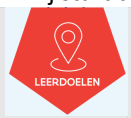
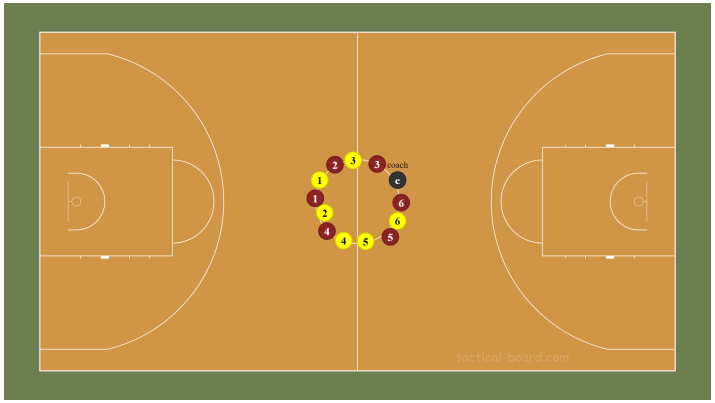
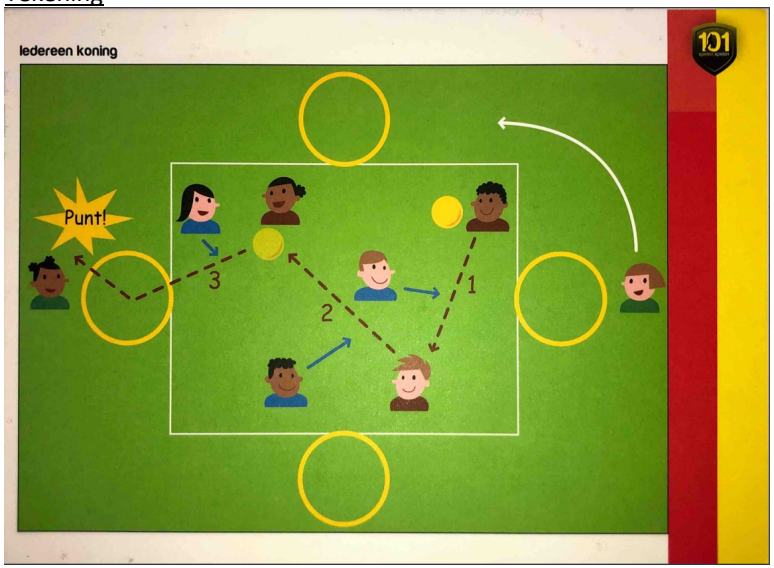
Coach Support: Voorbeeldtraining G12 – Periode 1

Voor de training:

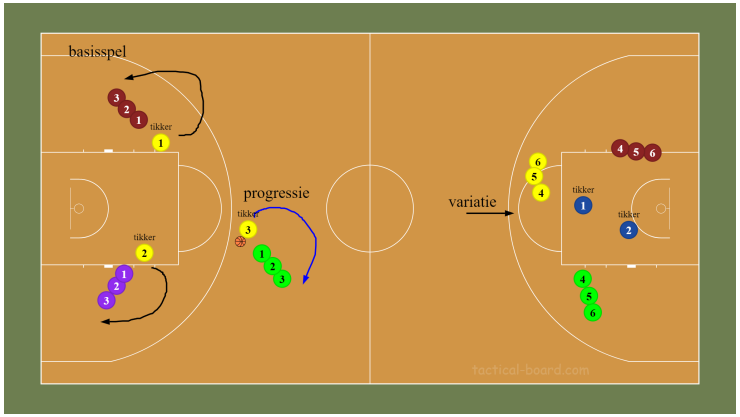
- Bij elk doel de zes spots leggen
- Op een bank voor elke speler een bal voorzien
- Spelers mogen bal nemen om voor de training vrij te spelen/ shotten
- Bij start training leggen alle spelers de ballen terug op de bank

		  **Methoden:** **Spelvormen/ Spelgerichte oefenvormen/ Oefeningen** **Omgeving: Organisatie + tekening**	 **Methoden:** **Spelregels/ Speelregels/ Aandachtspunten** **Omgeving: Motiverende context**
00-05	Intro training/ nabespreking wedstrijd	**Start:** verzamelen met de coach in de middencirkel 	**Start** Afspraken herhalen (ballen op bank, haren vast, drinken op signaal coach, vuistje aan coach bij aankomst). <u>Motiverende context</u> **Samenhorigheid versterken** – Kom op tijd en spreek spelers aan en vraag hoe het met hen gaat. – Observeer welke spelers samen staan voor de training. Wie staat alleen? Wie gaat met de bal aan de slag? – Hoe ga je hierop inspelen tijdens jouw training? **Inbreng stimuleren** Spelers aan het woord laten (vraagstelling belangrijk) - Welke zijn onze afspraken ivm elkaar begroeten bij de start van de training? - Welke afspraken hebben we ivm het materiaal? - Wie wil deze training verantwoordelijk zijn voor het materiaal?

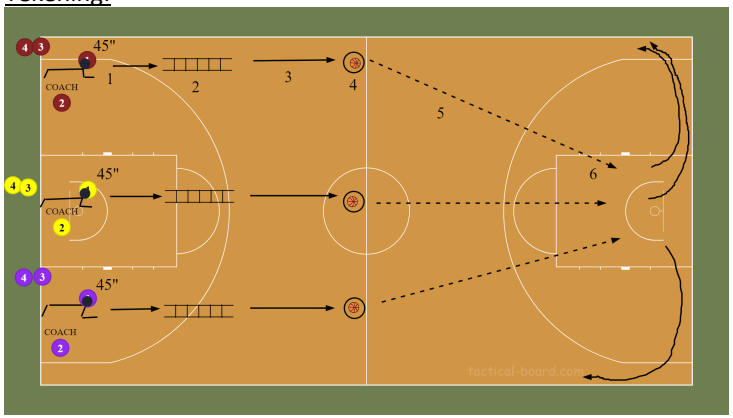
© Alle documenten en materialen zijn eigendom van Coach Support. Niets uit deze documenten en materialen mag worden gereproduceerd, verspreid of op enige wijze openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Coach Support. Ongeoorloofd gebruik kan leiden tot juridische stappen.

05-15	SB algemeen: vrije ruimte zoeken, loshaken	**Spelvorm: iedereen koning** Organisatie Maak 2 ploegen van 5 spelers en 2 neutrale spelers zijn de koning De koning staat buiten het speelveld Leg 4 hoepels in het veld Na een score wordt veldspeler koning en koning veldspeler. Tekening  Opdracht De aanvallende ploeg speelt hun koning aan die buiten het speelveld staat met een botsbal via de hoepel. De koningen mogen zich vrijblijvend verplaatsen aan de buitenzijde van het speelveld. Telkens de koning de bal kan opvangen, scoort hij samen met de spelers uit het aanvallende team een punt. De verdedigende ploeg probeert het samenspel te verhinderen en de bal te veroveren. Hoeveel punten scoort elke speler? Regressie: in overtal spelen.	**Spelvorm: iedereen koning** Spelregels - De twee neutrale koningen mogen nooit aan eenzelfde lijnstuk staan. Wie laatst komt, eerst maalt. - Bal buiten = bal voor de verdedigers. - Niet dribbelen. - Beschermd balbezit. Speelregels - Als je de bal wilt ontvangen, vraag die dan weg van de verdediger in de vrije ruimte. - Als je de bal wilt ontvangen, haak je los van jouw verdediger door contact te maken (ev. zwemmersbeweging toevoegen) en te versnellen in de vrije ruimte. Aandachtspunten: verandering van richting zonder bal - Kleine stappen - Steunen op de buitenste voet - Heupen indraaien - Versnellen in de andere richting Motiverende context **Inbreng stimuleren** Een van de spelers telt de score. Time out inlassen voor ploeg. - Wie krijgt bal wel en niet. - Hoe komt dit? **Duidelijkheid creëren**: vraagstelling ifv speelregels en aandachtspunten - Waar positioneer ik me om de bal te ontvangen?

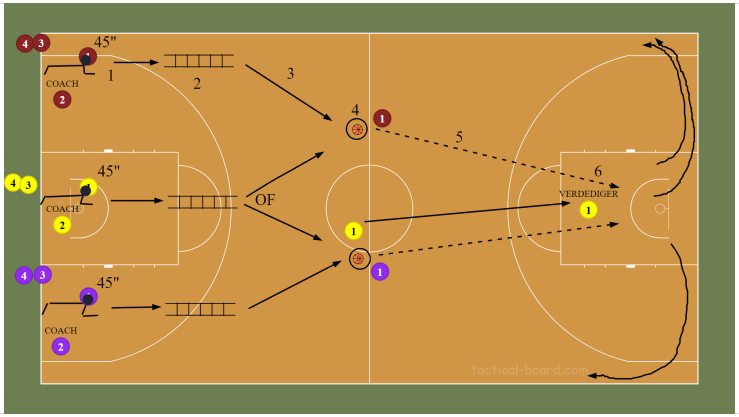
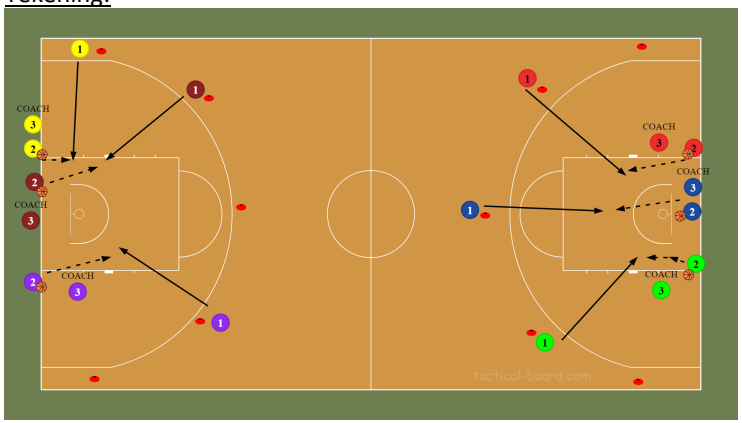
© Alle documenten en materialen zijn eigendom van Coach Support. Niets uit deze documenten en materialen mag worden gereproduceerd, verspreid of op enige wijze openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Coach Support. Ongeoorloofd gebruik kan leiden tot juridische stappen.

		Progressie: zonder beschermd balbezit.	- Hoe haak ik me los van mijn verdediger?
15-25	LB algemeen: trek en duw	**Spelvorm: Sint-Joris en de draak** <u>Organisatie</u> Maak groepen van 3 of 4 spelers. Ze spelen in een afgebakende ruimte. <u>Tekening</u>  <u>Opdracht basisspel:-</u> 1 speler (Sint Joris) probeert de achterste speler aan te tikken. De andere 2 of 3 spelers vormen een rij (de draak) door elkaar vast te nemen aan de schouders. *Progressie:* Tikker dribbelt *Regressie:* Tikker heeft tikstok *Variatie:* 3 draken en 2 tikkers (Sint Joris) in een afgebakende ruimte. Tikkers proberen zo snel mogelijk 3 X de staart te tikken, 2 X dezelfde na elkaar mag niet.	**Spelvorm: Sint-Joris en de draak** <u>Spelregels</u> Elkaar niet loslaten <u>Aandachtspunten</u> - Elkaars bekken/schouders stevig vasthouden - Contact durven maken - 'Staart' beschermen door snel te bewegen, laag zitten en stevig staan <u>Motiverende context</u> **Duidelijkheid creëren:** vraagstelling ifv speelregels en aandachtspunten - Waarom is het belangrijk in basketbal om sterk en stevig te zijn? **Spelplezier voeden** - Door variatie, regressie en progressie aan te bieden.

© Alle documenten en materialen zijn eigendom van Coach Support. Niets uit deze documenten en materialen mag worden gereproduceerd, verspreid of op enige wijze openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Coach Support. Ongeoorloofd gebruik kan leiden tot juridische stappen.

25-35	LB specifiek	**Oefening: mix ifv lichaamsbeheersing** Organisatie: Eerste speler in de rij plankt. Tweede speler coacht en telt tot 15. 1 speler is uitvoerder, 1 speler coacht en moedigt aan. Tekening:  Opdracht: 1.Baseline: Stabiliteit romp: 45'' planken 2. Deel 2 terrein: Ritmescholing met ladders 3. Loop naar de hoepel 4. Deel 3 terrein: bal uit hoepel nemen 5. Dribbel recht naar doel en scoor aan overzijde. *Variatie 1*: 2 ballen ipv 3 om competitie en snelheid te bevorderen. Dus speler die laatst bij hoepel komt heeft geen bal. Wie geen bal heeft wordt verdediger.	**Oefening: mix ifv lichaamsbeheersing** Aandachtspunten: - Ladder: knieën hoog, snelle voeten, bal van de voet - Plankhouding: lichaam gestrekt houden – in 1 lijn Motiverende context: **Samenhorigheid versterken** Sporters geven voor elkaar aan wanneer ze mogen vertrekken. Sporters tellen voor elkaar. Sporters geven correctieve feedback op bijvoorbeeld de plankhouding ……. **Inbreng stimuleren** Spelers kiezen zelf ladderoefeningen **Spelplezier voeden:** In ploegjes zo snel mogelijk 5 keer scoren.

© Alle documenten en materialen zijn eigendom van Coach Support. Niets uit deze documenten en materialen mag worden gereproduceerd, verspreid of op enige wijze openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Coach Support. Ongeoorloofd gebruik kan leiden tot juridische stappen.

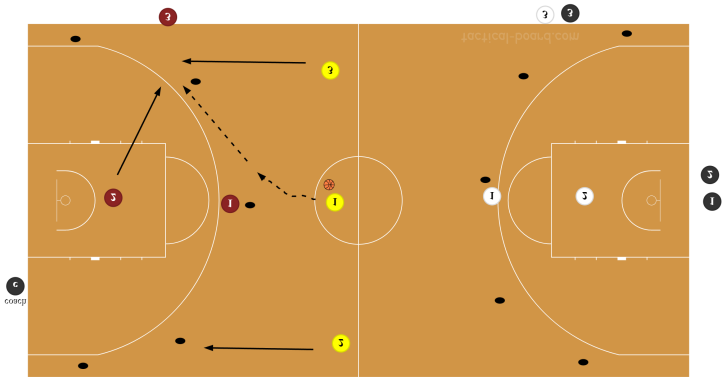
			
35-50	BB-gericht op doelen setshot	**Spelgerichte oefenvorm 1: inoefenen setshot – shooting pocket** Organisatie: Per 3 - 1 bal op de spot. Tekening:  Opdracht: Speler 1: inlopen voor shot, krijgt pass van speler die op baseline staat, bal wapenen in shooting pocket– 'freeze' – pas shotten als speler 3 'shot' zegt	**Spelgerichte oefenvorm 1: inoefenen setshot – shooting pocket** Aandachtspunten: (zie training ook U10) - Bal in de shooting pocket - Schouders parellel - Houd de bal voor de rechterschouder (rechtshandige) - 1 hand onder de bal andere hand naast de bal Motiverende context **Inbreng stimuleren**: Rol van coach op 2 aandachtspunten – durft te boetseren - durft 'shot' roepen. Speler 1 aanvaardt de feedback.

© Alle documenten en materialen zijn eigendom van Coach Support. Niets uit deze documenten en materialen mag worden gereproduceerd, verspreid of op enige wijze openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Coach Support. Ongeoorloofd gebruik kan leiden tot juridische stappen.

Speler 3: coacht op 3 aandachtspunten voor de shooting pocket – staat voor de ploegmaat - zegt ‘shot’ als boetseren gebeurd is
Doorschuiven:
1 wordt rebounder, 2 wordt shotter en loopt rond de spot en dan naar doel.

Spelvorm 1: 3T2 op en af
Organisatie:
Shotter gaat na shot aan de kant.
Coach staat aan de zijlijn.
Verdedigende ploeg wordt aanvallende ploeg aan de overkant. Waar er 2 verdedigers staan te wachten.

Tekening:



Opdracht:
Probeer tijdens het spel 3 tegen 2 te doelen als je vrij staat op shotafstand. Je wapent daarbij de bal in de shooting pocket.
Coach toont de behaalde score na het shot (1 punt bij score, 2 punten bij correcte shooting form of 3 punten indien beide)
Om ter snelst individueel tijdens het spel 5 punten halen.
Nadat de eerste speler 5 punten gehaald heeft, nemen we een time-out

Progressie:

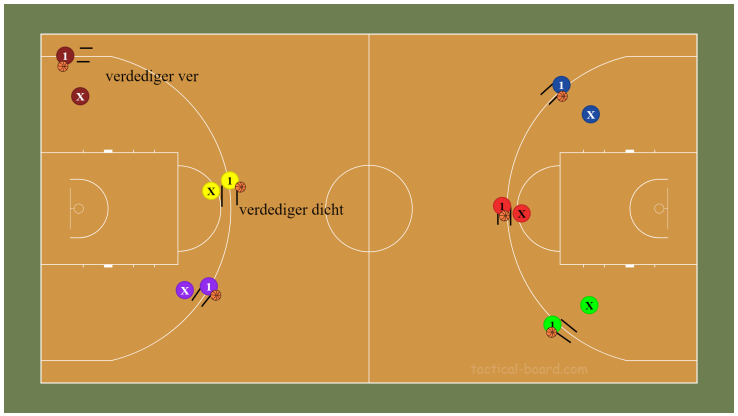
Spelvorm 1: 3T2 op en af
Spelregels
2 punten bij correcte shooting form.
1 punt bij scoren.

Aandachtspunten
Zie spelgerichte oefening 1.

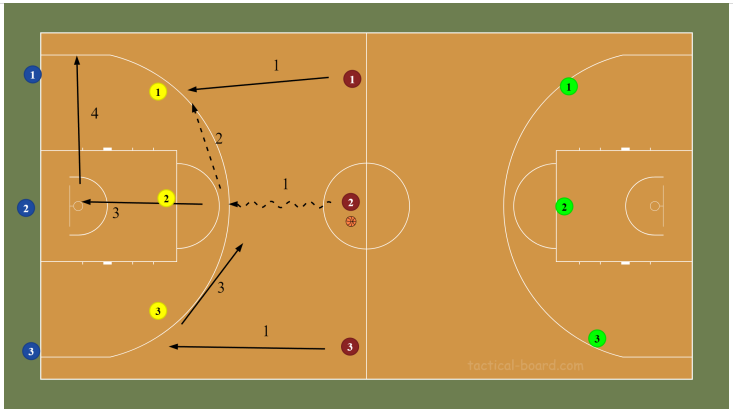
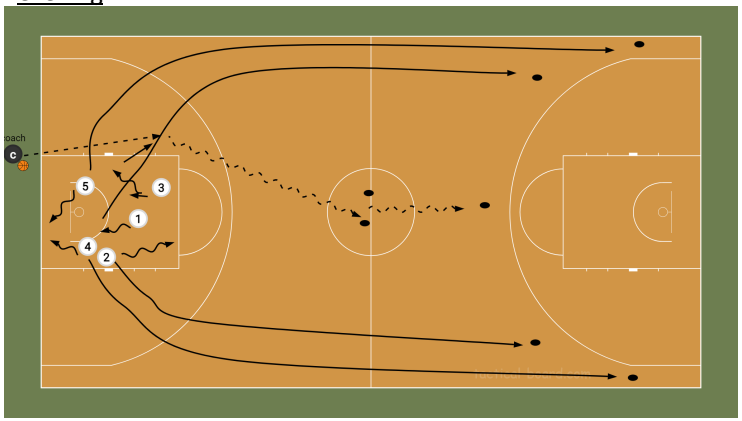
Motiverende context
Betekenis volle uitleg geven bij de time out
- Hoeveel punten heeft iedereen?
- Hoe komt het verschil in punten tussen de spelers?

© Alle documenten en materialen zijn eigendom van Coach Support. Niets uit deze documenten en materialen mag worden gereproduceerd, verspreid of op enige wijze openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Coach Support. Ongeoorloofd gebruik kan leiden tot juridische stappen.

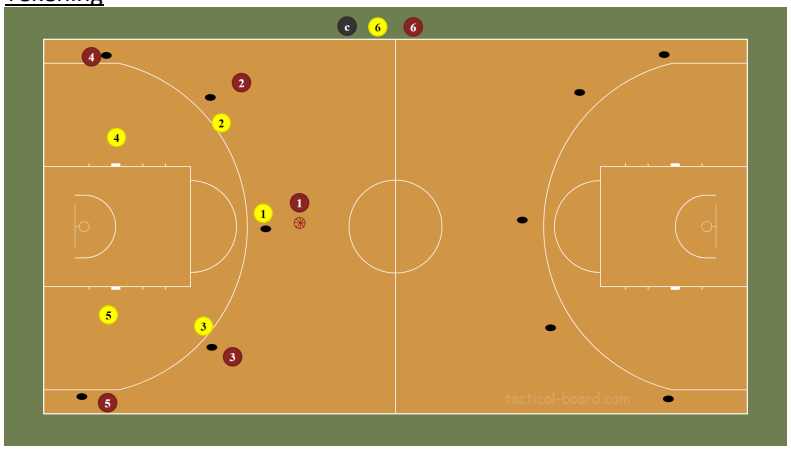
		Nadat alle spelers 5 punten of meer gehaald hebben, nemen we een time out	

50-65	SB specifiek: Kansen creëren individueel vanuit TTP	**Spelgerichte oefenvorm 1: front en sikma**
		Organisatie:
		1T1
		Per 2 1 bal, 1 aanvaller – 1 verdediger thv de 3 puntlijn. Aanvaller staat te paard
		Passieve verdediger die afwisselend ver of dicht bij de aanvaller staat
		
		
		Opdracht:
		Aanvaller spint de bal op de spot, voert jumpstop uit en draait voeten naar doel. Pivoteert en beschermt de bal ifv de positie van de verdediger (ver of dicht).
		Als de aanvaller de eerste dribbel zet dan blijft de verdediger staan.
		Verdediger is ook feedbackgever:
		Selecteert 2 aandachtspunten, kijkt en geeft dan feedback op de 2 aandachtspunten
		
		Spelvorm 1: 3T3T3 op en af
		Organisatie
		Speel 3 tegen 3 tegen 3 op en af
		De verdedigende ploeg neemt de rebound of geeft in en vertrekt naar het tegenovergestelde doel
		
		Tekening
			Spelgerichte oefenvorm 1: front en sikma
			Spelregel
			Speel met beschermd balbezit.
			
			Speelregels
			- Als verdediger op de speler met bal ver staat=>Pivoteer met front en wapen in shooting pocket.
			- Als de verdediger op de speler met bal dicht staat => pivoteer met sikma en wapenen de bal in de heup weg van de verdediger.
			
			Aandachtspunten:
			- Laag zitten bij pivoteren.
			- Voeten naar parallel.
			- Voeten op schouderbreedte.
			- Bal beschermen door weg van de verdediger te brengen:
			  ○ in shooting pocket (verdediger ver);
			  ○ in heup(verdediger dicht).
			
			Motiverende context:
			Spelplezier voeden:
			- Door elke juiste beslissing positief te benadruk ken, ook al is het resultaat niet wat ik als coach verwacht.
			Inbreng stimuleren:
			- Feedback geven op 2 aandachtspunten.

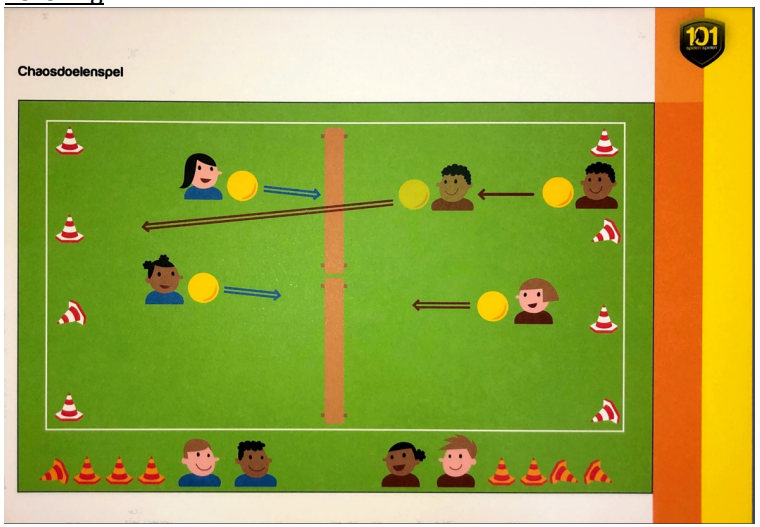
© Alle documenten en materialen zijn eigendom van Coach Support. Niets uit deze documenten en materialen mag worden gereproduceerd, verspreid of op enige wijze openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Coach Support. Ongeoorloofd gebruik kan leiden tot juridische stappen.

		 Opdracht: Tijdens het spelen van 3 tegen 3 neem je de juiste beslissing, front of sikma pivoteren.	**Spelvorm 1: 3T3T3 op en af** Spelregel Beschermd balbezit Wie tijdens het spel de voeten niet indraait heet balverlies. De bal is dan voor de verdedigende ploeg Speelregels: - Als ik de bal ontvang voer ik een jumpstop uit en draai ik mijn voeten in naar doel. Aandachtspunten - Zie spelgerichte oefenvorm 1.
65-75	SB aanvallend concept	**Spelvorm 1: Spotherkenning 5T0** Organisatie 5 spelers in de bucket bewegen door elkaar. De coach rolt de bal op het terrein. Tekening  	**Spelvorm 1: Spotherkenning 5T0** Speelregels: - Als ik de bal op dribbel dan loop ik in het midden van het terrein (door de middencirkel) - Als ik geen bal heb dan sprint ik langs de zijlijn - Als ik eerst loop dan loop ik door naar spot 4 of 5 - Als ik vooruit sprint hou ik mijn ogen op de bal - Als ik vooruit loop, loop ik op passfastand van de baldrager Motiverende context: **Duidelijkheid creëren**: Spelers aan het woord laten (vraagstelling belangrijk) - Welke 5 spots zijn er? Welke nummers hebben die? - Wie vult er spots 4 en 5?

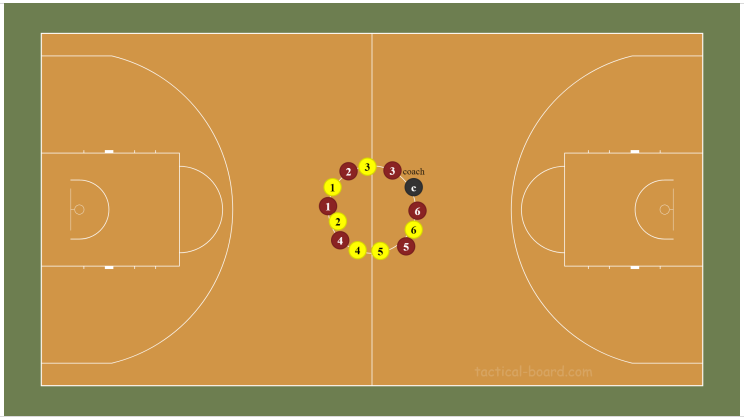
© Alle documenten en materialen zijn eigendom van Coach Support. Niets uit deze documenten en materialen mag worden gereproduceerd, verspreid of op enige wijze openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Coach Support. Ongeoorloofd gebruik kan leiden tot juridische stappen.

		Opdracht Als de coach de bal op het terrein rolt, gaat de speler het dichtst bij de bal de bal opnemen en dribbelen naar de overkant. De 4 andere spelers vullen zo snel mogelijk de vrije spot aan de overkant. We geven 3 passen op de perimeterspot. Na 3 passen mag de speler in balbezit gaan scoren. **Spelvorm 2: 5T5** Organisatie Speel 5 tegen 5 op een volledig terrein Tekening  Opdracht Speel 5 tegen 5 en vul telkens zo snel als mogelijk de 5 spots.	- Waarom lopen aan de zijkant van het terrein? **Spelvorm 2: 5T5** Speelregels Zie spelvorm 1
75-85	SB algemeen	**Spelvorm: chaosdoelspel** Organisatie Maak 4 groepen van 3 spelers. We spelen op 2 veldjes 2 spelers spelen tegen 2 spelers en in elke ploeg is een wachter Plaats een bank in het midden van het speelveld. Plaats 4 kegels op elke eindlijn.	**Spelvorm: chaosdoelspel** Spelregels - Een omgegooide kegel wordt niet rechtgezet - Je haalt de bal op in eigen speelveld - De bank mag je niet overschrijden - Je verplaats je al dribbelend naar de bank, niet lopen met de bal in de handen Aandachtspunten

© Alle documenten en materialen zijn eigendom van Coach Support. Niets uit deze documenten en materialen mag worden gereproduceerd, verspreid of op enige wijze openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Coach Support. Ongeoorloofd gebruik kan leiden tot juridische stappen.

		Elke speler heeft 1 bal Gebruik 2X4 telkegels om het aantal winnende spelrondes bij te houden. Na 1 spelronde wisselen de wachter en de veldspeler. Tekening  Opdracht Elke ploeg probeert de kegels van de tegenstanders om te werpen. Iedereen probeert de kegels de beschermen door geworpen ballen af te weren. De spelronde is afgelopen wanneer er 2 kegels omliggen. Welk team wint het eerst 4 spelrondes? Regressie: kegels dichter plaatsen, grotere ballen, meerdere kegels Progressie: kegels verder plaatsen	- Met 2 handen werpen - Snel omschakelen bij bal vangen. - Bij vertrek in dribbel, bal direct op de grond Motiverende context **Betrokkenheid vergroten:** Team time out - Hoe kan je als team beter samenwerken?
85-90	Slot: nabespreking	**Slot:** verzamelen met de coach in de middencirkel	Motiverend gesprek **Duidelijkheid creëren door afspraken na te lezen** - Zijn we erin geslaagd om de afspraken van bij het begin van de training toe te passen?

© Alle documenten en materialen zijn eigendom van Coach Support. Niets uit deze documenten en materialen mag worden gereproduceerd, verspreid of op enige wijze openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Coach Support. Ongeoorloofd gebruik kan leiden tot juridische stappen.



- Hebben we steeds alle ballen verzameld op de bank?
- Heeft de materiaalmeester veel werk gehad?

Duidelijkheid creëren/Zelfzicht stimuleren

- Rond welke speelregels hebben we vandaag gewerkt?
    - Wat was er voor jou moeilijk?
- Wie kan mij de aandachtspunten geven van:
    - Setshot
    - Pivoteren sikma en front

© Alle documenten en materialen zijn eigendom van Coach Support. Niets uit deze documenten en materialen mag worden gereproduceerd, verspreid of op enige wijze openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Coach Support. Ongeoorloofd gebruik kan leiden tot juridische stappen.