Cady Trainingsmodel conform LTAD (Long Term Athlete Development Model)
Trainingsroadmap U14
Datum: juli 2025

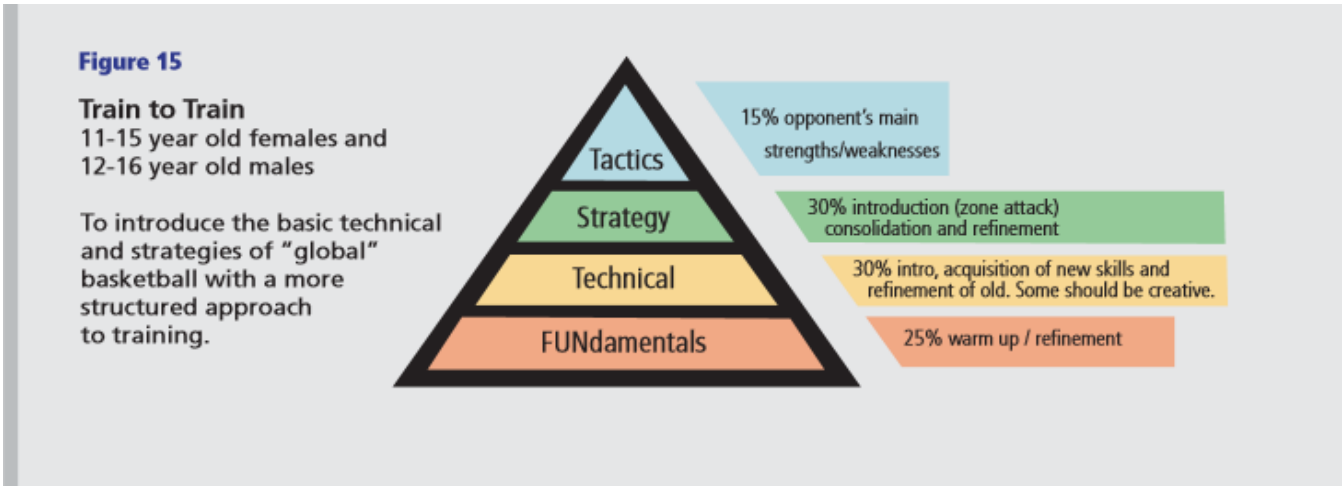
Roadmap opleidingsplan: onder 14 jaar (u14)

TRAIN to TRAIN	**Doel**
Meisjes: 11-15jaar Jongens: 12-16 jaar Vanuit de vereniging kiezen we deze leeftijd, de groepsaanduiding: • **Meisjes under 14/16 (VU14)** • **Jongens under 14/16 (MU14)**	Het doel in deze fase is om de atletische basis verder uit te bouwen. Veel vaardigheden zullen hier worden geïntroduceerd en benadrukt. **Vermijd de verleiding om het gebrek aan vaardigheden te compenseren met tactiek op een hoger niveau.** Competitief worden tijdens wedstrijden (tactiek, omgaan met winst/verlies) **Planning:** • 2 keer 90 minuten in de week trainen • Spelen van wedstrijden

Basketball Piramide

Verdeling in trainingen:

- Fundamentals 25% trainen in de warming-up inclusief correcties
- Technisch 30%, introductie nieuwe basketball skills, correctie bestaande skills.
- Strategisch 30%, technieken die nodig zijn om te kunnen aanvallen en verdedigen.
- Tactics 15%, simpele aanval en verdedigende strategieën.



Benadering Train to Train fase

- In de eerste fase van deze leeftijdsgroep (1e jaars) worden zones (aanval en verdediging) en zonepressies niet uitgevoerd. Het gebruik van zones en presses zal worden geïntroduceerd aan het einde van de 2e fase (2e jaars), wanneer spelers een volledige basis in de basisvaardigheden hebben verworven.
- Veder willen we basketballers ontwikkelen, in tegenstelling tot positiespelers. **Dus alle spelers moeten alle posities kunnen spelen in deze fase.** Spelers moeten zich **nog niet specialiseren**
- Deze fase kan voor veel spelers nog steeds een instapniveau zijn. Erken dit feit en wees u bewust van de onderstaande fase om de atleet te helpen zijn/haar leerproces te versnellen.
- **Fundamentals trainen in de warming-ups** inclusief correcties, combinatie oefeningen
- Interesse tonen en tegemoetkomen aan nieuwsgierigheid en leergierigheid door serieus antwoord te geven op vragen.
- Prestaties in perspectief van lichamelijke ontwikkeling plaatsen.
- Omarm diversiteit en benader alle jeugdigen positief als gelijkwaardig (positieve coaching).
- Inzet is belangrijker dan winnen
- Doe oefeningen zoveel mogelijk als in een wedstrijd
- Beslissingen nemen: welke vaardigheid gebruik in welke situatie
- Train uithoudingsvermogen m.b.v**. full court oefeningen**
- Krachttraining. Gebruik eigen lichaamsgewicht: squats, push ups, etc.

Fundamentals (techniek)

Offense (aanval)

Fundamentals Aanval	Fundamentals Aanval

Dribbelen/Balbehandeling
• Uitbreiden van het dribbelrepertoire.
  ○ Between the legs dribbel
  ○ Behind the back dribbel
  ○ **Retreat dribbel**
  ○ **Spin dribbel**
  ○ **Reverse dribbel**
  ○ Crossover dribbel
  ○ Vision: hou overzicht op het hele veld bij het dribbelen, ook onder druk. Maak de juiste interpretaties en reacties
  ○ Verfijn het vermogen om de bal te hanteren terwijl je de vloer scant
• **Dribbelbeslissingen** nemen (read and react)
• Verfijn en ontwikkel snelheid, controle, richtingsverandering, terugtrekken en tempoveranderingen met de rechter- en linkerhand
• Verfijn en ontwikkel het concept van dribbelen tegen een verdediger
 	
Dribbelstart
• Startdribbel - stilstand na ontvangst van bal met **focus op explosief starten van de dribbel**
• Startdribbel – in beweging na ontvangst van de bal **met focus op het niet overtreden van de loopregel en versnellen** van de dribbel.
	Passen en vangen
	• Breid het passrepertoire uit. Voeg variaties toe aan de basispassen (bijv. borstpassen, stuiteren, bovenhands, basballpassen)
	• Verhoog de snelheid waarmee de bal kan worden gepasst en ontvangen
	• Ontwikkel concepten voor bal- en passfaking
	• Passen en vangen in begeleide verdedigingssituaties
	• Maak de juiste interpretaties en reacties

Schieten
• **BEEF**-herrzie en verfijn de BEEF-concepten (balans, elleboog, ogen, follow-through) van het schieten
• **Schottechnieken**-ontwikkel schotklare technieken - vangen en schieten vanuit een pass in verschillende richtingen.
• **Schottechnieken-**ontwikkel vangen en schieten vanuit een dribbel - in verschillende richtingen
• **Lay-up-**herzie en verfijn een **lay-up repertoire** met:
  ○ reverse layup
  ○ Drop-step layup
  ○ Euro-step layuos
  ○ Speed layups
	Getting-open – bewegen en vrijlopen
	• Gebruikmaken van richtingsverandering, tempoverandering, afsluiten en een teamgenoot.
	• Lezen en reageren op geleide verdediging
	• Bewegen naar de pass
	• Openstaan op verschillende posities (bijv. wing, post, guard, top, baseline)
	• Hoe kom je vrij?
	• Vrijlopen zonder bal: “In-out” beweging, “V” cut naar the bal en weg van de bal.
	
	Screens – eerst zelf leren vrijlopen, dan screens

Fundamentals Aanval	Fundamentals Aanval
○ Layin • **Vrije-worpen**-ontwikkel een vrijeworp-schietroutine	• Screening concepten worden ontwikkeld nadat de spelers zelf open kunnen komen (zelf bewegen en vrijlopen).
Aanvallend voetenwerk • Front Pivot • Stance: triple threat, ready, shot ready • V-cut • Backdoor Cut • Open Step • Drop Step • Reverse (omdraaien en go) • Rockerstep	**Rebounding** • Aanvallende rebounds
Ready Stance – met bal • Verfijn en automatiseer voetenwerk – pivoting (front en reverse) zowel op rechts als links. • Vision: zie het hele veld en je teamgenoten. • Ballhandling: onder verdedigende druk, vision, • Verfijn bewegingen: jump-stop, 2-tellen-ritme • Het leren nemen van beslissingen: wat doe je als je in stilstand de bal hebt ontvangen? Wat doe je als je na de dribbel gestopt bent? • Triple-Threat stance – wat kan je doen vanuit de Trple-Threat?	**Ready Stance – zonder bal** • Movement - change of direction (V-cuts, backdoor-cuts, L-cuts). Vanuit pivot snel van richting veranderen, en schijn bewegingen maken. • Vision - play with eyes up, zie het veld, de bal en teamgenoten. Leren vrijlopen: voetenwerk, explosief, snelheid, spacing
Stoppen • Na de dribbel (Jumpstop, 2-tellen-stop: links als rechts). • Als je in beweging bent, na ontvangt van de bal kunnen stoppen zonder lopen te maken.	**Aanval 1-on-1** • Triple Threat, draaien naar de basket (face the basket). • Schijnbeweging met bal (ball fakes) en voeten (crosstep) • Durf 1-tegen-1 te spelen. • Leer ruimte creeren. • Dreigen, basketgericht, durven 1-tegen-1 te gaan • **Zero seconds attack** – lees verdediger (hand laag = scoren, handen hoog = driven **Verder ontwikkelen technische 1-op-1-vaardigheden** • Agressief naar de ring staan om een scorende **bedreiging** te vormen • De verdediging lezen en erop reageren • Ontwikkel een 1-op-1-repertoire (bijv. off-dribble, jab fakes, shot fakes, moves In-Out bewegingen dus V-cuts, backdoor-cuts, Give&Go • Lezen en reageren op geleide verdediging • Spelen vanuit verschillende posities

Fundamentals Aanval	Fundamentals Aanval
	• Communicatie verbaal en non-verbaal. Gebruik korte en actieve woorden.

Defense (verdediging)

Fundamentals Verdediging	Fundamentals Verdediging
Verdediging 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	**Rebounding – verdedigende rebounds** • Introduceer en train de verdedigende rebounding skills (boxing out) • 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
Verdediging • Introduceer het concept van **bal- en help-side verdediging** • Communicatie, korte krachtige woorden zoals “ball”, “shot”, “in” (dribbel penetraties), “help”. Praten met je teamgenoten is zeer belangrijk. • **Vision**: zie ten alle tijden het veld, spelers en situaties. • **Verdedigingsdriehoek** – ball-you-man	**Defense stance:** • Ready stance: ball-you-man • Help, Deny, on-the-ball • Vision: split vision • Verdedigend voetenwerk (houding t.a.v. de man die je verdedig)
Verdediging op man met de bal (MB) • Verfijn de verdedigende houding tegen een aanvallende speler in triple-threat met de nadruk op baldruk (o.a. Close-outs) • Ontwikkel en verfijn het behouden van de gap en richtingsverandering tegen een balbezitter met de nadruk op baldruk • Introduceer en ontwikkel het concept van het betwisten van een schot, pass en dead ball • Introduceer het concept van beïnvloeden (perimeter en post)	**Verdediging man zonder de bal (MZB)** • Verfijn en ontwikkel de houding - open en gesloten • Introduceer het concept van beïnvloeden (perimeter en post) • Introduceer en ontwikkel van **“denial - open and closed”.** • Introduceer en ontwikkel help, rotatie en recovery • Introduceer en ontwikkel het verdedigen de ball screens • Van de ene verdedigende houding naar de andere bewegen (balstand naar help houding, helphouding om houding te ontkennen, enz.)
Transition Defense • Introduceer en ontwikkel het concept van teamverdedigingsbalans (aanvallende rebounding en safeties) • Verdedig de basket, bal en lanes tijdens de overgang	**Teamverdediging** • Introduceer en herhaal verdedigende houdingen - bal, deny, en help • Vision: ball-you-man • Individuele verdediging tegen teamverdediging • Concepten – “**deny cutter, shift/react to the ball**

Fundamentals Verdediging	Fundamentals Verdediging
• Sprinten naar herstel	• Communiceer je acties (bijv. bal, schot, help, enz.) • Bescherm de basket - neem een charge • Verdedig de aanvalspenetratie met hulp van teamgenoot • Zie te allen tijde de bal en de man die je verdedigt • Daag de schutter uit: close-out e.d. • Voetwerk: shuffle om te rennen (help) • **Full-court over het hele veld 1-op-1** • Rebound (contact) • Speel verdediging zonder overtreding

Taktiek en Strategie

Offense (aanval)

Tactiek & Strategie aanval
Train de aanvalsconcepten "meernans situaties" • 1-on-1, 2-on-1, 2-on-2, 3-on-2, 3-on-3, 4-on-3, etc. **Concepten:** • 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 • 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, backdoor-cut), **Give & Go** • Leren om de ruimte te benutten – timing en spacing • Snel en doelgericht beslissen • **Afmaken onder druk – layup, set schot**
Transitie aanval = Fastbreak Spacing & Concept • Aanvallen vanuit het midden • Outlet pass: de bal vangen en doorgeven aan de speler vooraan die in het voordeel is. • Snel en breed rennen / sprinten • **Communiceren met teamgenoten** • Verantwoordelijkheden (rollen): rebounder, outlet, einde fase fastbreak: opzetten van de aanval, balance en spacing vanaf het 3-punten gebied. • Specialiseren op: rebounding, outlet pass en de lange passes geven, snelle dribbels, timing en anticiperen. • Ruimtelijke bewustwording: breed houden, fastbreak lijnen aanhouden.
Technische sklls aanvalsconcepten • 1-op-1 aanval om af te maken**, DREIGEN** • Uitbreiding van het lezen van verdediger - met en zonder bal • Post play – verzegelen "Sealen" verdediger • Open komen • Uitbreiding **"ball reversal**" • Passen, snijden, vervangen **"Pass, cut, replace"** • Concepten van passhoeken, het creëren van lanes • Rebond – volg je schot
GAME MODIFICATIONS • Geen zoneverdediging zonepressen (niet toegestaan bij U14) • Geen zonepressen (niet toegestaan bij U14) • Train door 1-tegen-1, 2-tegen-2, 3-tegen-3 te spelen, zodat spelers de bal meer kunnen aanraken.

Tactiek & Strategie aanval
Motion 5 – OUT concept: - aanleren met breakdown drills • Pass, Cut en Replace • V-cuts • Backdoor-cuts • Drop-step layups • Dreigen – jabsteps, fakepasses, durf 1-on-1 te spelen
Out-of-bounds concept • Baseline out of bounds • Sideline out of bounds • Hou het simpel
Pressbreak concept • Offense: breken van de verdedigende press (press breaks, veld posities, conditioneer de passes onder druk)

Defense (verdediging)

Tactiek & Strategie verdediging
Man-2-Man defense concept • Fullcourt defense • Halfcourt defense • Teamverdediging binnen 3-punten gebied: help & recover, on-the-ball (ball druk), druk op de passlijnen, jump-to-ball, denial e.d.
Transition verdediging • Verdedigen van het hele veld: vroeg stoppen van de ballhandler, verdedigen van de rebounder en deny-outlet, verdedigen van de banen (ball-you-man) • Sprint naar de passlanes en verdedig het. Dus verdedigen van de bal en de lanen van de transitie van de tegenploeg. • Sprint naar de middenlijn en draai je om naar de aankomende bal • Laat 1 speler snel terug sprinten om de basket te verdedigen. Deze rol kan benoemd worden als de '**traffic controller**'. • Veld herkenning • Stoppen van de man met bal • Verdedigen van de basket • **Verdedigende verantwoordelijkheid** • Bal stoppen, checks oppakken • Communicate with teammates
Verdedigingstackiek • **2-on-1, 2-on-2** • **3-on-2, 3-on-3** • **4-on-4, etc.**