



DINO COACH: U14

Dino Brussels 2024 – 2025

Inhoud

Inhoud	2
Over dit compendium	2
1. Over spelers van deze leeftijd	4
2. Niveaugroepen	5
3. Opleidingsplan	6
3.1. Richtlijnen voor het werken met U14	6
3.2. Structuur trainingsvoorbereiding	8
3.3. Maandplanning	13
4. Trainingen en wedstrijden (U14) begeleiden als Dino-coach	13
4.1. Trainingen	14
4.2. Wedstrijden	17
4.3. Tijdlijn wedstrijden	18
BIJLAGE 1 - Leerlijn U14 Dino Brussels	19
BIJLAGE 2 - TE CORRIGEREN FOUTEN	19
BIJLAGE 4 - Wedstrijdopwarming U14	27
BIJLAGE - Lijst van geschikte oefeningen en bronnen voor inspiratie U14	29

Over dit compendium

Dino Brussels is zeer trots op zijn jeugdcoaches. Er kruipt heel wat tijd en werk in het coachen van een jeugdteam. Daar tegenover staat de niet te onderschatten invloed die we hebben op onze jongeren, die zich volop sportief en persoonlijk ontwikkelen.

Juist omdat we vinden dat het wat betekent om een Dino Coach te zijn, is er een zeker nalatenschap te vervullen. We verwachten een zekere standaard voor iedereen die met onze jongeren werkt.

De jeugdtypeopleiding van een speler loopt over vele jaren, met vele coaches. Daarom moeten de Dino Coaches daarom ook als team naar voren treden en samenwerken om dezelfde afspraken te handhaven, dezelfde boodschap te geven en samen te bouwen aan een sportieve opleiding die niet wisselt van coach tot coach, maar juist jaar na jaar mooi op elkaar verder bouwt.

Om als coaching team goed te functioneren komen we regelmatig samen. Dat kan in grote groep, maar ook met kleine overlegmomenten. Echter, dat is onvoldoende om goed voorbereid te zijn als team.

Daarom is er dit document. Je leest alles over wat de club van jou als jeugdcoach verwacht; de afspraken die we hanteren en de manier waarop we werken. Bovendien heb je na het lezen alle informatie die je nodig hebt om voldoende gewapend aan het seizoen te beginnen. Je kan het raadplegen om je trainingen en wedstrijden voor te bereiden en uit te werken.

Eerst lees je over je leeftijdsgroep. Wat maakt deze leeftijd speciaal? Hoe verloopt hun lichamelijke, sociale en emotionele ontwikkeling? Hoe willen wij als Dino Coaches daarop inspelen?

Je krijgt ook een woordje uitleg over het opdelen in niveaugroepen vanaf de U14.

Daarna lees je over het opleidingsplan. Dit plan geeft jou als trainer/coach richtlijnen over hoe je aan de slag gaat met spelers van deze leeftijd. Deze richtlijnen garanderen dat je als coach je ploegje verantwoord en kwaliteitsvol begeleidt. Ze zijn zowel sportief-inhoudelijk (welke sportieve doelen je met je oefeningen nastreeft) als omkaderend (wat wordt er van jou verwacht als coach 'naast' het veld, voor- en na de trainingen en wedstrijden).

Tenslotte vind je als bijlage allerlei ondersteunende documenten. Het belangrijkste: een overzicht van de Dino-leerlijn voor spelers van deze niveaugroep. Daarin zie je een overzicht van wat je de spelers van een bepaalde leeftijd dient aan te leren. Je vindt daarnaast ook voorbeelden van trainingsvoorbereidingen of een wedstrijd-opwarming, achtergrondinformatie en meer.

1. Over spelers van deze leeftijd

De kenmerken van deze spelers bepalen welke doelen en eisen je op training stelt en hoe je de spelers op trainingen en wedstrijden begeleidt. Hieronder staat een beknopt overzicht.

- Spelers van deze leeftijd worden mogelijk geconfronteerd met een groeispurt. Voor meisjes is dit waarschijnlijker dan voor jongens. Deze groeispurt heeft gevolgen. Bewegingen worden wat meer slungelig en houterig. Lichaamscoördinatie wordt moeilijker.
- Een groeispurt zorgt ook voor een gebrek aan lenigheid.
- U14 spelers zijn klaar voor trainen op het uithoudingsvermogen en houdingsspieren.
- Hun vermogen tot beoordeling groeit.
- Kinderen van deze leeftijd krijgen steeds meer een eigen mening. Ze zijn nog niet klaar om meer met anderen bezig te zijn dan zichzelf.
- Vriendschappen met leeftijdsgenoten worden typisch al meer belangrijk, in het bijzonder voor meisjes. De piek hiervan moet echter nog komen.
- Kinderen van deze leeftijd moeten op korte tijd veel verandering doormaken, in het bijzonder eerstejaars U14. Zij gaan meestal naar een nieuwe school en moeten meer verantwoordelijkheid opnemen.

Verder in dit document zien we hoe we met deze leeftijdsgebonden kenmerken rekening houden. Onthoud wel dat deze eigenschappen typisch zijn, maar niet gegarandeerd. Kinderen verschillen en kunnen dus ook atypische eigenschappen vertonen.

2. Niveaugroepen

Vanaf U14 zijn de A en B groepen voor het eerst gericht op een verschillend wedstrijd niveau. De A groep streeft een uitdagend competitief niveau na. De B groep creëert ruimte voor ontwikkeling, groei en spelplezier door in te schrijven op een lager competitief niveau.

Spelers dienen dus ingedeeld te worden, aangezien de leeftijd de groepsindeling niet langer bepaalt. Deze indeling gebeurt jaarlijks op eind mei. Spelers kunnen aangeven in welke groep ze graag zouden spelen, wat in de eerste plaats de bepalende factor vormt. Van de coaches wordt verwacht dat ze feedback geven over twijfelgevallen, zodat de indeling correct kan gebeuren. De eindbeslissing ligt bij de jeugdcoördinator.

De jeugdcoördinator komt op het gepaste moment langs op de training om spelers hierover uitleg te geven. Het is dus niet de verantwoordelijkheid van de coach om daarover gesprekken te beginnen. Het is wel belangrijk dat coaches – wanneer hierover vragen zijn – de juiste verwoording gebruiken als het gaat over de twee niveaugroepen.

Of een speler aansluit bij de A of de B groep, is afhankelijk van het profiel van de speler. Verschillende zaken worden in overweging genomen. Deze worden niet op deze manier verwoord naar de spelers zelf.

- maturiteit: taakgericht of speels?
- attitude/ mindset rond bijleren/presteren: geniet de speler van een uitdaging, is hij snel ontmoedigd, heeft hij weerstand nodig of juist een veilige omgeving?
- vrienden: heeft de speler een belangrijke vriendschap bij een van de twee groepen?
- sportief potentieel: heeft deze speler uitzonderlijk talent?

Wat het antwoord ook is op deze vragen, er is geen minderwaardige keuze.

Profielen tussen spelers verschillen, dat is een realiteit. In de eerste plaats proberen we een motiverende omgeving aan te bieden, door spelers te plaatsen

in een groep die aansluit bij hun capaciteiten, maturiteit en mindset. Dit is ook de uitleg die we geven bij vragen over de indeling.

- Bij concrete, persoonlijke vragen rond de groepsindelingen, wordt steeds de jeugdcoördinator aangesproken.

3. Opleidingsplan

Als bijlage vind je een leerlijn met daarin leeftijdsgebonden niveau doelen. Dit geeft je een houvast bij het uitwerken van oefenstof. Hieronder volgt wat algemene en meer specifieke verduidelijking.

Voor de inhoud van de trainingen volgen we de VBL leerlijn. We gebruiken het opleidingsplan gesuggereerd door Veerle Vonderlyncx en Annemie Bogaert in *"Een Jeugdopleidingsplan Voor Basketbal van U8 tot U14, Scribis"*.

3.1. Richtlijnen voor het werken met U14

- biedt zoveel mogelijk 'game-like' spelsituaties aan, naast competitieve opdrachten en spelen
- voorzie voor de meeste opdrachten defensieve druk
- train de spelers in het snel beslissen (anticiperen)
- laat hen veel de bal opzoeken en laat andere spelers gepast reageren op drives
- benadruk dat ze van elkaar afhankelijk zijn om een teamprestatie neer te zetten
- ze moeten leren omgaan met druk van zichzelf en anderen om te presteren, leer hen een gezonde manier om om te gaan met dingen die niet gaat zoals ze hadden gehoopt, in plaats van dit af te reageren op tegenstanders of ref of...
- geen screens
- altijd man to man defense (geen zone)
- werk sterk op tweehandigheid!
- vraag een gezonde agressiviteit in defense

Aanvallende opstelling

De U12 is gewend om met 5 out te spelen, dus je mag daar starten in september. Gaandeweg mag je spelers de post leren gebruiken; de 5-out wordt dan tijdelijk 4-out. Let op: er staat niet standaard een post speler aan balzijde! De focus ligt altijd op het één tegen één spel en de bucket

moet dus vrij zijn voor penetraties en cuts. Spelers kunnen leren om vanuit een cut zich aan te bieden op de post, maar moeten deze positie snel verlaten als ze niet worden aangespeeld.

Er zijn GEEN vaste post-spelers; alle spelers gebruiken alle spots.

Belangrijke speelregels voor 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

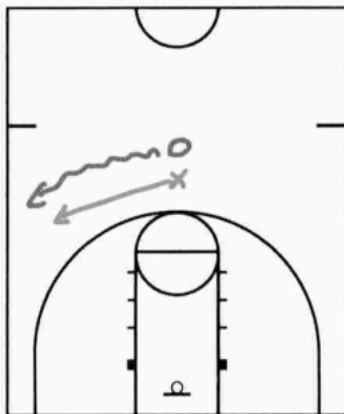
- ♦ shotten onder verdedigende druk
- ♦ one step lay up
- ♦ jump hook
- ♦ verandering van richting in verschillende vormen:
 - binnenwaarts
 - achter de rug
 - tussen de benen
 - hockeydribbel
- ♦ verandering van richting in twee tijden:
 - cross
 - cross achter de rug
 - cross tussen de benen
- ♦ post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

Hoe spelen we defensief bij de U14?

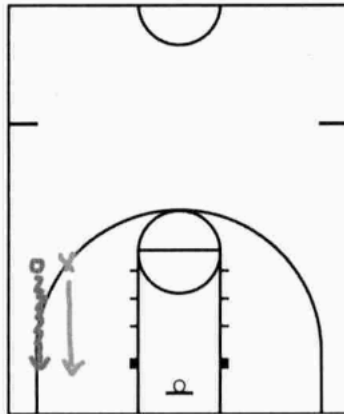
Verdedigend concept voor de U14

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.

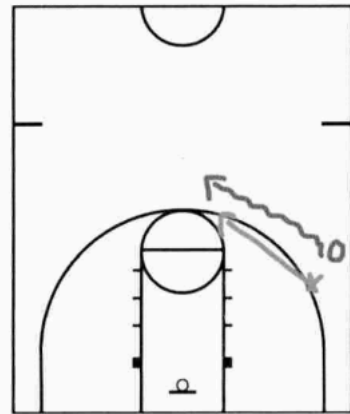
Figuur 22: Line concept – sideline push.



Figuur 23: Line concept – baseline cut off.



Figuur 24: Line concept – point push.



Belangrijkste speelregels

- ♦ Positioneer je zo dat je aanvaller 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.
- ♦ Agressiviteit 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.

3.2. Structuur trainingsvoorbereiding

Het omzetten van de leerdoelen in trainingsvoorbereidingen is niet gemakkelijk. Hieronder zie je de structuur van een trainingsvoorbereiding voor U14. Tenzij je een ervaren trainer bent, probeer je deze te volgen. Ze garandeert dat alle oefenstof aan bod komt op je trainingen.

timing	training 1
0.00 - 0.10	Lichaamsbeheersing specifiek en/of Balbeheersing specifiek + actieve stretching + stabilisatie voor blessurepreventie
0.10 - 0.20	
0.20 - 0.30	spelbeheersing specifiek
0.30 - 0.40	spelbeheersing specifiek
0.40 - 0.40	spelbeheersing specifiek
0.50 - 0.40	spelbeheersing specifiek
0.60 - 0.75	spelbeheersing specifiek
0.75 - 0.90	spelbeheersing specifiek + cooling down

Noot:

We spelen op training nooit 'vrije' wedstrijdjes. Hieruit leren de spelers weinig en zijn er kinderen die niet aan bod komen. Er zijn andere, geschikte spelletjes of zelfs wedstrijdvormen, waarbij er meer geleerd wordt.

training 2 (stations): topics	
spelbeheersing algemeen	spelletjes
lichaamsbeheersing algemeen	• ritmescholing • stabiliteit • krachtontwikkeling
balbeheersing: dribbel	• verandering van richting • dribbel met twee ballen, drie ballen
balbeheersing: passing	• aanleren van soorten passen: eerst technisch, dan onder druk/ op snelheid, dan in spelcontext

	○ borstpas 2 handen ○ borstpas 1 hand ○ botspas 2 handen ○ pocket pass ○ forehead pass
balbeheersing gericht op doelen	uitvoeren setshot onder verdedigende druk
balbeheersing gericht op doelen	uitvoeren lay-up en varianten
balbeheersing gericht op doelen	uitvoeren specifieke bewegingen en afwerken dicht bij doel met oog op post moves
ball-defense	- close-outs - ready, point, stick - defensief voetenwerk

Timing van de stations training:

timing	training 2: stations
0.00 - 0.20	opwarming - snelheid - kracht - reactiesnelheid
0.20 - 0.30	stations
0.30 - 0.40	stations
0.40 - 0.50	stations
0.50 - 0.60	stations
0.60 - 0.70	stations
0.70 - 0.80	stations
0.80 - 0.90	wedstrijdjes

Belangrijk bij de stations:

- korte(!) uitleg, zo snel mogelijk aan het werk
- hoog tempo, veel uitvoeringen
- aandachtspunten en correctie
- fysieke zwaar (met uitzondering van technische shooting)

3.3. Maandplanning

SEPTEMBER/OKTOBER	
0.00 - 0.10	Lichaamsbeheersing specifiek en/of balbeheersing specifiek + actieve stretching + stabilisatie voor blessurepreventie
0.10 - 0.20	
0.20 - 0.30	spelbeheersing specifiek
0.30 - 0.40	spelbeheersing specifiek
0.40 - 0.40	spelbeheersing specifiek
0.50 - 0.40	spelbeheersing specifiek
0.60 - 0.75	spelbeheersing specifiek
0.75 - 0.90	spelbeheersing specifiek + cooling down

4. Trainingen en wedstrijden (U14) begeleiden als Dino-coach

4.1. Trainingen

- Je bent als trainer **minstens 10 minuten op voorhand** in de zaal.
- Je start de training **op tijd** (!)
- Je stelt aan het begin van het seizoen **regels** voor de spelers rond het verloop van de training. Hier zijn enkele verplichte afspraken voor alle groepen:
 - ◆ *Bij aankomen op training, groeten we de trainer en elkaar*
 - ◆ *We blijven de hele training op het veld*
 - ◆ *We gaan nooit zitten op de grond of op banken*
 - ◆ *We nemen drinkbussen mee naar de training en zorgen dat deze gevuld klaar staan aan de rand van het veld. We drinken enkel water.*
 - ◆ *We zwijgen en luisteren wanneer de trainer spreekt*
 - ◆ *We ruimen samen het materiaal op na de training*
- Je **bereidt** altijd je training **voor**. Je maakt daarover afspraken met de jeugdcoördinator.
- Indien je die voorbereiding volledig zelf maakt, gebruik je het leeftijdsgebonden opleidingsplan (verderop in deze bundel).
- Laat je spelers meerdere malen per training **water** drinken. Dit zijn geen pauzes, dus binnen de minuut staan alle spelers terug klaar op het veld.
- Tenzij er een speciale reden voor is, zitten spelers nooit aan de kant. Het is jouw taak als trainer om te zorgen dat spelers steeds actief betrokken zijn bij de training.
- Het is jouw verantwoordelijkheid om te waken over een goede sfeer en goed gedrag. **Aanvaard dus geen negatief gedrag** tegenover ploeggenoten of jou als coach.
Als je niet goed weet hoe je met een situatie of speler moet omgaan,

schakel dan de hulp van de coördinator in.

- **Controleer** elke training Twizzit op **aanwezigheden**. Spelers staan automatisch op aanwezig. Vanaf U14 leeftijd moeten spelers zelf verwittigen met een berichtje naar jou als coach, als ze er niet kunnen bijzijn + zichzelf op afwezig zetten. Spelers die (meermaals) zonder verwittiging afwezig zijn, moeten een wedstrijd overslaan.
- We gaan ervan uit dat spelers **elke wedstrijd spelen** (!). Wij wijzen ouders (bij U10 en U12) en spelers (vanaf U14 en ouder) hierop. Daarom staan spelers standaard op aanwezig. Als ze uitzonderlijk niet kunnen, mogen ze dit aanduiden. Er is een richtlijn van minimum **80% aanwezigheid** voor wedstrijden en trainingen. Als spelers daaronder zakken, moet dit worden besproken met jeugdcoördinator: nieuwe spelers van de wachtlijst kunnen dan worden aangesproken.

4.2. Wedstrijden

- Je brengt **drie kwartier** voor de start van de wedstrijd de spelers bij elkaar in de kleedkamer en laat hen omkleden. Tijdens het omkleden van de kinderen, kan je bij thuiswedstrijden de zaal kijken of alles klaar staat (wedstrijdtafel, banken, basketballen voor opwarming van de twee teams, ...)
- Als spelers **te laat** komen, spreek hen en/of hun ouders daarover aan. Indien bepaalde spelers systematisch te laat komen (5 minuten te laat, is ook te laat), breng hiervan de jeugdcoördinator van op de hoogte.
- Spelers wachten met het verlaten van de kleedkamer. Bespreek je game-plan met de spelers. Doe dit niet langer dan 5 minuten, maar wel met veel aandacht. Focus op zaken die je op de training hebt geoefend. Een korte bespreking van de tegenstander (sterktes, zwaktes, ...) kan soms nuttig zijn.
- Je begeleidt de spelertjes daarna 25 minuten voor de opwarming. Je bent als coach de hele tijd aanwezig en geeft aanwijzingen, zoals je zou doen bij een training. Deze opwarming heeft een vaste structuur en is voorspelbaar, zeker bij U14 en ouder. Vraag concentratie en intensiteit.

Als bijlage vind je een geschikte U14 wedstrijdopwarming. Je kan deze

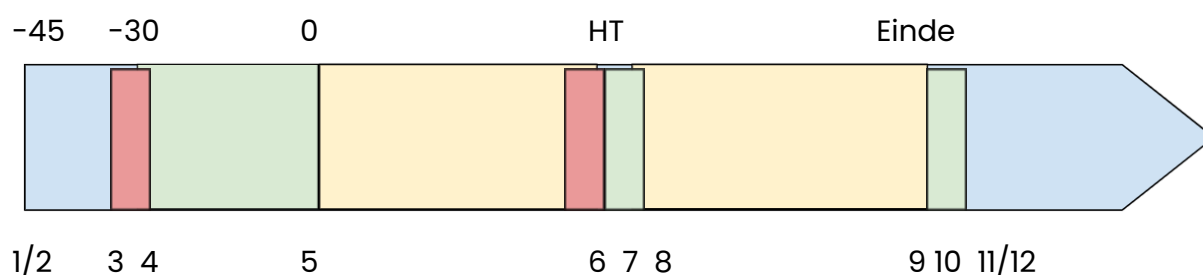
gebruiken, of zelf een opstellen. Op dat blad vindt je ook wat uitleg en tips over een geschikte U14 opwarming.

- Roep de spelers op tijd bij elkaar voor de start van de wedstrijd. Herhaal één of twee richtlijnen uit het game-plan met hun.
- Spelers vervang je bij U14A om de 4 tot 8 minuten. Alle spelers spelen in totaal minimum 5 minuten per speelhelft.
- Gebruik je Time-outs zinvol. U14 spelers hebben een beperkt vermogen om te onthouden wat je zegt en het dan nog toe te passen; beperk jezelf tot één duidelijk aandachtspunt dat duidelijk stelt wat je precies van de spelers verwacht.
- Bij Time-outs heb je een vaste afspraak met spelers; waar zit de coach, waar staan/zitten de spelers die van het veld komen? Als coach in het midden van de bank zitten, met de spelers die zullen starten na de Time-out rechtstaand voor je, is zeker een goede optie.
- Spelers moeten onmiddellijk klaar zijn om naar jou te luisteren. Zij moeten hun drankflessen klaar hebben staan (en niet nog zoeken in hun tas ect.) Wijs hen hierop.
- Spelers die naar het toilet willen of om om een andere reden de zaal even verlaten, moeten dit aan jou als coach vragen. Sta nooit toe dat zij zomaar weglopen.
- Zie erop toe dat spelers die van het veld komen, steeds een high five geven aan jou en bij voorkeur ook aan de teamgenoten. Creëer een sfeer van elkaar aanmoedigen en waarderen.
- Geef tijdens de wedstrijd zelf duidelijke, concrete aandachtspunten en aanwijzingen aan de spelers op het veld, liefst gericht op het aandachtspunt dat je juist hebt gegeven tijdens de pauze.
- Tijdens de rust verlaten spelers het veld niet. Ze eten een stuk fruit op de bank, maar doen daarna mee aan de half-time opwarming. (Deze duurt een paar minuten, bouwt terug snel op qua intensiteit en brengt de concentratie terug).
- Je promoot als coach fair-play en geeft nooit kritiek op de scheidsrechter.
- Spreek bij de evaluatie van een wedstrijd niet te veel over winnen of

verliezen, de scheidsrechter, ... maar over onze eigen attitude. *Hebben we bijgeleerd? Hebben we doorgezet? Hebben we onze concentratie kunnen behouden? Is het gelukt om ons game-plan te realiseren?*

- Na het geven van een hand aan de tegenstanders, zie je erop toe dat al het materiaal wordt opgeruimd. Indien het een thuiswedstrijd is, laat spelers zeker dit werk doen. Bij uitwedstrijden in het bijzonder, laten we de bank en kleedkamer altijd proper achter! (Geen flesjes, bananenschillen, ...)
- **Douchen na wedstrijden is verplicht** voor alle Dino jeugdspelers. Spelers die niet douchen kunnen de volgende wedstrijd niet meespelen, zonder uitzondering.

4.3. Tijdlijn wedstrijden



1. Coach checkt samen met spelers of er materiaal in de zaal moet worden klaargezet
2. Spelers kleden zich om in kleedkamer
3. Thuiswedstrijd → coach checkt of ouders de tablet al invullen
4. Voorbereidende teambespreking in kleedkamer
5. Start opwarming
6. Start wedstrijd
7. Halftime: terug naar kleedkamer; fruit eten + teambespreking voor 2de helft
8. Halftime opwarming
9. Start tweede helft
10. Einde wedstrijd: handen geven aan tegenstander + materiaal opruimen
11. Cooldown + stretching
12. Bij thuiswedstrijd: coach kijkt of materiaal in zaal nog moet worden weggezet, spelers doen dit, niet de coach!
13. Douchen spelers

BIJLAGE 1 – Leerlijn U14 Dino Brussels

Leerlijn U14	Niveaudoelen	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
		Augustus-september-oktober	November-december	Januari-februari	Maart-april-mei
1. Lichaamsbeheersing					
Algemeen					
	Wendbaarheid Actie & reactie, trek en duw	68: Wentelteefjes ^(e)	69: Wie blijft er over? ^(e)	Lijntrekspel Gaaf uit mijn vak met bal ^(b)	
	Actie & reactie Afremlen, versnellen + dribbelvaardigheid	Achtervolginstik (met bal) ^(b) Wedstrijdstik 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
	Ritmeschooling (met ladders)	Ritmeschooling: 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	Vere 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, losmaken, 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: Veroverstrefbal ^(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 voorrangregels 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 stap lay-up	
		Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in gelijkheids-situaties	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in gelijkheids-situaties	Oefen: in 1 tegen 1 Progressie: in gelijkheids-situaties	
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	

BIJLAGE 2 – TE CORRIGEREN FOUTEN

ONVERGEEFLIJK

bal ontvangen en dan niet draaien naar de ring	bal krijgen = voeten naar de ring, altijd ... ALTIJD !!! square-up
spelers die stilstaand wachten op een pas (op één pasafstand)	dat is verboden, een pas krijg je enkel door je vrij te lopen
loopfouten	leer je spelers correct vertrekken in dribbel, op alle leeftijden!
gebruik van off-hand bij shot	de off hand mag NIET de bal mee duwen
altijd dribbelen met de sterke hand	leer spelers niet enkel dribbelen met hun zwakke hand maar ook kijken naar beide kanten
stoppen met dribbelen zonder plan	als je dribbelt, hou je de bal altijd levend tot je shot of past

BIJNA ONVERGEEFLIJK

Verdedigen met voeten plat op de grond	Altijd steunen op het voorste deel van de voet in verdediging.
Verdedigen met gestrekte benen	In verdediging sta je altijd met geplooid benen
Handen niet bij de bal in ball-defense op een dribbel	Handen bij de bal (palms-up)
Als verdediger blijven staan na een pass van de aanvaller	Meteen na de pas naar achter om de cut te beletten
Als verdediger niet man en bal zien	Altijd man en bal zien
Gebrek aan boxing-out.	Spelers moeten leren uitboxen!
'zig-zag' vrijlopen	Loop je vrij in rechte lijnen, met maximaal 1 richtingverandering om los te haken van de verdediger (V-cut)

Aanvallende speler toont geen handen om de bal te krijgen	Aangeven met handen waar je de bal wilt, eventueel shothand al klaar om achter te bal te steken
Slechte passen	passen moeten correct aankomen op de plek waar spelers target geven
onnodige botspassen	tenzij het niet anders kan, geef je een borstpas, in het bijzonder in een tegenaanval
pass ontvangen door op de bal te 'slaan'	ontvang een pas met twee handen, in het bijzonder in een tegenaanval
niet voldoende aan een de zijlijn lopen in offensieve transitie	gebruik heel het veld en laat spelers tegen de zijlijn aan lopen
traag ingeven	ingeven moet zeer snel gaan!
onnodige dribbels	half-court heb je maximum 3 dribbels nodig wanneer je naar de ring gaat; probeer voor de rest dribbels te beperken in het algemeen
onnodige zigzag dribbels	dribbel zo veel mogelijk recht langs je verdediger
naar de grond kijken tijdens het dribbelen	kin moet omhoog (!) spelers moeten niet alleen zien wat er gebeurt, maar ook beslissingen kunnen nemen tijdens het dribbelen
handen laag houden bij een shot als verdediger	handen moeten omhoog bij een shot van de tegenstander
verdedigen onder de ring: armen laten zakken	spelers mogen niet 'kloppen' naar de bal... wat ze ook met hun lichaam doen, hun armen moeten loodrecht naar het plafond wijzen
chasedown-blocks	onze spelers zijn LeBron niet, dit zijn bijna altijd (gevaarlijke) fouten, geklopt = geklopt
springen bij vrijworpen	vrijworpen = voeten blijven op de

	grond
geen ritueel bij vrijwerpen	vrijwerpen moeten een ritueel hebben
teen niet tegen de lijn bij vrijwerpen	spelers moeten tot tegen de lijn staan voor vrijwerpen, niet 30 cm erachter
klagen op de ref	next play
niet teruglopen in defense	naar de bank
niet klaar voor shot	in half-court, bal krijgen = dreigen voor shot
bal laag bij lay-ups	bal moet onmiddellijk naar schouders
gebrek aan defensieve druk	we moeten onze spelers leren verdedigen en druk zetten; laat hen niet afzakken onder de driepuntlijn, maar druk zetten op paslijnen ect
de bal gaat niet snel genoeg naar voren	in aanval kan de bal niet snel genoeg naar voren gaan
spelers kunnen zich niet losmaken van een verdediger	spelers moeten (bv bij de inbounds, ook bij full-court pressure) zich kunnen vrijlopen van één verdediger, de bal ontvangen en meteen hun voeten naar de ring draaien!
te weinig lvl	vooral op jonge leeftijd moeten spelers altijd hun lvl opzoeken (indien mogelijk)
platte shots	een shot moet een hoge 'arc' hebben
katapult-shots	een shot moet geduwd worden van onderen, mag niet te ver naar achter getrokken worden
fadeways	onze spelers spelen nog niet in de NBA
dribbelen langs de zijlijn of in de hoek	daar willen we niet dribbelen, zoek het midden op
slechte beslissingen	leer je spelers wanneer te dribbelen,

	passen of shotten
'bad shots'	shotten met een verdediger voor je neus met 16 seconden op de shotklok = naar de bank
geen deny	we moeten onze spelers leren spelen op paslijnen in defense
springen om een driepunter te blokken	je blokt met geluk 1 op 10 driepunters en ondertussen, wordt je 5x voorbij gedribbeld... hou je voeten op de grond
klagen, zagen en fingerpointing	Spelers die klagen of een slechte lichaamshouding hebben, moeten naar de bank

BIJLAGE 4 – Wedstrijdopwarming U14

Een goede U14 opwarming heeft meerdere doelen:

- lichaam in paraatheid brengen: spiergroepen opwarmen, hartritme, ademhaling, energieverbranding, ...
- aanscherpen van bewegingen (mikken, coördinatie, ...) + reactiesnelheid
- stretchen
- motivatie en energie van het team aanwakken
- voldoende 'leeg' maken van het hoofd: de aandacht verscherpen naar essentiële zaken
- maak gebruik van de opwarming om ook stabilisatie-oefeningen te doen ter blessure-preventie

Je kan hieraan werken op de volgende manieren:

- Zorg dat de spelers al hun spiergroepen voldoende bewegen (ga hierbij van lage naar hoge intensiteit); benen, armen, houdingsspieren: spreek hen hier ook op aan
- Zorg dat spelers 'los' komen: draaien van gewrichten, rekken van spieren; zie hierop toe
- Stretch dynamisch
- Zorg dat spelers alle typische bewegingen uitvoeren bij de opwarming: (spurten, defensieve stance, close-outs, passing, dribbelen, lay-ups, ...)
- Zorg voor herhaling en ritme
- Vraag concentratie; geen gebabbel of andere afleidingen.
- Zorg dat spelers elkaar aanmoedigen (high fives, verbale aanmoediging, ...)
- Doe geen ingewikkelde oefeningen of tactische uiteenzettingen bij de opwarming; vraag enkel zaken die spelers al voldoende onder de knie hebben
- Werk op reactiesnelheid en 'wakker' zijn
- Corrigeer 'foute' bewegingen indien spelers deze voortdurend herhalen (loopfouten, maar ook spelers die bijvoorbeeld in een boog naar de ring dribbelen in plaats van recht ernaar toe)

BIJLAGE – Lijst van geschikte oefeningen en bronnen voor inspiratie U14

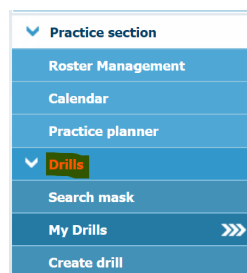
Clinicnotes

Bron: [Opnames, clinicnotes & nuttige info – Basketbal Vlaanderen](#)

Fiba Europe

<http://coaching.fibaeurope.com/>

→ je moet eerst een gratis account aanmaken
Daarna kan je drills selecteren voor U14 leeftijd.



Vlaamse Basketbal Coaches

<https://www.vbc.sportadministratie.be/>

→ dvd's (deze kunnen op kosten van de club besteld worden)
→ ook enkele documenten (kijk bij 'meer info > nuttige documenten')

YouTube

Opgelet met YouTube, niet alle oefeningen zijn gepast. Als je twijfelt, overleg met je de jeugdcoördinator.

[\(1\) Teach Hoops – YouTube](#) → een van de beste kanalen voor drills
[See You On The Court – basketballmanitoba.ca \(youtube.com\)](#)