

7 Een opleidingsplan voor de U8

Wie zijn de U8?

Voordat we kunnen aangeven wat we de U8 het best leren en op welke manier we dit het beste aanpakken, staan we stil bij de vraag 'wie zijn die U8?' De U8 tonen de hiernavolgende kenmerken die voor hun basketbalopleiding belangrijk zijn.

- ♦ U8 zijn gericht op zichzelf. Ze zijn egocentrisch, wat niet hetzelfde betekent als egoïstisch. Ze spelen vaak 'alleen samen'. Een U8 heeft zowel letterlijk (technisch beperkt) als figuurlijk (ontwikkelingspsychologisch) alleen oog voor de bal. Dit egocentrisme is een fase van een natuurlijk ontwikkelingsproces tot de U10, die uit zichzelf zoeken naar samenwerking en samenspel.
- ♦ U8 zijn speels. Ze hebben een grote spel- en bewegingsdrang.
- ♦ U8 zijn snel afgeleid. Ze kunnen hun aandacht maar kort bij eenzelfde opdracht houden.
- ♦ De lichaams-, tijds- en ruimteperceptie van de U8 is nog niet sterk ontwikkeld. Ze botsen tegen elkaar, lopen zomaar een bal voorbij, ... De U8 kennen hun lichaam nog niet goed. Ze kunnen hun bewegende lichaam en de bewegende bal moeilijk een plaats geven in de spelomgeving.
- ♦ U8 zijn nabootsers: ze leren door te kijken en te imiteren.
- ♦ U8 zijn fantasierijk.
- ♦ Naarmate de U8 ouder wordt, verandert hij van een verwonderde onderzoeker in een meer competitiegerichte U10. Hij wil zich steeds meer meten met de andere sporters uit zijn ploeg en met andere ploegen.
- ♦ U8 kijken op naar hun trainer en andere volwassenen.
- ♦ U8 hebben een groot uithoudingsvermogen (lang bewegen aan een lage intensiteit), recupereren snel en zijn nog heel lenig.

Hoe voeden we het spelplezier en de motivatie bij de U8?

Een motiverende en positieve context creëren doe je als coach tijdens de trainingen en wedstrijden van de U8. Zelfs naast het veld heb je een voorbeeldrol en kan je impact hebben op de ontwikkeling en het welbevinden van je sporters.

Je voedt **het spelplezier** van de U8 door:

- ♦ de nadruk te leggen op fun- en belevingselementen om de fundamentele basisbewegingen aan te leren;
- ♦ zeer veel algemene spelen (zie de leerlijn lichaams- en balbeheersing: algemeen) te voorzien waarin het basistactisch denken aangeleerd wordt;
- ♦ zo vaak als het kan elke sporter met een bal aan het oefenen te zetten.

Je stimuleert **de inbreng** van de U8 door **de ondersteunende rollen** systematisch te integreren.

- ♦ U8 geven als scheidsrechter verbaal aan of:
 - de bal binnen of buiten is;
 - welke sporter een grote loopfout maakt;
 - welke sporter een dubbele dribbel uitvoert;
 - welke ploeg de bal mag ingeven.
- ♦ U8 geven als coach verbaal aan of één sporter:
 - naar de aanval moet lopen of in verdediging moet lopen;
 - op de spots speelt;
 - past en vangt met twee handen;
 - stopt bij balontvangst;
 - de voeten indraait naar doel bij balontvangst;
 - het setshot uitvoert dicht bij doel;
 - het setshot uitvoert als hij vrij staat;
 - 1 tegen 0 speelt bij vrije doorgang naar doel.

Je stimuleert **de inbreng** van de U8 door een **weekkapitein** aan te duiden. De weekkapitein van de U8 mag die week de yell roepen, mag altijd als eerste in de rij staan, krijgt de verantwoordelijkheid over wie er tikker is, ...

Je stimuleert **de inbreng** van de U8 door de U8 **te vragen** wat ze leuk vinden en waaraan ze plezier beleven, welke spelvorm hun favoriet is en waarom. Die spelvorm wordt dan een aantal weken in de opwarming voor de wedstrijd gespeeld.

Je geeft aan de U8 **betekenisvol uitleg** door stelselmatig de grote fouten **te corrigeren** die ze tegen de spelregels maken. Je neemt regelmatig de tijd om aan de volledige ploeg de regels uit te leggen naar aanleiding van een grote fout; bijvoorbeeld: dubbele dribbel, flagrante loopfouten, duwfouten.

Je geeft **betekenisvol uitleg** door de U8 voor de wedstrijd **taakdoelen** mee te geven. Die taakdoelen komen overeen met de trainingsdoelen die in die periode in de graduele opbouw behandeld worden. Voor de periode september en oktober kan dat zijn:

- ♦ Wanneer ben ik in aanval?

- ♦ Wanneer ben ik in verdediging?
- ♦ Ik scoor door te doelen.
- ♦ Ik ben betrokken bij het spel.

Je volgt **het ontwikkelingsritme** van de U8 door:

- ♦ je sporters veel te laten bewegen, het liefst allemaal samen actief; de U8 hebben nood aan korte, intense beweegmomenten;
- ♦ zeer veel afwisseling in je oefenstof, materialen, werkvormen, ... te steken; een variatie in spelen houdt hun concentratie hoog;
- ♦ training te geven met als doelstelling de individuele vaardigheden te ontwikkelen; je voorziet veel oefenstof waarbij iedereen met de bal aan de slag gaat;
- ♦ je uitleg kort en duidelijk te houden; op dit leeftijdsniveau kunnen sporters niet lang luisteren en stil zitten.

Je **creëert duidelijkheid** voor de U8 door **afspraken** te maken voor een vlot verloop van de training:

- ♦ we verzamelen op...
- ♦ als ik stop roep, dan...
- ♦ als ik uitleg geef, dan...
- ♦ we verzamelen de ballen altijd...

Je **creëert duidelijkheid** voor de U8 door **afspraken** te maken voor de wedstrijd:

- ♦ iedereen zit op de bank tijdens de wedstrijd
- ♦ we drinken altijd water tijdens de wedstrijd
- ♦ tijdens de rust van de wedstrijd blijven jullie op het terrein
- ♦ na de wedstrijd wordt er gedoucht

Je **bewaakt de grenzen** bij de U8 door aandacht te hebben voor kleedkamerri-tuelen. Je maakt **afspraken** en past ze consequent toe. Bijvoorbeeld:

- ♦ omkleden vooraf
- ♦ sportkledij en sportschoenen
- ♦ douchen na training en wedstrijd

Je **bewaakt de grenzen** bij de U8 door de ouders te betrekken en vaak met hen te **communiceren**. Je stelt ook voor hen duidelijke grenzen, waarbij het helder is dat ouders het coachen aan de coach overlaten.

- ♦ Hoe verloopt een training?
- ♦ Mag je in de kleedkamer als ouder?
- ♦ Hoe verloopt een wedstrijd?
- ♦ Mag je op de bank als ouder?

Je schenkt vertrouwen en biedt uitdagingen door het scoren niet te beperken tot het doelen alleen. Je zorgt voor succeservaring bij verschillende acties. Geef ook punten als je sporters bijvoorbeeld tijdens de 3 tegen 1 een correcte jump stop uitvoeren.

Je **biedt passende hulp** aan de U8 door zelf een demonstratie te geven.

Je **ontwikkelt het zelfinzicht** van de U8 door de sporters de kans te geven zaken uit te proberen, fouten te maken en te leren.

Je **biedt relationele steun** aan de U8 door je sporters leiding te geven. 'Wie kan..?', 'Wie toont...?' zijn goede instructiezinnen.

Hoe ontwikkelen we spelcompetentie bij de U8?

Op het leeftijdsniveau van de U8 krijgt de ontwikkeling van lichaams- en balbeheersing binnen het trainingsvolume nog zeer veel ruimte. De nadruk ligt op FUN-spelen (beleving) om de fundamentele basisbewegingen te leren en om basketbalspecifieke basisvaardigheden (doelen, passen en vangen, dribbelen) te introduceren. De oefenstof zal vooral gericht zijn op het vertrouwd raken met de bal als moeilijk te behandelen voorwerp. Het doel is dat 'de bal mijn vriend wordt'.

De coach ontwikkelt het spelinzicht en -overzicht door:

- ♦ iedereen op alle posities te laten spelen;
- ♦ verdedigen te zien als een middel, geen doel;
- ♦ sporters aan te moedigen aanvallend de 1 tegen 0 te spelen;
- ♦ in het aanbod zeer veel algemene spelen te voorzien waarbij basistactische patronen ontwikkeld worden.

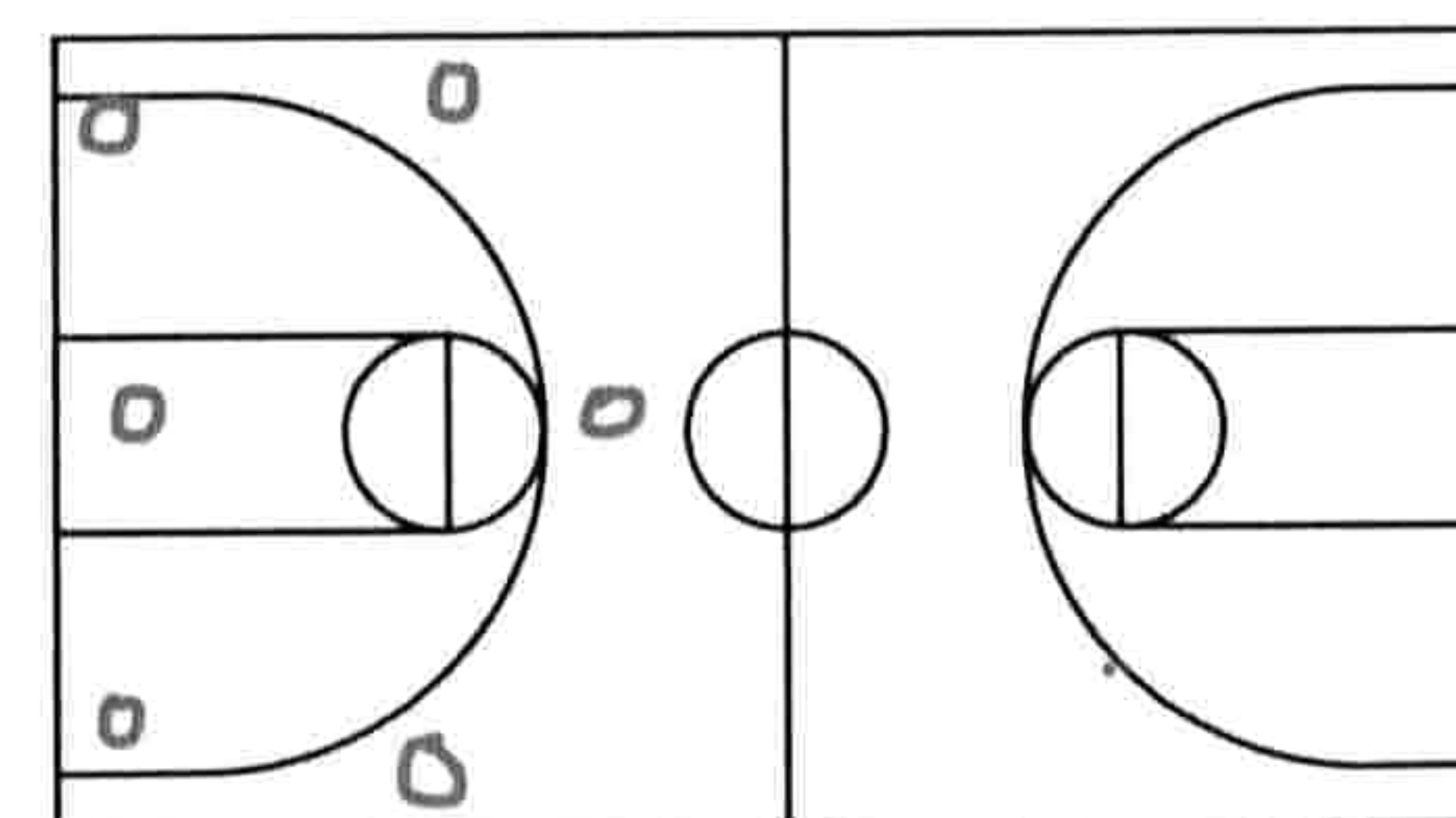
Hoe spelen we aanvallend bij de U8?

Bij de U8 beperkt het aanvallende concept zich tot de 3 tegen 3. Die 3 tegen 3 wordt gespeeld in een basisopstelling, waarbij de drie sporters op de perimeter spelen. De vijf perimeterspots en de spot onder het doel worden wel gebruikt.

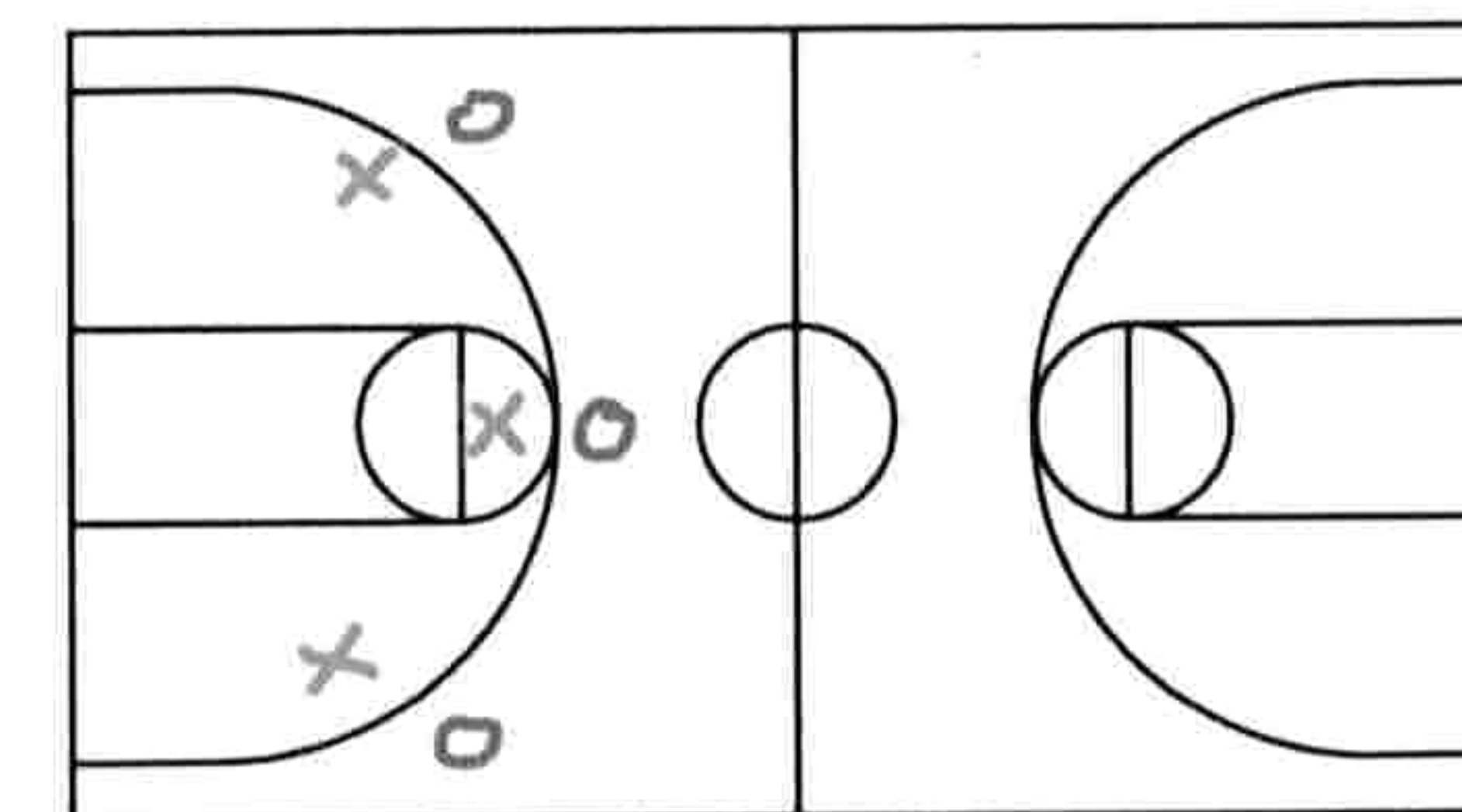
Aanvallende opstelling voor de U8

De U8 spelen 3 tegen 3 op zes spots, die in een hoefijzeropstelling liggen (figuren 9 en 10).

Figuur 9: Vijf spots in hoefijzeropstelling met spot zes onder doel



Figuur 10: Opstelling in 3 tegen 3 op half terrein.



Belangrijkste speelregels voor de U8

- ♦ Speel op drie verschillende spots (opbouw).
- ♦ Een doelpoging onderneem je dicht bij doel (doelen).
- ♦ Gebruik de dribbel als je je verplaatst (opbouw en kansen creëren).
- ♦ Dribbel als er vrije ruimte is (opbouw en kansen creëren).
- ♦ Een ploegmaat die vrij staat, krijgt de pas (opbouw en kansen creëren).
- ♦ Als je een pas geeft, dan loop je door naar spot zes (kansen creëren).
- ♦ Als je de bal vangt, dan voer je een jump stop uit (opbouw en kansen creëren).
- ♦ Als je stopt met dribbelen, dan voer je een jump stop uit (opbouw en kansen creëren).
- ♦ Als je de bal ontvangt, dan draai je je voeten in naar doel (opbouw en kansen creëren).

Belangrijkste bewegingsvaardigheden voor de U8

Algemeen

- ♦ voorwaarts en rugwaarts lopen
- ♦ lopen met verandering van ritme en richting
- ♦ lateraal verplaatsen
- ♦ combinatie van lopen en stoppen
- ♦ lopen en ontwijken
- ♦ springen één voet of beide voeten
- ♦ landen op één voet en beide voeten

Specifiek

- ♦ basketbalhouding
- ♦ pivoteren
- ♦ passen
- ♦ dribbelen

Hoe spelen we verdedigend bij de U8?

In het defensieve concept wordt bij de U8 de man-tegen-manverdediging aangeleerd. Sporters leren hun eigen man op te nemen en tussen man en doel te verdedigen. Het verdedigende concept bij de U8 is dus vooral mangericht en niet balgericht.

Verdedigend concept voor de U8

De U8 zoeken hun eigen man en positioneren zich tussen man en doel (figuur 10).

Belangrijkste spelregels voor de U8

- ♦ Als je ploeg balverlies heeft, dan moet je verdedigen.
- ♦ Bescherm de eigen bucket.
- ♦ Zoek je man.

Belangrijkste bewegingsvaardigheden voor de U8

Algemeen

- ♦ voorwaarts lopen en overschakelen naar rugwaarts lopen
- ♦ lateraal bewegen

Specifiek

- ♦ ready houding
- ♦ verplaatsen in step slide

Welke leerlijn en niveaudoelen stellen we bij de U8 voorop?

De competitievorm voor de U8 beperkt zich tot het spelen van 3 tegen 3. Logischerwijs is de leerlijn opgebouwd tot en met de 3 tegen 3. Op die manier wordt doelbewust ingezet op het goed inschatten van het niveau van de sporters, waardoor de kans op succeservaring groter is. Zo kunnen de U8 op hun optimale spelniveau oefenen. Dit betekent niet dat de U8 geen 5 tegen 5, als onderdeel van het programma, kunnen spelen. Integendeel, door geconfronteerd te worden met de beperkte ruimte in de 5 tegen 5, zullen de U8 ervaren hoe ze de 3 tegen 3 efficiënter kunnen spelen.

Leerlijn U8	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
1. Lichaamsbeheersing					
Algemeen					
	Lopen zonder druk	WL21: Ritmisch schaduwlopen variante ^(a) WL19: Verkenninglopen ^(a)	WL22: Kriskras door elkaar ^(a) WL29: Op signaal lopen ^(a)	WL25: Lijnlopen ^(a)	WL26: Mattenloop ^(a)
	Actie & reactie + afremmen + versnellen	L03: Wolfje hoe laat is het? ^(c)	L04: Drie op een rij ^(c)		
	Actie & reactie + ontwijken + afremmen + versnellen	Memoryloop ^(b) Vos kom uit je hol (99) ^(d) Diamantenroof (123) ^(d)	Achternvolginstik ^(b) Gangentikspel (171) ^(d)	4: Hoekenloop ^(b) Basistikspel (267) ^(d)	LT02: in één adem ^(c) L06: Pakman ^(c) 80: Blokjesroof ^(e)
	Actie & reactie + afremmen + versnellen + ontwijken + vrije ruimte zoeken			Octopustik ^(b)	Lintenroof Wedstrijdtik ^(b)
	Snelle voeten + coördinatie + 1 voet afstoten, 2 voeten landen, 2 voeten afstoten, 2 voeten landen	SL5: Springen over hindernissen ^(a) SL7: Ladderspringen eenvoudig ^(a) SL03: Eén te weinig ^(c)	SL7: Ladderspringen eenvoudig ^(a) SL9&10: Op en af springen ^(a) SL04: Hinkelrij ^(c) SL08: Dobbel het spel uit ^(c)	SL21: Springparcours ^(a) SL05: Ladderspringen complex ^(c)	SL23: Touwtje springen ^(a) SL05: Ladderspringen complex ^(c)
	Duwen en trekken	Samen met partner TD17: Samenspannen ^(a) TD18: Touwspannen ^(a) TD19: Ballenduwer ^(a)	Met partner & materiaal TD9: Poepdoekje ^(a) TD10: Cirkeltrek ^(a)	Tegen partner TD5: Krachttoer ^(a) TD6: Duwdans ^(a) TD7: Omwenteling ^(a)	In groep TD20: Kegelkamp ^(a) TD21: Krokodillenjacht ^(a) TD22: Kinderslot ^(a)

Leerlijn U8	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
	Wendbaarheid + actie & re-actie + trek en duw			Sint Joris en de draak ^(b)	De ridder van de ronde tafel ^(b)
Specifiek					
	Basketbalhouding	Breed staan – knieën gebogen en naar buiten gedraaid	Van draaien rond de eigen as naar pivoteren front en sikma	Evenwicht houden op 1 of 2 voeten terwijl je uit balans gebracht wordt	Verplaatsen in step slide
	Loopscholing	Voorwaarts, rugwaarts en lateraal verplaatsen	Combinatie van lopen en stoppen	Veranderen van snelheid – Veranderen van richting	Combinatie van verandering van richting en snelheid
	Ritmescholing (in de ladders)		Voorwaarts door de ladder lopen – in elk hokje 1 voet – in elk hokje 2 voeten – idem + knieën heffen	Zijwaarts door ladder en voorwerpen verplaatsen aan de buitenkant	Op handen en voeten zijwaarts door ladder – op handen en voeten rugwaarts door ladder: handen in de ladder, voeten aan de buitenkant
	Springen en landen	Opwaarts springen en landen – Springen naar een (bewegend) voorwerp in de lucht (timing)		Springen in chaotische situaties (contact)	
2. Balbeheersing					
Gericht op doelen					
	Uitvoering van het setshot	Werpen naar doel met 1 hand onder de bal – steunen op beide voeten	Idem + begeleidingshand naast de bal	Wapenen van de bal in de shooting pocket	Shotbeweging
	Uitvoering van de lay-up			Globale vorm van lay-up dominante hand	2 contacten – ritme

Leerlijn U8	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
Gericht op passing					
	Passen en vangen in gesloten context	Passen al stilstaand en in beweging Voorwerp ontvangen al stilstaand en in beweging (met ballonnen, tennisballen, strandballen, ...)	Passen en vangen met 2 handen stilstaand en in beweging – ogen altijd op de bal	Passen en vangen met 2 handen in een hoek met ploegmaat (indraaien lichaam)	Botspas – botspas
Gericht op dribbel					
	Technisch correct dribbelen	Dribbel en correct lopen combineren – Dribbel hand op de bal	Hoog-laag dribbelen, Traag-snel dribbelen	Naast de voeten dribbelen – dribbel combineren met lopen en stoppen, veranderen van richting en ritme	Dribbelen zonder naar de bal te kijken (met dribbelbrillen)
	Contextgericht dribbelen	Vanuit dribbel 'hindernissen' zien (stilstaande)	Vanuit dribbel 'hindernissen' zien (bewegende)	Vanuit de context veranderen van hand (bijvoorbeeld: tennisballen verplaatsen op kegels)	Dribbelen in wisselende ruimtes
	Dribbel met 2 ballen (ballonnen)		1 sporter dribbelt en tikt ondertussen de ballon naar partner	De volledige ploeg houdt 1, 2, 3, ... ballonnen al dribbelend in de lucht	Veranderen van richting en snelheid (groeve vorm)
	Dribbel in een functie van bewegend voorwerp	Rol de hoepel en dribbel ernaast	Rol de hoepel en dribbel errond	Rol de hoepel, dribbel ernaast en erin	
		Vanuit bal vast houden + passen	Vanuit dribbel + stoppen + passen		
3. Spelbeheersing					
Algemeen					
	Vangen en werpen + vrije ruimte zoeken + losshaken + omschakeling	35: Opbouwlummelbal ^(e) DT07: Emmerbal ^(c)	27: Eindvakbal ^(e)	28: Hoepelbal ^(e) DT06: Levende doelen ^(c)	30: Iedereen koning ^(e) 4: Combinatiebal ^(e) 8: Monokorfbal ^(e)

Leerlijn U8	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
	Vrije ruimte zoeken + dribbelvaardigheid			84: Gallen ^(e)	81: Boefje ^(e)
	Actie & reactie + inschatten balbaan + gericht werpen 1 hand	59: Kegeltrefbal ^(e)	47: Kegelroof ^(e) 52: Mijneveld ^(e)		49: Loop door 't straatje ^(e)
	Gericht werpen met 1 hand of 2 handen + verdigende positie + ruimte zoeken + omschakeling + inschatten balbaan	DT09: Kegelbal ^(c)	19: Chaosdoelenspel ^(e)	20: Keepertrefbal ^(e)	22: Pilonbal ^(e)
Specifiek					
Aanval	Concept	Als je ploeg de bal heeft, dan ben je in aanval	Als je in aanval bent, dan positioneer je je met de ploeg op drie verschillende spots	Als je ploeg in aanval is, dan probeer je de bal snel naar het doel te brengen om te scoren	
		Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in 3 tegen 0 of meerderheids-situatie. Leg elke training en wedstrijd de spots	Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in 3 tegen 0 of meerderheids-situatie. Leg elke training en wedstrijd de spots	Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in 3 tegen 0 of meerderheids-situatie. Leg elke training en wedstrijd de spots	
	Doelen	Als je een doelpoging onderneemt, dan zijn je voeten gericht op doel	Als je een doelpoging onderneemt, dan doe je dit dicht bij doel als je vrij staat	Als je een doelpoging onderneemt dicht bij doel, dan doe je dat in een hoek van 45° met het doel	Als je een doelpoging onderneemt, dan doe je dit op shotafstand (differentiatie)
		Oefen: in meerderheidssituatie	Oefen: in meerderheidssituatie	Oefen: in meerderheidssituatie	Oefen: in meerderheidssituatie

Leerlijn U8	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
Kansen creëren					
	Kansen creëren: individueel	Als je je wilt verplaatsen met de bal, dan gebruik je de dribbel	Als je dribbelt, dan dribbel je in de vrije ruimte	Als je in de vrije ruimte dribbelt, dan dribbel je met de hand weg van de hinderis/verdediger	Als je dribbelt, dribbel dan in een rechte lijn (kortste weg)
		Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in meerderheids-situaties met of zonder gestuurde verdedigers	Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in meerderheids-situaties met of zonder gestuurde verdedigers	Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in meerderheids-situaties met of zonder gestuurde verdedigers	Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in meerderheids-situaties met of zonder gestuurde verdedigers
	Kansen creëren: collectief	Als een ploegmaat vrij staat, dan geef je een pas	Als een ploegmaat vrij loopt (voor je), dan geef je een pas	Als een ploegmaat vrij staat dicht bij doel, dan pas je de bal, zodat hij een doelpoging kan ondernemen	Als je pas geeft, dan loop je door naar spot 6
		Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in meerderheids-situatie met of zonder gestuurde verdedigers	Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in meerderheids-situatie met of zonder gestuurde verdedigers	Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in meerderheids-situaties met of zonder gestuurde verdedigers	Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in meerderheids-situaties met of zonder gestuurde verdedigers
Opbouw					
	Opbouw: in balbezit blijven	Als je de bal vangt, dan voer je een jump stop uit	Als je stopt met dribbelen, dan voer je een jump stop uit	Als je de bal ontvangt, dan hou je die vast met 2 handen ter hoogte van de heup (rechts en links)	Als je de bal ontvangt, dan draai je je voeten in naar doel
		Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in meerderheids-situaties	Oefen: in 3 tegen 3 regressie; in meerderheids-situatie	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in 3 tegen 3	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in 3 tegen 3
	Opbouw: positioneren	Als je ploeg in aanval komt, dan positioneer je je als aanvaller	Als je in aanval bent, dan positioneer je je op de spots	Als je in aanval bent, positioneer je je op een plek waarbij je de bal van een ploegmaat kan ontvangen	

Leerlijn U8	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
		Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in meerderheids-situaties	Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in meerderheids-situaties	Oefen: in 3 tegen 3 Regressie: in meerderheids-situaties	
Verdediging	Concept	Als de tegenstander in bal-bezit is, dan moet ik mij positioneren als verdediger	Als mijn ploeg verdedigt, dan zoek ik mijn man	Als ik mijn man gevonden heb, dan positioneer ik me tussen mijn man en doel (ready)	Als mijn man zich ver-plaatst op het terrein, dan blijf ik bij mijn man tussen man en doel
		Oefen: in 3 tegen 3	Oefen: in 3 tegen 3	Oefen: in 3 tegen 3	Oefen: in 3 tegen 3

De annotaties verwijzen naar de bronnen beschreven op pagina 37-38 van dit boek.

Hoe vullen we de trainingsvoorbereiding in bij de U8?

Rekening houdend met wie de U8 zijn en de niveaudoelen die we voor de U8 vooropstellen, kunnen we de beschikbare trainingstijd bij de U8 idealiter als volgt indelen:

- ♦ lichaamsbeheersing: 40% van de trainingstijd;
- ♦ balbeheersing: 30% van de trainingstijd;
- ♦ spelbeheersing: 30% van de trainingstijd.

De leerlijn omvat zeer veel verschillende elementen. Om die allemaal aan bod te laten komen, kijken we naar een planningsperiode van twee weken.

Schema voor week 1

TRAININGSDAG 1		TRAININGSDAG 2	
Timing	Link met de leerlijn	Timing	Link met de leerlijn
0.00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: van-gen en werpen	0.00 – 0.10	Lichaamsbeheersing: algemeen: ontwijken
0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: algemeen: lopen zonder druk	0.10 – 0.20	Balbeheersing: gericht op doelen
0.20 – 0.30	Balbeheersing: gericht op doelen	0.20 – 0.30	Spelbeheersing: algemeen: vrije ruimte zoeken
0.30 – 0.40	Lichaamsbeheersing: algemeen: actie & reactie zonder en met bal	0.30 – 0.40	Lichaamsbeheersing: specifiek: loopscholing
0.40 – 0.50	Spelbeheersing: algemeen: aan-val: doelen + kansen creëren individueel	0.40 – 0.50	Balbeheersing: gericht op drib-bel
0.50 – 0.60	Lichaamsbeheersing: specifiek: basketbalhouding	0.50 – 0.60	Lichaamsbeheersing: specifiek: springen en landen
0.60 – 0.75	Balbeheersing: gericht op drib-bel	0.60 – 0.75	Balbeheersing: gericht op pas-sing
0.75 – 0.90	Spelbeheersing: algemeen: gericht werpen	0.75 – 0.90	Spelbeheersing: specifiek: aanval concept + kansen creëren collec-tief

Schema voor week 2

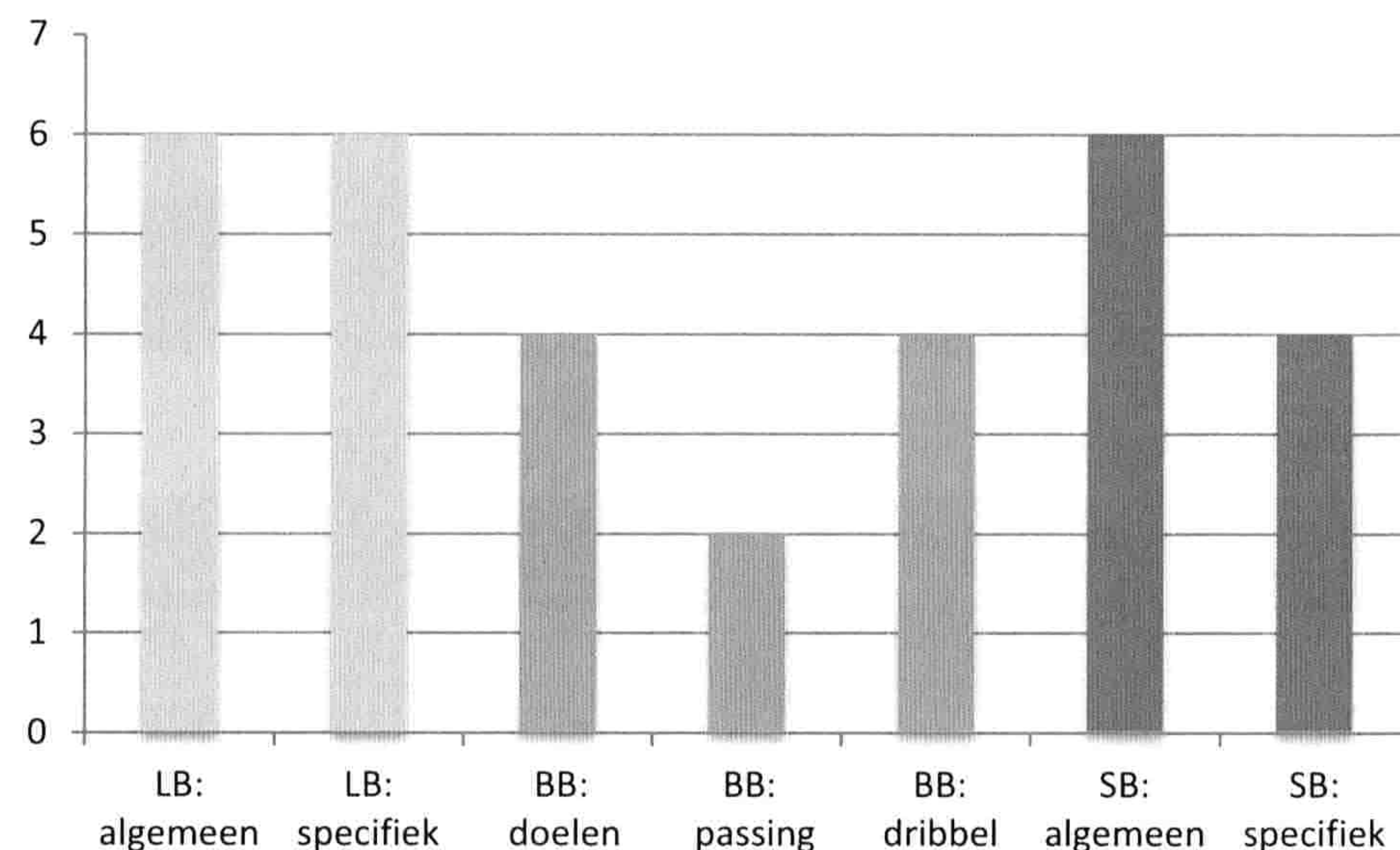
TRAININGSDAG 1		TRAININGSDAG 2	
Timing	Link met de leerlijn	Timing	Link met de leerlijn
0.00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: actie & reactie + inschatten balbaan	0.00 – 0.10	Lichaamsbeheersing: algemeen: snelle voeten
0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: algemeen: wendbaarheid	0.10 – 0.20	Balbeheersing: gericht op doelen
0.20 – 0.30	Balbeheersing: gericht op doelen	0.20 – 0.30	Spelbeheersing: algemeen: gericht werpen

TRAININGSDAG 1		TRAININGSDAG 2	
Timing	Link met de leerlijn	Timing	Link met de leerlijn
0.30 – 0.40	Lichaamsbeheersing: algemeen: trek en duw	0.30 – 0.40	Lichaamsbeheersing: specifiek: springen en landen
0.40 – 0.50	Spelbeheersing: aanval: opbouw: in balbezit blijven	0.40 – 0.50	Balbeheersing: gericht op dribbel
0.50 – 0.60	Lichaamsbeheersing: specifiek: ritmescholing	0.50 – 0.60	Lichaamsbeheersing: specifiek: loopscholing
0.60 – 0.75	Balbeheersing: gericht op dribbel	0.60 – 0.75	Balbeheersing: gericht op passing
0.75 – 0.90	Spelbeheersing: algemeen: vrije ruimte zoeken	0.75 – 0.90	– Spelbeheersing: specifiek: aanval opbouw positioneren + – Spelbeheersing: verdediging: concept

Bij de analyse van de trainingsstructuur uit periode 1 (september-oktober) komen we tot de volgende invulling, gespreid over twee trainingsweken:

- ♦ 12 blokken lichaamsbeheersing: 6 blokken algemene lichaamsbeheersing + 6 blokken specifieke lichaamsbeheersing;
- ♦ 10 blokken balbeheersing: 4 blokken gericht op doelen + 2 blokken gericht op passing + 4 blokken gericht op dribbel;
- ♦ 10 blokken spelbeheersing: 6 blokken algemene spelbeheersing + 4 blokken specifieke spelbeheersing.

Figuur 11: Overzicht van de verschillende trainingsblokken voor de U8, gespreid over twee weken.



In samenspraak met de jeugdcoördinator past de coach na een periode de trainingsitems van de trainingsvoorbereiding aan afhankelijk van de progressie en de verdere uitdaging van de ploeg. Die evaluatie wordt bij beginnende coaches gemaakt door de coach en de sportief coördinator samen. Uiteraard is elke club hierin vrij om zelf keuzes te maken.

8 Een opleidingsplan voor de U10

Wie zijn de U10?

Voor we kunnen aangeven wat we de U10 het best leren en op welke manier we dit het beste aanpakken, moeten we stilstaan bij de vraag wie die U10 zijn. Spelers en speelsters in leeftijdsniveau U10 vertonen de hiernavolgende kenmerken die belangrijk zijn voor hun basketbalopleiding.

- ♦ U10 hebben net zoals de U8 een grote speeldrang en een drang tot nabootsen.
- ♦ U10 zijn erg vatbaar voor het aanleren van coördinatievaardigheden en bewegingstechnieken. Ze hebben meer balgevoel dan de U8.
- ♦ U10 hebben van nature nog altijd een groot uithoudingsvermogen en blijven nog lenig.
- ♦ U10 zijn doelgericht. Doelen en punten halen vinden ze belangrijk.
- ♦ Tevens zijn de U10 meer dan de U8 bereid om samen te werken om een gezamenlijk doel na te streven.

Hoe voeden we het spelplezier en de motivatie bij de U10?

Een motiverende en positieve context creëren doe je als coach tijdens de trainingen en wedstrijden van de U10. Zelfs naast het veld heb je een voorbeeldrol en kan je impact hebben op de ontwikkeling en het welbevinden van je sporters.

Je voedt **het spelplezier** van de U10 door:

- ♦ korte trainingsblokken te voorzien; zo stimuleer je het ontwikkelen van de concentratievaardigheden;
- ♦ iedereen evenveel te laten spelen door het slangensysteem toe te passen;
- ♦ iedereen op elke spot te laten spelen.

Je **stimuleert de inbreng** van de U10 door de ondersteunende rollen systematisch te integreren.

- ♦ Bij de U10 geeft de scheidsrechter door een fluitsignaal aan of sporters:
 - vertrekken in dribbel zonder loopfout;

- correct staan bij de vrijworpororganisatie.
- ♦ Bij de U10 geeft de coach verbaal aan of één sporter:
 - de correcte shooting form uitvoert (shothouding, shooting pocket en shotbeweging);
 - past en vangt met twee handen;
 - jump stop uitvoert na dribbel en bij het ontvangen van de pass;
 - na pass doorloopt naar spot zes;
 - de vrije spot naast de bal opvult;
 - altijd de voeten indraait naar doel;
 - zijn eigen man opneemt.

Je geeft **betekenisvol uitleg** aan de U10 door: voor de wedstrijd taakdoelen te formuleren. Bij elk taakdoel geef je ook aan wat het belang ervan is. Bijvoorbeeld:

- ♦ je past en vangt de bal met twee handen, zodat er minder balverlies is;
- ♦ je draait je voeten in naar doel bij balontvangst, zodat je een goed overzicht hebt.

Je volgt **het ontwikkelingsritme** van de U10 door:

- ♦ veel spelvormen aan te bieden;
- ♦ veel variatie in oefeningen te voorzien;
- ♦ oefeningen te geven waarbij de spelers leren samenwerken en in team te denken;
- ♦ doelen mee te geven;
- ♦ spelers de rol van scheidsrechter of coach te geven.

Je **creëert duidelijkheid** voor de U10 door vooral goede afspraken te maken en consequent te zijn:

- ♦ maak afspraken voor het vlotte verloop van de training:
 - we verzamelen op...
 - als ik stop roep, dan...
 - als ik uitleg geef, dan...
 - we verzamelen de ballen altijd...
- ♦ maak afspraken voor de wedstrijd:
 - iedereen zit op de bank tijdens de wedstrijd
 - we drinken altijd water tijdens de wedstrijd
 - tijdens de rust van de wedstrijd blijven jullie op het terrein
 - na de wedstrijd wordt er gedoucht

Je gaat **vertrouwen schenken** en uitdagingen bieden door:

- ♦ tijdens de wedstrijd een briefing te organiseren tijdens de rust; je stelt simpele vragen, zoals:
 - Welk taakdoel voeren we goed uit?
 - Welk taakdoel doen we nog niet?
 - Hoe komt het dat we daar niet in slagen?
- ♦ de U10 continu uit te dagen; je voorziet veel (verschillend) materiaal; je legt het materiaal op voorhand klaar.

Je biedt aan de U10 **passende hulp** door in de loop van het seizoen twee verschillende concepten toe te passen voor de basisopstelling (zie figuren 12 tot en met 15), zowel op training als bij wedstrijden. Leg de spots ook tijdens wedstrijden.

Je ontwikkelt **het zelfinzicht** van de U10 door je sporters voor de wedstrijd zelf te laten kiezen op welke sporter van de tegenpartij ze gaan verdedigen.

Je geeft **relationele steun** door:

- ♦ de U10 het begrip fair play en respect voor elkaar en de tegenstander aan te leren door ze voor de wedstrijd de tegenstander en de scheidsrechter een hand te leren geven;
- ♦ de U10 te leren om elkaar en jou als coach te begroeten bij de start van de trainingen en de wedstrijden.

Je **bewaakt de grenzen** bij de U10 door:

- ♦ als coach **informatie te geven** over gezonde voeding en hydratatie; door sporters en ouders te leren welke routines hiervoor voor een training en wedstrijd bestaan;
- ♦ sporters te leren **ploegafspraken te respecteren**; die zijn bij de U10 eenvoudig, bijvoorbeeld:
 - we passen naar iedereen van de ploeg
 - we oefenen met iedereen van de ploeg
 - we delen de bal met iedereen van de ploeg
- ♦ je ploeg **te stimuleren** om naast basketbal nog andere sporten te beoefenen. Je geeft als coach het voorbeeld door je spelers mee te nemen naar een initiatie in een andere sport, bijvoorbeeld:
 - neem deel aan een loop voor het goede doel
 - neem deel aan de Watersportdag, bijvoorbeeld
 - neem deel aan een recreatief minivoetbaltornooi, bijvoorbeeld

Hoe ontwikkelen we de spelcompetentie bij de U10?

We leren de U10 omgaan met diverse spelcontexten en de bijbehorende aanpassingen, bijvoorbeeld:

- ♦ passieve verdedigers
- ♦ gestuurde verdedigers
- ♦ wisselende beginposities in de 4 tegen 4 (zie opstelling volledig terrein)

Daarbij staat samen scoren centraal. Stelselmatig leren basketballen in teamverband is de rode draad.

De coach ontwikkelt het oriëntatievermogen door sporters te leren om hun

- ♦ positie tegenover het doel,
- ♦ positie tegenover de tegenstander,
- ♦ positie tegenover de medespelers (aanvallers en verdedigers)

in verschillende contexten correct te leren inschatten.

De coach werkt veelvuldig met de begrippen:

- ♦ ver-dicht
- ♦ rechts-links
- ♦ voor-onder
- ♦ vrij-niet vrij
- ♦ op pasafstand – niet op pasafstand

Hoe spelen we aanvallend bij de U10?

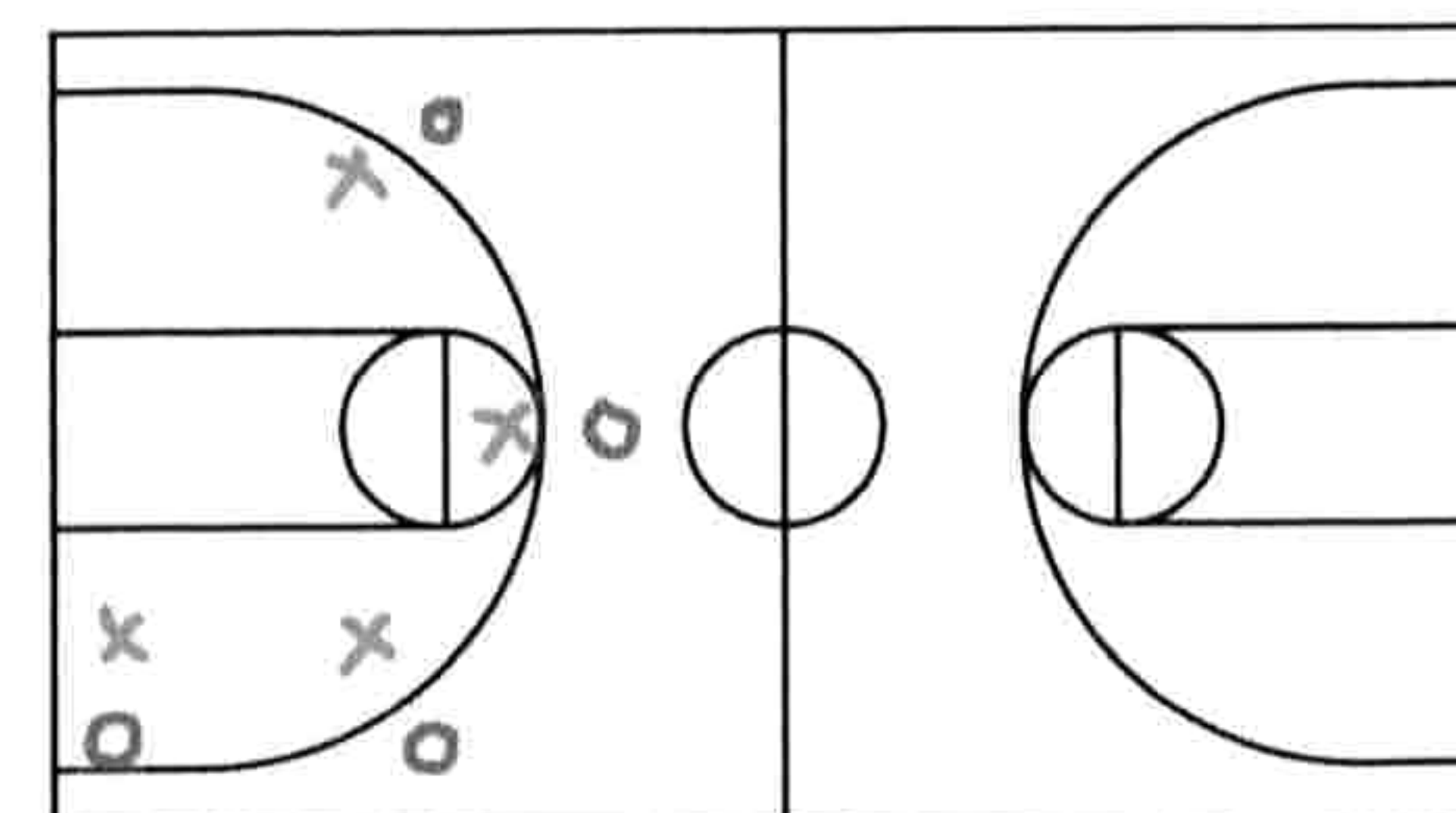
De U10 spelen de eindvorm 4 tegen 4. We kiezen om bij de U10 met twee verschillende basisopstellingen te werken. Op die manier spelen we doelgericht in op de hierboven beschreven ontwikkelingskenmerken.

Aanvallende opstelling voor de U10

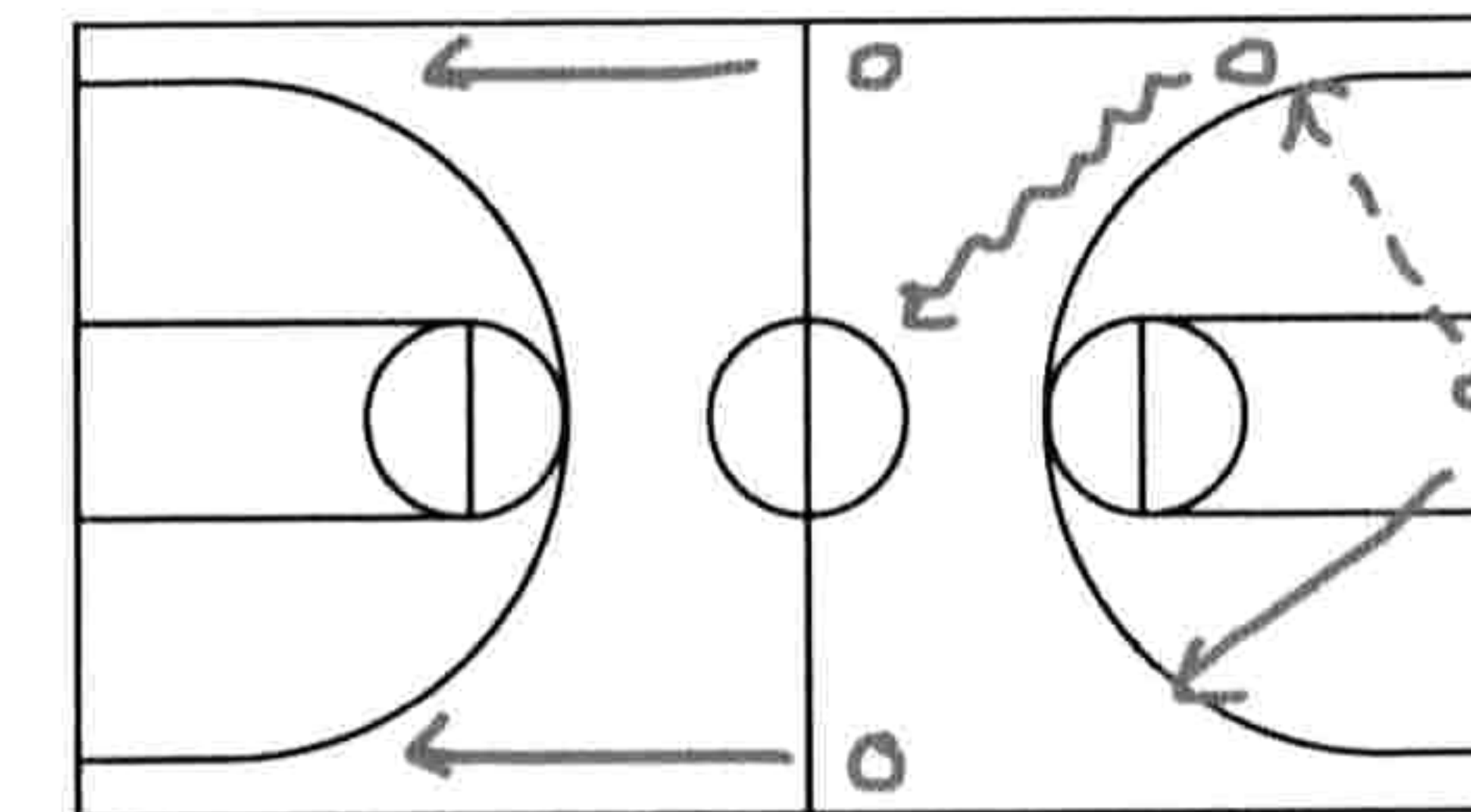
De eerste basisopstelling ligt in de lijn van de basisopstelling die gekozen wordt voor de U8. Die is gebaseerd op de hoefijzeropstelling.

De tweede basisopstelling is de opstelling met de vier sporters op de perimeter in een trapezium. Met die opstelling doorbreek je een stuk de leerlijn van leeftijdsniveau 1 naar 3, maar zorg je voor meer ruimte en een beter ruimte-evenwicht. Hierdoor kan je weer op andere trainingsdoelen gaan werken.

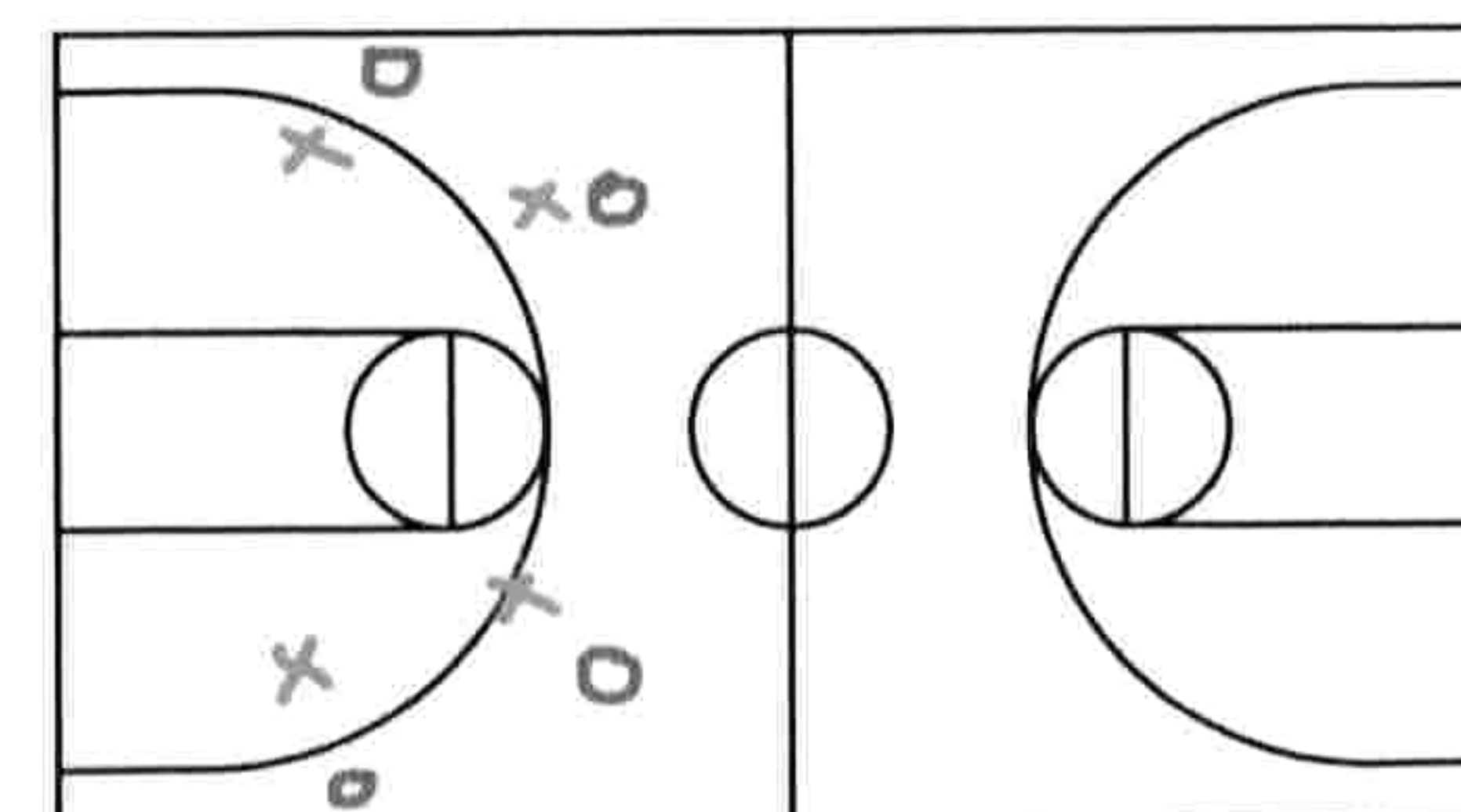
Figuur 12: Basisopstelling 1: opstelling op half terrein.



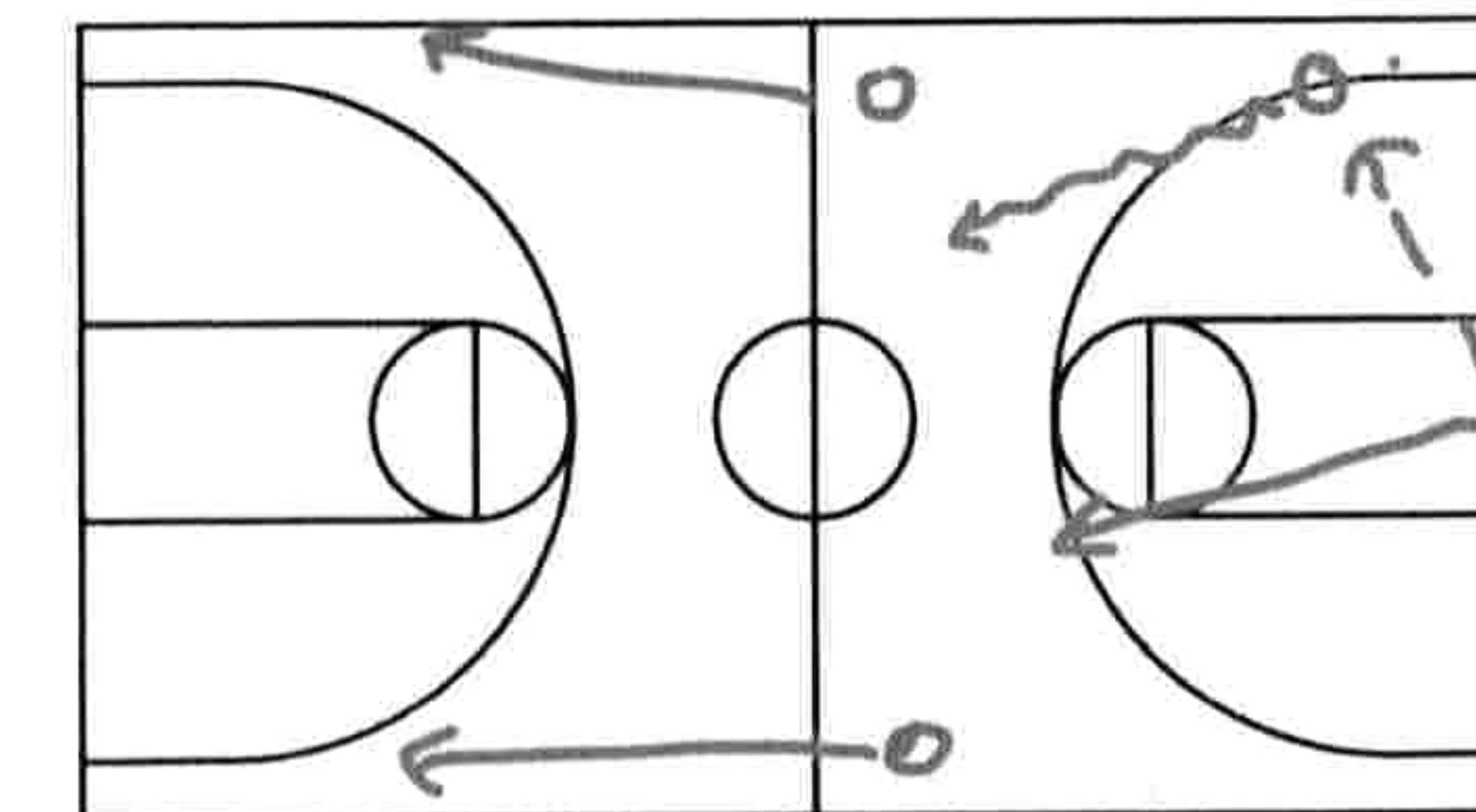
Figuur 13: Basisopstelling 1: opstelling op volledig terrein.



Figuur 14: Basisopstelling 2: opstelling op half terrein.



Figuur 15: Basisopstelling 2: opstelling op volledig terrein.



Belangrijkste speelregels voor de U10

- ♦ Je beschermt de bal tussen heup en schouder bij verdedigende druk (opbouw).
- ♦ Pas en vang de bal met twee handen (opbouw).
- ♦ Scoor met een setshot dicht bij doel in een hoek van 45 graden als je vrij staat (doelen).
- ♦ Scoor met een lay-up uit dribbel als de weg naar doel open is (doelen).
- ♦ Als je de vrije ruimte hebt, dribbel in een rechte lijn naar doel (kansen creëren).
- ♦ Als je dribbelt, dan dribbel je met de hand weg van de verdediging (kansen creëren en opbouw).
- ♦ Als je pas geeft, loop je door naar spot zes (kansen creëren).
- ♦ Als je de bal ontvangt, dan pivoteer je front of sikma (kansen creëren – opbouw).
- ♦ Als een ploegmaat voor je vrij loopt, dan pas je de bal (opbouw).
- ♦ Je positioneert je op de vrije spot (opbouw).
- ♦ Je haakt je los van de verdediger om op de vrije spot te komen (opbouw).
- ♦ Je dribbelt de bal zo snel mogelijk door het midden in de aanvalsopbouw (opbouw).
- ♦ Je gebruikt de dribbel om de passafstand te verkleinen (opbouw).

Belangrijkste bewegingsvaardigheden voor de U10

Algemeen

- ♦ veranderen van richting en van snelheid
- ♦ veranderen van richting in open stap en cross over stap

Specifiek

- ♦ setshot
- ♦ lay-up uit dribbel dominante en niet-dominante hand (shooting form)
- ♦ binnenwaarts veranderen van richting met de bal

Hoe spelen we verdedigend bij de U10?

Verdedigend concept voor de U10

Het verdedigende concept bij de U10 is gebaseerd op de man-tot-manverdediging met het accent op de man en al een klein beetje op de positie van de bal.

Belangrijkste spelregels voor de U10

- ♦ het zoeken van de man (doelen verhinderen)
- ♦ het zich positioneren tussen man en doel (doelen verhinderen)
- ♦ bij de eigen man blijven (kansen beperken)
- ♦ zich positioneren tussen aanvaller en doel, ook al heeft de aanvaller de bal niet (kansen beperken)
- ♦ indien nodig de ruimte verkleinen (kansen beperken)
- ♦ het doelgebied beschermen (opbouw storen)

Belangrijkste bewegingsvaardigheden voor de U10

- ♦ springen naar de bal en de bal uit de lucht plukken (rebound)
- ♦ step slide
- ♦ close out

Welke leerlijn en niveaudoelen stellen we bij de U10 voorop?

De competitievorm gelinkt aan leeftijdsniveau 2 beperkt zich tot het spelen van de 4 tegen 4. De graduele opbouw voor de spelcompetentie zal je opbouwen tot en met de eindvorm 4 tegen 4.

Leerlijn U10	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
1. Lichaamsbeheersing					
Algemeen					
	Lopen zonder druk	WL19: Verkenningsslopen ^(a) Stop op de klok ^(b)	WL26: Mattenloop ^(a)	WL27: Estafette ^(a)	Nummerloop ^(b)
	Actie & reactie + afremmen, + versnellen	L06: Pakman ^(c) LT02: In één adem ^(c)	L04: Drie op een rij ^(c)		
	Actie & reactie + ontwijken + afremmen + versnellen	80: Blokjesroof ^(e) 94: Ridder en banier ^(e) Achtervolgingstik ^(b)	koppelkoers ^(b) 84: Gallen ^(e) 100: Verover de achtergrens ^(e)	88: Koppeltik ^(e) 93: Puntenloop ^(e) 4 hoekenloop ^(b) 95: Samentik go-go ^(e)	98: Slangen vossen en kippen ^(e) 43: Bunkertrefbal ^(e) 79: Bevrijdingstikkertje ^(e) 87: Kleurkwartettikkertje ^(e)
	Snelle voeten + coördinatie + 1 voet afstoten, 2 voeten landen, 2 voeten afstoten, 2 voeten landen	SL1: Verschillende vormen van springen en landen ^(a) LS4: Huppelen ^(a) LS5: Springen over kleine voorwerpen ^(a) SL10: Zijwaarts springen ^(a)	SL7: Ladderspringen ^(a) SL9: Op en af springen ^(a) SL04: Hinkelrij ^(c) SL08: Dobbelt het spel uit ^(c)	SL6: Loopsprongen ^(a) SL8: Ritmisch springen ^(a) SL05: Ladderspringen complex ^(c)	SL24: Touwtje springen alleen of per 2 ^(a)
	Duwen en trekken	Samen met partner TD17: Samenspannen ^(a) TD18: Touwspannen ^(a) TD19: Ballenduwer ^(a)	Met partner & materiaal TD9: Poepdoekje ^(a) TD10: Cirkeltrek ^(a)	Tegen partner TD5: Krachttoer ^(a) TD6: Duwdans ^(a) TD7: Omwenteling ^(a)	In groep TD20: Kegelkamp ^(a) TD21: Krokodillenjacht ^(a) TD22: Kinderslor ^(a)
	Wendbaarheid + actie & reactie + trek en duw	Sint Joris en de draak ^(b)	De ridder van de ronde tafel ^(b)	Rondje om het touw ^(b)	Lijntrekspel ^(b)

Leerlijn U10	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
Specifiek					
	Lopen, springen, landen	Basketbalhouding	Stoppen en pivoteren tot parallelle stand na balontvangst	Stoppen en pivoteren tot parallelle stand na balontvangst met verdedigende druk	Springen naar een bal in de lucht, landen in evenwicht, weg pivoteren van de verdedigende druk
	Loopscholing	Voorwaarts lopen en stoppen bij balontvangst – zijwaarts lopen en stoppen bij balontvangst – rugwaarts lopen met ogen gericht op target	Step-slidebeweging	Veranderen van ritme en richting in kleine ruimtes met veel volk Lopen in hoeken	Veranderen van richting in open stap en cross stap
	Ritmescholing (met springtouw)	2 voeten tot 1 min.	2 voeten tot 1'30	1 voet L/R – afwisselend L-R	Id. 2 en 3: gedurende 1'30
	Ritmescholing (met ladders)	Open stap en cross stap voorwaarts	Open stap en cross stap rugwaarts	Zijwaarts – 1 of 2 voeten in hokje	Voor-achter: R en L voet lead
2. Balbeheersing					
Gericht op doelen					
	Uitvoering setshot	Shooting form uit dribbel: shothouding aannemen uit dribbel: voeten op schouderbreedte / bal in de shooting pocket / knieën gebogen / butt out	Shooting form uit dribbel: wapenen van de bal: bal voor de shotschouder / rimpels in de pols / elleboog naast het lichaam / begeleidingshand naast de bal	Shooting form uit dribbel: shotbeweging: beide armen strekken / polsslag / follow through	Shooting form uit pas – Shotbeweging correct uitvoeren in meerderheidssituaties
		Doel: in 4 tegen 3 Afdalen: in 1 tegen 0 en in 1 tegen 0 met een ploegmaat als coach	Doel: in 4 tegen 3 Afdalen: in 1 tegen 0 en in 1 tegen 0 met een ploegmaat als coach	Doel: in 4 tegen 3 Afdalen: in 1 tegen 0 en in 1 tegen 0 met een ploegmaat als coach	Doel: in 4 tegen 3 Afdalen: in 1 tegen 0 en in 1 tegen 0 met een ploegmaat als coach

Leerlijn U10	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
	Uitvoering lay-up	Lay-up na dribbel dominante en niet dominante hand (indien rijp): 2 passen ritme: Rechts-Links voor rechtse lay-up / Links-Rechts voor linker lay-up	Lay-up na dribbel dominante en niet dominante hand: verfijnen: grote stap / kleine stap – heffen knie – landen 2 voeten – bal beschermen: heup/schouder	Lay-up na pas (2 passen ritme) dominante en niet dominante hand	Lay-up kunnen toepassen onder verdedigende druk
Gericht op passing					
	Passing met 1 en 2 ballen	Passen en vangen met 2 handen	Passen en vangen met 1 bal en ballon	Passen en vangen in combinatie met een dribbel	Verplaatsen al passend op een volledig terrein – verre pas met 2 handen in de looprichting
Gericht op dribbel					
	Balvaardigheid	Aberdeen drills: ter plaatse	Aberdeen drills: in verplaatsing	Veranderen van hand in verschillende situaties	Niet kijken naar de bal – dribbelbrillen
	Dribbel met 2 ballen	Dribbel 1 bal en ballon	Dribbel 1 bal en 1 tennisbal	Dribbel 2 ballen: in stilstand	Dribbel 2 ballen: in vrije verplaatsing
3. Spelbeheersing					
Algemeen					
	Vangen en werpen + vrije ruimte zoeken + losshaken + omschakeling	25: Bordbal ^(e) 27: Eindvakspel ^(e) 28: Hoepelbal ^(e) 35: Opbouwlummulbal ^(e) 8: Monokorfbal ^(e)	32: Kapiteinbal ^(e) 34: Neerlegdobbelbal ^(e) 37: Stempelen ^(e) 4: Combinatiebal ^(e)	29: Hoepeltikbal ^(e) 33: Lopende doelen ^(e) 85: Geef de bal ^(e) 92: Pak het konijn ^(e)	36: Poortjesbal ^(e) 39: Vakkenbal ^(e) 42: Bevrijdingsjagertje ^(e) 14: Tikrugby ^(e)
	Actie & reactie + inschatten balbaan + vrije ruimte zoeken + gericht werpen 1 hand	52: Mijnnenveld ^(e) 49: Loop door 't straatje ^(e)	47: Kegelroof ^(e) 54: Overloopjagerbal ^(e)	44: Carrétrefbal ^(e)	46: Iemand is 'm niemand is 'm ^(e)

Leerlijn U10	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
	Gericht werpen met 1 of 2 handen + verdedigende positie + ruimte zoeken + omschakeling + inschatten balbaan	19: Chaosdoelenspel ^(e)	20: Keepertrefbal ^(e)	22: Pilonbal ^(e)	21: Mattenoorlog ^(e)
Specifiek					
Aanval	Concept	Aanval: spotherkenning op 4 spots – hoefijzer	Aanval: spotherkenning op 4 spots – hoefijzer	Aanval: spotherkenning op 4 spots – trapezium	Aanval: spotherkenning op 4 spots – trapezium
		Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 4 tegen 0 of in meerderheidssituaties Elke training de spots leggen	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 4 tegen 0 of in meerderheidssituaties	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 4 tegen 0 of in meerderheidssituaties Elke training de spots leggen	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 4 tegen 0 of in meerderheidssituaties
	Doelen	Als je dicht bij doel de bal krijgt en je staat vrij, neem een setshot	Als je dicht bij doel de bal krijgt, dan zoek je een hoek van 45 graden met het bord om te doelen	Als je vrij staat op shotafstand, neem een setshot	Als je de bal krijgt ter hoogte van de driepuntlijn en de weg naar doel is vrij, gebruik de lay-up om te doelen
		Oefen: in 4 tegen 3 Regressie: in 3 tegen 2, in 3 tegen 1, in 3 tegen 0, in 2 tegen 1 Progressie: in 4 tegen 3, in 3 tegen 2 met mousse stokken	Oefen: in 4 tegen 3 Regressie: in 3 tegen 2, in 3 tegen 1, in 3 tegen 0, in 2 tegen 1, geprogrammeerde verdediger(s) Progressie: in 4 tegen 3, in 3 tegen 2 met mousse stokken	Oefen: in 4 tegen 3 Regressie: in 3 tegen 2, in 3 tegen 1, in 3 tegen 0, in 2 tegen 1, geprogrammeerde verdediger(s) Progressie: in 4 tegen 3, in 3 tegen 2 met mousse stokken	Oefen: in 3 tegen 1 Regressie: verdediger boven de vrijworplijn Progressie: in 2 tegen 1, in 3 tegen 2, in 4 tegen 3

Leerlijn U10	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
Kansen creëren					
	Kansen creëren: individueel (op volledig terrein)	Als je voor je de vrije ruimte hebt, dribbel dan in een rechte lijn richting doel	Als je dribbelt, dribbel dan met het hand weg van de verdediger	Als je dribbelt en de verdediger wacht je op, dribbel dan in een rechte lijn naar de verdediger (= fixeren)	Als je dribbelt, zoek dan de rechte lijn naar doel en hou de verdediger in je rug
		Oefen: in 4 tegen 3 – FC Regressie: in meerderheidssituaties Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 4 tegen 3 Regressie: in meerderheidssituaties Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 4 tegen 3 Regressie: in meerderheidssituaties Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 4 tegen 3 Regressie: in meerderheidssituaties Progressie: in gelijkheidssituaties
	Kansen creëren: individueel (vanuit TTP)	Als je voor je de vrije ruimte hebt, start dan doelgericht de dribbel	Als je dribbelt, dribbel dan met het hand weg van de verdediger	Als je voor je de vrije ruimte hebt, dribbel dan in een rechte lijn richting doel	
		Oefen: in 3 tegen 2 Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 1 tegen 1 Regressie: passieve verdediger Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 1 tegen 1 Regressie: passieve verdediger Progressie: in gelijkheidssituaties	
	Kansen creëren: individueel (vanuit dribbel)		Als je verdediger je opwacht aan de driepuntlijn, dan dribbel je in een rechte lijn naar de verdediger	Als je je verdediger fixeert en de verdediger neemt je dribbelhand af, dan verander je van richting binnenwaarts	Als je verandert van richting, dan versnel je in een rechte lijn naar doel
			Oefen: in 1 tegen 1 Regressie: passieve verdediger Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 1 tegen 1 Regressie: passieve verdediger Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 1 tegen 1 Regressie: passieve verdediger Progressie: in gelijkheidssituaties

Leerlijn U10	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
	Kansen creëren: collectief	Als je pas geeft, dan loop je door naar spot 6	Als je de vrije spot opvult en je bent niet vrij, neem dan de backdoor	Als je pas geeft en doorloopt naar spot 6, dan zijn je ogen op de bal gericht	Als je pass geeft en doorloopt naar spot 6, dan versnel je weg van je verdediger
		Oefen: in 2 tegen 2 Regressie: in 2+1 tegen 2, in 3 tegen 0 Progressie: in 4 tegen 4	Oefen: in 2 tegen 2 Regressie: in meerderheids-situaties of gestuurde verdedigers Progressie: in 4 tegen 4	Oefen: in 2 tegen 2 Regressie: in 2+1 tegen 2, in 3 tegen 0 Progressie: in 4 tegen 4	
		Als een ploegmaat vrij staat, geef je pas met 2 handen en hou je oogcontact	Als een ploegmaat vrij loopt, geef dan pas in de looprichting	Als een ploegmaat vrij staat, maar met een verdediger in de buurt, geef dan een pas weg van de verdediger	
		Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in meerderheids-situaties	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in meerderheids-situaties	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: meerderheidssituaties	
Opbouw					
	Opbouw: in balbezit blijven	Als je onder verdedigende druk komt, bescherm je de bal tussen heup en schouder	Als je de bal ontvangt, dan neem je onmiddellijk de TTP-positie in (jump stop en voeten indraaien naar doel)	Als een ploegmaat te ver staat, dan gebruik je de opbouwende dribbel om een nieuwe spot op te zoeken	Als een ploegmaat te ver staat om hem een pas te kunnen geven, dan gebruik je de opbouwende dribbel om de passafstand te verkleinen
		Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: met 2 verdedigers, met noodles	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: met 2 verdedigers, met noodles	Oefen: in 2+1 tegen 2 Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: 4 tegen 4 op volledig terrein
		Als je de bal ontvangt, dan voer je een jump stop uit en draai je je voeten in naar doel (= pivoteren)	Als je de bal ontvangt en de verdediger staat op armlengte, dan pivoteer je front	Als je de bal ontvangt en de verdediger staat dicht, dan pivoteer je sikma	Als je de bal ontvangt, dan kan je een juiste keuze maken tussen front en sikma

Leerlijn U10	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
		Oefen: in 1 tegen 1 Regressie: in 1 tegen 0 Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 1 tegen 1 Regressie: gestuurde verdediger Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 1 tegen 1 Regressie: gestuurde verdediger Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 1 tegen 1 Regressie: gestuurde verdediger Progressie: in gelijkheidssituaties, met noodles
	Opbouw: positioneren	Als je ploeg in balbezit komt, dan schakel je snel om van verdediging naar aanval door onmiddellijk te reageren	Als je in balbezit komt, dan breng je de bal in het midden en loop je tegen de zijlijn als niet-balbezitter	Als je als eerste langs de zijlijn loopt, dan sprint je door tot op spot 4 of 5	Als een ploegmaat voor je vrij loopt op pasafstand, dan pas je de bal
		Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in meerderheids-situaties	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in meerderheids-situaties	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in meerderheids-situaties	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in meerderheids-situaties
		Als een ploegmaat doorloopt naar spot 6, dan positioneer je je op de vrije spot	Als een ploegmaat in 1 tegen 1 speelt, dan geef je maximaal ruimte aan de ploegmaat die in 1 tegen 1 speelt	Als een ploegmaat de bal ontvangt, dan positioneer je je op de spots rechts en links van de bal, zodat de paslijn open is	Als een ploegmaat in 1 tegen 1 speelt, heeft die altijd voorrang op de spelers zonder bal
		Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 3+1 tegen 3, in 2+1 tegen 2	Oefen: in 2 tegen 2 Regressie: in meerderheids-situatie Progressie: in 4 tegen 4	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 3+1 tegen 3, in 3 tegen 3, in 2+1 tegen 2	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 3 tegen 3, in 3 tegen 2, in 3 tegen 1, in 2 tegen 2
	Opbouw: loshaken		Als een ploegmaat doorloopt naar spot 6, dan vul je de vrije spot door je los te haken	Als je loshaakt, dan voer je een schijnbeweging uit en versnel je weg van de verdediger	Als je op de vrije spot komt en je bent niet aanspeelbaar, dan beweeg je opnieuw naar een vrije spot
			Oefen: in 2 tegen 2 Regressie: in 3+1 tegen 3, in 3 tegen 3, in 2+1 tegen 2 Progressie: in 4 tegen 4	Oefen: in 2 tegen 2 Regressie: in 3+1 tegen 3, in 3 tegen 3, in 2+1 tegen 2 Progressie: in 4 tegen 4	Oefen: in 2 tegen 2 Regressie: in 3 tegen 3, in 3 tegen 2, in 3 tegen 1, in 2 tegen 2 Progressie: in 4 tegen 4

Leerlijn U10	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
	Pretactisch	Vrijworpororganisatie (zonder rebound in competitie!)	Inworp eindlijn gebaseerd op pas geven en doorsnijden	Inworp zijlijn gebaseerd op pas geven en doorsnijden	Van inworp naar positioneren op de 4 spots
		Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 3 tegen 3, in 4 tegen 0	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 3 tegen 3, in 4 tegen 0	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 3 tegen 3, in 4 tegen 0	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 3 tegen 3, in 4 tegen 0
Verdediging	Concept	Ball You Basket	Ball You Basket + Ball You Man	Ball You Basket + Ball You Man	Ball You Basket + Ball You Man
		Oefen: in 4 tegen 4	Oefen: in 4 tegen 4	Oefen: in 4 tegen 4	Oefen: in 4 tegen 4
	Doelen verhinderen		Als ik mijn man gevonden heb, dan blijf ik tussen mijn aanvaller en het doel	Als mijn man de bal ontvangt, sta ik in de 'ready'-houding Als mijn man dribbelt, dan verplaats ik mij in step slide Als mijn man stopt met dribbelen, dan neem ik 'stick'-houding aan	Als mijn man de bal wapent om te doelen, dan breng ik mijn beide armen recht omhoog
			Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 1 tegen 1	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 1 tegen 1	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 1 tegen 1
	Kansen verkleinen		Als mijn man de bal niet heeft, dan blijf ik bij mijn man in Ball-You-Man-positie	Als mijn man de bal niet heeft, dan heb ik aandacht voor mijn man en de balbezitter	
			Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: verdedigen in minderheidssituatie	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: verdedigen in minderheidssituatie	

Leerlijn U10	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		September-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
	Opbouw storen	Als de tegenstander shot, dan ben je klaar om de defensieve rebound te nemen	Als je rebound, dan spring je naar de bal	Als je rebound, dan pak je de bal op het hoogst mogelijke punt	Als je de rebound hebt, dan draai je weg van de verdedigers om de eerste pas te kunnen geven
		Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 1 tegen 1	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 1 tegen 1	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 1 tegen 1	Oefen: in 4 tegen 4 Regressie: in 1 tegen 1
		Als mijn ploeg de bal kwijtraakt of scoort, dan verdedig ik het doelgebied	Als ik het doelgebied verdedig, dan zoek ik mijn man	Als mijn man voor mij dribbelt, dan sprint ik voor mijn man om tussen man en doel te verdedigen	
		Oefen: in 4 tegen 4 op volledig terrein Regressie: in 1 tegen 1 op volledig terrein	Oefen: in 4 tegen 4 op volledig terrein Regressie: in 1 tegen 1 op volledig terrein	Oefen: in 4 tegen 4 op volledig terrein Regressie: in 1 tegen 1 op volledig terrein	Oefen: in 4 tegen 4 op volledig terrein Regressie: in 1 tegen 1 op volledig terrein

De annotaties in het jaarplan verwijzen naar de bronnen beschreven op pagina 37-38 van dit boek.

Hoe vullen we de trainingsvoorbereiding in bij de U10?

Hieronder vind je een voorbeeld voor de planning en invulling van twee trainingen per week voor de periode september-oktober.

Schema voor week 1

TRAININGSDAG 1		TRAININGSDAG 2	
Timing	Link leerlijn	Timing	Link leerlijn
0.00 – 0.10	Lichaamsbeheersing: algemeen: lopen zonder druk	0.00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: vrije ruimte zoeken en sporters ontwijken
0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: specifiek: ritmescholing met ladders	0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: algemeen: actie & reactie
0.20 – 0.30	Balbeheersing: gericht op doelen	0.20 – 0.30	Balbeheersing: gericht op dribbel
0.30 – 0.40	Spelbeheersing: aanval concept + opbouw positionering	0.30 – 0.40	Lichaamsbeheersing: specifiek: ritmescholing met springtouw
0.40 – 0.50	Lichaamsbeheersing: specifiek: loopscholing	0.40 – 0.50	Balbeheersing: gericht op doelen
0.50 – 0.60	Balbeheersing: gericht op dribbel	0.50 – 0.60	Spelbeheersing: algemeen: gericht werpen
0.60 – 0.75	Spelbeheersing: algemeen: vangen en werpen	0.60 – 0.75	Balbeheersing: gericht op passing
0.75 – 0.90	– Spelbeheersing: specifiek: aanval: doelen + kansen creëren vanuit TTP + penetratiedribbel – Spelbeheersing: verdediging: doelen verhinderen	0.75 – 0.90	– Spelbeheersing: specifiek: aanval opbouw positionering + losshaken – Spelbeheersing: verdediging: kansen verkleinen

Schema voor week 2

TRAININGSDAG 1		TRAININGSDAG 2	
Timing	Link leerlijn	Timing	Link leerlijn
0.00 – 0.10	Lichaamsbeheersing: algemeen: snelle voeten	0.00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: vrije ruimte zoeken en spelers ontwijken
0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: specifiek: lopen, springen en landen	0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: algemeen: trek & duw / wendbaarheid
0.20 – 0.30	Balbeheersing: gericht op doelen	0.20 – 0.30	Balbeheersing: gericht op dribbel
0.30 – 0.40	Spelbeheersing: specifiek: aanval: opbouw in balbezit blijven + losshaken	0.30 – 0.40	Lichaamsbeheersing: specifiek: ritmescholing met ladders

TRAININGSDAG 1		TRAININGSDAG 2	
Timing	Link leerlijn	Timing	Link leerlijn
0.40 – 0.50	Lichaamsbeheersing: specifiek: ritmescholing met springtouw	0.40 – 0.50	Balbeheersing: gericht op doelen
0.50 – 0.60	Balbeheersing: gericht op dribbel	0.50 – 0.60	Spelbeheersing: algemeen: gericht werpen
0.60 – 0.75	Spelbeheersing: algemeen: vangen en werpen	0.60 – 0.75	Balbeheersing: gericht op passing
0.75 – 0.90	– Spelbeheersing: specifiek: aanval: opbouw positionering FC – Spelbeheersing: opbouw storen	0.75 – 0.90	– Spelbeheersing: specifiek: aanval: kansen creëren collectief + – Spelbeheersing: verdediging: verdediging: concept

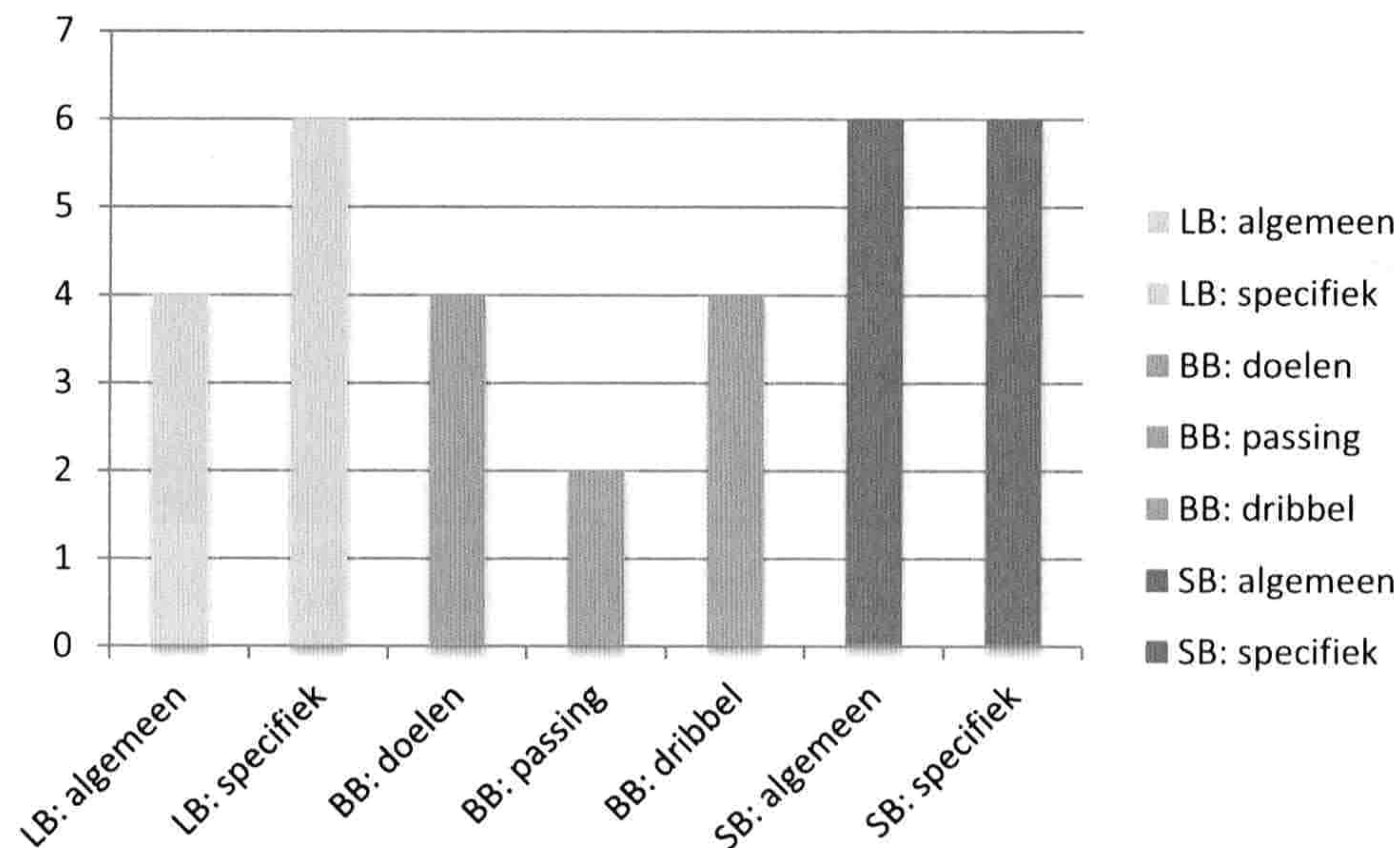
Rekening houdend met de ontwikkelingskenmerken, kunnen we de beschikbare trainingstijd bij de U10 idealiter als volgt indelen:

- lichaamsbeheersing: 30% van de trainingstijd;
- balbeheersing: 30% van de trainingstijd;
- spelbeheersing: 40% van de trainingstijd.

Bij analyse van de trainingsblokken in ons voorbeeld komen we tot:

- 10 blokken: lichaamsbeheersing: 4 blokken algemene lichaamsbeheersing + 6 blokken specifieke lichaamsbeheersing;
- 10 blokken: balbeheersing: 4 blokken gericht op doelen + 2 blokken gericht op passing + 4 blokken gericht op dribbel;
- 12 blokken: spelbeheersing: 6 blokken algemene spelbeheersing + 6 blokken specifieke spelbeheersing.

Figuur 16: Overzicht van de trainingsblokken bij de U10 gespreid over twee weken.



9 Een opleidingsplan voor de U12

Wie zijn de U12?

Voor we kunnen aangeven wat we de U12 het best leren en op welke manier we dit het beste aanpakken, moeten we stilstaan bij de vraag wie die U12 zijn. Sporters en speelsters in de U12 tonen de hiernavolgende kenmerken die belangrijk zijn voor hun basketbalopleiding.

- ♦ U12 hebben de ideale lichaamsverhoudingen. Ze hebben een hoog coördinatievermogen. Ze leren snel: het is een gouden leeftijd voor bewegingsontwikkeling.
- ♦ U12 zijn sterk gemotiveerd om bij te leren. Ze bekijken hun prestatie en die van anderen kritisch.
- ♦ Ze willen zich meten met anderen en kunnen in teamverband een doel nastreven.
- ♦ U12 zijn vatbaar voor het trainen van fysieke basiseigenschappen: snelheid, uithouding, kracht. De natuurlijke lenigheid van de sporters begint achteruit te gaan. Vroegrijpe U12 kunnen door een vroege groeispurt houderig beginnen bewegen.

Hoe voeden we spelplezier en motivatie bij de U12?

Je voedt **het spelplezier** van de U12 door:

- ♦ je sporters positief te bevestigen als ze op training en later in wedstrijden zowel rechts als links dribbelen en doelen; doe dit ook als het resultaat van de actie niet positief is;
- ♦ de succeservaring van de sporters te prikkelen door te benadrukken dat ze de juiste beslissing genomen hebben, ook als de uitvoering ervan niet succesvol is;
 - bijvoorbeeld: je sporter beslist om een verdediger die dicht staat, links voorbij te gaan, maar heeft balverlies op de dribbel; toch ga je die actie positief bekrachtigen.

Je **stimuleert** de **inbreng** van de U12 door:

- ♦ de ondersteunende rollen systematisch te integreren:
 - de rol als coach en die als scheidsrechter zijn nog altijd geënt op de leerlijn;
 - de vorm waarin de sporters de rollen uitvoeren, wordt moeilijker; bij de U12 kan een sporter al een ploeg van drie sporters coachen tijdens de 3 tegen 3;
- ♦ sporters te leren medesporters tijdens het spel te sturen door hen gericht de wedstrijd te laten volgen aan de hand van taakdoelen. Je werkt hiervoor met het buddysysteem, waarbij elke sporter zijn buddy volgt en tijdens de wedstrijd feedback geeft. Op die manier leer je je sporters analytisch en kritisch te kijken naar de eigen uitvoering of die van ploegmaten. Tijdens de time-out bespreken de sporters in duo's wat ze bij elkaar hebben waargenomen;
- ♦ de sporters tijdens wedstrijden te leren om rekening te houden met de sterke en mindere punten van de tegenstander. Hiervoor dienen ze gericht te leren observeren.

Je geeft **betekenisvol uitleg** aan de U12 door:

- ♦ op training regelmatig de oefeningen te filmen. Je zorgt ervoor dat je positieve feedback geeft als je samen de beelden bekijkt. Je geeft ook aan wat beter kan (correctieve feedback). Daarbij geef je een waardeoordeel over de uitvoering van de taak en niet over de persoon.

Je volgt **het ontwikkelingsritme** van de U12 door:

- ♦ in je opwarming elementen van snelheid op te nemen;
- ♦ veel spelvormen aan te bieden waarbij je de conditie en de loopweerstand oefent;
- ♦ lenigheidsoefeningen te geven; daarnaast werk je ook aan romp- en enkelstabiliteit met het oog op letselpreventie;
- ♦ met concrete doelen te werken; opdrachten zoals 'blijf rustig' of 'concentreer je' zijn goed bedoeld, maar te vaag geformuleerd.

Je **creëert duidelijkheid** voor de U12 door:

- ♦ duidelijke regels en afspraken te maken over het gewenste gedrag op training. Je legt daarbij de verantwoordelijkheid van het naleven van de regels en afspraken bij de sporters zelf. Je vraagt hen om bij ongewenst gedrag tijdens de training zelf een time-out te nemen. Op dat moment zullen ze als team tegenover elkaar benoemen wat verkeerd liep en hoe ze het verder zien.

Je **schenkt vertrouwen** en biedt uitdagingen door:

- ♦ sporters zelf doelen te laten stellen met betrekking tot wat ze op middellange termijn willen bereiken
 - bijvoorbeeld: ik wil binnen drie maanden de follow through van mijn shot verbeteren;
- ♦ sporters te leren om samen met de coach voor de wedstrijd eenvoudige taakdoelen te formuleren. De niveaudoelen van de leerlijn vormen daarbij de leidraad.

Je **biedt passende hulp** aan de U12 door:

- ♦ op training de weerstand te vergroten door bijvoorbeeld het gebruik van noodles en fitballen in verdediging.

Je **ontwikkelt het zelfinzicht** van de U12 door:

- ♦ aan je sporters vragen te stellen en hen zelf tot antwoorden te laten komen. Zo ontwikkel je verder hun positieve zelfconcept. Je verhoogt hun betrokkenheid en vormt hun reflecterend vermogen. Daag hen hierin uit, maar heb geduld om goede antwoorden te krijgen en hou rekening met fantasie;
- ♦ ze op training regelmatig elkaar te laten filmen. Daarna geef je ze de tijd om samen de beelden te analyseren en elkaar feedback te geven op de uitvoering van de opdracht. De sporter leert analytisch en kritisch naar zijn eigen uitvoering (of die van andere ploegmaten) te kijken.

Je geeft **relationele steun** aan de U12 door:

- ♦ de **communicatie eenvoudig** en duidelijk te houden. Vermijd ironie en achterliggende betekenissen. Ze kunnen dit nog onvoldoende kaderen en snappen de boodschap vaak niet;
- ♦ te controleren of ze je boodschap begrepen hebben door hen expliciet te vragen en te laten vertellen wat ze precies begrepen hebben.

Je **bewaakt de grenzen** bij de U12 door:

- ♦ duidelijk aan te geven wat moet en niet moet;
- ♦ sporters te leren medesporters tijdens het spel te sturen door het verder uitbouwen van de rol als scheidsrechter en coach op trainingen;
- ♦ sporters zelf verantwoordelijkheid te laten dragen voor de ploeg, het team. De coach kan hen daar ook op aanspreken;
 - bijvoorbeeld: op tijd komen, verwittigen bij afwezigheid, opruimen van de bank, zorg dragen voor het materiaal, ...

- ♦ door te communiceren met ouders en sporters over welke aspecten een positieve invloed hebben op de sportbeoefening; bijvoorbeeld:
 - engagement en aanwezigheid op de training, het belang van het team;
 - voldoende nachtrust;
 - het goed plannen van andere activiteiten en of schoolwerk.

Hoe ontwikkelen we de spelcompetentie bij de U12?

Dit is de gouden leeftijdsperiode voor het ontwikkelen van bewegingsuitvoeringen. Bij de balbeheersing zullen bewegingen aan bod komen waarvan we nog niet verwachten dat sporters die in spelcontexten toepassen, zoals: dribbel achter de rug, lay back, ... De coach zal het voor dit leeftijdsniveau typische 'zien en nadoen' fel benadrukken. Het accent ligt op het ontwikkelen van 'vision' en het leren spelen 'with de eyes up'.

De coach ontwikkelt het waarnemingsvermogen door sporters te stimuleren elke spelsituatie te leren 'lezen' van eenvoudig tot complex. Met spelregels werken wordt zeer belangrijk om de spelsituatie te analyseren.

Daarnaast ontwikkelt de coach het beoordelingsvermogen van de sporters.

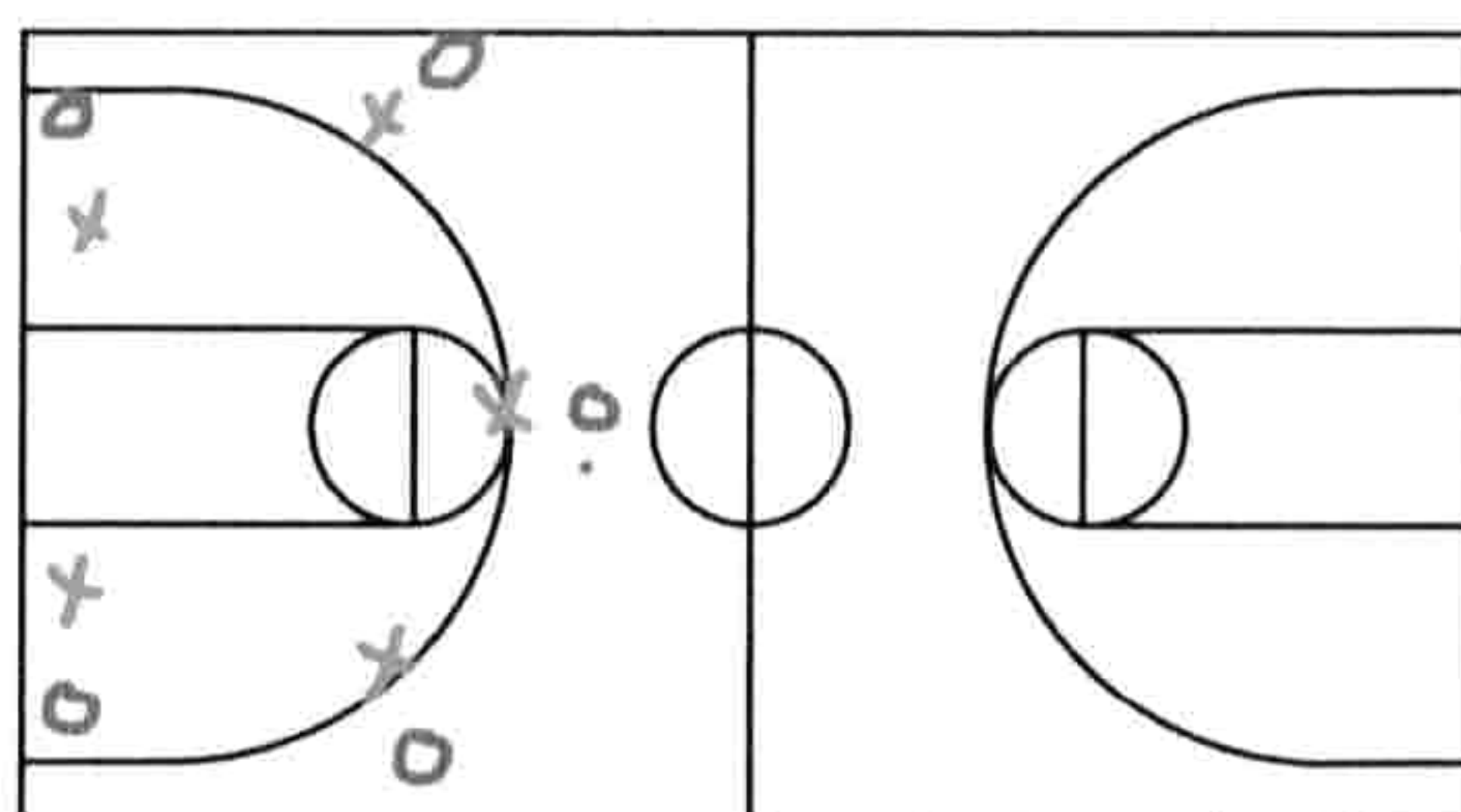
- ♦ Is er voldoende ruimte om 1 tegen 1 te spelen?
- ♦ Keuze krijgen uit 2, 3, 4... opties.
- ♦ In vergelijking met de U8 en de U10 moeten sporters leren om de genomen beslissing sneller te leren toepassen (tijdsdruk).

Hoe spelen we aanvallend bij de U12?

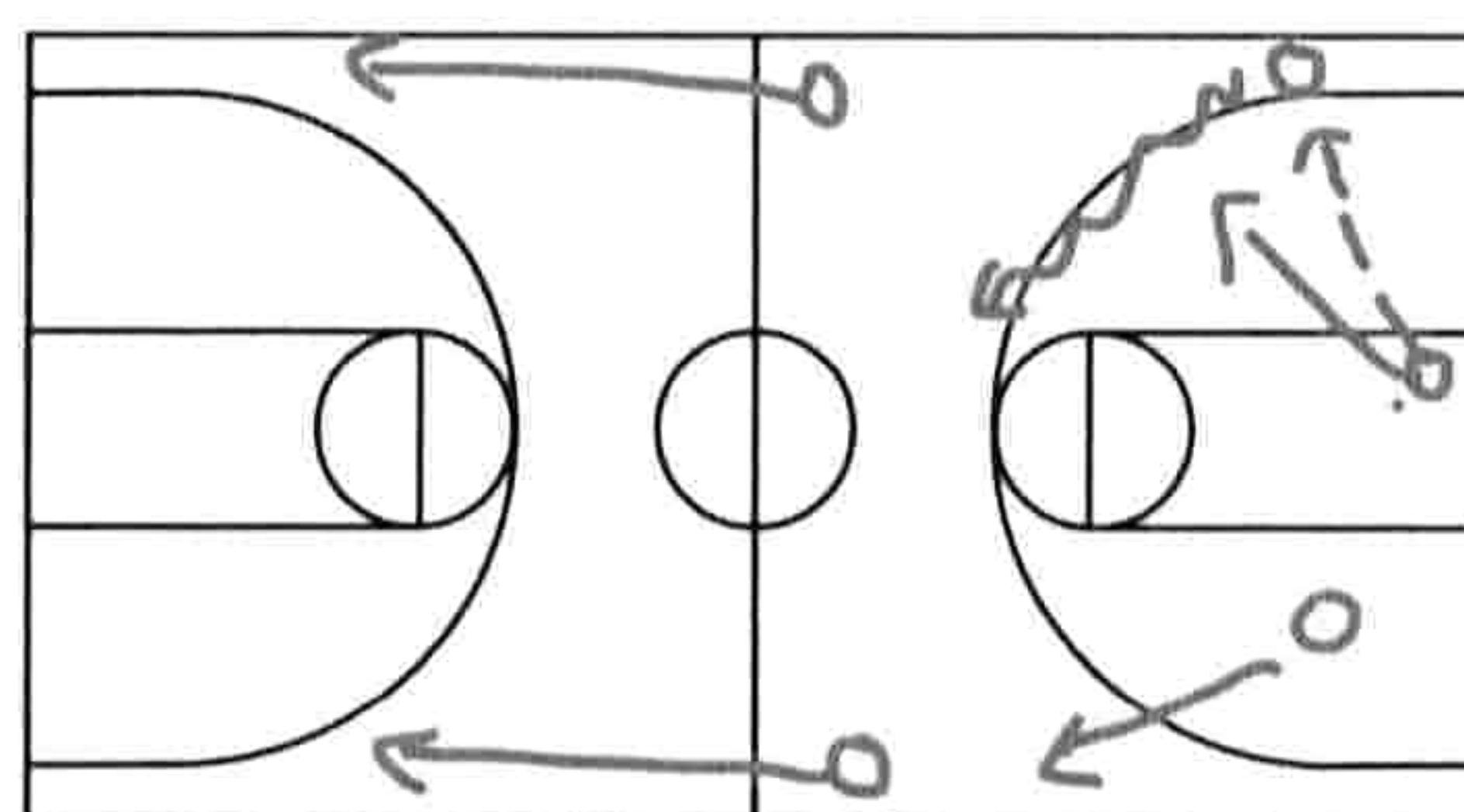
Aanvallende opstelling voor de U12

De 5 tegen 5 wordt gespeeld in de hoefijzeropstelling. Spot zes is de draaischijf voor elke aanval.

Figuur 17: Opstelling half terrein.



Figuur 18: Opstelling volledig terrein.



Belangrijke spelregels voor de U12

- ♦ Pas en vang de bal met twee handen (opbouw).
- ♦ Na het ontvangen van de pas draai je je voeten in (front of sikma) en lees je waar de verdediger staat (kansen creëren en opbouw).
 - Als de verdediger dicht staat, dan start je de dribbel naar doel.
 - Als de verdediger ver staat, dan shot je.
 - Als de verdediger rechts staat, dan ga je links voorbij.
 - Als de verdediger links staat, dan ga je rechts voorbij.
- ♦ Je dribbelt altijd met de hand weg van de verdediger (kansen creëren en opbouw).
- ♦ Als je de bal op de 4 of 5 spot hebt en je kan geen 1 tegen 1 spelen, dribbel dan weg uit de hoek om twee pasmogelijkheden te creëren (opbouw).
- ♦ Als je bij het opdribbelen geen pasmogelijkheid hebt, start de dribbel entry (opbouw).
- ♦ Als je pas geeft, dan loop je door naar spot zes of doe je een interchange (kansen creëren).
- ♦ Om de bal te ontvangen op een spot, haak je je los van de rechtstreekse verdediger (opbouw).
- ♦ Als een ploegmaat een penetratiedribbel uitvoert, dan positioneer je je om de paslijn te openen (opbouw).
- ♦ In tegenaanval loop je de lijnen (opbouw).

Belangrijke bewegingsvaardigheden voor de U12

Algemeen

- ♦ stabilisatie
- ♦ kracht met eigen lichaamsgewicht
- ♦ actieve stretching
- ♦ loopritmescholing

Specifiek

- ♦ setshot
- ♦ lay-up uit dribbel dominante en niet-dominante hand
- ♦ lay-up uit pas
- ♦ lay back
- ♦ semi hook
- ♦ verandering van richting in dribbel: binnenwaarts, achter de rug, tussen de benen, ...
- ♦ back-up dribbel

- ♦ inside-outdribbel
- ♦ stutter step

Hoe spelen we verdedigend bij de U12?

Verdedigend concept voor de U12

Het defensieve concept van de U12 is volledig gericht op het zwakkehandconcept. Dit heeft als voordeel dat de sporters twee jaar lang op training hun zwakke hand oefenen, waardoor ze zeer veel progressie boeken. Bovendien worden ze aanvallend sterker. Op die manier ontwikkel je impliciet de zo belangrijke tweehandigheid.

Belangrijkste spelregels

- ♦ Positioneer je zo dat je aanvaller geen eerste dribbel kan doen met zijn sterke hand (kansen verkleinen).
- ♦ Verklein de ruimte en zet druk (kansen verkleinen).
- ♦ Op 1 pas afstand: denialpositie up and on the line (kansen verkleinen).
- ♦ Op meer dan 1 pas afstand: vormen van platte driehoek (kansen verkleinen).
- ♦ Defensieve rebound door boxing out on the ball – jump to the ball – outlet (opbouw storen).
- ♦ Defensieve transitie door contest de eerste pas (opbouw storen).

Belangrijkste bewegingsvaardigheden

- ♦ ready houding
- ♦ step slide
- ♦ close out
- ♦ denial
- ♦ denial into backdoor – turn the head
- ♦ denial into pistols
- ♦ pistols into denial
- ♦ close out – ready – jump to the ball

Welke leerlijn en niveaudoelen stellen we bij de U12 voorop?

De leerlijn is opgebouwd tot en met de eindvorm 5 tegen 5. De sporters spelen in een hoefijzeropstelling met de spot onder doel (spot zes) als draaischijf.

Leerlijn U12	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
1. Lichaamsbeheersing					
Algemeen					
	Lopen zonder druk	WL2: Mattenloop ^(a) WL27: Estafette ^(a)	WL29: Signalen herkennen ^(a) WL30: Wie is het snelst van de groep ^(a)	WL31: Weg van je partner ^(a)	WL 32: Blad steen schaar ^(a) Nummerloop ^(b)
	Actie & reactie + ontwijken + afremmen + versnellen	94: Ridder en banier ^(e) 84: Gallen ^(e) 100: Verover de achtergrens ^(e) L06: Pakman (met bal) ^(c) LT02: In één adem (met bal) ^(c)	L04: Drie op een rij (met bal) ^(c) 90: Kwartetten ^(e) 93: Puntenloop ^(e) 100: Verover de achtergrens ^(e) 88: Koppeltik ^(e)	98: Slangen vossen en kippen ^(e) 95: Samentik go-go ^(e)	Wedstrijdtik ^(b) 86: Kettingspel ^(e) 79: Bevrijdingstikkertje ^(e) 87: Kleurkwartettikkertje ^(e)
	Actie & reactie + afremmen + versnellen + dribbelvaardigheid	Schone voeten halen in 2 tegen 2 (met bal) ^(b) Jij eruit of ik eruit (met bal) ^(b)	Achternvolgingstik (met bal) ^(b) Koppelkoers (met bal) ^(b)	4 Hoekenloop 5 (met bal) ^(e)	Schone voeten halen in 6 tegen 6 (met bal) ^(b) Wedstrijdtik (met bal) ^(b)
	Snelle voeten + coördinatie, 1 voet afstoten, 2 voeten landen, 2 voeten afstoten, 2 voeten landen	SL6: Loopsprongen ^(a) SL7: Ladderspringen ^(a) SL23: Touwtje springen ^(a) SL10: zijwaarts springen ^(a)	SL21: Springparcours ^(a) SL8: Ritmisch springen ^(a) SL9: Op en af springen ^(a) SL08: Dobbel het spel uit ^(c)	SL24: Touwtje springen alleen of per 2 ^(a) SL05: Ladderspringen complex ^(c)	
	Duwen en trekken via spel	61: Drijfjacht ^(e) 63: Lintenroof (al dribbelend) ^(e)	64: Mijn eiland ^(e)	66: Stoeistratego ^(e)	69: Wie blijft er over? ^(e)

Leerlijn U12	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
	Duwen en trekken via opdrachten	Samen met partner TD17: Samenspannen ^(a) TD18: Touwspannen ^(a) TD19: Ballenduwer ^(a)	Met partner & materiaal TD9: Poepdoekje ^(a) TD10: Cirkeltrek ^(a) TD13: Stokkenstrijd ^(a)	Tegen partner TD5: Krachttoer ^(a) TD6: Duwdans ^(a) TD7: Omwenteling ^(a)	In groep TD20: Kegelkamp ^(a) TD21: Krokodillenjacht ^(a) TD22: Kinderslot ^(a)
	Wendbaarheid + actie & reactie + trek en duw	Sint Joris en de draak al dribbelend ^(b) De ridder van de ronde tafel al dribbelend ^(b)	Rondje om het touw ^(b) Nummer touwtrekken ^(b)	Lijntrekspel ^(b)	Koning van de mat ^(b)
Specifiek					
	Stabiliteit van de romp	Romp-rug: correcte uitvoering: 45"	Romp-rug: 45"	Romp-rug: dynamisch correcte houding	Romp-rug: dynamisch 1'
	Stabiliteit van de knie en de enkel	Technisch correct uitvoeren	Met partner die uit balans brengt	Competitievormen	Met beweging, al passend, al dribbelend, ...
	Ritmescholing (met springtouw)	Twee voeten tot 1 min.	Twee voeten tot 1'30	1 voet links / 1 voet rechts - afwisselend links en rechts	Idem 2 en 3: gedurende 1'30
	Ritmescholing (met ladders)	Technisch correct uitvoeren	Verschillende richtingen: voorwaarts, rugwaarts, zijwaarts verplaatsen	Tempo opvoeren - competitievormen	Met bal in handen, boven hoofd, al passend, met armbeweging
	Lenigheid + letselpreventie	Actieve stretching	Actieve stretching	Actieve stretching	Actieve stretching
2. Balbeheersing					
Gericht op doelen					
	Uitvoering setshot	Shooting form herhalen (zie U10)	Kaatsen en shot	Kaatsen en shot uit dribbel en pas	Kaatsen en shot uit dribbel en pas, onder verdedigende druk
	Uitvoering Lay-up	Lay-up na dribbel herhalen / dominante en niet-dominante hand	Lay-up na pas / dominante en niet-dominante hand	Semi hook - lay back	One step lay-up

Leerlijn U12	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
Gericht op passing					
	Passing met 2 ballen	Vangen en werpen: 2 handen - 1 basketbal - 1 tennisbal	Vangen en werpen: 2 ballen in beweging	Combinatie dribbel-pas: 2 ballen	Eenhandse passen + combinatie: pas en dribbel met 1 hand
Gericht op dribbel					
	Uitvoering verandering van richting	Binnenwaarts - open en cross - inside-out	Tussen de benen en achter de rug	2 ballen - met verandering van richting	1 bal en 1 tennisbal - verschillende combinaties
		Tussen de benen en achter de rug	Onder druk ontsnappen van de verdediger	Dribbel onder druk	Onder druk van 2 verdedigers
3. Spelbeheersing					
Algemeen					
	Vangen en werpen + vrije ruimte zoeken + losshaken + omschakeling	25: Bordbal ^(e) 27: Eindvakspel ^(e) 28: Hoepelbal ^(e) 37: Stempelen ^(e) 30: Iedereen koning ^(e) 4: Combinatiebal ^(e)	29: Hoepeltribal ^(e) 33: Lopende doelen ^(e) 34: Neerlegdobbelbal ^(e) 32: Kapiteinbal ^(e)	92: Pak het konijn ^(e) 31: Joga Bonito ^(e) 36: Poortjesbal ^(e) 39: Vakkenbal ^(e) 85: Geef de bal ^(e)	38: Tjouckbal ^(e) 42: Bevrijdingsjagertje ^(e) 3: Centerbal ^(e) 12: Softhandbal ^(e) 14: Tikrugby ^(e)
	Actie & reactie + inschatten balbaan + vrije ruimte zoeken + gericht werpen 1 hand	47: Kegelroof al dribbelend ^(e) 52: Mijneveld ^(e) 54: Overloopjagerbal ^(e)	44: Carrétreffbal ^(e)	41: Baggerspel ^(e) 46: Iemand is 'm niemand is 'm ^(e)	48: Krokodillenbal ^(e) 56: Verovertreffbal ^(e)
	Gericht werpen met 1 of 2 handen + verdedigende positie + ruimte zoeken + omschakeling + inschatten balbaan	19: Chaosdoelenspel ^(e) 20: Keepertreffbal ^(e)	22: Pilonbal ^(e)	21: Mattenoorlog ^(e)	24: Variabal ^(e)

Leerlijn U12	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
Specifiek					
Aanval	Concept	Aanval: sportherkenning op 5 spots – hoefijzer	Aanval: pas en doorsnijden en 1 tegen 1	Aanval: 1 tegen 1 en interchange	Aanval: dribbel hand off tussen spelverdeler en vleugel
		Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 5 tegen 0 Elke training de spots leggen	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 3 tegen 3, in 2 tegen 2	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 3 tegen 3	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 3 tegen 3, in 2 tegen 2
	Doelen	Als je de bal krijgt ter hoogte van de driepuntlijn en de weg naar doel is vrij, gebruik de lay-up uit dribbel om te doelen	Als je de bal krijgt ter hoogte van de bucketlijn en de weg naar doel is vrij, dan scoor je met lay-up uit pass om te doelen	Als je de bal krijgt in een 2 tegen 1 spelsituatie ter hoogte van de driepuntlijn en de weg naar doel is vrij, scoor met lay-up uit dribbel; krijg je de bal ter hoogte van de bucketlijn, scoor dan met lay-up uit pas en ontvang je de bal in de bucket, scoor dan met een setshot	Als je in 1 tegen 1 speelt op de 4 of 5 spot en de verdediger zit naast je, scoor met lay-back en semi hook
		Oefen: in 3 tegen 2 Regressie: in 2 tegen 1 – verdedigers boven de vrijworplijn	Oefen: in 3 tegen 2 Regressie: in 2 tegen 1 – verdediger boven de vrijworplijn	Oefen: in 2 tegen 1 Regressie: in 2 tegen 0	Oefen: in 1 tegen 1 Regressie: in 1 tegen 0
	Kansen creëren				
	Kansen creëren: individueel (vanuit TTP)	Als je de pas ontvangt, voer een jump stop uit, draai je voeten naar doel (front of sikma) en lees waar de verdediger staat (3 tijden)	Als je verdediger dicht staat, vertrek in dribbel in de vrije ruimte; als je verdediger op armlengte staat, neem een shot of geef een pas	Als je verdediger dicht staat, vertrek in dribbel in de vrije ruimte met een cross over of open stap	Als je vertrekt in dribbel, dan vertrek je zonder loopfouten (2 voorwaarden)

Leerlijn U12	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
		Oefen: in 1 tegen 1 vanuit balspin te paard op driepuntlijn Progressie: in gelijkheidssituaties Regressie: in 1 tegen 0	Oefen: in 1 tegen 1 vanuit balspin te paard op driepuntlijn Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 1 tegen 1 vanuit balspin te paard op driepuntlijn Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 1 tegen 1 vanuit balspin te paard op driepuntlijn Progressie: in gelijkheidssituaties
	Kansen creëren: Individueel (vanuit dribbel)	Als je verdediger je opwacht, dan dribbel je eraan toe en penetreer je in de vrije ruimte naar doel	Als je verdediger je opwacht, dan verander je van richting binnenwaarts als je dribbelhand afgenomen wordt	Als je verdediger je opwacht, dan verander je van richting achter de rug (als er geen ruimte is) en tussen de benen (vertraagd)	Als je verdediger aanvalt vanuit dribbel en je merkt dat je niet op gelijke hoogte kan komen, gebruik dan de escape dribbel
		Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in gelijkheidssituaties Regressie: in 1 tegen 0	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in gelijkheidssituaties Regressie: in 1 tegen 0	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in gelijkheidssituaties Regressie: in 1 tegen 0	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in gelijkheidssituaties
	Kansen creëren: penetratiedribbel	Als je de penetratiedribbel uitvoert (vanuit TTP of vanuit fixatiedribbel), versnel naar doel	Als je de penetratiedribbel uitvoert, bescherm dan maximaal je bal door met de hand weg van de verdediger te dribbelen, je schouder in te draaien naar doel	Als je de penetratiedribbel uitvoert, dribbel met maximaal 2-3 dribbels in een rechte lijn naar doel (zoek de verdediger op)	Als je de penetratiedribbel uitvoert, wees klaar om na de dribbel een jump stop uit te voeren om te doelen of om te passen
		Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in gelijkheidssituaties

Leerlijn U12	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
	Kansen creëren: collectief	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)	Als ik de bal opdribbel en ik kan geen pas geven, dan voer ik een dribbel entry uit. De sporter waar ik naartoe dribbel, maakt ruimte door naar spot 6 te lopen (backdoor)	Als ik pas geef, dan doe ik een interchange met een ploegmaat. De sporter die de bal ontvangt, kijkt voor 1 tegen 1	Als ik niet onmiddellijk een pas kan geven naar een ploegmaat, dan dribbel ik ernaartoe en voeren we een hand off uit
		Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in gelijkheids-situaties	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in gelijkheids-situaties	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in gelijkheids-situaties	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in gelijkheids-situaties
	Kansen creëren: individueel of collectief			Als ik de bal opdribbel, dan maak ik keuze tussen penetratiedribbel, opbouwende dribbel of pas	Als ik pas geef, dan kies ik voor doorlopen naar spot zes of interchange. Mijn ploegmaats reageren adequaat
Opbouw					
	Opbouw: in balbezit blijven	Als je rechtstreekse verdediger veel druk zet, bescherm je bal door die te bewegen tussen heup en schouder	Als je rechtstreekse verdediger veel druk zet, bescherm je bal door in de verdediger te stappen	Als je de bal wilt beschermen tegenover een rechtstreekse verdediger, maak een juiste keuze tussen front en sikma pivoteren	Als je de bal hebt op spot 4 en 5, dribbel dan weg uit de hoek om 2 pasmogelijkheden te creëren
		Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in 1 tegen 1 met noodles – in 1 tegen 2	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in 1 tegen 1 met noodles – in 1 tegen 2	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in 1 tegen 1 met noodles – in 1 tegen 2	

Leerlijn U12	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
			Als je de bal hebt op spot 4 of 5, dan dribbel je uit de hoek om 2 pasmogelijkheden te creëren	Als je de bal wilt beschermen al dribbelend, maak dan gebruik van de opbouwende dribbel van spot naar spot of van spot 6 naar de perimeter	
			Oefen: in 3 tegen 3 op 1/4 terrein Progressie: in 5 tegen 5	Oefen: in 2 tegen 2 Progressie: in gelijkheids-situaties	
	Opbouw: positioneren	Als de spot naast de balbezitter vrij is, vul je de spot door je los te haken	Als de spot naast de balbezitter vrij is, vul je de spot door je los te haken met de juiste timing (anticiperen)	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 (backdoor)	Als je ploegmaat een opbouwende dribbel gebruikt van spot 6 naar de perimeter en je staat op de spot naast de balbezitter, snij dan door naar doel
		Oefen: in 2+1 tegen 2 Progressie: in 3 tegen 3, in 5 tegen 5	Oefen: in 2+1 tegen 2 Progressie: in 3 tegen 3, in 5 tegen 5	Oefen: in 2+1 tegen 2 Progressie: in 3 tegen 3, in 5 tegen 5	Oefen in 2 tegen 2 Progressie: in 3 tegen 3, in 5 tegen 5
		Als een ploegmaat de penetratiedribbel uitvoert, dan geef je die maximale ruimte	Als een ploegmaat de penetratiedribbel uitvoert, dan zorg je dat je mee beweegt met de penetratiedribbel	Als een ploegmaat de penetratiedribbel uitvoert, dan zorg je dat de paslijn open is	
		Oefen: in 3 tegen 3 Progressie: in 5 tegen 5	Oefen: in 3 tegen 3 Progressie: in 5 tegen 5	Oefen: in 3 tegen 3 Progressie: in 5 tegen 5	

Leerlijn U12	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
	Opbouw: positioneren op een volledig terrein	Als een ploegmaat de defensieve rebound pakt, dan zorg je voor de outletpas of loop je de zijlijnen	Als je in offensieve transitie de lijnen loopt, zorg je dat je aanspeelbaar bent (aflossingspunt)	Als je de lijnen loopt, zorg je dat er steeds 2 sporters rechts lopen en 2 sporters links terwijl de bal in het midden zit. De sporter die eerst aan de zijlijn loopt, heeft voorrang	Als je de offensieve transitie gelopen hebt (in meerderheids-situatie), dan schakel je vlot over naar de gelijkheidssituatie in 5 tegen 5
		Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in meerderheids-situaties	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in meerderheids-situaties	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in meerderheids-situaties	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in meerderheids-situaties
	Opbouw: loshaken	Als je niet vrij staat op een spot, beweeg je naar een nieuwe spot door je los te haken	Als je je wilt loshaken, dan stap je in de verdediger, ontsnap je aan die verdediger door te versnellen en loop je naar de nieuwe spot terwijl je de bal vraagt		
		Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 2+1 tegen 2	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 2+1 tegen 2		
	Pretactisch	Vrijworpororganisatie	Inworp: zijlijn gebaseerd op pas geven en doorsnijden	Inworp: eindlijn gebaseerd op pas geven en doorsnijden	Van inworp naar positioneren op de 5 spots
		Oefen: in 5 tegen 5	Oefen: in 5 tegen 5	Oefen: in 5 tegen 5	Oefen: in 5 tegen 5
Verdediging	Concept	Zwakkehandconcept	Zwakkehandconcept + jump to the ball	Zwakkehandconcept + denial	Zwakkehandconcept + pistols

Leerlijn U12	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
	Doelen verhinderen	Als jouw aanvaller de bal heeft, dan positioneer je je in de ruimte, zodat je zijn sterke hand afpakt (neem ruimte af)	Als je aanvaller de bal heeft, dan positioneer je je zo dat hij dribbelt met zijn zwakke hand en hij er niet naar kan terugkeren (neem ruimte af en zet druk)	Als je aanvaller beweegt van meer dan 1 pas afstand naar balbezit, voer dan een close out, waarbij je je aanvaller controleert en duwt naar de zwakke hand	
		Oefen: in 1 tegen 1 na close out Progressie: in 5 tegen 5	Oefen: in 1 tegen 1 op volledig terrein Progressie: in 5 tegen 5	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 3 tegen 3	
	Kansen verkleinen	Als jouw aanvaller op 1 pas afstand (open denial of balgericht) of meer van de bal staat, dan verdedig je in platte driehoek, zodat je de ruimte voor de aanvallers verkleint (Ball - You - Man)	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	Als jouw aanvaller op 1 pas afstand staat van de bal, dan verdedig je in de denialpositie up and on the line	Als jouw aanvaller van meer dan 1 pas afstand naar de spot naast de bal beweegt, dan ga je over van pistolsnaar denialverdediging. Als jouw aanvaller van 1 pas afstand naar meer dan 1 pas afstand beweegt, dan ga je over van denial- naar pistolsverdediging
		Oefen: in 2 tegen 2 Progressie: in 5 tegen 5	Oefen: in 2 tegen 2 Progressie: in 5 tegen 5	Oefen: in 2 tegen 2 Progressie: in 5 tegen 5	Oefen: in 3 tegen 3 Progressie: in 5 tegen 5
	Opbouw storen Omschakeling verdediging naar aanval (Boxing out)		Als de tegenstander doelt, spring je naar de bal om die te pakken op het hoogste punt	Als je de defensieve rebound neemt, dan spring je naar de bal en pivoteer je weg van de verdediger om de outletpas te geven	Als je in denial of pistols staat en je wilt de defensieve rebound nemen, dan maak je eerst contact met je aanvaller
			Oefen: in 3 tegen 3 Progressie: in 5 tegen 5	Oefen: in 3 tegen 3 Progressie: in 5 tegen 5	Oefen: in 3 tegen 3

De annotaties in het jaarplan verwijzen naar de bronnen beschreven op pagina 37-38 van dit boek.

Hoe vullen we de trainingsvoorbereiding van de U12 in?

Globaal kunnen we de beschikbare trainingstijd bij de U12 als volgt indelen:

- ♦ lichaamsbeheersing: 20% van de trainingstijd;
- ♦ balbeheersing: 30% van de trainingstijd;
- ♦ spelbeheersing: 50% van de trainingstijd.

In de graduele opbouw van het derde leeftijdsniveau reikt de spelbeheersing voor de eerste maal tot en met de spelcontext van de 5 tegen 5. De verhouding tussen aanval en verdediging wordt in evenwicht gebracht, met een grotere aandacht voor het verdedigende luik dan dat bij de U8 en de U10 het geval was.

Voorbeeld van twee trainingen per week uit periode 1: augustus-september-oktober, gespreid over twee weken.

Schema voor week 1

TRAININGSDAG 1		TRAININGSDAG 2	
Timing	Link leerlijn	Timing	Link leerlijn
0.00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: vangen en werpen + vrije ruimte zoeken	0.00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: gericht werpen + vrije ruimte zoeken
0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: algemeen: lopen zonder druk + snelle voeten en coördinatie	0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: specifiek: stabiliteit van de knie en enkel + ritmescholing ladder + actieve stretching
0.20 – 0.30	Lichaamsbeheersing: specifiek: stabiliteit van de romp + ritmescholing springtouw + actieve stretching	0.20 – 0.30	Balbeheersing: gericht op doelen
0.30 – 0.40	Balbeheersing: gericht op doelen	0.30 – 0.40	Spelbeheersing: aanval: kansen creëren vanuit dribbel
0.40 – 0.50	Spelbeheersing: aanval concept + opbouw positionering	0.40 – 0.50	Balbeheersing: gericht op passing
0.50 – 0.60	Spelbeheersing: algemeen: actie en reactie	0.50 – 0.60	Spelbeheersing: aanval opbouw positionering + loshaken en verdediging weg van de man
0.60 – 0.75	Balbeheersing: gericht op dribbel	0.60 – 0.75	Balbeheersing: gericht op doelen
0.75 – 0.90	Spelbeheersing: aanval: doelen + kansen creëren vanuit TTP + penetratiedribbel + verdediging op de bal	0.75 – 0.90	Spelbeheersing: aanval opbouw positionering FC + verdediging: concept

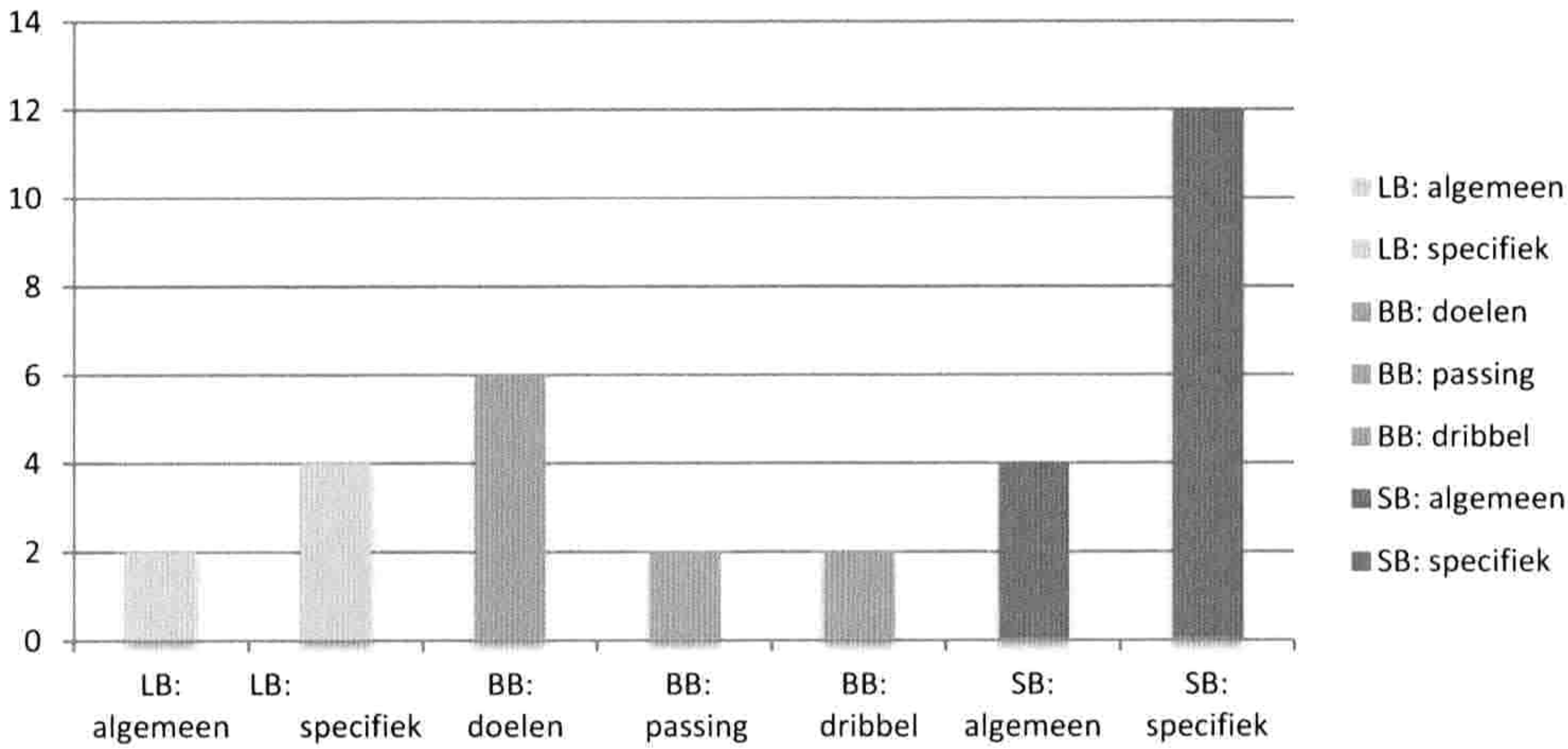
Schema voor week 2

TRAININGSDAG 1		TRAININGSDAG 2	
Timing	Link leerlijn	Timing	Link leerlijn
0.00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: vangen en werpen + vrije ruimte	0.00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: gericht werpen + vrije ruimte
0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: algemeen: actie & reactie + ontwijken of trek & duw + wendbaarheid	0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: specifiek: stabiliteit romp + ritmescholing (ladder en springtouw)
0.20 – 0.30	Lichaamsbeheersing: specifiek: stabiliteit knie en enkel + ritmescholing (ladder en springtouw)	0.20 – 0.30	Balbeheersing: gericht op doelen
0.30 – 0.40	Balbeheersing: gericht op doelen	0.30 – 0.40	Spelbeheersing aanval: opbouw in balbezit blijven
0.40 – 0.50	Spelbeheersing aanval opbouw loshaken + verdedigen weg van de bal	0.40 – 0.50	Balbeheersing: gericht op passing
0.50 – 0.60	Spelbeheersing: algemeen: actie en reactie	0.50 – 0.60	Balbeheersing: gericht op doelen
0.60 – 0.75	Balbeheersing: gericht op dribbel	0.60 – 0.75	Spelbeheersing: aanval: kansen creëren collectief + verdediging: weg van de bal
0.75 – 0.90	Spelbeheersing: aanval concept + kansen creëren penetratiedribbel	0.75 – 0.90	Spelbeheersing: aanval opbouw positionering FC + verdediging: concept

Op twee weken training gespreid over vier trainingsmomenten komen we in onze planning tot een totaal van 32 trainingsblokken, waarvan:

- ♦ 6 blokken lichaamsbeheersing: 2 blokken algemene lichaamsbeheersing + 4 blokken specifieke lichaamsbeheersing;
- ♦ 10 blokken balbeheersing: 6 blokken gericht op doelen + 2 blokken gericht op passing + 2 blokken gericht op dribbel;
- ♦ 16 blokken spelbeheersing: 4 blokken algemene spelbeheersing + 12 blokken specifieke balbeheersing.

Figuur 19: Overzicht van de verschillende trainingsblokken voor de U12 verspreid over vier trainingen.



Voorbeeld van drie trainingen per week uit periode 3: januari-februari, gespreid over één week.

TRAININGSDAG 1		TRAININGSDAG 2		TRAININGSDAG 3	
Timing	Link leerlijn	Timing	Link leerlijn	Timing	Link leerlijn
0.00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: vangen en werpen + vrije ruimte zoeken	0.00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: actie en reactie	0.00 – 0.10	Lichaamsbeheersing: algemeen: actie & reactie + ontwijken of trek & duw + wendbaarheid
0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: algemeen: lopen zonder druk + snelle voeten en coördinatie	0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: specifiek: stabiliteit van de knie en enkel + ritmescholing ladder + actieve stretching	0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: specifiek: stabiliteit romp, knie en enkel + ritmescholing (ladder en springtouw)
0.20 – 0.30	Lichaamsbeheersing: specifiek: stabiliteit van de romp + ritmescholing springtouw + actieve stretching	0.20 – 0.30	Balbeheersing: gericht op doelen	0.20 – 0.30	Balbeheersing: gericht op doelen
0.30 – 0.40	Balbeheersing: gericht op doelen	0.30 – 0.40	Spelbeheersing: aanval: kansen creëren vanuit dribbel	0.30 – 0.40	Spelbeheersing: algemeen: gericht werpen + vrije ruimte zoeken

TRAININGSDAG 1		TRAININGSDAG 2		TRAININGSDAG 3	
Timing	Link leerlijn	Timing	Link leerlijn	Timing	Link leerlijn
0.40 – 0.50	Spelbeheersing: kansen creëren collectief	0.40 – 0.50	Balbeheersing: passing	0.40 – 0.50	Spelbeheersing: aanval: opbouw in balbezit blijven
0.50 – 0.60	Balbeheersing: gericht op dribbel	0.50 – 0.60	Balbeheersing: gericht op doelen	0.50 – 0.60	Balbeheersing: gericht op dribbel
0.60 – 0.75	Spelbeheersing: aanval: doelen + kansen creëren vanuit TTP + penetratiedribbel + verdediging op de bal	0.60 – 0.75	Spelbeheersing: algemeen: vangen en werpen + losshaken	0.60 – 0.75	Spelbeheersing: aanval opbouw positionering + losshaken en verdediging weg van de man
0.75 – 0.90	Spelbeheersing: aanval concept + opbouw positionering	0.75 – 0.90	Spelbeheersing: aanval: kansen creëren collectief + verdediging: weg van de bal	0.75 – 0.90	Spelbeheersing: aanval opbouw positionering FC + verdediging: concept

Op één week tijd, gespreid over drie trainingsmomenten, komen we in onze planning tot:

- 5 blokken lichaamsbeheersing: 2 blokken algemene lichaamsbeheersing + 3 blokken specifieke lichaamsbeheersing;
- 7 blokken balbeheersing: 4 blokken gericht op doelen + 1 blok gericht op passing + 2 blokken gericht op dribbel;
- 12 blokken spelbeheersing: 4 blokken algemene spelbeheersing + 8 blokken specifieke spelbeheersing.

10 Een opleidingsplan voor de U14

Wie zijn de U14?

Voor we kunnen aangeven wat we de U14 het best leren en op welke manier we dit het beste aanpakken, moeten we stilstaan bij de vraag wie die U14 zijn. Spelers en speelsters in de U14 tonen de volgende kenmerken die belangrijk zijn voor hun basketbalopleiding:

- ♦ U14 worden vroeg of laat geconfronteerd met de groeispurt. Die plotse lengtegroei zorgt ervoor dat gedurende een periode de bewegingen houterig en slungelachtig worden. Je kan dan op coördinatorisch vlak minder vooruitgang boeken.
- ♦ U14 worden door de niet-harmonieuze groei ook minder lenig.
- ♦ Hun uithoudingsvermogen kan je goed trainen.
- ♦ Hun vermogen tot beoordelen neemt toe.
- ♦ U14 krijgen meer en meer een eigen mening. Hun geldingsdrang stijgt.
- ♦ Ze zijn meer met zichzelf bezig dan met anderen.
- ♦ U14 moeten door veel veranderingen (bijvoorbeeld een nieuwe school), waarbij ze meer zelfstandig moeten zijn en meer verantwoordelijkheid moeten opnemen.
- ♦ U14 doen aan houdingstraining.

Hoe voeden we spelplezier en motivatie bij de U14?

Je voedt **het spelplezier** van de U14 door:

- ♦ zoveel mogelijk game-like spelsituaties aan te bieden, naast competitieve spelen en opdrachten;
- ♦ de meeste opdrachten uit te voeren onder verdedigende druk;
- ♦ in elke opdracht spelers te stimuleren zo snel mogelijk te beslissen;
 - bijvoorbeeld: ze beslissen voor balontvangst welke actie ze zullen ondernemen (anticiperen);
- ♦ het accent te leggen op het spelen van de 1 tegen 1 en de reactie op de penetratie door de ploegmaats.

Je **stimuleert de inbreng** van de U14 door:

- ♦ de ondersteunende rollen systematisch te integreren; de sporters zijn op dit niveau in staat elkaar te coachen;
- ♦ te zorgen dat de sporters tijdens de training zelf time-out kunnen vragen; daarmee tonen ze leiderschap. Ze doen dit als ze zien dat iemand niet goed traint, er geen focus is, als ze zich ergeren aan het gedrag of beslissingen van ploegmaats, ...

Je geeft **betekenisvol uitleg** aan de U14 door:

- ♦ ze te begeleiden in het proces van zelf doelen leren (trainingsdoelen en taakdoelen) stellen, zichzelf evalueren en bijstellen (het proces van zelfregulatie).

Je volgt **het ontwikkelingsritme** van de U14 door:

- ♦ in je wedstrijdcoaching rekening te houden met de verschillende fysieke capaciteiten van de sporters. Je houdt rekening met de biologische leeftijd van de sporters. Je geeft ook laatmature sporters de kans om speelminuten te pakken.

Je creëert voor de U14 **duidelijkheid**:

- ♦ duidelijke afspraken te maken die ze zelf formuleren;
- ♦ te verwoorden welk gedrag je van hen verwacht;
- ♦ ze te wijzen op een gezonde levenshouding.

Je **schenkt vertrouwen** en biedt uitdagingen door:

- ♦ als coach meer en meer de verantwoordelijkheden bij de ploeg te leggen, bijvoorbeeld: ingrijpen op storend gedrag, positieve coaching, ...
- ♦ te focussen op het besef dat sporters ontwikkelen, dat er een relatie is tussen progressie maken en de geleverde inspanning;
- ♦ hen als coach te helpen zoeken naar hun eigen identiteit. De sporters zijn bijvoorbeeld op dit niveau in het begin van het seizoen in staat om samen met de coach eigen ploegregels en -afspraken te formuleren.

Je **biedt passende hulp** aan de U14 door:

- ♦ concurrentie te stimuleren. Concurrentie is het meest waardevol als het wordt gebruikt om strategisch en tactisch inzicht te ontwikkelen. De focus moet liggen op het leerproces en niet op het resultaat.

Je **ontwikkelt het zelfinzicht** van de U14 door:

- ♦ gebruik te maken van de openheid van de sporters voor feedback, zowel van de coach als van de medesporter. Het gebruik van videofeedback werkt hier ondersteunend.

Je geeft **relationele steun** door:

- ♦ het samenwerken en de teamspirit sterk te benadrukken. De sporter kan meer en meer het team centraal stellen. Hij beseft dat een goede teamspirit belangrijk is om een hoger niveau te halen;
- ♦ de U14 te leren omgaan met de fysieke en mentale uitdagingen van concurrentie;
- ♦ de U14 te leren presteren onder druk (eigen verwachtingen en verwachtingen van anderen) en spanningen te reguleren. De coach zal bijvoorbeeld niet dulden dat er gereageerd wordt op scheidsrechters, publiek of tegenstander.

Je **bewaakt de grenzen** door:

- ♦ de U14 de ruimte te geven om zelf verantwoordelijkheid op te nemen. Ze worden zelfstandig in het eigen functioneren, bijvoorbeeld bij het plannen van schoolwerk-examenperiodes om de trainingen te kunnen afwerken, ... Ze komen meer en meer los van hun ouders en leren keuzes maken.

Hoe ontwikkelen we spelcompetentie bij de U14?

We opteren ervoor om de sporters nog altijd individueel oplossingen te laten zoeken. Dit betekent dat ze aanvallen zonder hulp van ploegmaats (geen screens) en 1 op 1 verdedigen.

De U14 zullen (bij een doorsneetraject) de overgang maken van lage doelen naar hoge doelen. Dit impliceert onder meer dat de shooting form in het trainingsrepertoire opnieuw veel aandacht zal krijgen. Aandacht zal worden besteed aan het verfijnen van de globaal aangeleerde bewegingsvaardigheden uit de vorige leeftijdsniveaus. Het veelvuldig kunnen uitvoeren van bewegingsvaardigheden met en zonder bal in gevarieerde spelsituaties is uitermate belangrijk.

Het verdiepen van de 1 tegen 1 spelsituatie staat centraal, met de nadruk op het gecontroleerd afwerken. Het doel moet zijn om in alle spelsituaties oplossingen te kunnen vinden door geautomatiseerd toepassen van de tweehandigheid. De sporters moeten alles rechts en links kunnen uitvoeren.

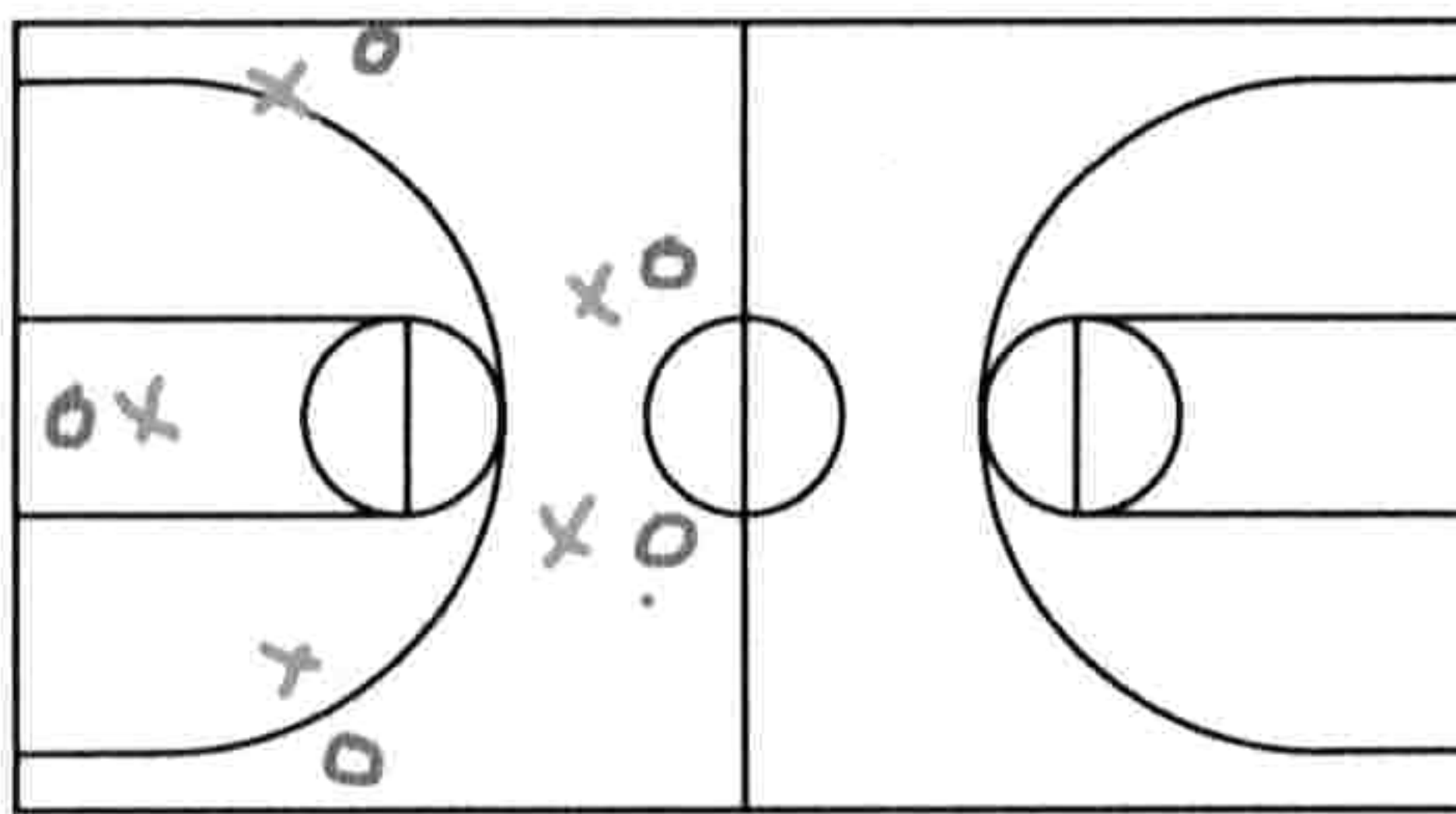
Het is belangrijk op dit leeftijdsniveau veel loopvermogen te ontwikkelen in de tegenaanvalsituaties en een gezonde agressieve mentaliteit te eisen in de verdediging.

Hoe spelen we offensief bij de U14?

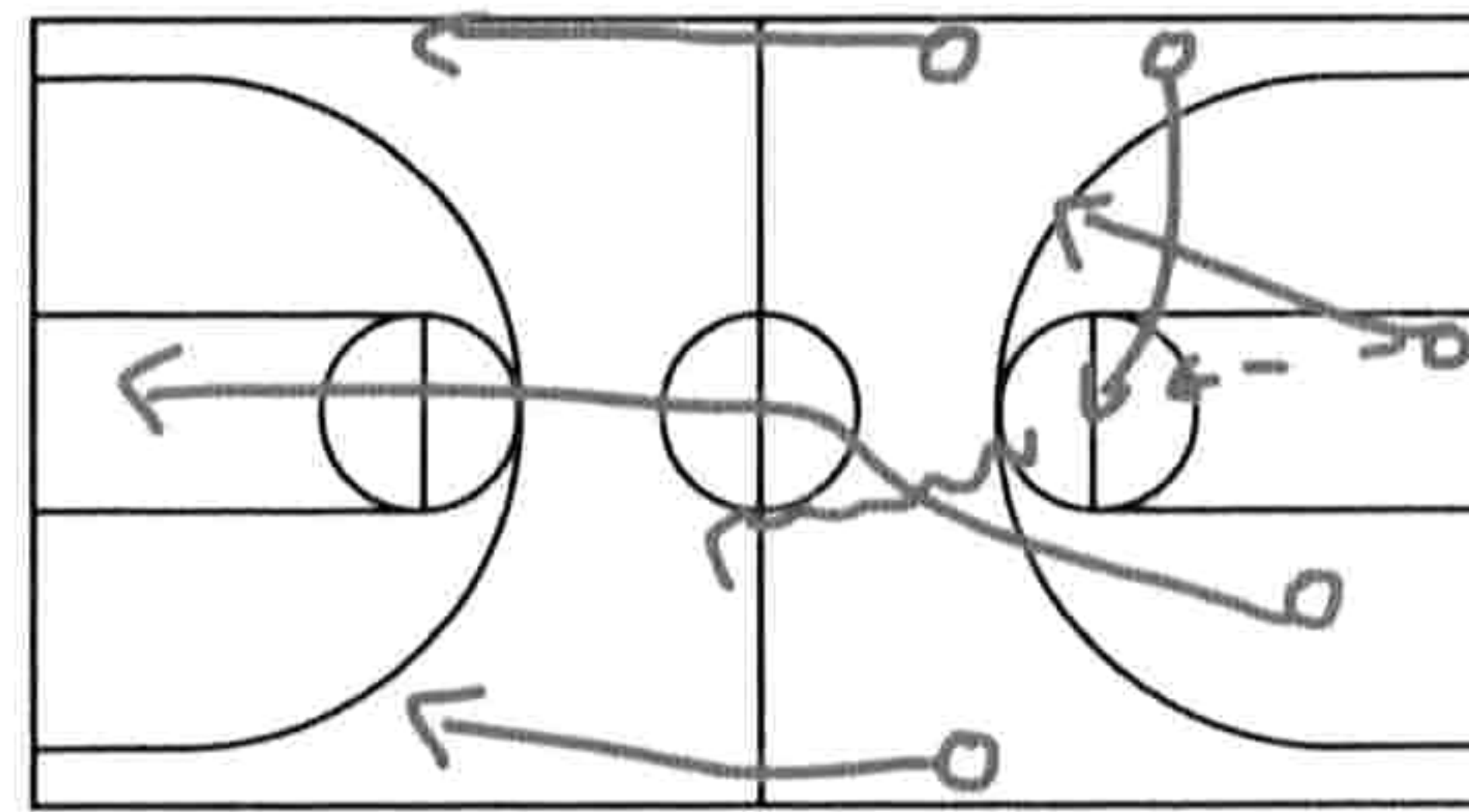
Aanvallende opstelling voor de U14

Bij de U14 spelen we in een 4 out – 1 in opstelling. Het opposten wordt als nieuw element aangebracht. Die posities worden nog altijd als spots beschouwd, niet als vaste plaatsen op het terrein. De nadruk ligt op het verdiepen en verfijnen van het spelen van de 1 tegen 1. Daarnaast is er veel aandacht voor de offensieve transitie.

Figuur 20: Opstelling half terrein.



Figuur 21: Opstelling volledig terrein.



Belangrijkste speelregels voor de U14

De coach zal veelvuldig met voorrangsregels werken. Die breiden zich uit in vergelijking met de U12. Het gaat om voorrangsregels op de perimeter, maar ook voorrangsregels voor de perimeter in combinatie met de postspot.

- ♦ Speel altijd 1 tegen 1 als dat kan leiden tot een score of tot het vrijspelen van een ploegmaat.
- ♦ Voer de give and go uit en lees daarbij de positie van de verdediger (kansen creëren).
- ♦ Als je verdediger in de paslijn zit, gebruik dan de backdoor (kansen creëren).
- ♦ Als een ploegmaat naar je toe dribbelt, gebruik dan de dribbel hand off (kansen creëren).
- ♦ Als je pas inside geeft, dan verplaats je je om de vrije paslijn te creëren
 - om zelf te doelen (kansen creëren);
 - om de bal in de ploeg te houden (opbouw).
- ♦ Als een ploegmaat penetreert naar doel, dan positioneer je je met het oog op het creëren van een vrije paslijn (positioneren).

Belangrijkste bewegingsvaardigheden voor de U14

Algemeen

- ♦ actieve stretching
- ♦ lenigheid
- ♦ letstelpreventie
- ♦ ritmescholing
- ♦ kracht (met eigen gewicht – medecineballen – lichte gewichten)
- ♦ stabiliteit (romp en belangrijkste gewrichten)

Specifiek

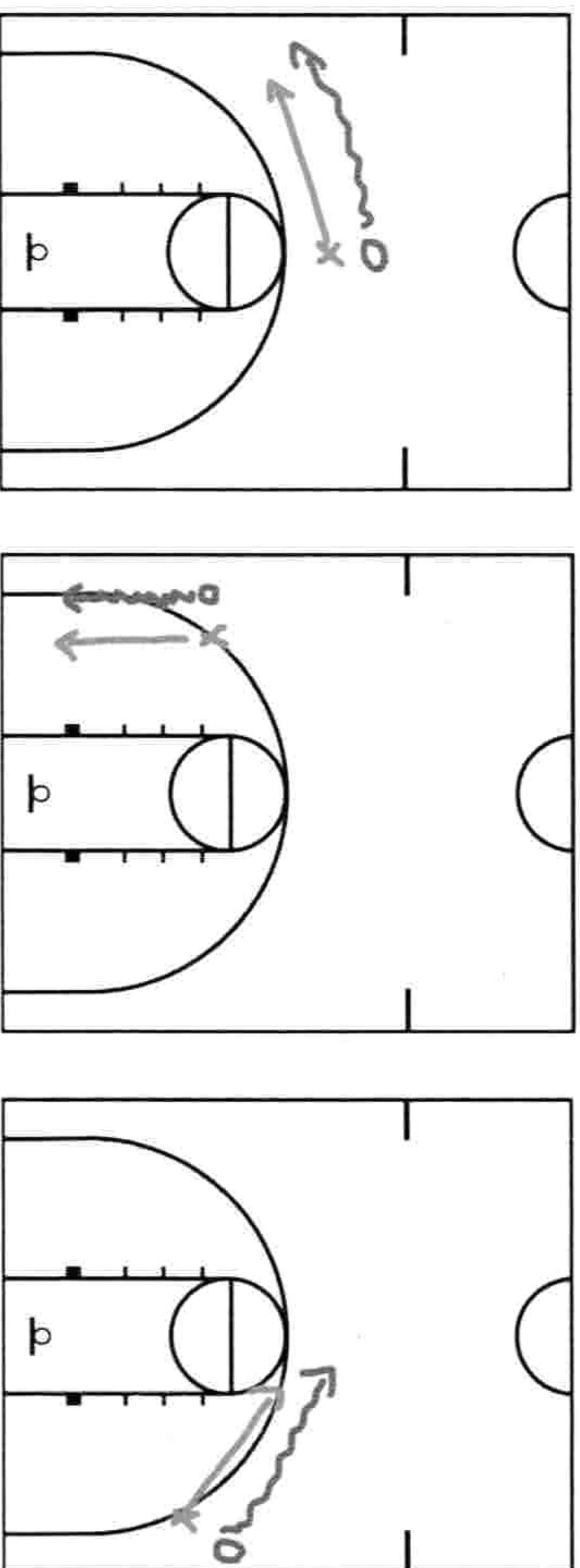
- ♦ shotten onder verdedigende druk
- ♦ one step lay up
- ♦ jump hook
- ♦ verandering van richting in verschillende vormen:
 - binnenwaarts
 - achter de rug
 - tussen de benen
 - hockeydribbel
- ♦ verandering van richting in twee tijden:
 - cross
 - cross achter de rug
 - cross tussen de benen
- ♦ post moves
- ♦ pas inside
- ♦ fake en pas
- ♦ sweepbeweging

Hoe spelen we defensief bij de U14?

Verdedigend concept voor de U14

Bij de U14 wordt het defensieve concept geënt op het line concept. De aanvallers worden gestuurd naar spots weg van het midden. Het is belangrijk dat de verdediger leert om de aanvaller te controleren en zijn wil op te leggen.

Figuur 22: Line concept – sideline push. *Figuur 23: Line concept – baseline cut off.* *Figuur 24: Line concept – point push.*



Belangrijkste spelregels

- ♦ Positioneer je zo dat je aanvallend de eerste dribbel doet in de richting die jij wilt (kansen verkleinen):
 - vanop de 1-spot ⇒ side line push;
 - vanop de vleugelspot onder de vrijworplijn ⇒ base line cut off;
 - vanop de vleugelpositie boven de vrijworplijn ⇒ point push.
- ♦ Verdedig op de low post.
- ♦ Aggressiviteit op de balbezitter.
- ♦ Help bij penetratie naar doel:
 - help and sink als je ploegmaat controle krijgt over de dribbel naar doel;
 - help and fill als je ploegmaat de controle niet krijgt over de dribbel naar doel.
- ♦ Defensieve rebound en box out.

Welke leerlijn en niveaudoelen stellen we bij de U14 voorop?

Leerlijn U14	Niveaudoelen	Periode 1 Augustus-september-oktober	Periode 2 November-december	Periode 3 Januari-februari	Periode 4 Maart-april-mei
1. Lichaamsbeheersing					
Algemeen					
	Wendbaarheid Actie & reactie, trek en duw	68: Wentelteeftjes ^(e)	69: Wie blijft er over? ^(e)	Lijntrekspel Ga uit mijn vak met bal ^(b)	
	Actie & reactie Afremmen, versnellen + dribbelvaardigheid	Achtervolginstik (met bal) ^(b) Wedstrijdtik met bal ^(b)	Paard en ruiter ^(b) 71: Drie op een rij met bal ^(e)	Spring maar achterop ^(b)	Buffertik met bal ^(b)
Specifiek					
	Lenigheid/Letselpreventie	Actieve stretching	Actieve stretching	Actieve stretching	Actieve stretching
	Ritmescholing (met ladders)	Ritmescholing: technisch correct uitvoeren	Voorwaarts/rugwaarts en zijwaartse verplaatsingen	Tempo opvoeren / competitievormen	Met bal in handen / bal boven hoofd / armbeweging breed
	Krachtontwikkeling	Met eigen lichaamsgewicht	Met medecineballen	Met weerstandsband	Met lichte gewichten
	Stabiliteit	Enkelstabiliteit: blauwe schijven	Enkel en kniestabiliteit: valmat	Rompstabiliteit: plank voorwaarts/zijwaarts	Rompstabiliteit: plank arm heffen / plank been heffen
2. Balbeheersing					
Gericht op doelen					
	Uitvoering setshot onder verdedigende druk	Kaatsen en shot uit dribbel	Kaatsen en shot uit pas	Jumpshot	driepuntsshot
	Uitvoering specifieke bewegingen en afwerken dicht bij doel met het oog op het opposten	Jump hook	Up and under	Drop step of spin move	Face up en jump shot of face up en 1 tegen 1 met 1 dribbel

Leerlijn U14	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
	Uitvoering lay-up en varianten	Lay-up uit dribbel en pas herhalen / dominante en niet-dominante hand	Semi hook / Lay back	One step lay-up – jump hook	Varianten lay-up met verdedigende druk
Gericht op passing					
		Passing 2 ballen, in verplaatsing	Verre pas vanuit dribbel – vanuit stand	Passing achter de rug / over de schouder	Passing 2-3 ballen in verplaatsing
Gericht op dribbel					
	Veranderen van richting	Veranderen van richting 2 tijden: binnenwaarts (open – cross)	Veranderen van richting 2 tijden: achter de rug / tussen de benen	Veranderen van richting 3 tijden: cross – cross	Veranderen van richting 3 tijden: binnenwaarts / tussen de benen – achter de rug
	Dribbel 2 ballen – 3 ballen	Dribbel 2 ballen in verplaatsing	Dribbel 2 ballen met storende verdediger of gecombineerd met passing	Dribbel 2 ballen met dribbelbril	Dribbel 3 ballen
3. Spelbeheersing					
Algemeen					
	Vangen en werpen, vrije ruimte zoeken, loshaken, omschakeling	12: Softhandbal ^(e) 14: Tikrugby ^(e)	Voetbal al dribbelend 31: Joga Bonito ^(e)	85: Geef de bal ^(e) 92: Pak het konijn ^(e)	38: Tsjoekbal ^(e)
	Actie & reactie, inschatten balbaan, gericht werpen 1 hand	41: Baggerbal ^(e) 21: Mattenoorlog ^(e)	56: Verovertrefbal ^(e)	50: Mattrefbal ^(e)	
Specifiek					
Aanval	Concept	Aanval: spotherkenning in de 2-2-1-opstelling	Aanval: actie-reactie in 2-2-1-opstelling	Aanval: afstemmen van de perimeter en postinteractie en toepassen voorrangsregels in de 2-2-1-opstelling	Aanval: overschakelen van FB naar 2-2-1-opstelling

Leerlijn U14	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
		Oefen: in 5 tegen 5	Oefen: in 5 tegen 5	Oefen: in 5 tegen 5	Oefen: in 5 tegen 5
	Doelen	Als een verdediger voor je staat bij een doelpoging, gebruik het gesprongen setshot	Als je de verdediger aanvalt met de baseline dribbel, scoor dan voor of voorbij doel (lay back – semi hook)	Als je je verdediger wilt verrassen, gebruik de one step lay-up	
		Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in gelijkheidssituaties	
Kansen creëren					
	Kansen creëren: individueel (vanuit TTP)	Als je de bal ontvangt van een ploegmaat, ben je klaar om onmiddellijk de bal te sweepen (anticipeer)	Als je de bal ontvangt en de verdediger zit zeer dicht, stap dan eerst in de verdediger en sweep de bal	Als je ruimte hebt, dribbel dan in een rechte lijn naar doel met maximaal 2 dribbels. Plaats je voet in de kleine cirkel om de doelpoging te ondernemen	Als je de bal ontvangt van een ploegmaat, gebruik dan verschillende fakes (ball, head, foot)
		Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in meerderheidssituaties Regressie: met gestuurde verdediger	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in meerderheidssituaties Regressie: met gestuurde verdediger	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in meerderheidssituaties Regressie: met gestuurde verdediger	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in meerderheidssituaties Regressie: met gestuurde verdediger
	Kansen creëren: Individueel (vanuit dribbel)		Als je naar een verdediger toe dribbelt en je wilt er voorbij, verander dan van richting (binnenwaarts, achter de rug, tussen de benen, reverse)	Als je naar een verdediger toe dribbelt en bij de verandering van richting is die mee met de dribbel, dan verander je opnieuw van richting (cross – cross, cross – achter de rug, cross – tussen de benen)	Als je een pas inside wilt geven, dan geef je de pas weg van de verdediger en gebruik je de fake en pas

Leerlijn U14	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
			Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in meerderheidssituaties Regressie: met gestuurde verdediger	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in meerderheidssituaties Regressie: met gestuurde verdediger	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in meerderheidssituaties Regressie: met gestuurde verdediger
	Kansen creëren: individueel (vanuit posting up)		Als een ploegmaat zich op-post, kijk voor de pas inside	Als je de bal inside krijgt, speel 1 tegen 1 met je rug naar doel	Als je de bal inside krijgt, speel 1 tegen 1 met je rug naar doel of na face up
		Oefen: in 2 tegen 2	Oefen: in 2 tegen 2	Oefen: in 2 tegen 2	Oefen: in 2 tegen 2
	Kansen creëren: collectief	Als je pas geeft naar een ploegmaat, dan voer je de give and go uit (front – rear – straight)	Als je pas geeft naar een ploegmaat, dan voer je de give and go, of interchange uit op de perimeter	Als je op spot 5 komt, dan post je op. Als je de pas inside geeft, dan snij je door (L-cut)	Als je geen pas kan geven naar een ploegmaat, gebruik dan de dribbel hand off of backdoor
		Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 2 tegen 2	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 2 tegen 2	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 2 tegen 2	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 2 tegen 2
	Opbouw				
	Opbouw: positioneren	Als een ploegmaat penetreert, dan positioneer je je (op perimeter en op de post) met het oog op de cirkel move	Als je inside speelt, dan positioneer je je met het oog op acties van ploegmaats (give and go, interchange, hand off) op de perimeter	Als je een pas inside geeft, dan positioneer je je op de perimeter om een vrije paslijn te creëren	Als je inside niet aanspeelbaar bent, dan verlaat je je insidepositie
		Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in gelijkheidssituaties	Oefen: in 4 tegen 4
	Opbouw: positioneren op een volledig terrein	Als je de tegenaanval loopt, dan zorg je ervoor dat je de volledige breedte en de diepte van het terrein bespeelt	Als je de tegenaanval loopt, dan positioneer je je met het oog op snel de bal naar voren brengen (afspeelpunten)	Als je je positioneert, zoek dan met 4 spelers de perimeter op en positioneer 1 iemand in de bucket	

Leerlijn U14	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
		Oefen: in 5 tegen 5	Oefen: in 5 tegen 5	Oefen: in 5 tegen 5	
	Opbouw: loshaken	Als je je loshaakt van een verdediger, doe je dat met het oog op het ontvangen van de bal van de baldrager (Timing)	Als jouw verdediger de paslijn afneemt en naar de baldrager kijkt, neem dan de backdoor, als de baldrager naar je toe dribbelt (op 1 pas afstand)		
		Oefen: in 2+1 tegen 2	Oefen: in 2+1 tegen 2		
Verdediging	Concept	Line concept: positionering	Line concept: verplaatsingen	Postverdediging: medium en low post	
	Doelkansen verhinderen	Als je aanvaller de bal heeft, dan duw je die weg uit het midden van het terrein (sideline push, baseline cut off en point push)	Als je aanvaller van meer dan 1 pas afstand de bal ontvangt, doe dan een close out, met het oog op het lijnconcept	Als je aanvaller oppost, dan speel je 3/4 voor de post	
		Oefen: in 2 tegen 2	Oefen: in 3 tegen 3	Oefen: in 2 tegen 2	
	Kansen verkleinen – op 1 pas afstand	Als je aanvaller op 1 pas afstand van de bal staat of komt, dan verdedig je in gesloten denial, in and up the line	Als je aanvaller de bal past, dan voer je een jump to the ball uit, zodat je aanvaller niet voor jou doorsnijdt Als je aanvaller de backdoor neemt, dan 'turn the head'	Als jouw aanvaller op 1 pas afstand staat, dan hou je de aanvaller met de bal in het oog om adequaat over te schakelen van open denial naar gesloten denial	Als je aanvaller naar de postspot beweegt, ontzeg je hem die spot (bump)
		Oefen: in 2 tegen 2	Oefen: in 3 tegen 3	Oefen: in 4 tegen 4	Oefen: in 3 tegen 3

Leerlijn U14	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
	Kansen verkleinen: op meer dan 1 pas afstand	Als mijn aanvaller op meer dan 1 pas afstand staat, dan verdedig ik in pistol defense	Als een ploegmaat geklopt is, dan stap ik uit de pistol-verdediging en ga ik helpen	Als een ploegmaat helpt in verdediging, dan helpt een andere ploegmaat de helper (help the helper)	Als ik help, dan kan ik terugkeren naar mijn eigen aanvaller (controle: help en sink) of ik kan doorschuiven (geen controle: help and fill)
		Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 3 tegen 3 met of zonder gestuurde verdedigers	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 3 tegen 3 met of zonder gestuurde verdedigers	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 3 tegen 3 met of zonder gestuurde verdedigers	Oefen: in 5 tegen 5 Regressie: in 3 tegen 3 met of zonder gestuurde verdedigers
	Boxing out	Als de tegenstander een doelpoging onderneemt, maak je contact met je aanvaller (vanuit denial), zodat die niet naar de offensieve rebound kan (boxing out)	Als de tegenstander een doelpoging onderneemt, maak je contact met je aanvaller (vanuit pistols), zodat die niet naar de offensieve rebound kan (boxing out)	Als de tegenstander een doelpoging onderneemt, schakel je boxing out, jump to the ball en de out-letpas vlot aan elkaar	
		Oefen: in 2 tegen 2	Oefen: in 3 tegen 3	Oefen: in 3 tegen 3	
	Opbouw storen			Als je aanvaller over het volledige terrein op snelheid dribbelt, dan point je to recover	

Hoe vullen we de trainingsvoorbereiding in bij de U14?

Op dit leeftijdsniveau zullen ploegen 4 en 3 tot twee maal per week trainen. Dit resulteert uiteraard in een andere invulling van het trainingsjabloon. Hieronder vind je een voorbeeld voor een trainingsweek met twee trainingen en één met drie trainingen.

Voorbeeld van twee trainingen per week, verspreid over twee weken, met in totaal 32 trainingsblokken

Schema voor week 1

TRAININGSDAG 1		TRAININGSDAG 2	
Timing	Link leerlijn	Timing	Link leerlijn
0.00 - 0.10	Spelbeheersing: algemeen: van- gen enwerpen	0.00 - 0.10	Balbeheersing: gericht op drib- bel
0.10 - 0.20	Lichaamsbeheersing: specifiek: ritmescholing ladders + stabiliteit + actieve stretching	0.10 - 0.20	Spelbeheersing: algemeen: actie & reactie + gericht werpen
0.20 - 0.30	Spelbeheersing: specifiek: kan- sen creëren collectief	0.20 - 0.30	Lichaamsbeheersing: specifiek: krachtonwikkeling + stabiliteit + actieve stretching
0.30 - 0.40	Balbeheersing: gericht op doelen	0.30 - 0.40	Spelbeheersing: specifiek: aan- val: specifiek: kansen creëren vanuit dribbel
0.40 - 0.50	Spelbeheersing: algemeen: ?	0.40 - 0.50	- Spelbeheersing: specifiek: aan- val: opbouw positionering + loshaken - Spelbeheersing: kansen ver- kleinen: weg van de man
0.50 - 0.60	Lichaamsbeheersing: algemeen: wendbaarheid + actie & reactie	0.50 - 0.60	Balbeheersing: gericht op pas- sing
0.60 - 0.75	- Spelbeheersing: specifiek: aan- val: doelen + kansen creëren van- uit TTP - Spelbeheersing: doelkansen verhindere	0.60 - 0.75	- Spelbeheersing: specifiek: aan- val: opbouw loshaken - Spelbeheersing: kansen ver- kleinen: op 1 pas en meer dan 1 pas afstand + boxing out
0.75 - 0.90	Spelbeheersing: specifiek: aanval concept + opbouw positionering	0.75 - 0.90	- Spelbeheersing: specifiek: aan- val opbouw positionering FC - Spelbeheersing: concept

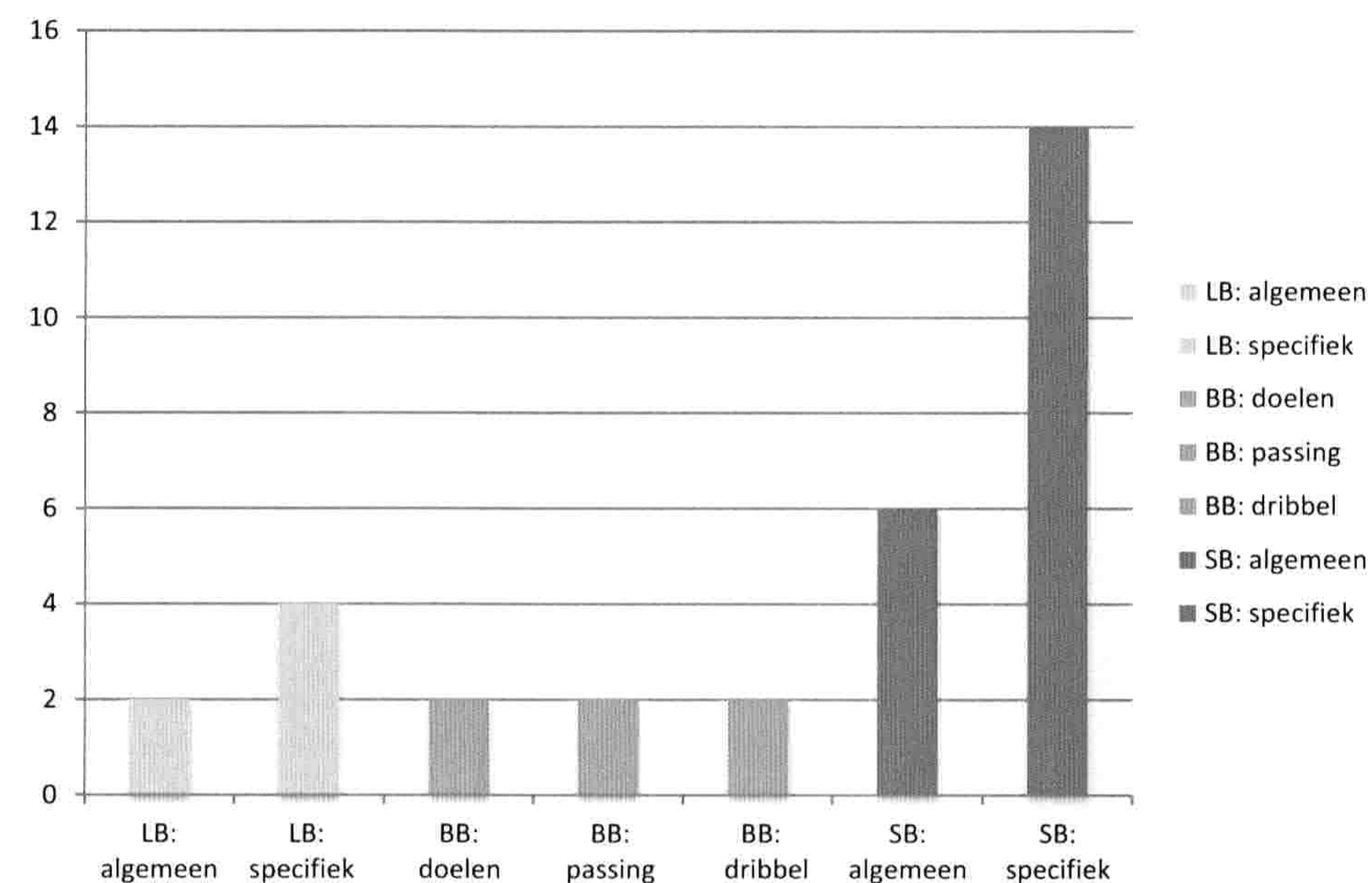
Schema voor week 2

TRAININGSDAG 1		TRAININGSDAG 2	
Timing	Link leerlijn	Timing	Link leerlijn
0.00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: vangen en werpen	0.00 – 0.10	Balbeheersing: gericht op dribbel
0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: specifiek: ritmescholing met ladders + stabiliteit + actieve stretching	0.10 – 0.20	Spelbeheersing: algemeen: actie & reactie + gericht werpen
0.20 – 0.30	Spelbeheersing: specifiek: kansen creëren collectief	0.20 – 0.30	Lichaamsbeheersing: specifiek: krachtontwikkeling + stabiliteit + actieve stretching
0.30 – 0.40	Balbeheersing: gericht op doelen	0.30 – 0.40	Spelbeheersing: specifiek: aanval: kansen creëren vanuit dribbel
0.40 – 0.50	Spelbeheersing: algemeen	0.40 – 0.50	– Spelbeheersing: specifiek: aanval opbouw positionering + loshaken – – Spelbeheersing: verdediging: kansen verkleinen
0.50 – 0.60	Lichaamsbeheersing: algemeen: actie & reactie + afremmen/versnellen + dribbelvaardigheid	0.50 – 0.60	Balbeheersing: gericht op passing
0.60 – 0.75	– Spelbeheersing: specifiek: aanval: doelen + kansen creëren vanuit TTP – Spelbeheersing: doelkansen verhinderen	0.60 – 0.75	– Spelbeheersing: specifiek: aanval: opbouw loshaken – Spelbeheersing: verdediging: kansen verkleinen
0.75 – 0.90	Spelbeheersing: specifiek: aanval concept + opbouw positionering	0.75 – 0.90	– Spelbeheersing: specifiek: aanval opbouw positionering FC + – Spelbeheersing: verdediging: concept

Op twee weken training gespreid over vier trainingsmomenten komen we in onze planning tot:

- ♦ 6 blokken lichaamsbeheersing: 2 blokken algemene lichaamsbeheersing + 4 blokken specifieke lichaamsbeheersing;
- ♦ 6 blokken balbeheersing: 2 blokken gericht op doelen + 2 blokken gericht op dribbel + 2 blokken gericht op passing;
- ♦ 20 blokken spelbeheersing: 6 blokken algemene spelbeheersing + 14 blokken specifieke spelbeheersing.

Figuur 25: Overzicht van de verschillende trainingsblokken voor de U14 verspreid over vier trainingen.



Voorbeeld van drie trainingen per week

Schema voor 1 week

TRAININGSDAG 1		TRAININGSDAG 2		TRAININGSDAG 3	
Timing	Link graduele opbouw	Timing	Link graduele opbouw	Timing	Link graduele opbouw
0.00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: vangen en werpen	0.00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: vangen en werpen	0.00 – 0.10	Lichaamsbeheersing: algemeen: actie & reactie + afremmen/versnellen + dribbelvaardigheid
0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: algemeen: wendbaarheid + actie & reactie	0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: specifiek: krachtontwikkeling + stabiliteit + actieve stretching	0.10 – 0.20	Balbeheersing: gericht op doelen
0.20 – 0.30	Spelbeheersing: specifiek: kansen creëren collectief	0.20 – 0.30	Balbeheersing: gericht op dribbel	0.20 – 0.30	Spelbeheersing: algemeen: actie & reactie + gericht werpen

TRAININGSDAG 1		TRAININGSDAG 2		TRAININGSDAG 3	
Timing	Link graduele opbouw	Timing	Link graduele opbouw	Timing	Link graduele opbouw
0.30 – 0.40	Lichaamsbeheersing: specifiek: ritmescholing ladders + stabiliteit + actieve stretching	0.30 – 0.40	Spelbeheersing: specifiek: aanval: kansen creëren vanuit dribbel	0.30 – 0.40	Lichaamsbeheersing: specifiek: ritmescholing met ladders + stabiliteit + actieve stretching
0.40 – 0.50	Spelbeheersing: algemeen: actie & reactie + gericht werpen	0.40 – 0.50	– Spelbeheersing: specifiek: aanval: kansen creëren collectief + – Spelbeheersing: verdediging: kansen verkleinen	0.40 – 0.50	Spelbeheersing: verdediging: kansen creëren verkleinen + opbouw storen +
0.50 – 0.60	Balbeheersing: gericht op doelen	0.50 – 0.60	Balbeheersing: gericht op passing	0.50 – 0.60	Balbeheersing: gericht op dribbel
0.60 – 0.75	– Spelbeheersing: specifiek: aanval: doelen + kansen creëren vanuit TTP – Spelbeheersing: verdediging: doelen kansen verhinderen	0.60 – 0.75	– Spelbeheersing: specifiek: aanval opbouw positionering FC + – Spelbeheersing: verdediging: concept	0.60 – 0.75	– Spelbeheersing: specifiek: aanval opbouw positionering + losshaken – Spelbeheersing: verdediging: kansen verkleinen
0.75 – 0.90	– Spelbeheersing: specifiek: aanval concept + opbouw positionering	0.75 – 0.90	– Spelbeheersing: specifiek: aanval: opbouw losshaken – Spelbeheersing: verdediging: kansen verkleinen	0.75 – 0.90	– Spelbeheersing: specifiek: aanval: opbouw positionering FC + – Spelbeheersing: verdediging: aanvalsopbouw storen

Gespreid over drie trainingsmomenten komen we in ons schema aan:

- ♦ 5 blokken lichaamsbeheersing: 2 blokken algemene lichaamsbeheersing + 3 blokken specifieke lichaamsbeheersing;
- ♦ 5 blokken balbeheersing: 2 blokken gericht op doelen + 1 blok gericht op passing + 2 blokken gericht op dribbel;
- ♦ 14 blokken spelbeheersing: 4 blokken algemene spelbeheersing + 10 blokken specifieke balbeheersing.

Begrijpende woordenlijst

- ♦ Aberdeen drills: balvaardigheidsoefeningen
- ♦ Agility ladders: loopladder waarin je je looppatronen kan trainen
- ♦ Backdoor: speler zonder bal die de vrije ruimte inneemt richting doel, in de rug van je verdediger
- ♦ Ball you basket: defensieve positie waarin je een positie kiest tussen de eigen aanvaller en het doel
- ♦ Ball you man: defensieve positie waarin je een positie inneemt tussen de bal en de eigen aanvaller
- ♦ Balspin: de bal voor zichzelf opgooien en vastnemen – ter vervanging van het ontvangen van een pas
- ♦ Begeleidingshand: de hand die de bal begeleidt bij het shot
- ♦ Bosubal: stabilisatietraining bal
- ♦ Bucket: het driesecundengebied
- ♦ Butt out: zitvlak naar buiten bij de shothouding
- ♦ Cirkel move: meebewegen met een ploegmaat die penetreert naar doel om vrije paslijnen te creëren
- ♦ Close out: verdedigende actie waarbij je de afstand naar je eigen aanvaller verkleint
- ♦ Criss cross: passing drill
- ♦ Denial: verdedigende positie waarin je je aanvaller de bal ontzegt op één pas afstand van de bal
- ♦ Dominante hand – niet-dominante hand: sterke dribbelhand / niet-sterke dribbelhand
- ♦ Fixatiedribbel: een dribbel waarbij je recht op je verdediger af dribbelt
- ♦ Front pivoteren: pivoteren door de vrije voet weg van de aanvaller te brengen
- ♦ Gestuurde verdedigers: verdedigers die een bepaalde opdracht krijgen. Bijvoorbeeld: verdedigen boven de vrijworplijn, de rechterkant van de aanvaller wegnemen, ...

- ♦ Give and go: aanvallende actie waarbij de speler na pass doorsnijdt naar doe en daarbij rekening houdt met de positie die zijn verdediger inneemt.
- ♦ Hand off: aanvallende actie waarbij een ploegmaat de bal uit de handen van de baldrager gaat nemen
- ♦ Hoefijzeropstelling: aanvallende opstelling met de vijf aanvallers op de perimeter
- ♦ In and up the line: verdedigende houding waarbij je hand of hoofd in de paslijn geplaatst wordt
- ♦ Interchange: aanvallende actie waarbij twee aanvallers zonder bal van spot wisselen
- ♦ Laatmature spelers: spelers die een jongere biologische leeftijd hebben dan hun ontwikkelde leeftijdsgenoten
- ♦ Line drill: oefeningen waarbij spelers in lijnen opdrachten uitvoeren
- ♦ Man-tegen-manverdediging: verdedigend concept waarbij elke verdediger een aanvaller opneemt
- ♦ Noodle: schuimrubberen stok als hulpmiddel bij het verdedigen
- ♦ Paslijn: de lijn tussen de balbezitter en de speler zonder bal
- ♦ Penetratiedribbel: dribbel in een rechte lijn naar doel, voorbij de verdediger
- ♦ Perimeterspot: een plek buiten de bucket (driepuntsgebied)
- ♦ Point: actie van de verdediger die verdedigt op een aanvaller die dribbelt
- ♦ POP: persoonlijk ontwikkelingsplan
- ♦ Progressie: verdergaan naar de volgende stap in het leerproces
- ♦ Ready: actie van de verdediger die verdedigt op een aanvaller die de bal ontvangen heeft en nog mag dribbelen
- ♦ Regressie: terugkeren naar een eerdere stap in het leerproces
- ♦ Shooting pocket: het wapen van de bal voor de shotschouder bij het doelen
- ♦ Sikma pivoteren: pivoteren door de vrije voet richting de verdediger te brengen
- ♦ Step slide: voetenwerk van de verdediger die verdedigt op een aanvaller die dribbelt
- ♦ Stick: actie van de verdediger die verdedigt op een aanvaller die gestopt is met dribbelen
- ♦ Taakdoel: een doel dat geformuleerd wordt om de eigen prestatie te verbeteren zonder zich te vergelijken met andere

- ♦ Te paard: met de ene voet aan de ene kant en de andere kant van bijvoorbeeld een lijn of spot
- ♦ TGFU: Teaching Games For Understanding
- ♦ Transitie: overschakelen van aanval naar verdediging (verdedigende transitie) of van verdediging naar aanval (aanvallende transitie)
- ♦ TTP-positie: aanvallende positie bij het ontvangen van de bal. Daarbij heb je drie keuzes: doelen, passen, dribbelen (triple threat position)
- ♦ Vision: overzicht of spelinzicht
- ♦ Zelfdeterminatietheorie: recente motivatietheorie die uitgaat van een positief zelfbeeld

Bijlagen

Bijlage 1A. Trainingsvoorbereiding 1 – U12

Timing	Link met de leerlijn – Niveaudoelen	Oefening – Spelvorm	Aandachtspunten – Speelregels – Spel- regels – Motiverende context
00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: vangen en werpen + vrije ruimte zoeken	Spel 25: Bordbal: zie fiche	<i>Speelregel:</i> als je de bal wilt ontvangen, vraag die dan weg van de verdediger, op pasafstand <i>Aandachtspunt:</i> 2 handen vangen en werpen/loshaken = versnellen <i>Motiverende context:</i> zelf bal binnen of buiten aangeven
0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: algemeen: lopen zonder druk + snelle voeten en coördinatie	WL27: Estafette + Ladders	<i>Aandachtspunten:</i> werk op de bal van de voet / werk snel / ondersteun met een armbeweging <i>Motiverende context:</i> 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
0.20 – 0.30	Lichaamsbeheersing: specifiek: stabiliteit van de romp + ritmescholing springtouw + actieve stretching	Plank of superman 3 levels, zie fiches	<i>Aandachtspunten:</i> rechte lijn romp/vormspanning/ademhaling <i>Motiverende context:</i> elke uitvoerder heeft een coach die de correcte uitvoering controleert
0.30 – 0.40	Balbeheersing: gericht op doelen	Shooting form herhalen; shot spel ABC op 3 spots	<i>Aandachtspunten:</i> shothouding en wapenen bal in de shooting pocket <i>Motiverende context:</i> werken per 2; 1 coach en 1 uitvoerder / het spelplezier voeden door een competitievorm
		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	<i>Speelregel:</i> als ik de rechte lijn naar doel heb, dan hou ik die door in de looplijn van de verdediger te komen <i>Aandachtspunten:</i> bovenhands afwerken / snelheid afremmen door grote-kleine stap / bal beschermen aan heup weg van de verdediger <i>Motiverende context:</i> 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

Timing	Link met de leerlijn – Niveaudoelen	Oefening – Spelvorm	Aandachtspunten – Speelregels – Spelregels – Motiverende context
0.40 – 0.50	Spelbeheersing: specifiek: kansen creëren collectief	Spot 6 & fill the spot: 3T2, 3T3	<i>Speelregel:</i> 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) <i>Aandachtspunten:</i> versnel naar de andere spot <i>Motiverende context:</i> elke 3 tegen 3 (2) is er 1 coach voor 3 minuten. De coach coacht de ploeg in aanval op de speelregels
0.50 – 0.60	Balbeheersing: gericht op dribbel	Veranderen van richting: open en cross – 1T1 met passieve verdediger	<i>Aandachtspunten:</i> – 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 <i>Motiverende context:</i> demonstratie door verschillende sporters met het oog op de aandachtspunten. Kijk naar elkaar. Wat valt je op? Sporters verwoorden zelf de aandachtspunten
0.60 – 0.75	– Spelbeheersing: specifiek: aanval: doelen + kansen creëren vanuit TTP + penetratie-dribbel + – Spelbeheersing: verdediging: doelkansen verhinderen	1T1 vanuit balspin te paard op driepuntlijn – verdediger passief	<i>Speelregels:</i> O: als je de pas ontvangt, voer een jump stop uit, draai je voeten naar doel (front of sikma) en lees waar de verdediger staat (3 tijden) X: als jouw aanvaller de bal heeft, dan positioneer je je in de ruimte, zodat je zijn sterke hand afpakt (neem ruimte af) <i>Aandachtspunten:</i> – pivoteer naar parallelle stand – neem de tijd om te lezen of X zeer dicht of op pasafstand staat – bescherm de bal in heup of shooting pocket <i>Motiverende context:</i> X kan passief verdedigen afhankelijk van het leerproces van O
		2T1 01 geeft pas naar 02 die loshaakt van X2 en dan 1T1 speelt	<i>Speelregels:</i> als je de pas ontvangt, voer een jump stop uit, draai je voeten naar doel (front of sikma) en lees waar de verdediger staat (3 tijden) <i>Aandachtspunten:</i> jump stop, facing basketbal, recht naar doel <i>Motiverende context:</i> O1 is pasgever en coacht O2 op de aandachtspunten
0.75-0.90	Spelbeheersing: specifiek: aanval: concept + opbouw positionering	3T3 op half terrein	<i>Speelregels:</i> als de spot naast de balbezitter vrij is, vul je de spot door je los te haken <i>Aandachtspunten:</i> – versnel naar de spot – indien je de bal niet kan ontvangen, beweeg naar andere spot <i>Motiverende context:</i> ondersteuning door de C die de spots legt op het terrein

Bijlage 1B. Trainingsvoorbereiding 2 – U12

Timing	Link met leerlijn – Niveaudoelen	Oefening – Spelvorm	Aandachtspunten – Speelregels – Spelregels – Motiverende context
0.00 – 0.10	Spelbeheersing: algemeen: actie en reactie	Spel: 47 Kegelroof al dribbelend (rover kan werpen met mousse bal of aantikken op moment van het aanraken van de kegel)	<i>Speelregel:</i> 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 <i>Aandachtspunt:</i> laag gecontroleerd dribbelen t.h.v. de kegel en hoge en dribbel bij het terugkeren, ogen los van de bal, versnellen <i>Motiverende context:</i> sporters kiezen zelf of ze werpen of aantikken om kegel terug te roven
0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: specifiek: stabiliteit van de knie en enkel + ritmescholing ladder + actieve stretching	Oefen op evenwichtsschijven en/of bosu + basisoefening ladders	<i>Aandachtspunten:</i> – sta voldoende lang op de schijven of bosu – ladders: werk op de bal van de voet / werk snel / ondersteun met een armbeweging <i>Motiverende context:</i> leg uit als C waarom die oefeningen belangrijk zijn / we oefenen het snel voetenwerk dat we nodig hebben om bijvoorbeeld druk te kunnen zetten in verdediging
0.20 – 0.30	Balbeheersing: gericht op doelen	Shooting form herhalen + shot spel killer (je kiest zelf 3 spots) Vertrek t.h.v. de driepuntlijn, vertrek in open of cross over, rechts of links, jump stop t.h.v. bucketlijn en shot. Je scoort 3 x op dezelfde spot Voor je naar de volgende spot mag gaan, moet je beiden 1 vw nemen en moet je 1 van de 2 scoren Mis je, dan ga je terug naar de spot en herbegin je op diezelfde spot Wie het eerst de 3 spots afwerkt = winnaar	<i>Aandachtspunten:</i> shothouding: – voeten op schouderbreedte – knieën gebogen – butt out – bal in de shooting pocket shooting pocket: – bal ter hoogte van de schouder – shothand achter de bal – begeleidingshand naast de bal – elleboog naast het lichaam <i>Motiverende context:</i> werken per 2; 1 filmt, andere sporter voert shooting form uit. Na 5 uitvoeringen de beelden samen herbekijken en de aandachtspunten doornemen. Wat deed je goed? Waar kan je verbeteren?

BIJLAGEN

Timing	Link met leerlijn – Niveaudoelen	Oefening – Spelvorm	Aandachtspunten – Speelregels – Spelregels – Motiverende context
0.30 – 0.40	Spelbeheersing: specifiek: aanval: kansen creëren vanuit dribbel	1T1: vertrek 2 m boven de driepuntslijn dribbel naar X (t.h.v. driepuntslijn) voer cross uit en dribbel naar de vrije ruimte en werk af naar keuze Vertrek 0: rechts – midden – links	<i>Speelregel:</i> als je verdediger je opwacht, dan dribbel je er naartoe en penetreer je in de vrije ruimte naar doel <i>Aandachtspunten:</i> – dribbel in rechte lijn naar de verdediger – duw de bal laag naar de andere hand – versnel na de verandering van richting <i>Motiverende context:</i> demonstratie door verschillende sporters met het oog op de aandachtspunten. Kijk naar elkaar. Wat valt je op? Sporters verwoorden zelf de aandachtspunten
0.40 – 0.50	Balbeheersing: gericht op passing	Spel 39: Vakkenspel: 2T1 naar 2T1+1 Met scheidsrechter of 2 tegen 2 HC (2 tegen 1) vertrek t.h.v. middencirkel zonder dribbel proberen te scoren	<i>Speelregel:</i> als ik pas geef, dan loop ik naar de vrije ruimte en stel me aanspeelbaar op binnen pasafstand. <i>Aandachtspunten:</i> werpen en vangen met 2 handen <i>Motiverende context:</i> 1 scheidsrechter/coach telt luidop het aantal passen en bewaakt de spelregels en aandachtspunten + geeft feedback
0.50 – 0.60	Balbeheersing: gericht op dribbel	Per 2, 1 persoon heeft stok horizontaal vast voor de sporter, 1 sporter dribbelt onder de stok door: voeren opgelegde oefeningen uit, bv.: 2 x rechts dribbelen, cross onder de stok en 2 x links dribbelen) voeren zelf oefeningen uit die ze per 2 vastleggen + 1T0 vertrek 2 m boven de driepuntslijn dribbel naar driepuntslijn voor kegel en voer inside out en/of achter de rug uit en werk af op doel naar keuze	<i>Aandachtspunten:</i> laag dribbelen en ogen los van de bal <i>Motiverende context:</i> in overleg maken de sporters zelf een oefening op eigen niveau <i>Aandachtspunten:</i> laag dribbelen en ogen los van de bal <i>Motiverende context:</i> keuze tussen beide vaardigheden, demonstratie door verschillende sporters met het oog op de aandachtspunten. Kijk naar elkaar. Wat valt je op? Sporters verwoorden zelf de aandachtspunten
0.60 – 0.75	Spelbeheersing: algemeen: vangen en werpen + loshaken	Spel 37: Stempelen 4T4 spelen + 1 feedbackteam (2 sporters, per team 1 feedbackgever) + 1 scheidsrechterteam (2 sporters) Wissel na 5 x scoren	<i>Speelregel:</i> als je de bal wilt ontvangen, vraag die dan weg van de verdediger op pasafstand <i>Aandachtspunt:</i> 2 handen vangen en werpen/loshaken = versnellen <i>Motiverende context:</i> verschillende rollen vervullen, leiding mogen nemen

BIJLAGEN

Timing	Link met leerlijn – Niveaudoelen	Oefening – Spelvorm	Aandachtspunten – Speelregels – Spelregels – Motiverende context
0.75 – 0.90	– Spelbeheersing: specifiek: aanval: kansen creëren collectief + – Spelbeheersing: verdediging: kansen verkleinen	ST5 FC (5 min. beschermd balbezit) ST5 FC (geen beschermd balbezit)	<i>Speelregels:</i> O: 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) X: als jouw aanvaller op 1 pas afstand (open denial of balgericht) of meer van de bal staat, dan verdedig je in platte driehoek, zodat je de ruimte voor de aanvallers verkleint (bal you man) <i>Aandachtspunten:</i> O: maak hoek voor het snijden naar spot 6, versnellen, timing X: verdedigende houding, platte driehoek <i>Motiverende context:</i> ondersteuning door de C die de spots legt op het terrein

Bijlage 1C. Trainingsvoorbereiding 3 – U12

Timing	Link met leerlijn – Niveaudoelen	Oefening – Spelvorm	Aandachtspunten – Speelregels – Spelregels – Motiverende context
0.00 – 0.10	Lichaamsbeheersing: algemeen: actie & reactie + ontwijken of trek & duw + wendbaarheid	Spel 84: Gallen Of Spel 61: Drijfsjacht met bal	<i>Speelregel:</i> als de tikker ver weg is van jou, dan steek je over <i>Aandachtspunten:</i> laag gecontroleerd dribbelen, hoge dribbel bij het oversteken, ogen los van de bal, versnellen <i>Motiverende context:</i> spelplezier <i>Speelregel:</i> als de tikker jouw richting uitkomt, dan dribbel je naar een vrije ruimte en gebruik je schijnbewegingen om de tikker te ontwijken <i>Aandachtspunten:</i> laag gecontroleerd dribbelen, hoog dribbel bij het wegllopen van de tikker, ogen los van de bal, versnellen. Bereid zijn om ploegmaats te verlossen <i>Motiverende context:</i> spelplezier
0.10 – 0.20	Lichaamsbeheersing: specifiek: stabiliteit romp, knie en enkel + ritmescholing (ladder en springtouw)	Bekkenlift 3 levels + Springtouw 1 min., 2 voeten springen	<i>Aandachtspunten:</i> rechte lijn romp / bekken hoog / vormspanning / ademhaling <i>Motiverende context:</i> elke uitvoerder heeft een coach die de correcte uitvoering controleert
0.20 – 0.30	Balbeheersing: gericht op doelen	1 hand shooting op de halve maan + shot uit pas: 01 vertrekt in dribbel naar de bucket, jump stop en past naar 02 die meebeweegt buiten de bucket in de dribbelrichting, vangt de bal, jump stop en shot	<i>Aandachtspunten:</i> shothouding <i>Motiverende context:</i> werken per 2; 1 coach en 1 uitvoerder <i>Aandachtspunten:</i> shothouding en wapenen bal in de shooting pocket <i>Motiverende context:</i> C deelt mee waarom de jump stop zinvol is

Bijlagen

Timing	Link met leerlijn – Niveaudoelen	Oefening – Spelvorm	Aandachtspunten – Speelregels – Spelregels – Motiverende context
0.30 – 0.40	Spelbeheersing: algemeen: gericht werpen + vrije ruimte zoeken	Spel 54: Overloopjager met dribbel	<i>Speelregel:</i> als je ziet dat de werper niet op de mat staat en geen bal in zijn bezit heeft, dan steek je over <i>Aandachtspunten:</i> laag dribbelen en ogen los van de bal <i>Motiverende context:</i> uitdaging en samenwerken om tot een oplossing te komen
0.40 – 0.50	Spelbeheersing: specifiek: aanval: opbouw in balbezit blijven	1T1: X1 geeft bal aan 01 t.h.v. driepuntlijn en voert 5 sec. druk uit op 01 met bal (x telt de sec.) 01 brengt de bal van rechts naar links tussen heup en schouder, daarna speel je 1T1 met max. 4 dribbels / max. 3 dribbels / recht naar doel	<i>Speelregel:</i> als je rechtstreekse verdediger veel druk zet, bescherm je de bal door die te bewegen tussen heup en schouder <i>Aandachtspunten:</i> actief bal naar boven en beneden, rechts en links <i>Motiverende context:</i> C deelt mee waarom we de bal moeten beschermen en weinig dribbels nemen recht naar doel
0.50 – 0.60	Balbeheersing: gericht op passing	Pasvorm met 2 ballen	<i>Aandachtspunten:</i> werpen en vangen met 2 handen <i>Motiverende context:</i> fun, uitdaging
0.60 – 0.75	Spelbeheersing: aanval opbouw positionering + losmaken en verdediging weg van de man	3T3 HC	<i>Speelregel:</i> als de spot naast de balbezitter vrij is, vul je de spot door je los te haken als een ploegmaat de penetratiedribbel uitvoert, dan geef je die maximale ruimte <i>Aandachtspunten:</i> versnel naar de spot indien je de bal niet kan ontvangen, beweeg naar andere spot <i>Motiverende context:</i> ondersteuning door de C die de spots legt op het terrein
0.75 – 0.90	– Spelbeheersing: specifiek: aanval opbouw positionering FC – Spelbeheersing: verdediging: concept	FC: 5T0-5T1-T2-5T3 (X vertrekt t.h.v. de eindlijn wanneer er een doelpoging wordt genomen)	<i>Speelregels:</i> als een ploegmaat de defensieve rebound pakt, dan zorg je voor de outletpas of loop je de zijlijnen <i>Aandachtspunt:</i> breed lopen, op pasafstand, springen naar de bal, C cut van spelverdeler <i>Motiverende context:</i> fun, authentieke context, van makkelijk naar moeilijk

Bijlage 2. Checklist na het voorbereiden van een training

Duidelijkheid creëren	Competentie verhogen	Is er een duidelijk trainingsdoel? Zit er een logische opbouw in?
Spelplezier voeden	Autonomie stimuleren	Integreer je doelbewust oefeningen die de plezierbeleving van je sporters prikkelen?
Vertrouwen schenken	Competentie verhogen	Stellen de oefeningen elke sporter in staat om succes te ervaren?
Uitdagingen bieden	Competentie verhogen	Heb je oefeningen met verschillende moeilijkheidsgraden voorbereid?

Bijlagen

Samenhorigheid bevorderen	Competentie verhogen	Is er voor de sporters ruimte om met elkaar te praten, om ervaringen te delen of samen te werken?
Inbreng stimuleren	Autonomie stimuleren	Bied je optiekeuze (inhouden) of actiekeuze aan (met wie, hoelang, volgorde)? Via welke oefeningen stimuleren we de sporters om verantwoordelijkheid op te nemen?
Betekenisvolle uitleg geven	Autonomie stimuleren	Is het duidelijk waarom er voor welbepaalde trainingsdoelen en opbouw wordt gekozen? Kan je het nut en de meerwaarde van minder aantrekkelijke, maar noodzakelijke oefeningen duiden?

Bijlage 3. Checklist na het geven van een training

Warme vriendelijke toegankelijke houding	Verbondenheid stimuleren	Spreek je je sporters aan als ze voor de training toekomen? Heb je een vaste ontmoetingsroutine?
Duidelijkheid creëren	Competentie vergroten	Verduidelijk je het trainingsdoel en de opbouw van de training voor je start? Is het voor de sporters duidelijk wat je tijdens de training van hen verwacht?
Inbreng stimuleren	Autonomie stimuleren	Bevraag je de sporters over de wensen, voorkeuren en behoeftes? Speel je in op de wensen, voorstellen en suggesties van de sporters? Pols je in een slotgesprek naar de mening van de sporters over de training?
Weerstand een stem geven	Autonomie stimuleren	Probeer je positief en nieuwsgierig te reageren op irritatie of ongenoegen bij je sporters?
Motiverende feedback geven	Competentie vergroten	Beklemtoon je voldoende wat de sporters goed doen? Gebruik je uitnodigende taal bij het aanreiken van werkpunten? Is de timing en dosering voldoende afgestemd? Geef je taakgerichte feedback i.p.v. persoonsgerichte feedback? Focus je op vooruitgang eerder dan op onderlinge vergelijking bij het geven van feedback?
Passende hulp bieden	Competentie vergroten	Ga je na of hulp wenselijk is door te luisteren naar sporters of vragen te stellen? Stimuleer je je sporters om zelf tot oplossingen te komen? Probeer je tussenstappen te organiseren en aangepaste oefeningen te selecteren?
Vertrouwen schenken, uitdagingen bieden	Competentie vergroten	Benoem je welke doelen bereikt zijn en welke inspanningen hiertoe bijgedragen hebben? Benoem je uitdagingen voor de toekomst? Spreek je je vertrouwen in de competentie van je sporters uit?