


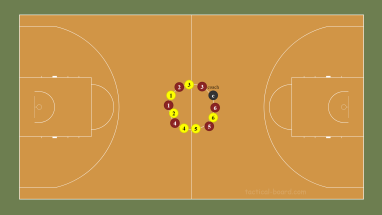


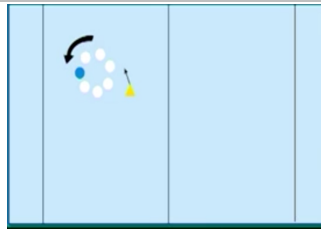
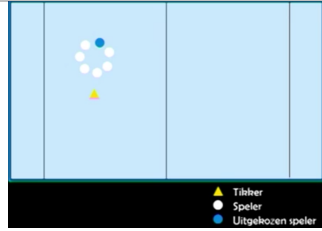
## Voorbeeldtraining G12 – Periode 2

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 spontaade ballen terug op de bank

Timing		 <p><b>Methoden:</b>  <b>Spelvormen/ Spelgerichte oefenvormen/ Oefeningen</b>  <b>Omgeving: Organisatie + tekening</b></p>	 <p><b>Methoden:</b>  <b>Spelregels/ Speelregels/ Aandachtspunten</b>  <b>Omgeving: Motiverende context</b></p>
00-05	Intro training/nabespreking wedstrijd	<p><b>Start:</b> verzamelen met de coach in de middencirkel</p> 	<p><b>Start:</b> Afspraken herhalen over wat geconcentreerd trainen is voor deze ploeg</p> <p><u>Motiverende context:</u>          Spelers aan het woord laten (vraagstelling belangrijk)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat vonden jullie leuk aan de vorige training?</li> <li>- Op welke manier kon je dat zien bij elkaar? Hoe gedroeg jij jezelf?</li> <li>- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we dat gedrag nog meer stellen?</li> </ul>
05-15	SB algemeen: vrije ruimte zoeken, loshaken	<p><b>Spelvorm: Opbouwlummelbal</b></p> <p><u>Organisatie:</u>          2 groepen van 6 spelers;          Je speelt het spel per 6 op half terrein          Start 4 tegen 2 en kan eindigen met 3 tegen 3</p> <p><u>Tekening + opdracht:</u></p>	<p><b>Spelvorm: opbouwlummelbal</b></p> <p><u>Spelregels:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- niet lopen met de bal</li> <li>- niet dribbelen met de bal</li> <li>- niet in de cirkel komen</li> </ul> <p><u>Speelregels:</u></p>





**Opdracht:**

De 6<sup>de</sup> speler moet proberen de rug aan te tikken van een persoon in de kring. Je geeft voorhand mee welke persoon de tikker mag aantikken

**Progressie:** tikker dribbelt

**Regressie:** tikker met een tikstok

25-40

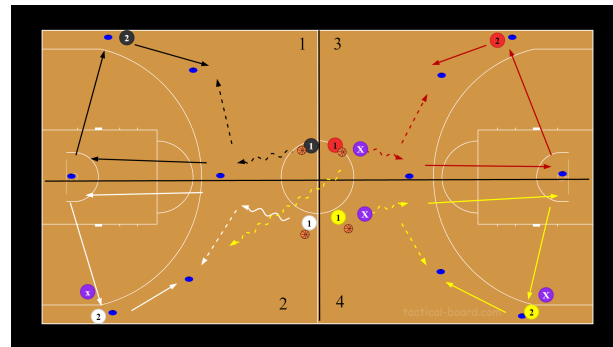
BB- specifiek - gericht op doelen lay-up na pas (dom en niet dom hand)

**Spelgerichte oefenvorm 1: lay up uit pass**

**Organisatie:**

2T0 – Per 2, 1 bal op de middenlijn

**Tekening:**



**Opdracht:**

O1 dribbelt naar spot 1 en geeft pas aan O2, snijdt naar spot 6 en loopt dan naar sport 4

O2 loopt naar spot 2 en ontvangt de bal, pivoteer naar doel, geeft pas naar O1 die op spot 4 staat en snijdt naar doel, ontvangt de bal en scoort met lay-

**Spelgerichte oefenvorm 1: lay up uit pass**

**Pasgever**

- Jumpstop en voeten indraaien naar doel
- Geef de pas met 2 handen
- Geef de bal in de looprichting

**Speler die lay-up na pas gaat uitvoeren**

- Kleine stappen in aanloop naar het ontvangen van de bal
- Vraag de bal door je hand uit te steken weg van de verdediger
- Ontvang de bal op de juiste voet (rechtvoet voor rechter lay up)
- Zet een grote stap gevolgd door een kleine stap om je snelheid af te remmen

**Motiverende context**

**Inbreng stimuleren:** rol van feedbackgever op 2 aandachtspunten –

- Speler 2 durft feedback geven
- Speler 1 aanvaardt de feedback

Feedbackgever: kijkt eerst naar pasgever

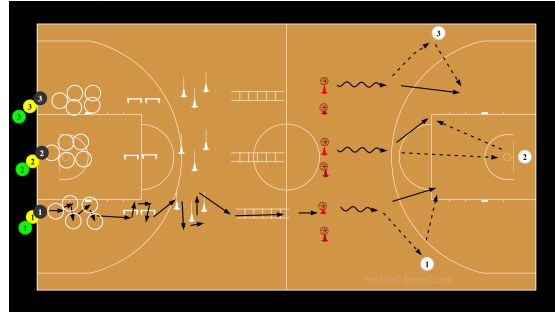
Feedbackgever kijkt dan naar balontvanger

		<p>up na pas. O2 neemt de rebound en dribbelt naar het andere doel, richting spot 1. O1 loopt mee met O2 richting spot 2 of 3 aan het andere doel.</p> <p><b>Spelgerichte oefenvorm 2: lay up uit pass – nadruk op de pasgever</b> 2T1 Idem als spelgerichte oefenvorm 1 maar er staat een verdediger op O2</p> <p><b>Spelgerichte oefenvorm 3: lay up uit pass – nadruk op de lay up uit pass</b> 2T1 Idem als spelgerichte oefenvorm 1 maar (passieve) verdediger op O1</p> <p><i>Progressie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actieve verdediger</li> <li>- Verdediger met stokken</li> </ul> <p><b>Spelvorm 1:</b> 2T2 Idem oefening 1 maar verdediger op O1 en O2</p>	<p>Feedbackgever kijkt naar beide</p> <p><b>Spelgerichte oefenvorm 2: lay up uit pass</b> <i>Pasgever</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jumpstop en voeten indraaien naar doel</li> <li>- Bescherm de bal tussen heup en schouders</li> <li>- Gebruik schijnbeweging</li> <li>- Geef de pas met 2 handen</li> <li>- Geef de bal in de looprichting</li> <li>- Na de pas beweeg je naar een andere spot</li> </ul> <p><b>Spelgerichte oefenvorm 3: lay up uit pass</b> <i>Speler die lay up uitvoert</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haak je los van de verdediger</li> <li>- Kom voor de verdediger door een verandering van richting</li> <li>- Kleine stappen in aanloop naar het ontvangen van de bal</li> <li>- Vraag de bal door je hand uit te steken weg van de verdediger</li> <li>- Ontvang de bal op de juiste voet (rechtvoet voor rechter lay up)</li> <li>- Zet een grote stap gevolgd door een kleine stap om je snelheid af te remmen</li> </ul> <p><b>Spelvorm 1</b> <u>Aandachtspunten:</u> zie oefening 1 <u>Speelregels:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Als ik pas geef dan snij ik naar doel</li> <li>- Als ik bal ontvang thv bucketlijn en weg naar doel is vrij dan voer ik lay-up uit pas, uit</li> </ul>
40-50	LB – specifiek: Voetenwerk,	<b>Oefenvorm: voetenwerk</b> <u>Organisatie:</u>	<b>Oefenvorm: voetenwerk</b>

Coördinatie  
Actie & reactie  
+  
BB doelen:  
Setshot uit pas

15 fietsbanden, 6 hordes, 3 ladders, 9 paaltjes  
6 kegels, 6 ballen  
*Doorschuiven:*  
Shotter wordt pasgever, pasgever, sluit aan in de rij op baseline.  
2<sup>de</sup> speler mag vertrekken wanneer 1<sup>ste</sup> de bal opneemt.

Tekening:



Opdracht:

3 spelers nemen het tegen elkaar op

- Springen in de hoepels
- Over de horden
- Tussen de paaltjes
- Door de ladder
- Sprint naar de bal, dribbel, pas naar ploegmaat, pas terug, jumpstop en setshot, pasgever neemt rebound en gaat bal op de kegel leggen, de shotter wordt pasgever

Einde oefening wanneer de groep samen 5 keer kan scoren.

Variatie:

Aandachtspunten:

- Ladder: snelle voeten
- Setshot na pas: jumpstop, shothouding en shotbeweging

Motiverende context:

**Duidelijkheid creëren:**

- waarom zijn deze opdrachten belangrijk?

**Inbreng stimuleren:** s

- spelers kiezen zelf ladderoefeningen

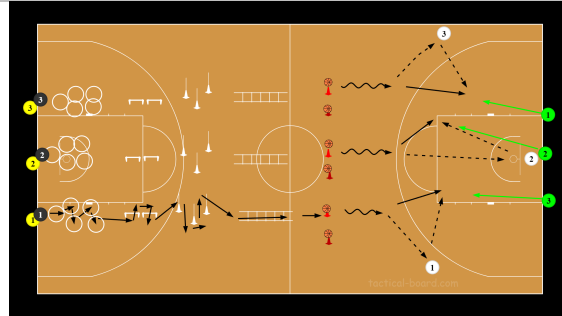
**Spelelement:**

- in ploegjes zo snel mogelijk 5 keer scoren

Variatie:

Spelregel:

- Verdediger laat de shotter wel een shotkans



**Opdracht:**

Je speelt niet meer tegen elkaar!

Andere vaardigheden met het materiaal

Voorbeelden:

- 2 voeten in de hoepel en laatste hoepel doorkruipen
- Hordes: heen en terug springen
- Rond de paaltjes
- Door de ladder met de handen in handen en voetensteun
- Setshot onder lichte druk: groen1 loopt naar de shotter op moment dat hij de bal vangt (lichte druk)

50-60

SB specifiek – aanval:  
Kansen creëren  
collectief -  
Dribbel entry

**Spelgerichte oefenvorm 1: dribbel entry**

Organisatie:

2 groepen

- 1 groep met bal aan de middenlijn – recht voor spot 1
- 1 groep op de baseline, net voor spot 4

Tekening:

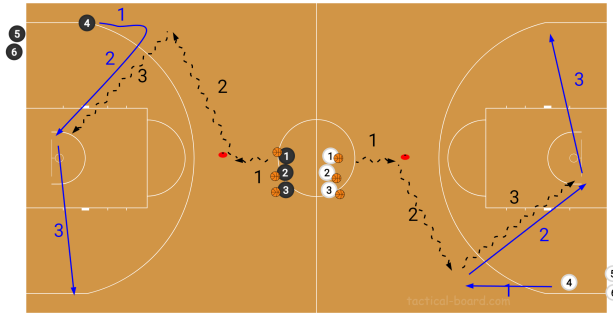
**Spelgerichte oefenvorm 1: dribbel entry**

Speelregels:

- Als ik de bal opdribbel en ik kan geen pas geven, dan voer ik een dribbel entry uit = opbouwende dribbel naar spot 2 of 3. De sporter op spot 2 of 3, waar ik naartoe dribbel, maakt ruimte door naar spot 6 te lopen (backdoor)

Voor de 1 speler:

- Als ik de bal opdribbel, dribbel ik een rechte lijn naar doel en val mijn verdediger (kegel) aan
- Als ik mijn verdediger niet voorbij kan voer ik een verandering van richting uit en start de opbouwende dribbel
- Als ik dribbel dan dribbel ik met de hand weg van de verdediger



**Opdracht:**

Speler op spot 1 vertrekt aan middenlijn met de bal en dribbelt recht naar doel, ter hoogte van de kegel (of passieve verdediger) veranderen van richting en opbouwende dribbel uitvoeren naar spot 2

Speler op de baseline staat op spot 4 en loopt naar spot 2 op het moment dat speler 1 de penetratiedribbel start (spot opvullen)

Speler op spot 2 loopt richting spot zes op het moment dat speler 1 de opbouwende dribbel start

Speler 1 komt op spot 2 en dribbelt naar doel om af te werken met een layup. Speler 2 loopt door naar spot 5

**Spelvorm 1**

**Organisatie:**

Spelen 3T3T3 met beschermd balbezit op een kwart terrein.

**Tekening:**

Op de spots 1-2-4

- Als ik op spot 2 of 3 kom dan hou ik de bal levend door te blijven dribbelen

Voor de 2 speler

- als je de spot opvult dan haak je los door in te stappen
- als een ploegmaat naar je toe dribbelt dan maak je plaats door naar doel te lopen (= spot6) = voorrangregel

**Aandachtspunten:**

- Timing tussen de bal opdribbelen en positioneren op de spot
- Veranderen van richting door voeten te plaatsen en heupen in te draaien
- Veranderen van richting door de bal laag te dribbelen en te duwen naar het andere hand
- Opbouwende dribbel door naast de voeten te dribbelen
- Bal levend houden door heupen in te draaien en naast je voeten te dribbelen
- Veranderen van richting door kleine stappen en te nemen en voet krachtig te plaatsen

**Motiverende context:**

**Spelplezier voeden:**

- door elke juiste beslissing positief te benadrukken, ook al is het resultaat niet wat ik als coach verwacht
- Feedback geven ifv speelregels (dribbel entry, snijden naar spot 6 en spot opvullen)

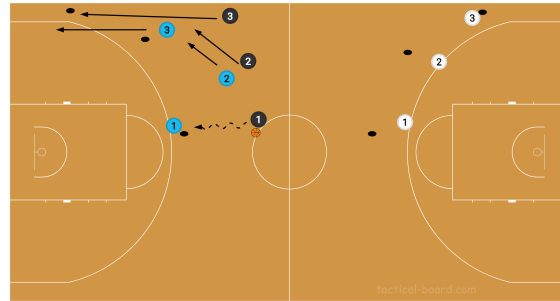
**Spelvorm 1:**

**Spelregel:**

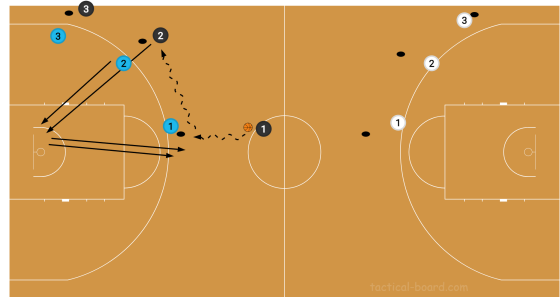
Bescherm balbezit

**Speelregels:**

Zie spelgerichte oefenvorm 1



Met opbouwende dribbel



Opdracht:

Speel 3T3T3 op een kwart terrein waarbij je gebruik maakt van spots 1, 2 en 4 of van spots 1, 3 en 5. Start elke aanval met een penetratiedribbel weg van de ploegmaat of met een opbouwende dribbel naar de ploegmaat.

**Spelgerichte oefenvorm: jump to the ball**

Organisatie

Per 4: 1 bal, 2 verdediger, 2 aanvallers

Tekening:

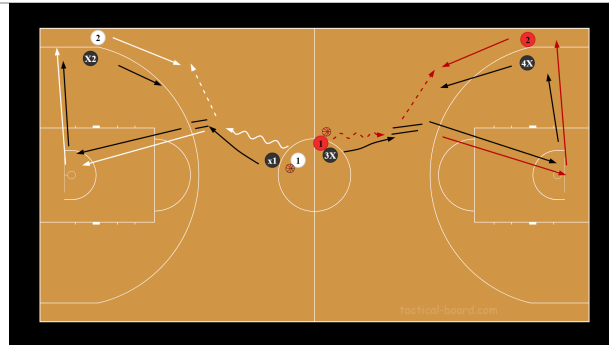
60- 75

SB verdedigend  
concept -  
Jump to the ball  
denial

**Spelgerichte oefenvorm: jump to the ball**

Speelregels:

- Als jouw aanvaller een pas geeft, dan doe je een jump to the ball.
- Als je aanvaller een pas geeft en doorsnijdt naar spot 6, dan doe je een jump to the ball en ga je mee in denialverdediging



Opdracht:

O1 dribbelt naar spot 1, geeft pas naar O2 die vanop spot 4 komt gelopen naar spot 2.

X1 voert na het geven van de pas van O1 een jump tot he ball uit

**O1 wandelt** naar spot 6 en X1 slide mee tot aan spot 6

O1 loopt naar spot 4 en X1 verdedigt

O2 ontvangt van , facing basket geeft pas naar O1.

En X2 voert nu jump tot he ball uit, **O2 wandelt** naar spot 6

O1 dribbelt uit de hoek en O2 kiest naar welke spot hij loopt.

3X voeren we jump to the bal uit en daarna spelen we 2 tegen 2 op ¼ van het veld

Progressie:

lopen naar spot 6 iv wandelen

**Spelvorm: Blokjesroof al dribbelend spelen**

Organisatie

Speel het in 2 groepen van 6, elke groep op half veld

1 groep = 2 tikker en 4 rovers

5 hoepels

20 blokjes of voorwerpen die makkelijk kunnen meenemen

1 fietsband om blokjes te verzamelen

Tekening + opdracht:

Aandachtspunten:

- Op moment van de pas spring je naar de jump tot he ball positie
- Je blijft laag
- Hand in de passlijn

Motiverende context:

Eerst in oefenmodus en daarna wedstrijdmodus, = Funelement stijgt

75-85

BB gericht op dribbel

**Spelvorm: Blokjesroof al dribbelend spelen**

Spelregels

- als je aangetikt bent moet je terug langs het steegje
- tikker met 1 hand aan de muur

Speelregel:

- Dribbel weg van de druk

Aandachtspunten

- Laag en hoog dribbel
  - o Laag = kniehoogte

		 <p><b>80 Blokjesroof</b></p> <p><b>Spelregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De rovers roven blokjes en brengen ze over de eigen schertlijn naar de blokjesbak.</li> <li>De tikkers staan met één hand en één voet vast aan de muur.</li> <li>Als een speler de muur inslaat, moet hij verder lopen om de rovers aan te raken.</li> <li>Kan een speler een rover met blokje aantikken, dan krijgt de tikker het blokje terug en plaatst het opnieuw op zijn plaats in de kringtels.</li> <li>De rover moet terug naar zijn vrijspeelgebied "propere voetjes" halen en de tikker neemt dan opnieuw plaats tegen de achtermuur.</li> <li>Kan een speler een rover zonder blokje aantikken, dan moet de rover terug naar zijn vrijspeelgebied en moet de tikker doorlopen om via het sluissteegje terug te keren en zich aan de muur vast te zetten.</li> <li>De tikker mag enkel maar voor- en zwaarts lopen. Hij mag nooit op zijn stappen terugkeren.</li> <li>Slaat de tikker er met in een rover in een voorwaartse run aan te tikken, dan moet hij doorlopen en via het sluissteegje terugkeren.</li> <li>Hoewel tijd hebben de lopers nodig om de vijf blokjes over te brengen!</li> </ul> <p><b>Taak</b></p> <p><b>Loper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>haalt blokjes uit de kringtels.</li> <li>zorgt ervoor niet aangeikt te worden.</li> <li>brengt genoegte blokjes over naar de blokjesbak.</li> <li>keert na aantikken terug naar de vrijzone om "propere voetjes" te halen.</li> </ul> <p><b>Tikker</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>houdt met één hand en één voet contact met de startmuur.</li> <li>tikt lopers aan.</li> <li>plaatst genoegte blokjes terug in de kringtels.</li> <li>loopt via het sluissteegje terug naar de startmuur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoog= maximaal heuphoogte</li> </ul> <p><u>Motiverende context:</u> Spelsituaties kiezen en voorbereiden op het uitvoeringsniveau van de doelgroep</p>
85-90	Slot: nabespreking	<p><b>Slot:</b> verzamelen met de coach in de middencirkel Opruimen door de spelers, voor het gesprek</p> 	<p><u>Motiverende context:</u> Spelers aan het woord laten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Waar hebben we deze training op gewerkt in aanval?</li> <li>Waar hebben we deze training op gewerkt in verdediging?</li> <li>Wat vond je moeilijk als coach of feedbackgever?</li> </ul>