

Workshop- beschrijvingen Basketball Trainer 4

Inhoudsopgave

LTAD-model en het leren van motorische vaardigheden	2
Inspanningsfysiologie en energiesystemen	3
ASK-dag Praktijkbegeleiding	4
Inzet middelen – video – scouting	5
Meerjarig sporttechnisch beleidsplan/ begeleidingsteams	6
Developing Complete Athletes	7
Traininggeven	9
Defense deel 1	10
Defense deel 2	12
Offense en Special Plays	13
Offense en Fastbreak	14
Coachen van wedstrijden	16
Talentontwikkeling en jaarplanontwikkeling (vertaling b'ball specifiek)	17
Coaching, sportpsychologie en mentale training	18
Arbitrage en spelregels	19
Intervisie-bijeenkomsten	20

LTAD-model en het leren van motorische vaardigheden

Deze workshop behandelt het LTAD model. Na deze workshop en de uitvoering van de opdrachten ben je in staat (dien je in staat te zijn) het LTAD model toe te passen bij het opstellen van een technisch beleidsplan.

Onderwerpen die hierbij aan de orde kunnen komen zijn:

- Oorsprong van het LTAD model
- De 10 factoren die het LTAD model bepalen
- Stakeholders
- 8 stappen / fases van LTAD
- Breedtesport en topsport in relatie tot LTAD
- Vroege of late specialisatie
- Differentiatie en LTAD
- Hoe interpreteer je leeftijd? Implicaties programmaplanning / talentidentificatie
- PHV
- De 10 S-en
- Kanttekeningen bij LTAD model
- LTAD en (best) practices in basketball

Dit is een theoretische workshop.

Aanbevolen literatuur voor geïnteresseerden in dit thema:

- presentatie Istvan Balyi (Papendal)
- The Canadian Basketball Athlete development model
- artikel van Rossum uit Sportgericht

Inspanningsfysiologie en energiesystemen

Tijdens inspanning veranderen vele fysiologische processen in het lichaam. Zo nemen reeds binnen enkele seconden hartslag, ventilatie en zuurstofopname sterk toe. Daarnaast treden er enorme regionale en lokale veranderingen op. De bloedstroom naar actieve spiergroepen, de longen en het hart neemt toe, terwijl die naar inactieve spiergroepen en organen (bijvoorbeeld de darmen) sterk afneemt. Maar hoe werkt dat nou allemaal tijdens basketbal? Wat gebeurt er nou precies in die lijven? Waar haalt die speler zijn energie vandaan die nodig is voor die actie? En is dat op het eind van de wedstrijd anders dan aan het begin? En waarom is die ene speler fysiek nou zo anders dan die andere? Wat verander ik als trainer nu fysiek eigenlijk als ik dezelfde intensieve oefeningen in de loop van het jaar met steeds kortere pauzes laat uitvoeren?

En inspanning kan het lichaam zodanig belasten dat er vermoeidheid of (lichte) spierschade ontstaat. Bij regelmatige herhaling van dezelfde soort inspanning (= training), zal het lichaam zich hier tegen gaan 'wapenen' door zichzelf te gaan verbouwen waardoor een spier sterker wordt, of meer bloed krijgt, of etc, etc.. Je prestatievermogen neemt dan toe. Wat kan een basketballer veranderen met training en wat niet... En hoe moet die (fysieke) training er dan uitzien?

Hierboven staan een paar voorbeelden van vragen die je zou kunnen stellen... waar je met de inspanningsfysiologische kennis uit dit BT-4 onderdeel (beter) antwoord op kunt geven.

De hoofdonderwerpen van deze workshop zijn:

- Energiesystemen en basketbal
- Spiervezeltypen en basketbal
- Sportanalyse basketbal
- Trainingsleer

In deze workshop wordt de theorie besproken en aansluitend in een praktijkdeel op het basketballveld gedemonstreerd/ervaren (dus graag in trainingspak verschijnen)!

Aanbevolen literatuur voor geïnteresseerden in de inspanningsfysiologie:

Fysiologie voor de Sportpraktijk, (Elsevier) 6^e druk

Auteurs: I. Houtman, H. Schlatmann en G. vd Poel

ISBN 9789035229945

dat is het meest toegankelijke boek in het Nederlands op dit gebied, met een goede inhoud.

Het topboek op dit gebied is prijzig, maar een zeer goed boek:

Inspannings- en sportfysiologie, 2e druk

Auteurs: Wilmore J., Costill D., Kenney L.

Vertaald door Gerard van der Poel

ISBN 9789035231030

ASK-dag Praktijkbegeleiding

De workshop Praktijkbegeleiding is feitelijk een officiële training die wordt georganiseerd door de Academie voor Sportkader. Het volgen van deze workshop is essentieel voor het behalen van je PvB 4.4. Door je aanwezigheid bij deze workshop en het maken van de opdrachten ben je aan het eind van je eigen leertraject gecertificeerd praktijkbegeleider.

In de training staat het begeleiden in de praktijk centraal volgens competentiegericht onderwijs. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- De organisatie van de praktijkbegeleiding
- Een positief leerklimaat creëren
- Leren in de praktijk
- Begeleiden is een continu proces
- Begeleidingsvaardigheden toepassen.

Als praktijkbegeleider bereid je deelnemers tijdens hun stage (ook wel: beroepspraktijkvorming, afgekort BPV) voor op de functie van trainer, coach of begeleider van sporters binnen je organisatie (bedrijf of vereniging). Het doel van de stage is dat de deelnemer zelfstandig een les of training kan geven. Aan het einde van de stage beschikt hij over de beroepsvaardigheden die in de specifieke sportcontext van de organisatie van toepassing zijn. Binnen de sportcontext van de organisatie vormen de praktijkopdrachten in het opleidingsmateriaal van de deelnemer een belangrijke leidraad. Deze praktijkopdrachten voert de deelnemer tijdens zijn stage uit. Daardoor kan hij zich ontwikkelen naar het gewenste profiel (eindresultaat). Hij krijgt daarbij hulp van de expert/docent, de leercoach, de praktijkbegeleider en andere deelnemers.

Dit is een theoretische workshop.

Literatuur voor deze workshop wordt tijdig verstuurd aan de deelnemers.

Inzet middelen – video – scouting

Tijdens het samenstellen van je “dreamteam” ga je uit van de meest ideale spelers, getalenteerd en altijd klaar om elke keer weer een topprestatie te leveren. Nu is de realiteit anders dan dat en werken we in de sector sport met de maximale mogelijkheden binnen een door onze maatschappij gegeven cultuur en bandbreedte.

Hoe ga je dan om hier nou mee om als we praten over met talentscouting, teamscouting en spelersscouting? Wat wordt er van je gevraagd, wanneer je jouw club of jouw team tot hogere prestaties wil helpen en wat is de rol van scouting hierin? Zijn de visueel ingestelde generaties van tegenwoordig juist een meerwaarde of beperking voor de sport? Zit er verschil in de lange en korte termijn scouting of juist niet? Levert het structureel scouten rendement op?

Je zit op de tribune bij de eerstvolgende tegenstander te kijken en vraagt je af wat de mogelijkheden en beperkingen zijn van je eigen ploeg om deze tegenstander te kunnen verslaan. Hoe vertaalt zich dit naar de training en naar mijn groep. Wat zijn directe korte “tools” om niet alleen met de video maar juist ook direct met het oog de spellijnen te zien en hierop te kunnen handelen

Allemaal vragen die je jezelf kunt stellen bij het thema *Scouting*.

In deze workshop zullen we nauwkeurig kijken naar de verschillende thema’s van het scouten. We zetten het in een aantal oefensessies uiteen en zullen een aantal eyeopeners bespreken, die je zullen helpen om elke vorm van scouting binnen onze sport makkelijker dan wel functioneler toe te passen.

Hierbij kunnen de volgende zaken aan de orde komen: Het gebruik van een talentvolgsystemen, een POP per speler en diverse scoutingmodellen.

Dit is een theoretische workshop.

Meerjarig sporttechnisch beleidsplan/ begeleidingsteams

De deelnemer bereidt zich op deze workshop voor door een korte analyse te maken van de organisatie waar hij/zij het meerjarig sporttechnisch beleidsplan voor gaat opstellen. De leervragen die hieronder staan kunnen hierbij een leidraad zijn. Te denken valt aan alle sporttechnische onderwerpen binnen de organisatie: technisch kader, talent-/spelersontwikkeling, speelstijl, (topsport)ambities, stakeholders, etc.

In deze workshop gaan we het opzetten van een meerjarig sporttechnisch beleidsplan behandelen. Onderwerpen die aan bod komen zijn o.a. het vormen van een missie/visie, strategische keuzes te bepalen op basis van analyses, doelstellingen formuleren, een plan van aanpak op te stellen, kwaliteitsbewaking te doen en actoren te bepalen.

Dit alles gekoppeld aan jouw eigen uitgangspunten t.a.v. de organisatie en de te bereiken resultaten.

Leervragen die gerelateerd zijn aan deze workshop:

- Bepaal met welke actoren je te maken krijgt binnen de organisatie van jouw vereniging en op welke vlakken zij invloed hebben.
- Wat zijn de sterktes en zwaktes van jouw organisatie (dit zijn uitsluitend onderdelen waar jij of de bestuurders invloed op hebben)?
- Welke kansen en bedreigingen zie jij voor jouw organisatie?

De hoofdonderwerpen van deze workshop zijn:

- Missie/visie ontwerpen
- Interne/externe analyse
- Doelstellingen formuleren
- Plan van Aanpak op stellen
- Kritische Succesfactoren definiëren
- Kwaliteitsbewaking

Dit is een theoretische workshop.

Aanbevolen literatuur voor geïnteresseerden in dit thema:

- The Magic of Thinking Big, David J. Schwartz
- Strategic Management, Fred R. Davis
- De Management Make Over, Mario Bierkens
- Ja Maar, als alles lukt?, Berthold Gunster

Developing Complete Athletes

(Functional Performance Enhancement Training – Not Only Strength and Conditioning)

The ultimate goal of all professionals involved in work with a basketball player is to develop a basketball player as a complete athlete. Only complete athlete can perform at his/her physical best and stay healthy and injury free.

To develop a complete athlete all the components of athleticism should be treated through well planned long term process which include two basic components with their inter and intra timing and means:

1) Training, and 2) Activities between trainings.

Training for athletes is scientifically defined as “the systematic and purposeful activation of the muscles with the objective to improve performance through morphological (structural) and functional adaptations” (Olbrecht, 1997)

Optimally applied training is a stimulus which dictates desired biomechanical, physiological and psychological response of the body and determines the short, medium and long term training effects and adaptation. Desired adaptation can be enhanced by the use of specific means during the time between trainings, e.g. specific recovery and regeneration techniques, adequate hydration and nutrition, etc.

Training and time between the trainings are the repeating (rollover) processes both consisting of four steps: **assessment, planning, designing, implementation, and monitoring.**

Designing and planning optimal, i.e. functional, training programs primarily implies the necessity of understanding the athletic movement, its constants and variations. Then it comes to other physical contributors to performance, e.g. strength, power, work capacity, etc.

In the **first part** of the workshop we will define the constants of all fundamental athletic movements (skills) and their interplay and relationships with basketball specific skills. The coaches will be given the latest guidelines on how to evaluate and develop these skills using the most effective and efficient assessment methods and development methods (exercise progressions).

The **second part** of the workshop will deal with physical contributors to general athletic and basketball performance, their definitions, assessment and development methods using the most effective, efficient and safe methods (exercises progressions):

- Energy and work capacity
- Mobility and flexibility
- Core, posture, balance, stability
- Strength
- Power
- Linear and Multidirectional Speed and Agility

The **third part** of the workshop will deal with planning of the training process, from the designing of the single training unit to the long term planning. The coaches will understand the contemporary issues with traditional periodization models and get practical and ready to use guidelines on how to use block structure of training in creating long and short term plans.

The **fourth part** of the workshop will present the basics about regeneration and recovery techniques emphasizing the optimal hydration and nutrition. The coaches will get basic guidelines about what, when, how much the athletes should intake in the form of regular food and supplementation. Coaches will get fundamental information about doping and how to deal with every-day updated doping lists.

Finally, basketball coach cannot do “all the work” – but must be highly informed and trained to use the knowledge of all other professionals, and most of all to be able to organize and supervise all the activities around his/her athletes.

It will be great if you come to the workshop in your training suits.

Aanbevolen literatuur voor geïnteresseerden in dit thema:

- Marco Cardinale, Robert Newton, Kazunori Nosaka, “*Strength and Conditioning – Biological Principles and Applications*”, Wiley-Blackwell, 2011, ISBN: 978-0-470-01918-4
- Yuri Verkhoshansky, Mel Siff, “*Supertraining – 6th Edition – Expanded Version*”, Verkhoshansky SSTM, 2009, ISBN: 978-88-904038-1-1
- Gray Cook, “*Movement – Functional Movement Systems*”, On Target Publications, 2010, ISBN: 978-1-931046-72-5
- Louise Burke, Vicki Deakin, “*Clinical Sports Nutrition – 4th Edition*”, McGraw-Hill, 2010, ISBN-13: 978-007027720-5, ISBN-10: 007027720-6

Traininggeven

In deze workshop staat het training geven centraal, het lesgeven dient echter vooral gezien te worden in relatie met de jaarplannen. Er wordt door de verschillende coaches divers getraind. Dit is afhankelijk van hun keuzes.

Onderwerpen die hierbij aan de orde kunnen komen zijn:

Leren hoe je basketballers in hun sportieve ontwikkeling op topsportniveau te begeleiden.

- Sport (loopbaan) ontwikkeling
- Stimuleren, activeren van zelfstandigheid
- Afspraken nakomen
- Respect tonen, voorbeeldfunctie(flair play)
- Blessure preventies / behandeling
- Mentale weerbaarheid
- Enz.

Leren hoe je een training op topsportniveau verzorgt.

- Vaststellen van de beginsituaties en het opstellen van een team / individueel trainingsplan.
- Welke oefenvormen gebruik je, toegepast op het niveau van de doelgroep en passend in het schema van het speelseizoen.
- Geven van specifieke aanwijzingen en gerichte correcties
- Opstellen van een meerjaren trainingsplan en het uitvoeren van een trainingscyclus waarin de volgende sporttechnische onderdelen aan de orden dienen te komen: mentale, technische, tactische, fysieke en groepsdynamische aspecten.
- Trainingen op maat.

De hoofdonderwerpen van deze workshop zijn:

- Kennis nemen van, en op de juiste manier inzetten, van motorische grondvormen bij trainingsvormen (Lenigheid, Snelheid, Kracht, Uithoudingsvermogen en Coördinatie spelen hierbij een rol)
- Kennis nemen van / werken aan de hand van LTAD (Long Term Athlete Development)
 - Zorgen voor doorstroom van talenten naar fulltime programma.
 - Wie heeft de regie over de opleiding?
 - Visie sportbeoefening en talentontwikkeling.
 - Model LTAD
 - Vastleggen van ontwikkelingen van spelers.
 - Werken met langere termijn visie.

Dit is een praktijkgerichte workshop, dus graag in trainingspak verschijnen!

Aanbevolen literatuur voor geïnteresseerden in dit thema:

- NBB Cursusmap TA, Hoofdstuk 4 LG1 t/m LG 13
- NBB Cursusmap TB, Hoofdstuk 1 blz. 1 t/m blz. 22

Defense deel 1

How to rotate well is doorgaans de *sleutel* binnen effectieve teamverdediging. Rotatie wordt gezien als *het laatste fort in de verdediging*, maar is dit wel correct? Waar ligt nu precies de grens tussen de best denkbare *ultieme samenwerking* in roteren en een te veel aan *cheaten*, om maar eens een vraag te opperen? Op topniveau is dikwijls een teveel aan help dodelijker dan een gebrek eraan. Rotatie-verdediging lijkt op het eerste gezicht geen al te moeilijke zaak, maar is dit wel zo? Het lijkt me zinvol de inhoud en werkingen van rotatie hier eens wat duidelijker in kaart te brengen. Hoe dan ook, in de literatuur bestaat er consensus over de term rotatie in de zin van:

"used to switch to a loose man, and eliminate the next open man."

(http://www.basketball.nl/files/bestanden/Artikel_47_Rotatie_verdediging_onderwijzen-1.pdf)

Onderwerpen die hierbij aan de orde kunnen komen zijn:

Man-to-Man

- **1 - 1**
Verdedigen Guard penetratie Verdedigen Forward penetratie i.r.m. rotate
Verdedigen Center (Low Post – Medium Post – High Post – Short Corner – Corner) (Half fronten – Fronten)
- **2 – 2**
Verdedigen van het Ball Screen (Pick and Roll) op verschillende posities op het veld zowel statisch als dynamisch. **Communicatie**
 - Help and Recover (Show and Recover) door middel van: Fighting - Sliding (Squeeze) - Contesting (Double teaming/Trapping) – Fanning –
 - Switching (Jump Switch)
 - Verdedigen van de Hand off (Go behind)
 - Screen trapping
- **3 – 3**
Verdedigen van Scissors (Split the High Post)
- **4 – 4**
Shell drill (Ball side – Help side principes BS-HS)
2 – 2 opstelling
1 – 2 – 1 opstelling
De volgende principes komen aan bod
 - Verdedigen van de drive (Jump to the ball (BS) – Shoot the gap (BS) – Close out (HS)
 - Verdedigen van het insnijden (Fronten (BS) – Beat the spot (HS)
 - Verdedigen van screening (alle principes BT2 – BT3 – BT4)
 - Verdedigen screen the screener
 - Verdedigen Center posities**Rotatie (Guard – forward – Center) (Help the Helper)**

- **5 – 5**

Het verdedigen van speciale situaties:

- Double screen – Staggered screens – Inside-out – Out-of Bounces – Jump Ball – Screen and Go behind

Het verdedigen **IN** speciale situaties: combinatie verdediging (Stunting):

- Triangle and Two
- Box and One (Diamond and One)

Het verdedigen van specifieke aanvallen:

- Flex offense
- Passing game (1-2-2, 1-3-1, 2-2-1)5
- 1-4 offense (UCLA cuts)
- Double high post offense
- Shuffle offense
- The Wheel offense
- 5 Man out offense
- 4 Man out- 1 in offense
- T-game
- Delay game
- Last minute offense

Principes van een **Zône-verdediging**.

Defense deel 2

Deze workshop behandelt een aantal specieke vormen van defense. Onderwerpen waar je aan kunt denken:

Transition defense

Principes van het verdedigen van

- Fast Break (1-1, 2-1, 3-2, 4-2)
- Verdedigen van de Secondary break
- Verdedigen van Early Offense

Een voorbeeld: Vanuit de visie van een coach kunnen er rollen worden uitgedeeld aan spelers die voor special taken verantwoordelijk zijn:

'A coach has to decide which player is acting as "shallow safety" and place him at the free-throw line. The "shallow safety's" duty is to pick off wide rebounds and any loose ball coming his way. At the same time the "shallow safety" can still be in position to beat the defense down the floor and help the "deep safety" in the event of an opponent's fast-break. Aggressive rebounding by the other three offensive players, in triangle formation around the basket will also help prevent the fast-break situation'.

Halfcourt special defense (Triangle, Box, Diamond)

Junk Defenses waaronder de defense van een team met één of twee zogenaamde "star" players

Press Defenses

- Man-to-Man Press Run and Jump 1/2 court – 1/1 court (Double teaming – Trapping)
- Zône Press 1/2 court – 1/1 court (Double teaming – Trapping)

Full court press

Multiple Defenses

Last second, close game defense

Dit is een praktijkworkshop.

Offense en Special Plays

In deze workshop wordt ingegaan op een aantal specifieke aanvallende aspecten:

Aanval:

- De verdieping van de uitvoering en opbouw van de aanvallende aspecten van het basketbalspel.
- De verschillende aanvallende principes met de daarbij behorende keuzes voor de soort aanval die gespeeld kan worden.
- de uitvoering en opbouw van (voorbereidende) tactieken van het basketbalspel met gebruikmaking van de aanvallende aspecten.
 - *passing game en setplay vs mtm
 - *twee vormen van een zone-offense; continuity offense en set offense
 - *de verschillende soorten fast-break
 - *special plays; 3-pointplay, last second shot, isolation plays
 - *pressbreaker tegen half- en full court presses
 - *dribble-drive motion offense

Half court offense:

- Set offense- Motion offense vs mtm
- Zone offense
- Out of bounds plays

Special Plays:

- Optie voor driepunts-shot, pressbreakers tegen zone en mtm-presses
- Opties in een mtm-aanval bv. tegen bv. fronten van de low-post, countermoves tegen double-teaming en rotaties in defense

Het is een spel van keuzes maken; gerelateerd aan jouw visie op jouw team in jouw club, in een bepaald seizoen.

Aanbevolen literatuur voor geïnteresseerden in dit thema:

- Practical modern basketball, John Wooden , *Set offenses*, Blz.168 t/m 195
- Multiple Offense and Defense Basketball, Dean Smith, *Four corners*, Blz. 77 t/m 83
- Mike Krzyzewski, Diverse publicities
- Bob Knight, The complete Guide to Motion
- Fran Fraschilla, The Encyclopedia of the Dribble-Drive Motion
- Rick Majerus, The Encyclopedia of the 4-Out-1 in Motion Offense
- Gary Williams, Mastering the Flex Offense
- Jan Willem Jansen, Publicatie aanval Pick & Roll

Dit is een praktijkworkshop.

Offense en Fastbreak

In deze workshop worden verscheidene variaties van de aanvallende transition en fastbreak uitgelicht; met daarbij de oefenstof die je team een stap verder kan helpen.

Running the Basketball Transition Offense

"Transition" refers to the process of changing from defense to offense (transition offense), or offense to defense (transition defense). Here we will deal with the transition from defense to offense.

The switch from defense to offense will happen whenever your opponent turns the ball over to you - for example, they make a shot, they make a turnover, you get a rebound.

Most common, from a defense rebound you start:

Primary Fast Break

There are different ways of running the transition offense, but most methods use the idea of filling three lanes coming up the floor, a "trailer", and a "prevent" person...

Secondary Break...

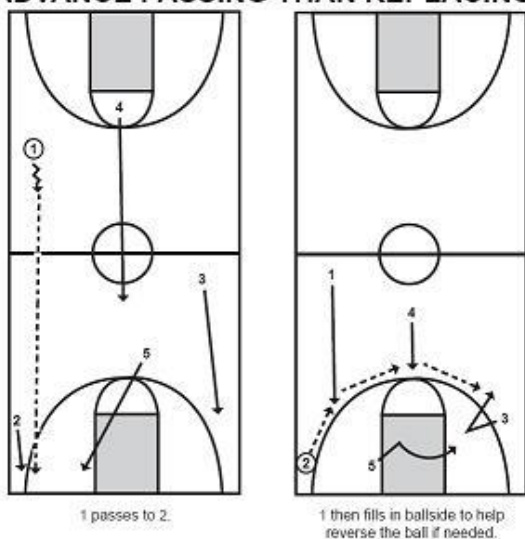
Early Offense...

Set Offense

Your transition offense can be a slow, walk-it-up-floor transition, an aggressive fast break transition, or something in between. Each coach has to decide which is best for his team and his personnel. Do you really want an up-tempo fast game, especially if you have a strong half-court game with good post men... then an aggressive up-tempo style has advantages.

The main objective of the transition game is to flatten the defense by reversing the ball.

ADVANCE PASSING THAN REPLACING



Pro's:

1. The fast break produces 'easy scores'
2. Pushing the ball up the floor quickly puts pressure on the opponent, and they will be constantly worrying about getting back on defense. This thinking may cause them to be less aggressive going for their offensive rebounds, and may keep their point guard from penetrating (thinking he has to stay back to prevent the fast break).
3. An aggressive team attitude on offense will often carry over to your defense and rebounding.
4. An up-tempo game will favor the team that is well-conditioned. A poorly conditioned team will "run out of gas" by the fourth quarter.
5. The fast-break will often break the opponent's press defense.
6. A team that plays up-tempo will usually use more of its bench players, with frequent substitutions. This often creates good team harmony with many players getting playing time. An up-tempo game will favor the team with a "deep bench", with many good substitute players.
7. The players and fans enjoy a well-played up-tempo game.
8. Getting the ball up the floor quickly before the defense is set is a good tactic against zone defenses.

Dit is een praktijkworkshop.

Aanbevolen literatuur voor geïnteresseerden in dit thema:
- Roy Williams, *Offensive Philosophy*

Coachen van wedstrijden

Deze workshop wordt gegeven tijdens het NBB Bekerfinale weekend. Eén van de finales staat centraal in deze workshop, of beter gezegd: De coaching van deze bekerwedstrijd! Er zal een voorbespreking zijn, daarna de wedstrijd zelf en een nabespreking.

'Coaching is (nothing) more than dealing with the circumstances'

Wat doet de coach vooraf, wat doet de coach tijdens de wedstrijd, wat is effect, wat is het resultaat, is het doel duidelijk, weten alle spelers het ook, is dat van belang? Zijn er subdoelen? Welke factoren beïnvloeden het proces en wat heeft dat voor invloed op het resultaat? Wat is de rol van de coach en zijn staff? Welke interventies pleegt de coach? Zijn die duidelijk? Bij iedereen? Hebben ze effect? Reageert de tegenstander op deze veranderingen. Welke coach stijl zie je? Is die effectief? Welke speelstijlen zie je; welke aanval en welke verdediging? Kun je zien dat de coach de tegenstander heeft gescout; klopt de informatie? Hoe zijn alle randvoorwaarden georganiseerd cq afgedicht... publiek... pers... fotografen...scheidsrechters en de omgang met arbitrage in het algemeen?

Het zijn allemaal vragen die tijdens een wedstrijd een rol kunnen spelen; er zijn er nog 100 te bedenken. Aan de hand van een voorbespreking, een wedstrijd observeren en analyseren gaan we kijken wat de rol is van de coach; wat de rol kan zijn hoe zijn gedrag is wat de invloed is. Videoanalyse zal onderdeel uitmaken van deze workshop.

Bij het coachen van wedstrijden valt verder te denken aan:

- Spelers met zorgen
- Stressbestendigheid
- Principes van leren en doceren
- Autonomie bevorderend gedrag
- Relaties tussen spelers en strategie
- Relatie speler – coach
- Vertrouwen geven, empathie
- Motiveren van spelers
- geven van feedback
- Bouwen van eenheid in je team

(content/bron: Krause, J. & R. Pim (2002). *Coaching Basketball*. Chicago/New York: Contemporary Books. Pp. 101-116)

Dit is een theoretische workshop.

Aanbevolen literatuur voor geïnteresseerden in coaching:

- Coachen op concentratie, Jan Huijbers
- Doen wat werkt (feed forward), Coert Visser
- Effect, Johann Olav Koss
- Tao van Coaching, Max Landberg
- Artikel 57 coach helpdesk NBB JW ... communicatie bereidheid – luisteren of niet luisteren?

Talentontwikkeling en jaarplanontwikkeling (vertaling b'ball specifiek)

Bij de ontwikkeling van een talent komt veel kijken. In het kader van LTAD valt het onderwerp deze workshop binnen segmenten Train to Compete en Train to Win. Vanuit microperspectief zal een macrobeeld geschetst worden in het kader van verdere van verdere planvorming. Vervolgens wordt basketball specifiek de blik gericht op grenzen, afbakening en een inhoudelijk meer systematisch overzicht.

Leervragen die gerelateerd zijn aan deze workshop:

- Geef een overzicht van basketball?
- Hoe ziet de cursist vervolgens (binnen de twee bovengenoemde LTAD fasen) “zijn basketballsystematiek”?

De hoofdonderwerpen van deze workshop zijn:

- Long Term Athlete Development Model
- Curriculair spinnenweb
- Kwantitatieve systematiek basketball
- Sporttechnisch jaarplan

Dit is een theoretische workshop.

Aanbevolen literatuur voor geïnteresseerden in dit thema:

- Canadian LTAD model
- Coach helpdesk NBB: Artikel 29, Artikel 49

Coaching, sportpsychologie en mentale training

Het mentale gedeelte speelt bij sport een belangrijke rol. In deze workshop leer je wat wordt verstaan onder mentale training en hoe je als coach de mentale vaardigheden van je sporters kunt beïnvloeden. Je leert door middel van theorie en oefeningen meer over hoe sporters een optimaal spanningsniveau kunnen bereiken, hoe ze gemotiveerd kunnen blijven en zij zich optimaal kunnen concentreren.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- *Motivatie en doelen stellen*: Je leert meer over hoe je sporters doelen kunt helpen stellen op een manier die leidt tot beter gerichte aandacht, hogere motivatie en betere prestatie.
- *Omgaan met wedstrijdspanning*: Aan de hand van een model over optimale spanning wordt ingegaan op manieren om spanning te beïnvloeden. Daarnaast is er aandacht voor hoe je als coach spanning kunt herkennen bij sporters en wat hiermee te doen. Daarbij gaan we in op ontspanningstechnieken en energizingstechnieken.

Optioneel en bij voldoende tijd!

- *Optimale concentratie*: Theorie over concentratie; hoe je als coach sporters kunt helpen optimale concentratie te bereiken.
- *Gedachtecontrole*: Veel sporters hebben last van gedachten die niet helpen beter te presteren. Er wordt kort ingegaan op hoe sommige gedachten helpen om goed te presteren, terwijl andere gedachten dat niet doen. Er wordt uitleg gegeven over hoe gedachtetraining daarbij kan helpen.
- *Visualisatie*: Uitleg over wat visualisatie is en hoe dit werkt.
- *Wedstrijdvoorbereiding*: Wat kan een sporter doen om zich mentaal goed voor te bereiden op een wedstrijd en wat voor rol kun je daar als coach in spelen.

Als coach wil je je sporters iets meegeven, een nieuwe techniek een tactiek of er voor zorgen dat je sporter harder gaat trainen. Dit onderdeel staat in het teken van hoe je dat zo optimaal mogelijk kunt doen. We gaan daarbij in op hoe communiceer je met je sporters, hoe beïnvloedt dat de relatie met je sporter. Wat zijn jouw kwaliteiten en valkuilen als coach daarin?

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Gesprekstechnieken
- Interactionele vaardigheden die een coach kunnen helpen bij het coachen
- Coachings/ Leiderschapsstijlen
- Invloed van de coach op verandering van gedrag van de sporter

Optioneel en bij voldoende tijd!

- De verschillende rollen binnen een team/ groepsdynamica
- Omgaan met individuele problemen binnen het team

Dit is een theoretische workshop.

Arbitrage en spelregels

In het kader van de nieuwe opzet competentie gericht opleiden is binnen niveau BT4 coach opleiding een onderdeel Arbitrage. Deze workshop vervat het onderdeel arbitrage van de opleiding. Met Arbitrage wordt bedoeld: Scheidsrechters, regels, interpretaties en reglementen.

De deelnemer bereidt zich op deze workshop voor door een korte analyse te maken van een wedstrijd en geeft aan of, hoe en in welke mate arbitrage invloed gehad heeft op de wedstrijd. De leervragen die hieronder staan kunnen hierbij een leidraad zijn.

Doelstelling van de workshop is:

“De coach inzicht verschaffen op het gebied van arbitrage, om te komen tot een optimalisatie van het totale “gameplan”.

In deze workshop gaan we dieper in op arbitrage in relatie tot het coachvak.

Onderwerpen die aan bod komen zijn o.a. inzicht krijgen wat arbitrage allemaal inhoudt; keuzes te bepalen mede op basis van arbitrage; tools en handvatten om direct toe te passen; hoe optimaal voordeel te halen uit arbitrage.

Leervragen die gerelateerd zijn aan deze workshop:

- Met welke factoren heb je te maken op het gebied van arbitrage?
- Hoe verhouden deze factoren zich ten opzichte van je tactisch concept?
- Welke invloed heeft arbitrage op je tactisch concept?
- Hoe kun je optimaal gebruik maken van de arbitrage?
- Wat betekent arbitrage voor jou en je team?
- Wat neem je mee in je voorbereiding van een wedstrijd aangaande arbitrage?

De hoofdonderwerpen van deze workshop zijn:

- Missie/visie ontwerpen
- Toepassen van arbitrage in tactisch plan
- “Read the referee”
- Omgang, gedrag en communicatie in relatie tot arbitrage
- Regels, interpretaties en reglementen

Dit is een theoretische workshop.

Aanbevolen literatuur voor geïnteresseerden in dit thema:

- Spelregelboekje
- Praktijkboek Technisch Basketball

Intervisie-bijeenkomsten

De cursist dient zich voor te bereiden op deze intervisiebijeenkomst door te zorgen dat het portfolio (opgebouwd tot dan toe) op orde is.

De portfolio's worden onderling gepresenteerd en er vindt een screening plaats door de leercoach(es) van dit document in relatie tot de beoordelingscriteria van de PvB's. Tijdens deze bijeenkomsten kunnen de cursisten een beroep doen op elkaar om mee te denken over problemen/vraagstukken vanuit hun eigen situatie van lesgeven en begeleiden (het leertraject). De cursist neemt zijn portfolio mee, voorzien van de uitgewerkte opdrachten. Is het portfolio op orde? Voldoet deze aan alle criteria?

Organisatie van de bijeenkomst zal als volgt zijn:

Per portfoliogesprek of presentatie is maximaal 20 minuten beschikbaar. De wisseling is maximaal 5 minuten.

Portfoliogesprek	Presentatie	wissel	Portfoliogesprek	Presentatie	wissel	Portfoliogesprek	Presentatie
Kandidaat 1	Kandidaat 2		Kandidaat 2	Kandidaat 3		Kandidaat 3	Kandidaat 4
	Kandidaat 3			Kandidaat 4			Kandidaat 5
	Kandidaat 4			Kandidaat 5			Kandidaat 6
	Kandidaat 5			Kandidaat 6			Kandidaat 7
	Kandidaat 6			Kandidaat 7			Kandidaat 8
	Kandidaat 7			Kandidaat 8			Kandidaat 1
	Kandidaat 8			Kandidaat 1			Kandidaat 2

In dit roulatiesysteem komt iedereen in gesprek met zijn leercoach en krijgt iedere kandidaat de kans om zijn portfolio te presenteren aan de andere cursisten, die desgewenst feedback mogen geven.

Het staat de expert vrij om een eigen organisatievorm te bedenken. Belangrijk is dat er ondersteuning wordt geboden bij het ontwikkelen van de competenties door met de cursist te reflecteren op zijn/haar ontwikkeling.

De leercoach heeft uiteraard tijdens de tussentijdse portfoliogesprekken de mogelijkheid gehad om het leerproces bij te sturen. Het is noodzakelijk dat de leercoach ook gesprekken voert met de praktijkbegeleider.