

## Coach Support: Voorbeeldtraining G12 – Periode 3

Voor de training:

- Spelers leggen zelf aan elk doel 6 spots
- Spelers nemen de ballen en verzamelen ze op de bank voor de start van de training

|                      |  |   |
|----------------------|--|---|
| <p><b>Timing</b></p> |  <p><b>Methode: Spelvormen/ Spelgerichte oefenvormen/ Oefeningen/<br/>Omgeving: organisatie + tekening</b></p> |  <p><b>Methode: Spelregels/ Speelregels/ Aandachtspunten<br/>Omgeving: motiverende context</b></p>                                   |
| <p>00-05</p>         | <p>Intro training/<br/>nabespreking<br/>wedstrijd</p>    | <p><u>Motiverende context</u><br/><b>Inbreng stimuleren</b><br/>Welbevinden: geef jezelf een cijfer van 1 tot 10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoe je je voelt voor de start van de training?</li> </ul> |

05-15

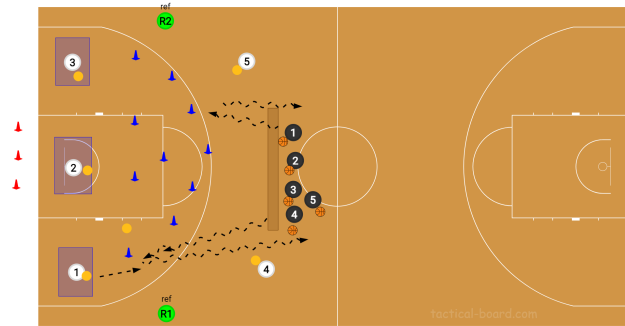
SB: algemeen:

**Spelvorm: Kegelroof al dribbelend**

Organisatie:

- 3 matjes plaatsen verspreid over de breedte van het veld
- 3 telkegels in het midden van de eindlijn
- 10 kegels geschrant plaatsen op een half terrein
- 1 bank tussen 3puntlijn en middellijn
- 5 spelers een basketbal
- 3 spelers met moussebal op elk een mat
- 2 veldspelers met moussebal in de hand in t veld

Tekening



Opdracht:

- Spelers van het zwarte team dribbelen naar een blauwe kegel en brengen die terug naar hun kamp achter de bank
- Spelers van het witte team die op de mat staan werpen spelers aan met een moussebal wanneer ze een kegel vast hebben.
- Spelers van het witte team die in het veld staan werpende mousseballen naar hun spelers op de mat

- Wanneer een speler met kegel is aangeworpen dan plaatst hij de kegel terug en haalt hij een nieuw leven achter zijn bank.
- Wanneer een speler iemand met kegel heeft kunnen aanwerpen dan mag hij een telkegel (rode kegels) omlaggen.
- Wanneer een speler (witte ploeg) iemand zonder kegel (zwarte ploeg) heeft kunnen aanwerpen dan mag hij geen telkegel omlaggen maar moet de speler (zwarte ploeg) wel terug om nieuw leven te halen achter de bank

**Spelvorm: Kegelroof al dribbelend**

Speelregels:

- Als ik de kegel wil roven dan doe ik dat wanneer de werper geen bal heeft of wanneer de werper niet op zijn mat staat

Aandachtspunten

- Laag gecontroleerd dribbelen en hoger bij snellere verplaatsing
- Bal goed voor zich duwen
- Ogen los van de bal
- Versnellen

Motiverende context:

**Inbreng stimuleren**

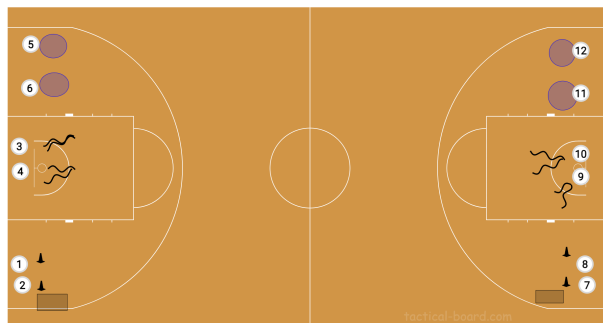
De spelers kiezen zelf of ze werpen of aantikken om de kegel terug te roven

Wie het eerst de 3 telkegels heeft omgelegd of de 10 blauwe kegels heeft binnengehaald die krijgt 1 punt.

Variante:

Spelers van de witte ploeg mogen kiezen of ze werpen of al lopend iemand proberen aan te tikken met de bal

|              |   |  |   |
|--------------|---|--|---|
| <p>15-25</p> | <p>BB: specifiek - doelen</p>   | <p><b>Spelvorm: lay back</b><br/> <u>Organisatie:</u><br/>                 Elke speler een bal op de baseline tegenover spot 4 en 5 - je werkt afwisselend op spot 4 en 5</p> <p><u>Tekening:</u></p>  <p><u>Opdracht:</u><br/>                 Spin de bal op de spot – draai je voeten naar doel – start in baselinedribbel – voer de layback uit – neem je eigen rebound en wissel van kant</p> | <p><b>Spelvorm: lay back</b><br/> <u>Aandachtspunten:</u><br/>                 R lay back:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechts – links contact</li> <li>- Rechts – links contact in hoek onder het doel</li> <li>- Rechterhand onder de bal</li> </ul> <p><u>Motiverende context</u><br/> <b>Zelfinzicht:</b><br/>                 Geef jezelf na elke uitvoering een score van 1 tot 5 op basis van de 3 aandachtspunten</p>               |
| <p>25-35</p> | <p>LB: specifiek: stabiliteit van de knie en enkel – touwpsingen – stretching</p> | <p><b>Oefening: bosubal + touwspringen + actieve stretching</b><br/> <u>Organisatie:</u><br/>                 4 bosuballen,<br/>                 4 springtouwen<br/>                 4 kegels<br/>                 2 steps ( verhoog)<br/>                 Per 2 aan 1 post staan</p> <p><u>Tekening:</u></p>  | <p><b>Oefening: bosubal touwspringen + actieve stretching</b><br/> <u>Aandachtspunten:</u><br/>                 Bosubal: Sta lang op de schijven – zoek je evenwicht<br/>                 Touwspringen: op de bal van de voet<br/>                 Stretching: actief</p> <p><u>Motiverende context:</u><br/> <b>Inbreng stimuleren:</b><br/>                 Voorzie als coach 3 reeksen. Laat de spelers zelf kiezen welke reeks ze vandaag uitvoeren</p> |



**Opdracht:**

Bosbal: 3 X reeks van 10 lunches vw

Oef 1: 3 X reeks van 10 lunches vw



Oef 2: 3X reeks van 10 lunches aw



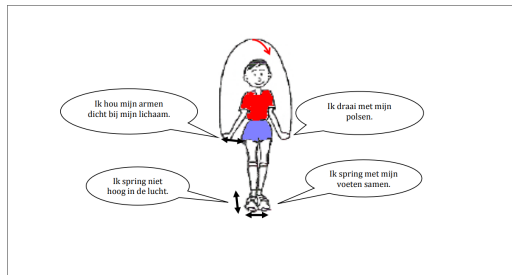
Oef 3: 3X reeks van 10 squat



### Springtouw

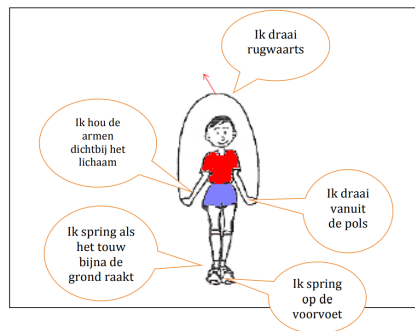
Oef 1: 2 voeten gelijktijdig met tussensprong, 2 voeten gelijktijdig zonder tussensprong => 3 X 25 X springen

*level 1: Double bounce (kijkwijzer)*



Oef 2:

3 X 25 x springen



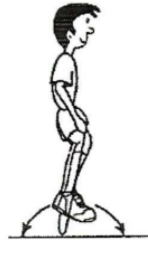
Oef 3:



**Skiër**

Je springt met de voeten samen van rechts naar links. Dit gebeurt steeds op hetzelfde moment als dat je over het touw springt. Hou de beweging klein.  
De voeten en knieën wijzen lichtjes naar binnen.

AP: romp blijft ongeveer ter plaatse. Het zijn de benen die moeten bewegen!



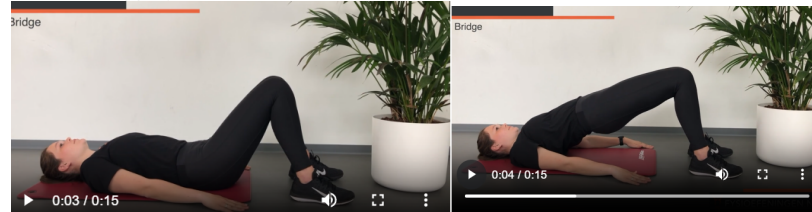
**Bell**

Je springt met de voeten samen naar voor en naar achter. Dit gebeurt steeds op hetzelfde moment als dat je over het touw springt.

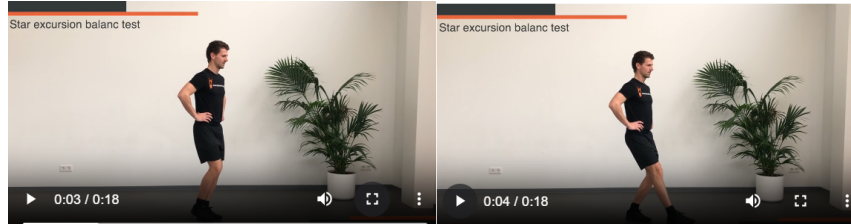
AP: romp blijft ongeveer ter plaatse. Het zijn de benen die moeten bewegen!

Stretchen: 3 X reeks van 10 rechts en links

Oef 1: bruggetje maken

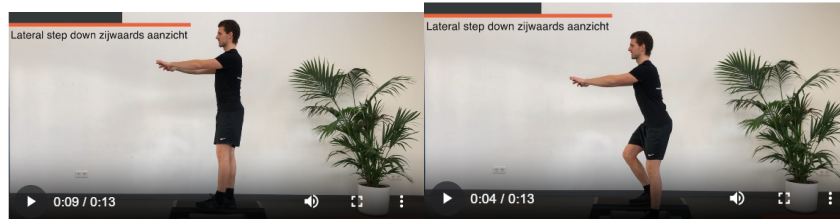


Oef 2: 2 voeten licht gebogen staan, dan 1 voet voorwaarts brengen en terugkeren, dan zijwaarts brengen en terugkeren, dan achterwaarts brengen en terugkeren naar terugkeren, dan schuin achterwaarts brengen (voorbij steunbeen) en terugkeren. We zetten de voet nooit op de grond.



**Oef 3:**

Je staat met 2 voeten op de step en armen 90° voorwaarts.  
Je buigt het been en brengt andere voet naast de stept en terug op



35-45

SB: specifiek –  
kansen creëren –  
individueel

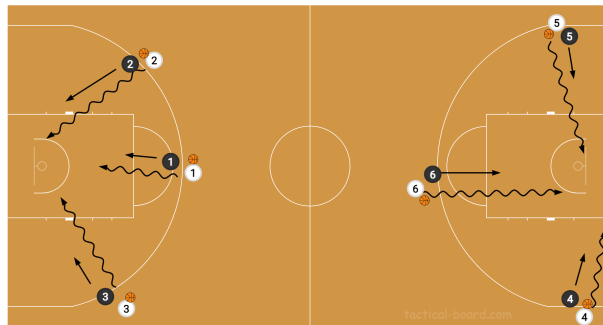
**Spelgerichte oefenvorm 1: vrije ruimte kiezen ivf verdediger**

Organisatie:

1T1

- Per 2, 1 bal
- Speler met bal te paard op een perimeterspot
- Verdediger naast de speler met bal

Tekening:



Opdracht:

**Spelgerichte oefenvorm 1: vrije ruimte kiezen ivf verdediger**

Spelregel:

- Maximaal 3 dribbels (differentieer ivf de individuele mogelijkheden van je ploeg)

Speelregels:

- Als je verdediger dicht staat, vertrek in dribbel in de open ruimte met open step of cross over
- als je naar doel dribbelt (penetratiedribbel), dribbel dan in een rechte lijn naar doel met maximaal 2- 3 dribbels vanaf een perimeterspot

Aandachtspunten: Vertrek in dribbel zonder loopfouten

- laag zitten en laag blijven bij vertrek
- Stap is dribbel
- Vertrek met de losse voet (pivotvoet blijft staan)

Motiverende context

**Inbreng stimuleren:**

- Verdediger is scheidsrechter en kijkt of het al dan niet loopfout is aan de hand van de 3 aandachtspunten

- Spin de bal naar de spot, jumpstop en voeten indraaien naar doel (front of sikma: zie periode 1)
- Verdediger staat op passlengte afstand maar staat meer naar rechts of staat meer naar links
- Kies als aanvaller voor de open ruimte die je verdediger je geeft. Je vertrekt daarbij in dribbel zonder loopfouten. Je dribbelt in een rechte lijn naar doel. Je gebruikt maximaal 3 dribbels.
- De verdediger loopt naast de aanvaller mee naar doel (niet ervoor komen)

**Progressie:**

- De verdediger heeft 2 mousse stokken in de handen en mag die gebruiken onder de gordel:

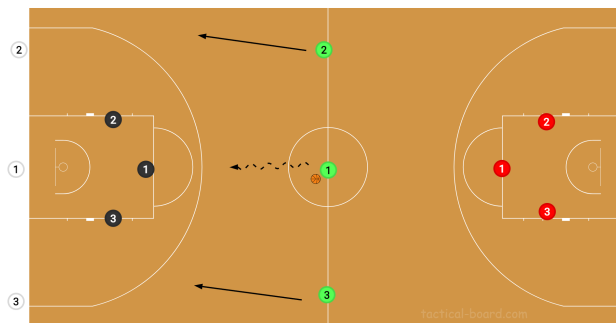
**Spelvorm 1: 3T3T3**

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:



Opdracht:

Probeer tijdens het spel 3 tegen 3 de juiste beslissing te nemen of je 1 tegen 1 kan spelen. Als je 1 tegen 1 speelt kies je voor de open ruimte die je verdediger je geeft. Je dribbelt daarbij in een rechte lijn naar doel

Regressie:

**Spelvorm 1: 3T3T3**

Spelregels:

- Beschermd balbezit
- Geen loopfout bij vertrek in dribbel

Speelregels

- Zie spelgerichte oefenvorm 1

Aandachtspunten

- Zie spelgerichte oefenvorm 1

Motiverende context

**Betekenisvolle uitleg geven:**

In je uitleg als coach de nadruk leggen op het belang van het nemen van de juiste beslissing ifv van de verdediger. De nadruk ligt op het leren kijken en lezen van de positie van de eigen verdediger tijdens het spel. Daarom is het goed om in het begin het spel te vertragen door steeds te stoppen en voeten in te draaien naar doel en te kijken. (3 tijden)

- De verdedigers op de bal staan op een armlengte afstand en geven ruimte aan de aanvallers om 1 tegen 1 te spelen.

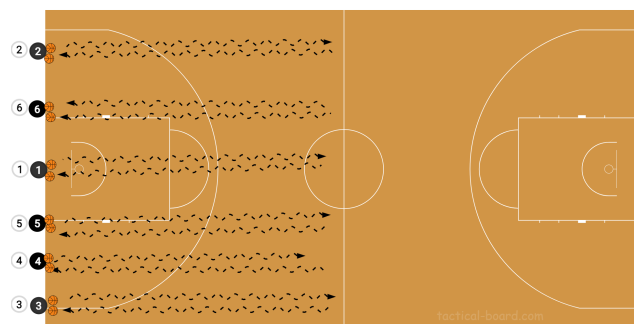
45-55

BB – specifiek -  
gericht op dribbel

**Oefening : dribbel 2 ballen**

Organisatie:

Per 2 achter elkaar op de eindlijn  
De eerste speler van elk duo heeft 2 ballen  
Dribbel telkens van de eindlijn tot de middenlijn en terug  
Voer elke opdracht 2 maal uit



Opdracht:

Dribbel met 2 ballen

- Gelijktijdig
- Afwisselend

**Oefening : dribbel 2 ballen**

Aandachtspunten:

- Hou beiden handen op de bal (niet scheppen)
- Dus krachtig op de bal
- Dribbel naast je voeten en voor je voeten
- Kijk niet naar de bal

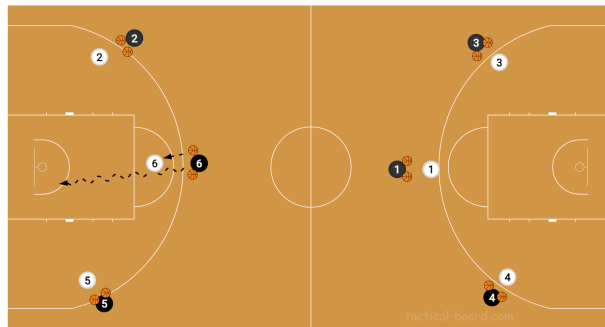
- Met verandering van richting
- Met verandering van richting en wisselen van ballen
  - o Linker bal voor/ rechter bal voor
- 1 bal dribbel en 1 bal opwerpen
  - o Rechts dribbelen
  - o Links dribbelen
- ....

**Spelgerichte oefenvorm: 2 ballen**

Organisatie

1 speler met 2 ballen op een perimeterspot  
Verdediger op armlengte afstand

Tekening



Opdracht:

Dribbel de 2 ballen op de spot (variates: zie oefening 1). Na 10 tal dribbels , één van de twee ballen passen naar de verdediger. En met de andere bal naar doel dribbelen. Verdediger verdedigt met de bal in beide handen.

**Spelgerichte oefenvorm: 2 ballen**

Speelregel:

- Dribbel in een rechte lijn naar doel

Aandachtspunten:

Zie oefening 1

55-70  
SB: verdediging:  
opbouw storen :  
weg van de man

**Spelvorm 1: backdoor – deny verdediging**

Organisatie

4 rijen op de eindlijn – coach heeft bal  
Rijen 1 en 3 zijn aanvallers – rijen 2 en 4 verdedigers  
De coach rolt van op de eindlijn de bal op het terrein richting middenlijn

- Spelers van rij 1: lopen naar de bal op de middenlijn, nemen die vaste en dribbelen naar spot 1
- Spelers van rij 2 worden passieve verdediger op speler 2

**Spelvorm 1: backdoor – deny verdediging**

Speelregels:

Aanvallend:

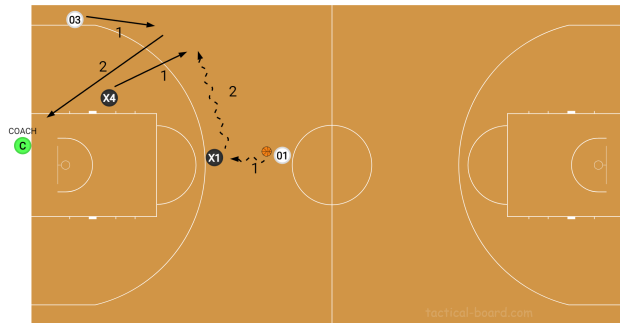
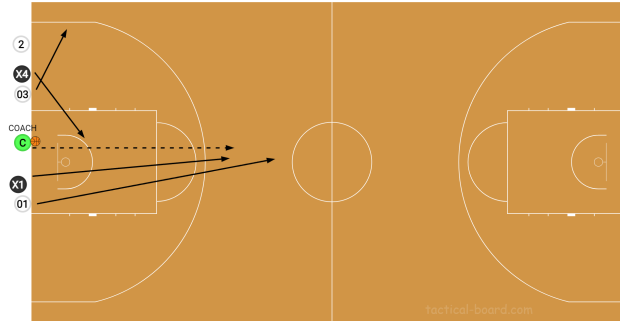
- Als de spot naast de balbezitter vrij is, vul je de spot. Als je niet vrij bent op de spot omdat de verdediger in de paslijn zit, sprint dan door richting spot 6 (back- door)

Verdedigend:

- Als jouw aanvaller op 1 pas afstand staat van de bal, dan verdediger je in de denialpositie up and on the line

- Spelers van rij 3 lopen naar de 4 spot
- Spelers van rij 4 worden passieve verdediger op speler 3

**Tekening**



**Opdracht:**

Speler 1 dribbelt naar de 1 spot. Speler 3 vult spot 2 vanaf spot 4. Speler 4 speelt in deny verdediging op speler 3 op spot 2. Speler 1 verandert van richting en start de opbouwende dribbel. Speler 2 sprint van spot 2 naar spot 6.

**Afwerken:**

- speler 1 geeft de backdoorpass aan speler 3
- speler 1 dribbelt verder naar spot 2 en passt naar de coach
- Speler 1 dribbelt verder naar spot 2, houdt de bal levend en speelt 1 tegen 1 naar doel

**Aandachtspunten aanvaller:**

- sprint naar de spot
- sprint richting doel
- geef de pass in de looprichting

**Aandachtspunten verdediger:**

- up and on the line
- laag
- 

**Motiverende context:**

**Betekenisvolle uitleg geven:**

Door in je uitleg als coach te benadrukken dat de timing en het kijken naar de beweging van je ploegmaat super belangrijk zijn.

**Spelvorm 2: 3T3T3 op een half terrein in de lengte**

**Spelregels:**

Passieve verdedigers die in de passlijn spelen

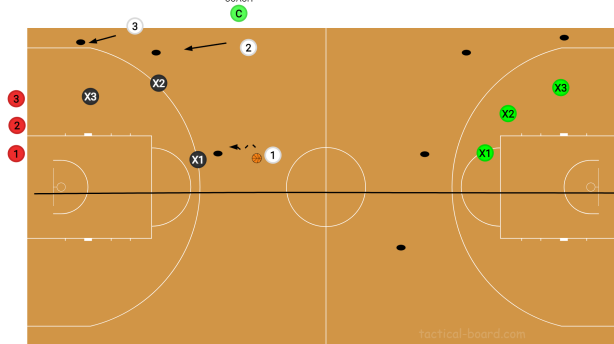
**Spelvorm 2: 3T3T3 op een half terrein in de lengte**

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. Je kan enkel spelen op spots, 1, 2 en 4 of op spots 1, 3 en 5

Tekening:



Opdracht:

De speler die de bal opdribbelt beslist om de opbouwende dribbel te gebruiken. Neem de backdoor als de verdediger in de paslijn zit.

Speelregels

Zie spelvorm 1

Aandachtspunten:

Timing

70-85 SB aanval – specifiek - kansen creëren - collectief

**Spelvorm 1: interchange**

Organisatie

3T0 op een half terrein

Maak 3 rijen op de middenlijn. De spelers van de middelste rij hebben een bal, de andere niet.

Tekening

**Spelvorm: interchange**

Speelregel

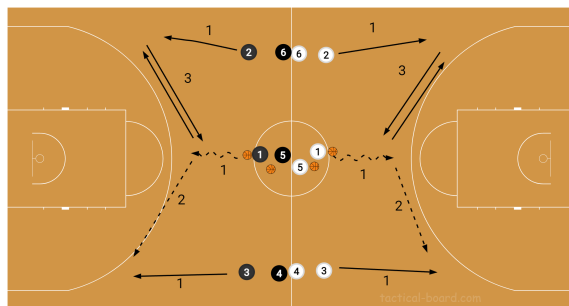
Semi -actieve verdediging weg van de bal

Speelregel

- Als ik pas geef naar een ploegmaat die rechts van de bal staat, dan doe ik een interchange met de ploegmaat die links van de bal staat. De speler die de bal ontvangt kijkt op dat moment om 1 tegen 1 te spelen

Aandachtspunten:

- Timing



### Opdracht

Dribbel met de bal naar de 1 spot. De spelers zonder bal lopen naar spot 2 en 3. Geef de pas recht of links van je. Voer een interchange uit. De speler die de bal ontving speelt 1 tegen 0 naar doel. Doorschuiven in een andere rij aan de middenlijn

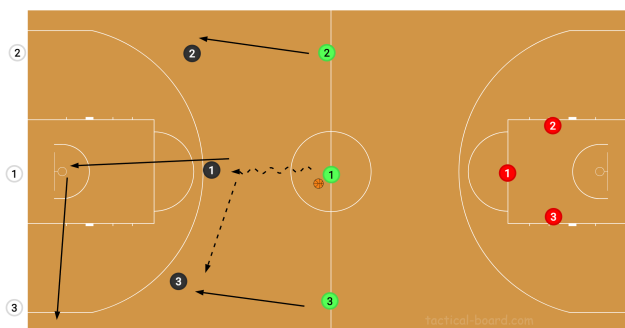
### **Spelvorm 2: 3T3T3**

#### Organisatie:

Speel 3T3T3.

Alle spelers van de ploeg moeten eens de bal opdribbelen.

#### Tekening



### **Spelvorm 2: 3T3T3**

#### Spelregel

De verdedigers verdedigen binnen de driepuntslijn en laten de eerste pas naar de vleugelspot toe

#### Speelregel:

Zie spelvorm 1

#### Aandachtspunten

Zie spelvorm 1

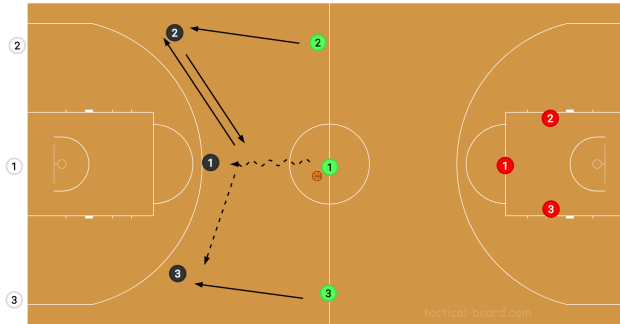
#### Motiverende context:

#### **Spelplezier voeden**

De sporters moeten zelf ploegen vormen. De ploegen moeten homogeen zijn (even sterk) In elke ploeg dient een balvaardige speler en een minder balvaardige speler te zitten.

#### **Duidelijkheid creëren:**

Je gaat als coach vooral de juiste beslissing aanmoedigen. Het resultaat is minder van belang.



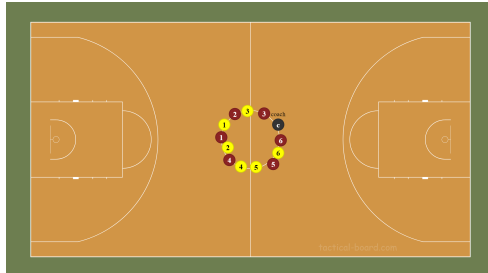
**Opdracht**

Als je de bal opdribbelt geef je pas naar een ploegmaat op de perimeterspot en beslis je of je doorloopt naar spot zes of een interchange doet. De speler die de bal ontvangt leest wat er gebeurt

- 1 speler loopt door naar spot 6 → kijk dan voor de pass
- 1 speler doet interchange -> kijk dan voor 1 tegen 1

85-90

Slot: nabespreking



**Motiverende context**

**Inbreng stimuleren**

Welbevinden: geef jezelf een cijfer van 1 tot 10

- Hoe voel je je na de training?
- Is er een groot verschil van bij de start? In negatieve of in positieve zin?
- Hoe komt dat?