

*F*  
*L*  
*A*  
*S*  
*H*  
3.0

Basketball opleidingsplan per leeftijdscategorie

Flashing Heiloo

Door Huub Hartman  
Herziene versie oktober 2012 door Mike Douma

Het overnemen van teksten etc uit dit plan is toegestaan, mits bronvermelding plaatsvindt

## Inhoud

Verantwoording .....	3
Coachregels .....	6
Teamregels.....	7
Schematisch overzicht van basketball.....	8
Ontwikkellijnen .....	9
Basisvaardigheden .....	10
Spel principes .....	12
Technische vaardigheden .....	13
Tactische vaardigheden.....	13
U8-U10 .....	14
FUNdamental Stage.....	14
Basisvaardigheden: .....	14
Spel principes .....	16
Technische vaardigheden .....	16
Tactische vaardigheden .....	17
U12 .....	18
learn to train .....	18
Basisvaardigheden .....	18
Spelprincipes.....	20
Technische vaardigheden .....	20
Tactische vaardigheden .....	21
U14 .....	22
Train to train (fase 1).....	22
Basisvaardigheden: .....	22
Spelprincipes.....	24
Technische vaardigheden .....	25
Tactische vaardigheden.....	25
U16 .....	27
Train to train (Fase 2) .....	27
Basisvaardigheden: .....	27
Spelprincipes.....	28
Technische vaardigheden .....	30
Tactische vaardigheden.....	31
U18/U20.....	32
Train to compete .....	32
basisvaardigheden .....	32
Spelprincipes.....	34
Technische skills .....	34
Strategische skills .....	35

## Verantwoording bij versie 2.3

FLASH 2.3 is een uitgebreide versie van de voorloper. Het verschil zit in de opbouw. Er wordt niet alleen aandacht besteed aan de skills van de spelers maar ook aan de wijze waarop een groep wordt begeleid(door de coach). De reden van het gebruik van een basketball opleidingsplan per leeftijdscategorie is dat daarmee afspraken zijn te maken over de leeftijdscategorie waarin technieken en taktiekbeginselen aangeleerd kunnen/moeten worden. Dit is gebaseerd op het Long Term Athlete Development model (LTAD). Dit model van de Canadese basketbalbond geeft een duidelijke methode voor talentontwikkeling. Als Technische commissie (TC) geloven wij hierin en wij willen dat spelers én coaches het maximale uit zichzelf halen. Wij denken dat FLASH 2.3 daarbij helpt.

Het doel van FLASH 2.3 is om de speler en de coach inzicht te geven in een gewenste ontwikkeling van spelers. De coaches kunnen met behulp van FLASH 2.3 een doorlopende leerlijn creëren voor de basketballers van de u-8 tot en met de senioren. Zo kunnen wij in de senioren de spelers zo compleet mogelijk afleveren.

Hoewel Trainer/coaches van Flashing Heiloo zich vrijwillig opgeven, kunnen zij niet geheel op eigen inzicht aan de gang. De coach moet zich als onderdeel van het technisch kader maximaal voorbereiden op zijn taak. De technische commissie kan daarbij helpen. Daarom gaat FLASH 2.3 niet zomaar van start. Het is onderdeel van een coach-kit en workshops die er voor zorgen dat het geheel overzichtelijk blijft en de coaches weten wat er van hen verwacht wordt, terwijl zij ook worden ondersteund bij de invulling van hun taak.

FLASH 2.3 is geschreven voor de coach. We willen met dit plan echter niet de coach uitschakelen en alle trainingen vooraf vastleggen. Ten eerste niet omdat het voor iedereen mogelijk blijft om input te geven. FLASH 2.3 is een levend document, dat door inzichten en ervaringen van trainers/coaches zal blijven veranderen. Daarnaast is FLASH 2.3 slechts een leidraad voor de invulling van het seizoen. Het is de bedoeling om de overgang naar een volgende leeftijdscategorie voor een speler of speelster soepeler te laten verlopen. De essentie ligt niet alleen op de benodigde skills maar op de ontwikkelingsfase waarin de groep zich bevindt.

Gezien het aantal trainingsuren per week zal niet alles te behandelen zijn. Als schrijver van dit plan besef ik dat ook. Coaches maken dus eigen afwegingen. Wanneer iemand een bepaald onderdeel ondergeschikt vindt en niet behandelt dan moet de coach van het volgende jaar dit echter wel weten. Daarmee is de startpositie van een groep straks weer goed gedefinieerd. FLASH 2.3 en de werkwijze daaromheen moet een bindmiddel tussen verschillende coaches worden. Verder heeft iedere coach een andere terminologie en visie op het spel. Dat mag en kan! Om hiermee om te gaan heeft Jan-Willem Jansen het spel teruggebracht naar basistaken. Deze beschrijven de verantwoordelijkheden bij begeleiding van een groep. Als Technische commissie gebruiken wij dit model om onze coaches duidelijk te maken op welk vlak zij en/of de technische commissie *voornamelijk* opereren.

Technische commissie	Coach
Verenigingsconcept	<b>Teamplanning/keuzes maken</b>
Meerjarenplan	<b>Jaarplan</b>
Ontwikkellijnen/thema's	<b>Eigen visie</b>
Doorgroeien	<b>Eigen didactiek</b>
Einddoel	<b>Tussendoel</b>

Elke coach begint met het maken van een jaarplan. Het maken van een dergelijk plan is in principe het maken van keuzen. Bij het maken van het jaarplan moet nadrukkelijk rekening worden gehouden met vastgestelde ontwikkellijnen, gebaseerd op het LTAD. Een ontwikkellijn loopt grofweg van u-8 tot de senioren door. Een ontwikkellijn beschrijft het leerproces dat een speler doormaakt. Dit gaat niet geleidelijk maar met grote en minder grotere sprongen. Als coach moet je je bewust zijn van een individuele benadering. Elke speler moet op het niveau getraind worden waar deze aan toe is. Daarom is er ook een deel ontwikkelingspsychologie beschreven bij elke categorie. Hierdoor kan de training beter aansluiten bij de ontwikkeling van de gemiddelde speler.

De ontwikkellijnen zijn niet allemaal even groot. Sommige beginnen we later mee en andere zijn al eerder afgerond. De ontwikkellijnen zijn versimpeld weergegeven in het hoofdstuk "Ontwikkellijnen". De diepgang er achter is te vinden in de betreffende hoofdstukken per leeftijdscategorie. In het geval van nieuwe spelers kan de trainer/coach teruggaan in de ontwikkellijn om eerst de basis aan te leren. Bij een getalenteerde groep kan er juist al vooruitgegaan worden in de lijn. Dat is aan de coach zelf om dit te beslissen. Het doel van de TC is om niet alleen spelers op beter te maken, maar ook de coaches. De invoering van dit plan gaat dan ook samen met enkele zogenaamde workshops waarin de coach wordt begeleid om zijn/haar *eigen* jaarplan te vormen. Het uitgangspunt blijft **FLASH**: Flitsend, Leerbaar, Animerend, Snel en Hard/t basketball.

Om dit te bereiken spreken wij het volgende af:

- Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen geslacht: aan jongens en meiden worden dezelfde eisen gesteld, zij het dat met de mentale ontwikkeling wel rekening wordt gehouden.
- Man to Man verdediging is belangrijker dan Zone. Zone wordt bij de jongste leeftijdsgroepen in principe niet gebruikt. Voorwaarde om zone te spelen: een goede basis in man to man
- Full court heeft de voorkeur boven een half court
- Flashing speel Uptempo basketball
- Flashing wil dat iedere speler een zo compleet mogelijke basketballer wordt
- een Flashing team neemt altijd risico's
- Flashing legt nadruk op opleiding van teamspelers; alleen win je de oorlog niet
- Ontwikkeling is belangrijker dan winnen

Hoewel dit plan niet direct geschreven is voor de senioren teams, worden deze wel geacht de uitgangspunten over te nemen: altijd pressie en altijd verdedigen over het hele veld!

Bij het tot stand komen van dit plan heb ik gebruik gemaakt van diverse stukken van Jan Willem Jansen, het LTAD model en de oude versie van FLASH door Huub Hartman.

### Verantwoording bij versie 3.0

Versie 2.3 is, mede door het verlaten van de vereniging door Mike, nimmer tot ontwikkeling gekomen. Dat is jammer, want het was een knap geschreven beleidsplan waarvoor alle complimenten naar Mike dienen te gaan. Helaas moet geconstateerd worden dat in de huidige gang van zaken binnen Flashing er eigenlijk geen sturing en samenhang meer is. Onduidelijk is of de de trainers zich aan wat voor een plan ook committeren. Dat was bij Flash 1.0 overigens ook al zo. Ik heb voor deze versie getracht zo veel mogelijk van het werk van Mike te handhaven. Probleem vind ik wel dat een en ander voor de beginnende trainer nauwelijks te volgen zal zijn. De door Mike ontwikkelde Bricks kunnen echter prima als basis dienen voor de trainer. Wil hij/zij meer weten dan kan dat opgezocht worden in het specifieke deel voor het betreffende team en in de ontwikkellijnen. De kern van Flashing 3.0 is dan ook:

- de trainers krijgen de Bricks en het specifieke deel betreffende hun team en de ontwikkellijnen van de TC in handen
- de trainers krijgen Flash coach 3.0 van de TC in handen
- de trainers maken een jaarplan en bespreken dit met de TC
- de trainers worden geïnformeerd over ongewenste omgangsvormen

## Coachregels/omgangvormen

1. De begeleider moet zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen de sporter zich veilig voelt.
2. De begeleider onthoudt zich ervan de sporter te bejegenen op een wijze die de sporter in zijn waardigheid aantast, én verder in het privé-leven van de sporter door te dringen dan nodig is voor het gezamenlijk gestelde doel.
3. De begeleider onthoudt zich van elke vorm van (machts)misbruik of seksuele intimidatie tegenover de sporter.
4. Seksuele handelingen en seksuele relaties tussen de begeleider en de jeugdige sporter tot zestien jaar zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.
5. De begeleider mag de sporter niet op een zodanige wijze aanraken dat de sporter en/of de begeleider deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard zal ervaren, zoals doorgaans het geval zal zijn bij het doelbewust (doen) aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten.
6. De begeleider onthoudt zich van seksueel getinte verbale intimiteiten.
7. De begeleider zal tijdens training, wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect omgaan met de sporter en met de ruimte waarin de sporter zich bevindt, zoals de kleedkamer of de hotelkamer.
8. De begeleider heeft de plicht de sporter te beschermen tegen schade en (machts)misbruik als gevolg van seksuele intimidatie. Daar waar bekend of geregeld is wie de belangen van de (jeugdige) sporter behartigt, is de begeleider verplicht met deze personen of instanties samen te werken, opdat zij hun werk goed kunnen uitoefenen.
9. De begeleider zal de sporter geen (im)materiële vergoedingen geven met de kennelijke bedoeling tegenprestaties te vragen. Ook de begeleider aanvaardt geen financiële beloning of geschenken van de sporter die in onevenredige verhouding tot de gebruikelijke dan wel afgesproken honorering staan.
10. De begeleider zal er actief op toezien dat deze regels worden nageleefd door iedereen die bij de sporter is betrokken. Indien hij gedrag signaleert dat niet in overeenstemming is met deze regels zal hij de betreffende persoon daarop aanspreken.
11. In die gevallen waarin de gedragsregels niet (direct) voorzien, ligt het binnen de verantwoordelijkheid van de begeleider in de geest hiervan te handelen.

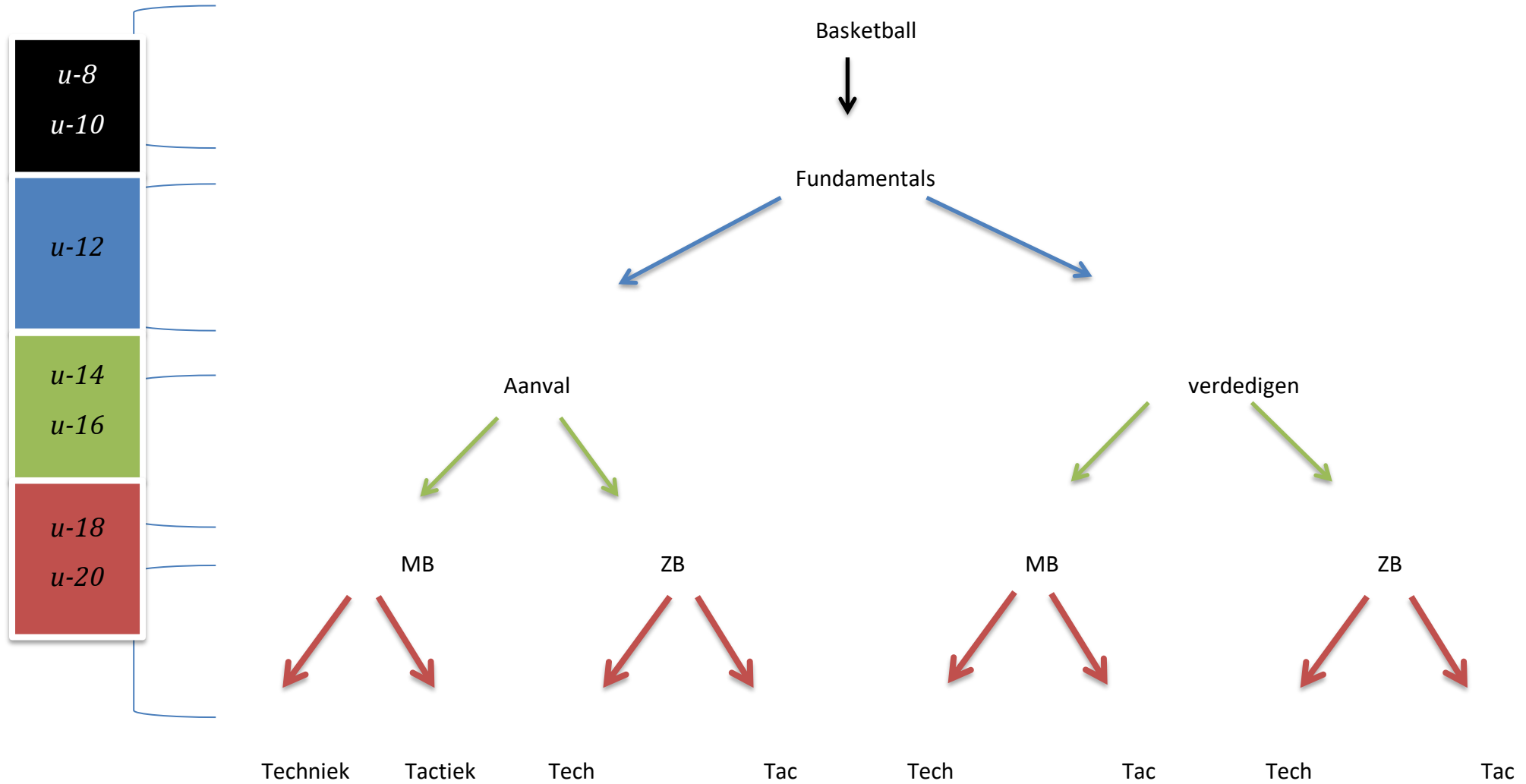
## Teamregels

Een **FLASH speler** blinkt niet alleen in het veld uit, maar ook daarbuiten. Daarom gelden de volgende regels. Deze regels maken deel uit van het huishoudelijk reglement van de club.

1. Wees 15 minuten voor aanvang van een training aanwezig
2. Wees bij thuiswedstrijden 30 minuten voor aanvang van een wedstrijd omgekleed in de zaal aanwezig
3. Laat de wedstrijdbank netjes achter. Lege flesjes, tape, etc. zelf opruimen!
4. Vertrek exact op tijd naar uitwedstrijden, het team wacht niet op je!
5. Zorg voor correcte team/wedstrijd kleding. Elk team dient er goed verzorgd uit te zien
6. Na een wedstrijd ga je gezamenlijk met je team douchen (gebruik slippers!)
7. Niet roken in kleedkamers en/of vlak voor de wedstrijd
8. Geen alcohol nicotine en/of (soft)drugs o.i.d. een uur voor en na de wedstrijd/training gebruiken
9. Afwezigheid altijd zo spoedig mogelijk vooraf bij je trainer of coach melden
10. Lever geen commentaar op elkaars functioneren tot een uur na de wedstrijd
11. Zwijg altijd tegen scheidsrechters
12. Wees aanwezig als scheidsrechter of jurylid als je daarvoor opgesteld staat, volg desgevraagd een cursus. Zeg bij verhindering tijdig af en zorg waar mogelijk voor een vervanger
13. Neem altijd een reserveshirt mee, voorzien van de juiste nummers

### Schematisch overzicht van basketbal

Dit komt uit de visie van Jan-Willem Jansen. Het is een overzicht die direct duidelijkheid verschaft waar de kern ligt van de leeftijdsgroepen.





## BRICKS

U08

Dribbelen links rechts, afstoppen  
pivoteren faken.

Lay up voorkeurshand

overspelen      borst pass  
Bounce  
overhead

u10

Dribbelend en passend een  
tegenstander verslaan (passeren)

Lay up links rechts

Schot techniek binnen de bucket

5 out posities

Man to man half court

u12

Overtal situaties uitspelen (2-1)

Schot buiten de bucket ontwikkelen

5 out motion offense (looplijnen  
herkennen)

Man to man half court (shell)

U14

Schot (mid range)

4 out, pass screen away of  
ballscreen

Man to man full court en gelijk  
pressbreaker

Screens verdedigen

u16

Post moves, perimeter moves

Set plays als 1-4 of 1-2-2

Basis 2-1-2 of 3-2 zone plays

Full court press  
trappen

u18

Specialisatie op positie

Special plays bij inbound

Zone press

Penetrate and kick

## Ontwikkellijnen Basisvaardigheden

thema	Tot u-10	U12	U14	U16	U18	U18+
<b>Kern van de fase</b>	Plezier	Leren-leren Meisjes: mentaliteit ontwikkelen	Mentaliteit ontwikkelen Meisjes: ambitie ontwikkelen  Leren denken in het veld	Ambitie ontwikkelen/doelen stellen	Leren presteren  Eigen keuzes leren maken op basis van het spel	Uitbouwen
<b>Kern voor de coach</b>	Kennismaking fundamentals	Stroomlijnen/dynamiek aan het spel toevoegen Teamgeest ontwikkelen	Gepaste individuele aandacht Leren denken in het veld	Hogere intensiteit en meer trainingsomvang Enige specialisatie	Hogere intensiteit en meer trainingsomvang	Balans tussen presteren en resultaat
<b>Pretechniek</b>	Fundamentele bewegingskills	Fundamentele bewegingskills	Fundamentele bewegingskills	Fundamentele bewegingskills	Toegepaste bewegingsvaardigheid	
<b>Techniek</b>	Fundamentele skills	Fundamentele skills	Fundamentele skills	Motorische skills MB/ZB		
<b>Met bal</b>	Ballhandling Passen en vangen Algemene schotvaardigheid	Dribble Passen/vangen Schot aspecten	Dribbling/ballhandling Passen/vangen schot aspecten en analyse	Advanced dribble Passen/vangen Schot variaties	Door ontwikkelen skills	
<b>1-1 met bal</b>	Basis 1-1 aanval	1-1 skills ontwikkelen	1-1 skills ontwikkelen	Perimeter/post moves(1-1)MB	1-1	

<b>1-1 zonder bal</b>	Vrijlopen	“Getting open”	Effectief vrij komen	Perimeter/post moves(1-1)ZB	Perimeter/post moves(1-1)ZB
	<b>Prétactiek</b>	1-1 2-2 3-3	Klein veld spelen Transitie aanval	Multi player manoeuvres(4 of 5-out)	Beginnen met specifieke screening situaties
<b>1-1 MB</b>	Basis 1-1 verdedigen	Verdedigende stance op de bal	Defense op de bal	Defense op de bal uitbreiden	Bal verdediging
<b>1-1 ZB</b>		Defensive stances van de bal af	Defensive werk van de bal af	Uitbouw team defense Screendefense	Posities, screendefense en rotaties
<b>conversies</b>	Herkennen belang balbezit	Rebounden	Transitie verdediging Rebounden	Omschakelen Rebounden	Snel organiseren rebounden

## Spel principes

thema	Tot u-10	U12	U14	U16	U18	U18+
Pré tactiek	Basale aanvallende intenties	Aanvallende begrippen	Aanvallende begrippen	Aanvallende begrippen	Aanvallende begrippen	Herorganiseren offense
	Start van UP-tempo spel		Uptempo in transitie	Aanvallende omschakeling Penetrate and kick Dribble gebruiken Press break Reading screens	Aanvallende omschakeling Penetrate and kick Zone Offense principes	
	Basale verdedigende begrippen	verdedigende begrippen	Basale verdedigende afspraken	Defense half court man to man	Half court m2m defense	Herorganiseren defense Zone defense
		Omschakelen naar verdediging	Defensieve terugtocht	Omschakelen naar verdediging snelle organisatie	Communicatie	

## Technische vaardigheden

<b>thema</b>	<b>Tot u-10</b>	<b>U12</b>	<b>U14</b>	<b>U16</b>	<b>U18</b>	<b>U18+</b>
<b>techniek</b>	Aanval	Aanval	Aanval Technische aanvallende transitie	Techniek aanval Technische aanvallende transitie	Finishing Technische aanvallende transitie	Review aanvallende techniek
	verdediging	verdediging	verdediging	Team defense Verdedigen in de post Verbeter/verfijn Verdedigende transition	Verdediging Verdedigen in de post	

## Tactische vaardigheden

<b>thema</b>	<b>Tot u-10</b>	<b>U12</b>	<b>U14</b>	<b>U16</b>	<b>U18</b>	<b>U18+</b>
<b>Tactiek</b>	Aanval	Aanval	Aanval	Aanval	5-5 Transition offense	Offensieve begrippen
	Verdediging	Verdediging	Team defense Transition defense	Team defense Transition defense	Defense- Communicatie Transition- defense	Verdedigende begrippen 5-5

## U8-U10 FUNdamental Stage

*“Het gaat niet om winnen maar om plezier te hebben tijdens het sporten”*

De kern van deze fase wordt gekenmerkt door plezier en een eerste kennismaking met de fundamentals.

In deze fase wordt de basis van het basketbal spel aangeleerd. Zie het als een eerste kennismaking met fundamentals. De nadruk ligt op de plezier. Vandaar dat FUN ook met hoofdletters wordt geschreven. Kinderen in deze leeftijdscategorie zijn op deze leeftijd erg vatbaar voor motorische ontwikkeling. Voor kinderen uit de U8 betekend dit de grondbeginselen van het bewegen aan te leren. De U10 begint met aangepaste 1 vs 1 tot 2 vs 2.

### Basisvaardigheden:

fundamentele  
Bewegings  
vaardigheden

Lichaamsbeheersing is essentieel voor de ontwikkeling.  
Loopscholing(speels, voorwaarts zijwaarts en achterwaarts)  
Coördinatie; springen/landen  
Leren pivoteren

*Oefeningen: huppelen, loopsprongen, in-out.maar ook: tikspelen met veel richtingsveranderingen en een hoge intensiteit*

Fundamentele  
Basketball skills  
(balvaardigheid)

Speelse vormen, pielen met de bal/één worden met de bal.  
op de plaats  
dribbel start/ready stance  
hoge dribbel  
lage dribbel  
verandering van richting

*Oefeningen: dribbel oefeningen links/rechts (trainer doet voor), parcours (hoepels pionnen over kasten onder tafels). Veel succes ervaring.*

Stoppen/Pivoteren

1-tel stop  
2-tellen stop  
stop vanuit looppas  
stop vanuit pass  
stop vanuit dribbel

*oefeningen: lijnen spel waarbij één voet voor en één voet over de lijn gezet moet worden(met en zonder bal). Truukjes met de bal om de zwakke hand te trainen.*

Passen/vangen

het vasthouden van de bal  
het vangen van de bal  
chest pass

bounce pass  
overhead pass

*Oefeningen: van stationair de bal vangen en overspelen naar passen en vangen in beweging. 2 tal1 bal*

*Let op: zuiver passen. En 2 handen 2 ogen en twee voeten.*

Schot

speels mikken. Let op de manier van schieten.  
alleen schieten in het bucketgebied (alleen inside)  
lay up  
1 handig setshot

*Oefeningen: begin met square-up voeten haaks op de basket. "ABC"  
Afmaken Boog Concentratie. Later in beweging.*

Basis regels 1-1 MB

herkennen en weten wanneer je de directe tegenstander kan verslaan(voordeel/nadeel). 1-1 is de basis en de meest simpele versie van het spel. Hierin leren ze omgaan met de druk van de tegenstander en leren ze beslissingen maken. (passen, passeren, doelpoging maken).

Oefeningen: Leer de spelers een Tripple threat aan waarbij ze "squaren" met de basket.

Vrijlopen

Dit gaat om het samenspel binnen een team. Leer de spelers aan dat ze aanspeelbaar moeten zijn. Laat ze bewegen en ruimte creëren en benutten.

Hoe loop je vrij, waar en wanneer.

*Oefeningen: droog oefenen op in-out out-in, in diverse varianten. Leg uit waar de ruimte ligt door het spel af en toe stil te leggen.*

Prétactiek

De nadruk ligt hier vooral op de techniek, bewegen mét en zonder bal, binnen een aanval. Dit kan aangeleerd worden op een kleiner veld of oefenen onder eenvoudigere omstandigheden.

1-1 posities: verandering van snelheid, ritme en richting:

2-2 posities: vrijlopen zonder bal

geen team aanval, wel ruimte maken door indeling 1 t/m 5, posities echter anders benoemen (een forward is een haas)

verboden: specialisatie op positie (dus geen vaste guard, center of wat dan ook, iedereen speelt alle posities!)

Toepassen: 2-1, 3-2; 1-2, 2-3

Basis regels 1-1 (D)

uitleggen: positie t.o.v. de verdediger en de bal. Houd je verdediger voor je en blijf tussen je verdediger en de basket.

Herken de persoon die je verdedigt en houd rekening met hem (voordeel,bv. Ik ben groter/nadeel vb hij is sneller)

Oefeningen: verdedigen van de aanvaller met de bal, slides, fronten van insnijdende speler naar de bal, (help side).denial,

Het belang van balbezit      Bij deze leeftijdscategorie moet het speels blijven. Systemen zijn nog niet nodig. Aanvallers proberen over te spelen en te scoren. De verdediging wil dit absoluut voorkomen door een bal te onderscheppen en/of een score te voorkomen.  
Leg het belang van een rebound uit: (kans op wisseling van balbezit)

### Spel principes

Aanleren van de basale aanvallende intenties.

De intentie is om samen te spelen. We zijn een team. Het doel is om de bal naar voren te spelen zodat er een gat gecreëerd wordt en we kunnen scoren. Een gat kan gecreëerd worden door niet op een kluitje te spelen maar door spacing te gebruiken. Leer spelers weg te bewegen van de bal.

Er moet ook meer Uptempo gespeeld worden(zie kader)

Basale opstelling van een 5-out(geen vaste posities)

Aanvallende principes: in out, ready stance, passen en snijden. Plekken opvullen.

Begin met het spelen van een UP TEMPO game. Hier komen de eerste en laatste letter van Flash in terug de "F" van flitsend en de "S" van snel . Dat wil zeggen een flitsend spel. Flitsend basketbal is leuk ("L")om te spelen én te kijken. Je krijgt energie van de aanvallen en dat zal doorwerken in de verdediging. Het doel is om de basket aan te vallen en dat zal ook Agressief gebeuren. Hier krijgen we al te maken met de "A".

Basale verdedigende begrippen.

Leer de spelers aan hoe ze moeten staan in de verdediging. In de verdediging moet je hard ("H")werken om je verdediger af te stoppen. Dit moet speels gebracht worden maar dit mag ook als trainer geëist worden. uitleggen: positie t.o.v. de verdediger en de bal. Houd je verdediger voor je en blijf tussen je verdediger en de basket.  
Herken de persoon die je verdedigt en houd rekening met hem (voordeel,bv. Ik ben groter/nadeel vb hij is sneller)

Bij elkaar komen we aan ons basisprincipe binnen de club FLASH

### Technische vaardigheden

Het belang van de basisvaardigheden is omgaan en handig worden met de bal. En dan vooral: niet kijken naar de bal. Gebruik dan ook speelse pass vormen

Aanvallende principes      het doel is omgaan en handig worden met een basketball.



Oefeningen: . tikvorm waarbij de tikker alleen iemand zonder bal mag tikken, 1-1 leren scoren, begin met het basisprincipe Read the defense. Anticipeer op de positie van de verdediger. Vrijlopen zonder bal. Pass-cut-replace, gebruik de dribbel, afronden, maak gebruik van spacing. Volg je schot/Rebound. Techniek training op mid range schot

Verdedigende principes Het doel is om te voorkomen dat je directe verdediger niet scoort.

Oefeningen: read the offense/opponent. Maak het vrijlopen moeilijk. Leer die kids rebounden. Breng automatische trainingsvormen/drills er in.

### Tactische vaardigheden

Tactiek betekend spel in een spel. Welke afspraken maak je met het team. Op deze leeftijd is tactiek te beschrijven als "wie speelt tegen wie".

Aanvallende beginselen: leg uit wat tactiek inhoudt. Doel van de aanval is niet met het team op een kluitje spelen. Leg daarom de spelers hun vaste plek aan om te beginnen(5-out iets binnen de driepunterslijn). Tactiek werkt als de techniek in orde is.

Verdedigende beginselen vraag wie verdedigt wie?  
Leg uit op een leuke manier wat stance inhoudt.  
Laat de spelers voordeel/nadeel herkennen

Het belangrijkste leerplan is: Plezier en basis van de fundamentals staan 100% voorop. Toets vaardigheden in een speelse setting.

## U12 learn to train

*“focus on the process, not the outcome”*

Kinderen in deze leeftijd zitten in hun belangrijkste motorisch leren fase. Kinderen in deze fase zijn klaar om fundamentele bewegingsvormen voor alle sporten in zich op te nemen. Ze kunnen ook meer basketball bewustzijn aan. De focus hoeft nog niet te liggen op alléén basketball. Ook andere sporten kunnen tegelijkertijd uitgevoerd worden.

Het doel is om deze leeftijdscategorie klaar te maken om te leren trainen. Dit betekent ze bekend te maken met de basisprincipes. Warming-up cooling down, stretchen, goed eten voor de training maar niet te kort ervoor. Hersteltijd en mentale voorbereiding.

De essentie van deze periode ligt op het goed aanleren van motorische skills. Wanneer dit niet goed aangeleerd wordt kan in de toekomst een probleem ontstaan. Eis dan ook dat de bewegingen goed uitgevoerd worden.

In deze fase kunnen kinderen ook beter gaan samenwerken en al wat eigen keuzes maken. Het is de fase waarin ze gaan begrijpen wat het verschil is tussen een teamsport en individueel bezig zijn. Nog steeds wordt veel bepaald door de ouders, maar het is de fase waarin het teamgevoel en het teambelang duidelijk moeten worden. Zorg ervoor dat ouders daarin meegenomen worden en dat ook zij rekening gaan houden met de belangen van het team.

Kern voor de spelers: Leren leren, motivatie tonen, stroomlijnen, saamhorigheid en meer dynamiek.

### Basisvaardigheden

Fundamentele  
verfijnen  
bewegings  
Vaardigheden

Ontwikkel vaardigheden en de aanwezige vaardigheden

Fundamentele  
verfijnen.  
Basketball  
Skills

Ready stance (triple threat, passen dribbelen of scoren) aanleren of  
Speel met je ogen open! Scan het veld.  
Stoppen/Pivoteren  
1-tel stop  
2-tellen stop  
stop vanuit looppas  
stop vanuit pass  
stop vanuit dribbel

*Oefeningen: bewegen met de bal – snelheid en richting veranderingen.  
Vasthouden van de bal, voetenwerk(pivoteren) jumop stops/ stride  
stops, dribble starts zoals open step en x-over*

Dribbel	<p>op de plaats</p> <p>dribbel start</p> <p>hoge/lage dribbel</p> <p>speed dribbel</p> <p>verandering van richting</p>
tips voor spelers:	<p>houd court visie: Dribbelen terwijl het veld gescand kan worden. Start snel een actie als je aan de bal komt.</p> <p>oefeningen: trainer biedt dribbelvormen aan. Passeerbewegingen om stoelen/pionnen.</p>
Passen	<p>het vasthouden van de bal</p> <p>het vangen van de bal</p> <p>pass vormen: borst, bounce, schouder, push, overhead en baseball passes.</p>
Tips voor spelers:	<p>Passvormen om een verdediger heen.</p> <p>vraag om de bal, pass en catch on the move, vraag met je buitenhand.</p> <p><i>Oefeningen: lanes drill. Pass-backpass-pass-backpass in drietal naar de overkant. In drietal stationair. Pass, achter je bal aan en de komende pass verdedigen.</i></p>
Schottechniek	<p>na ABC principe komt nu BEEF Balance, eyes, elbow, Follow through.</p> <p>1 hand . flamingo schot(shooting foot iets voor de andere)</p> <p>alleen schieten in het bucketgebied (<b>alleen inside</b>)</p> <p>lay ups uitwerken. Li/re/mi, reverse, behind the back e.d.</p>
ontwikkelen 1-1 skills	<p>triple threat stance verfijnen. Square up to the basket.</p> <p>Dribble starts. Open cross hybride.</p> <p>Read the defense</p> <p>Ball fakes/foot fakes (jabb)</p>
Getting open	<p>Bewegen om vrij te komen</p> <p>stap naar de pass toe</p> <p>pivoteer om een aanvallende dreiging te zijn</p>
prétactiek	<p>Vind een balans tussen je aanval en de verdediging.</p>
Verdediging MB	<p>verdedigen van de aanvaller met de bal introduceren (basis defensive stance). Leg de focus op readiness. Klaar zijn om in actie te komen. Houd de goede stance ook in beweging.</p> <p>Slides zijwaarts diagonaal achterwaarts, dropsteps/swingsteps</p>

Tips voor een speler: Wees de koning over je tegenstander, dan kom je nooit in de problemen.

Houd een kleine afstand tussen jou en je verdediger, zo kan je moeilijk gepasseerd worden.

Belly up bij een dead ball.

Verdediging ZB

Blijf tussen je man en de basket.

Zie je man en de bal(pistol stance)

Denial, dus ook fronten van insnijdende speler naar de bal

Introductie van help side

Herstel je positie wanneer jouw man de bal krijgt.

Rebound schot.

Leg meer nadruk op het belang van het afvangen van een gemist

Vechten voor een inside positie

Introductie skills voor een verdedigende rebound(box-out)

Introductie skills aanvallende rebound.

### Spelprincipes

Aanvallende concepties

Spel met doel om te scoren

1-1

Spacing, 3 tot 4 meter uit elkaar

Give and go

Cut and replace/fill

Read the defense

Besteed meer tijd aan aanvallende concepties dan aan verdedigende.

Verdedigingsopbouw Niet te veel stressen.

MB: blijf voor je man(oftwel tussen je man en de basket)

ZB: blijf in de buurt van je man terwijl je altijd oog hebt op de bal.

Sprint terug naar defense bij balverlies of gemiste rebound.

In transitie

No easy baskets.

Wees als eerste terug in je eigen drie seconden gebied.

Sprint terug

Werk samen in de transitie(praat met elkaar)

### Technische vaardigheden

Techniek in de aanval Verbeter de vaardigheden van balhandling

Speelse pass en positievormen hebben de voorkeur. 1-1 aanvallen om te leren scoren of een medespeler aan te spelen.

Read the defense!

Vrijlopen zonder bal

Pass/cut/replace

Gebruik de dribbel

Afronden  
Maak beter gebruik van spacing  
Rebound  
Maak meer gebruik van drills  
.

Techniek in defense Technieken droog oefenen (zonder defense)  
Stance  
Slides uitleggen

### Tactische vaardigheden

Spel in een spel/wie speelt tegen wie?

Tactische skills off. Leren lezen van de verdediging  
In beginsel leren lezen van teamgenoten

tactische skills def. Snel handelen/denken  
stances t.o. aanvaller  
laterale mobiliteit.

Leerplan:

Basis fundamentals: 75%

Individuele tactiek: 20%

Fysieke ontwikkeling: 10%

Toetsen in speelse vormen

## U14 Train to train (fase 1)

Trainers/coaches moet bewust worden van verschillen in ontwikkeling die nu ontstaan. Het doel op deze leeftijd blijft om een atletische basis te leggen. Er zullen veel nieuwe skills geïntroduceerd worden en de skills die er zijn zullen verfijnd worden. Blijf letten op een goede techniek en ga gebrek aan kwaliteit niet compenseren met tactiek van een hoger niveau. Het andere doel is nog steeds om een basketbal speler te creëren en geen positie speler. Nieuwe leden kunnen makkelijk op dit niveau instromen. Let als coach wel op een goede basis. Daarvoor kan je skills uit eerdere fases terughalen.

In deze fase moet ook worden gewerkt aan bewust basketball. Spelers kunnen met simpele opdrachtjes het veld in gaan en moeten die leren uitvoeren. Het is belangrijk dat ze nadenken over hun eigen acties. Daarmee moeten ze ook coachbaar worden. Overigens moet het spelen op gevoel de overhand houden.

### Basisvaardigheden:

Blijf de FUNdamentals verfijnen.

Fundamentele skills    Ready stande(ZB)  
                                  Defensive stance verbeteren  
                                  Speel met ogen open, court vision/scanning

Ready stance MB        voetenwerk – pivoteren, leer beide voeten gebruiken als pivot.  
                                  Beslissen in de catch. (up tempo game)  
                                  Jump stop/stride stop

Dribbling/ballhandling        breid het dribble repertoire uit.  
                                  Meest snelheid ontwikkelen, richtingsveranderingen, controle, en  
ruimte. 2  
                                  Handen  
                                  Ontwikkel dribble t.o.v. verdediger.  
                                  Read and react. Lees en reageer

*Oefeningen: push pull, behind the back, 2 ballen, maravich drill, inside out/crossover, between the leggs, stutter, hop back, spin, combinatie moves, off hand dribbling, dribbling under pressure.*

Passen en vangen        uitbreiden pass repertoire  
                                  Toevoeging variaties aan basis passes  
                                  Vergroten van de snelheid, hardheid en controle van de bal.  
                                  Ontwikkelen van ball en pass fakes  
                                  Passen en vangen in verdedigende situaties  
                                  Uitbouwen van lezen en reageren. Mb/zb  
                                  Call for the ball

Shooting                BEEF  
                                  Klaar staan om de bal te ontvangen, catch and shoot vanuit een  
                                  pass(uit diverse richtingen en ook vanuit de dribble

	<p>Lay up repertoire uitbreiden(baby hook, reverse, right left, power zig zag  Vrije worp routine ontwikkelen  Schot in relatie tot de juiste read  Shooting repertoire uitbreiden  Alleen schot in het bucketgebied  <i>Oefeningen: King and queen, schieten vanuit de pass.</i></p>
1-1 skills ontwikkelen	<p>Leren swipen om de bal vrij te krijgen  Square up to the hoop aggressively  One-one dribble repertoire  Read and react  Ook vs fanning(sturen) en overplay  <i>Oefeningen: droog 1-0 daarna 1-1 in een gecontroleerde omgeving.</i></p>
Vrijkomen tegenstander.	<p>Verandering van richting, snelheid, sealen en gebruik van een  Read and react  Beweeg in de richting van de bal om de pass te ontvangen.  Vrijkomen op diverse plekken(wing, post,guard,top en baseline)  Vrijkomen van screens/ slips van een screener.</p>
Multi player manoeuvres	<p>Ontwikkel en verfijn techniek.  Vangen en passen  Penetratie principes  Ball schreen(2 on 2)  Away screens (3-3)  Read and react vs sturende defense  Leren spelen op diverse posities, maar geen specialisaties, iedereen</p>
speelt op	<p>alle plekken  Nadruk op ball movement.</p>
Transition offense	<p>Begin fastbreak organisatie: begin midden en eindfase  Secondary break en early offense  Ontwikkeling van basisorganisatie in lanes en outlets  Herkennen van de voordelen van onmiddellijke attack van de basket  Alle spelers in alle rollen laten spelen  Nadruk op snelle balbeweging.</p>
Verdediging MB	<p>Stop je man  Defensive stance tegen een aanvaller in triple treat. Leg de focus op druk op de bal.  Ontwikkel de skill van: contest the shooter, passer and dead ball.  Introductie influencing  Introductie: screens verdedigen</p>

Verdediging ZB	<p>Introductie ball side en help side</p> <p>Zie je man en de bal.</p> <p>Denial, dus ook fronten van insnijdende speler naar de bal</p> <p>Flat triangle</p> <p>Begin screen defense.</p>
Transitie verdediging	<p>Ontwikkelen van een team defensive balance</p> <p>Verdedigen van de basket, bal en lanes.</p> <p>Terug sprinten voor het herstellen van posities.</p>
Rebound	<p>Introductie skills voor een verdedigende rebound(box-out)</p> <p>Introductie skills aanvallende rebound</p> <p>Defense: contact maken</p> <p>Offense: contact vermijden.</p> <p>.</p>

### Spelprincipes

Aanvallende concepties	<p>nadruk op goede spacing</p> <p>Speel met doel om te scoren</p> <p>1-1</p> <p>Give and go</p> <p>Cut and replace/fill</p> <p>Read &amp; react on the defense</p> <p>Nadruk op bal in beweging en spelers in beweging(zb)</p> <p>Rebound</p> <p>Communicatie.</p>
In transitie	<p>Aanvallen vanuit het midden van het veld</p> <p>Voorwaarts passen naar een teamgenoot die voordeel heeft.</p> <p>Snelheid, sprinten en daarbij de breedte van het veld benutten.</p> <p>Snelle communicatie en organisatie</p>
Basale verdedigende afspraken	<p>Defense MB: blijf in stance, tussen man en de basket, (maintain the gap) onderhoud druk op de bal, verdedig screens</p> <p>Defense ZB: altijd man en de bal zien. Vermijd screens(positie t.o.v. man behouden)</p> <p>Alle spelers hebben een taak</p> <p>Druk opbouwen/turn the ball</p> <p>Contest shots</p> <p>Rebound</p> <p>Communicatie</p>
Retreat (van offense naar defense)	<p>Bouw een verdedigende balans in!</p>



gevaarlijker is

- Beperk de run outs
- Niet rennen maar sprinten
- Niet blind naar je eigen man lopen wanneer een andere speler

PRATEN

### Technische vaardigheden

Techniek in de aanval

- Verbeter de vaardigheden van balhandling
- Speelse pass en positievormen hebben de voorkeur. 1-1 aanvallen om te leren scoren/finishen of een medespeler aan te spelen.
- Read the defense!
- Vrijlopen zonder bal - Passlijnen openen
- Uitbouwen van voetenwerk.
- Aanvallende spacing(3pt line)

Techniek in aanvallende transitie

- Snelheid leren behouden zonder op techniek in te leveren
- 2mn-3mn break

Verdediging

- voetenwerk
- Ontwikkel laterale snelheid
- Slides/back slides dropstep, backpaddle
- Automatische trainingsvormen

### Tactische vaardigheden

Spel in een spel/wie speelt tegen wie?

Tactische skills off. Integratie pre-tactiek naar volledige tactiek(5-out)

tactische skills def.

- Na goede stance: introductie ball, deny en help
- relatie individuele defense vs team defense
- afspraken-deny cutter, shift/react op de ball na elke pass.
- Communicatie
- Bescherm de bucket
- Van penetratie aan met rotatie
- Verfijn man-ball
- Contest the shot(close out)

Transitie defense

- begin defensieve verantwoordelijkheden
- Communicatie
- Duidelijke rollen
- Volgorde: bal, basket Eigen man
- Sprinten in passing lanes.
- Sprint naar half court—daarna backpaddle
- Stop de bal, pick up checks

Verdedig de basket  
Stop of beperk de vooruitgang van de bal

Leerplan:

Basis fundamentals: 55%

Individuele tactiek: 20%

Fysieke ontwikkeling: 25%

Fysieke toetsing

## U16

### Train to train (Fase 2)

Trainers/coaches moeten bewust worden van verschillen in ontwikkeling die nu ontstaan. Het doel op deze leeftijd blijft om een atletische basis te leggen. Er zullen veel nieuwe skills geïntroduceerd worden en de skills die er zijn zullen verfijnd worden. Blijf letten op een goede techniek en ga gebrek aan kwaliteit niet compenseren met tactiek van een hoger niveau. Het andere doel is nog steeds om een basketbal speler te creëren en geen positie speler. Nieuwe leden kunnen makkelijk op dit niveau instromen. Let als coach wel op een goede basis. Daarvoor kan je skills uit eerdere fases terughalen.

#### Basisvaardigheden:

Blijf de FUNdamentals verfijnen.

Fundamentele skills    loopscholing  
                                  conditie en kracht  
                                  alle nul techniek met en zonder bal.

Ready stance MB        voetenwerk – pivoteren, leer beide voeten gebruiken als pivot.  
                                  Beslissen in de catch. (up tempo game)  
                                  Jump stop/stride stop

Dribbling/ballhandling        breidt het dribble repertoire uit.  
                                  Verbinden van en met dribble fakes  
                                  Overzicht onder druk

*Oefeningen: push pull, behind the back, 2 ballen, maravich drill, inside out/crossover, between the leggs, stutter, hop back, spin, combinatie moves, off hand dribbling, dribbling under pressure.*

Passen en vangen        uitbreiden pass repertoire  
                                  Verzwaren verdedigende druk in pass context  
                                  Toevoeging variaties aan basis passes  
                                  Vergroten van de snelheid, hardheid en controle van de bal.  
                                  Ontwikkelen van ball en pass fakes  
                                  Passen en vangen in verdedigende situaties  
                                  Uitbouwen van lezen en reageren. Mb/zb

Shooting                Lay up improvement  
                                  Dominante voet/niet-dominante voet  
                                  Één tel ritme/twee tel ritme.  
                                  na pro hop/power lay up  
                                  Beslissen in het finishen  
                                  King and queen  
                                  Draw fouls/wissel van hand  
                                  Jump shot  
                                  Hook shot

## Tip in

ZB positie gerelateerd basket(tripple threat)	Binnenspelers: vrijkomen in effectieve afstand van de Besef belang nabijheid van de ring Perimeter spelers: v-cut (p)in-out Post player: Sealing Sitting on the knee Duck in Drop step
Screens	Ball screen en pin down In 2 vs 2 ballscreen (inside screen, back screen, dribbel screen) 1-1 In 3 vs 3 screen away from the ball – pin down up screen side screen.
Defense on the ball	Geen blow by(directe passeerbeweging) Defensive ttt met de nadruk op de ball pressure Nadruk op ball pressure tijdens dribble Contest shot pass en dead ball Flicking
Eerste introductie met SHELL	Statisch daarna dynamisch Swing drill, support drill transition drill Verfijn open en closed stances Introductie en eerste ontwikkeling sturen/funneling Verdere introductie van denial: closed. Up the line of on the line Introductie help, rotatie en recovery bouwstenen Introductie ball screen defense(hatch and recover, trap en squeeze)
Transitie defense	Introductie en ontwikkelingen van de afspraken van defensive balance Verdedig de basket, bal en de lanes Sprint in herstel Bijdrage defensive break Communicatie
Rebound	Introductie skills voor een verdedigende rebound(box-out) Introductie skills aanvallende rebound Defense: contact maken Offense: contact vermijden.

## Spelprincipes

Vrijkomen tegenstander.	Verandering van richting, snelheid, sealen en gebruik van een Read and react Beweeg in de richting van de bal om de pass te ontvangen. Vrijkomen op diverse plekken(wing, post,guard,top en baseline) Vrijkomen van screens/ slips van een screener.
Multi player maneuvers	Ontwikkel en verfijn techniek. Vangen en passen Penetratie principes Ball screen(2 on 2) Away screens (3-3) Read and react vs sturende defense Leren spelen in diverse posities Nadruk op ball movement. Splitting the post
Transition offense	Begin fastbreak organisatie: begin midden en eindfase Secondary break en early offense Ontwikkeling van basisorganisatie in lanes en outlets Herkennen van de voordelen van onmiddellijke attack van de basket Alle spelers in alle rollen laten spelen Nadruk op snelle balbeweging.
Verdediging MB	Stop je man Defensive stance tegen een aanvaller in triple treat. Leg de focus op druk op de bal. Ontwikkel de skill van: contest the shooter, passer and dead ball. Introductie influencing Introductie: screens verdedigen (over the top, hedging, jump switch)
Verdediging ZB	Introductie ball side en help side Zie je man en de bal. Denial, dus ook fronten van insnijdende speler naar de bal Flat triangle Transitie verdediging Ontwikkelen van een team defensive balance Verdedigen van de basket, bal en lanes. Terug sprinten voor het herstellen van posities.
Aanvallende concepties	nadruk op goede spacing-leren beslissen. Speel met doel om te scoren 1-1 Give and go Cut and replace/fill Read & react on the defense

	Nadruk op bal in beweging en spelers in beweging (zb) Rebound Communicatie.
In transitie	driemans break Overgang primary naar secondary break Overtal creëren
Penetratie	Controle Kom op de sweet spot Passhoeken verbeteren Gebruik de dribble Bal transport def-offense Benut je voordeel Attack the sweetspot Verbeter passhoeken
Half court defense	stop penetration Funneling(sturen van de aanvaller) Turn the ball Help side must see ball and man Help the helper Challenge all shots Defend all screening situations(hedge/hard show/trap/h&r)
Full court defense	double teaming/trapping Jump switch
Verdedigende transitie	Gezamenlijk terugvallen in de herstelmodus Full court shell(tandem/triangle) verdedigen van de fastbreak

### Technische vaardigheden

Techniek in de aanval	Verbeter de vaardigheden van balhandling Speelse pass en positievormen hebben de voorkeur. 1-1 aanvallen om te leren scoren/finishen of een medespeler aan te spelen. Read the defense! Vrijlopen zonder bal - Passlijnen openen Uitbouwen van voetenwerk. Aanvallende spacing (3pt line)
Techniek in aanvallende transitie	Snelheid en spacing benutten Techniek schot outside

Offensive transition 4 en 5 man break  
Snelheid niet ten koste laten gaan van techniek.

Eerste introductie met SHELL

Statisch daarna dynamisch  
Swing drill, support drill transition drill  
Verfijn open en closed stances  
Introductie en eerste ontwikkeling sturen/funneling  
Verdere introductie van denial: closed. Up the line of on the line  
Introductie help, rotatie en recovery bouwstenen  
Introductie ball screen defense(hatch and recover, trap en squeeze)

### Tactische vaardigheden

Spel in een spel/wie speelt tegen wie?

Tactische skills off. Integratie pre-tactiek naar volledige tactiek(5-out)

tactische skills def. No middle  
stop penetration  
stop the ball  
help side must see ball and man  
help the helper  
challenge all shots

Transitie defense  
helft. Gezamenlijke herstel modus. Keuze: druk aanvalshelft of verdedigende helft.

Keuze: Jammen van de rebound of voorkom outletpass  
Verdedigende druk op eigen helft:  
Sprint to half court pick up van basket uit  
Stop ball, pick up checks  
Floor recognition  
Stop advancing the ball  
Protect the basket  
Vastere rollen  
Definities van de rollen.

Leerplan:

Basis fundamentals: 40%

Individuele tactiek: 25%

Fysieke ontwikkeling: 35%

Inventarisatie en tussentijdse Fysieke toetsing

## U18/U20 Train to compete

Gedurende deze fase is een hoge intensiteit gedurende het hele jaar van belang. Het grootste doel is om te spelen onder alle soorten omstandigheden. Als de basis en sport specifieke skills zijn aangeleerd moeten deze in alle soorten situaties kunnen uitvoeren. In deze fase zal de serieuze basketballer zich onderscheiden door vastbeslotenheid te tonen om beter te worden. De sporters hebben veel feedback nodig op hun techniek en tactiek zodat de skills zich goed ontwikkelen. Hoge intensiteit is nodig om uitgedaagd te worden om goed te presteren.

### basisvaardigheden

Fundamentele bewegingsvaardigheden

Uitbreiden met specialisatie op positie.

Fundamentele basketball skills

Stances, off en deff

Voetenwerk – beweeglijkheid, balans en coördinatie.

Basic motor skills

stances: triple threat, ready, shot ready

Voetenwerk – pivoting, balance, explosions

Dribbling

dribbelen onder druk

Toegespitst op positie

Om pass hoek te verbeteren

Om te penetreren

Om traps te spacen/splitten

Passing and catching

deceptie, no look

On time on target

Outlet passes

Full court passes

Medicine ballen

Schot

balans/stabiliteit/voetenwerk

Schotpreparatie

After a cut- één twee voetenwerk

Close-in shots

Teardrop

Jump shot

Hard shot/zacht shot

3pt

Power shots

Ft routine

Toenemende druk

Perimeter movement met de bal

Shot fake and go



- Shot fake and cross
- Shot fake and pull up
- Jab step and shoot
- Jab step and go
- Jab step and cross over
- Diverse andere combinaties

#### Perimeter post movement without the ball

- V-cut
- (p)in-out
- In-out-backdoor
- Blast cut
- Backdoor cut

#### Post movement without the ball

- Sealing
- Sitting on the knee
- 90 degrees post up
- Duck in
- Drop step
- Gather step
- Jumphook
- Turn around jumper

#### Introductie screening situaties(later)

- Brush screen
- Slipscreen
- Cross
- Down
- Side
- Up
- Sprint to ballscreen

#### Introductie screen defense

- Dont get screened!

#### Defensive stance op de ball

- Ready point Stick
- Run glide run
- Dropsteps
- Help
- Deny
- Defend the ball screen

#### All purpose drill

- Alle elementen posities/screens/rotaties
- Stunts eventueel

Rebound                   gedrevenheid naar de bal  
Box out  
Sterk vangen  
Outlet/break out dribble

### Spelprincipes

Tactische verdieping strategie tegen m2m en zone.  
Penetratie  
Inside-outside  
Conceptie aanval krijgt uitbreiding en meer diepgang  
Verschillende entries/decoys en counters  
Hierdoor kan je verdedigende voorbereidingen ongedaan maken en counteren

Offensive transitie   secure the ball  
Attack the basket  
Outlet/break outdribble  
Space de vloer, ruimte

Offensive conversie   attack the basket  
Spacing is cruciaal  
Read the defense  
Wees geduldig  
Snel maar zonder haast

Penetrate and kick   relatie beweging, bal en spel  
Ball penetration met escapes  
Baseline drive(mb) is baseline drift(ZB)

Reading screens       On the ball; vs hard show, trap, H&R squeeze up topside defense  
Off the ball:   vs trail or topside

Defense in the half court:

stop penetration  
Funneling(sturen van de aanvaller)  
Turn the ball  
Help side must see bal land man  
Help the helper  
Challenge all shots  
Defend all screening situations(hedge/hard show/trap/h&r)

Full court defense   double teaming/trapping  
Jump switch

### Technische skills

Meer specifieke vaardigheden van het omgaan en handig worden met de bal ten nutte van het vinden van voordeel in steeds meer tactische context.

- Technische aanval: communication: verba lans non verbal cues  
Verdieping in reading the defender  
On/off ball  
Readyn overplays  
On passing to post  
Screen on the ball  
Pick and roll or pick and flair or pick and pop
- 5-5 offense and cut  
concept based, attack the basket, spacing penetration principes, pass  
And sealing  
Opties en sequenties- spacing and balancing
- Techniek aanvallende transitie  
Snelheid leren behouden zonder effectief op de techniek in te leveren  
Rebounder/outlet/second outlet  
Anticipatie van balbezit verbeteren  
Advancing ball pass of dribble  
Overgang en kennis als transition eindigt en doorloopt half court
- offense  
Set up half court defense
- Team defense all purpose shell

### Strategische skills

Coachbenadering: Liefdevolle verwaarlozing op details naar strategische accenten vanuit perspectief van de collectiviteit.

Dummy 5-0 offense ter voorbereiding van 5-5

Pas op voor overcoaching en underteaching

Aanvallende transitie fast break/secondary break  
Verantwoordelijkheden in relatie tot lanes  
Rebound/outlet/2<sup>e</sup> outlet

Tempo en snelheid/anticipatie op mogelijk balbezit  
Beslissen  
Voordeel in timing  
Advancing ball: pass, dribble  
Balance out-spacing  
Set up aanval

Collectieve verdediging opbouwen

Welke primaire verdedigingsvorm

Welke varianten?

Defensieve transitie communicatie

Bewustzijn

Pointing/sturen

Hele veld

Stop de bal vroeger

Rebounder

Deny outlet

Verdedig de lanes

Safety, eerst een speler terug

Communicatie traffic controller.

Leerplan:

Basis fundamentals: 45%

Individuele tactiek: 30%

Fysieke ontwikkeling: 35%

Inventarisatie en tussentijdse Fysieke toetsing

Bijlage

# FLASH-COACH

DE PRAKTIJK VAN HET FLASHING HEILOO VERENIGINGSCONCEPT

Door Mike Douma, 2012.

Bewerkt door Huub Hartman, september 2014

## **De FLASH coach methode**

Welkom als coach bij Flashing Heiloo. Top dat je een bijdrage wilt leveren aan het opleiden van basketballers binnen onze vereniging en je beschikbaar heb gesteld om een “Flash Coach” te worden. Zonder vrijwilligers als jouw kunnen wij niets. Als Technische commissie (TC) willen wij iedere coach zo goed mogelijk begeleiden zodat hij of zij een top jaar heeft als coach. Daaropvolgend misschien nog wel enkele jaren. Het doel van deze coach reader is om je duidelijkheid te verschaffen over wat je taak is als coach en wat er van je verwacht wordt. De TC heeft zich beraadt over wat het betekent om een “Flash Coach” te zijn. De reader die je nu leest probeert een zo duidelijk mogelijk beeld van te geven.

### ***Waarom deze methode?***

De TC wil dat iedere basketballer bij Flashing een zo goed mogelijke opleiding krijgt. Het gevolg van een goede opleiding is dat iedereen plezier heeft in basketballen en daarbij sportief het maximale uit zichzelf kan halen. Dat doel hebben wij niet alleen voor de spelers maar ook voor de coaches. Vooral beginnende coaches hebben het in het begin soms moeilijk om training te geven. Wij als TC hebben allemaal voor verschillende teams gestaan en hebben ons eerste jaar als een van de meest lastige en daardoor leerzaamste jaren ervaren. Deze reader geeft iedere beginnende, en ook zeker gevorderde, coach een handleiding om het seizoen goed te beginnen en onze bovenstaande doelen te halen. Doordat een methode als deze structuur biedt kan de vereniging in de loop van de jaren groeien en heeft iedereen baat bij de ontwikkeling die iedereen door zal maken.

### ***Waarom moet ik deze methode gebruiken?***

Het belangrijkste doel van “Flash coach” is om duidelijkheid te creëren over onze verwachtingen en wensen. Daarnaast is het doel om coaches te ondersteunen. De methode helpt je om je eigen plannen te ontwikkelen, terwijl dat toch gebeurt binnen de filosofie van ons jeugdbeleid. Het kost “met Flash coach” misschien een uur om je eigen plannen uit te werken. Onbewust heb je immers al veel nagedacht over hoe jij wilt basketballen. Het antwoord op vragen zoals; hoe ga ik verdedigen? En welke aanvalssystemen wil ik spelen? Zit al in je hoofd.

Bij “Flash coach” vind je het vernieuwde FLASH plan. Dat heet Flash 3.0. Flash 3 is een opleidingsconcept dat helpt om je doel te definiëren voor de leeftijdscategorie die je trainen geeft. Een voordeel van het opschrijven van doelen is dat je aan het einde van het seizoen kan bekijken of je je doelen hebt gehaald.

Je kan daarmee ook gedurende het seizoen vaststellen of je ergens meer aandacht aan moet besteden. Ook kan je daardoor beter aan de coach van volgend seizoen doorgeven waar je team nog in getraind moet worden.

### ***Wat moet ik met het verenigingsconcept FLASH 3.0***

De keuze om coach te worden heb je natuurlijk gemaakt omdat je het leuk vindt om spelers beter te maken. Maar natuurlijk wel op jouw manier. Je zit er waarschijnlijk niet op te wachten om zo maar een plan van iemand anders uit te voeren. Hier zit het mooie van de Flash Coach. Het zegt niet wat je moet doen, maar definieert wel wat er – ook volgens jouzelf - aan het einde van het seizoen verwacht wordt.

Het is daarbij absoluut niet de bedoeling om jouw ideeën als coach ongebruikt te laten. Deze methode geeft je zelfs de vrijheid om je eigen plan te maken. De manier van uitvoeren is ook

helemaal aan jezelf. Wij geven een voorbeeld van WAT!?! En jij mag kiezen HOE!?! En al denk je dat iets anders belangrijk is om een bepaald moment, dan mag je dat behandelen. Flash 3.0 is de rode draad die onze vereniging beter gaat maken.

### ***Wat verwacht de TC van mij als coach***

Als coach heb je wel een commitment gemaakt. Jij wilt een bijdrage leveren aan een goede jeugdopleiding bij Flashing Heiloo. Dat doe je samen met andere vrijwilligers. Je stemt je plan zo goed mogelijk af op de visie van Flashing Heiloo. Het technisch kader van Flashing ziet het als taak om spelers zo goed mogelijk van de u-8 tot de senioren te begeleiden. De methode "Flash coach" is ontwikkeld om dit voor elkaar te krijgen. Er is een ontwikkelingslijn gedefinieerd die duidelijkheid verstrekt op welke leeftijd je ongeveer met bepaalde trainingvormen gaat beginnen. Hierdoor kan de coach die een leeftijdsgroep boven je zit volgend jaar voortbouwen op jouw trainingen.

### ***Wat is het gevolg van dit plan***

Het is natuurlijk niet bewezen maar wat wij hopen is dat deze methode leidt tot het volgende:

- Het creëren van een structuur in de vereniging waarbij iedere speler en coach het maximale uit zichzelf haalt.
- Het verhogen van basketbalkennis binnen Flashing.
- Creëren van samenwerking tussen verschillende coaches en daarmee het creëren van een vereniging.
- Bewerkstelligen dat iedereen een goede coach is of kan worden.
- Duidelijk maken wat het inhoudt om een coach te zijn.
- Het belonen van alle energie die je in het basketbal stopt.
- En nog veel meer

### ***Hoe moet ik de FLASH Coach methode gebruiken?***

Deze methode is er voor gemaakt om alles makkelijk en overzichtelijk te houden. Als eerste vind je een overzicht van wat het bestuur en leden van jou verwachten in het kader van omgangsvormen met je spelers. De technische commissie heeft ook een beeld gemaakt van wat het betekent om een FLASH Coach te zijn en wat er van je verwacht wordt.

Nadat je dit gelezen hebt kom je bij je team pagina. Daar kan je onder andere invullen welk team je coacht, hoeveel ballen je hebt gekregen van de club(waar jij verantwoordelijk voor bent) en wie je spelers zijn. Zo heb je alle informatie op één pagina en is het meteen duidelijk.

Er wordt ook gevraagd wat je doelen zijn. Lees daarvoor eerst de pagina's van FLASH 3.0 door. Hierdoor krijg je een beeld op welke manier je moet gaan coachen en wat belangrijke thema's zijn voor je leeftijdsgroep. Bedenk dat FLASH 3.0 is gericht op een continue ontwikkeling van spelers. Wat wij bedoelen wordt wel duidelijk als je FLASH 3.0 doorleest. Om een beeld te krijgen van jou als trainer en coach proberen wij als TC een paar keer jou in de training en bij wedstrijden te bezoeken. Hierdoor kunnen wij onze ervaring delen en elkaar beter maken. Misschien komt een mede-coach, geen TC lid, wel kijken en kan hij jou feedback(tips) geven. Of hij kan wat van jouw training leren.

We hopen dat je nog steeds enorm veel zin heb in het seizoen. Als flash coach sta je voor een club filosofie waaraan je ook zelf kan bijdragen. Flash 3.0 is niet een document maar een verzameling van visies op basketball. Wanneer je een top idee hebt kan je dit altijd inbrengen en kijkt de TC of ze deze ideeën kunnen verwerken in het plan.



## **omgangsvormen**

- 1** De trainer/coach moet zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen de sporter zich veilig voelt.
- 2** De trainer/coach onthoudt zich ervan een sporter te bejegenen op een wijze die de sporter in zijn waardigheid aantast, en verder in het privé-leven van de sporter door te dringen dan nodig is voor het gezamenlijk gestelde doel.
- 3** De trainer/coach onthoudt zich van elke vorm van (machts)misbruik of seksuele intimidatie tegenover de sporter.
- 4** Seksuele handelingen en seksuele relaties tussen de trainer/coach en de jeugdige sporter tot zestien jaar zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.
- 5** De trainer/coach mag de sporter niet op zodanige wijze aanraken dat de sporter deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard zal ervaren, zoals doorgaans het geval zal zijn bij het doelbewust aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten.
- 6** De trainer/coach onthoudt zich van seksueel getinte verbale intimiteiten.
- 7** De trainer/coach zal tijdens trainingen, wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect omgaan met de sporter en de ruimte waarin de sporter zich bevindt, zoals de kleedkamer of de hotelkamer.
- 8** De trainer/coach heeft de plicht de sporter te beschermen tegen schade en (machts)misbruik als gevolg van seksuele intimidatie. Daar waar bekend of geregeld is wie de belangen van de (jeugdige) sporter behartigt, is de trainer/coach verplicht met deze personen of instanties samen te werken, opdat zij hun werk goed kunnen uitoefenen.
- 9** De trainer/coach zal de sporter geen (im)materiële vergoedingen geven met de kennelijke bedoeling tegenprestaties te vragen. Ook aanvaardt de trainer/coach geen financiële beloning of geschenken van de sporter die in onevenredige verhouding tot de gebruikelijke dan wel afgesproken honorering staan.
- 10** De trainer/coach zal er actief op toezien dat deze regels worden nageleefd door iedereen die bij de sporter is betrokken. Indien hij gedrag signaleert dat niet in overeenstemming is met deze regels zal hij de betreffende persoon daarop aanspreken.
- 11** In die gevallen waarin de gedragsregels niet (direct) voorzien, ligt het binnen de verantwoordelijkheid van de trainer/coach in de geest hiervan te handelen.

## **Wat de Technische commissie verwacht van de FLASH Coach**

- Goede voorbereiding
- Coach heeft een visie die past bij Flash 2.0. Zo nodig wordt de visie besproken met de technische commissie
- Coaching is gericht op groei van de spelersgroep. Zowel sportief als qua mentaliteit. We doen dus meer dan “bezig houden”.
- Plezier in het coachen
- Positief coachen. Wijze van coaching afgestemd op de werkwijze van coach en behoefte van de groep.
- Een leeromgeving creëren waarin fouten gemaakt mogen worden
- Een coach die zijn keuzes kan verantwoorden
- De coach zorgt voor een goede organisatie
- De coach zorgt voor verantwoordingsgevoel bij zijn spelersgroep, bijv. m.b.t. fluiten, schrijven, etc.
- De coach zorgt voor goede communicatie met andere betrokkenen binnen de vereniging
-

**Team:**

Trainingsavond(en):

Aantal wedstrijdballen:

Coach:

**Spelers**

lidnummer	Naam	#	Mobiel nummer	emailadres

Doel voor het team:

.....  
.....  
.....

Doel als coach:

.....  
.....  
.....

Uitgave basketballen:

Voor akkoord Coach:

Technische commissie:

.....

.....

Zijn er spelers die stoppen met basketball?


Wat is de status en toekomstverwachting van trainende leden?


Inname basketballen:

Voor akkoord Coach:

Technische commissie:

.....

.....

Heb je je doelen gehaald?

Waar had je meer tijd aan willen besteden

Welk advies geef je de coach die volgend jaar dit team heeft?

### Format jaarplanning:

Periodieke planning en jaarplanning  
(naar Ton Kallenberg)

Het is relevant om tijdens het jaar onderscheid te maken in je focus. Zo staat bijvoorbeeld het begin van het seizoen vanzelfsprekend meer in het teken van de individuele ontwikkeling, terwijl je aan het eind van het seizoen wellicht strijdt om een kampioenschap. Dan ligt de focus in je training vanzelfsprekend op een ander niveau. Het onderscheiden van je focus doe je in de zogenaamde periodieke planning. Per periode werk je bepaalde thema's of accenten nader uit. De thema's die aan bod komen, staan tijdens een aantal trainingen centraal waardoor je in zo'n periode de oefeningen op een steeds hoger niveau kunt laten uitvoeren. Vooral voor jeugdteams is het belangrijk om die structuur aan te bieden. Met name jeugdcoaches doen er goed aan om thematisch te werken met de spelers/spelers. Probeer het seizoen op te delen in vijf blokken met per blok 15 trainingen. Aan het eind van elk blok is een z.g 'repeatweek' ingebouwd. Deze repeatweek gebruik je om drie redenen. Namelijk (1) om de oefenstof te kunnen herhalen; (2) om bepaalde oefenstof die je nog niet heb kunnen behandelen alsnog te kunnen doen en (3) om te testen en te beoordelen hoever de ontwikkeling van de spelers/spelers is.

Blok	Periode	focus
1	sept/okt	opbouw individuele vaardigheden
2	nov/dec	opbouw teamaspecten
3	jan t/m half mrt	uitbouw individuele vaardigheden
4	half mrt/mei	teamresultaat centraal (ivm kampioenschap e.d.)
5	half mei t/m eind juni	individuele vaardigheden

### Jaarplanning

Als trainer maak je aan het begin van het jaar een jaarplanning waarin je de onderwerpen benoemt die je tijdens het seizoen aanleert. Dit hangt natuurlijk samen met de periodieke indeling van het seizoen (zie paragraaf hierboven). In je jaarplanning geef je op hoofdonderwerpen aan wat je in welke periode gaat behandelen. Tijdens de vijf periodes kun je bepaalde thema's of accenten in je trainingen leggen. Die thema's zijn vanzelfsprekend inhoudelijk van aard, terwijl de accenten kunnen liggen in vooral het verschil in intensiteit. Dit laatste heeft bijvoorbeeld te maken met de periode van het seizoen waarin je je bevindt met je team. Natuurlijk is het van belang dat je alle aspecten van de sport zoveel mogelijk aan bod laat komen, maar je kunt niet aan alles evenveel aandacht besteden. Daarom is het goed de keuzes die je maakt expliciet te maken en op te nemen in je jaarplanning.

Een voorbeeld van een thematische aanpak voor een jaar kan er als volgt uitzien:

Blok	Periode	focus	aanvallend	verdedigend
1	sept/okt	opbouw individuele vaardigheden		
2	nov/dec	opbouw teamaspecten		
3	jan t/m half mrt	uitbouw individuele vaardigheden		
4	half mrt/mei	teamresultaat centraal (ivm kamioenschap e.d.)		
5	half mei t/m eind juni	individuele vaardigheden		