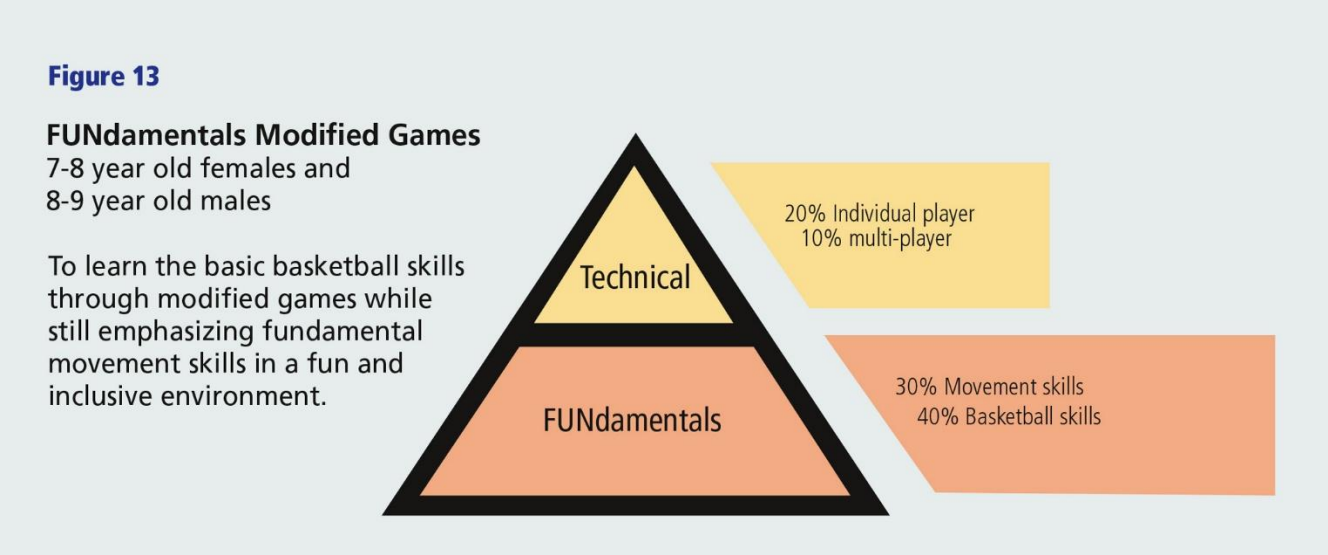
Cady Trainingsmodel conform LTAD (Long Term Athlete Development Model)
Versie: 2.0
Datum: 25 July 2025

Roadmap: onder 8 jaar-10 jaar (u8-u10)

FUNDAMENT	**Doel**
Jongens en meisjes onder 8-10 jaar (X8, X10) **Periode: 2 basketball seizoenen**	Met plezier deelnemen aan de veelzijdige trainingen. De nadruk ligt op "**FUN",** plezier ontwikkelen voor basketball. Ontwikkelen van basketbal gerelateerde **MOTORIEK.** **Planning:** • 2 keer 60 minuten in de week trainen. • X10-speelt wedstrijden.

Basketball Piramide



Benadering

- Weinig wachttijden: veel- en veelzijdige bewegingen
- Korte inspanningen, gevolgd door korte rustperioden.
- Veel variatie binnen de training.
- Spelgerichte oefeningen met wedstrijdelementen.
- Veel gebruik maken van voorbeelden. **Praatje, plaatje, daadje**.
- Uitleg zo kort mogelijk houden, ook qua zinslengte. Deze leeftijd hebben de kinderen een korte concentratieboog.
- Instructie aanpassen op fantasierijke belevingswereld van het kind
- Positieve benadering, maar wel reëel (i.v.m. zelfoverschatting)
- Beleving vindt hier en nu plaats, direct resultaten zichtbaar maken.
- Alleen richten op directe resultaten binnen betreffende training (gericht trainen voor evenement dat 2 weken later plaatsvindt, heeft voor het kind geen betekenis)
- Kinderen kunnen veiligheids- en gedragsregels naleven en zijn hierop aan te spreken.

Cady Trainingsmodel conform LTAD (Long Term Athlete Development Model)
Versie: 2.0
Datum: 25 July 2025

Ontwikkeling

Motorische ontwikkeling:

- Kinderen ontwikkelen een dominantie voor links of rechts
- Overgang van grondvormen naar bewegen (springen) naar eenvoudige motorische vaardigheden (springen in hoogte en verte met één benige afzet).
- Een stabiel bewegingsritme begint zich te ontwikkelen (betere coördinatie grove motoriek).

Lichamelijke ontwikkeling:

- Er begint een bewegingsdrang te ontstaan
- Snel moe, snel hersteld
- Ontwikkeling spierkracht, betere balans en coördinatie

Basketbalvaardigheden

Aanvallend voetenwerk • Houding (offensive stance) • Tweetellenstop • Jumpstop • Pivots: draaien op 1 voet (links en rechts).	**Passen** • Vangen en passen terwijl je in beweging bent. • Met 2 handen passen en vangen. • Borst en bounce passes. • Tegemoetkomen van de bal.	**Aanvalsprincipes** • Spacing van spelers • Snijden van de bal af • Snijden naar de bal toe • **Individueel**: schieten van de bal in de basket om te scoren (1-on-1) • **Samenspel**: elkaar zien, vrijlopen.
Dribbelen • Ballhandling • Dribbel laag • Dribbel hoog • Startdribbel - stilstand na ontvangst van bal; in beweging na ontvangst van de bal. • Dribbelen met verandering van richting, snelheid en hand (R en L).	**Schieten:** • Layups vanuit stand • Layup vanuit dribbel • Schiethouding aanleren. • Tweehandig schot.	**Basis verdediging principes** • Wanneer ben je aan het verdedigen? • Man-to-man principe: welke speler verdedig je en bij je man blijven. • Bal verdedigen: sta tussen de speler die moet verdedigen en de basket. • Verdedigend voetenwerk
Individuele beslissingvorm • Simpele technische beslissingen: • Naar wie moet ik passen? • Moet ik dribbelen met links of met rechts? • Wanneer moet ik schieten/passen/dribbelen?	**Coordinatie** • Oog-hand coordinatie (wat zie je, wat moet je doen met je handen) bij schieten, oassen, rebonds en verdedigen • Bij schieten: ogen richten op de basket, hoe hou je de bal vast, timen van het schot, juiste boog en kracht. • Rebouden: bal volgen, snel reageren om bal te pakken voordat de tegenstander dit kan doen. • Verdediging: snel reageren op beweging van aanvaller, bal kunnen onderscheppen	**Snelheid** • Looptechnieken en bewegingen: joggen, sprinten, beweeglijkheid, frequentie in verschillende richtingen, behendigheid en reactiesnelheid. Oefeningen zoveel mogelijk met een bal (basketbal, tennisbal): gooien en vangen, omhoog springen en bal vangen. • Voetenwerk: verdedigende slides, pivoteren. • Ren techniek: zijwaarts, achterwaarts, voorwaarts

Cady Trainingsmodel conform LTAD (Long Term Athlete Development Model)
Versie: 2.0
Datum: 25 July 2025

Bewegingsvaardigheden

Bewegingsvaardigheden	Coördinatieve vaardigheid
• Looptechnieken en bewegingen: joggen, sprinten, beweeglijkheid, frequentie in verschillende richtingen, behendigheid en reactiesnelheid. • Oefeningen zoveel mogelijk met een bal (basketbal, tennisbal): gooien en vangen, omhoog springen en bal vangen. • Voetenwerk: verdedigende slides, pivoteren. • Ren techniek: zijwaarts, achterwaarts, voorwaarts. • Behendigheidsbanen of estafettes rennen, tijgeren, kruipen, hinkelen, vallen, rollen etc • In balans zijn (stance) • Verander van snelheid en richting • Laat kinderen springen en landen	• **Ruimtelijkoriëntatie vermogen** • Inzicht in tijd en ruimte ten aanzien van zichzelf en ten opzichte van objecten en spelers om hem heen. • **Ritmisch vermogen**: Bewegen met kleine of grote passen, touwtjespringen, sprongen op de plaats, stuiteren, gooi- en vangvormen met de bal •

Indeling training – duur 60 minuten

Trainingsonderdeel	Duur
Warming-up (bewegingsvaardigheden)	10 minuten
Fundamentals (technische vaardigheden & oefeningen)	40 minunten
Eenvoudige taktiek en spelvorm	10 munuten