

SEIZOEN PLANNING

Je zult voor jezelf en het team doelen moeten stellen, bereikbare doelen.

- * Wat wil je bereiken in een seizoen?
- * Hoe ga je dat doen?

Uiteraard is dit afhankelijk van verschillende factoren, bv:

- * Wat voor accommodatie en materiaal heb je tot je beschikking.
- * Wat is het nivo en de samenstelling van de groep.
- * Hoeveel trainingsuren heb je, en hoe verdeel je deze.

We gaan er vanuit dat een seizoen 8 maanden heeft, dwz ongeveer 34 weken.

34 x 75 minuten = 42,5 trainingsuren in een seizoen (ongelooflijk!)

Verdeling van die 42 uren : offense 20 uur, defense 22 uur. Soms zijn offense en defense niet strikt te scheiden, bv. 4 - 4 spel .

DOELEN:

- Offense:
- 1- passing: * chest pass
 * bounce pass
 * baseball pass
 en dat is tegelijkertijd ook: vangen!
 - 2- stoppen: * 2-tellen ritme
 * jumpstop
 - 3- pivoteren: * front pivot
 * reverse pivot
 - 4- cutting: * give and go
 * snijden vanaf weakside
 - 5- schieten: * linker- en rechter lay-up
 * set-shot
 * jump-shot
 * vrije worp
 - 6- offensive rebounding
 - 7- aanvallen in de 1 - 1 situatie:
 * open step
 * crossover step

- Defense:
- 1- defensive stances + slides
 - 2- verdedigen van de dribbelaar
 - 3- verdedigen in de 1 - 1 situatie
 - 4- verdedigen van de ontvangers van de eerste pass
 - 5- defensive rebounding

PRACTICE PLANNING

Je kunt trainingen op verschillende manieren indelen en opbouwen, bv:

- 1- warming up + stretching
- 2- aanlerend gedeelte, dus nieuwe vaardigheden en technieken
- 3- verbeterend gedeelte, herhaling en verbetering van bekende items
- 4- afsluiting in spelvorm, "partijtje".

Een andere manier is het kiezen voor een vaste volgorde en opbouw in je training van verschillende onderdelen. In elke training moeten dan de volgende items terugkomen:

- 1- warming up: dwz loslopen met de bal, gevolgd door stretching van benen en armen.
- 2- ballhandling + dribbelen: korte drills met veel ballen
- 3- passen + vangen, in combinatie met stoppen en pivoteren
- 4- schieten: simpele vormen met veel herhalingen
- 5- taktiek: defense of offense, afhankelijk van het gestelde doel
- 6- rebounding: gecombineerd met boxing out en eventueel fast break
- 7- spel: "partijtje" waarin altijd de items die in de training behandeld zijn, terug horen te komen: eventueel aangepaste spelregels, bv: extra punten voor fast break-scores als er die training fast break behandeld is.
- 8- afsluiting: kort(!) gesprek over wat er die training is gepasseerd.

Hoe je de training ook opbouwt, je zult je altijd goed en dus schriftelijk moeten voorbereiden. Doe je dat niet, dan zal je training geen maximaal rendement hebben, en dat weer zonde van de spaarzame tijd.

Spelers komen naar training om te leren basketballen. We gaan er vanuit dat ze niet komen om er een rotzooi van te maken. Als het dan toch een rotzooi wordt, is dat vaak de schuld van de trainer, waarvoor de spelers dan gestraft worden dmv het lopen van een berg "suicides".

Streef naar een strakke organisatie, waarbij voor de spelers duidelijk is dat jij er alles aan gedaan hebt en doet om er een goede, leerzame training van te maken. Maak gebruik van korte zgn. 3-minuten-drills, zorg dat er veel herhalingen (beurten) zijn, en dat je zoveel mogelijk materiaal gebruikt (ballen).

ZORG VOOR UITDAGENDE, LEERZAME EN INTENSIEVE TRAININGEN!