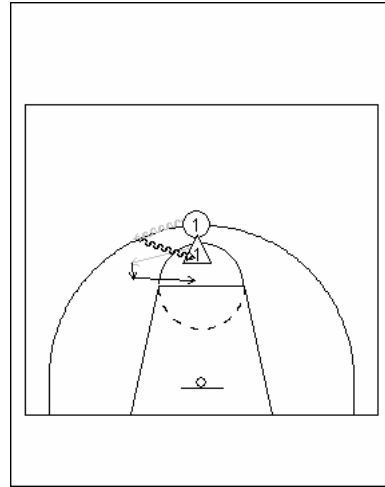
3. Verplaatsingen

- o Verplaatsingen in functie van een tegenstander
 - Traag/snel
 - Verander van richting
 - Actie/reactie
 - Anticipatie: looptempo inschatten
- o Laterale verplaatsingen in 2 richtingen (rugwaartse stap bij het veranderen van richting)
 - snel kunnen wisselen in beide richtingen
 - in combinatie met zijwaarts, voorwaarts en rugwaarts lopen
 - in combinatie: lopen - stoppen – lopen

Laterale verplaatsingen



Laterale verplaatsingen in 2 richtingen



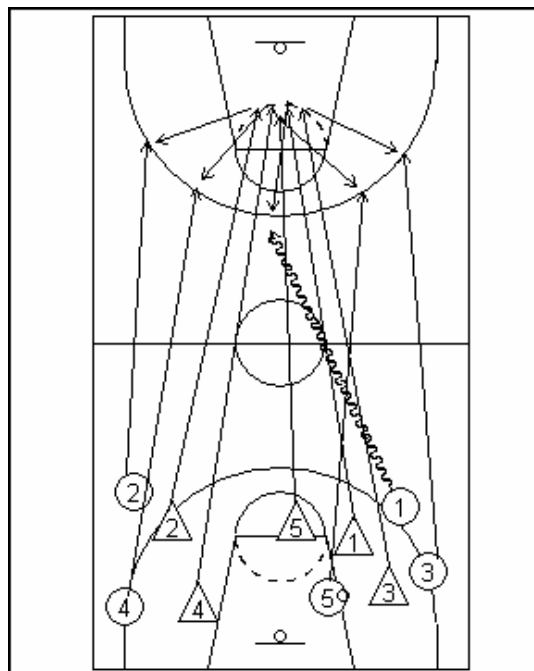
4. Rebound

- Jump to the ball
- Outlet

BEHEERSINGSNIVEAU 1: 5 TEGEN 5: VOLLEDIG TERREIN

Concept

We opteren voor een defensieve transitie waarbij aandacht besteed wordt aan de verdedigende taak van de 5 spelers waarbij zij verantwoordelijk zijn voor de bescherming van hun doelgebied. Iedereen sprint terug en neemt zijn man op ter hoogte van de driepuntslijn in de correcte posities t.o.v. de bal.



In defensieve transitie wordt vanaf de driepuntslijn druk gezet op de balbezitter

Minderheidsituatie: 3 tegen 1 of 2 tegen 1 op een volledig terrein

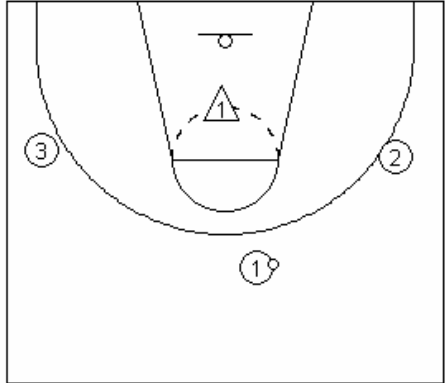
Waarom?

Het kunnen verdedigen van het eigen doelgebied in een minderheidsituatie

Wanneer?

Als	we in een minderheidsituatie het doelgebied verdedigen
Dan	zullen we in de eerste plaats het eigen doelgebied verdedigen en niet de bal aanvallen

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Coach neemt shot naar doel	3 spelers nemen verdedigende rebound vallen aan op het tegenovergestelde doel tegen 1 verdediger: - Sprint terug naar het eigen doelgebied	Defensieve rebound of doelpunt
		



INHOUD BEHEERSINGSNIVEAU 2:

1. OVERZICHT
2. PROFIEL VAN DE SPELERS OP BEHEERSINGSNIVEAU 2
3. PROGRAMMA: SPELBEHEERSING: AANVALLEND
 - c. 1/ 2 terrein
 - d. 1/ 1 terrein
4. PROGRAMMA: SPELBEHEERSING: VERDEDIGEND
 - e. 1/ 2 terrein
 - f. 1/ 1 terrein

1. OVERZICHT BEHEERSINGSNIVEAU 2

1. PROFIEL			
2. PROGRAMMA			
SPELBEHEERSING: AANVALLEND			
½ terrein	5 tgn 5	Concept	Spelelement: Motion aanval Spelelement: spotverkenning
		Als balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Als niet balbezitter op 1 pas afstand	Zie 2 tegen 2
		Als niet balbezitter op meer dan 1 pass afstand	Zie 3 tegen 3
	3 tgn 3	Als balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Als niet balbezitter op 1 pas afstand	Zie 2 tegen 2
		Als niet balbezitter op meer dan 1 pass afstand	Spelelement: interchange Spelelement: spotverkenning door 3 tegen 3 te spelen op 4 spots
	2 tgn 2	Als balbezitter op de perimeter	Zie beheersingsniveau 1
		Als niet balbezitter op 1 pass afstand	Spelelement: in and out Spelelement: backdoor
	1 tgn 1	In functie van balbezit op de perimeter	Spelelement: bal beschermen door in de verdediger te stappen Spelelement: opbouwende dribbel uit de hoek
		In functie van individuele actie op de perimeter	Spelelement: reverse Spelelement: rechts of links ruimte Spelelement: welke shottechniek gebruiken? Spelelement: shot of fake shot + drive Spelelement: veranderen van richting: achter de rug / tussen de benen
1/1 terrein	5 tgn 5	Concept	Spelelement: 3 tegen 2

SPELBEHEERSING: VERDEDIGEND			
½ terrein	5 tgn 5	Concept: zwakke hand	Op een ½ terrein
		Op de balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Op de niet balbezitter op de perimeter – op 1 pass afstand	Zie 2 tegen 2
		Op de niet balbezitter op de perimeter – op meer dan 1 pass afstand	Zie 3 tegen 3
	3 tg n 3	Op de balbezitter op de perimeter	Zie 1 tegen 1
		Op de niet balbezitter op de perimeter – op 1 pass afstand	Zie 2 tegen 2
		Op de niet balbezitter op de perimeter – op meer dan 1 pass afstand	Positionering: Ball –you – man ifv positie balbezitter
	2 tg n 2	Op de balbezitter op de perimeter	Mangerichte verplaatsing bij de pass
		Op de niet balbezitter op de perimeter	Mangerichte verdediging op 1 pass afstand : up and on the lane
	1 tg n 1	Op de balbezitter op de perimeter	Bij balbezit gericht naar de zwakke hand Bij dribbel gericht naar de zwakke hand Bij het beëindigen van de dribbel ifv no middle
1/1 terrein	5 tgn 5	Concept	Terugkeren 3 seconden gebied Eigen man zoeken Rebound: spring naar de bal
			Minderheidssituatie 3 tegen 2

BEHEERSINGSNIVEAU 2: PROFIEL VAN DE SPELERS

ALGEMENE BESCHRIJVING

Benjamins kunnen al goed samenwerken. In deze periode kan men dus beginnen spelen op een georganiseerde manier. Deze kinderen staan open om aan eenvoudige tactische problemen oplossingen te bieden

Daarnaast kan men coördinatief heel wat realiseren. Deze 10 tot 12 jarigen hebben de optimale leeftijd voor het verwerven van vaardigheden. De basis van het lange termijn programma moet hier aangeboden worden. Vaardigheden zoals een lay back of dribbel achter de rug, moeten geoefend worden zonder dat men verwacht ze al toegepast worden in spelsituaties

Het kunnen toepassen van handelingen op een volledig terrein is een belangrijke doelstelling. De benjamins moeten zich leren aanpassen aan de snelheid van het spel. Niettemin zitten we hier met de dualiteit: snelheid en controle. Daarom is het belangrijk dat deze kinderen aanvoelen dat het spelen op een volledig terrein een nog meer gecontroleerde uitvoering van handelingen vraagt.

De trainer die bij deze leeftijdsgroep geplaatst wordt moet zeer fundamenteel en creatief kunnen werken om voldoende prikkels te geven.

1. UITHOUDINGSVERMOGEN

Het aëroob uithoudingsvermogen neemt verder toe. Indien men het zou wensen is het mogelijk om specifiek cardio-respiratoir te trainen. Tijdens de basketbaltrainingen zal men meer aandacht besteden aan het spelen op een volledig terrein zonder specifiek het uithoudingsvermogen te trainen.

Indien er looptechnische aanpassingen noodzakelijk zijn dan is het aangewezen daar aandacht aan te besteden.

Het anaëroob vermogen is nog onvoldoende ontwikkeld wat impliceert dat deze kinderen tijdens het spelverloop wel zelf zullen aangeven indien ze vermoeid zijn.

2. SPIERKRACHT

In deze leeftijdsfase is er een toename van snelkracht met als gevolg een verbetering van de snelheid. De verschillen tussen meisjes en jongens zijn nog gering.

3. SNELHEID

Het reactievermogen bereikt rond de leeftijd van 10 jaar een relatief goed niveau. Verder zien we een verbetering van de bewegingsfrequentie.

4. LENIGHEID

De lenigheid bereikt zijn maximum daarom ook veel aandacht besteden aan eventuele tekorten die vastgesteld worden.

5. MENTALE PROFIEL

Gedurende deze periode is er bij deze kinderen een behoefte aan zelfstandigheid en privacy. Het ontwikkelen van een eigen mening en het opnemen van verantwoordelijkheden nemen sterk toe.

De toegenomen zelfstandigheid kan zich vaak uiten in een kritische houding tegenover voorschriften en gedragingen van begeleiders of coaches. Er is ook een toenemende drang naar erkenning binnen de leeftijdsgroep. Normen en gewoonten van de leeftijdsgroep worden hierdoor belangrijk.

6. AANKNOPINGSPUNTEN

De aandacht die zich bij microben voornamelijk richtte op het exploreren van de ruimte en op de bal als moeilijk onder controle te houden voorwerp zal binnen deze leeftijd verder uitgediept worden. Alles links en rechts kunnen uitvoeren is uitermate belangrijk met een eerste aanzet naar het uitdiepen van de 1 tegen 1 situatie.

Bij het verder ontwikkelen van de motorische vaardigheden zal het gamma van de bewegingen uitgebreid worden, niet altijd om dit binnen een spelsituatie toe te passen. Het lange termijneffect is hier prioritair, pas in een latere fase zullen deze bewegingen aan bod komen als de jongeren ze optimaal beheersen.

In het kader van het samenspel kan er veel meer gestructureerd gespeeld worden. De basis blijft het optimaal bewegen met en zonder bal.

BEHEERSINGSNIVEAU 2: PROGRAMMA

BEHEERSINGSNIVEAU 2: SPELBEHEERSING: AANVALLEND

BEHEERSINGSNIVEAU 2: 5 TEGEN 5 – HALF TERREIN

Concept

De basis van het aanvallend concept is de motion offense (6 spot offense) waarbij gestart wordt vanuit een 1 guard front, 2 forwards en 2 hoekspelers. Deze posities moeten beschouwd worden als spots. Niet als vaste posities voor elke speler op het terrein. De keuze van de spots wordt vrij ingevuld door elke speler op het terrein. Er zijn 6 spots voor 5 spelers.

De out of bounds situaties aan de zijlijn en de eindlijn zijn gebaseerd op het zich leren vrijspelen tegenover een rechtstreekse verdediger. *Er worden geen screens geplaatst.*

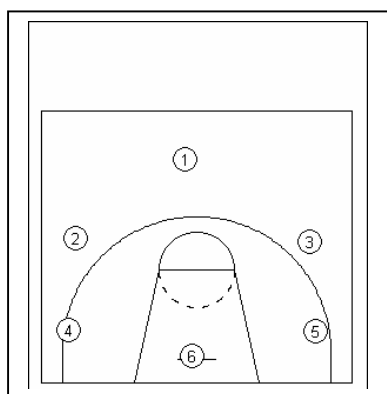
Voor de jumpball kan een organisatie bedacht worden.

Zich positioneren na de offensieve transitie is eveneens gerelateerd aan de motion offense.

Spelelement: motion aanval

Kinderen op vaardigheidsniveau 2 moeten in staat zijn de 3 tegen 3 te spelen (in functie van de basisopstelling van de 5 tegen 5) waarbij ze een aantal speelregels/ principes vlot kunnen toepassen.

Hierbij worden de verschillende handelingen van beheersingsniveau 1 verder geanalyseerd en komen een aantal nieuwe aan bod.



De balbezitter:

1. speelt 1- 1 in alle omstandigheden in die mate dat het leidt tot een score of een ploegmaat ermee vrijgespeeld wordt.

2. penetreert op voorwaarde dat dit gebeurt in de open ruimte.
3. beweegt naar doel na een pass. Deze beweging heeft voorrang op alle andere beslissingen van de niet balbezitters.
4. dribbelt om een ploegmaat vrij te spelen.
5. houdt de bal al dribbellend levend tot een ploegmaat vrijstaat.
6. die dribbelt heeft steeds voorrang op andere spelers in functie van de spacing.
7. denkt en speelt aanvallend. Het directe spel wordt aangemoedigd.
8. staat in T.T.P. na balontvangst.

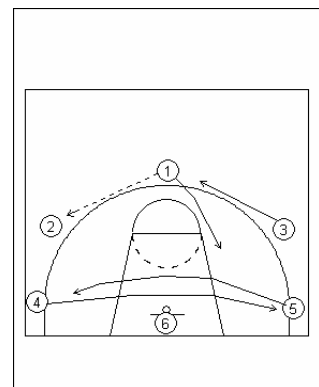
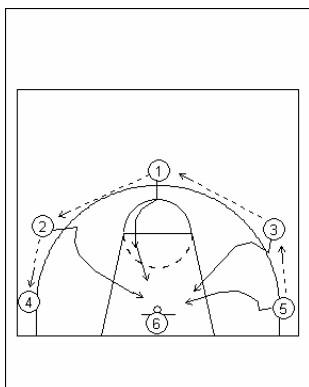
De niet-balbezitters:

1. blijven niet langer dan 2" op de zelfde spot
2. wachten niet op de bal. Gaan de bal tegemoet
3. verplaatsen zich naar doel als ze niet vrijstaan ter hoogte van de perimeter (*back-door*)
4. gaan niet tegen de druk van de verdediging in maar gebruiken deze om zich vrij te spelen of om een ploegmaat vrij te spelen.
5. bewegen vrij binnen een aantal vastgestelde regels.

Spelelement: spotverkenning

In de beginfase is het belangrijk dat de kinderen weten waar ze zich op het terrein kunnen oriënteren tov ploegmaten en tegenstanders. Een aantal speelregels kunnen hierbij helpen:

1. 6 spots voor 5 spelers
2. De spots worden gerespecteerd
3. Op spot 6 wordt het lichaam ingedraaid naar de andere 5 spots
4. De open spot wordt ingevuld (Fill the spot)
5. De vrijgekomen spot wordt ingevuld naast de balbezitter
6. Naast de balbezitter zijn er steeds 2 passmogelijkheden
7. De dribbelaar heeft steeds voorrang
8. Indien 2 en 3 niet vrij staan snijden ze door naar doel - 4 en 5 fill the spot
9. *Met een interchange creëren we ruimte voor de penetratie naar doel.*



BEHEERSINGSNIVEAU 2: 3 TEGEN 3

Als balbezitter - op de perimeter

Het accent ligt op het uitvoeren van de individuele actie en daarbij in balbezit kunnen blijven. Zie 1 tegen 1.

Als niet balbezitter - op 1 pass afstand - op de perimeter

Het kunnen losmaken van een rechtstreekse verdediger, passen en doorsnijden naar doel en de backdoor zijn de belangrijkste items. We vinden deze terug in de 2 tegen 2 situatie.

Als niet balbezitter - op meer dan 1 pass afstand

Om het penetreren naar doel te optimaliseren is het gebruik van de ruimte cruciaal. Op dit niveau zullen we veel aandacht besteden aan de interchange beweging.

Bij de spotverkenning wordt er gespeeld op 4 spots.

Spelelement: interchange

Waarom?

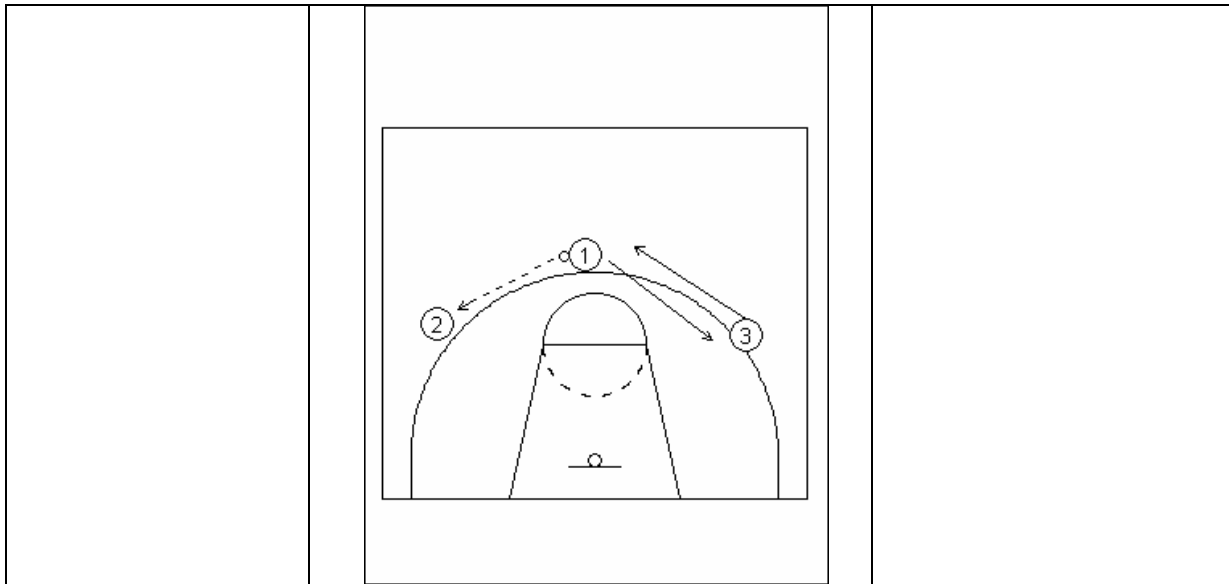
1. Ruimte creëren voor een ploegmaat in balbezit
2. Vermijden dat er te veel spelers onder doel staan
3. Om een ploegmaat vrij te spelen

Wanneer?

Als	De balbezitter 1 tegen 1 wenst te spelen
Dan	Gaan we interchange uitvoeren om de ploegmaat met bal ruimte te geven
Als	De balbezitter geen pass kan geven
Dan	Gaan we interchange uitvoeren om ploegmaat vrij te spelen

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Balbezitter geeft pass	Interchange met ploegmaat	Reactie tov de penetrerende ploegmaat



Welke link is er met de andere spelcontexten?

Om 1 tegen 1 te kunnen spelen is ruimte belangrijk. Met de interchange geeft een speler ruimte aan een ploegmaat die in balbezit is.

Het kunnen afwisselen van: pass en doorsnijden met de interchange brengt variatie in de motion offense.

De fundamentals vinden we terug in de 1 tegen 1 en de 2 tegen 2 situatie.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

De interchange vraagt van de spelers meer inzicht in het spel. Spelers moeten al zeer betrokken zijn bij het spel om met de interchange ruimte te maken voor een ploegmaat die 1 tegen 1 wil spelen of om een ploegmaat die niet vrijkomt te gaan helpen.

Het opvullen van de spot gekoppeld aan de interchange, komt in principe overeen met het losshaken van een verdediger waarbij het belangrijk is om:

- Te versnellen
- Oogcontact te hebben
- Bal vragen
- Bal ontvangen = jumpstop – voeten indraaien – beslissen (= 3 tijden)

Spelelement: spotverkenning door in de 3 tegen 3 op 4 spots te leren spelen

Waarom?

1. Zich leren positioneren tov elkaar na het passen van de bal en doorsnijden in een beperkte ruimte.
2. Zich leren positioneren tov een dribbelende ploegmaat in een beperkte ruimte
3. Zich leren positioneren tov een verdediger in een beperkte ruimte om de balbezitter ruimte te geven of de balbezitter te helpen.

Wanneer?

Als	De balbezitter een actie onderneemt (pass en doorsnijden of individuele actie) De verdediger een actie van de niet balbezitter countert
Dan	Positioneert de niet balbezitter zich om een ploegmaat in balbezit te helpen (ruimte veroveren of ruimte te geven)

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Balbezitter kiest voor een individuele actie	Niet balbezitters oriënteren zich op de spots	Ontvangen van de bal
Balbezitter kiest voor een collectieve actie	Niet balbezitters positioneren zich op de spots	Ontvangen van de bal
	Zie fill the spot niveau 1	
Verdediger anticipeert de actie van de niet balbezitter	Niet balbezitters positioneren naar de 6 spot	Ontvangen van de bal

Welke link is er met de andere spelcontexten?

In deze fase is de link met 5 tegen 5 situatie noodzakelijk. Het zich kunnen positioneren op het veld op de spots is belangrijk om de ruimte te respecteren.

Het zich kunnen verplaatsen tov een actie van een ploegmaat wordt langzaam maar zeker geïntroduceerd.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Het kunnen losshaken van de verdediger waarbij de bewegingsaccenten zich voornamelijk situeren bij het :

- Versnellen
- Lopen in hoeken
- Bal vragen
- Bal ontvangen = jumpstop – voeten indraaien – beslissen (= 3 tijden)

BEHEERSINGSNIVEAU 2: 2 TEGEN 2

Als balbezitter – op de perimeter

Zie 1 tegen 1.

Als niet balbezitter - op 1 pass afstand

Spelelement: in and out

Waarom?

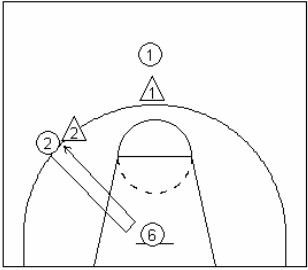
Kunnen bewegen op de perimeterspots met de bedoeling:

- de ruimtes te respecteren (spotafstand)
- op een lege perimeterspot vrij te zijn om de bal te kunnen ontvangen

Wanneer?

Als	De verdediger dicht op mij staat en ik wil de bal ontvangen
Dan	ontsnap ik aan mijn verdediger om op eenzelfde spot de bal te ontvangen

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Op een spot staan die 1 pass afstand ligt van de balbezitter	Versnellen weg van de verdediger in de vrije ruimte om de bal te kunnen ontvangen	Bal ontvangen. Stoppen Pivoteren
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

In and out is de basis om later in een meer beperkte ruimte zich te kunnen ontdoen van een rechtstreekse verdediger.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- In de verdediger stappen
- In een V – bewegen
- Versnellen
- Bal vragen
- Bal ontvangen:
 - jumpstop
 - voeten indraaien
 - beslissen

Als niet balbezitter – op meer dan één pass afstand - op de perimeter

Spelelement: backdoor

Waarom?

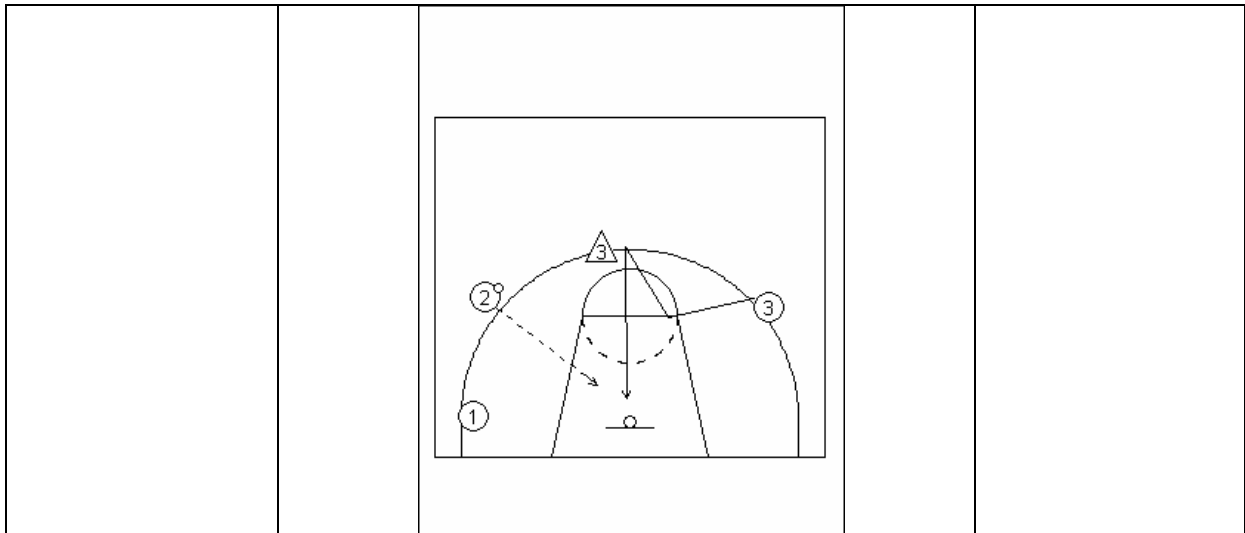
1. Bij het niet kunnen ontvangen van de bal onmiddellijk reageren door achter de man door te snijden
2. Eventueel ruimte creëren voor een dribbelende ploegmaat (clear out)

Wanneer?

Als	De verdediger in de pass-lijn verdedigt
Dan	bewegen we bij het bereiken van de spot onmiddellijk naar doel

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens		Na
	Balbezitter	Niet balbezitter	
Loshaken van een spot op meer dan 1 pass afstand naar een spot naast de bal	Voeten indraaien naar doel	Bal vragen	Rebound of defensieve transitie
	Pass in de loopricting	Rechte lijn naar doel	



Welke link is er met de andere spelcontexten?

Hoe medespelers moeten reageren als een back-door pass gegeven wordt zal op een hoger niveau aan bod komen.

Welke bewegingvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- dribbel – jumpstop – pass
- losshaken – jumpstop – voeten indraaien – bal beschermen pass geven naar insnijdende speler
- versnellen en bal vragen
- bal ontvangen – jumpstop – setshot/lay-up na pass

BEHEERSINGSNIVEAU 2: 1 TEGEN 1

1 tegen 1 in functie van balbezit op de perimeter

Spelelement: bal beschermen in functie van een verdediger: in de verdediger stappen

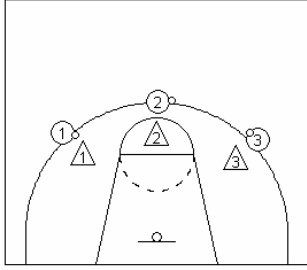
Waarom?

Bij balontvangst in balbezit kunnen blijven door in de verdediger te stappen. Op die manier creëer je meer ruimte tegenover de rechtstreekse verdediger.

Wanneer?

Als	De verdediger dicht staat
Dan	Stappen we tussen de voeten van de verdediger en houden de bal in de heup weg van de verdediger

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass + stoppen + Pivoteren	In balbezit blijven tegenover een verdediger door in de verdediger te stappen	Dribbel naar doel
		

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- Voeten onder de schouders
- Basketbalhouding
 - Schouders boven de bal
- Bal in de heup weg van de verdediger
- in de verdediger stappen en weer uitstappen naar parallelle stand

- In balans blijven

Spelelement: bal beschermen door opbouwende dribbel uit de hoek

Waarom?

Bij balontvangst op de hoekspots (spots 4 en 5) dribbel je uit de hoeken weg. Dit om meer afspeelmogelijkheden te creëren zowel rechts als links van je.

Wanneer?

Als	Ik de bal ontvang op een hoekspot
Dan	Dribbel ik weg uit de hoek met een opbouwende dribbel

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass + stoppen + Pivoteren op een hoekspot	In balbezit blijven door eg te dribbelen uit de hoekspot	Pass en doorsnijden

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- dribbel met je linker hand naar links
- dribbel met je rechter hand naar rechts
- dribbel naast je voeten
- hou overzicht tijdens de dribbel

1 tegen 1 in functie van de individuele actie op de perimeter

Spelelement: Cross-over, open stap en reverse

Waarom?

Naast de cross over en open stap zal de reverse beweging toelaten te anticiperen op het hoog uitstappen van de verdediger.

Wanneer?

Als	De verdediger in de ene richting ruimte laat
-----	--

Dan	Val je aan met cross over of open stap
Als	<i>Positie van de verdediger: hoog en dicht</i>
Dan	<i>Reverse</i>

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spinpass + jumpstop	1 tegen 1 met vertrek in dribbel in functie van positie van de verdediger	Dribbel
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

De voorkeur gaat uit naar alle handelingen waarbij de spelers zoveel mogelijk het overzicht behouden. Dit is dus front en sikma pivoteren. Maar in bepaalde omstandigheden als de verdediger zeer hoog (denial) en dicht verdedigt is de meest efficiënte oplossing de reverse beweging.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Jumpstop:

- In balans
- Voeten op schouderbreedte
- Butt out

Reverse beweging

- o In balans
- o Laag blijven
- o Dribbel met hand weg van de verdediger

Spelelement: rechts of links voorbij in functie van de ruimte

Waarom?

Als aanvaller moet je in staat zijn een verdediger zowel links als rechts voorbij te gaan. In eerste instantie moet de aanvaller leren lezen waar de ruimte is, tegenover de rechtstreekse verdediger, om naar doel te gaan.

Wanneer?

Als	Mijn rechtstreekse verdediger aan mijn linker kant staat
Dan	Penetreer ik met mijn rechter hand naar doel om met mijn rechter hand af te werken
Als	Mijn rechtstreekse verdediger aan mijn rechter kant staat
Dan	Penetreer ik met mijn linker hand naar doel om met mijn linker hand af te werken

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Pass ontvangen in beweging naar doel	Speel 1 tegen 1 in de ruimte die door je verdediger gegeven wordt	Offensieve rebound

Welke link is er met de andere spelcontexten?

In een hoger beheersingsniveau zal niet alleen de ruimte benut moeten worden die de rechtstreekse verdediger geeft. Men zal "het vizier" zo moeten openen zodat men ook leert lezen waar de ruimte is die door ploegmaten en hun verdedigers gegeven wordt.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Dribbel:

- Penetratiedribbel met rechter hand
- Penetratiedribbel met linker hand
- Steeds in een rechte lijn naar doel
- Van 3 naar 2 naar 1 dribbel om van op een perimeterspot dicht bij doel te scoren

Scoren:

- Scoren met rechter lay up uit dribbel
- Scoren met linker lay up uit dribbel

Spelelement: welke shottechniek gebruiken?

Waarom?

Spelers moeten weten welke shottechniek ze moeten toepassen in functie van de positie van de eigen verdediger op het moment dat ze 1 tegen 1 naar doel gaan

Wanneer?

Als	Ik met mijn penetratiedribbel mijn eigen verdediger voorbij ben
Dan	Scoor ik met lay up uit dribbel
Als	Ik met mijn penetratiedribbel naast mijn verdediger kom
Dan	Scoor ik met lay up uit dribbel of semi hook
Als	In mijn penetratiedribbel mijn verdediger voor mij blijft
Dan	Scoor ik met een jumpstop + setshot

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Spin the ball	Speel 1 tegen 1 waarbij de verdediger: <ul style="list-style-type: none">- zich laat kloppen- naast de aanvaller blijft- voor de aanvaller blijft	Offensieve rebound

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Het bewegingsrepertoire wordt met elk beheersingsniveau uitgebreid. Dit betekent dat spelers steeds meer tools krijgen om tot scoren te komen tegenover een rechtstreekse verdediger. De bedoeling moet steeds zijn oplossingen te vinden om te doelen.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- lay up uit dribbel
- set shot
- semi hook
- jump hook

Op dit beheersingsniveau is het zeer belangrijk om het repertoire aan shottechnieken uit te breiden. De lay up uit pass zal eerder op een volledig terrein aan bod komen

Spelelement: shot of fake shot + drive

Waarom?

Spelers moeten weten of ze al dan niet op shotafstand staan. Indien dit niet het geval is moeten ze met een schijnbeweging oplossingen kunnen genereren voor een verdediger die veel ruimte laat.

Wanneer?

Als	Positie van de verdediger is ver en ik sta zelf op shotafstand
Dan	Setshot
Als	Positie van de verdediger is ver en ik sta zelf niet op shotafstand
Dan	Fake van shot + drive + lay up

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Pas ontvangen in beweging naar doel	Spel 1 tegen 1 Verdediger staat op armlengte afstand: <ul style="list-style-type: none">- ik sta op shotafstand: shot- ik sta niet op shotafstand: bal wapenen in de shooting pocket + fake shot + penetratiedribbel	Offensieve rebound

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

Scoren:

- setshot
- lay up uit dribbel

Bal wapenen in de shooting pocket

Fake shot

Vertrek in dribbel

Spelelement: veranderen van richting: achter de rug – tussen de benen

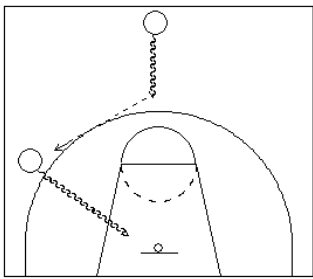
Waarom?

In alle situaties oplossingen vinden om en verdediger in dribbel voorbij te gaan. Daarbij steeds proberen zoveel mogelijk overzicht te bewaren.

Wanneer?

Als	De verdediger zijn positie hersteld op de eerste beweging
Dan	Verander je van richting <ul style="list-style-type: none"> - achter de rug - tussen de benen

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Pass	1 tegen 1 doelgericht	Offensieve rebound
		

Welke link is er met de andere spelcontexten?

De dribbel achter de rug en tussen de benen komt in het voorgaande beheersingsniveau aan bod om het bewegingsrepertoire zo ruim mogelijk te ontwikkelen. Hier verwachten we dat de spelers deze vaardigheden in de spelcontext effectief zullen toepassen.

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- Veranderen van richting achter de rug
 - o Bal in slingerbeweging achter de rug brengen
 - o Naar voor stappen –voorbij de verdediger met de dribbel
- Veranderen van richting tussen de benen
 - o Stopmoment om de bal tussen de benen te duwen
 - o Naar voor duwen van de bal

BEHEERSINGSNIVEAU 2: 5 TEGEN 5 - VOLLEDIG TERREIN

Concept

Bij beginners spelen op een volledig terrein met 5 spelers vraagt in de eerste plaats controle om de bal van de ene zijde naar de andere zijde van het terrein te brengen. Gezien de grootte van het terrein wordt er rekening gehouden met de mogelijkheden van de kinderen. Om deze reden wordt in de beginfase niet de volledige breedte van het terrein gebruikt om de lijnen te lopen. Anderzijds moeten de passafstanden door de kinderen gemakkelijk kunnen overbrugd worden om de pass te kunnen geven.

Ook hier zullen we aantal spelregels voorop stellen

Balbezitter

1. Kom steeds de bal halen voor de outlet pass
2. Pass de bal voor u als een ploegmaat vrijloopt

Niet- balbezitters

1. Zoek in de eerste plaats de kortste wegen naar doel op
2. Positioneer in functie van een speler in balbezit
3. Zoek de spots op

Spelelement: 3 tegen 2 op een volledig terrein

Waarom?

Het kunnen oplossen van eenvoudige meerderheidssituaties in tegenaanval op een volledig terrein

Wanneer?

Als	Verdedigende ploeg de bal recupereert
Dan	Gaan we gecontroleerd de tegenaanval organiseren

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Coach neemt shot naar doel	3 spelers nemen verdedigende rebound vallen aan op het tegenovergestelde doel tegen 2 verdedigers: Op passafstand van elkaar Rechte lijn naar doel Positioneren in functie van de verdediger Passen naar de vrije ploegmaat	Defensieve transitie na score – offensieve rebound

	Scoren	
--	--------	--

Welke link is er met de andere spelcontexten?

Het kunnen toepassen van de verschillende handelingen op een volledig terrein. (minder controle)

Het is belangrijk dat de begeleider de spelers leert gecontroleerd te spelen op een volledig terrein. Hij zal hiervoor maatregelen nemen zoals:

- passen en vangen met beide handen
- stop bij balontvangst
- stop voor de pass gegeven wordt

Welke bewegingsvaardigheden of bewegingsaccenten komen aan bod?

- rebound + positioneren voor de outletpass
- positioneren op passafstand van elkaar
- snelheidsdribbel
- verre pass met 2 handen
- scoren met setshot of lay up

BEHEERSINGSNIVEAU 2: SPELBEHEERSING – VERDEDIGEND

BEHEERSINGSNIVEAU 2: 5TEGEN 5 : HALF TERREIN

Concept

- De basis van het verdedigend concept is de man to man defense binnen de driepuntslijn
- Ball-you-basket is gericht naar het oriënteren van de offense naar de zwakke hand (zwakke hand concept)
- Aandacht voor de begrippen "Ball-you-man bij de niet balbezitter". Dit principe wordt nu specifiek aangeleerd zowel op één pass - afstand als op meer dan 1 pass afstand.
- Van een balgerichte defense gaan we nu overschakelen naar een combinatie van een man-gerichte defense (denial defense) en balgerichte defense afhankelijk van de posities op het terrein (pistols).

BEHEERSINGSNIVEAU 2: 3 TEGEN 3

Op de balbezitter - op de perimeter

Call: ball-ready-point-stick

We baseren ons op de verdedigende principes die in de 1 tegen 1 aan bod komen.

Op de niet-balbezitter - op de perimeter - Op één pass afstand

Call: deny

Hier baseren we ons op de principes die in de 2 tegen 2 aan bod komen.

Op de niet-balbezitter - op de perimeter Op meer dan 1 pass afstand

Call : pistols

1. Concept

- o De verdediging is balgericht

2. Positionering

- o Ball - You – Man (platte driehoeksprincipe)

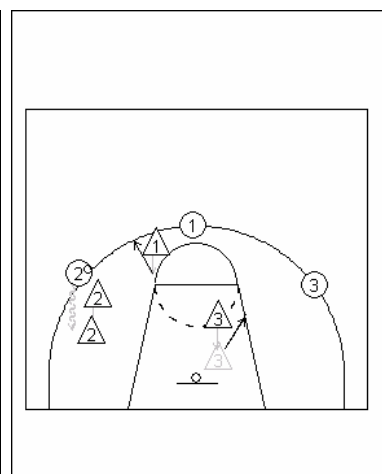
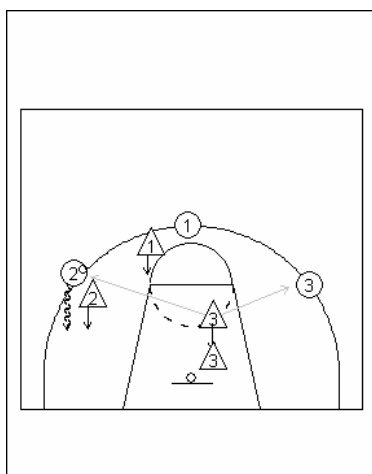
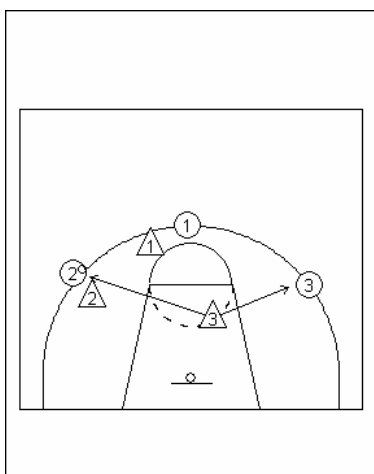
3. Verplaatsen

- o Leren verplaatsen t.o.v. de bal (Ready – point – stick)
- o Leren verplaatsen op de inzet van de pass (anticiperen)
- o Leren verplaatsen op de bewegingen van de rechtstreekse tegenstander

B-Y-M: ready

B-Y-M: point

B-Y-M: Stick



BEHEERSINGSNIVEAU 2: 2 TEGEN 2

Op de balbezitter - op de perimeter

Call: jump

Ook in de 2 tegen 2 situatie baseren we ons op de verdedigende principes van de 1 tegen 1. Bij de pass zorgt de verdediger ervoor dat hij de aanvaller niet voor zijn neus laat doorsnijden naar doel.

1. Concept

- o De verdediging richt zich tussen man en doel. Bij de pass wordt ze mangericht.

2. Positionering

- o Ball - You – Basket naar Ball-You –Man bij de pass : jump to the ball

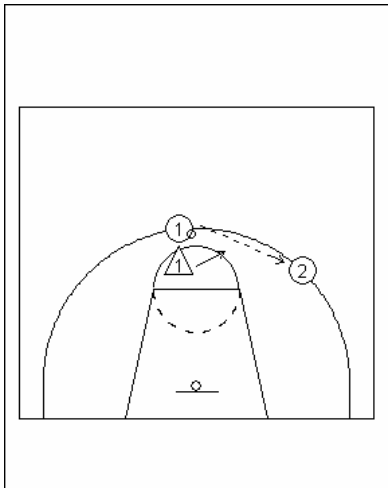
3. Verplaatsingen

- o Bij de pass
 - anticiperen bij de inzet van de pass
 - de ruimte reduceren
 - mangerichte verplaatsing naar de bal
 - tot op 1 pass afstand in deze positie blijven om dan afhankelijk van rechtstreekse tegenstander over te schakelen naar help-side defense of denial

Mangerichte verplaatsing naar de bal

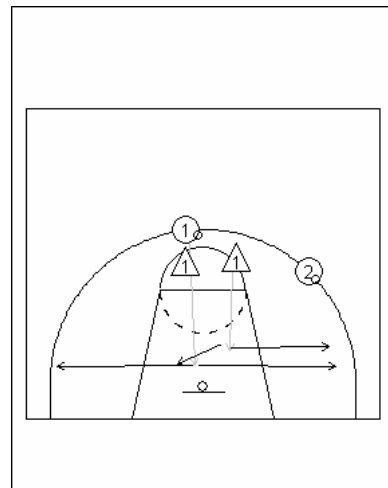
Van mangerichte defense naar:

Jump to the ball



Pistols

Denial



Op de niet-balbezitter - op de perimeter- Op één pass afstand
Call: deny

1. Concept

- o De verdediging is mangericht en reduceert de ruimte voor de balbezitter

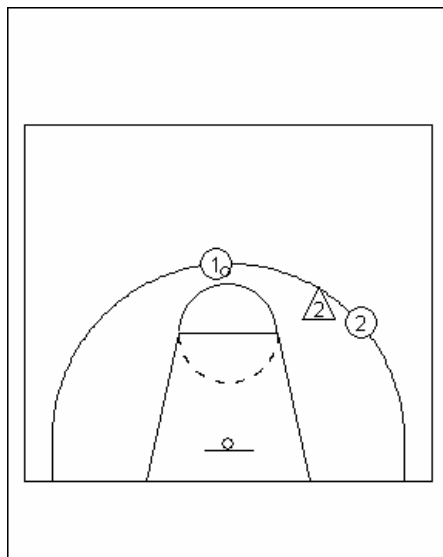
2. Positionering

- o Denial defense: up and on the lane

3. Verplaatsen

- o Leren verplaatsen op de beweging van de rechtstreekse tegenstander en balbezitter

Positionering:
Up and on the lane



BEHEERSINGSNIVEAU 2: 1 TEGEN 1

Op de balbezitter op de perimeter

Call:ball-ready-point-stick

1. Concept

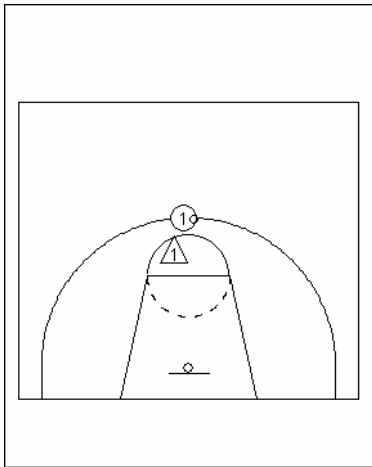
- o De verdediging richt zich tussen man en doel en duwt de aanvaller naar zijn zwakke hand

2. Positionering

- o Ball - You – Basket : Ready – Point – Stick gericht naar de zwakke hand
- o De hiel teen positie kan best vergeleken worden met een gesloten deur.
- o Veel aandacht naar het correct gebruik van de handen
- o Inzicht in de sterke van de rechtstreekse tegenstander (Rechts of linkshandig, snel – traag, groot – klein, ...)

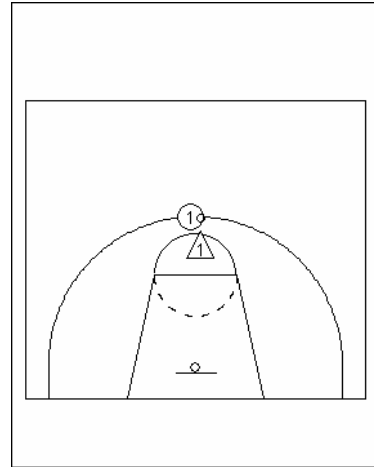
Ready RH

Hiel – teen

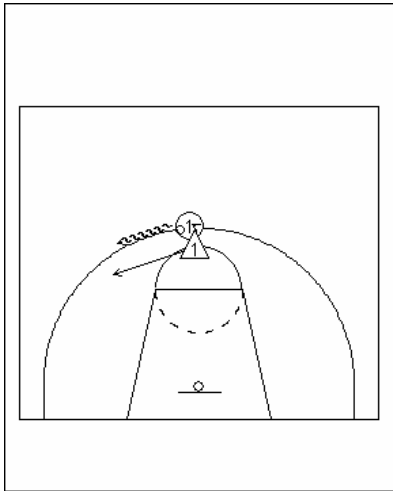


Ready LH

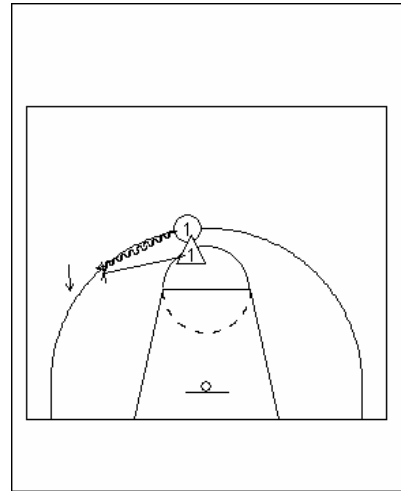
Hiel - teen



Point
Vertrek in dribbel



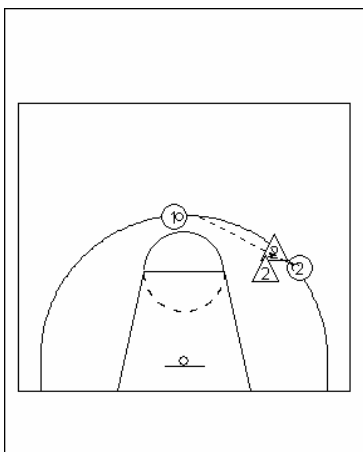
Stick
Stop met dribbelen
No middle



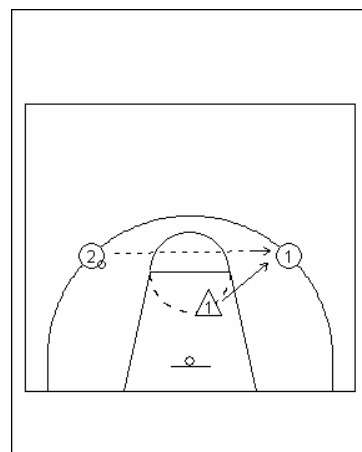
3. Verplaatsingen

- o Jump-back to pressure
- o Step-slide
- o Step-slide – Swing and lead (rugwaartse stap bij het veranderen van richting)
- o Van helpside defense naar ball defense: close-out
- o Van denial defense naar ready defense

Denial to jumpback to pressure



Helpside to control to pressure:
close-out



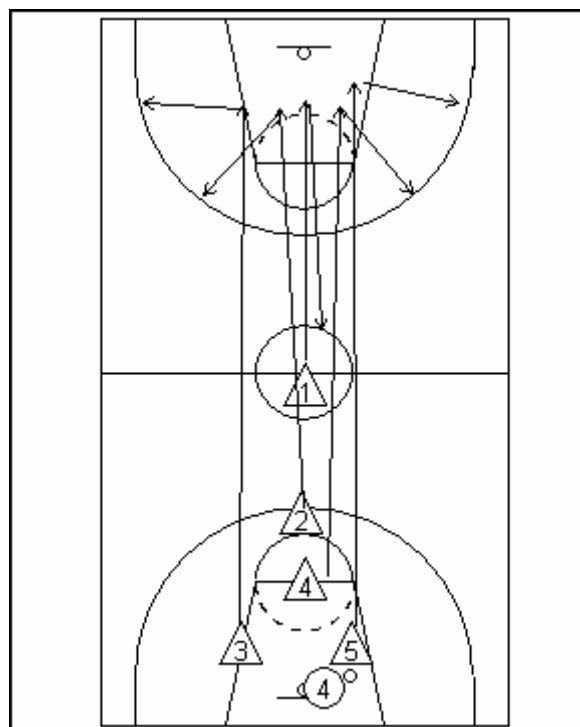
4. Rebound

- Box out
- Jump to the ball
- Outlet pass

BEHEERSINGSNIVEAU 2: 5 TEGEN 5 – VOLLEDIG TERREIN

Concept

- We opteren voor een klassieke defensieve transitie waarbij aandacht besteed wordt aan de verdedigende taak van de 1 en 2 speler waarbij zij verantwoordelijk zijn voor de bescherming van hun doelgebied. Zij zijn tevens verantwoordelijk voor het vertragen van de aanvalsopbouw samen met de dichtste verdediger op de balbezitter (contest the first pass). De andere spelers sprinten terug en nemen de dichtste man op ter hoogte van de driepuntslijn in de correcte posities t.o.v. de bal.



In defensieve transitie wordt vanaf $\frac{1}{2}$ terrein druk gezet op de balbezitter

Minderheidssituatie: 3 tegen 2 op een volledig terrein

Waarom?

Het kunnen verdedigen van het eigen doelgebied in een minderheidssituatie

Wanneer?

Als	we in een minderheidsituatie het doelgebied verdedigen
Dan	zal de voorste speler de baldrager aanvallen
	zal de tweede speler zich positioneren om de aanvallers te vertragen

Binnen welke spelcontext?

Voor	Tijdens	Na
Coach neemt shot naar doel	3 spelers nemen verdedigende rebound vallen aan op het tegenovergestelde doel tegen 2 verdedigers: <ul style="list-style-type: none"> - val de baldrager aan - positioneer je om het doelgebied te beschermen 	Defensieve rebound of doelpunt
	