

Reader Lesgeven

Basketball Trainer Niveau 3

nederlandse basketball bond 

Inhoudsopgave Reader Lesgeven

1	Lesgeven.....	5
2	Lesindeling.....	8
3	Techniekinstructie.....	13
4	Tactiekinstructie.....	14
5	Mogelijke knelpunten.....	21

Colofon

Samenstelling en redactie uitgave 2011

Peter Strikwerda
Jan Willem Jansen
Martien Jonker

Samenstelling oorspronkelijke uitgave 1987:

Paul Bokern
Robin Dirks
Cees van Dishoeck
Hans Gootjes
Ton Kallenberg
Dick de Liefde
Luuk Lubeek
Frans Verstappen

Uitgave van de Nederlandse Basketball Bond

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enigerlei wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

1.0 Lesgeven

Degene die lesgeeft heeft een zekere verantwoordelijkheid te dragen en te nemen.

1. Iemand, die leiding geeft aan een groep is in eerste instantie verantwoordelijk voor:
 - a. de training zelf; leerproces, sfeer, saamhorigheid, veiligheid.
 - b. het leerresultaat.
2. Verder dient rekening te worden gehouden met en/of verantwoording afgelegd te worden aan:
 - a. ouders (jeugdgroepen) en of andere familieleden;
 - b. studie- of werksituaties;
 - c. verenigingsbestuur;
 - d. eventuele sponsor;
 - e. gebruik van accommodatie en materiaal.

1.1 Definities

1. Lesgeven is het overdragen van kennis en ervaring aan anderen.
2. Techniek is een manier van efficiënt handelen.
3. Tactiek is uit diverse mogelijkheden de beste strijdwijze kiezen om zo een beoogd resultaat te behalen.
4. Methodiek is de weg waarlangs en de middelen waarmee men op een doelmatige manier een bepaald resultaat tracht te bereiken.

1.2 Waar moet een les aan voldoen ?

- Er moet doelmatig voldoende arbeid worden verricht.
- Er moet iets worden geleerd.
- Men beleeft plezier in datgene wat men doet.
- Er moet in een goede sfeer worden gewerkt.
- De veiligheid en de daarmee samenhangende gezondheid van de speler is gewaarborgd.
- Een training moet vlot en soepel worden georganiseerd.
- De lesstof moet afgestemd zijn op het niveau van de groep.

1.3 Trainingsplan

Hierin geeft men weer, wat men na een langere periode met een bepaalde groep bereikt wil hebben. Bij deze planning dient men rekening te houden met:

1. Samenstelling van de groep.
 - grootte
 - dames/heren
 - leeftijdsopbouw
 - niveau (beginners, geoefend, recreanten, selectie)
2. Accommodatie.
 - zaalruimte
 - aantal baskets
 - aantal ballen
 - andere hulpmiddelen.
3. Trainingsfrequentie. Wat kan ik in de gegeven tijd bereiken?
4. Trainingsduur.
5. Periode van het jaar.

1.4 Opmerkingen bij het plannen van trainingen

Wanneer je als trainer aan de slag gaat, dien je vooraf op hoofdlijnen een beeld te ontwikkelen van de groep en de trainingssituatie. Hierin wordt vastgesteld: het aantal trainingen, aantal ballen en baskets, aantal pupillen, wat kunnen ze

(beginniveau) en wat ga ik ze proberen te leren. (Zie Trainingsplan) Als je het niveau hebt vastgesteld, ga je jezelf afvragen hoe een en ander op een hoger plan te trekken is? Hoe je dat gaat aanpakken (organisatie/ werkvormen) en met welke leerstof dat gaat gebeuren (methodiek). De allerbelangrijkste vraag is echter: hoe breng je de trainingen meer systematisch met elkaar in verband, zodat alle onderdelen met de juiste details aan bod komen en de trainingen variatie vertonen ten opzichte van elkaar. Deze werkwijze zullen we duidelijk maken aan de hand van een concreet voorbeeld. Het gaat hier om een groep eerstejaars mini's. De meeste van deze kinderen komen op de training voor het eerst met basketball in aanraking en je dient je dan af te vragen op welke wijze en in welke volgorde en frequentie de verschillende activiteiten in de trainingen behandeld kunnen worden. Je wilt ze immers (beter) leren basketballen. Onze mening is, dat het planmatig aan de orde stellen van de onderdelen, naast correctie, een waarborg is voor het doelgericht werken met de groep. Concreet betekent dit dat naast meer aangepaste spelvormen essentiële onderdelen en skills steeds meer aandacht behoeven.

Welke vaardigheden komen nu voor deze groep in aanmerking?

Techniek.

Balbehandeling: *vasthouden van de bal, balbescherming, individueel passen en vangen. Passen en vangen: tweehandige borst- en overheadpass. (stilstaand en in beweging).*

Dribbelen: *simpele dribbelstart, naar links en rechts, richting veranderen, versnellen, aanvallende dribbel, verdedigende dribbel.*

Stoppen: *twee-tellen stop uit dribbel, eventueel na het ontvangen van een pass. Pivoteren en balbescherming*

Doelen: *lay up uit dribbel, lay up zonder dribbel, één en/of twee-handig setshot.*

Voetenwerk.- verdedigend: *houding en verplaatsing, aanvallend: vrijlopen (in-uit), snijden.*

Tactiek

Verdediging: *strikt man-to-man.*

Aanval: *één tegen één, give-and-go, spelen met een spelleider.*

De bedoelingen van de trainingen met deze groep: De individuele en gezamenlijke vaardigheid van deze jonge spelers, op een dusdanig niveau te brengen, dat ze met elkaar kunnen spelen en daaraan plezier beleven. Wil je het prestatieniveau vergroten, dan dien je de diverse onderdelen, afhankelijk van de belangrijkheid ervan, regelmatig terug te laten komen in de trainingen, variatie in de leerstof aan te brengen en aantekeningen van de vorderingen te maken. Er wordt tevens naar gestreefd de bewegingen op de juiste wijze uit te voeren.

Laten we ons nu richten op de indeling van een training.

- a) Warming-up (vijf á tien minuten)
- b) Gedeelte met het accent op het aanleren van nieuwe vormen en/of het verbeteren van eerder geleerde elementen. (30 minuten).
- c) Gedeelte met het accent op het toepassen van eerder geleerde stof in moeilijker oefenvormen of in spelvorm. (20 á 25 minuten).

De training duurt dus een klokkuur.

Stel nu, dat je in een seizoen 40 trainingen hebt en dat je per training vier onderdelen aan de orde kunt stellen, dan heb je 160 trainingsdelen. Voor de seizoenplanning is het nu van belang te weten, hoe vaak je een bepaald onderdeel wilt oefenen en vervolgens in welke trainingen dat moet gebeuren. Het zal duidelijk zijn, dat we hier te maken hebben met een grove indeling. Want, wanneer blijkt, dat in de loop van het seizoen de pupillen op bepaalde onderdelen achterblijven c.q.

Aantekeningen

voortlopen er in het trainingsplan ruimte moet zijn om op die situatie in te spelen. Het schema van de activiteiten ziet er bijvoorbeeld zo uit:

Aantekeningen

Techniek:

1. Balbehandeling	18 delen
2. Passen en vangen a. stilstand b. in beweging	6 delen 14 delen
3. Dribbel (links en rechts) ● start ● richting veranderen ● versnellen ● aanvallende en ● verdedigende dribbel	3 delen 4 delen 4 delen 2 delen 2 delen
4. Stoppen ● uit dribbel ● na een pass	6 delen 4 delen
5. Pivoteren	4 delen
6. Schieten ● lay up ● set shot	10 delen 8 delen
7. Voetenwerk a. (Verdediging) houding en verplaatsing b. (Aanval) in-uit, snijden	10 delen 8 delen
8. Tactiek: a. verdediging: MTM b. aanval: 1-1 give-and-go 2-2 give-and-go 3-3 Spel, met spelleider	10 delen 10 delen 9 delen 8 delen 20 delen

We hebben nu een keuze gemaakt welke onderdelen van het spel we gaan behandelen en de trainingstijd, die we eraan gaan besteden. Het geheel wordt in een hokjes-schema vastgelegd. We kunnen hierbij als volgt te werk gaan: Het aantal hokjes komt overeen met het aantal trainingsdelen, dat we aan één of andere vaardigheid willen besteden. Nadat bedoeld onderdeel in de training is verwerkt, wordt de datum in het hokje ingevuld. Op deze wijze krijg je als trainer een goed overzicht van de verdeling van de verschillende onderdelen over een heel seizoen.

In een tweede, meer uitgebreide methode worden te beoefenen onderdelen vooraf in het jaaroverzicht gezet.

Voorbeeld:

Datum	A	B	c
7/2	Tikspel met dribbel	Passen/vangen in stilstand Dribbel-lay up	Drie tegen drie op één basket
9/2			
enz.			

2.0 Lesindeling

Onderscheid wordt gemaakt in trainingen voor:

- a. Beginners
- b. Recreanten
- c. Gevorderden
- d. Examen

ad a. Duur: 60 minuten

- A. Warming-up (vijf - tien minuten)
- Bl. Aanleren van nieuwe technieken/tactieken. (15 minuten)
- B2. Verbeteren van reeds bekende stof. (15 minuten)
- C. Toepassing in spelvorm (20 minuten)
- D. Nabespreking.

ad b. De accenten voor een trainingsles aan recreanten liggen niet zo zeer op het aanleren of verbeteren van techniek of tactiek, maar meer op het 'spelend' bezig zijn. De lesindeling moet dan ook aan dit uitgangspunt worden aangepast.

- A. Warming-up (5 minuten)
- B. Aanleren c.q. verbeteren van techniek of tactiek in speelse vormen.(20-25 minuten)
- C. Spelen. (30-35 minuten)

ad c. De opvattingen met betrekking tot doel en inhoud van de training zijn de laatste jaren sterk gewijzigd. De huidige tendens is aanpassing met betrekking tot:

1. De duur van de training in relatie tot bijvoorbeeld de seizoenfase (tussen 2 uur tot 60 minuten)
2. De intensiteit van de training in relatie tot arbeid rust balans.
3. De trainingsfrequentie per week (vier á vijf)
4. De training thematisch aan te pakken. De consequentie hiervan is wel, dat vooraf de bedoeling en de inhoud van de training(en) goed met de spelers moet worden doorgesproken. Nogmaals is het van belang te weten dat strekking en duur van de training mede worden bepaald door de leeftijdsopbouw en fase van het team. Te weten:
 - seizoenvoorbereiding
 - seizoenstart
 - tweede helft seizoen
 - naseizoen

We geven hier een voorbeeld van de indeling van een trainer in de voorbereidingsfase.

- I. Stretching en warming-up. (15 minuten)
- II. Drills voor de verdediging. (15 minuten)
- III. Break down van de aanval. (MTM)(30 minuten)
- IV. Conditioners. (10 minuten)
- V. Stretching. (5 minuten)

N.B.: Wanneer de trainingsfrequentie per week minder is wordt de trainingsduur wellicht iets langer. (90 á 120 minuten)

ad. d. Hoewel hier natuurlijk al het vorige en het volgende van toepassing is, moet het specifieke van deze ene les goed gerealiseerd worden. Want hier zal de theorie in de praktijk gebracht moeten worden en zal blijken of men in staat is door goed gedoceerde leerstof, kennis en ervaring over te brengen aan anderen.

De duur van de examenles is bruto 35 minuten.

2.1 Schriftelijke voorbereiding

Nadat we de planning voor het gehele seizoen hebben gemaakt, komen we toe aan de (schriftelijke) voorbereiding per training. Voorbeeld van de uitwerking van een les aan een groep eerstejaars Under 14 (U14). (12 spelers, 10 ballen, 2 baskets).

Oefenstof	Organisatie	Didactische opmerkingen
A. dribbel-tikspel	10 spelers dribbelen; de 2 overige spelers proberen ballen te tikken; als dit lukt wisselen van functie.	zowel links als rechts dribbelen; kijk om je heen; bescherm de bal. Hoe??
B1. passen/ vangen in stilstand. a. passen naar rechts en volgen. b. idem, naar links c. diagonaal pass		passen met twee handen (chestpass); nawijzen, nakijken, nastappen. Je passt makkelijker vanuit een schredestand. Ellebogen, duimen, Duimen achter de bal
B2. dribbel-lay up. a. lay ups vanaf midden-links b. idem, vanaf de middenlijn. c. wedstrijdvorm; welke groep heeft het eerst 15 maal gescoord? Niet geschikt bij aanleren!!!	a/b. de schutter gaat afvangen; de rebounder sluit aan; twee groepen; per groep drie ballen c. vanuit het midden, zoals bij oef. a	de bal zo lang mogelijk met twee handen begeleiden; spring zo hoog mogelijk; leg de bal zachtjes tegen het bord. 2-tellenritme, knie, etc.
C. drie tegen drie op één basket.	competitie	vrijlopen; aanbieden; één tegen één; give-and-go; vragen om de bal; speel correct man-to-man

Korte toelichting: Gebruik korte kernachtige woorden. (signaalwoorden) In kolom 1 wordt genoteerd, welke leerstof gebruikt gaat worden. Door woord of tekening geven we in kolom II weer hoe één en ander wordt georganiseerd. In kolom III plaatsen we de meest belangrijke aanwijzingen, die men moet geven.
Lesgeefformulier NBB???

2.2 Warming-up

Deze moet voldoen aan:

1. Losmaken van de dagelijkse beslommingen.
2. In de sfeer brengen van de training.
3. Op temperatuur brengen (veiligheid).
4. Eenvoudige, gekende stof.
5. Iedereen moet bezig zijn.
6. Weinig woorden, veel daden.
7. Indien mogelijk een aansluiting op het volgende gedeelte van de les. Grofweg onderscheiden we een warming-up:
 - a. Met bal; spel-, oefen-, wedstrijdvorm.
 - b. Zonder bal; lopen, wenden, keren, springen, gymnastiekvormen, etc.
8. N.B.: stretchen: zie sportgezondheidsleer.

2.3 Aanbod oefenstof

We kunnen de stof aanbieden in

1. **Oefenvorm;** aangegeven wordt, wat gedaan moet worden. Uitvoering en verloop van de oefening zijn geheel omschreven.
2. **Spelvorm;** het toepassen van technische en tactische eenheden in een gericht spel.
3. **Wedstrijdvorm;** het beoefenen van een bepaalde techniek(en) en tactiek(en) in een wedstrijdje; het gaat hier duidelijk om de punten; bijvoorbeeld: dribbel-, schotwedstrijd, wie heeft het eerst ... ? wie heeft de meeste ... ?

2.4 Arbeidsintensiteit

Om mogelijke overbelasting tegen te gaan dient de arbeidsintensiteit binnen een training goed verdeeld te worden. Arbeid en actieve rust dienen daarom steeds afgewisseld te worden.

2.5 Slot van de les

1. Om de spelers na de training enigszins tot rust te laten komen is het raadzaam om enige woorden te besteden aan datgene, wat in de les is gebeurd. Het is tevens een geschikt moment om mededelingen te doen over huishoudelijke zaken betreffende de komende wedstrijd.
2. Douchen. N.B.: stretchen: zie sportgezondheidsleer.

2.6 Presentatie

- Geef les in sportkleding.
- Stel eisen aan orde en aandacht.
- Bespreek gevolgen als afspraken niet worden nagekomen.
- Wees zo consequent mogelijk.
- Houd oog voor belangrijke omstandigheden.
- Praat niet te veel, laat de groep werken.
- Tracht aan het verwachtingspatroon van de groep te voldoen.
- Als je om aandacht vraagt, controleer of je die aandacht inderdaad hebt.
- Geef iedereen evenveel aandacht.
- Goede leertoon.
- Stel aan je zelf dezelfde eisen als die je aan de groep stelt.

2.7 Leertoon

- Vriendelijk, beschaafd.
- Duidelijk, gearticuleerd.
- Wissel hard en zacht af.
- Spreek tegen de gehele groep.
- Gebruik de stem ook om te stimuleren, enthousiasmeren, begeleiden.
- Spreek rustig en niet te snel.

2.8 Organisatie

1. Een goede organisatie is een absolute voorwaarde voor een goede training. Belangrijk in dit kader is de ordening van de ruimte en het gebruik van de hoeveelheid materiaal. Voor de eventuele problemen, die ten aanzien van dit punt kunnen ontstaan.

2. Een belangrijk onderdeel van de organisatie vormen de opstellingen. De keuze van de leerstof, het niveau van de groep, het aantal spelers bepalen ondermeer met welke opstelling gewerkt kan worden. Het is theoretisch onmogelijk aan te geven wat de juiste is. Eisen, waaraan een gekozen opstelling moet voldoen:

- Eenvoudig en begrijpelijk.
- Snel ingenomen kunnen worden.
- Mag niet gevaarlijk zijn.
- Men mag geen hinder ondervinden van spelers uit andere groepen.
- Trainer moet voortdurend een goed overzicht hebben en de spelers moeten de trainer goed kunnen zien.

Voordelen van een goede opstelling:

- a) Spelers kunnen ongestoord werken.
- b) Werktempo ligt hoog.
- c) Effectiviteit van de training wordt groter.
- d) Vanwege het goede overzicht is de gelegenheid tot correctie beter.

Aantekeningen

Mogelijkheden:

- a) Aantal: individueel, twee-, drie- of meertallen.
- b) Verloop: vrij, in een rijtje of kolom om de beurt of in stroomvorm.
- c) Richting: lengte- of breedterichting van de speelzaal.
- d) Plaats: vrij van de plaats of op een aangewezen plaats, omgangsbaan.
- e) Vorm: tegenover elkaar, hetzij individueel of in rijtjes, driehoek-, vierkant- of kringopstelling.

2.9 Leerstof

De leerstof moet:

1. Een middel zijn om het doel in het trainingsplan te bereiken.
2. Aangepast zijn aan het niveau van de groep.
3. Een uitdagend karakter hebben.
4. Haalbaar zijn.
5. Opgebouwd worden van stilstaand naar bewegend; van langzaam naar snel; van eenvoudig naar moeilijk, en
6. Van enkelvoudig naar samengesteld (verbinding en/ of combinatie).

Indeling:

- Leerstof betreffende algemene en specifieke conditie.
- Leerstof betreffende de psychische conditie; bedoeld wordt die oefenstof, die invloed heeft op: het verwerken van teleurstellingen, acceptatie- en incasseringsvermogen, zelfbeheersing.
- Speltechnische vaardigheden; dribbelen, stoppen, pivoteren, doelen etc.
- Oefenstof betreffende pré tactische elementen; screens etc.
- Oefenstof ten aanzien van het spelinzicht.
- Tactische facetten; aanvallend en verdedigend; individueel en collectief.
- Oefenstof met betrekking tot de spelregels.

2.10 Het leerproces

1. We gaan uit van een bepaalde beginsituatie; een trainingsgroep met bepaalde kenmerken.
2. De gang van zaken betreft het motorische leren.
3. Het proces begint met een gegeven demonstratie en uitleg van datgene, wat we de groep willen leren. (plaatje en praatje) Hierna laten we de groep oefenen (daadje) en observeren of de opdracht als zodanig en de uitvoering ervan begrepen is. Aan de hand van datgene, dat we constateren moeten we eventueel de oefening onderbreken en een algemene (klassikale) correctie plaatsen. Vervolgens wordt weer geoefend en door de trainer individueel gecorrigeerd. Op deze wijze wordt de grove eindvorm bereikt. Hiermee wordt bedoeld: de groep voert bijvoorbeeld het jumpshot redelijk uit. Dit is tevens het ogenblik om te starten met het aanreiken van complexere stof en verbindingen met andere vaardigheden. Met andere woorden: de beweging wordt zodanig geautomatiseerd, dat verondersteld mag worden, dat de speler deze in elke onverwachte wedstrijdsituatie kan toepassen.

4. Enige kanttekeningen:

Demonstratie

- De trainer zal vooraf de aandacht van de groep moeten vragen en behouden. Bedenk hierbij, dat aandacht een persoonlijke zaak is. Kletsmaajors moeten dan ook persoonlijk erbij betrokken worden.
- Het voorbeeld wordt gegeven door de trainer of/ en door een speler.
- De uitleg dient kort en zakelijk te zijn. Geen ellenlang verhaal.
- Controleer of de demonstratie en de uitleg duidelijk zijn geweest, zodat bij het oefenen geen misverstanden kunnen ontstaan.
- De volgorde is dus: plaatje, praatje, daadje.

Aantekeningen

Oefenen:

- a. Stel de groep zodanig op, dat het oefenen een intensief karakter kan hebben.
- b. Denk er aan, dat het oefenen pas dan tot een goed leerresultaat leidt, wanneer er veel herhaald wordt. Dit laatste wil niet zeggen: de oefening eindeloos laten uitvoeren. Men behoudt de aandacht door variatie van oefenstof. (NB: het voortdurend aanbieden van nieuwe stof heeft een beperkt lerend effect!)

Observatie

Tijdens het oefenen, beoordeelt de trainer de bewegingen en de tactieken op hun essentiële punten. Om dit te kunnen dient hij inzicht te hebben in de juiste uitvoeringswijze van techniek en tactiek. Pas dan is hij in staat aanwijzingen te geven die kunnen leiden tot een verbeterde uitvoering.

Correctie

Corrigeren is het verbeteren van foutief denken/ handelen.

- a. Algemene of klassikale correctie: Wanneer het merendeel van de groep de oefening niet heeft begrepen of verkeerd uitvoert, wordt de oefening onderbroken en gecorrigeerd. Denk er aan, dat zinloos onderbreken storend werkt.
- b. Individuele correctie: De trainer benadert de speler persoonlijk en bespreekt onopvallend wat er fout ging.

5. We moeten tegengaan, dat een speler fouten aanleert.

Mogelijke oorzaken:

- De trainer gaf een onduidelijke opdracht (slecht uitgelegd of niet goed voorgedaan).
- De trainer gaf een te moeilijke opdracht (slechte keuze van de leerstof).
- De spelers hebben door slecht te luisteren of onoplettendheid de oefening slecht begrepen. (niet gecontroleerd of niet iedereen heeft opgelet!)
- De spelers hebben een onvoldoende motorische vaardigheid.

Mogelijke oplossingen:

- Vragen aan een speler hoe hij vindt, dat het gaat en tevens of hij een idee heeft hoe het komt, dat het bijvoorbeeld fout gaat.
- De oefening nog eens fout uitvoeren en vragen wat er fout gedaan werd en hoe het wel moet.
- De oefening nog eens goed voordoen of laten voordoen.
- Een directe aanwijzing geven.
- De opdracht wijzigen- dan wel de situatie vereenvoudigen.
- Hulpmiddelen gebruiken; bijvoorbeeld voetstappen tekenen voor een hardnekkige klant, die moeite blijft hebben met het tweetellenritme bij de lay up.

Beheersing

Men is (in relatieve zin) meester over de beweging en kan die in elke onverwachte situatie toepassen.

Aantekeningen**2.11 Didactische hulpmiddelen cq. principes**

1. Aanwijzingen en correcties door middel van een voorbeeld (visueel).
2. Verbale aanwijzingen; met woorden verstrekken van informatie.
3. Visuele hulp; naast het goede voorbeeld, film, tekening, video. Hierbij wordt het mogelijk een vergelijking te krijgen tussen de uitvoeringswijze en het bewegingsbeeld.
4. Leertoon: zie 2.7.
5. Zorg voor voldoende veiligheidsmaatregelen:
 - bereid een training goed voor;
 - toezicht op kleding en schoeisel; ringen, oorbellen, horloges, etc.;

- bij de opstellingen moet iedereen voldoende ruimte hebben;
- zorg voor de handhaving van een gekozen opstelling;
- blijf de groep observeren of er geen lichamelijke klachten zijn;
- grijp in als de concentratie daalt.

Prijzen; een speler vindt het ook wel eens prettig om een compliment te ontvangen.

3.0 Techniekinstructie

1. Per basisvaardigheid maken we onderscheid in:
 - a. Essentie van de beweging.
 - b. Technische uitvoering van de beweging.
 - c. Situaties waarin de beweging wordt gebruikt.

2. De essentie van de beweging kan door het leerproces snel en gemakkelijk worden overgebracht. Het is als het ware een 'extra' aandachtspunt tijdens het oefenen.

Voorbeeld: *Rebounding. Essentie: positie verkrijgen.*

Aanvallend: *Atitude (elk schot is mis). Timing.*

Verdedigend: *Oogcontact. Positie in de bucket. Lichaamscontact maken/houden.*

Zoek naar een outlet-mogelijkheid.

3. Techniekinstructie

a. Om techniek goed te kunnen onderwijzen moeten we weten, hoe een bepaalde beweging is opgebouwd. Met andere woorden: we moeten deelbewegingen kunnen onderscheiden. Mede hierdoor kunnen we fouten lokaliseren.

Techniekanalyse:

1. Uitgangshouding.
2. Inzet van de beweging.
3. Beweging zelf.
4. Nabeweging.

b. Een hoog rendement wordt verkregen door geconcentreerd te laten oefenen in een stevig tempo. Gebruik veel materiaal en werk in de juiste opstelling.

c. De bewegingsvormen worden afzonderlijk beoefend en daarna met elkaar in verband gebracht. Men moet dus vanuit een eenvoudige oefening stap voor stap naar de meest moeilijke vorm toewerken. Er mag pas overgegaan worden naar een moeilijker fase als de vorige goed wordt beheerst. Dit houdt in, dat men inzicht moet hebben in het verschil in moeilijkheidsgraad ten aanzien van de aan te bieden stof.

d. Voorbeeld:

Naar moeilijkheid kunnen we het passen in eerste instantie als volgt indelen:

- A. Stilstaand.
- B. In beweging.
- C. Vanuit sprong.

Hierbij opgemerkt, dat onderdeel B moeilijker is dan A en gemakkelijker dan C. Voor het leerproces is het dus noodzakelijk, dat het passen uit stand eerst goed wordt geleerd, voordat men begint met het passen en vangen in beweging en vanuit sprong.

Verder is binnen deze basisvaardigheid nog een verdere scheiding aan te brengen:

- I. Toepassing van de ene passtechniek is moeilijker dan van de ander.
(bijvoorbeeld: een baseball pass ten opzichte van de bouncepass)

Aantekeningen

II. Vanuit eerstgenoemde schema:**A. Stilstaand:**

1. Werpen en vangen uit stand.
2. Idem, gevolgd door verplaatsen.

B. In beweging:

1. Werper staat stil, vanger is in beweging.
2. Vanger staat stil, werper is in beweging.
3. Werper en vanger zijn in beweging.

C. Vanuit sprong:

1. Stilstaand ontvangen en voor het afspelen een sprong maken.
2. In de sprong ontvangen en in de sprong afspelen.
3. In de sprong een draai maken en afspelen.

III. Werpen en vangen ten opzichte van verdedigers.

Breng in de stof variatie aan om oefenmoeieheid en verveling tegen te gaan.

IV. De situatie, waarin een bepaald element wordt geoefend moet afgestemd zijn op het niveau van de speler. Voorbeeld van het aantal mogelijkheden met betrekking tot het ontwikkelen van het doelen:

- Uit stand, korte afstand.
- Uit dribbel, 1-0.
- Uit beweging, 1-0.
- Uit cut of backdoor, 1-0.
- Uit dribbel, 1-1.
- Uit cut of backdoor, 1-1.

4.0 Tactiek instructie

1. Om in de wedstrijd een bepaald tactisch concept te doen slagen, is het noodzakelijk, dat dit op de training wordt geoefend. De hiervoor benodigde oefenstof komt voort uit de realiteit van het volledige spel en is geënt op de totale wedstrijd situatie. Genoemde oefenstof is tevens een middel om het tactisch inzicht van de spelers te ontwikkelen of te bevorderen.

2. Mogelijkheden om de leerstof aan te bieden:

- a. Oefenstof, waarin tactische principes moeten worden toegepast.
- b. De collectieve aanval of verdediging wordt in delen als oefenstof aangeboden.
- c. De totale collectieve aanval of verdediging wordt in zijn geheel aangeboden.

3. Wat betreft punt 2 zijn weer gradaties in moeilijkheid aan te brengen, zodat het beslist nodig is om methodisch te werk te gaan.

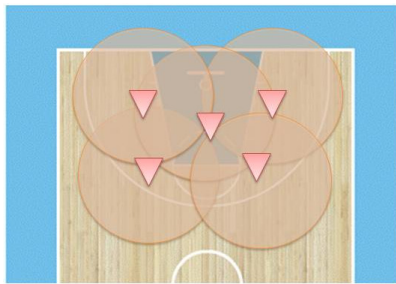
4. Aan de hand van eenvoudige voorbeelden geven we aan, hoe een collectieve aanval en verdediging kan worden opgebouwd. We gaan hierbij uit van zowel de totaal- als de deelmethode. In het eerste geval wordt de aanval of verdediging in zijn geheel direct aan de groep aangeboden en behandeld. De deelmethode daarentegen houdt in, dat essentiële onderdelen uit het totaal worden gelicht en in oefenstof wordt verwerkt. Pas wanneer deze 'losse' elementen goed worden beheerst kan de gehele aanval of verdediging door de groep worden geoefend. Bovengenoemde methoden worden ook wel aangeduid met: directe- of indirecte methode.

Aantekeningen

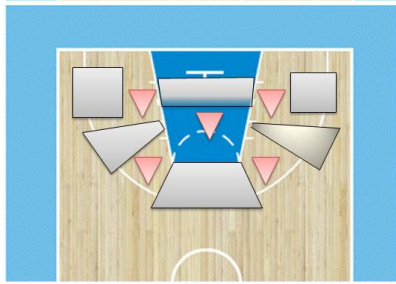
Voorbeelden:

a. Aanleren van een 2-1-2 zoneverdediging volgens de totaal- of directe methode.

Aantekeningen



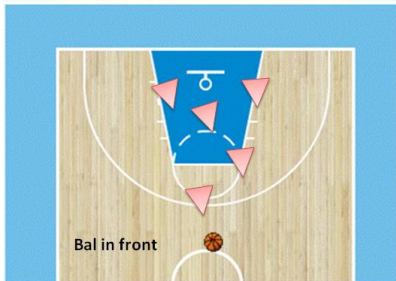
Basisposities en verdedigingsgebieden:



Posities t.o.v. de bal



bal aan de zijkant



bal in front



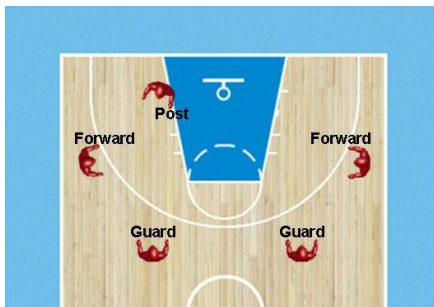
Bal bij de high-post



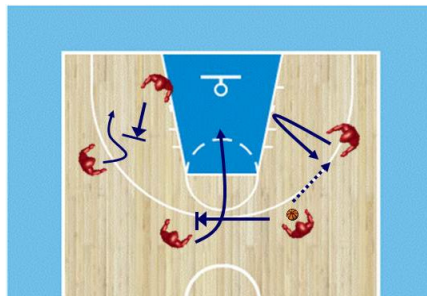
bal bij de low-post

- De trainer zet iedere speler in de zone op zijn plaats en geeft aan voor welk gebied de verdediger verantwoordelijk is. Doordat de verdedigingszones elkaar moeten overlappen wordt tevens aangetoond welk gebied samen met een andere speler moet worden verdedigd.
- Vervolgens gaat de trainer met de bal in de hand om de zone heen en vertelt iedere speler hoe te bewegen en naar welke plaats.
- Hierna wordt een aantal aanvallers om de zone geformeerd, die elkaar de bal toespelen. De bal moet na iedere pass 'een moment' worden vastgehouden, zodat de verdedigers de gelegenheid krijgen zich te verplaatsen.
- Als de spelers goed weten hoe en naar welke plaats zij zich moeten bewegen, wordt het baltempo opgevoerd. Hiermee wordt bereikt, dat in de zone gejaagd wordt.
- Wanneer de aanval gebruik maakt van een high post, wordt het voor de zone aanzienlijk moeilijker. Om dit te oefenen plaatsen we een aanvaller op de vrije worplijn en vertellen de verdediging wat gedaan moet worden als de high post de bal in zijn bezit krijgt.
- Vervolgens laten we de aanvallers passen en schieten en geven aanwijzingen betreffende de organisatie van de verdedigingsrebound.
- Tenslotte wordt behandeld wat er moet gebeuren indien één van de aanvallers een drive maakt.

b. Aanleren van een low-post aanval tegen man-to-man volgens de deel- of indirecte methode.

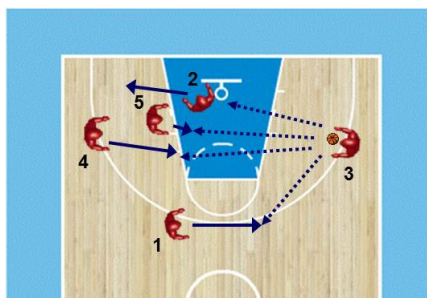


Basisopstelling: 2-2-1 basisopstelling; guard 1 brengt de bal op.



Mogelijkheid 1

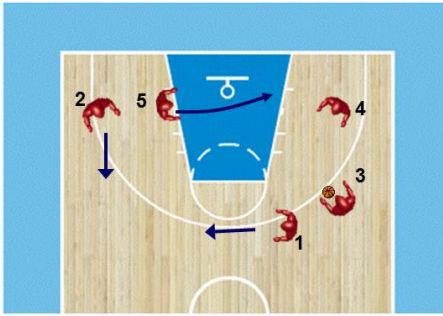
De aanval wordt ingezet door guard1; deze passt naar 3 en plaatst een screen voor 2; 2 snijdt in voor een mogelijke pass. Weakside: op het moment, dat 2 naar de basket snijdt, zet 5 een screen voor 4.



verloop van de aanval

Speler 4 gaat over het screen; de low post 5 rolt af; guard 1 biedt zich aan. Guard 2 maakt tijdens deze actie ruimte door naar de weak side uit te wijken.

Aantekeningen



Herstel van de opstelling,

De basisopstelling wordt weer als volgt verkregen: nr. 2 wijkt uit naar de linker forwardpositie; nr. 1 dribbelt naar de andere guardplaats; nr. 3 komt op de vrijgekomen positie van guard 1; nr. 4 wordt rechter forward; nr. 5 kiest positie aan de andere kant.

Aantekeningen

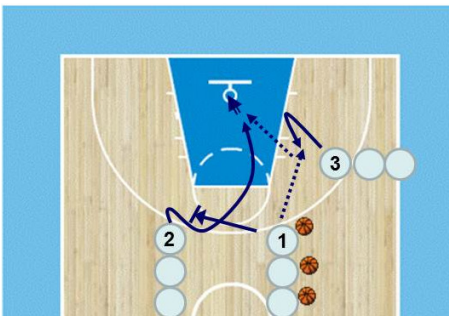
Belangrijke elementen uit deze aanval:

1. Het vrijlopen van de strong sidestrong side forward, gevolgd door eventuele één tegen één actie.
2. Driemansspel tussen de guards en de strong sidestrong side forward. Dit houdt in, dat geredeneerd vanuit diagram 2 het ook mogelijk is, dat guard 1 de bal speelt naar 2 en het screen plaatst voor 3.
3. Tweemansspel tussen de low post en de weak side forward. Wanneer we deze aanval willen aanleren is het belangrijk te weten of het team met betrekking tot de moeilijkheidsgraad van de aanval er voor 'rijp' is. Dit kan alleen het geval zijn, wanneer de trainingsgroep over voldoende individuele kwaliteit beschikt en de normale ontwikkelingsstadia heeft doorlopen. Indien dit het geval is, kunnen we ervan uitgaan, dat onderstaande elementen reeds uitvoerig zijn behandeld:
 - Vrijlopen, één-tegen-één, screen.
 - Eenvoudige aanvallen gebaseerd op: één tegen één, give-and-go, backdoor en een screen toegepast in een tweemansspel.
 - Man-to-man verdediging.

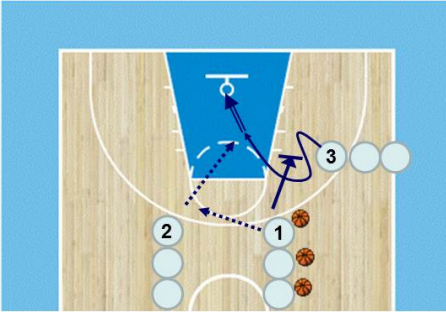
Deze vaardigheden zullen daarom niet meer apart worden geoefend, maar in de hieronder beschreven stof direct worden toegepast. Voor het leerproces zijn ze dus slechts van secundair belang. We beperken ons nu tot die onderdelen, die wél in de oefenstof moeten worden verwerkt, te weten: het twee- en driemansspel en de coördinatie van beide mogelijkheden ten opzichte van elkaar. Bij de organisatie van de oefenstof moeten we erop letten, dat:

1. Er zowel aan de linker- als aan de rechterkant wordt geoefend.
2. Iedereen op elke plaats leert spelen.
3. Aanvallers en verdedigers tijdig van functie wisselen.

Driemansspel

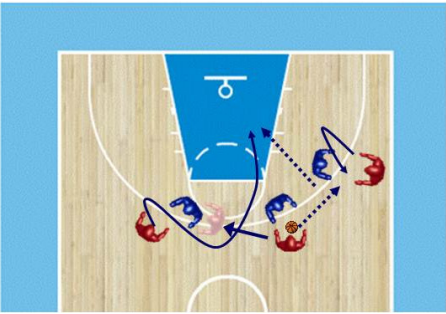


oefening 1a
roulatie oefening. 1a: 1 naar 2;
2 naar 3; 3 naar 1

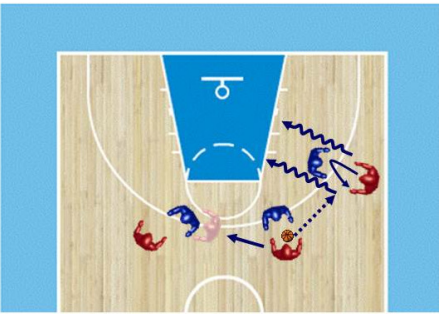


oefening 1b.
roulatie oefening 1b: 1 naar 3;
3 naar 2; 2 naar 1

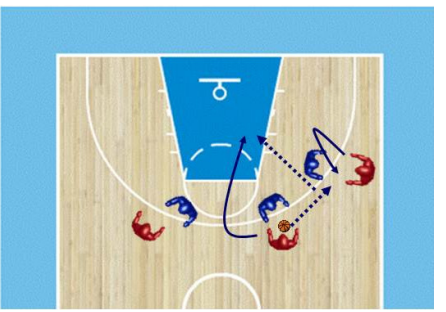
oefening 2.
als oefening 1a en 1b met een
passieve verdediger.



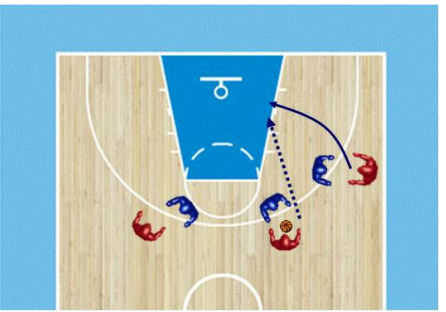
oefening 3.
drie tegen drie; twee guards en
één forward; actieve verdediging;
wedstrijdvorm, waarin moet
worden toegepast:
a. screen away



b. 1-1



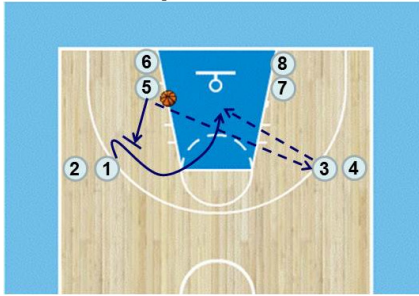
c. give-and-go



d. backdoor

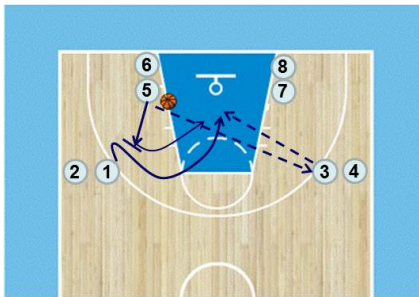
Aantekeningen

Tweemansspel



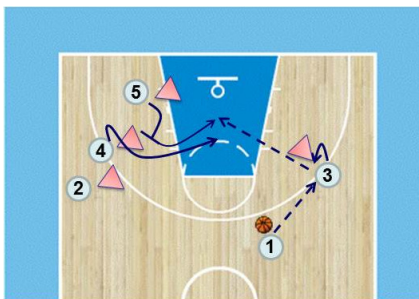
oefening 4.

Speler 5 plaatst naar 3 en zet een screen voor forward 1; 1 snijdt in en ontvangt de bal. Roulatie: 5 achter 2; 1 achter 8. De oefening wordt gecontinueerd door vanaf de andere kant de beweging in te zetten.



als oefening 4.

5 rolt na passage van 4 af en krijgt de bal toegespeeld. Roulatie: 1 achter 8; 5 achter 1.



Er wordt passief verdedigd. Guard 1 (zonder verdediger) opent door te passen naar 3, gevolgd door de tweemansactie aan de weakside. Roulatie: 4 achter 3; de verdediger van 5 wordt de nieuwe low post aan de andere kant; 5 gaat hem verdedigen; de guard rouleert niet mee.

Oefening 3 kan ook uitgevoerd worden met actieve verdedigers.

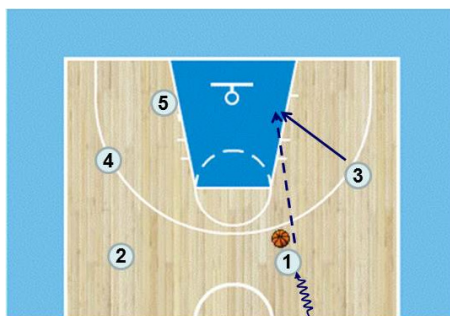
In de volgende leerfase worden beide onderdelen samengevoegd en moeten in het collectief worden geoefend. Een rustige aanpak om tot een zekere homogeniteit en balans in de aanval te komen is in dit stadium van groot belang. Het is daarom aan te bevelen te laten oefenen:

- a. Zonder verdedigers.
- b. Tegen een passieve verdediging.
- c. Tegen actieve verdedigers.

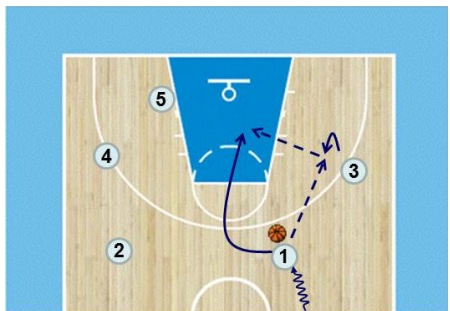
Het cruciale moment in de aanval is de start van het tweemansspel op de weakside. Dit moet ten opzichte van het spelgebeuren aan de andere zijde 'getimed' plaatsvinden. In het begin, kan de trainer daarom beter zelf aangeven (door stem of gebaar) wanneer de beweging mag worden ingezet.

Wanneer de aanval goed loopt worden enige reeds in een vroeger stadium geleerde vaardigheden aan het totaal toegevoegd. Te weten: 1-1, give-and-go, backdoor. De inzet van de aanval krijgt hierdoor een ander verloop. Door deze extra mogelijkheden wordt het geheel speelser en zal het starre planmatige verdwijnen. Een gevaar is echter, dat er chaotisch gespeeld gaat worden. Het is de taak van de trainer om dit te voorkomen en tijdig corrigerend op te treden. Hij moet een zodanig stempel op het geheel drukken, dat iedere speler zich bewust wordt van datgene, wat hij wel en wat hij niet moet doen. Belangrijke didactische hulpmiddelen voor uitleg en correctie zijn: schoolbord, stencils en eventueel video.

Aantekeningen



Mogelijkheid 2.
Forward 3 speelt backdoor en ontvangt de pass van guard 1.



Mogelijkheid 3.
Guard 1 doet alsof hij een screen gaat zetten op guard 2. Plotseling verandert hij van richting en snijdt de bucket in om de pass te krijgen van forward 3. (give-and-go)

5. Spelregels

- a. Roep de groep bij elkaar en bespreek een tactisch facet van het spel. Deze methode gebruiken we vooral bij beginners. Algemene fouten moeten worden besproken en gecorrigeerd.
- b. Het spel onderbreken en bevroren. Aan de hand van de situatie kan een analyse worden gemaakt of een aanwijzing worden gegeven. De spelers moeten echter wel blijven staan, anders gaat het effect verloren.
- c. Aanwijzingen geven tijdens het spel. Door een persoonlijke opmerking tegen een speler te maken zorgt de trainer er voor, dat hij de zaak beter leert overzien of de trainer voorkomt, dat hij in moeilijkheden komt. Een voorwaarde is, dat de trainer meeleeft met het spelgebeuren.

Aantekeningen

5.0 Mogelijke knelpunten

Ten aanzien van:

1. Inhoud van de training

De leerstofkeuze is onder meer afhankelijk van:

- a. trainingsplan
- b. grootte van de groep
- c. prestatieniveau
- d. doel van de groep (recreanten, wedstrijd)
- e. zaalruimte
- f. hoeveelheid materiaal
- g. psychische belasting
- h. temperatuur
- i. tijdstip van de dag
- j. trainingsfrequentie
- k. tijdstip van het jaar
- l. ervaringen, die in de vorige training(en) werden opgedaan
- m. ervaringen, die in gespeelde wedstrijden werden opgedaan
- n. afstemming op de komende wedstrijd

2. Verloop van de training

Hoofdzakelijk ligt dit op het terrein van de organisatie.

- a. de opbouw van de leerstof en de presentatie ervan
- b. schriftelijke voorbereiding
- c. de opstellingen, waarin het beste geoefend kan worden; het komen tot die opstelling en het overgaan van de ene opstelling naar de andere
- d. correctie van de fouten; didactische en pedagogische opmerkingen
- e. veiligheidsmaatregelen
- f. het halen en opbergen van het materiaal
- g. samenstellen van de partijen
- h. onderscheid van de partijen