



Technisch Beleidsplan





Inhoud

1. Visie	3
2. Teams algemeen	4
2.1 Uitgangspunt breedtekorfbal.....	4
2.2 Trainers en coaches.....	4
2.3 Selectie beleid DKV Tuldania Esbeek Mei 2011	5
2.4 Trainingen	7
2.5 Rol TC.....	7
3. Teams jeugd	9
3.1 Doelstellingen.....	9
3.2 Uitgangspunten	9
3.3 Coördinatoren en coaches	10
3.3.1 Algemene jeugd coördinator	10
3.3.2 Jeugdtrainers.....	10
4. Teams	13
4.1 F-jeugd	14
4.2 E-jeugd	15
4.3 D-jeugd.....	16
4.4 C-Jeugd.....	17
4.5 B-jeugd	18
4.6 A-jeugd	20
4.7 Trainingsopzet.....	22

1.



VISIE

Tuldania is een prestatieve vereniging met een sociaal karakter. De selectieteams spelen op een zo hoog mogelijk niveau , maar er is ook aandacht voor de lager spelende ploegen . Naast de prestatieve sportinstelling is er aandacht voor de andere aspecten van het verenigingsleven. Tuldania wil haar leden “korfbal op niveau” bieden. Dat betekent dat elk lid op zijn of haar speelniveau korfbal moet kunnen spelen.”

Een gevolg van het uitgangspunt “korfbal op niveau” is dat Tuldania onderscheid maakt in wedstrijdsport en breedtesport. De doelstelling voor Tuldania 1 is dat zij zich in het seizoen 2012-2013 handhaven in de overgangsklasse. Er wordt naar gestreefd om in elke leeftijdscategorie ten minste één teams deel te laten nemen aan de competitie.. Als blijkt dat we twee teams in 1 categorie hebben dan volgt een selectie op kwaliteit van speelsters binnen deze twee teams. Dit doen we alleen vanaf groep 8 van de basisschool, dit zijn speelsters van ongeveer 11/12 jaar. Jeugdteams bestaan bij voorkeur uit maximaal 10 spelers, overmacht voorbehouden..



2. TEAMS ALGEMEEN

Uitgangspunt wedstrijdkorfbal

De wedstrijdkorfballer stelt in zijn sportbeleving de prestatie centraal. Door training (vaak tweemaal per week) tracht hij of zij zich optimaal voor te bereiden om in de wedstrijden op een zo hoog mogelijk niveau te kunnen presteren. Het KNKV bepaalt in overleg met de verenigingen de voorwaarden waaronder deelgenomen kan worden aan de wedstrijdkorfbalcompetitie en scheidt een juist kader om deel te kunnen nemen. Dit gaat verder dan alleen de competitie, het bestrijkt ook het gebied van arbitrage en opleidingen. Net als in het topkorfbal worden in het wedstrijdkorfbal over het algemeen de ploegen ingedeeld in “doorlopende” competities. Met name op lager niveau komt het voor dat er poules worden gevormd van 7 ploegen en in een aantal districten zal met ingang van het seizoen 2007/2008 (vooralsnog op experimentele basis) bij de B-, C- en D-jeugd ook in het wedstrijdkorfbal gewerkt worden met een herindeling veld na afloop van de zaalcompetitie

2.1 UITGANGSPUNT BREEDTEKORFBAL

De korfballer, die deelneemt aan het breedtekorfbal stelt in zijn sportbeleving het meedoen centraal en niet de prestatie. Uiteraard wordt er gespeeld om te winnen, maar de opofferingen die hiervoor door de deelnemers worden gedaan zijn niet zo groot als bij de wedstrijdkorfballers. Daar het de grootste groep binnen het KNKV betreft, is het zaak om de breedtekorfballers volop te betrekken bij de inrichting van deze competities en dus “maatwerk” te leveren. In het breedtekorfbal kan er bij de senioren voorkeur worden uitgesproken om te spelen in een “doorlopende” competitie, maar ook in een “afzonderlijk na- en voorjaars” competitie. Ter beoordeling van de DWC zal het wel mogelijk moeten zijn om aanvaardbare indelingen te maken alvorens te besluiten tot het hebben van beide vormen in een bepaald district. Bij de laatste vorm worden er poules gevormd van 4 of 7 teams, die voor de start van de zaalcompetitie een hele competitie van 6 wedstrijden spelen (bij een indeling met 4 ploegen) of een halve competitie met 3 thuis- en 3 uitwedstrijden (bij een indeling met 7 ploegen). Na de zaal volgt er een herindeling en worden in het voorjaar weer 6 wedstrijden gespeeld. Bij de jeugd wordt er altijd gespeeld met deze na- en voorjaarscompetitie. Het voordeel van dit systeem is dat er gemakkelijker teams kunnen worden af- dan wel toegevoegd en dat er beter rekening gehouden kan worden met de sterkte van de teams. Zwakke dan wel sterke teams van voor de zaal kunnen bij elkaar worden ingedeeld en het is voor de deelnemers uiteraard aantrekkelijk om op het “eigen” niveau te kunnen duelleren.

In het breedtekorfbal gelden dezelfde spelregels als in het wedstrijdkorfbal. Wel onderscheidt het breedtekorfbal zich van het wedstrijdkorfbal door:

- er is geen ploegopgave
- er is geen promotie-/degradatieregeling
- er worden geen beslissingswedstrijden gespeeld, wanneer 2 of meer ploegen met een gelijk aantal punten bovenaan eindigen
- het verzetten van wedstrijden is soepeler dan in het wedstrijdkorfbal.

2.2 TRAINERS EN COACHES



2.3 SELECTIE BELEID DKV TULDANIA ESBEEK MEI 2011

Onze missie is dat iedereen moet kunnen korfballen bij DKV Tuldania, eerst kwantiteit en daarna kwaliteit. Mocht er op kwaliteit geselecteerd worden, dan volgt hieronder het afgesproken beleid.

***Selectie beleid Senioren:**

De hoofdtrainer & coach selecteert vanuit de senioren-selectie en eventueel vanuit de junioren A het 1e team. De trainer overlegt zijn beslissing zo nodig met het hoofdbestuur, de technische commissie, de jeugdcommissie en de trainer/coach van senioren 2 en/of Junioren A.

***Selectie beleid Jeugd:**

Tuldania kiest ervoor om de teams zoveel mogelijk op dezelfde leeftijd in te delen. In 2007 hebben de jeugdcommissie en het bestuur besloten dat als Tuldania met 2 teams in dezelfde categorie uitkomt er dan op kwaliteit geselecteerd wordt. Dit is omdat als je bijvoorbeeld twee C-teams hebt de korfbalbond vaak de C1 hoger indeelt dan de C2.

Alle jeugdteams worden in eerste instantie op leeftijd ingedeeld. Als daarna blijkt dat we twee teams in 1 categorie hebben dan volgt een selectie op kwaliteit van spelers binnen deze twee teams. Dit doen we alleen vanaf groep 8 van de basisschool, dit zijn spelers van ongeveer 11/12 jaar.

De daadwerkelijke selectie van de spelers wordt gedaan adhv scorelijsten (*) ingevuld door coaches/trainers en leden van de Jeugd- en technische commissie hierdoor ontstaat een duidelijk beeld van de speler. Er wordt geselecteerd op kwaliteiten om zicht te krijgen in welk team een speler het beste tot haar recht komt. Sommige kinderen hebben de motivatie en de vaardigheden om voor het hoogst haalbare te gaan en andere kinderen voelen zich veiliger en ontwikkelen zich beter in een lager team.

Spelers wie het betreft en hun ouders worden ingelicht over de gedane selectie.

Er wordt geselecteerd op de volgende kernwaarden :

- Techniek (denk aan: balverwerking, verdedigen)
- Inzicht (denk aan: overzicht, tact, balinzicht)
- Persoonlijkheid (denk aan: leergierigheid, inzet, sportiviteit, interesse)
- Snelheid (denk aan: tempo, levendigheid, sprinten, korte bewegingen)
- Mentaal (denk aan: mentaliteit, leervermogen)
- Fysiek (denk aan: motoriek, conditie, kracht, lichamelijke gesteldheid)

Bestuur DKV Tuldania

() Bijlage 1: Scorelijst*

De scorelijsten worden ook gebruikt om de jeugd-selectie te maken voor de jaarlijkse KNKV talententeams

Naam Speler:

Seizoen:

Leeftijd:

Team:



T = Techniek	Omcirkel het juiste getal
Denk hierbij aan: Vangen/goeien/doorlopen/verdedigen	1 2 3 4 5
I = Inzicht	Omcirkel het juiste getal
Denk hierbij aan: spelinzicht/vrijlopen/wanneer schieten/ overnemen	1 2 3 4 5
S = Snelheid	Omcirkel het juiste getal
Denk hierbij aan: wendbaarheid/ vrije opening zien/ draaien/ stoppen/handelingen wisselen	1 2 3 4 5
M = Mentaal	Omcirkel het juiste getal
Denk hierbij aan: inzet/ teamgeest/aanwezigheid/samenspel	1 2 3 4 5
F= Fysiek	Omcirkel het juiste getal
Denk hierbij aan: Motoriek/ Lichaamsbouw/ kracht	1 2 3 4 5

Geef per item aan welke waardering jij op dit moment aan deze speelster geeft door het getal te omcirkelen.

1 = niet aanwezig

2= matig/onvoldoende aanwezig

3= voldoende aanwezig

4= in ruime mate aanwezig

5 = goed ontwikkeld.



2.4 TRAININGEN

Aandachtspunten bij het geven van een training.

Hieronder volgen een aantal punten die je als trainster mee kunt nemen wanneer je een training gaat geven:

1. Let op de veiligheid
 - Een training is er om beter te leren korfballen. Zorg er als trainer dus voor dat elke training *nieuwe uitdagende oefeningen* bevat.
 - Een training is er niet om mensen bezig te houden, *kinderen vinden het leuk om spelletjes te spelen, maar ze moeten wel korfbal leren.*
 - Doe een oefening niet te lang achter elkaar, dit bevordert de concentratie niet.
2. Praatje, plaatje, daadje.
 - **Vertel** eerst hoe een oefening uitgevoerd moet worden
 - aat daarna **zien** hoe de oefening uitgevoerd moet worden. Dit kan door het zelf voor te doen, of door een groepje het voor te laten doen.
 - Laat daarna de mensen de oefening **uitvoeren**.
3. Een training bevat **3 kernen**:
 - **Warming up**: om de spieren warm te maken en de gedachten van de mensen op korfballen te laten focussen
 - **Kern**: In de kern van de training moeten verschillende oefeningen bijdragen aan de doelstellingen
 - **Slot**: eindig een training met een leuke oefening (partijtje of een fun-oefening) om mensen met een goed gevoel naar huis te laten gaan.
4. Een leerproces van techniek en tactiek bestaat uit de volgende fases:
 - Aanleren
 - Verbeteren

2.5 ROL TC

TECHNISCHE COMMISSIE

Het **DOEL** van de technische commissie is dat alle leden van DKV Tuldania kunnen korfballen en trainen onder meeste optimale omstandigheden zodat een verbetering in prestaties bewerkstelligd wordt bij alle teams (vanaf 11 jaar), op het gebied van techniek maar het kan ook zijn op het gebied van sociale omgang.

Taken:

- Meedenken over teamindelingen senioren en jeugd.
- Meedenken over indelen coaches en trainsters
- Aanschaf en beheer van materialen en sportfaciliteiten
- Toernooi/oefenwedstrijden voor alle teams
- Op verzoek bijwonen van teambesprekingen
- Technisch (jeugd)plan maken met daarin doelen voor de toekomst (in overleg met de Jeugdcommissie)
- Het organiseren voor korfbalgerichte cursussen voor trainers en leden.
- Trainingstijden op elkaar afstemmen
- Speelsters voordragen voor clusterteam
- Moeilijkheden met speelsters of ouders begeleiden.
- Scheidsrechters aanstellen



Tijdsinvestering:

5 x per jaar overleg □

Huidige samenstelling seizoen 2012 -2013

- Floortje van de Wouw (Bestuur)
- Susan de Laat (Verenigingsbegeleider)
- Judith Oerlemans (midweek)
- Dorrit Verzeijl (Jeugdcommissie)

- Anne van de wouw (selectie)



3. TEAMS JEUGD

DKV Tuldania heeft momenteel 8 jeugdteams. In de toekomst lijken er weinig korfbalsters bij te komen, dus richt DKV Tuldania zich nu vooral op kwaliteit van de club.

Dit beleidsplan heeft tot algemeen doel een verdere invulling te geven aan het ingezette beleid van de jeugdcoördinatoren en steun te geven aan trainers/coaches wat betreft jeugdleden trainen, coachen en begeleiden. Het geven van steun aan trainers vertaald zich in dit technisch beleidsplan onder andere in het geven van richtlijnen of minimum niveau van vaardigheden waaraan elke leeftijdscategorie moet voldoen. Daarnaast worden de vaardigheden en prestaties van de verschillende teams en hun spelers gevolgd.

3.1 DOELSTELLINGEN

- Duidelijkheid met betrekking tot vaardigheden voor jeugd ploegen tot en met de A-junioren.
- Het monitoren (met een checklist) en zonodig verbeteren van deze vaardigheden voor jeugd ploegen tot en met de A-junioren.
- Het gericht trainen van de jeugd zodat deze t.z.t. qua korfbal technisch spel nauw aansluiten en een basisniveau hebben wat vereist is om uiteindelijk mee te kunnen trainen en spelen in de seniorenselectie.
- Het creëren van een duidelijke doorgaande lijn in de trainingen van de diverse leeftijdscategorieën die weer nauw aansluiten bij de vaardigheden.
- Het bieden van houvast aan de jeugdtrainers binnen de vereniging (op welke vaardigheden ligt het accent bij een bepaalde leeftijdscategorie, en hoe stem ik mijn training daar op af).
- Een goede coördinatie van alle deze doelstellingen door een 'algemene jeugd coördinator'.

3.2 UITGANGSPUNTEN

Het centrale uitgangspunt van de technische commissie is om ieder spelend jeugdlid zoveel mogelijk in staat te stellen op zijn of haar eigen niveau te spelen, zoveel mogelijk aansluitend bij iedere korfbalbeleving, zodat iedereen het maximale plezier beleeft aan zijn of haar sport.



3.3 COORDINATOREN EN COACHES

3.3.1 ALGEMENE JEUGD COÖRDINATOR

De jeugd coördinator stuurt de jeugdtrainers leeftijdscategorieën A t/m F direct aan. Een tweede belangrijke taak is om verdere invulling van het technisch jeugdbeleid vorm te geven en te monitoren. Daarnaast heeft de jeugdcoördinator nog een aantal taken:

Vaardigheden coördinatoren

- De jeugd coördinator biedt waar nodig, samen de coördinator van een bepaalde leeftijdsgroep, ondersteuning en hulp bij trainingen in de vorm van uitleg en tips aan de desbetreffende trainer(s).
- De jeugd coördinator observeert trainingen, signaleert problemen en speelt hier direct op in, in een extra trainingssessie of in de bovengenoemde trainingssessies. Onder het signaleren van problemen en het hier direct op in spelen vallen ook sociale problemen als strubbelingen binnen het team als tussen coach en team(leden). De jeugdcoördinator communiceert hierover geregeld met de Technische commissie
- Monitoren en bewaken dat trainers kinderen de vaardigheden aanleren zoals beschreven bij 'teams'.
- Het bieden van ondersteuning en hulp bij trainingen in de vorm van uitleg en tips aan trainer(s) in de leeftijdsgroep (in samenwerking met de algemene coördinator).

Checklist vaardigheden

- Zorgen voor een overall overzicht per team; waar staat elke team qua korfbal technische ontwikkeling? Lopen teams achter op andere en zo ja hoe komt dat, tips geven i.s.m. coördinator leeftijdscategorie aan trainers om dit te verbeteren.
- Uitzetten checklisten vaardigheden bij trainers teams

3.3.2 JEUGDTRAINERS

Profiel goede jeugdtrainer

Zonder volledig te willen zijn worden een aantal belangrijke eigenschappen van een goede jeugdcoach genoemd;

- Het vermogen te kunnen luisteren naar de groep
- Op positieve wijze de groep kunnen stimuleren en trainen
- Enthousiasme en spelvreugde uitstralen naar de groep
- Kunnen incasseren (accepteren dat de groep wel eens dwars kan liggen)
- Kennis van het spel bezitten en methodisch/didactisch kunnen lesgeven op het niveau van de groep
- Kunnen werken volgens de lijnen van het jeugdbeleidsplan



- Kunnen communiceren met diverse groeperingen zoals de groep, ouders, jeugdbestuur en de (algemeen) jeugdcoördinator.
- Aangestuurd en gecorrigeerd willen en kunnen worden door de coördinator/ algemene jeugd coördinator.

Verantwoordelijkheden trainer:

- Vaardigheden leeftijdscategorie aan kinderen leren.
- Logistiek rondom de trainingsgroep (o.a. uitzetten checklist vaardigheden).
- Onderstaande is het stuk dat op de website is geplaatst. Zijn ook verantwoordelijkheden? En meer een uitleg **HOE** je de dingen dan aanpakt.
- Let op de veiligheid
- Een training is er om beter te leren korfballen. Zorg er als trainer dus voor dat elke training *nieuwe uitdagende oefeningen* bevat.
- Een training is er niet om mensen bezig te houden, *kinderen vinden het leuk om spelletjes te spelen, maar ze moeten wel korfbal leren.*
 1. Doe een oefening niet te lang achter elkaar, dit bevordert de concentratie niet.
 2. Praatje, plaatje, daadje.
 - **Vertel** eerst hoe een oefening uitgevoerd moet worden
 - Laat daarna **zien** hoe de oefening uitgevoerd moet worden. Dit kan door het zelf voor te doen, of door een groepje het voor te laten doen.
 - Laat daarna de mensen de oefening **uitvoeren**.
 3. Een training bevat **3 kernen**:
 - **Warming up:** om de spieren warm te maken en de gedachten van de mensen op korfballen te laten focussen
 - **Kern:** In de kern van de training moeten verschillende oefeningen bijdragen aan de doelstellingen
 - **Slot:** eindig een training met een leuke oefening (partijtje of een fun-oefening) om mensen met een goed gevoel naar huis te laten gaan.
 4. Een leerproces van techniek en tactiek bestaat uit de volgende fases:
 - Aanleren
 - Verbeteren
 - Automatiseren (zodat de speelsters het geleerde kunnen uitvoeren zonder te hoeven nadenken)
 - Bijhouden (om te voorkomen dat de vaardigheid vervalst.



Corrigeer op verschillende manieren. Sommige mensen moeten streng toegesproken worden, andere d.m.v. een grapje, weer andere zien het pas als je de fout voor doet.

Geef **complimenten** als het goed gaat. Veel mensen worden gestimuleerd met een pluim! Een kleine stap vooruit, kan al een enorm compliment waard zijn (bij elk kind!!)

Corrigeer kort en duidelijk, een training is geen praatgroep. Mensen komen om te *bewegen*, niet om *stil te staan en te luisteren*.

Zorg ervoor dat een oefening **duidelijk uitgelegd** wordt. Anders ben je daarna alleen maar bezig om te corrigeren. Kijk naar het leeftijdsnivo van kinderen dat je voor je hebt en pas je aan dat nivo ook aan.

Gebruik je **stem** door duidelijk te maken wat belangrijk is.

Zorg er tijdens een uitleg voor dat alle kinderen je kunnen **zien**. Laat ze niet tegen de zon inkijken en probeer zo te gaan staan dat er achter je rug niks gebeurt (andere training bijv.) waardoor kinderen afgeleid kunnen worden.

Zorg tijdens een uitleg ervoor dat JIJ alle spelers kan zien!

Zorg ervoor dat je als trainster **correct gekleed** bent. Een trainingspak met noppen-/zaal schoenen is 100 x beter dan een spijkerbroek. Je hebt een voorbeeldfunctie naar de kinderen toe!

Zorg ervoor dat de training **op tijd start** en dat je als trainster op tijd (15 minuten voor aanvang training) aanwezig bent. De kinderen zijn dat ook!

Wij verwachten van een trainster **correct gedrag**. Ga niet bellen, sms-en, schelden tijdens een training.

Laat iedereen helpen opbouwen en afbreken !



4. TEAMS

In deze paragraaf worden de richtlijnen voor de vaardigheden van jeugd op korfbal (technisch) gebied aangegeven. Een belangrijk uitgangspunt is het 'allround' maken van spelers op aanvallend-, als verdedigend gebied.



4.1 F-JEUGD

- In een training van F moet een trainer veel oefenstof in spelvorm aanbieden, waarbij verschillende bewegingsvormen aan de orde komen.
- De trainer zal de oefenstof moeten kiezen, die voor de welpen van belang is om ervaringen op te doen met de basiselementen van korfbal.
- Met betrekking tot het prestatieniveau kan dan ook gesteld worden dat belangrijk is dat de welpen leren omgaan met de bal en leren ervaren dat er een gezamenlijk spel gespeeld wordt.
- De trainer zal hierbij een stimulerende rol moeten spelen en het spelend leren van de welp begeleden.
- De trainer zal een begin moeten maken met het aanleren van spelregelkennis.

Basisvaardigheden

- Afstandsschot, afstand vergroten en met passieve verdediger.
Handen stand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten. Sprong omhoog, niet naar voren.
- Strafworp
- Doorloopbal
Aanleren om lopend met de bal richting de korf een doorloper te nemen, wanneer dit goed gaat met aangever.
- Aangeven doorloopbal
Op goede hoogte de bal aangeven voor de doorloper.
- Gooien met één hand en met twee handen uit stand over korte afstanden (5m).
- Vangen met twee handen uit stand, uit beweging en uit sprong. En een rollende bal.
- Beginnen met aandacht voor bewegingstechniek
stoppen, keren en lopen en daarnaast proberen om spelenderwijs de lenigheid te oefenen.
- Beginnen met spelregelkennis.
- Verdedigen
Bij de tegenstander blijven, tussen paal en tegenstander(een op een duel) en de hand(en) opsteken. Behoud van verdedigende positie.

Samenspeelvaardigheden

- Samenspelen in de aanval zonder een bepaald patroon
leren van de functies en het aanleren om de ruimtes binnen een vak te benutten
- Leren wanneer vrij (in de aanval) geschoten kan en moet worden
- Vrije bal
- Balonderschepping

Training

- 1 x per week 1 uur



4.2 E-JEUGD

Basisvaardigheden

- Afstandsschot
Handen stand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten. Sprong omhoog, niet naar voren.
- Strafworp
- Doorloopbal onderhands, bovenhands en aangeven.
- Afstandsschot uit beweging, links en rechts.- Uitwijkbal, links en rechts.
Lichaam te draaien richting de korf en bijsluiten van benen bij uitwijkbal
- Gooien met een (rechts en links) en twee handen over langere afstand, stuiterbal en gooien op bewegende speler.
- Vangen met twee handen in stand en beweging.- Vangen met één hand in stand, links en rechts en stuiterbal.
- Bewegingstechnieken lopen, stoppen, van richting veranderen, achteruit lopen, draaien, sprinten
- Uitbreiden spelregelkennis.
- Verdedigen, 1-1
Door de knieën, een been voor, schuiven (geen grote stappen), hand omhoog en tussen de paal en de dame.

Samenspeelvaardigheden

- Vanuit 4-0 samenspelen en beginnen met een aanvalsopzet. Betere benutting van de vrije ruimtes in het vak (langere vallen, diagonalen, leren wanneer er geschoten kan/moet worden, doorbreken zonder en met bal.
- Aangeef verkrijgen
- Afvang verkrijgen
schatten waar de bal komt.
- Vrije ballen
- Uitbrengen van de bal.
- Uitverdedigen.

Training

1 x per week 1 uur.



4.3 D-JEUGD

Basisvaardigheden

- Afstandsschot, uit beweging (links rechts) met actieve verdediger.
Handen stand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten. Sprong omhoog, niet naar voren.
- Uitwijkbal
Uitwijk bal links en rechts uit een vloeiende beweging. Lichaam indraaien naar de korf.
- Strafworp
- Doorloopbal onderhands en bovenhands met actieve verdediger
Schijnbeweging maken
- Afstandsschot uit beweging, links en rechts.- Uitwijkbal, links en rechts.
- Gooien met een(rechts en links) en twee handen over langere afstand
- Vangen met twee handen in stand en beweging. - Vangen met één hand in stand
- Verdedigen, storen bij aanval tegenstander en ballijn verdedigen
- Bewegingstechnieken lopen, stoppen, van richting veranderen, achteruit lopen, draaien, sprinten
- Uitbreiden spelregelkennis.

Samenspeelvaardigheden

- Vanuit 4-0 samenspelen en beginnen met een aanvalsopzet. Betere benutting van de vrije ruimtes in het vak en doorbreken zonder en met bal.
- Rebound innemen
- Aangeef verkrijgen
- Afvang verkrijgen
Inschatten waar de bal terecht komt en positie kiezen in de lijn van het schot.
- Vrije ballen
- Uitbrengen van de bal.
- Uitverdedigen.

Training

1 x per week 1 uur.



4.4 C-JEUGD

Basisvaardigheden

- Afstandsschot, uit beweging (links rechts) met actieve verdediger
Handen stand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten. Sprong omhoog, niet naar voren.
- Uitwijkbal
Uitwijk bal links en rechts uit een vloeiende beweging. Lichaam indraaien naar de korf.
- Strafworp
- Doorloopbal onderhands en bovenhands, ook na uitwijkbeweging
- Omdraaibal
- Gooien met een en twee handen uit stand en beweging over langere afstanden
- Overpakken van de bal, links en rechts gooien
- Schijnworpen
- Vangen met een en twee handen in stand en beweging, links en rechts en uit sprong.
- Schijnbewegingen

Samenspeelvaardigheden

- Opvoeren van snelheid en handelen, baltempo
- Aanvalspatronen, systemen
- Leren wanneer er geschoten kan/moet worden.
- Doorbreken met en zonder bal.
- Nadruk op aanvallen zonder bal.
- Variaties achter de korf, wegtrekken
- Aangeven doorloopbal en afstandsschot met actieve verdediger
- Rebounden: opstellen, timing en uitblokken.
- Vrije bal
- Overname situaties
- Uitbrengen van de bal
- Conditietraining

Training

1 x per week 1 uur.



4.5 B-JEUGD

Basisvaardigheden

- Afstandsschot, uit beweging (links rechts) met actieve verdediger
Handen stand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten. Sprong omhoog, niet naar voren.
- Uitwijkbal
Uitwijk bal links en rechts uit een vloeiende beweging op snelheid op een been, met verdediger. Lichaam indraaien naar de korf.
- Strafworp.
- Doorloopbal onderhands en bovenhands
Looplijn verdediger afsnijden
- Omdraaibal
- Snelheid van het schieten opvoeren.
- Gooien met een hand uit stand en beweging, links en rechts (over langere afstanden)
Gooien met twee handen uit stand en beweging(over langere afstanden) Stuitbal, met een hand links en rechts, twee handen. Bal in de sprong gooien, links en rechts.
- Overpakken van de bal, links en rechts.
- Schijnworpen
- Vangen met één hand in stand en beweging, links en rechts.- Vangen in sprong met een en twee handen.
- Schijnbewegingen.
- Uitbreiden spelregelkennis.

Samenspeelvaardigheden

- Opvoeren snelheid van handelen.
- Variaties achter de korf en overnamesituaties. Doorbreken met en zonder bal.
Reageren op de verdedigers.
- Aangeven doorloopbal en afstandsschot.
- Afvangen: opstellen, timing en uitblokken.
- Vrije bal uitbreiden
- Dode spelsituaties (beginbal, uitbal).
- Uitbrengen bal
- Verdedigen: (1-1), blokken van schot en doorloopbal.
- Overnamesituaties
- Samen verdedigen, overnemen



- Achterverdedigen, ballijn verdedigen, voorverdedigen, looplijn verdedigen
- Uitverdedigen
- Conditietraining

Training

1 x per week 1 uur.



4.6 A-JEUGD

Basisvaardigheden

- Afstandsschot, uit beweging (links rechts) met actieve verdediger
Handen stand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten. Sprong omhoog, niet naar voren.
- Uitwijkbal
Uitwijk bal links en rechts uit een vloeiende beweging op snelheid op een been, met verdediger. Lichaam indraaien naar de korf.
- Strafworp.
- Doorloopbal onderhands en bovenhands
Looplijn verdediger afsnijden
- Omdraaibal
- Snelheid van het schieten opvoeren.
- Gooien met een hand uit stand en beweging, links en rechts (over langere afstanden)
Gooien met twee handen uit stand en beweging (over langere afstanden) Stuitbal, met een hand links en rechts, twee handen. Bal in de sprong gooien, links en rechts.
- Overpakken van de bal, links en rechts.
- Schijnworpen
- Vangen met één hand in stand en beweging, links en rechts.- Vangen in sprong met een en twee handen.
- Schijnbewegingen.
- Uitbreiden spelregelkennis.

Samenspeelvaardigheden

- Opvoeren snelheid van handelen.
- Variaties achter de korf en overnamesituaties. Doorbreken met en zonder bal.
Reageren op de verdedigers.
- Aangeven doorloopbal en afstandsschot.
- Afvangen: opstellen, timing en uitblokken.
- Vrije bal uitbreiden
- Dode spelsituaties (beginbal, uitbal).
- Uitbrengen bal
- Verdedigen: (1-1), blokken van schot en doorloopbal.
- Overnamesituaties
- Samen verdedigen, overnemen



- Achterverdedigen, ballijn verdedigen, voorverdedigen, looplijn verdedigen
- Uitverdedigen
- Conditietraining

Training

2 x per week 1 uur.

De training en systemen moeten structureel worden afgestemd op die van de senioren selectie.



4.7 TRAININGSOPZET

Voor elk team* en elke leeftijdscategorie vaste trainingsopzet hanteren. Voor iedere leeftijdscategorie zijn voorbeeldtrainingen en oefenstof beschikbaar.

1. Warming-up (ren-spelletje, estafette of rondjes rennen)
2. Aanleren/herhalen van de individuele basisvaardigheden
3. Behandelen van de samenspelvaardigheden
4. Eindspel/wedstrijd