Opleiding Cady'73 onder 12 jaar (u12)

trainingsmodel conform LTAD (Long Term Athlete Development Model)

Auteur: Technische commissie

Inhoudsopgave

Doel 2

Basketball piramide U12 3

Trainingsuren 3

Trainingsopbouw U12 4

Trainingsopzet U12 4

Fysieke ontwikkeling van motorische skills: 5

FUNdamentals- Oriëntatie op aanvallende activiteiten 6

FUNdamentals- Oriëntatie op verdedigende activiteiten 8

(Pré)tactisch 10

Fastbreak 11

Roadmap Cady'73: onder 12 jaar (u12)

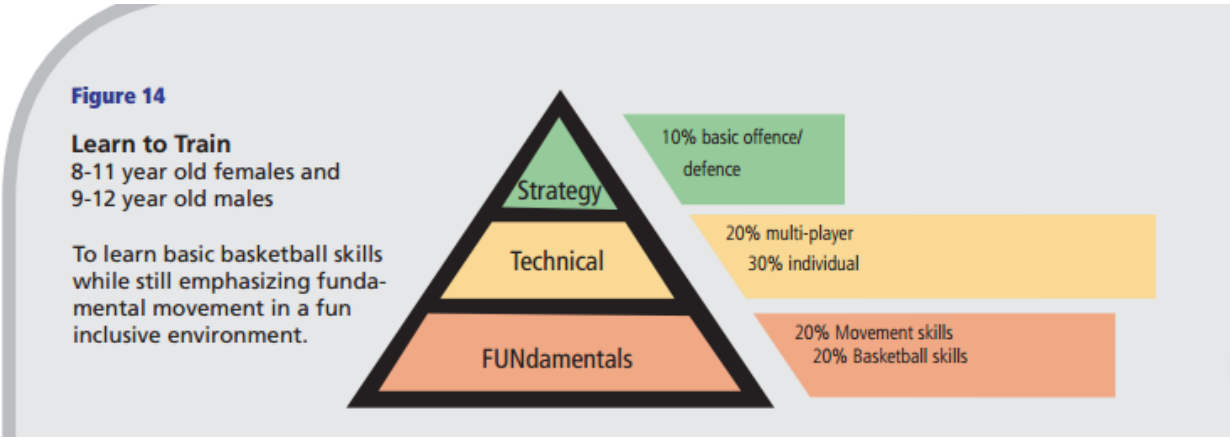
Doel

Dit is het opbouw plan van kinderen jonger dan 12 jaar. **Stel de kinderen niet bloot aan trainingsinhoud waar ze niet aan toe zijn!**

LEREN TRAINEN	**Doel**
Meisjes onder 12 jaar (VU12) Jongens onder 12 jaar (MU12) **"Focus on the process not the outcome"**	• Met plezier deelnemen aan de veelzijdige trainingen waarbij de nadruk ligt op de verdere ontwikkeling van motorische vermogen en specifieke basketbal vaardigheden. • Dit is de **Learn-to-Train fase**. Dus het leren trainen op basis niveau (basis technische skills), het ontwikkelen van wedstrijd mentaliteit en kennis. • **K.I.S.S. staat voor keep it simple! Focus op techniek "Tactics are worth for one day, technique for the rest of your life!"**

Basketball piramide U12

Onderstaande schema geeft overzicht in de verdeling van de trainingen



Verdeling in trainingen:

- Fundamentals 40% waarvan 20% motoriek en 20% basketball basisvaardigheden.
- Technisch 50% waarvan 30% individuele beslissingen, 20% meermans vaardigheden.
- Strategie:10% basis offence en basis defense

Trainingsuren

1. Trainingen: 2x per week
2. Duur training: 90 minuten (1,5 uur)
3. Trainingsweken: ongeveer 40 trainingsweken per jaar (80 trainingen)
4. Totaal per jaar = 2 * 1,5 * 40 = 120 uur trainingstijd
5. Gemiddelde duur oefening ≈ 10 minuten (incl variaties e.d.), dus 120 * 60 / 10 ≈ 720 oefeningen per jaar
6. **Per training plm. 9 oefeningen**. Mijn ervaring is dat 9 oefeningen (inclusief wedstrijdvorm) te veel is en zal ca. 7 oefeningen per les voldoende zijn

Trainingsopbouw U12

- Uitgangspunten: Training opgebouwd in stations, spelen in kleine groepjes, veel beurten en herhalingen, zo kort mogelijke wachttijden, een aanbod waar iedereen aan kan deelnemen en uitdaging in ziet.
- Basis doel is met plezier basketbal beoefenen en algemene ontwikkeling van de spelers bevorderen. Doel van de training is voorts
  aanleren van nieuwe technieken en in mindere mate herhalen van aangeleerde technieken.
- Maak gebruik van eenvoudige oefeningen en verbind ze later ze op logische wijze.
- Maak gebruik van technische oefeningen om de spelers (mede) conditioneel te verbeteren.
- Vermijd en waak voor te grote vermoeidheid en uitputting van de spelers (waak over balans tussen volume en intensiteit in de fysieke belasting en ook arbeid – rust verhouding).
- Houd tevens rekening met de mentale belasting (korte, uitdagende en interessante oefeningen zorgen voor betere concentratie).

Trainingsopzet U12

Deel 1 – voorbereiding voor hoge fysieke belasting

- Warmingup oefeningen
- Loop oefeningen
- Spelletjes – tik spelletjes met bal

Deel 2 – aanleren hogere fysieke belasting

- Inspanning – snelheid, sprinten, speeddribbels, dribbel suicides
- Aanleren van aanvallende technieken volgens plan
- Aanleren van verdedigende technieken volgens plan
- Aanleren (pré)tactische technieken

Deel 3 – afbouwen en FUN

- Schot oefeningen met FUN
- Vrijspel in partijvorm

Fysieke ontwikkeling van motorische skills:

- Snelheid; is niet alleen fysiek maar ook mentaal dus spelinzicht het spel kunnen versnellen door slimme en snelle keuzes te maken.
    - loopsnelheid, kunnen sprinten vooral tijdens een fastbreak
    - reactiesnelheid:- snel reageren op situaties zoals onderscheppen van de bal of schakelen tussen verdediging en aanval, snel beslissen wanneer zij moet passen, schieten of dribbelen.

- Coördinatie; - het vermogen om lichaamsdelen op een gecontroleerde en doelgerichte manier samen te laten werken.
    - **Hand-oogcoördinatie**: bijvoorbeeld bij dribbelen, passen en schieten.
    - **Voet-handcoördinatie**: bijvoorbeeld bij het combineren van een sprong met een worp of lay-up.
    - **Timing**: bijvoorbeeld bij een rebound of een blok.

- Flexibiliteit; het vermogen om je spieren en gewrichten soepel te bewegen over hun volledige bewegingsbereik. In basketbal helpt flexibiliteit om:
    - Blessures te voorkomen (zoals verzwikkingen of spierverrekkingen).
    - Sneller te draaien of van richting te veranderen
    - Beter te springen en landen.
    - **Voorbeeld**: een verdediger die laag kan blijven zitten in een verdedigende houding en toch snel zijwaarts kan bewegen.

- Balans/ evenwicht; het vermogen om stabiel te blijven, zowel in stilstand als tijdens beweging. Dit is belangrijk bij:
    - Landen na een sprong.
    - Verdedigen laag blijven zietten en verdedigende slides kunnen maken
    - Schot, kracht komt uit je benen
    - Balans zorgt voor stabiliteit bij acties

FUNdamentals- Oriëntatie op aanvallende activiteiten

Oriëntatie op aanvallende activiteiten	Aanvallende techniek
Algemeen	• Basis(uitgangs) houding en lichaamsbalans: positie van voeten ten opzichte van lichaamszwaartepunt en hoofd • Triple threat / facing the basket • Balbehandeling (basis oefeningen) • Eén tel stop en tweetel stop • Vasthouden en vangen van de bal • Pivoteren in de combinatie met een dribbel (éérste stap: open step of crossover step)
Passen en vangen	• Passen (vanuit stand en vanuit beweging, met één of twéé handen, met kleinere of standaard maat bal) • Pass herkenning • Chest (borst) pass met twee handen • Overhead pass met twee handen • Passen direct of uit de dribbel (in correlatie met voetenwerk) • Schouderpass of pushpass met 1 hand vanaf schouderhoogte of uit de dribbel (rechts en links)
	• Vangen van de bal (en stoppen of doorgaan) in de sprong (parallel stance met één contact of stride stance in twee ritme) en dit vanuit verschillende posities en richtingen en ook vanuit verschillende ritmen en snelheden
Dribbelen (rechts en linkshandig)	• Dribbelen**: start met gebruik van basis techniek** (fingertips, side-to-side, push-and-pull, hand-to-hand), en dit voorafgaand aan verandering van richting, vervolgens verbindingen van verschillende dribbel technieken en veranderingen van richting onder druk (in spelvormsituaties). • Dribbelherkenning (betekenis van dribbel): speler wordt bewust van dribbel als middel van aanval en verdediging, als middel om zijn directe tegenstander te verslaan, als middel om naar de sweet spot te penetreren • Crossover dribbel op de plaats; • Cross between the legs dribbel op de plaats; • Verandering van ritme/snelheid/ stop and go dribbel; • Verandering van richting in beweging in front en between the legs. • Pivoteren- op de plaats (front and reverse): • Pivoteren na stop uit dribbel; • Pivoteren na stop in doorgaande beweging • Twee telstop na dribbel (rechts en links: binnenvoet- buitenvoet);

Oriëntatie op aanvallende activiteiten	Aanvallende techniek
	• Twee telstop na pass ontvangst van de bal in beweging. • Vision (zicht) – dribbelen en het hele veld zien. Dus dribbelen en niet naar de bal kijken.
Schieten	• **Start met beginners**: statisch van dichtbij doelen met één hand; • Set schot korte afstand na één telstop (één voet landt eerst, daarna de andere) • Set schot in een twee telstop (beide voeten tegelijkertijd) • Set schot vanuit de dribbel: dribbel beëindigen met een 1- of 2-telstop, direct overgaan op het schot en belangrijk om de **balhoogte**, **houding**, en **ritme** te behouden. • Schot fake en schot • Schot fake en drive • Schotherkenning: snel en correct in schatten of hij/zij in een goede positie is om te schieten. Denk aan: is er voldoende ruimte, ben je in balans, is het zicht vrij op de ring, juiste schiethoek. • Schieten onder verzwaarde omstandigheden (ruimte, tijd en verdediging). • Schieten: lay up shot, twéé tellen ritme van linker en rechter kant • Schieten: lay up na catch (in stap-stap ritme), na één dribbel • Aanleren lay-up/ lay-in; variaties verschillende angles, reverse shots, sink, bank, vanaf verschillende voet en onder verschillende hoeken;
Bewegen zonder bal/ vrijlopen	• Richtingsveranderingen; • Tempowisselingen; • Hoe kom je vrij? • Vrijlopen zonder bal: "In-out" beweging, "V" cut naar the bal en weg van de bal.

FUNdamentals- Oriëntatie op verdedigende activiteiten

Oriëntatie op verdedigende activiteiten	Verdedigingstechniek
Algemeen	• Verdedigende stances en voetenwerk • Footwork -sliding naar defensieve stance (in alle richtingen); • Footwork - dropstep • Footwork - retreat step (snel achteruit stappen om ruimte te creëren zonder uit balans te raken) • Posities handen – handen volgen de bal
Aanvaller met bal in triple-threat positie kan het volgende doen 1. Schieten 2. Passen 3. Dribbelen 4. Schijnbewegingen	
aanvaller vanuit TTP maakt een schijnbeweging	• Volle slide schijn achterwaarts in de richting van de schijnbeweging: - side slide verdedigende beweging • Dropsteps- snel, laag en groot • Snel terug in ready stance als aanvaller terugkomt in de triple-threat positie
aanvaller vanuit TTP- start met dribbelen	Verdedigen van de eerste dribbel: • Krachtige side-slide + retreat step + drop step • Overspelen van de aanvaller dat zij haar drive (start dribbel) start in de tegenovergestelde rihting.
aanvaller dribbelt	• Verdedigende voetenbasis is breed • Snelle verdedigende slides- laag (nose to the chest), beide voeten bewegen teglijktijdig • Afstand tot de aanvaller is 1 armlengte • Snelle handen • Pressie op de bal
aanvaller stopt met dribbelen	Enige wat hij nog kan is schieten of passen • Benader de aanvaller zo dicht mogelijk – voetenstand breder dan de aanvaller, attack step/bell-up/pressure stance, trace the ball (aanvaller moeilijk maken de bal te passen), handen hoog houden om schot te bemoeilijken • Communicatie verdediger in pressure stance: "pressure", dit is een teken voor de andere verdedigers hun man te overspelen. • Als aanvaller de bal passt, dan maakt de verdediger aan extra actie maken - **'Jump toward the ball'**

Oriëntatie op verdedigende activiteiten	Verdedigingstechniek
Verdedigende rebound	• Uitblokken van de man met bal – uitboxen • Sprong – recht omhoog, beide armen gebruiken om bal te vangen op het hoogste punt • Vangen van de bal – stevig vasthouden en bescherm met ellebogen

(Pré)tactisch

Oriëntatie op tactische acties	Strategie - tactiek
1-on-1	Start met Eén-tegen-één, maar met nog beperkte technische elementen: één-tegen-één is "een spel in een spel" en als basis geschikt om te dienen voor een verdere methodische uitbouw. **Aanval:** • Triple Threat, draaien naar de basket (face the basket). • Schijnbeweging met bal (ball fakes) en voeten (crosstep) • Dreigen, basketgericht, durven 1-tegen-1 te gaan • Zero seconds attack – lees verdediger (hand laag = scoren, handen hoog = driven
2-on-2	2-tegen-2 is perfect voor trainen van besluitvorming, spelinzicht, spacing en spel intelligentie **Aanval:** • Dribbels levend houden; • Aanspeelbaar zijn – hand target + vragen om de bal • Begrip van spacing - ontwikkeling van begrip van juiste aanvallende spacing (afstand) – herkennen van vrije ruimtes • Bewegen – vrijlopen zonder bal (V-cut, L-cut, flare cut) • Give & Go **Verdediging** • Zie je man en de bal • Box-out • Slides, juiste verdedigingsstance • Verdedigingscommunicatie • Toepassen verdedigings principes

2-on-1	2-tegen-1 is perfect voor het trainen van **besluitvorming, reactievermogen en spelinzicht** bij jeugd én gevorderde spelers. **Aanval** • Leren om de ruimte te benutten – spacing • Snel en doelgericht beslissen • Timing van de pass • Afmaken onder druk – layup, set schot **Verdediging** Druk op de speler met bal – probeer balbezitter tot moeilijke pass + probeer een moeilijke schot af te dwingen (afstandshot)

Fastbreak

Quick break- snelle overgang naar de aanval

- Resulteert in 1-0, 1-1, 2-1 situaties
- Vaardigheden:
    - Snelheid: razendsnel kunnen omschakelen van verdediging naar aanval
    - Passing: strakke en snelle passes kunnen geven
    - Overzicht: speelsters moeten weten wie vrij staat en waar de verdediging zich bevindt.
    - Afwerking: onderdruk kunnen scoren met layups en set shots.
    - Rebounden: na gemiste layup, pakt teamgenoot de rebound.