

Clinic notes - Youth Coaching Day

Spreker: Eline Dubin

Onderwerp: Doelgerichte drills om op jonge leeftijd **grinta** te stimuleren

1) Verduidelijking van dit topic

- Ontwikkelen van spelers = technisch én mentaal aspect!
  - ° **Grinta** is een **mentaal** aspect dat vaak vergeten wordt

- Beter winnaars opleiden dan coachen om te winnen
  - ° **Iedereen** kan een **winnaarsmentaliteit** ontwikkelen
  - ° **Nooit opgeven** als team is belangrijker dan winnen!

- Dit kan op elk niveau én op elke leeftijd
  - ° Gezonde grinta **compenseert** vaak zwakkere technische aspecten
  - ° Gezonde grinta zorgt voor **samenhorigheid** binnen het team

- Begint vanuit de passie en gedrevenheid van de coach
  - ° **Belang** van **uitleg / verwachtingen** bij elke oefening meegeven aan de spelers
  - ° Duidelijke **focuspunten** meegeven aan de spelers
  - ° **"HOE?" en "WAAROM?"** uitleggen aan de spelers
    - De "hoe" zorgt ervoor dat spelers weten hoe ze iets moeten uitvoeren en dit brengt hen duidelijkheid
    - De "waarom" zorgt ervoor dat ze snappen waarom je als coacht iets vraagt en dit zorgt voor meer verbetenheid om het goed te doen

2) Wat is grinta?

- Verbetenheid, vastberadenheid, doorzettingsvermogen, veerkracht, vechtlust
- De **wil om te slagen** en om het beter te doen, zelfs als het **moeilijk** is
- De **passie** om als team samen een doel na te streven
- Heeft niets met het technische aspect van de sport te maken maar is puur mentaal

3) Bedoeling drills

- Bekende / nieuwe drills om op een **speelse manier** elke speler zowel op **offensief** als **defensief** vlak te **triggeren**
- Drills voor op **training** maar ook voor de **opwarming** van een match om grinta aan te wakkeren

4) Drills

° *1 v 1: actie / reactie stimuleren*

- elke speler heeft 8 wasspelden op zijn/haar shirt gespeld
- op signaal binnen speelveld elkaars wasspelden aftrekken
- wie op het einde de meeste wasspelden heeft, wint

grinta: snel reageren, aanvallen en terugtrekken, niet opgeven

° *1 v 1: bal trekken*

- per 2 met 1 bal verspreid over het veld
- beide spelers hebben beide handen op de bal
- op signaal van coach trekken ze de bal uit elkaars handen

grinta: verbetenheid om bal niet te lossen, in de tegenstander pivoteren om extra kracht op de bal te zetten en bal te beschermen na het losrukken

➔ **deze drill kan op training én tijdens opwarming van de match**

° *1 v 1: dribbling onder druk*

- per 2 met 1 bal verspreid over het veld
- offense dribbelt 10 tellen ter plaatse, defense probeert de bal af te pakken
- offense beschermt bal door met voorarm defense op afstand te houden, kin omhoog tijdens het dribbelen en over arm kijken

grinta: contact durven maken met defense, andere arm bal beschermen, defense blijft druk zetten

➔ **deze drill kan op training én tijdens opwarming van de match**

° *1 v 1: vechten voor de bal*

- per 2 in defensieve houding aan de zijlijn, 1 speler met bal erachter
- stap 1: speler met bal gooit/rolt de bal tussen de twee verdedigers
- zo snel mogelijk bal nemen
- stap 2: zelfde opdracht maar de twee verdedigers laten starten vanuit quick footwork
- stap 3: spelers nadien 1 on 1 laten spelen

grinta: contact durven maken, niet opgeven, duiken indien nodig

° *1 v 1: defensieve positie behouden*

- per 2 met 1 bal aan driepuntlijn, 2 kegels vormen een poort waar defense tussenstaat, speler met bal buiten driepuntlijnt met gezicht naas basket, defens met rug naar basket tussen man en ring
- offense spint de bal en springt in de bal met jumpstop, defense staat klaar in baskethouding
- offense kiest kant en valt de ring tussen de poort aan
- defense vangt eerste dribbel op met grote push slide en contact voorarm

➔ laag zitten en voeten niet opendraaien!

➔ Stapsgewijs poort vergroten, nadien ook offense met fakes laten werken

grinta: contact durven maken met offense, tussen man en ring blijven, druk op de bal behouden

° *scoren onder druk*

- 3 spelers met bal op de top, 1 speler met buis op de elbow, 1 speler met buis op de opposite blok
- Om beurt valt offense de ring aan en aant zich een weg naar doel, gebruik maken van richtings- en snelheidsveranderingen
- Defense beweegt van elbow naar elbow of van blok naar blok en mag de bal storen met de buis

grinta: rechte ring naar basket durven nemen, strong finishen

° *1v1: scoren onder druk*

- 3 spelers met bal rond driepuntlijn, 1 speler met grote gymbal in de bucket dichtbij ring
- Om beurt valt offense de ring aan en beukt zich een weg naar doel, gebruik maken van richtings- en snelheidsveranderingen
- Defense duwt lichtjes tegen!

grinta: contact durven maken met bal, voetenwerk gebruiken na stop dribbel!

° *5-spot defensive drill*

- 1 speler met bal op top, 1 aanval met defense op FW positie
- stap 1: offense speelt zich in/out vrij, defense speelt denail
- stap 2: offense cut in backdoor naar andere kant, defense draait open in helpdefense in bucket onder de ring (speler met bal dribbelt ondertussen van top naar FW positie)
- stap 3: speler met bal attack the basket, defense stopt drive buiten bucket
- stap 4: speler past naar weakside, defense sprint + long close-out
- stap 5: speler met bal geeft skip pass naar weakside, defense draait open in helpdefense op vrijworplijn
- stap 6: speler op weakside valt defense aan en vult top op, defense bumpt de cut en speelt denail
- stap 7: speler op top cut in backdoor naar de blok aan balkant, defense armswnig en headspin om in denail te blijven
- stap 8: speler op blok vraagt bal vanuit posting up, defense pusht offense naar beneden

➔ Nadien kan je spelers 1 v 1 laten spelen

grinta: blijven werken tot einde, contact durven maken, communicatie!

° *passing onder druk*

- 2 spelers starten in een vak tussen 4 kegels, aan de ene kant van het vak en aan de andere kant staat een speler met bal
- speler A krijgt pas van ene kant, speler B van andere kant
- als speler A in aanval is om een pas te krijgt, maakt speler B de pas moeilijk
- wanneer speler A de pas krijgt, past hij deze terug en wisselen de rollen meteen om
- speler B moet nu de pas van de andere kant krijgen en speler A bemoeilijkt dit
- speler B doet dit door na defense een boxing-out beweging te maken en speler A in de rug te zetten om zo de pas te krijgen

grinta: contact maken met voorarm op de defense om defense op afstand te houden bij het krijgen van de pas, defense contact maken en hand in de paslijn om ruimte van de pas te verkleinen

➔ door hier punten aan vast te hangen, drijf je de gretigheid op!

Vb. als defense pas kan belemmeren = defense 1 punt / als offense pas kan krijgen = offense 1 punt / als offense pas krijgt en naar andere kant van vak kan dribbelen = offense 1 punt, als defense bal kan afpakken = defense 1 punt

° *vrijspelen onder druk*

- 1 speler met bal op de top, 1 speler in de hoek met defense bij, ongeveer anderhalve meter boven de driepuntlijn staat een kegel op de FW positie
- offense uit de hoek vult de spot op FW positie op, defense reageert meteen en speelt denail defense
- offense mag bal niet boven kegel krijgen en moet bal kunnen krijgen binnen de 3 seconden tussen driepuntlijn en kegel

➔ nadien laat je offense ook in backdoor verder spelen om bal te krijgen, defense armswing en headspin doen om in denail te blijven

grinta: defense hard werken in denail, niet opgeven

➔ door hier punten aan vast te hangen, drijf je de gedrevenheid op!

Vb. offense bal buiten driepuntlijn = 1 punt, offense bal binnen driepuntlijn = 2 punten, defense steal = 2

° *dribbling en passing onder druk*

- speler met bal start op de baseline onder de ring, defense staat klaar in defensieve houding, 1 speler staat op de top buiten driepuntlijn zonder bal
- offense met bal begint te dribbelen (enkel in bucket), defense zet agressief druk
- offense met bal moet zo hoog mogelijk in bucket geraken om pas te geven naar top, defense zet druk op de pas

grinta: defense zet bal constant onder druk

5) Conclusie

- Grinta kunnen we bij **elke speler** aanleren en start bij jonge spelers!
- **Communicatie** is vaak een eerste vorm van grinta
- Geef spelers **voldoende triggers** in elke oefening zodat ze een extra doel hebben om voor te werken (niet zomaar een oefening doen om te doen want dan ebt concentratie en motivatie snel weg)
- Geef duidelijk jouw **verwachtingen** mee in elke oefening
- Als **coach** heb je **grote rol** in het aanleren van grinta: wees zelf ook actief!
- Zorg dat spelers **nooit opgeven**, ook al gaat het moeilijk!

Dankjewel voor het bijwonen van mijn clinic! Ik hoop alvast dat jullie er iets hebben kunnen uithalen, hoe klein of hoe groot het ook is! Veel succes om jullie spelers technisch én metaal sterker te maken! Indien jullie nog vragen hebben: dubin.eline@gmail.com