
CORONAPROOF TRAINEN (zonder contact)

Ploeg: U16 Jongens Kortrijk Spurs

Datum: 21/10/2020

Coach: Joris Swillen

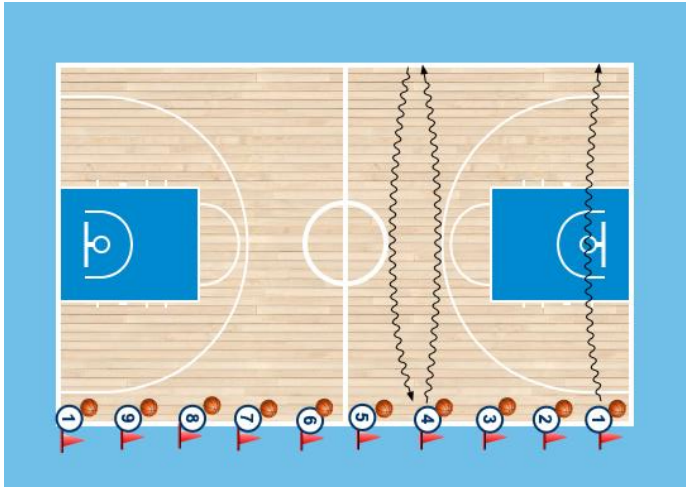
Aantal spelers: 10

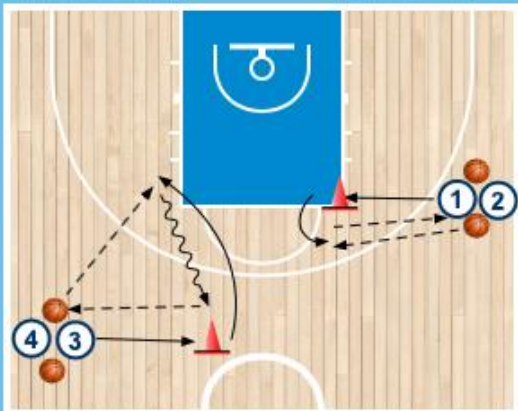
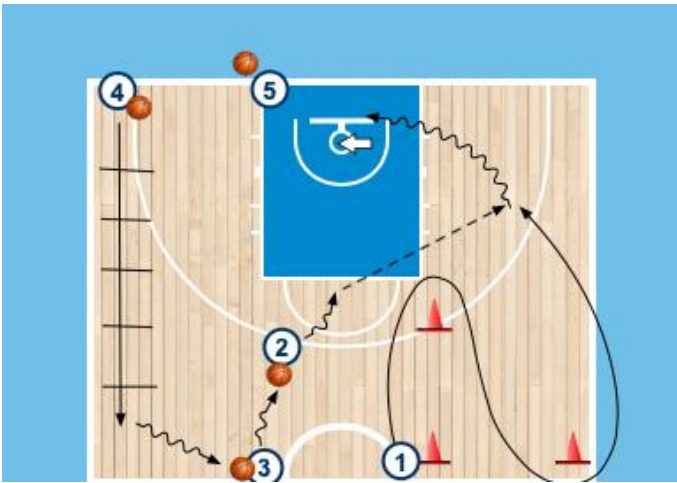
Materiaal: 10 ballen, 12 kegels, 1 agility ladder, 5 hordes, 12 spots

Opmerking: De nadruk tijdens deze training ligt op de demonstratie van oefeningen en mogelijkheden qua organisatie om corona-proof te trainen in teamverband zonder contact. Tijdens de oefeningen hebben we minder de nadruk gelegd op de technische correcte uitvoering waaraan zeker en vast uitstekend kan gewerkt worden tijdens corona-tijden (individuele verbeteringen, detailwerking, correcte uitvoering in teamverband rekening houdend met floorbalance, spacing, timing en ritme, aanspeelbaar zijn).

COVID-19 maatregelen:

- Verzamel jouw ploeg eerst outdoor. Ga pas naar binnen als het terrein effectief volledig vrij is en doe dit in groep.
- Maak afspraken rond opbergen materiaal.
- Kleedkamers mogen niet gebruikt worden, dus de spelers zorgen dat ze reeds in kledij klaar staan. Sportschoenen kunnen in de zaal zelf aangedaan worden.
- De ballen en ander materiaal worden voor en na de training ontsmet. Indien mogelijk ook tussendoor ontsmetten.
- Spreek een verzamelpunt af waar voldoende ruimte is (vb. middencirkel – grote cirkel maken, elk op anderhalve meter).
- Maak afspraken voor de start van de training (discipline, verantwoordelijkheid nemen, ...)
- De spelers houden hun mondmasker aan tot ze het veld effectief betreden. Onmiddellijk na de training doen ze dit terug aan.
- Coaches houden hun mondmasker de hele training aan.

TIMING	OEFENSTOF	MATERIAAL + ORGANISATIE
19u00	<u>Afspraken met spelersgroep</u> - Omwille van corona geen contact. - Competitie tegen jezelf, challenge jezelf om een betere speler te worden. - Contactloos trainen is de verantwoordelijkheid van de coaches maar ook van de spelers. Respecteer de 1,5 meter afstand. - Discipline, verantwoordelijkheid en focus ook bij spelers vereist!	
19u05	<u>Opwarming: Aberdeen drills</u> De spelers dribbelen van zijlijn naar zijlijn op een matig tempo (easy running). De coach heeft aan welke dribbel- en loopbewegingen gecombineerd gedaan worden. Variatie: - Dribbel: - o Hoog/laag - o Rechts/Links/V-dribbel - o Voor/achterwaarts - o Zijwaarts - o ... - Loopbeweging: - o Vooruit/achteruit - o Skippings - o Heelkicks - o Stuttersteps	Materiaal: Elke speler 1 bal Organisatie: 

		
19u15	<u>Agility & finishing</u> De spelers voeren een parcours uit waarbij dribbelvaardigheid, voetenwerk en finishing aan bod komen. Dribbel door de ladder richting de middencirkel. Vervolgens dribbel je naar de 4-spot en geef je vervolgens een pas naar de speler zonder bal. De speler zonder bal sprint naar de eerste kegel, vervolgens back-peddle, daarna sprint naar 2-spot. Na balontvangst 1 dribbel en finish of 2 dribbels met richtingsverandering en finish. Na score, eigen rebound en doorschuiven naar de ladder. Afspraak: - Met bal → constant bal levend houden Aandachtspunten:	Materiaal: 2 ladders, 8 ballen, 6 kegels Organisatie (x2): 

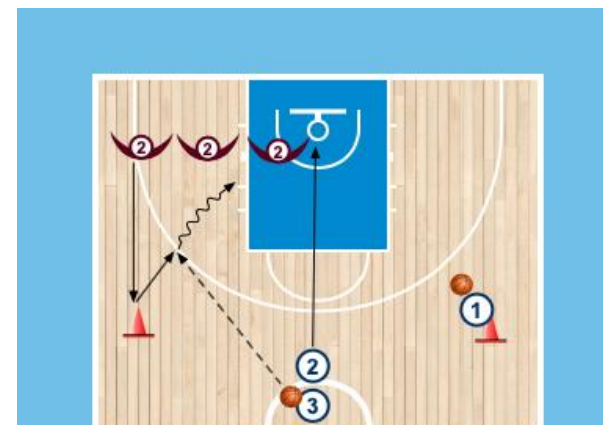
- Harde dribbels
- Ogen gericht op doel (gevaarlijk maken)
- Harde passes
- Tempo is hoog

Variatie:

- Verschillende score-opties
 - o Lay-up
 - o Lay-back
 - o Eurostep
 - o Jumpstop dicht bij doel
 - o One-step lay-up
 - o ...
- Hordes ipv ladder
- Zowel links als rechts werken
- Verschillende oefeningen in de loopladder

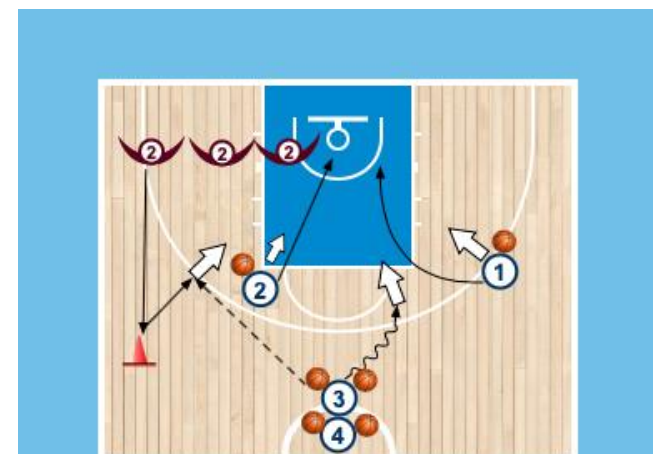
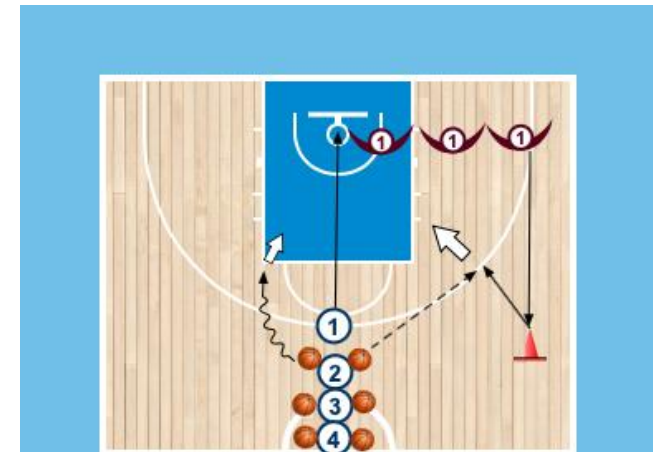
Variatie 1 op drill

Speler 1 doet close-out beweging onder doel, 3 x push slides links of rechts, back-peddle tot aan de kegel, sprint voorwaarts naar 2 of 3-spot en finish. Werken aan beide zijden of combinatie met agility aan zijlijn.



Variatie 2 op drill

De baldrager start met 2 ballen. 1 bal pushpas naar ploegmaat, met de andere bal attack basket + finish met pull up jump shot. Ploegmaat recupereert beide ballen en sluit aan aan middellijn. Andere speler doet close-out move (zie vorige oefening).



19u25

Progressie: decision making door extra speler als dummy defense te plaatsen onder doel. Speelregel: als verdediger in bucket blijft, dan shot. Als verdediger uit bucket komt, dan drive naar doel.

Individuele balbeheersing + actie-reactie principes

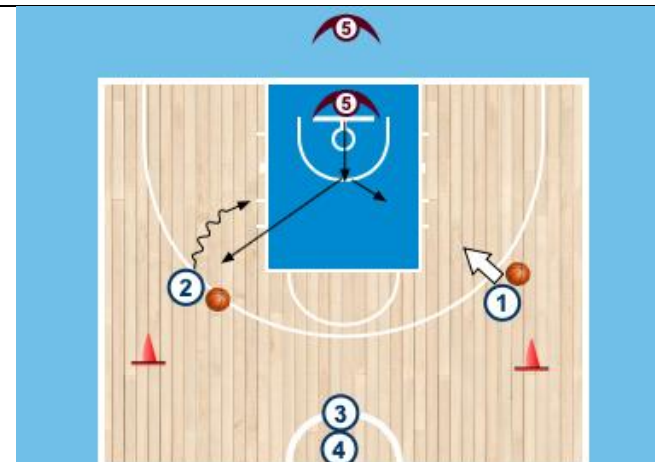
Dribbel naar de blok en voer een richtingsverandering uit. Dribbel uit naar 1 kegel aan uw balzijde en voer een richtingsverandering uit. Werk vervolgens af op doel.

Afspraken:

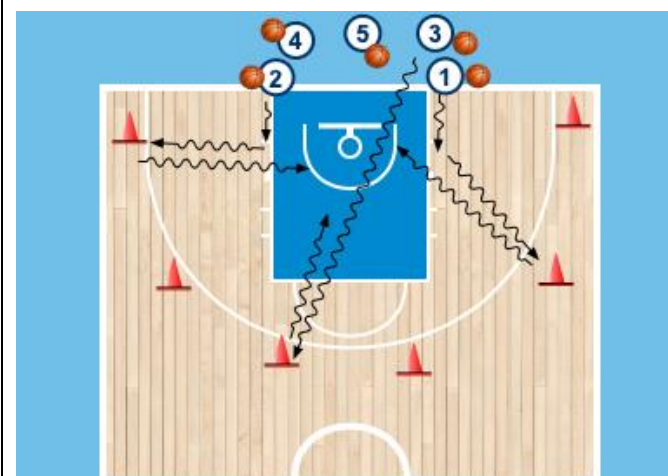
- Max. 2 dribbels bij uitdribbelen
- Volgende speler vertrekt als voorgaande speler doelpoging onderneemt.
- Afstand bewaren achter doel.

Variatie:

- Richtingsverandering: cross-over, tussen de benen, achter de rug, reverse
- Finishing moves: eurostep, floater, one step lay-up, ...



Materiaal: elke speler 1 bal
Organisatie:



Progressie 1

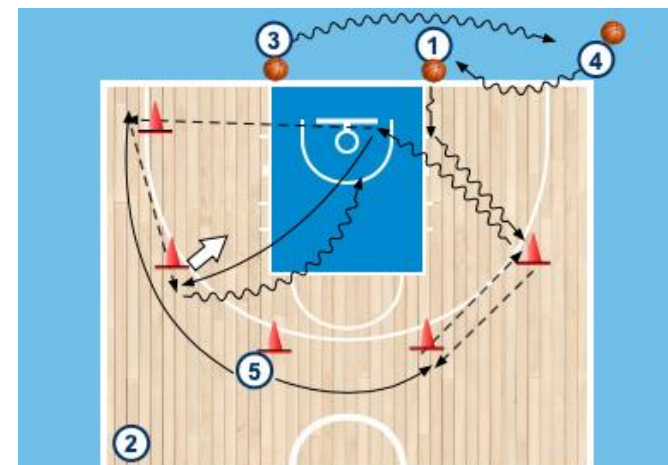
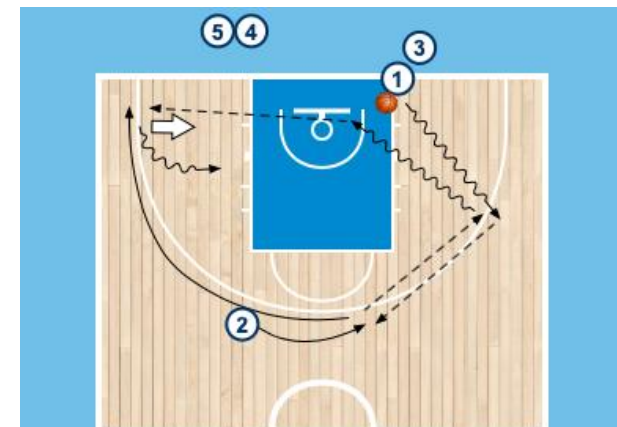
- Combinatie met actie-reactie

Dribbel naar blok en voer een richtingsverandering uit. Pas naar de medespeler (top bucket) en pass back. Penetratiedribbel naar doel (baseline-kant). Speler aan top sprint naar corner en krijgt de pas van de speler die de penetratie uitvoerde. Speler aan corner neemt het shot.

Variatie: Actie: shot of penetratie. Reactie: rebound of sprint out.

Progressie 2

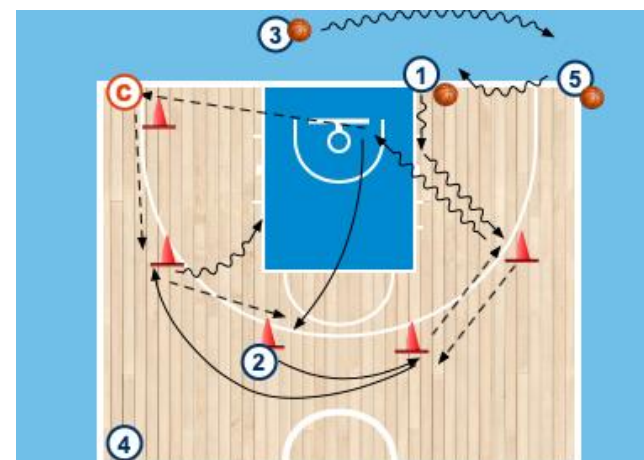
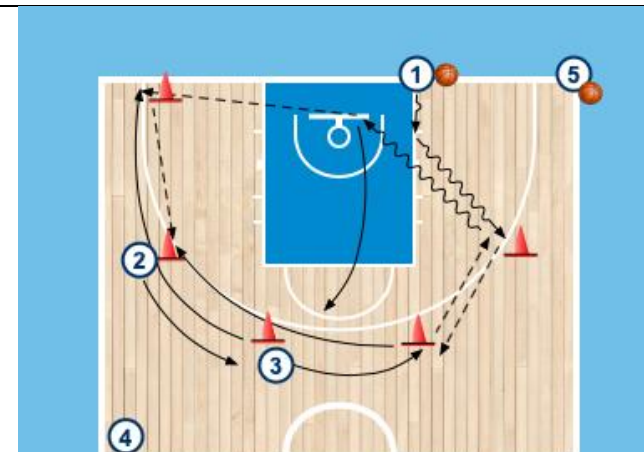
Pasgever sprint na pas naar corner uit naar 45° spot en maakt zich aanspeelbaar. Opties: extra pas, shot of penetratie.



Progressie 3:

- 3^{de} speler toevoegen

Variatie: coach als extra pasgever.



19u35

Actie-reactie 2 vs 0 + offensieve transitie

Speler met bal start met dribbel door de benen (van binnen naar buiten) en versnelt vervolgens 3 dribbels naar 45°-spot. Daarna past hij de bal naar zijn ploegmaat en snijdt hij door naar doel. De bal wordt terug gepast naar de snijdende speler en die werkt af op doel. De speler neemt zijn eigen rebound en geeft een outletpas naar de speler die de zijlijn raakt. Na zijn pas sprint hij naar de top (4-spot) en krijgt hij daar de bal terug. Daarna keuze tussen shot of penetratie. De ploegmaat reageert op zijn actie.

Aandachtspunt:

- Ruimte respecteren aan de hand van spots
- Aanspeelbaarheid op dichtstbijzijnde spot

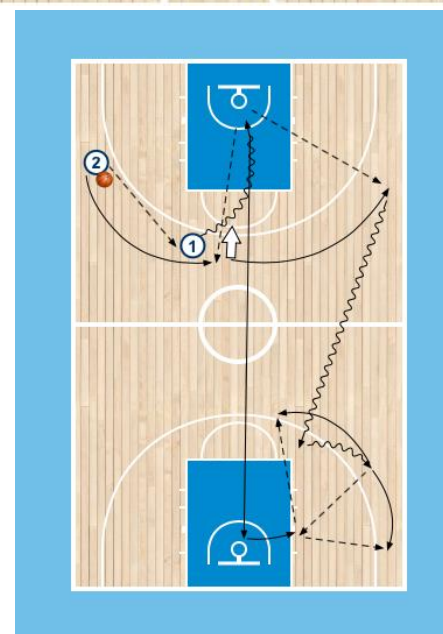
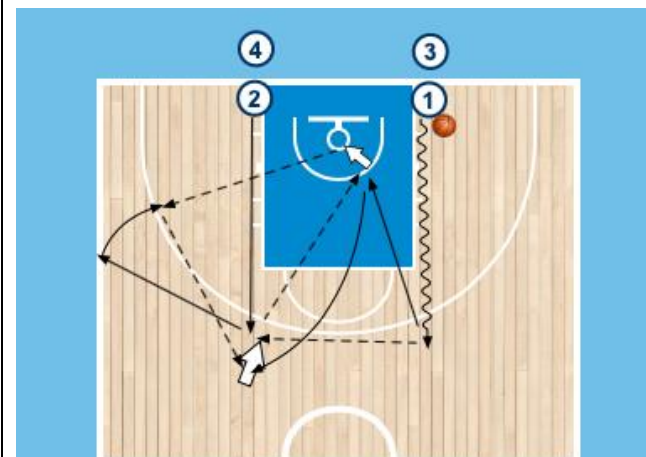
Progressie: Opbouw naar offensieve transitie

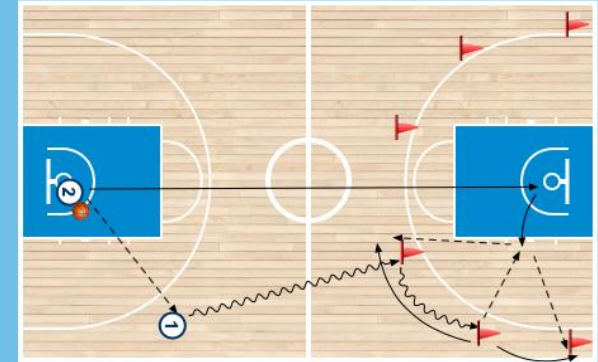
Na shot of penetratie wordt de rebound genomen en outletpas gegeven. Na de outletpas full speed dribbel in rechte lijn naar doel. Vervolgens uitdribbelen naar 45°-spot. Rebounder sprint recht door het midden en werkt af.

Variatie:

- Opposten + postmoves
- 2^{de} move na inside pass

Materiaal: 1 bal per 2





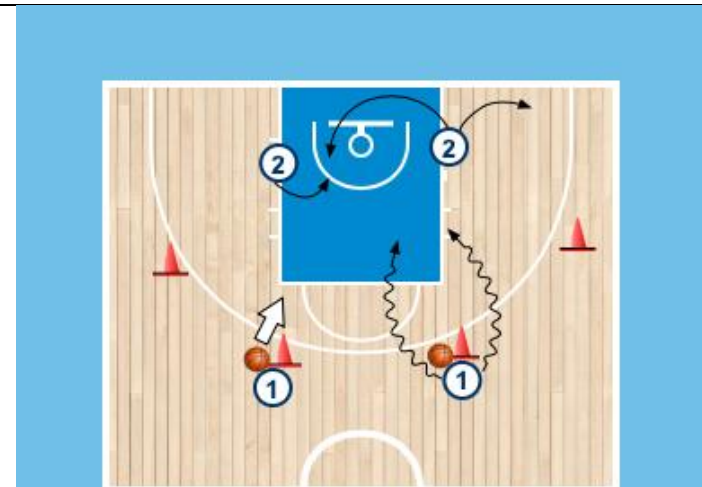
19u45

Drinkpauze + vrije worpen

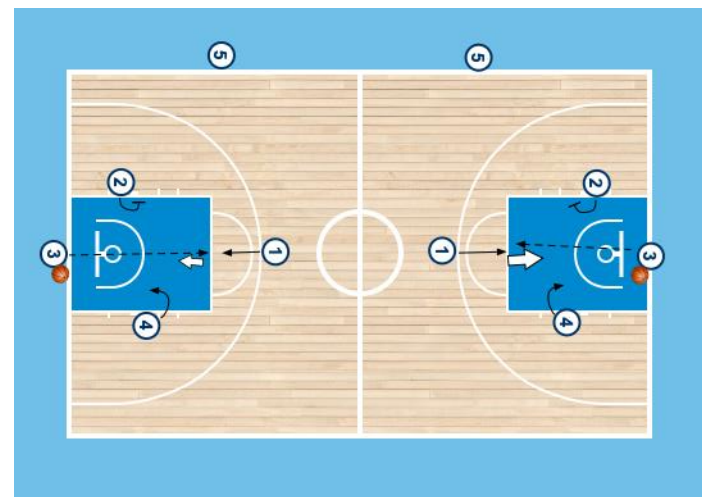
Aan beide ringen 4 spelers. 1 speler met bal onder doel die de pas geeft aan de vrije worp nemen (gamelike), 1 speler aan vrije worp lijn en 2 spelers aan de block in reboundpositie (gamelike). 2 spelers hebben drinkpauze. Doorschuifstelsel: vrije worp nemers gaan uit na shots. Elk speler neemt 2 x 2 vrijworpen.

Aandachtspunt:

- Focus vrije worp nemer
 - o Intern: voorbereiding op vrije worp buiten halve maan, focus op shothouding/techniek.
 - o Extern: ogen op voorste deel van de ring ook tijdens dribbel ritueel



Materiaal: 1 bal per half terrein



19u50

Spelregels:

- Als vrije worp lukt, dan blijf je staan (voeten niet verplaatsen)
- Als vrije worp niet lukt, dan verplaatst de speler zich terug buiten de halve maan en cyclys herstart.
- 2 spelers aan block voeren beweging defensieve en aanvallende rebound uit na shot (zonder contact).
- Speler onder doel geeft altijd een botspas naar de vrije worp nemer.

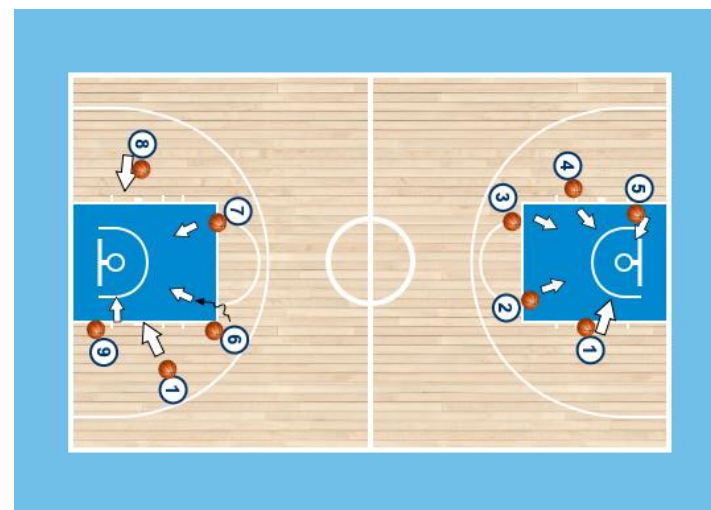
Shooting techniek

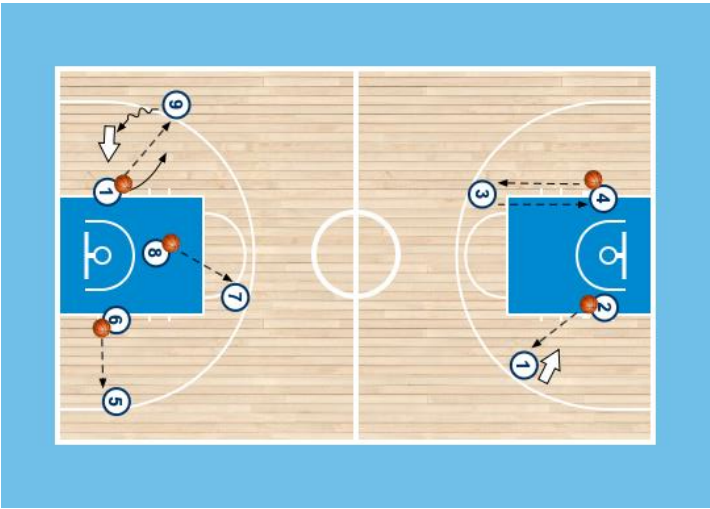
Shooting fundamentals in detail behandelen.

Variaties:

- Bal op niet-shothand -> agressief in shothand duwen voor shotschouder en shot
- Harde dribbel met shot of niet-shothand -> agressief 'onder' bal stappen, bal hoog houden en shotbeweging uitvoeren.
- Accent op follow through
- ...

Materiaal: 1 bal per speler



20u	<u>Shooting + decision making</u> Speler met bal past naar zijn ploegmaat. De speler zonder bal moet zijn voeten constant in beweging houden voor het ontvangen van de bal. Na de pas voert de pasgever een 2^{de} move uit, de andere speler reageert hier op. Variaties: - Voeten in beweging houden: - o Voor-achter springen - o Links-rechts springen - o Stuttersteps - o ... - Actie-reacties - o Na pas 1 hand omhoog → bal terug passen - o Na pas 2 handen omlaag → shot - o Na pas 2 handen omhoog → drive - o ...	Materiaal: 1 bal per 2 
20u10	<u>Shooting competities met verschillende accenten</u> - In combinatie met aberdeen Speler 1 dribbelt de bal achterwaarts door de benen tot de 1-spot. Hierna past hij naar speler 2 en sprint hij naar de 45°-spot. Speler 1 krijgt de bal terug en neemt een shot. Speler 2 neemt de rebound en doet dezelfde oefening als speler 1.	Materiaal: 2 ballen per team

Speler 1 sprint na zijn shot naar 45° spot aan de andere kant, krijgt de pas van speler 4 en neemt opnieuw een shot. Vervolgens eigen rebound en aansluiten achter speler 5.

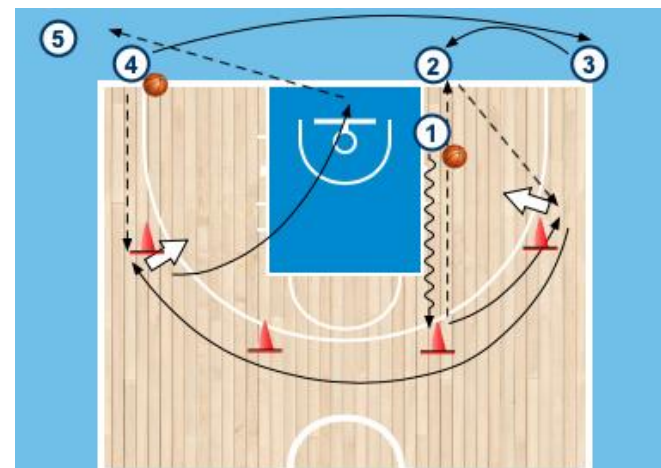
Competitie: om ter eerst X-aantal scores.

- In combinatie met aberdeen

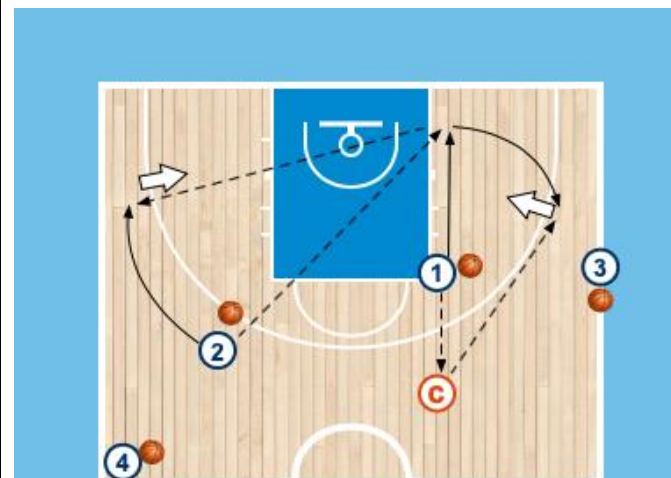
Speler 1 past naar de coach en doet back-peddle tot aan de blok. Speler 2 heeft de pas naar speler 1. Speler 1 past terug naar speler 2 die ondertussen naar een nieuwe spot is gelopen. Speler 2 shot en neemt zijn eigen rebound. Speler 1 sprint na de pas naar speler 1 naar de 45° spot en krijgt de pas van de coach. Speler 1 shot en neemt zijn eigen rebound.

Variatie:

- Shot of drive
- Flare out naar hoek



Materiaal: 1 bal per speler



- Nadruk op aantal scores

Speler 1 past naar de coacht en krijgt de bal terug na sprint naar 45°-spot. Speler 1 voert een baseline drive uit en past naar speler 3 die naar de hoek gesprint is. Speler 3 shot en neemt zijn eigen rebound. 1 sprint na de pas naar de 1-spot en krijgt de pas. Hij pivoteert naar doel en neemt een shot en eigen rebound.

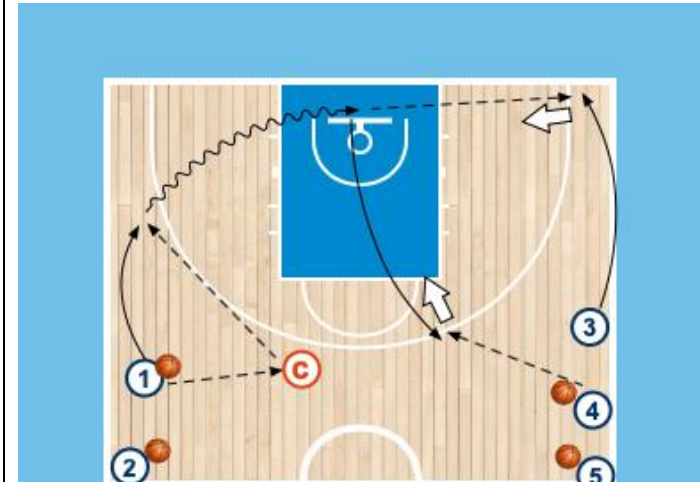
Werken tot X-aantal scores.

- Nadruk op mentale druk

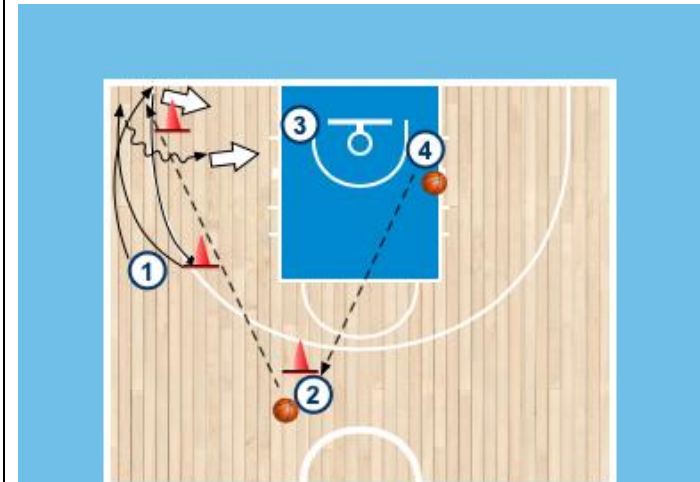
1 sprint naar corner en krijgt de pas van 2. 1 neemt het driepuntshot. Na shot kegel aan 45° tikken en terug naar corner sprinten. Opnieuw bal krijgen net binnen driepuntslijn en pull up jumper. Na 2^{de} shot sprint naar 45°, bal krijgen en shot. Vervolgens back-peddle naar middellijn, sprint naar 45° en transitie shot nemen. Daarna doorschuiven van shotter.

Mentale druk: 2 shots na elkaar missen → doorschuiven.

Materiaal: elke team 4 ballen



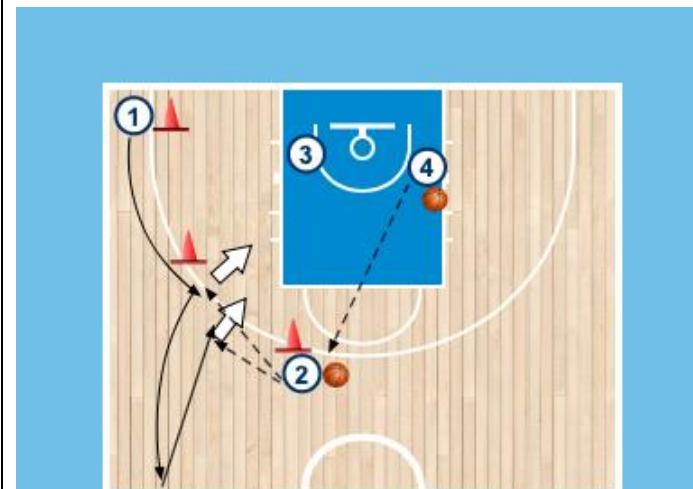
Materiaal: elk team 2 ballen



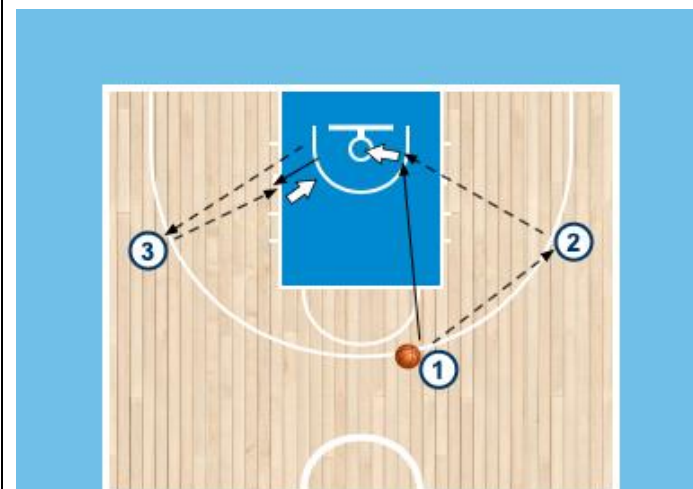
- Shooting onder tijdsdruk

Speler 1 pas naar speler 2 en snijdt door. Speler 1 krijgt de bal terug onder doel en voert een power shot uit. Vervolgens eigen rebound en pas uit naar speler 3. Positie innemen op midpost, bal krijgen en post move uitvoeren. Eigen rebound en passen naar speler 2. Sprint naar de top + shot aan top. Eigen rebound nemen + push break naar startpositie en herstarten.

Aantal scores op 1' bijhouden.



Materiaal: 1 bal per 3

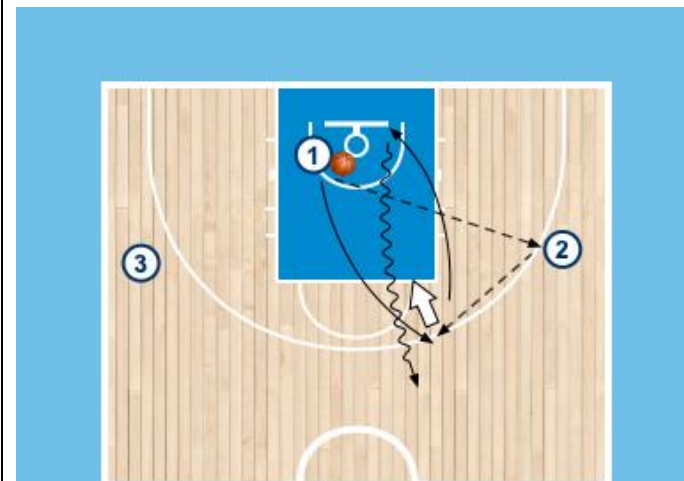


- 2 ballen drills met opeenvolgende acties

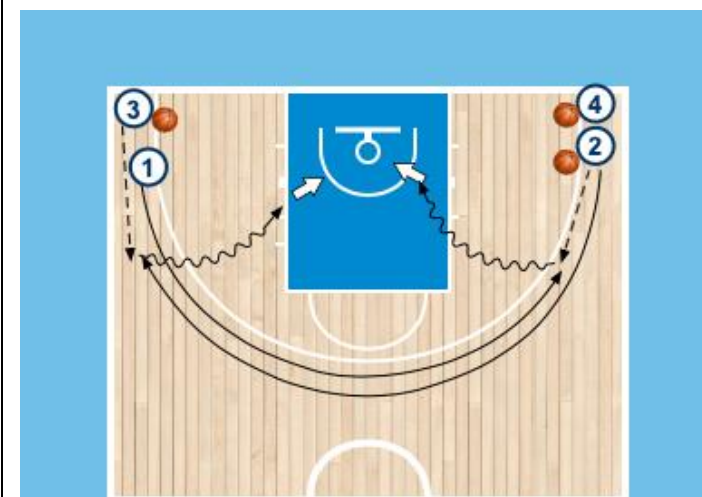
Speler zonder bal sprint naar andere zijde, krijgt de bal en werkt af op doel.

Variatie in afwerking:

- Drive
- Shot
- Finishing moves variëren
- Opbouwen tot actie-reactie met pasgever

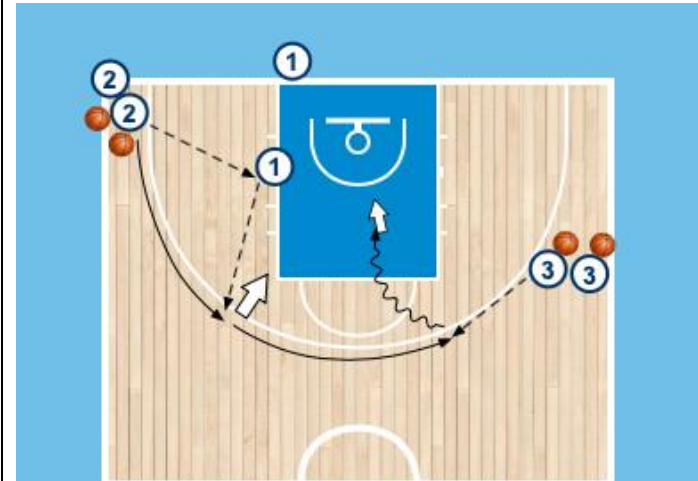


Materiaal: 4 ballen per 5



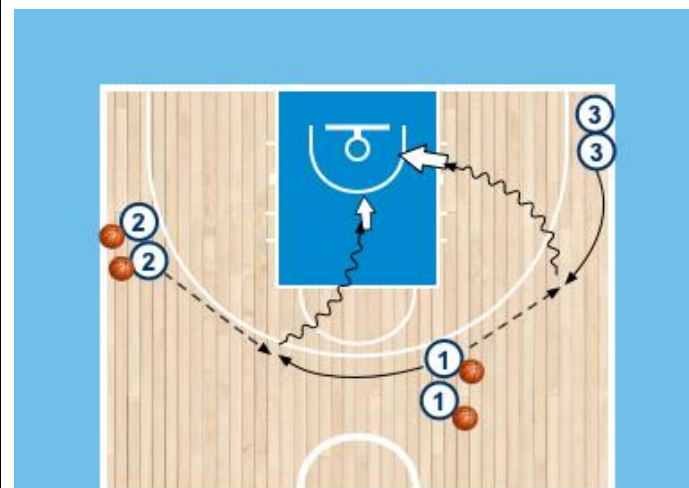
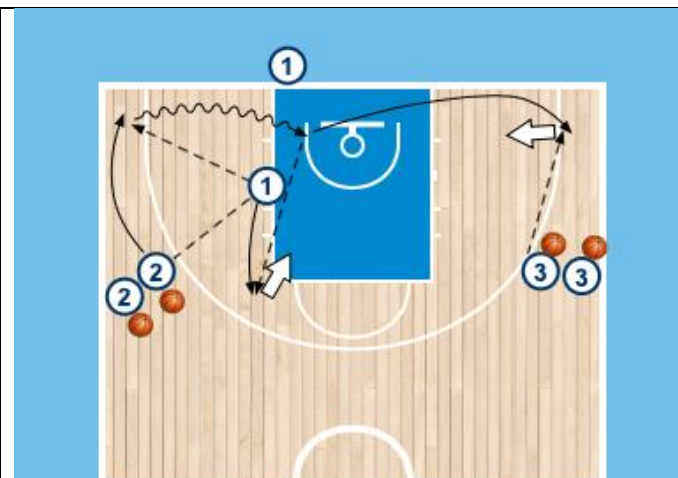
- 2 ballen drills met opeenvolgende acties

Inside passing en afwerken met postmove. Second move door pasgever, 2^{de} actie naar andere zijde en bal terug ontvangen van speler 3 en shot.



Variatie in startpositie.

Variatie: Tegenovergestelde ruimte aanvallen. Combinatie van shots of drive. Opbouwen met actie-reactie principes.



20u30	<u>Cooling down: statische stretching</u>	
-------	---	--

In dit document hebben we getracht enkele ideeën/oefenstof voor te stellen die tijdens contactloze trainingen kunnen uitgevoerd worden. Via jullie eigen ervaring en creativiteit kan hierop eventueel worden voortgebouwd om trainingen interessant, leerrijk en aangenaam te houden voor onze basketspelers en speelsters.

Tijdens deze contactloze trainingen lijkt het ons zeer belangrijk om veel aandacht te besteden aan detailwerking (technisch correcte uitvoering van fundamentals).

Eventueel in overweging te nemen: training opsplitsen in 2 sessies van elk 40 à 45 minuten. Team verdelen in 2 groepen. Op die manier kan je nog meer differentiëren qua niveau, posities, ... varieer in samenstelling van groepen.

Indien bijkomende vragen, opmerkingen of bedenkingen, aarzel niet om me te contacteren: joris.swillen@skynet.be

Veel succes!