



COACH HANDBOEK

Seizoen 2024-2025

SINDS 1963

ORCA'S
URK

Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
De coach	4
de jeugd.....	6
het schot.....	6
Opleiden en Coach ontwikkeling.....	7
Veilige Sportklimaat.....	7
Wat moeten ze leren op welke leeftijd?	8
Read & React aanval	9
Packline defense (vanaf U14/16).....	10
Praktische zaken	11
Handige links	14

INLEIDING

Welkom bij het Orca's Coach Handboek - een gids die zich richt op de belangrijkste elementen van coachen bij basketbalvereniging Orca's en een verzamelplek voor allerlei praktische zaken met verwijzingen naar verschillende websites.

Orca's is een vereniging waar de liefde voor basketbal wordt gedeeld. Iedereen krijgt de kans om via basketbal zijn of haar potentieel te realiseren en zich sportief te ontwikkelen op eigen niveau. Wij streven naar een gezonde mix van recreatieve en prestatiegerichte basketbalactiviteiten, waarbij de ontwikkeling van vaardigheden en plezier in het spel centraal staan. Basketbalvereniging Orca's streeft ernaar een betekenisvolle en veilige plek te bieden voor de jeugd om te basketballen. In een veilig sportklimaat kunnen alle leden, jong en oud, zich gewaardeerd en gerespecteerd voelen. We koesteren dat we een familieclub zijn, waarin iedereen welkom is.

Coaches maken vaak een onuitwisbare indruk op sporters. Jouw invloed reikt namelijk veel verder dan alleen de sporttechnische ontwikkeling. Ook op de sociale en persoonlijke ontwikkeling van (jonge) sporters is het gedrag van een coach van grote invloed. Je zorgt voor het vormen van karakter, het bevorderen van teamwork en het creëren van een omgeving waarin iedereen zich gewaardeerd voelt. Voor trainers en coaches is het daarom belangrijk om ook over opvoedkundige vaardigheden te beschikken. Zo kun jij een veilige en positieve omgeving creëren waarin de sporters zich op hun gemak voelen en zich met plezier en optimaal kunnen ontwikkelen. Trainers en coaches zijn het eerste aanspreekpunt van de spelers op de club. Ze zorgen ervoor dat er op een leuke, goede en positieve manier wordt getraind, zodat alle kinderen zich veilig voelen op de club en het beste uit zichzelf te halen.

Wij van de TC willen alle trainers daarom ook veel plezier, geduld, enthousiasme en toewijding toewensen en natuurlijk veel gewonnen of leerzame wedstrijden.

Namens de Technische Commissie,

Teun Mazereeuw

DE COACH

Een coach fungeert als een rolmodel voor de spelers. Toon persoonlijke integriteit, eerlijkheid en respect in al je interacties. Je gedrag en houding zijn van invloed op de spelers, dus wees bewust van je verantwoordelijkheid om een positieve invloed uit te oefenen. Jeugdspelers hebben rolmodellen nodig om naar op te kijken. Als coach en mentor heb je de mogelijkheid om niet alleen basketbalvaardigheden over te brengen, maar ook levenslessen. Toon oprechte interesse in het welzijn van je spelers, luister naar hun zorgen en doelen, en bied begeleiding en advies. Je kunt een blijvende impact hebben op hun levens en hen inspireren om hun volledige potentieel te bereiken.

Een coach is in de eerste plaats een [leider](#). Je moet in staat zijn om je spelers te inspireren en te motiveren om hun volledige potentieel te bereiken. Dit vereist een positieve houding, sterke communicatievaardigheden en het vermogen om anderen te beïnvloeden. Laat zien dat je toewijding en passie hebt voor het spel en dat je vastbesloten bent om je spelers te helpen groeien, zowel op het veld als daarbuiten. Het ontwikkelen van je leiderschap, communicatie en empathische vaardigheden zal niet alleen je spelers ten goede komen, maar zal ook bijdragen aan een succesvol en positief teamklimaat. Wees trots op je rol als coach en zet je in om het beste uit je spelers te halen.

Een succesvolle coach beschikt over een diepgaand begrip van het spel. Je moet tactisch inzicht hebben en in staat zijn om strategieën te ontwikkelen die passen bij de sterktes en zwaktes van je team en je tegenstanders. Blijf op de hoogte van de nieuwste trends en ontwikkelingen in het basketbal en pas je aanpak dienovereenkomstig aan.

Geduld is een deugd voor elke coach. Je werkt met spelers van verschillende achtergronden en vaardigheidsniveaus, en het is belangrijk om begrip en empathie te tonen. Wees geduldig bij het aanleren van nieuwe vaardigheden en bij het begeleiden van spelers door moeilijke momenten. Toon oprechte interesse in hun welzijn en wees bereid om te luisteren naar hun zorgen en ideeën.

Basketbal is een dynamische sport en omstandigheden kunnen snel veranderen. Een succesvolle coach is flexibel en kan zich aanpassen aan verschillende situaties. Wees bereid om je strategieën aan te passen op basis van de behoeften van je team en de ontwikkelingen tijdens wedstrijden. Toon veerkracht en moedig je spelers aan om zich aan te passen en te blijven streven naar succes, zelfs in uitdagende omstandigheden.

Communicatie is de sleutel tot succes in coaching. Je moet in staat zijn om je instructies en feedback duidelijk over te brengen, zowel individueel als in groepsverband. Luister actief naar je spelers en moedig open communicatie aan. Een goede coach is in staat om een vertrouwensrelatie op te bouwen, waardoor spelers zich comfortabel voelen om hun gedachten en zorgen te delen. De vertrouwensrelatie is misschien wel de belangrijkste relatie tussen mensen. Daarom is vertrouwen erg belangrijk voor het functioneren van een team of een organisatie. Hoe groter het vertrouwen, des te groter de mate van samenwerking en dus de kans op een goed resultaat. Een belangrijke voorwaarde voor de vertrouwensrelatie is een positieve intentie hebben. Dat moet de coach uitstralen, zodat de spelers daar niet meer aan twifelen. Die positiviteit wordt zichtbaar in elke poging om iemand beter te maken en te helpen ontwikkelen. Die positieve houding heeft meteen effect op het team. Dit betekent niet dat je als coach niet streng mag zijn. Het gaat om de positieve bedoeling van de coach. Nog een belangrijke voorwaarde voor vertrouwen is eerlijk zijn. Lieg nooit tegen je spelers of het team, want de schade is onherstelbaar. Een leugentje om bestwil kan dus niet. Daarnaast moet je als coach duidelijk zijn. Duidelijkheid zorgt voor zekerheid. Als iemand niet duidelijk is, kan diegene niet worden vertrouwd. Ten slotte moet je consequent zijn. Dit houdt ook in dat je als coach het goede voorbeeld moet geven. Als je van je spelers verlangt dat ze op tijd zijn, moet je zelf ook op tijd zijn. Wat dat betreft is de coach een gevangene van zijn of haar eigen regels. Er wordt dus best veel gevraagd van jou als coach, maar nu weet je wel waar je aan moet werken als je het vertrouwen van de spelers wil ontvangen.

Afspraken

De spelers verlangen duidelijkheid van de coach. Daarom is het goed om aan het begin van het seizoen een aantal afspraken met elkaar te maken. Geef van tevoren uitleg met voorbeelden en vertel ook wat de bijbehorende consequenties zijn. Bijvoorbeeld over te laat komen of het gebruik van mobiele telefoons tijdens de training. [Hier een aantal tips voor het maken van teamafspraken.](#)

Voorbeeldfunctie

Als coach heb je dus een voorbeeldfunctie voor je spelers. Op het veld, in de kantine, maar ook daarbuiten. Het omgaan met de scheidsrechters verdient daarbij specifieke aandacht. Commentaar op de scheidsrechters wordt meestal gegeven als iemand het niet eens is met die scheidsrechter en als de beslissing in het nadeel van diegene is. Ik zie namelijk vrijwel nooit een coach klagen tegen een scheidsrechter over een beslissing die in zijn voordeel is. Als je echt eerlijk zou zijn, moet je over elke verkeerde beslissing van de scheidsrechter gaan klagen, ook als die in jouw voordeel is. Meestal doet de scheidsrechter het niet expres fout. Die staat daar ook zijn of haar best te doen. Van oneerlijkheid is alleen sprake als een scheidsrechter opzettelijk een team benadeelt. En dat komt vrijwel niet voor. Soms klagen coaches bewust, om de scheidsrechter te beïnvloeden. Je smeekt dan als coach in feite de scheidsrechter om hulp. Het heeft misschien effect op de korte termijn, maar de schade die je aanricht op de lange duur is veel groter. Het tast namelijk jouw geloofwaardigheid en de vertrouwensrelatie aan. Ook wijst commentaar op de scheidsrechter op een gebrek aan zelfkennis en zelfkritiek. Een ander van fouten betichten, terwijl je zelf net zoveel fouten maakt. Als coach moet je op dit gebied ook het goede voorbeeld geven en consequent zijn. Je kan niet klagen als je wordt benadeeld en niets zeggen als de verkeerde beslissing in je voordeel is. Dan ben je zelf ook niet eerlijk. Bovendien geef je aan je spelers een signaal, dat ze verloren hebben door onder andere de scheidsrechters. Over een heel seizoen genomen, vallen arbitraire beslissingen net zo vaak in je voordeel als in je nadeel uit. Als je zo graag wil winnen, zorg dan voor een goede vertrouwensrelatie in je team en ga werken aan techniek om beter te worden. Dus coaches; stop met commentaar op de scheidsrechters, geef ze na de wedstrijd een hand en bedank ze voor het fluiten.

DE JEUGD

“De jeugd is de toekomst.” Deze beroemde uitdrukking geldt ook zeker binnen de context van het basketbal. Investeren in de jeugd is niet alleen een morele verantwoordelijkheid, maar het legt ook een solide basis voor de groei en ontwikkeling van de sport. Als basketbaltrainers moeten we begrijpen dat het werken met jonge spelers niet alleen invloed heeft op hun vaardigheden, maar ook op hun karakter, houding en toekomstig succes in en buiten het speelveld.

Het investeren in de jeugd begint met het aanleren van fundamentele basketbalvaardigheden. Een van de belangrijkste taken van de coach is om de spelers individueel op een hoger niveau te brengen. Focus op geduldige, gestructureerde trainingssessies waarbij de nadruk ligt op het ontwikkelen van deze vaardigheden. Doordat spelers individueel beter worden, wordt ook het team beter. De nadruk moet dus liggen op de fundamentals, zoals [het aanleren van een goed schot](#). Wanneer opleiden de prioriteit wordt, is te verwachten dat de eerste successen op zich laten wachten, maar uiteindelijk krijg je als resultaat betere spelers en een beter team.

Jeugdspelers bevinden zich nog in de groeifase, en het is cruciaal om hen te helpen een sterk lichaamsbewustzijn te ontwikkelen. Leer ze over goede lichaamshouding, bewegingstechnieken en hoe ze hun lichaam effectief kunnen gebruiken om blessures te voorkomen. Naast technische vaardigheden moeten ze ook werken aan hun algemene fitheid en kracht. Dit zal niet alleen hun prestaties op het veld verbeteren, maar ook hun algehele gezondheid bevorderen.

Basketbal is meer dan alleen een reeks individuele vaardigheden; het draait ook om teamwerk en karaktervorming. Leer jeugdspelers waarden zoals doorzettingsvermogen, respect, verantwoordelijkheid en teamwork. Moedig een positieve houding aan, zowel bij winst als bij verlies. Creëer een omgeving waarin spelers elkaar ondersteunen en elkaars successen vieren. Deze aspecten zullen hen niet alleen tot betere teamgenoten maken, maar ook tot betere mensen.

Het investeren in de jeugd van vandaag is investeren in de toekomst van Orca's. Door aandacht te besteden aan hun technische, fysieke en mentale ontwikkeling, kunnen we niet alleen getalenteerde atleten kweken, maar ook karaktervolle individuen die waardevolle bijdragen leveren aan de vereniging. Als trainers hebben we de unieke kans om een blijvende impact te hebben op het leven van onze jeugdspelers, en dat is een verantwoordelijkheid die we met toewijding moeten omarmen.

HET SCHOT

Een goed schot begint met een solide basis. Jonge basketballers moeten de fundamentele bouwstenen begrijpen en beheersen die een schot effectief maken. Van de juiste houding en grip van de bal tot de positie van de voeten en het gebruik van de knieën voor kracht - elke beweging draagt bij aan de uiteindelijke precisie van het schot.

Het oude gezegde "oefening baart kunst" is bij uitstek van toepassing op het aanleren van een goed schot. Spiergeheugen speelt een cruciale rol bij het creëren van consistentie en nauwkeurigheid. Om een goed schot aan te leren moet veel worden getraind. Maar het is nog lastiger om een verkeerd schot weer af te leren. Leer jonge basketballers daarom vanaf het begin om met één hand te schieten. De juiste techniek kan vroeg worden geleerd (tussen 7 en 9 jaar).

https://www.orcas.nl/wp-content/uploads/orcas/Trunic_U14-Shooting.pdf.pdf

OPLEIDEN EN COACH ONTWIKKELING

Orca's biedt verschillende mogelijkheden voor coachontwikkeling, die gericht zijn op het vergroten van kennis, vaardigheden en inzicht van coaches. Onze Technische Commissie organiseert jaarlijks bijeenkomsten voor trainers en coaches, waarbij verschillende onderwerpen aan bod komen om de voortdurende ontwikkeling van coaches te ondersteunen. Daarnaast zorgen we voor oefenstof, met specifieke aandacht voor de jongste jeugd. We erkennen het belang van de juiste begeleiding voor jonge sporters om een stevige basis te leggen voor hun sportieve ontwikkeling. Orca's stimuleert coaches om deel te nemen aan clinics, die worden aangeboden door de Nederlandse Basketball Bond (NBB). Deze clinics bieden waardevolle kennis en inzichten van experts in het veld en bieden coaches de kans om te leren van anderen en nieuwe benaderingen van coaching te ontdekken. Alle clinics worden opgenomen en zijn integraal terug te kijken op de [playlist "Basketball School"](#). Ook Basketbal Vlaanderen heeft een aantal interessante video's op hun YouTube kanaal staan: [Links basketbal Vlaanderen](#)

Een beetje opvoeder

Training geven gaat verder dan alleen sportvaardigheden aanleren. Als coach krijg je te maken met groepsdynamiek, emoties, verschillende persoonlijkheden en leeftijdsspecifieke interesses. Het omgaan met deze diversiteit en zorgen dat je trainingen aansluiten bij de sporters is van cruciaal belang. De scholing 'Een Beetje Opvoeder' richt zich op pedagogische en didactische aspecten van training geven. Hierdoor kun je jouw trainingen beter afstemmen op de belevingswereld, beweegmotivatie en ontwikkeling van jeugdige sporters. Deze e-learning wordt gratis ter beschikking gesteld. Klik [hier](#) voor de e-learning!

VEILIGE SPORTKLIMAAT

Iedereen verdient een veilige en plezierige sportomgeving. Sporters moeten zich veilig en geborgen voelen en met plezier kunnen sporten. Grensoverschrijdend gedrag kan echter de sportervaring bederven. Dit gedrag kan onbedoeld zijn, maar toch onwenselijk en schadelijk voor anderen. Grensoverschrijdend gedrag is gedrag waarmee de ander schade op fysiek, mentaal of emotioneel vlak wordt toegebracht. Vaak heeft grensoverschrijdend gedrag ook te maken met machtsmisbruik. Dit gedrag kan opzettelijk, maar ook onopzettelijk zijn. In een heleboel gevallen is dergelijk gedrag niet kwetsend bedoeld maar degene die ermee wordt geconfronteerd kan het als ongewenst en onaangenaam ervaren! Op dat moment is er sprake van grensoverschrijdend gedrag. Iedereen moet een leven lang kunnen genieten van sport. Daarom moet worden ingezet op een veilige sportomgeving.

Vertrouwenspersoon

Een onderdeel van een veilig sportklimaat is het instellen van een [vertrouwenscontactpersoon](#) waar je terecht kunt voor vragen, vermoedens, meldingen, klachten en aangifte met betrekking tot seksuele intimidatie en ander grensoverschrijdend gedrag zoals: pesten, buitensluiten, vernederen, bang maken, discriminatie, agressie en beschuldigingen. Voor Orca's hebben we Jantiena Pasterkamp bereid gevonden om als vertrouwenscontactpersoon te fungeren. Wanneer je ergens mee zit, schroom dan niet om haar te benaderen.

VOG

Orca's wil dit seizoen starten met het opstellen van een gedragscode en het aanvragen van een Verklaring Omtrent Gedrag voor alle trainers.

WAT MOETEN ZE LEREN OP WELKE LEEFTIJD?

Zoals al eerder aangegeven moet de nadruk bij de jeugd liggen op fundamentals en techniek, zoals het aanleren van het schot, dribbelen, passen, vrijlopen, voetenwerk, etc. Om wat extra richting te geven voor de inhoud van jouw trainingen staat er een jeugdplan op de website met een planning van maand tot maand: <https://www.orcas.nl/jeugdplan>

Tegenwoordig kan ook ChatGPT je helpen om een planning te maken. Typ maar eens: maak een trainingsplan voor een meisjes onder 16 basketbalteam voor de komende 6 maanden.

Om het balbezit bij jonge spelers te beschermen, mag een tegenstander bij u8 en u10 niet de bal afpakken, uit de handen slaan of tikken wanneer de speler de bal vast heeft. Wanneer dit wel gebeurt, dan is dit een overtreding en krijgt de speler de bal voor een inworp. Wordt de bal tijdens het dribbelen of passen reglementair correct onderschept dan is dit wel toegestaan.

In U8 worden toernooien gespeeld op een klein veld met drie spelers per team. De toernooien zijn vrijblijvend en je kan je per keer inschrijven.

In U10 worden minitoernooien in competitievorm gespeeld en nu ook met vijf spelers op een groot veld. Dit is voor veel spelers best een grote overgang. Ze moeten leren vrijlopen & spacing (5 out). Je kan ze op deze leeftijd de eerste regels van de read & react aanval leren: Bewegen na je pass. Verdedigen mag pas vanaf de vrije worplijn, dus geen full court.

Vanaf u12 worden er geen toernooien meer gespeeld, maar wedstrijden. De speeltijd wordt verdeeld in acht periodes van vier (4) minuten. Er zijn geen time-outs mogelijk: de pauzes tussen de periodes dienen als time-outs. Tussen de periodes is een slangenwissel verplicht: dit betekent dat de spelers in een vaste volgorde wisselen. Hiervoor moet je [een schema](#) maken. De bal mag nu ook afgepakt worden, dus ze moeten leren om de bal te beschermen en pivoteren. Daarnaast kan je beginnen met de eerste layers van de read & react aanval.

Vanaf U14 gelden de normale spelregels, inclusief screenen. Alleen zoneverdediging is nog niet toegestaan. Naast het screenen spelen ze nu voor het eerst op een hoog bord en met een grotere en zwaardere bal. Er wordt gespeeld met bal maat 6 (damesbal). Dit kan het schot flink beïnvloeden en hier zal dus flink op getraind moeten worden. De spelers moeten nu ook tafelen bij andere wedstrijden en vanaf 14 jaar is het spelregelbewijs verplicht. De eerste 3 layers van [de Read & React aanval](#) kunnen geïntroduceerd worden, waarmee de meeste jeugdteams al een leuke aanval kunnen spelen. Zelf vind ik de power dribble hand off ook een leuke layer om toe te voegen in U14. Met de read and react aanval ontstaan veel keuze opties voor de speler met de bal. Voor de U14 (en U16) spelers kan het daarom handig zijn om een aantal vaste (set)plays af te spreken. Je beperkt als coach in feite de keuze opties en maakt daar vaste afspraken van. Bijvoorbeeld na een pass&cut zet je standaard een backscreen. Hiermee geef je de spelers iets meer houvast en zekerheid. Kijk voor een voorbeeld van verschillende set plays [op deze pagina](#).

Spelregels mini's

Voor alle U8, U10 en U12 competities gelden afwijkende spelregels. Een overzicht hiervan vind je in het officiële Handboek Competities. De meest recente versie van dit handboek vind je op [deze pagina](#).

READ & REACT AANVAL

Scoren door middel van een fastbreak is zeker voor de jeugd de eerste optie, maar als de verdediging zich heeft georganiseerd spelen we bij Orca's [de read and react aanval](#). Dit houdt in: zorgen voor ruimte in de aanval, bewegen na je pass en reageren op de speler met de bal. De jeugdteams kunnen met een paar simpele afspraken (de eerste layers) al een hele leuke aanval leren spelen. Omdat we met alle teams deze aanval spelen, spreken we als trainers dezelfde taal en gebruiken we dezelfde termen. In de boekjes die bij deze aanval horen staan verschillende oefeningen die je kan gebruiken om de automatisen van deze aanval te leren. Ondertussen kan jij als coach leren hoe ze dat moeten doen.

Pass & Cut

Reaction drills: 1,2,3,4,5

Fundamentals om te combineren met layers 1 en 2 zijn: Bal beschermen, pivoteren en passen onder druk van een verdediger. Triple threat houding, open step, cross step. Close out. Lay-up, power shot, Euro step, pro hop, up & under, scoren met fysiek contact. Back door, Push pass. Opposten, drop step, baby hook shot

Dribble At

Reaction drills 6,37

Fundamentals om te combineren met layer 3 zijn: Pivoteren, open step, cross step. Back door, Push pass. Lay-up, power shot, Euro step, pro hop, up & under, scoren met fysiek contact

Circle Move

Reaction drills: 33, 34, 35

Fundamentals om te combineren met layer 4 zijn: 1-1 moves, fakes, jab steps. Dribble drive + pass. Dribble drive + Lay-up, power shot, Euro step, pro hop, up & under. Schieten, shot fakes, pull up jumper

Zodra jouw team deze basis layers onder de knie heeft en de tegenstanders beter gaan verdedigen, is het misschien nodig om extra layers toe te voegen. Vanaf U14 is het toegestaan om met screens te gaan werken, maar begin pas met screenen als ze daar aan toe zijn (meestal pas vanaf U16). De power dribble hand off is een mooie extra layer om mee te beginnen.

Power dribble hand off

Reaction drills: 25, 40, 55, 56

Post Screens

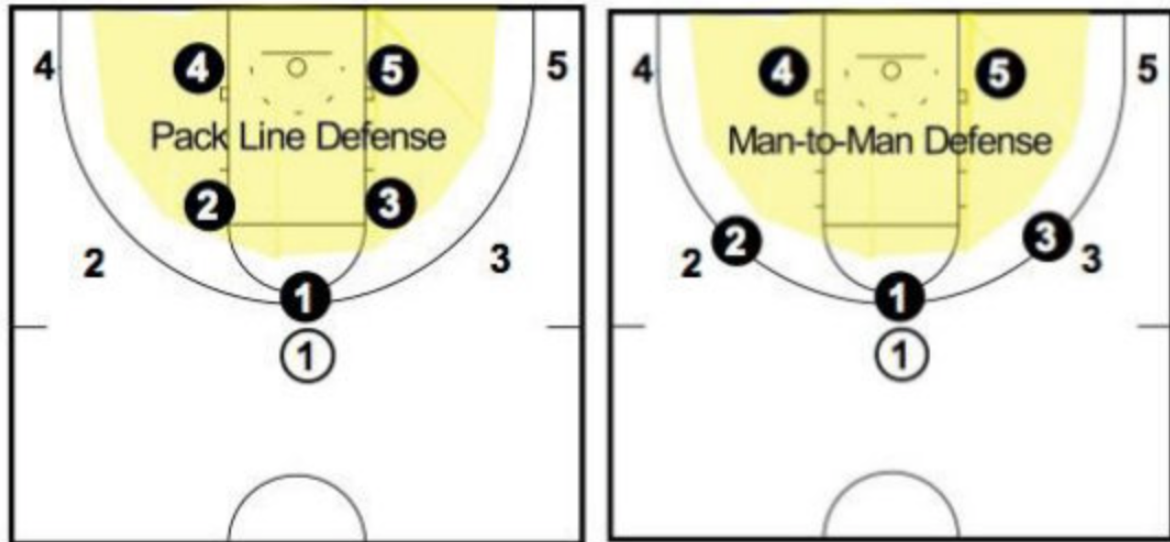
Reaction drills: 19, 38, 60

Backscreens

Reaction drills: 20, 24, 33, 58

PACKLINE DEFENSE (VANAF U14/16)

In U8-, U10- en U12-competities is een strikte man-tegen-man verdediging verplicht. De 'Pack Line'-verdediging is een variatie op man-tot-man-verdediging. Het grootste verschil tussen de twee is dat in plaats van dat de off-ball verdedigers hun speler onder druk zetten en de pass voorkomen, iedereen behalve de speler die de bal bewaakt zich binnen een denkbeeldige lijn op 5 meter van de ring moet bevinden.



Er moet te allen tijde één verdediger zijn die de speler met de basketbal onder druk zet, en vier verdedigers in tussen-/hulpposities.

Het uitgangspunt achter deze verdediging is dat door vier spelers binnen de pack-lijn te hebben, het de aanval ontmoedigt om te driven naar de ring en hen dwingt je te verslaan met een goed uitgevoerde aanval en schoten van buitenaf.

Wanneer de bal rond wordt gespeeld, maakt de volgende verdediger met hoge handen een close-out om het schot te voorkomen en geeft druk op de bal terwijl de verdediger van de man die de bal speelde, terugvalt binnen de linie.

Nogmaals om het belangrijkste punt te benadrukken... Er moet te allen tijde één verdediger zijn die de speler met de basketbal onder druk zet en vier verdedigers in tussen-/hulpposities.

De pack line-defense vereist dat de spelers geduld hebben en slim verdedigen totdat het aanvallende team een schot neemt of een fout maakt.

Zoals je waarschijnlijk wel kunt zien, moeten alle vijf de spelers samenwerken als een verdedigende eenheid om deze verdediging succesvol te laten zijn. Als een van de vijf spelers zijn werk niet goed uitvoert, zullen er openstaande gaten zijn die kunnen leiden tot gemakkelijke scores.

[Lees verder op de website](#)

PRAKTISCHE ZAKEN

Tafelen & fluiten

De wedstrijd commissie maakt aan het begin van het seizoen en in de kerstvakantie een schema, waarin staat welk team verantwoordelijk is voor het tafelen en fluiten bij de wedstrijden. De coach of de spelers zorgen zelf voor een verdeling per persoon. Vanaf U18 worden de spelers ook ingedeeld om te fluiten bij jeugdwedstrijden. De trainer/coach is bekend met de planning van het tafelen en fluiten door spelers/speelsters in zijn of haar team en communiceert dit met de spelers tijdens de trainingen voorafgaand aan de wedstrijden. Voor een 1e keer niet op komen dagen, volgt een waarschuwing en wordt de speler nog een keer ingepland. Bij 2e keer niet op komen dagen, volgt schorsing van de eerstvolgende thuiswedstrijd en wordt de speler nog een keer ingepland. Door de wedstrijdcommissie wordt een gesprek met de vrijwilliger geïnitieerd. [Bij 3e keer niet op komen dagen volgt schorsing voor de rest van het seizoen.](#) Dit wordt bijgehouden door de wedstrijdcommissie.

Uitleg scorebord Vlechttuinen en Digitale Wedstrijd Formulier

[Hier een filmpje](#) over het bedienen van het scorebord in de sporthal en uitleg over het digitale wedstrijd formulier.

Spelregelbewijs (vanaf U14)

Basketball is een fantastische sport, maar spelregel technisch ook een lastige sport. Op de velden zijn er soms discussies te zien tussen spelers en scheidsrechters over de spelregels. Meer kennis van de spelregels zorgt voor meer begrip voor beslissingen van de scheidsrechters en maakt onze sport dus leuker, veiliger en positiever. Het spelregelbewijs maakt basketballers vertrouwd met de spelregels van onze sport. [Het spelregelbewijs is verplicht voor alle spelers vanaf 14 jaar.](#) De spelers krijgen zelf een link van FlowSparks in de mail om hiermee aan de slag te gaan.

Scheidsrechterdiploma (vanaf U18)

De wedstrijdcommissie organiseert regelmatig een BS2 scheidsrechtercursus, waarin spelers de basis van het fluiten kunnen leren. Iedereen met een spelregelbewijs kan zich hiervoor aanmelden. Vanaf U18 is het verplicht om deze cursus te volgen en wedstrijden te fluiten.

Vervoer schema

Maak aan het begin van het seizoen een vervoerschema, zodat de ouders weten wanneer ze moeten rijden. Bij de jongste teams vragen we ouders ook om te helpen bij het tafelen. Vraag een overzicht van alle wedstrijden aan bij de wedstrijdcommissie. Dan ontvang je een Excel bestandje met alle wedstrijden, waarmee je makkelijk een schema kan maken. In de basketball app kan je onder teammanager ook aangeven wie er moeten rijden.

Sportlink

De NBB en de basketbalverenigingen maken gebruik van Sportlink als systeem voor de wedstrijden en de ledenadministratie. Sportlink werkt achter de schermen maar is zichtbaar op onze website, televisie, tablets en op de basketball app. De NBB wil in januari overstappen naar een nieuw systeem: FOYS.

Basketball app

Met [de Basketball.nl app](#) kun jij zelf gegevens in Sportlink raadplegen, aanvullen en bewerken. Je kunt bijvoorbeeld doorgeven welke spelers meedoen met de wedstrijd, wie er in de basis staan en wie de aanvoerder is. Als je door de wedstrijdcommissie bent toegevoegd als coach of als teammanager van een team, kun je vanaf een week voor de wedstrijd begint, de basisspelers aanpassen en de rugnummers invoeren. Deze gegevens moet je voor de wedstrijd versturen naar de scheidsrechters. Als je nog iets wil aanpassen na het versturen, kan dit alleen via de tablet. Deze rugnummers kan je ook voor een heel seizoen vast laten zetten. Stuur hiervoor een berichtje naar de wedstrijdcommissie.

Teamfoto

Om het verhaal compleet te maken vragen we je om een leuke teamfoto te maken in het wedstrijdtenue met twee tassen ervoor waar het logo van de sponsor duidelijk is te zien. Graag deze foto naar de webmaster te sturen zodat de teamfoto op de website gezet kan worden.

Ballenrekken

De ballen komen op een vrijdbaar ballenrek, zo kun je in één keer al je ballen meenemen naar de training. Voor veld 1 en veld 3 moet je nu wel door de kleedkamer heen dat is misschien een nadeel, maar zo voorkomen we wel dat Jan en alleman bij onze spullen kunnen komen. De grote ballen rekken zijn alleen bedoeld voor de trainingen. Bij de wedstrijden zijn een paar ballen per team voldoende. De ballenrekken zijn door Jurie Bakker in elkaar gelast.



Ballenpomp

We hebben nu een ballenpomp die de ballen op de juiste spanning brengt, reuze handig! <https://youtu.be/oPtmeVDgimq> het pinnetje moet helemaal in de bal om de druk goed te kunnen meten. Deze pomp is gesponsord door Nomilk 2day. Je kan de pomp na gebruik aan laten staan. Hij stopt vanzelf met herrie maken ☺.

Extra trainingsmaterialen

Er zijn trainingsmaterialen aangeschaft die, bij goed gebruik, de conditie, mobiliteit en het atletisch vermogen kunnen verbeteren. Meteen even een paar video's erbij ter inspiratie:

Iron gym speed trainingswiel <https://youtu.be/jvGpoYcqNzk>

Slam ball: <https://youtu.be/yh-OqWH3bqE>

Kettlebell: <https://youtu.be/GJ4nZVKf0II>

Foam roller: <https://youtu.be/CG194X5a0S4>

Speed ladder: <https://youtu.be/svBlzd6QdjA>

Tunturi Agility Grid (Speed ladder): <https://youtu.be/tocJpg7Slww>

Touwtjespringen: <https://youtu.be/yEldEWDaZRs>

Deze materialen kun je gebruiken in je warming up, als je bijvoorbeeld een parcours uitzet volgens het Athletic Skills Model (ASM) principe: <https://youtu.be/BPDgNWPoE7A>

Gebruik zoveel mogelijk een basketbal tijdens je warming up, maak er geen fitness sessie van. Ook met een simpel tik spelletje kun je een basketbal gebruiken.

Party box speaker

Voor een lekker muziekje tijdens het indraaien hebben we een mobiele speaker aangeschaft. Deze kan je met bluetooth verbinden aan je telefoon. De speaker kan ook gebruikt worden tijdens trainingen, maar hou dan wel rekening met je burens. Het is niet de bedoeling om de speaker mee te nemen uit de sporthal of voor andere doeleinden te gebruiken. Na gebruik graag netjes terugzetten in het materiaalhok.

Transparante borden bedienen

Om de transparante borden te bedienen zijn er drie knoppen. Een pijl omhoog, om het bord in te klappen, een plus om het bord in de hoge stand te zetten en een pijl omlaag om het bord in de lage stand te zetten. Wat er vaak fout gaat is dat de pijl omhoog gebruikt wordt om het bord in de hoge stand te zetten. Het bord en dus ook de ring, komen dan te hoog te staan. Om het bord op de juiste hoogte te laten stoppen, laat je het bord eerst zakken, daarna gebruik je de plus om het bord in de hoge stand te zetten. Het bord stopt dan zelf op het juiste moment.

Houten borden bedienen

De houten borden kan je omlaag trekken met een korte stok. Steek deze in het kleine ringetje achter op het bord om het bord naar beneden te trekken. Gebruik hiervoor niet de lange stok. Die is daar niet geschikt voor en kan makkelijk beschadigd raken.

Sportschoenen

Buitenschoeisel kan modder, steentjes en vuil van buitenaf meedragen, wat het risico op valpartijen en blessures vergroot. Buitenschoeisel kan strepen, krassen en andere schade aanrichten op de vloer, wat kan leiden tot extra onderhoudskosten en een kortere levensduur van de vloer. Wij vragen jou om de spelers hierop aan te spreken als ze met hun sportschoenen buiten lopen of met hun buitenschoenen in de zaal.

Niet langs de zaalscheidingswand lopen

Het lopen langs de scheidingswanden kan onnodige druk uitoefenen op de constructie, wat kan leiden tot scheuren, vervormingen of andere vormen van schade. Beschadiging aan scheidingswanden vereist vaak kostbare reparaties en onderhoudswerkzaamheden. Graag via de kleedkamers naar de andere zaal lopen en niet langs de tussenwand.

Kinderen in de zaal

Het is niet gewenst om kinderen in de zaal te laten spelen. Wij vragen jullie als trainers om hen hierop aan te spreken. Meestal helpt het al heel erg om tijdens wedstrijden niet te veel ballen mee te nemen de zaal in en de ballen na het indraaien op te ruimen. Neem bij een wedstrijd alleen losse ballen mee en niet een heel rek vol.

HANDIGE LINKS

Reglementen NBB:

Dit Handboek Trainers en Coaches is een aanvulling op de reglementen van de Nederlandse Basketball Bond. Alle zaken betreffende trainers en coaches, competities en wedstrijden vind je hier:

<https://www.basketball.nl/competities/competitiezaken/competitie-en-handboeken/>

Reglementen Orca's:

[Statuten](#)

[Huishoudelijk reglement](#)

Leukste oefening

We willen op onze website een [verzamelbank maken met leuke trainingsoefeningen](#). De webmaster ontvangt graag van jou je favoriete oefening, zodat we die op de website kunnen plaatsen en elkaar kunnen inspireren. Dit kan een video zijn maar ook een uitgeschreven oefening met bijvoorbeeld een plaatje.

Your sportsplanner

Bij Yoursportplanner kunnen trainers heel eenvoudig oefeningen zoeken of zelf oefeningen maken en deze toevoegen aan hun training.

<https://www.yoursportplanner.com/nl/oefeningen/basketbal/>

Coach FIBA

Mooie website waar je veel oefeningen kan vinden, je eigen drills en plays kan maken. Hier staan ook veel coach clinics online waar je ook weer veel mooie oefeningen in kan vinden.

<https://coaching.fibaeurope.com/>

[Reader EHBO](#)