



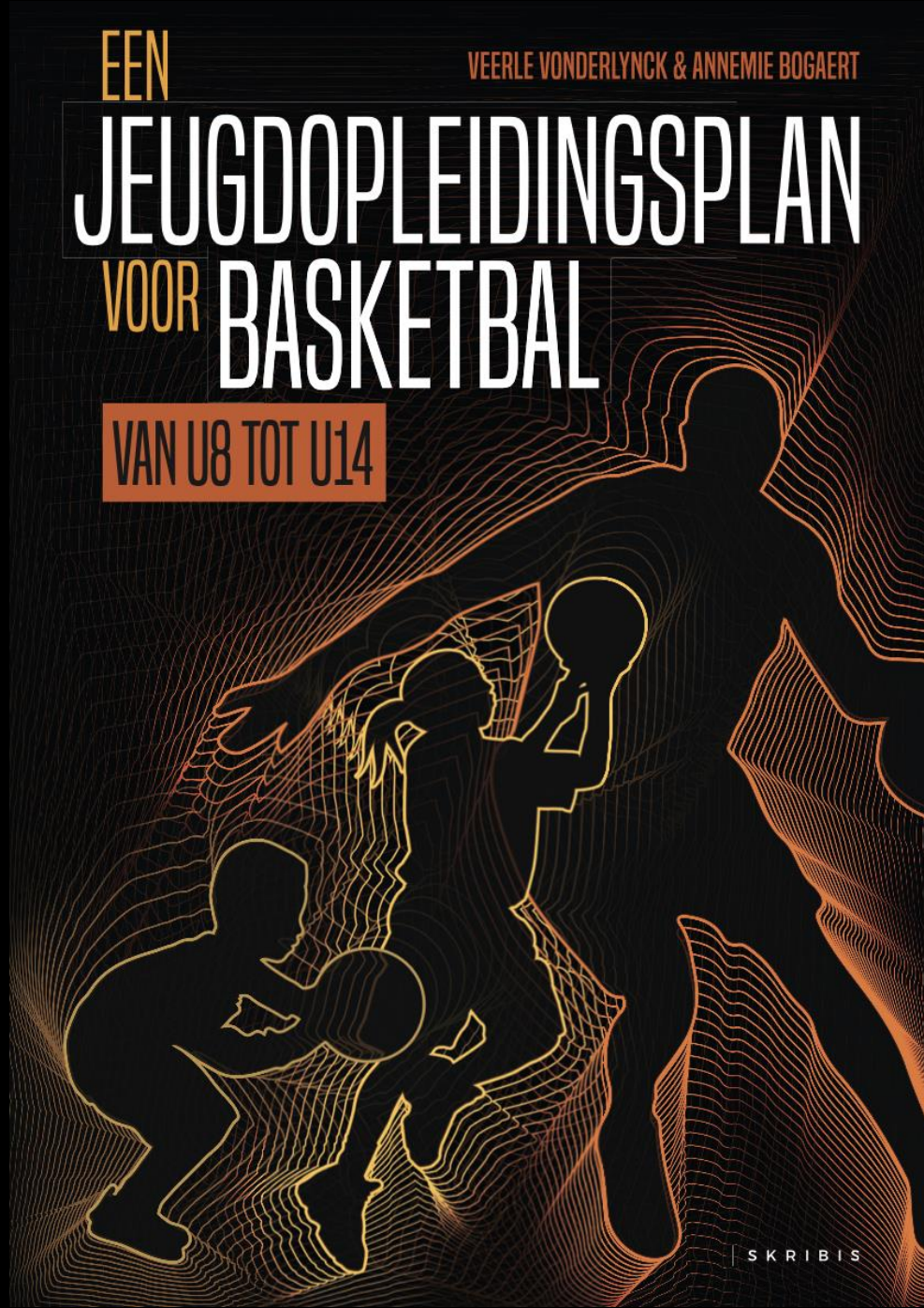
EEN JEUGDOPLEIDINGSPLAN

EEN

VEERLE VONDERLYNCK & ANNEMIE BOGAERT

JEUGDOPLEIDINGSPLAN VOOR BASKETBAL

VAN U8 TOT U14



SKRIBIS

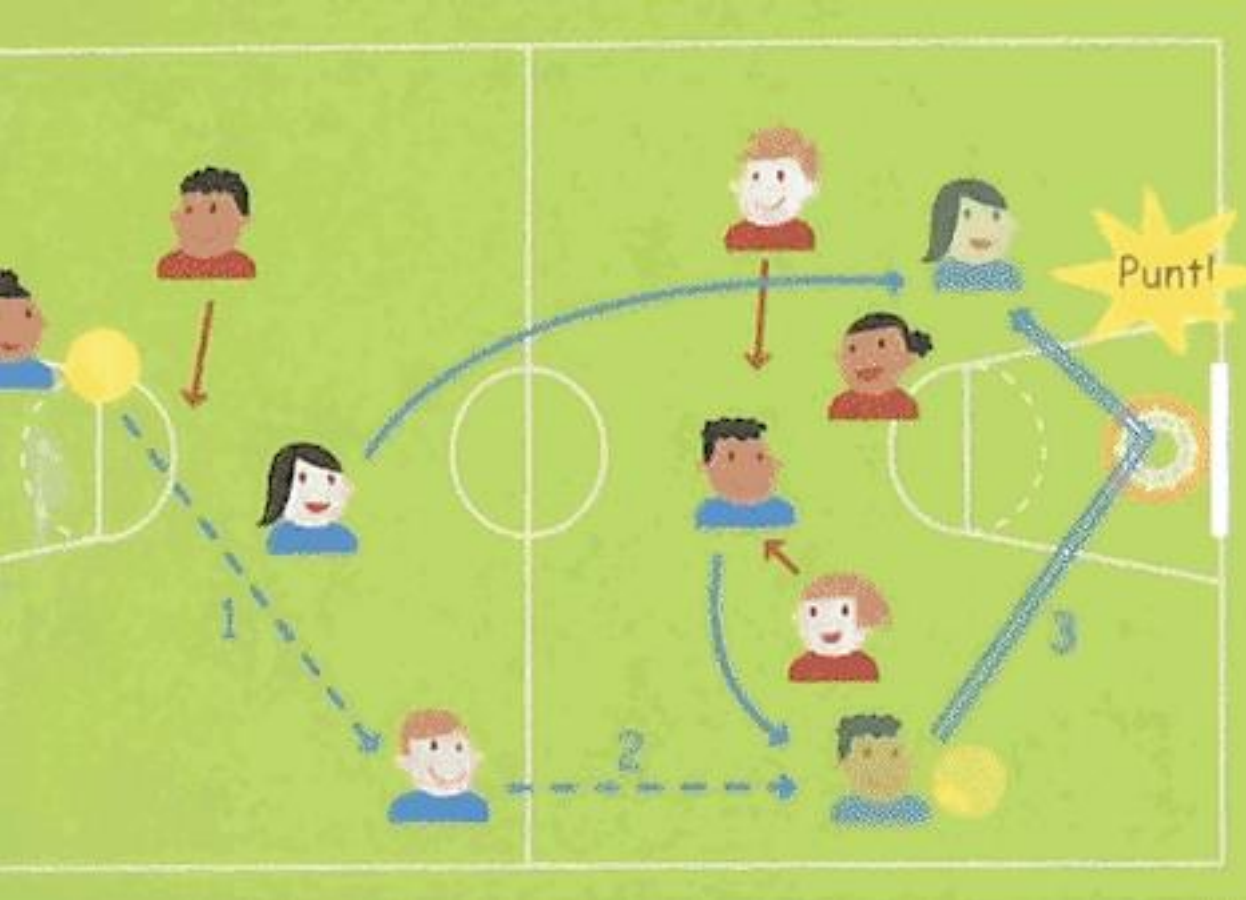


I. Visie & doelen

Een leidraad



1. PROCES STAAT CENTRAAL



2. SPELGERICHT



3.BREED EN VEELZIJDIG BEWEGINGS- EN SPELAANBOD



4. MEER
DAN X'S EN
O'S



II. Methoden & middelen

LEERLIJNEN IN DE JAARPLANNEN

Aanvallend
concept

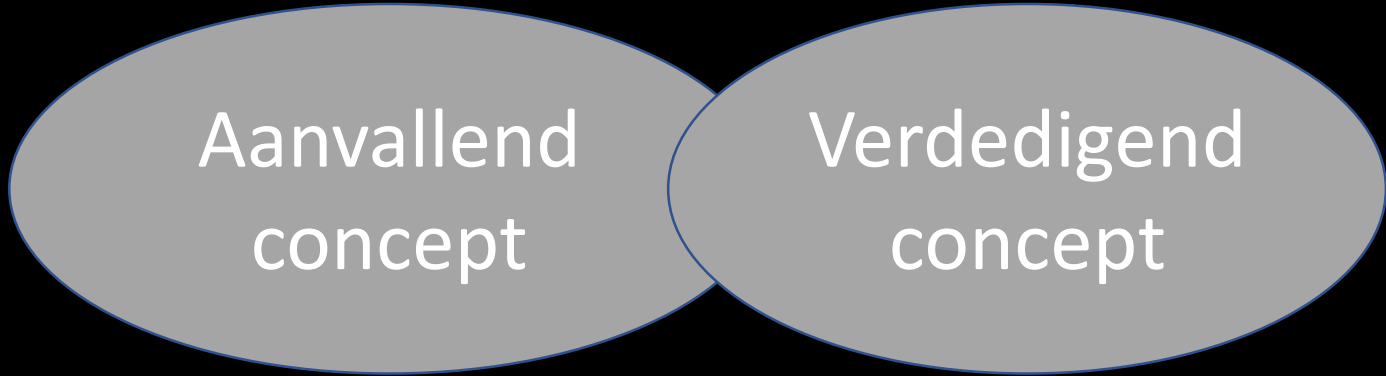
Verdedigend
concept

Leerlijn voor de
spelen

Ontwikkelen van spelcompetentie

Geef gewicht aan
LB, BB, SB

Spelplezier en
motivatie



Aanvallend
concept

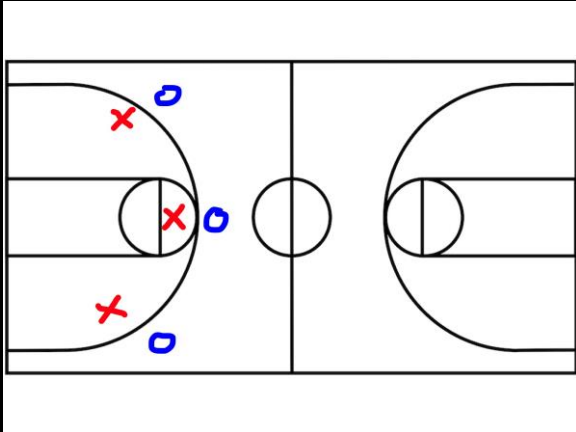
Verdedigend
concept

Ontwikkelen van spelcompetentie

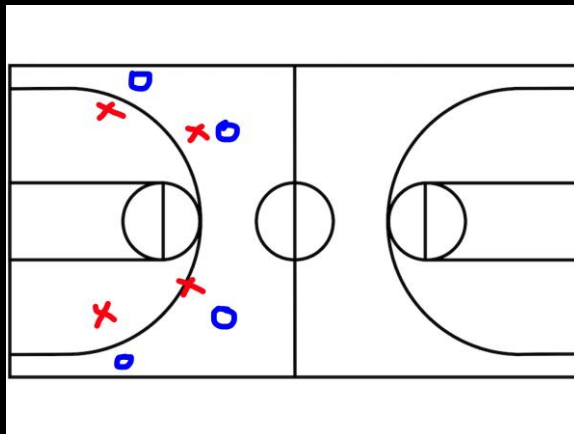
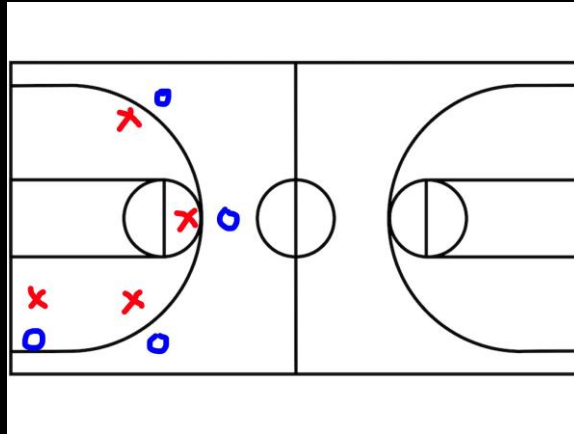
Spelcompetent?

Aanvallend
concept

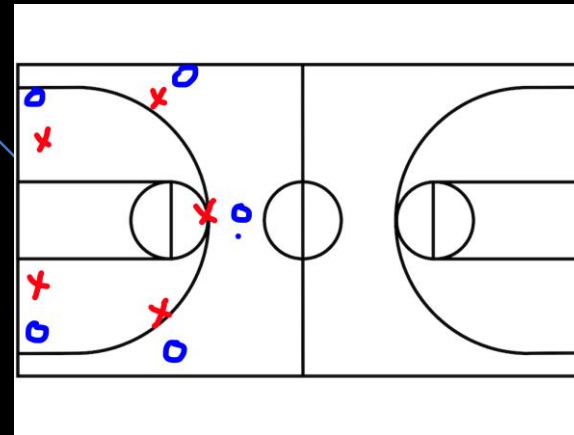
U8



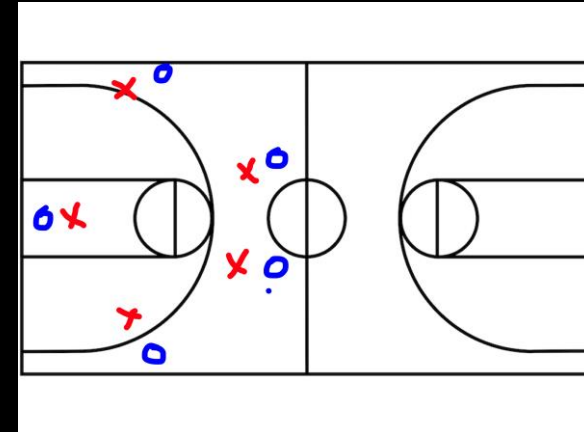
U10



U12



U14



Spelcompetent?

Verdedigend
concept

U8

- Eigen man zoeken
- Positioneren tssn man en doel

U10

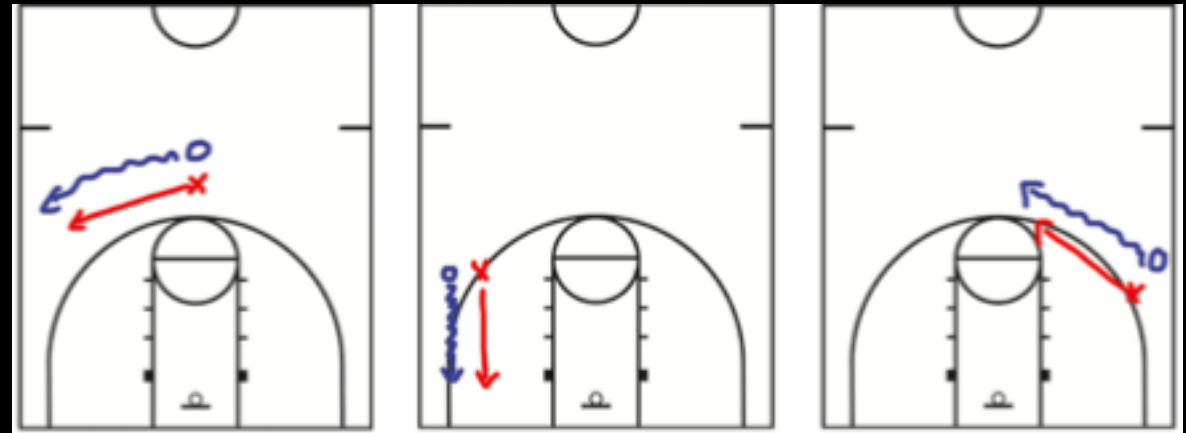
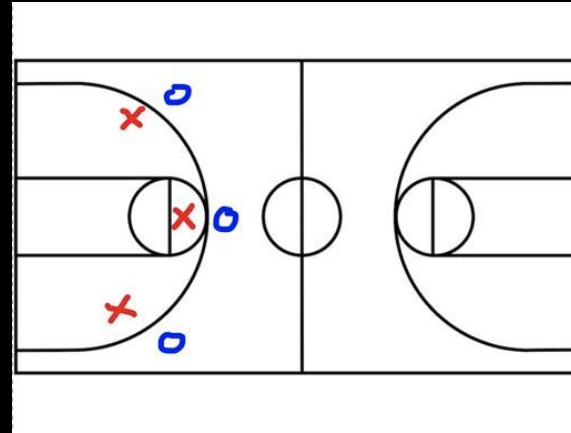
- Gefocust op de eigen man

U12

- Zwakke hand concept
- Zowel man als bal georiënteerd

U14

- Line concept



Leerlijn voor de
spelen

Ontwikkelen van spelcompetentie

Spelcompetent?

Leerlijn 'spelen'

Voorbeeld: de loop- en tikspelen

- Reactiespelen
- Overloopspelen in één richting
- Tikspelen met vrijplaatsen
- Tikspelen met hindernissen/vrijplaatsen
- Tikspelen met hindernissen
- Vrije tikspelen
- Teamtikspelen

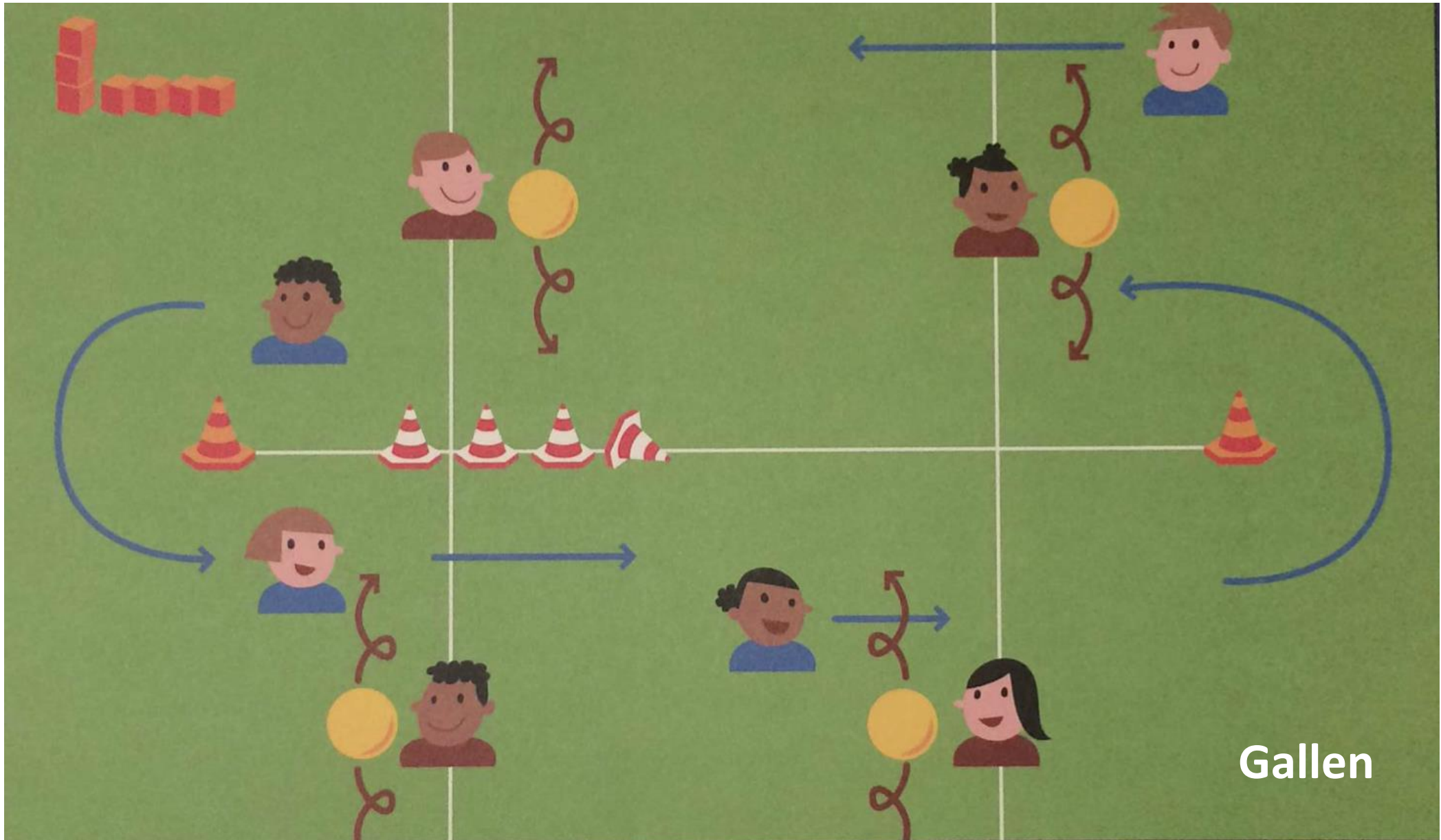
Spelcompetent?

Leerlijn 'spelen'

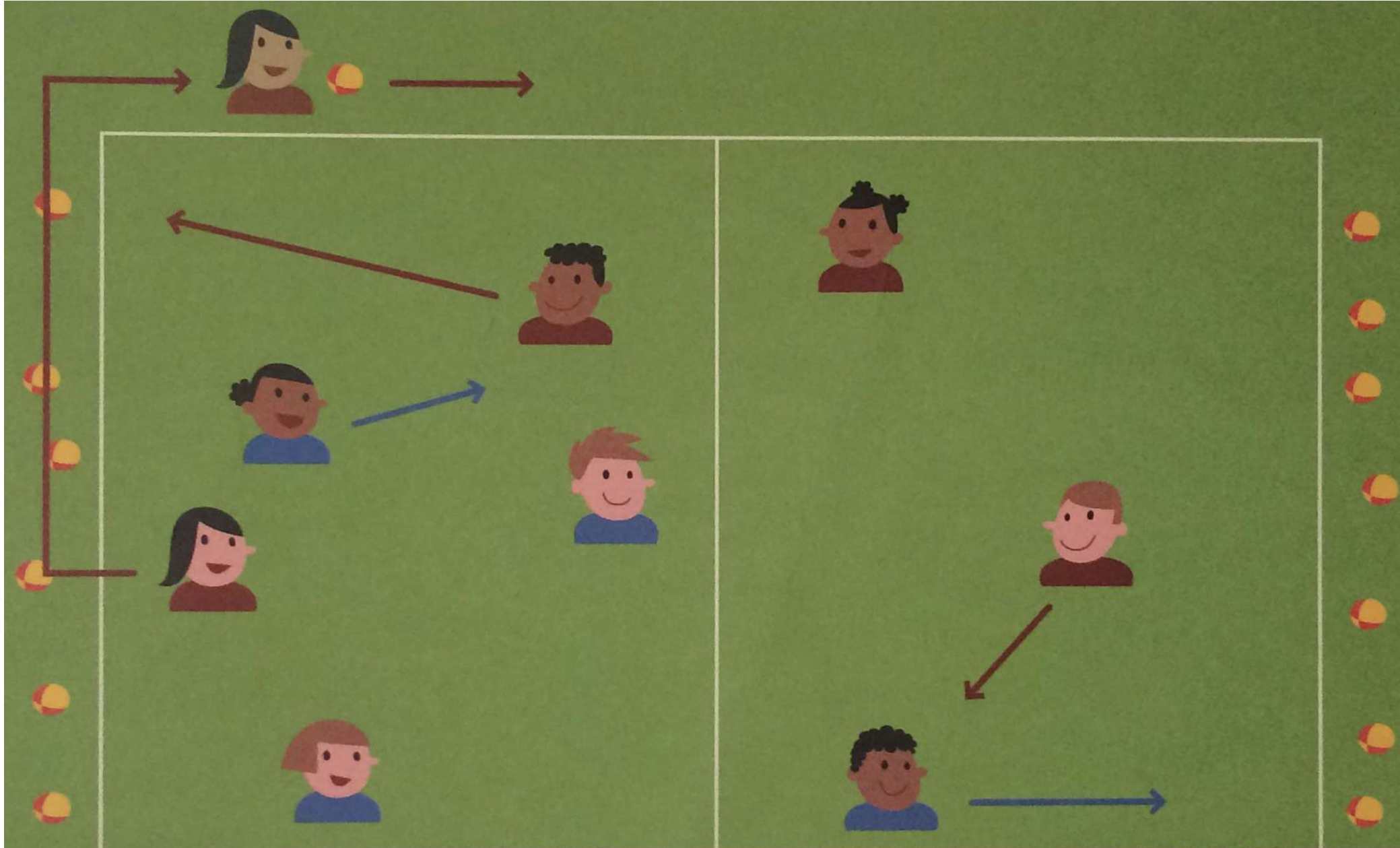
Voorbeeld: opbouw bij de tikspelen

- Aantal tikkers (coach of speler(s))
- Aantal aangetikte spelers (1 of meerdere)
- Ruimte: 1 looprichting & 1 vrijplaats & hindernis
- Aantal taken (aantikken, weglopen)

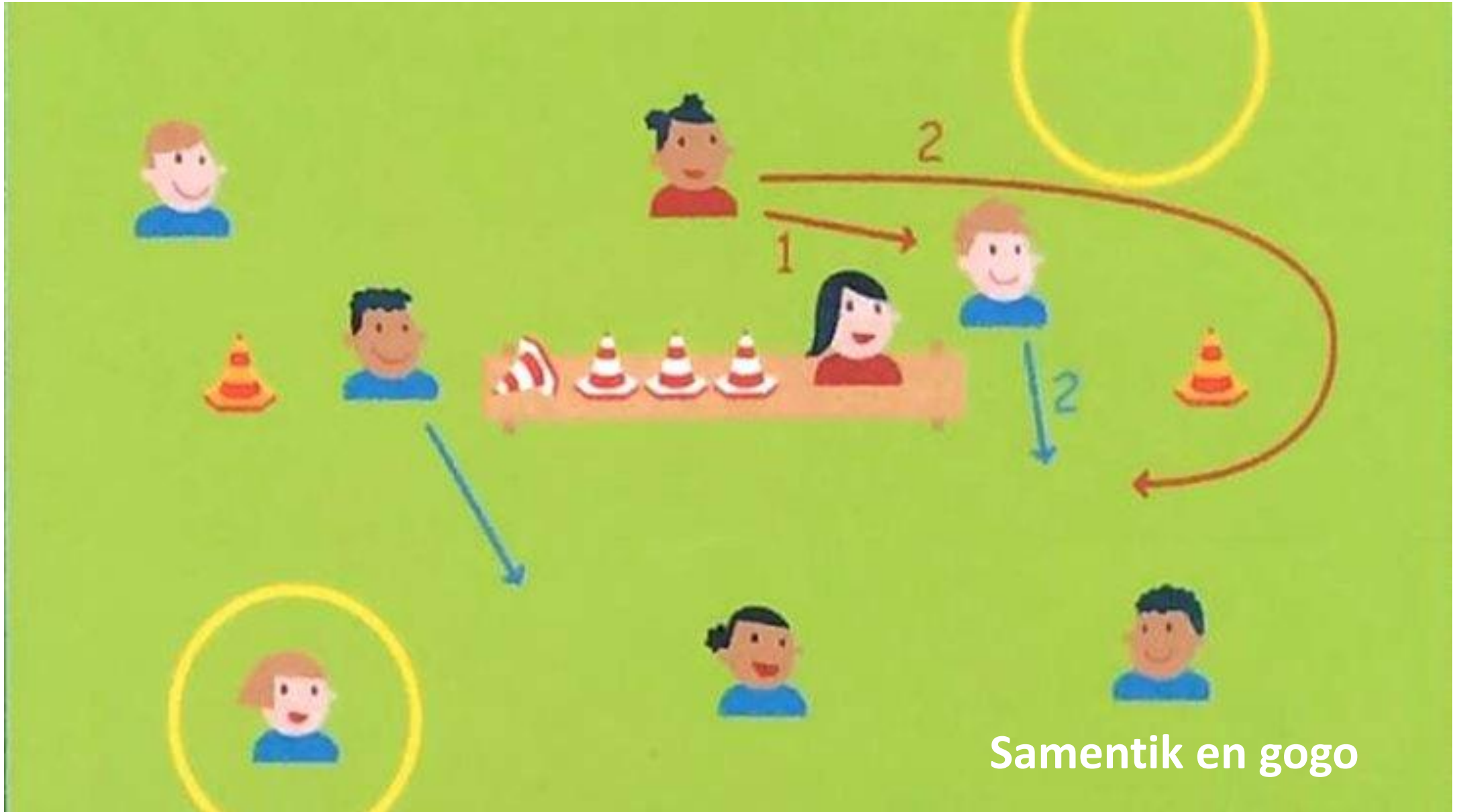
Overloopspelen in één richting + vaste tikker op één lijn



Overloopspelen in éénrichting + iedereen tikker + 2 taken



Tikspelen met hindernissen/vrijplaatsen + 2 wisselende tikkers + 2 taken





Ontwikkelen van spelcompetentie

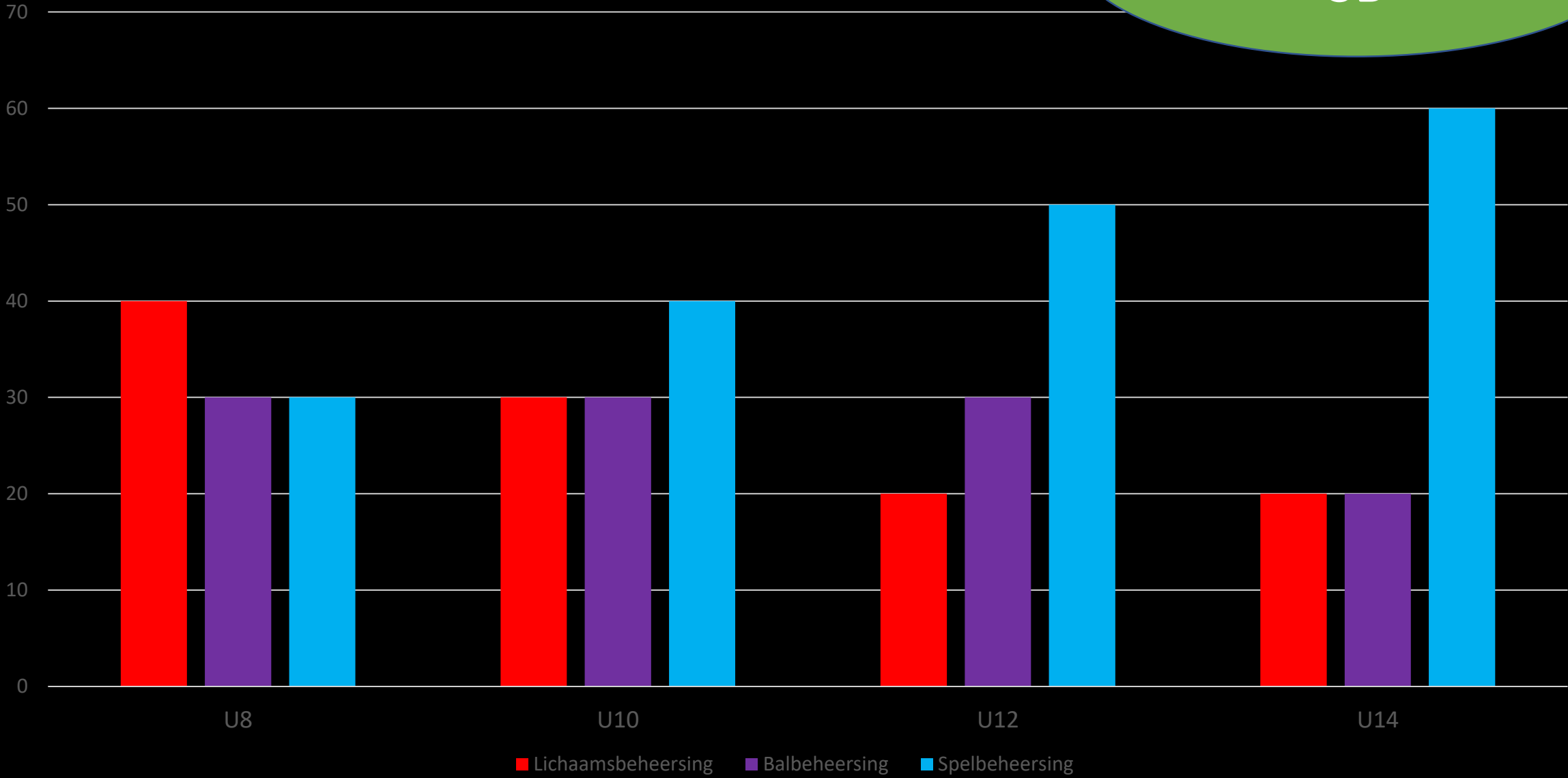
Geef gewicht aan:

- Lichaamsbeheersing = LB
- Balbeheersing = BB
- Spelbeheersing = SB

Spelcompetent?

Gewicht

Gewicht LB, BB,
SB



Ontwikkelen van spelcompetentie



Spelplezier en
motivatie

Spelcompetent?

Spelplezier en
motivatie

1. spelplezier voeden
2. eigen inbreng stimuleren
3. betekenisvolle uitleg geven
4. ontwikkelingsritme volgen
5. duidelijke afspraken maken
6. grenzen bewaken
7. passende hulp bieden
8. zelfinzicht ontwikkelen
9. relationele steun geven

Spelcompetent?

Spelplezier en
motivatie bij
U12 (P83)



Hoog-coördinatievermogen

Vergelijken

Prestatiegericht
Zich-meten

Teamverband



U8



U14

Spelplezier
en motivatie

INBRENG STIMULEREN

Rol als scheidsrechter:

=> binnen/ buiten aangeven

=> grove loopfout aangeven

ONTWIKKELEN VAN ZELFINZICHT

= > laten fouten maken

RELATIONELE STEUN

=>leiding geven: weekkapitein

INBRENG STIMULEREN

Rol als scheidsrechter:

=> Wedstrijd 5 tgn 5 knn fluiten per 2

Rol als coach:

=> eigen time-out nemen tijdens training

ONTWIKKELEN VAN ZELFINZICHT

=> feedback, videofeedback

RELATIONELE STEUN

=> leiding geven: opwarming leiden

=> omgaan met spanningen

Spelcompetent?

Voorbeeld: eigen inbreng stimuleren →

- **De ondersteunende rollen:**

- coach
- scheidsrechter
- feedbackgever
-

- Meer weten? Boek 'Inspireren en bewegen' bij Acco

Spelplezier en
motivatie bij
U12 (P83)







III. Uitvoeren

TRAININGSVOORBEREIDING OP BASIS VAN EEN
JAARPLAN U12

Leerlijn U12	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
Lichaamsbeheersing					
Algemeen	Lopen zonder druk				
Specifiek	Ritmescholing				
Balbeheersing					
Doelen	Setshot				
Passen	2 ballen				
Dribbel	Veranderen van richting				
Spelbeheersing					
AANVAL algemeen	Vangen en werpen				
AANVAL specifiek	Concept Doelen Kansen creëren Opbouw				
VERDEDIGING	Concept Doelen verhinderen Kansen verkleinen Opbouw storen				

TRAININGSDAG 1 U12

TIJD	DOELEN	LINK LEERLIJN
	Blokken van 10 minuten en 15 min = 8 items per training	Niveaudoelen kiezen uit het jaarplan - LB - BB - SB
		Inhouden kiezen die gelinkt zijn aan het jaarplan

TRAININGSDAG 1 U12

TIJD				LINK LEERLIJN
10			SB	Algemeen: vangen en werpen + vrije ruimte zoeken
20	LB			Algemeen: lopen zonder druk + snelle voeten en coördinatie
30	LB			Specifiek: stabiliteit van de romp + ritmescholing springtouw + actieve stretching
40		BB		Gericht op doelen
50			SB	Aanval concept + opbouw positionering
60			SB	Algemeen: actie en reactie
75		BB		Gericht op dribbel
90			SB	Specifiek: aanval opbouw positionering FC Specifiek: verdediging: concept

TRAININGSDAG 1 U12 - Vul zelf in

TIJD				LINK LEERLIJN
10			SB	
20	LB			
30	LB			
40		BB		
50			SB	
60			SB	
75		BB		
90			SB	

TRAININGSDAG 1 U12

TIJD				LINK LEERLIJN
10			SB	Algemeen: vangen en werpen + vrije ruimte zoeken
20	LB			
30	LB			
40		BB		
50			SB	
60			SB	
75		BB		
90			SB	

SPELBEHEERSING	NIVEAUDOELEN	PERIODE 1
ALGEMEEN	VANGEN EN WERPEN VRIJE RUIMTE ZOEKEN LOSHAKEN OMSCHAKELING	25: Bordbal(e) 27: Eindvakspel(e) 28: Hoepelbal(e) 37: Stempelen(e) 30: Iedereen koning(e) 4: Combinatiebal(e)
	Actie & reactie + inschat- ten balbaan + vrije ruimte zoeken + gericht werpen 1 hand	Overloopspel 47: Kegelroof al dribbe- lend(e) 52: Mijnenveld(e) 54: Overloopjagerbal(e)
	Gericht werpen met 1 of 2 handen + verdedigende po- sitie + ruimte zoeken + om- schakeling + inschatten balbaan	19: Chaosdoelenspel(e) 20: Keepertrefbal(e)

Timing	Niveaudoelen	Oefeningen/ spelvorm	Aandachtspunten Speelregels Speelregels Motiverende context
00-10	SB Algemeen: vangen en werpen Vrij ruimte zoeken	Spel 25 BORDSPEL	<u>Aandachtspunt:</u> 2 handen vangen en werpen losshaken = versnellen <u>Speelregels:</u> als je de bal wilt ontvangen, vraag die dan weg van de verdediger, op pasafstand <u>Motiverende context:</u> zelf bal binnen of buiten aangeven



TRAININGSDAG 1 U12

TIJD				LINK LEERLIJN
10			SB	
20	LB			Algemeen: lopen zonder druk + snelle voeten en coördinatie
30	LB			
40		BB		
50			SB	
60			SB	
75		BB		
90			SB	

LICHAAMSBEHEERSING	NIVEAUDOELEN	PERIODE 1
ALGEMEEN	Lopen zonder druk	WL27: Estafette(a)
	Snelle voeten + coördinatie,	SL7: Ladderspringen(a)

Timing	Niveaudoelen	Oefeningen/ spelvorm	Aandachtspunten Speelregels Speelregels Motiverende context
10-20	LB Lopen zonder druk Snelle voeten + coördinatie	WL27: Estafette(a) SL7: Ladderspringen(a)	Aandachtspunten: werk op de bal van de voet werk snel ondersteun met een armbeweging Motiverende context: leg uit als C waarom deze oefeningen belangrijk zijn we oefenen het snel voetenwerk dat we nodig hebben om bijvoorbeeld druk te kunnen zetten in verdediging



TRAININGSDAG 1 U12

TIJD				LINK LEERLIJN
10			SB	
20	LB			
30	LB			Specifiek: stabiliteit van de romp + ritmescholing springtouw + actieve stretching
40		BB		
50			SB	
60			SB	
75		BB		
90			SB	

Lichaamsbeheersing	Niveaudoelen	Periode 1
SPECIFIEK	Stabiliteit van de romp	Romp-rug: correcte uitvoering: 30"
	Ritmescholing (met springtouw)	Twee voeten tot 1 min.

Timing	Niveaudoelen	Oefeningen/ spelvorm	Aandachtspunten Speelregels Speelregels Motiverende context
20-30	LB Specifiek: stabiliteit van de romp + ritmescholing springtouw	Romp- rug: correcte uitvoering : 30'' Plank of superman 3 levels, zie fiches Twee voeten tot 1 min. Springtouwen 45	Aandachtspunten: rechte lijn romp vormspanning ademhaling Motiverende context: elke uitvoerder heeft een coach die de correcte uitvoering controleert





Supermans 3 x 20 reps



Pelvic Bridge 3 x 15 reps



Push up 3 x 10 reps



Squats 3 x 20 reps



10 BEST JUMP ROPE EXERCISES FOR BEGINNERS

TRAININGSDAG 1 U12

TIJD				LINK LEERLIJN
10			SB	
20	LB			
30	LB			
40		BB		Gericht op doelen
50			SB	
60			SB	
75		BB		
90			SB	

BALBEHEERSING	NIVEAUDOELEN	PERIODE 1
Gericht op doelen	Uitvoering setshot	Shooting form herhalen (zie U10)
	Uitvoering Lay-up	Lay-up na dribbel herhalen - dominante en niet-dominante hand

Timing	Niveaudoelen	Oefeningen/ spelvorm	Aandachtspunten Speelregels Speelregels Motiverende context
30-40	BB Uitvoering setshot Uitvoering Lay-up Shooting form herhalen	Shot spel Killer op 3 spot	Aandachtspunten: shothouding wapenen bal in de shooting pocket Motiverende context: werken per 2; 1 coach en 1 uitvoerder het spelplezier voeden door een competitievorm

Timing	Niveaudoelen	Oefeningen/ spelvorm	Aandachtspunten Speelregels/ Spelregels Motiverende context
	BB Shooting form herhalen	Lay-up na dribbel herhalen / dom. en niet-dom. hand: Lay-up onder druk. O vertrekt voor X recht naar doel t.h.v. de middellijn. X en O spreken de afstand tussen O en X af en passen het aan indien te gemakkelijk of te moeilijk voor O en X	Speelregel: als ik de rechte lijn naar doel heb, dan hou ik die door in de looplijn van de verdediger te komen Aandachtspunten: bovenhands afwerken / snelheid afremmen door grote-kleine stap / bal beschermen aan heup weg van de verdediger Motiverende context: sporters bepalen zelf de afstand die er tussen de aanvaller en de verdediger moet zijn om de opdracht uitdagend te maken en volgens hun eigen mogelijkheden



TRAININGSDAG 1 U12

TIJD				LINK LEERLIJN
10			SB	
20	LB			
30	LB			
40		BB		
50			SB	Aanval: concept + opbouw: positionering
60			SB	
75		BB		
90			SB	

SPELBEHEERSING	NIVEAUDOELEN	PERIODE 1
SPECIFIEK Aanval	Concept Opbouw: positioneren Kansen creëren: collectief	Aanval: sportherkenning op 5 spots – hoefijzer Als de spot naast de balbezitter vrij is, vul je de spot door je los te haken

Timing	Niveaudoelen	Oefeningen/ spelvorm	Aandachtspunten Speelregels/ Spelregels Motiverende context
40-50	SB Specifiek aanval concept + opbouw position ering + kansen creëren collectief	Spot 6 & fill the spot: 3T2, 3T3	Speelregel: als ik pas geef, dan haak ik los van mijn verdediger en snij door naar spot 6. Als ik pas geef, dan vult een ploegmaat de vrije spot op. (timing) Aandachtspunten: versnel naar de andere spot Motiverende context: elke 3 tegen 3 (2) is er 1 coach voor 3 minuten. De coach coacht de ploeg in aanval op de speelregels

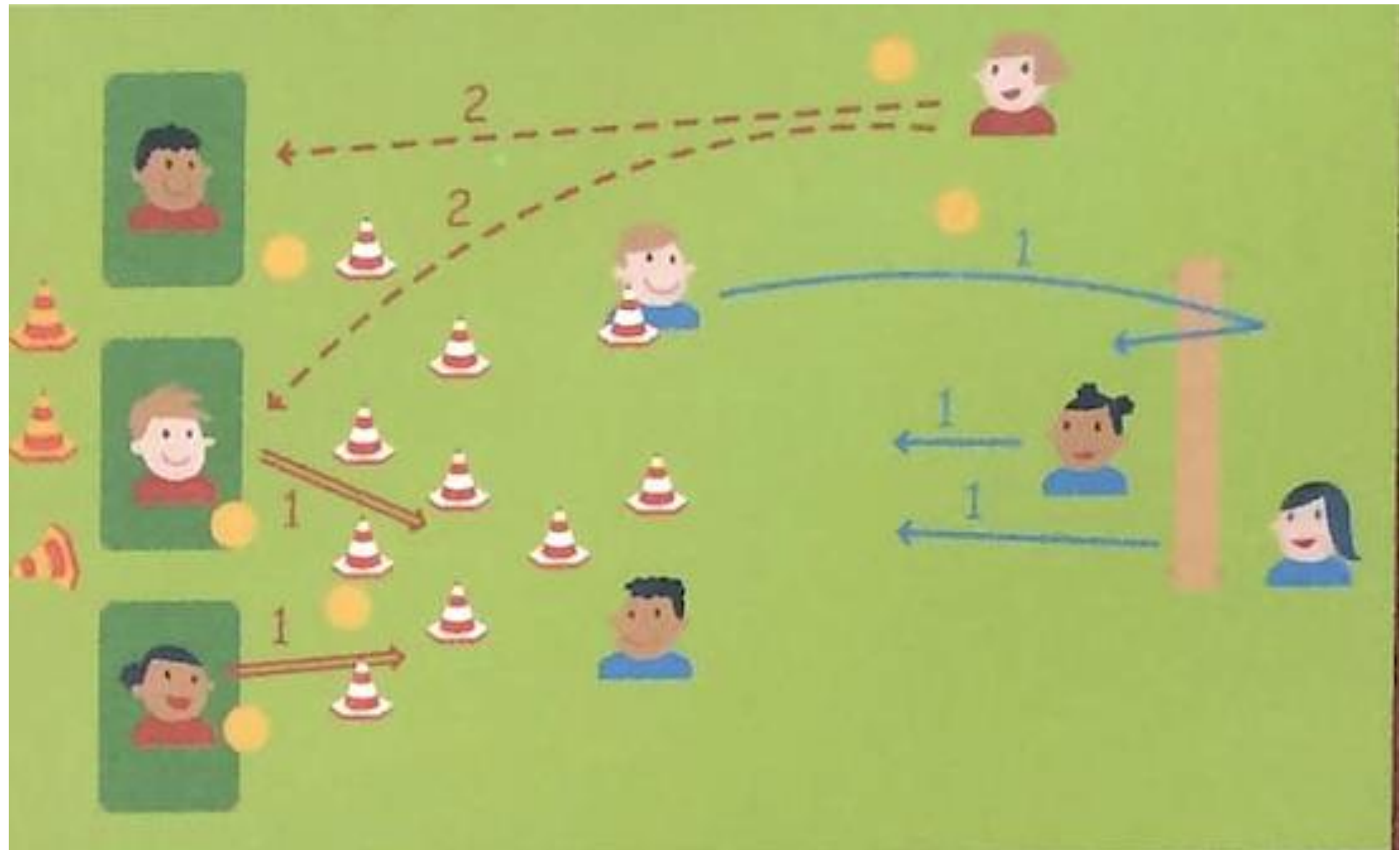


TRAININGSDAG 1 U12

TIJD				LINK LEERLIJN
10			SB	
20	LB			
30	LB			
40		BB		
50			SB	
60			SB	Algemeen: actie en reactie
75		BB		
90			SB	

SPELBEHEERSING	NIVEAUDOELEN	PERIODE 1
ALGEMEEN	Actie & reactie + inschatten balbaan + vrije ruimte zoeken + gericht werpen 1 hand	47: Kegelroof al dribbelend(e)

Timing	Niveaudoelen	Oefeningen/ spelvorm	Aandachtspunten Speelregels/ Spelregels Motiverende context
50-60	SB Actie & reactie + in schatten balbaan + vrije ruimte zoeken + gericht werpen 1 hand	Spel: 47 Kegelroof al dribbelend	Speelregel: 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 Aandachtspunt: laag gecontroleerd dribbelen t.h.v. de kegel en hoge en dribbel bij het terugkeren, ogen los van de bal, versnellen Motiverende context: sporters kiezen zelf of ze werpen of aantikken om kegel terug te roven



TRAININGSDAG 1 U12				
TIJD				LINK LEERLIJN
10			SB	
20	LB			
30	LB			
40		BB		
50			SB	
60			SB	
75		BB		Gericht op dribbel
90			SB	

BALBEHEERSING	NIVEAUDOELEN	PERIODE 1
Gericht op dribbel	Uitvoering: dribbel met verandering van richting	Binnenwaarts – open en cross – inside-out Tussen de benen en achter de rug

Timing	Niveaudoelen	Oefeningen/ spelvorm	Aandachtspunten Speelregels/Spelregels Motiverende context
60-75	BB Uitvoering verandering van richting	1 tegen 1 Passieve verdediger	Aandachtspunten: – dribbel in rechte lijn naar de verdediger – duw de bal laag naar de andere hand – versnel na de verandering van richting Cross step – open step Motiverende context: demonstratie door verschillende sporters met het oog op de aandachtspunten. Kijk naar elkaar. Wat valt je op? Sporters verwoorden zelf de aandachtspunten



TRAININGSDAG 1 U12

TIJD				LINK LEERLIJN
10			SB	
20	LB			
30	LB			
40		BB		
50			SB	
60			SB	
75		BB		
90			SB	Specifiek: aanval opbouw positionering FC

SPELBEHEERSING	NIVEAUDOELEN	PERIODE 1
Aanval: specifiek	Opbouw positionering FC	FC: 5T0-5T1-5T2-5T3

Timing	Niveaudoelen	Oefeningen/ spelvorm	Aandachtspunten Speelregels/ Spelregels Motiverende context
75-90	SB Spelbeheersing: specifiek: aanval opbouw positionering FC	FC: 5T0-5T1-T2-5T3 (X vertrekt t.h.v. de eindlijn wanneer er een doelpoging wordt genomen)	Speelregels: als een ploegmaat de defensieve rebound pakt, dan zorg je voor de out- letpas of loop je de zijlijnen Aandachtspunt: breed lopen, op pasafstand, springen naar de bal, C cut van spelverdeler Motiverende context: fun, authentieke context, van makkelijk naar moeilijk





IV. Evalueren & bijsturen

MEETINSTRUMENT VOOR GROEI

Voorbeeld van zelf- en coach evaluatie van U14 – periode 1

Credits: Annemie Bogaert

Voorbeeld van een trainingsobservatie bij een coach

Credits: Leen Van Campe

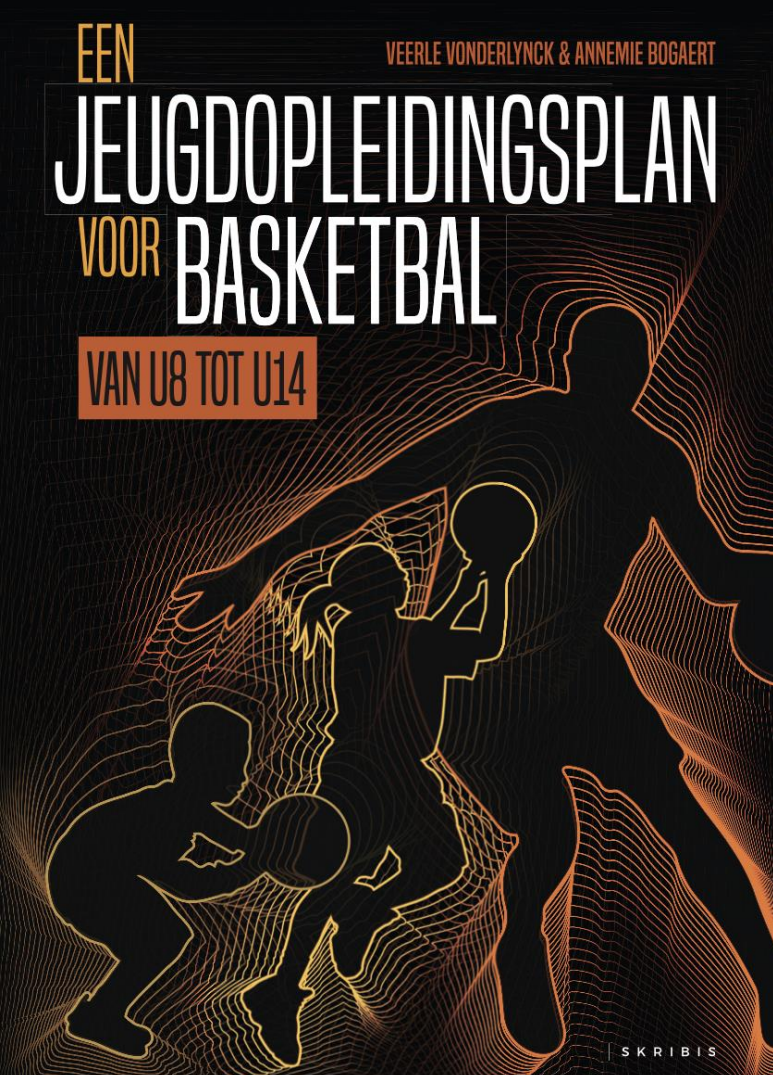
Kernboodschap

Wij: willen faciliteren en inspireren.

Een opleidingsplan: middel en doel voor het ontwikkelen van kwaliteit.

Maar: misschien kunnen we meer doen?

- Neem je device
- Ga naar: live.voxvote.com
- **Voeg volgende PIN in: 56243**



We zijn straks aanwezig op het netwerkmoment. Kom ons opzoeken.

Mail ons:

veerle.vonderlynck@gmail.com

annemie.bogaert@gmail.com

Bestel op de website van uitgeverij Skribis:

<https://www.skribis.be/nl/een-jeugdopleidingsplan-voor-basketbal.html>