



## Checklist C-jeugd

Deze checklist is gemaakt om de algemene kwaliteiten van dit team te meten. Aan de hand hiervan kunnen we kijken welke onderdelen extra aandacht nodig hebben. Elke trainer en coach graag invullen.

Team:

Trainers:

Coaches:

Schot (techniek)	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Team kan;				
Een afstandsschot uit beweging links en rechts met actieve verdediger <i>Handen stand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten. Sprong omhoog, niet naar voren.</i>				
Een uitwijkbal nemen <i>Uitwijkbal links en rechts uit een vloeiende beweging. Lichaam indraaien naar de korf.</i>				
Een strafworp nemen <i>Goede been voor, niet lopen, bal voor de buik(niet eerst boven het gezicht), armen iets gebogen, bal op het hoogste punt loslaten, strekken bij het springen</i>				
Een boven- en onderhandse doorloper nemen met actieve verdediger <i>Een schijnbeweging maken, op het juiste moment vangen, snelle balverwerking.</i>				
Een omdraibal nemen vanuit steunpositie <i>Bal van voor uit het vak krijgen, vangt langs zich met een hand en indraaien voor het schot.</i>				

Scoren	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Team kan;				
Een afstandsschot vanaf 3m scoren				
Een strafworp scoren				
Doorloper scoren				

Samenspelen	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Team kan;				
Gooien met één hand en met twee handen uit stand en beweging, over lange afstanden (10m) en stuiterbal.				
Vangen met één en twee handen uit stand, uit beweging, vanuit stuiterbal, vanuit sprong.				
Overpakken van de bal, links en rechts gooien				
Schijnworpen 'gooien'				
Samenspelen in de aanval met rondspelen en systemen <i>Hierbij de bal snel rond laten gaan</i>				
De bal onderscheppen en uitbrengen naar het andere vak.				
Algemene conditie				
Is op de hoogte van de spelregels en hun competitie				



## Checklist C-jeugd

<b>Aanvallen</b>	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Team kan;				
Een doorloopbal aangeven <i>Op buikhoogte de bal aangeven</i>				
De aangeef (steun) innemen met actieve verdediger				
De afvang verkrijgen met actieve verdediger <i>Inschatten waar de bal komt, positie nemen in de lijn van het schot, timing en uitblokken van de dame</i>				
Doorbreken zonder en met bal <i>Met het maken van een schijnbeweging, nadruk op aanvallen zonder bal</i>				
Zien wanneer vrij geschoten kan en moet worden				
Variaties achter de korf spelen <i>Wegtrekken</i>				
Vrije bal kunnen nemen <i>Innemen van de juiste posities en tot schot komen</i>				

<b>Verdedigen</b>	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Team kan;				
Verdedigen 1 op 1 <i>Door de knieën, een been voor, schuiven(geen grote stappen), hand omhoog en tussen de paal en de dame.</i>				
Storen bij de aanval van de tegenstander en de ballijn verdedigen <i>Naast het verdedigen van de eigen dame, ook de bal in de gaten kunnen houden.</i>				
Uitverdedigen <i>Tussen de bal en de dame blijven lopen en proberen te onderscheppen.</i>				
Overname situaties kunnen inschatten <i>Het overnemen van een vrij doorkomende dame, beide verdedigsters wisselen van dame</i>				

Evt. op- en aanmerkingen met betrekking tot goede en minder goed punten van dit team: