Cady Trainingsmodel conform LTAD (Long Term Athlete Development Model)
Versie: 2.0
Datum: 26 July 2025

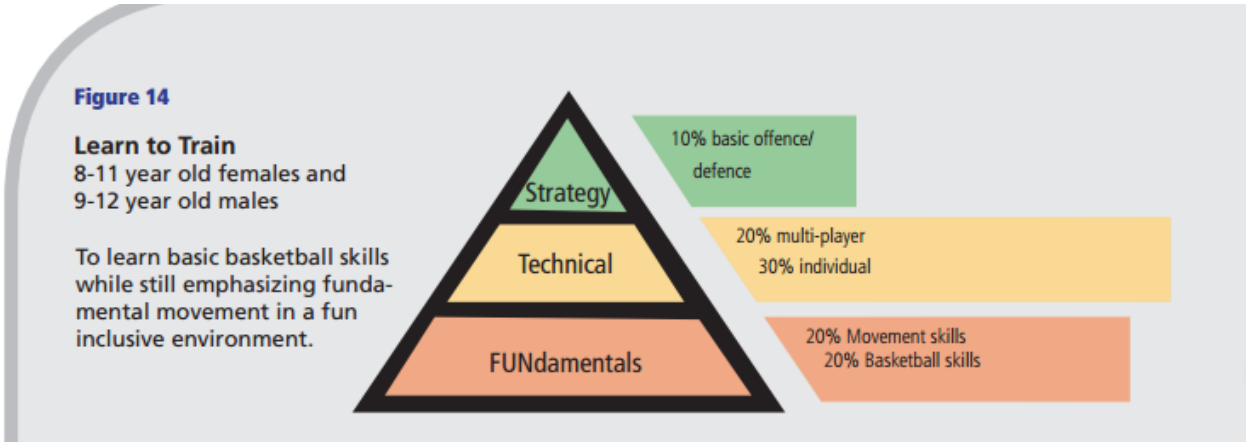
Roadmap: onder 12 jaar (u12)

LEREN TRAINEN Meisjes onder 12 jaar (VU12) Jongens onder 12 jaar (MU12) **"Focus on the process not the outcome"**	**Doel** 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** (**Leren Trainen**) fase. Dus het leren trainen op basis niveau (basis technische skills), het ontwikkelen van wedstrijd mentaliteit en kennis. **Planning:** • 2 keer 90 minuten in de week trainen • Spelen van wedstrijden

Basketball Piramide

Verdeling in trainingen:

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



Inzichten en benadering

Structuren:

- Bouw de training op in korte duidelijke onderdelen
- Laat oefeningen niet langer duren dan 10 minuten, varieer. Weinig wachttijden: veel- en veelzijdige bewegingen.
- Laat als trainer het goede voorbeeld zien. Veel gebruik maken van voorbeelden. **Praatje, plaatje, daadje**.
- Laat ze samenwerken in tweetallen en herhaal veel!
- Hou afspraken simpel en kort
- Weinig wachttijden: veel- en veelzijdige bewegingen
- Korte inspanningen, gevolgd door korte rustperioden.
- Veel variatie binnen de training.
- Spelgerichte oefeningen met wedstrijdelementen.
- Uitleg zo kort mogelijk houden, ook qua zinslengte. Deze leeftijd hebben de kinderen een korte concentratieboog.
- Instructie aanpassen op fantasierijke belevingswereld van het kind

Aandacht:

- Positieve benadering, maar wel reëel (i.v.m. zelfoverschatting)
- Observeer de spelers en geef ze feedback.
- 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.
- Kinderen verschillen, spreek ze verschillend aan.

Regie overdragen:

- Draag **verantwoordelijkheden /taken over aan de aanvoerder**
- Begeleid het team in het proces naar meer verantwoordelijkheid
- Stel vragen: wat ging goed en hoe kwam dat

Fundamentals

Basketball movements

- Verder ontwikkelen van de motoriek
- Kracht oefeningen met eigen lichaamsgewicht.
- Snelheid en behendigheidsoefeningen.
- Uithoudingsvermogen

Schieten

- Schot houding.
- Lay-ups links en rechts.
- Eenhandige setshot.
- Jumpstop en schot.

Aanvallend voetenwerk

- Eén tel stop – jumpstop
- Tweetellenstop
- Stoppen en pivoteren
- Pivoteren en afschermen van de bal.
- Ready-stance - offense

Dribbelen

- Startdribbel - stilstand na ontvangst van bal
- Startdribbel – in beweging na ontvangst van de bal
- Speed dribbel
- Cross-over dribbel.
- Dribbelen met rechts, links in alle richtingen met versnellingen dus veranderen van richting en van snelheid
- Vision (zicht) – dribbelen en het hele veld zien. Dus dribbelen en niet naar de bal kijken.

Read & React

- Pass & Cut oftewel passen en snijden.

Dit is de eerste laag in de Read & React. De basis voor de pass & cut vaardigheid is **spacing**. Met voldoende spacing ontstaat voldoende ruimte om te kunnen passen en snijden. De regel is: Als een pass wordt gegeven 1 plek bij de bal vandaan, dan **moet** die speler naar de basket snijden. De lege plek die ontstaat, moet zo snel mogelijk worden **opgevuld** door andere spelers.

Passen en vangen

- Vasthouden van de bal
- Vragen om de bal
- Vangen van de bal
- Diverse passes: borst, bounce, overhead en baseball passes.
- Passen en vangen in beweging
- Passen en vangen onder druk (met tegenspelers).
- Bal tegemoetkomen

Rebounden

- **Timing Rebound** (het vermogen van een speler om precies op het juiste moment te springen om de bal te grijpen na een gemist schot. Dit betekent niet alleen dat de speler hoog moet kunnen springen, maar ook dat hij moet weten wanneer te springen om de bal op het hoogste punt te pakken voordat anderen dat kunnen doen)

Fundamentals
Verdedigend voetenwerk + Verdedigen • Ready-stance - defense • Slides • Verdedigen: man en bal zien

Basketbalvaardigheden-technisch en tactisch

Technische en tactische vaardigheden
1-tegen-1: • 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.
Meermans-situaties: • Give and go • Vrij komen: V-cuts, in-uit. • Pass tegemoet komen.
Verdediging: • Verdedigingshouding. • Tussen man en basket blijven • Man en bal zien • Verdedigende driehoek (ball-you-man)
Offense concepten • Aanvallen met het doel om te scoren. • Durf 1-tegen-1 te spelen. • Ruimte creeren. • Rotatie: give and go met rotatie.
Defensive concepten • Tussen man en basket verdedigen. • Sprint terug naar de verdediging. • Achter de bal verdedigen
Transitie • Fastbreak: snelheidsbeslissingen, sprinten, quick-break, e.d. • Rebouden