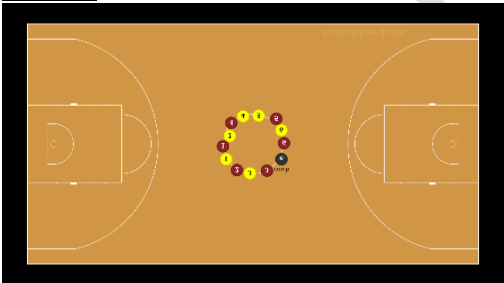
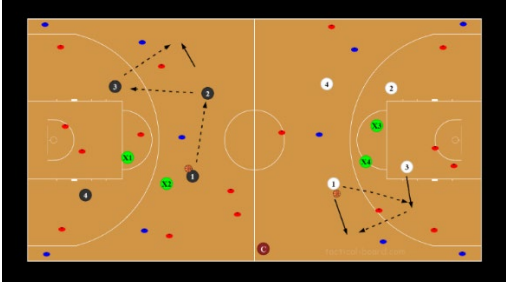
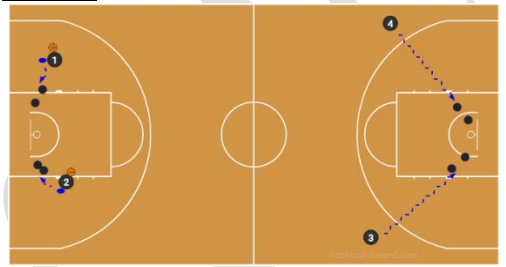


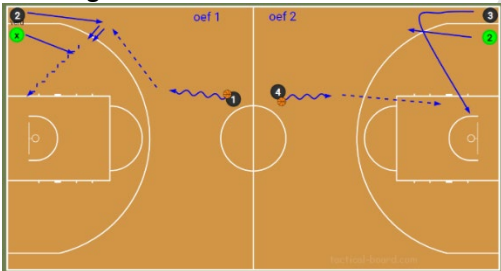
Voorbeeldtraining G10 - Periode 2

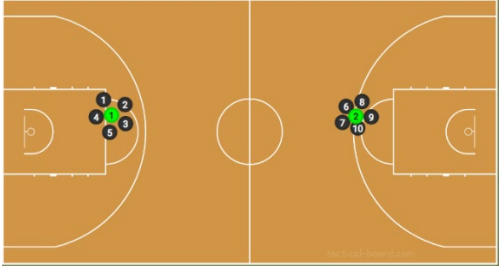
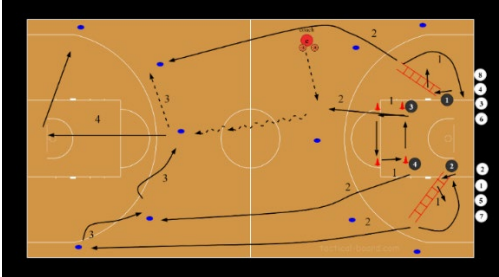
Voor de training:

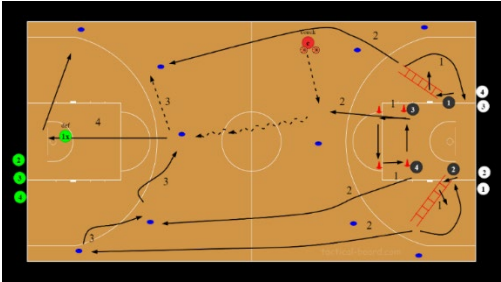
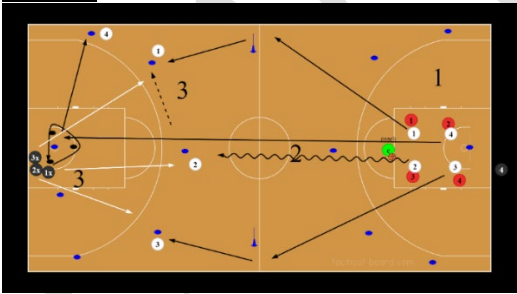
- Spelers groeten elkaar
- Bij elk doel de zes spots leggen
- Op een bank voor elke speler een bal voorzien
- Spelers mogen bal nemen om voor de training vrij te spelen/ shotten
- Bij start training leggen alle spelers spontaan de ballen terug op de bank
- Materiaal: 20 kegels, 8 spots, 2 ladders en 2 fluitjes

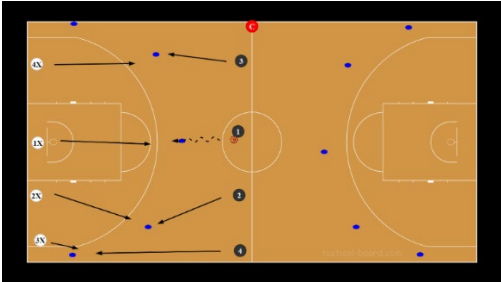
Timing	LEERDOELEN	SPORTERS METHODEN OMGEVING	TRAINER METHODEN OMGEVING
00-05	Intro training/ nabespreking wedstrijd	Methoden: Spelvormen/ Spelgerichte oefenvormen/ Oefeningen/ Omgeving: organisatie + tekening <u>Organisatie</u> Verzamel alle spelers. Alle spots liggen op het terrein. <u>Tekening</u> 	Methoden: Spelregels/ Speelregels/ Aandachtspunten Omgeving: motiverende context Na gaan of iedereen dag gezegd heeft tegen iedereen. <u>Motiverende context:</u> Samenhang versterken Spelers aan het woord laten door gericht vragen te stellen over de wedstrijd en ervoor te zorgen dat elk kind aan het woord komt. Meedelen wat we gaan doen vandaag.
05-15	SB: algemeen: Vangen en werpen	Spelvorm: Poortjesbal (4T2) <u>Organisatie</u> 2 ploegen van 4 spelers en 2 ploegen van 2 spelers 4 poortjes maken op elke speelhelft, 2 ballen, hesjes voor de verdedigers Wie wint wordt verdediger (2x2 elk op een half veld), de verdedigers wordt een aanvallende ploeg.	Spelvorm: Poortjesbal (4T2) <u>Speelregels:</u> - Niet 2 X na elkaar door hetzelfde poortje - Niet dribbelen <u>Speelregels:</u>

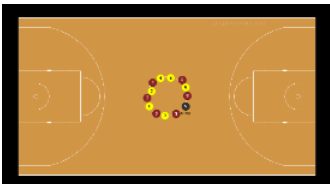
		<u>Tekening</u>  <u>Opdracht:</u> Poortjesbal Al passend de bal door een poortje passen, kan je een bal door een poortje passen naar een ploegmaat dan scoor je 1 punt. Je neemt het op tegen een andere ploeg op het andere veld. Wie kan er als eerste door 4 poortjes passen? Regressie 4 tegen 1 Progressie 4 tegen 3 of 4 tegen 4 <u>Variatie:</u> Escape dribbel mag gebruikt worden om beter pas te geven	- Als een ploegmaat vrij loopt geef dan pas in de looprichting <u>Aandachtspunten</u> - Vangen met 2 handen - Werpen met 2 handen - Strakke pas - Direct na het pas geven => verplaatsen <u>Motiverende context:</u> Samenhangigheid versterken - Kiezen zelf met wie ze werken Spelplezier voeden - Regressie en progressie voorzien zodat iedereen kan winnen Inbreng stimuleren - Laat de spelers bepalen hoeveel punten ze moeten scoren voor ze kunnen winnen.
15-25	BB: gericht op doelen – lay-up	oefening: lay up <u>Organisatie</u> Opdracht 1: Groepjes van 2 maken, 1 bal per 2. Spots leggen om stappen van de lay-up te benadrukken. Opdracht 2: Spots leggen waar ze moeten vertrekken <u>Tekening</u>  <u>Opdracht</u>	Spelgerichte oefenvorm: lay up <u>Spelregels:</u> Oef 3: aanvaller mag niet te vroeg vertrekken Oef 4: aanvaller vertrekt vanaf dat verdediger beweegt <u>Aandachtspunten:</u> lay-up • 2 passen ritme • Groot – klein • Knie inzet • Polsslag <u>Motiverende context:</u> Duidelijkheid creëren • Deel AP mee Samenhangigheid versterken

		Van eenvoudig naar complex (kies zelf wat je wil aanbieden) Altijd re en li uitvoeren <u>Oef 1:</u> lay-up herhalen. Speler dribbelt ter plaatse heel hard en laag thv van de bucketlijn en neemt de bal vast met de juiste voet voor, namelijk rechter voet voor rechter lay-up en linkervoet voor linker lay-up (= eerste contact) en zet nog 1 stap (= 2^{de} contact) en onderneemt een doelpoging <u>Opdracht 2:</u> lay-up herhalen na meerdere dribbels in verplaatsing. Speler dribbelt ter plaatse heel hard en laag en vertrekt vanop een spot en voert meerdere dribbels uit naar doel en werkt af met lay-up (geen druk)	- Kiezen zelf met wie ze werken en op signaal met iemand anders zonder tegenwerking Inbreng stimuleren - Spelers mogen kiezen welke vorm ze uitvoeren in welke volgorde Betekenisvolle uitleg geven - Coach herhaalt hier via vraagstelling de aandachtspunten voor de lay-up
25-40	SB Specifiek: KC collectief	Spelgerichte oefenvorm: Organisatie Per 3, 1 bal Speler met bal op de top, andere op de spot 5/4 Tekening  Oefening 1 1 speler met bal dribbelt hard ter plaatse, en dan naar spot 1 en geeft pas naar aanvaller die uit de hoek komt van spot 4. Verdediger loopt mee maar staat ver van aanvaller en gaat dan op armlengte verdediger Speler die bal ontvangt voert TTP uit (verdediger staat ver) en valt dan aan Oefening 2 1 speler met bal dribbelt hard ter plaatse, en dan naar spot 1 en geeft pas naar aanvaller die uit de hoek komt van spot 4 naar spot 2 om dan vervolgens backdoor uit te voeren en de bal te krijgen in de bucket. Verdediger speelt in de paslijn op spot 2.	Spelgerichte oefenvorm: <u>Speelregels:</u> - Als ik de bal niet kan krijgen na 2 sec dan snij ik naar doel = backdoor <u>Aandachtspunten:</u> - Versnellen naar doel tot spot 6 - Recht naar doel - Ik blijf dribbelen tot ik een pas kan geven <u>Motiverende context:</u> Duidelijkheid creëren - Samen de aandachtspunten opsommen van de backdoor. Samenhang versterken - Zelf doorschuiven regelen Inbreng stimuleren - Zelf startsignaal geven - Keuze laten ifv verdediger (zelf aanvoelen wat nodig is)

40-47 drankpauze	LB: algemeen Wendbaarheid, actie reactie, trek en duw	Spelvorm: Ridder van de ronde tafel Organisatie: Groepjes van 2 en 1 speler erin Tekening  Opdracht Neem elkaar vast aan de polsen en maak een kring. 1 speler neemt plaats in de kring als een standbeeld. Probeer de buur tegen het standbeeld aan te trekken	Spelvorm: Ridder van de ronde tafel Spelregels: - Polsen altijd vastnemen - Stop als iemand stop roept - Niemand pijn doen Motiverende context: Duidelijkheid creëren - Spelregels zelf laten opsommen Spelplezier voeden - Tegen elkaar opnemen, spel Inbreng stimuleren - Vragen of er een spelregel bij kan komen.
50-65	SB specifiek: aanval – concept SB specifiek: opbouw positionering	Oefenvormen 4T0 Organisatie 2 ladders, 4 kegels, 2 ballen, 5 spots Doorschuiven: langs de zijkanten terugkomen Tekening  Opdracht 1: 4 tegen 0 1) 3 en 4 slide van kegel naar kegel 1 en 2 voeren oefening in de ladder uit Op signaal van de coach lopen ze naar de rollende bal (coach rolt de bal in het veld) 2) 1 spelers neemt bal op en dribbelt in t midden, de andere spelers vullen de spot op.	Oefenvormen 4T0 Spelregels: - Verdediger moet op de man met bal verdedigen Speelregels: - Als ik in balbezit ben, herken in aanval de spots - Als in balbezit kom dan dribbel ik de bal op door het midden en lopen de niet balbezitters tegen de zijlijn Motiverende context: Duidelijkheid creëren Stel vragen als de spelers de organisatie onder de knie hebben. De vragen zijn gericht op de spelregels. - Waarom dribbel ik in het midden? - Waarom loop ik zonder bal langs de zijlijn?

		⇒ Ze geven 3 passen en gaan dan voor een score Spelgerichte oefenvormen <u>Organisatie</u> Plaats 1 of 2 verdedigers <u>Tekening</u>  <u>Opdracht 2:</u> 4 tegen 1 en 4 tegen 2: Varieer bij de verdedigende opdracht door andere oef te geven binnen de structuur of door volledig andere oefening te geven zonder materiaal Voorbeeld: snelle voeten over een lijn, opwaarts springen naar het netje,...	- Waarom spelen we op de spots?
65-75	SB specifiek: opbouw positionering + LB algemeen: trek en duw	Spelgerichte oefenvormen <u>Organisatie</u> 2 paaltje, 3 spots, 12 spots Doorschuiwen: 3 van de 4 aanvallers worden verdediger, al de anderen keren terug <u>Tekening</u> 	Spelgerichte oefenvormen <u>Spelregels:</u> - Ik word pas verdediger wanneer ze over de middellijn zijn met bal - Als duwer mag ik mijn handen niet gebruiken en geen aanloop nemen, het start met contact schouder aan schouder <u>Speelregels:</u> - Als een ploegmaat vrij loopt dan geef je een pas in de looprichting <u>Aandachtspunten</u> - Lijnen lopen - Pas en snijden naar doel - Spot opvullen

		Opdracht spelvorm 4T3 en 4T4 1) Vier spelers proberen de rebound te nemen 2) Coach of speler shot bal tegen het bord, wie de bal heeft dribbelt door het midden, de anderen lopen langs de zijlijn en vullen spot op (lijnen lopen) 3) De verdediger X1-X2-X3 voeren spurt naar voor uit, slide zijwaarts en backpadel rond de bucket met aangezicht naar de aanvallers. 4) Wanneer de aanvallende ploeg met bal over de middellijn is dan mogen de verdedigers verdedigen. 5) Ze spelen 4 tegen 3, en proberen de vrije man te bereiken	Motiverende context: Duidelijkheid creëren - Demonstreren en instructie samen - Doelen laten formuleren door de spelers Spelplezier voeden - Door kampend te werken Samenhang versterken - Zelf ploegen maken
75-90	SB: specifiek: opbouw positionering	Spelvormen <u>Organisatie</u> 1 bal, 3 ploegen van 4 spelers Ploeg of spelers die niet spelen fluiten binnen en buiten. <u>Tekening</u>  <u>Opdracht: 4T4</u> Speles mogen kiezen waar we aandacht voor hebben - SB KC backdoor - SB opbouw positionering - BB TTP - SB KC collectief Def moet op 1 paslengte verdedigen Scheidsrechter, per 2 of alleen, duidelijk fluiten bal binnen of buiten (al dan niet met armbeweging)	Spelvormen <u>Spelregels:</u> - We lopen niet met de bal - Geen dubbele dribbel - Geen persoonlijke fouten - Luidop tot 2 tellen, 2sec regel - Dubbele punten bij backdoor <u>Speelregels:</u> - Als een ploegmaat vrij loopt dan geef je een pas in de looprichting - Als ik voor de bal loop dan loop ik op pasafstand van mijn ploegmaat met bal <u>Aandachtspunten</u> - Ifv de keuze de Ap bij het doel Motiverende context: Spelplezier voeden - In wedstrijd situatie inzicht oefenen met spelregels Inbreng stimuleren - Andere rol opnemen dan speler (scheidsrechter)

		STOP DE KLOK  Stop de klok met een vlakke hand en gestrekte arm. RICHTING VAN HET SPEL  Wijs daarna met vinger in de speelrichting, arm evenwijdig aan de zijlijnen.	
85-90	Slot/ nabespreking	Verzamel de ballen, en de spelers de spots oprapen. Daarna verzamelen de spelers in de middencirkel. 	<u>Motiverende context:</u> Kom terug op de afspraken die je als team gemaakt hebt over goed trainen. Wie kan voor zichzelf een voorbeeld geven tijdens de training? Wie kan me vertellen wat we vandaag geleerd hebben?