# Playbook Orca’s X12-2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Trainer** | Janneke Westra | |
| **Coach** | Teun Mazereeuw | |
| **Sponsor** | Vacant… |  |
| **#** | **Voornaam** | **Achternaam** |
| 1 | Maikel | Mazereeuw |
| 2 | Fokke Douwe | Heus |
| 3 | Teunis | Snoek |
| 4 | Reijer | Pasterkamp |
| 5 | Sven | Wakker |
| 6 | Pieter Jacob | Hakvoort |
| 7 | Joël | Verschuuren |
| 8 | Dirk | Korf |
| 9 | Julian | van Slooten |
| 10 | Jonah | Oost |

**Beginsituatie**

Orca’s X12-2 is een team met 10 jongens tussen de 10 en 11 jaar. Het niveauverschil binnen het team is erg groot. Een enkeling kan al meedoen op het hoogste niveau, maar er zijn ook spelers die net op basketbal zitten en nog heel veel moeten leren. Er zitten een paar hele snelle jongens in het team die graag willen basketballen en willen winnen, maar er zijn ook een paar spelers, die het spel vooral spelen omdat ze het leuk vinden.

**Doelstelling voor het team**

1.Snelheid.

Scoren door middel van een fastbreak is altijd onze eerste optie, dus daar zullen we ook op gaan trainen.

2.Read and react

Als de verdediging zich heeft georganiseerd proberen we de jongens de beginselen aan te leren van de read and react aanval. Dit houdt in: zorgen voor ruimte in de aanval, bewegen na je pass en reageren op de man met de bal. Omdat nog niet iedereen de basis kent van deze manier van spelen, beginnen we bij de basis layer 1: Pass & cut



3. Fundamentals

Tenslotte willen we aandacht besteden aan de fundamentals, zoals beschreven verderop in dit document. Uitdaging voor ons als trainers is het niveauverschil: Hoe zorgen we dat de training voor alle spelers interessant blijft?

**Trainingen**

De trainingen zijn in sporthal de Vlechttuinen veld 3 op:

* maandag om 16:30 uur (kleedkamer 6)
* woensdag om 18:30 uur (kleedkamer 6)

**Wedstrijden**

Nog niet bekend.

**Vervoerschema**

Nog niet bekend

***Afspraken***

***…***

**Periode plan**

Het gaat vooral om het beschrijven van algemene doelstellingen die gerelateerd zijn aan de verrichtingen tijdens wedstrijden. Onderstaande schema is opgedeeld in een periode, een week en een trainingsthema. Binnen dit thema kan de trainer bepalen welke oefeningen aan bod komen.

# Jaarplanning Orca’s X12-2 eerste seizoenshelft

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Periodethema | Week # | Weekthema | Datum | Trainingsthema |
| Conditie & fundamentals | Week 1 | Teambuilding & Afspraken maken | 17-aug. | Hoe gaan we met elkaar om? |
| 19-aug. | Samenwerken |
| Week 2 | Fast Break | 24-aug. | Lay-up |
| 26-aug. | Passen |
| Week 3 | Balvaardigheid | 31-aug. | Bal beschermen |
| 2-sep. | Richting/snelheid veranderingen |
| Week 4 | Fundamentals | 7-sep. | Dribbelen |
| 9-sep. | Schieten |
| Aanvallend voetenwerk & Passen | Week 5 | Vrijlopen | 14-sep. | 5 out |
| 16-sep. | Bal innemen |
| Week 6 | Passen | 21-sep. | Chestpass |
| 23-sep. | Bouncepass |
| Week 7 | Voetenwerk | 28-sep. | Dribbel start / open step / cross step |
| 30-sep. | 1 tegen 1 / pivoteren |
| Week 8 | Fast break | 5-okt. | Passen |
| 7-okt. | Lay-up |
| Verdedigend voetenwerk & Schieten | Week 9 | Herfstvakantie | 12-okt. |  |
| 14-okt. |  |
| Week 10 | Schot techniek | 19-okt. | Vrije worp |
| 21-okt. | Lay-up |
| Week 11 | Verdedigen | 26-okt. | Man en bal zien / close out |
| 28-okt. | Slides maken |
| Week 12 | 1 tegen 1 | 2-nov. |  |
| 4-nov. |  |
| Transitie & Dribbelen | Week 13 | Rebound | 9-nov. | Rebound + outlet pass |
| 11-nov. | Rebound + outlet pass |
| Week 14 | Dribbelvormen | 16-nov. | Crossover |
| 18-nov. | Fake crossover |
| Week 15 | Balvaardigheid | 23-nov. |  |
| 25-nov. |  |
| Week 16 | Transitie offence | 30-nov. |  |
| 2-dec. |  |
| Aanval | Week 17 | Pass & cut | 7-dec. | Front cut |
| 9-dec. | Rear cut |
| Week 18 | Dribble At | 14-dec. |  |
| 16-dec. |  |
| Week 19 | Laker Cut | 21-dec. |  |
| 23-dec. |  |
| Week 20 | Kerstvakantie | 28-dec. |  |
| 30-dec. |  |

**Trainingsopbouw Orca’s X12-2**

1. Teambespreking  
Start de training door al je spelers bij elkaar te roepen in een grote kring. Voor de training kun je samen met je team kort terugblikken op de wedstrijd van afgelopen weekend of juist nog wat zaken bespreken voor de wedstrijd van aankomend weekend. Een kort praatje voor de training zorgt ervoor dat het voor iedereen duidelijk is dat de training is begonnen en dat met de warming up de training echt begint.

2. Warming Up  
Deze duurt ongeveer 20 minuten. De warming-up bestaat uit meerdere onderdelen. Om op te warmen kun je heel goed beginnen met de fundamentals van basketball algemeen of van een specifiek onderdeel. Gedurende de warming up mag de intensiteit opgevoerd worden met 1 of meerdere onderdelen. Als afsluiting van het warm worden mag het tempo echt omhoog, denk hierbij aan weave of fastbreak oefeningen.

3. Kerndeel van de training  
In het kerndeel van je training, wat ongeveer 40 minuten in beslag neemt, heb je tijd om 2, 3 of 4 oefeningen goed uit te voeren. Deze oefeningen sluiten aan op het thema van je training, wat je vooraf bepaald hebt. Begrijp dat tijdens een training de focus maar op één thema kan liggen. Zo kun je niet zowel aanval als verdediging trainen tijdens 1 thema, hierdoor is de focus weg en zal de training een rommeltje worden. Probeer dus 1 thema te vinden en deze helemaal uit te diepen / op te delen in kleine delen om zo het meest effectief te trainen.

4. Partijvorm  
Probeer het thema die je in de warming-up en kerndeel van de training hebt getraind ook in je partijvorm terug te laten komen. Afhankelijk van de grote van je trainingsgroep zijn er diverse partijvormen waarmee al het geleerde direct in de praktijk kan worden gebracht. Geef bijvoorbeeld individuele spelers of juist het hele team een opdracht mee.

5. Afsluiting  
Om het teamgevoel te versterken is het goed om de training af te sluiten met een concrete teamoefening, uitdaging of juist een spelletje. Zo kun je kiezen om alle spelers een vrije worp te laten nemen met een bepaald doel, maar zorgt ook een potje shoot-out of een estafette voor een positieve afsluiting van een training

6. Yell  
Om het teamgevoel nogmaals te versterken eindigen we elke training samen met de teamyell.

Hoe leer ik de read and react aanval?

Stap 1: Begin met de reaction drills voor de layers waar je aan wil werken.

Oefen elke reaction-drill een paar minuten aan het begin van elke training.

Stap 2: Oefen 5 tegen 0

Jouw team moet layer 1 kunnen uitvoeren zonder in problemen te komen, voordat je aan de volgende layer begint. Laat elke groep 5 minuten spelen zonder scores.

Pas als het perfect gaat in 5 tegen 0 ga je naar de volgende stap en kan je beginnen met layers toevoegen. Als je nieuwe layers toevoegt, moeten deze worden samengevoegd met de vorige layers, zonder dat er fouten gemaakt worden.

Stap 3: 5 tegen 5 met dummy verdedigers

Als de layer perfect gaat in 5 tegen 0 stap je naar 5 tegen 5. Geen scores en de verdedigers blijven van de bal af!

Als bijvoorbeeld layer 3 nog niet goed gaat, oefen dan alleen layer 1 en 2 in deze stap.

Stap 4: 5 tegen 5 semi live

Bij deze oefening krijgt de aanval een aantal opdrachten mee. Daarna is het live en mag de verdediging de bal proberen af te pakken en mag de aanval proberen te scoren.

Stap 5: 5 tegen 5 Live

Laat de spelers even gaan en kijk of ze er zelf uit komen. Misschien moet je soms weer even een stapje terug.

# Fundamentals Orca’s X12-2

Bewegen: Lopen sprinten - starten - loopsprongen - springen hinken huppen - trekken - duwen

1. Passen en vangen:  
- chest pass  
- bounce pass (combinatie met dribbel at)  
- vasthouden van de bal - ballhandling

2. Dribbelen:  
- dribbel op de plaats  
- dribbelstart (open step / cross step)  
- hoge dribble, lage dribble (L + R)  
- richtingverandering  
- snelheidsverandering  
- 2-tellen stop vanuit dribbel  
- 2-tellen stop vanuit pass  
- jumpstop vanuit dribbel (1-tel stop)   
- jumpstop vanuit pass

3. Schieten:  
- lay-up vanuit dribbel (L + R)  
- eenhandig set shot (wrist flip)

4. Rebound:  
- afvangen  
- bal beschermen   
- outlet pass

5. Verdediging:  
- verdedigen van de dribbelaar   
- blijf tussen man en basket.   
- Verdedigend voetenwerk (slides/ close out/ jump to the ball)

6. Aanval  
Aanvallend voetenwerk  
- front pivot / back pivot (beschermen van de bal)   
- vrijlopen zonder bal  
- veranderen van snelheid en richting  
Read and react  
- Pass & cut (layer 1)  
- Lakercut (layer 2)  
- Dribbel At (layer 3)