



Checklist D-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 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>				

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 over lange afstanden (7m) en stuiterbal en gooien op een bewegende speelster.				
Vangen met twee handen uit stand, uit beweging, vanuit stuiterbal, vanuit sprong en een rollende bal.				
Vangen met een hand uit stand.				
Samenspelen in de aanval met rondspelen				
De bal onderscheppen en uitbrengen naar het andere vak.				



Checklist D-jeugd

Aanvallen	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Team kan;				
Een doorloopbal aangeven <i>Op buikhoogte de bal aangeven</i>				
De aangeef (steun) innemen				
De afvang verkrijgen <i>Inschatten waar de bal komt en positie nemen in de lijn van het schot</i>				
Doorbreken zonder en met bal				
Zien wanneer vrij geschoten kan en moet worden				
Vrije bal kunnen nemen <i>Innemen van de juiste posities en tot schot komen</i>				

Verdedigen	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>				

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