

Clinic voor trainers WSC Waalwijk



Vrijdag 2 januari 2009

10.30 – 13.30 uur

Programma:

- 10.30 – 11.00 Passen en Vangen
- 11.00 – 11.30 Dribbelen
- 11.30 – 12.00 1-1 aanvallend
- 12.00 – 12.15 Pauze
- 12.15 – 12.30 Verdediging
- 12.30 – 13.00 Rebounden en start FB
- 13.00 – 13.30 Schieten

Doelstellingen:

- Verbeteren trainersvaardigheden van de trainers:
 - **Sfeer:** hoe zorg je voor een betere sfeer tijdens de training?
 - **Arbeid:** hoe verhoog je de intensiteit tijdens de training?
 - **Leren:** hoe kunnen spelers zoveel mogelijk leren, op zowel cognitief, motorisch, volitioneel, emotioneel als conditioneel gebied?
 - **Veiligheid:** dit is eigenlijk een voorwaarde. Hoe maak je de kans op ongelukken zo klein mogelijk?
 - **Organisatie:** hoe organiseer je de training, zodat er zoveel mogelijk geleerd wordt, in een zo prettig mogelijke sfeer, bij een hoge intensiteit?

- Vragen van deelnemers beantwoorden.

Werkwijze: Per Fundamenteel aan de hand van onderstaande aandachtspunten training geven aan een groep spelers. Denk daarbij continu aan **SALVO**.
Bedenk oefeningen, maar nog veel belangrijker, geef training:

- Corrigeren

- Stimuleren
- Organiseren

Als 'Trigger points' kunnen per Fundamental gelden.

1. Passen en vangen.

- Handen op de bal
- Bal vragen
- Precisie

2. Dribbelen.

- Hand op de bal
- Polsbeweging
- Hoofdhouding/courtvisie

3. 1-1 aanvallend.

- Dribbelstart
- Fake
- Gezicht naar de basket

4. Verdedigingshouding

- Verschil tussen defense op de bal, 1 pass van de bal, jump naar de bal, help side
- Houding

5. Rebounden en start FB

- Positie
- Houding
- Vervolg

6. Schieten.

- Handen op de bal
- Voetenstand
- Hoofdhouding
- Nawijzen gehele lichaam

Verder uitgewerkt levert dat per fundamental de volgende aandachtspunten op.

1. Passen en vangen

- handen achter de bal
- armen strekken
- beweging van de voeten, rest van het lichaam
- hoofdhouding
- diverse passes en wanneer deze te gebruiken

Methodiek:

- uit stand
- uit dribbel voorkeurhand
- uit dribbel zwakke hand
- in beweging
- meerdere ballen
- met tegenstander

2. Dribbelen

- dribbelstart
- polsbeweging
- hoofdhouding
- hand op de bal
- bal bescherming
- diverse dribbels en hun bruikbaarheid

Methodiek:

- van langzaam naar snel
- recht naar zijwaarts en in beweging
- goede -> zwakke hand
- dribbelbrillen !!??
- met tegenstander
- zonder basket -> met basket

3. 1-1 aanvallend

- dribbelstart
- fake
- verschillende moves
- hoofdhouding

Methodiek:

- 1-0 -> 1-1
- zonder basket -> met basket
- 1 kans -> rebound
- per positie differentiëren

4. Verdediging

- houding
- hoofd
- zijwaarts bewegen
- sprint en slide
- verschil tussen balbezitter verdedigen, 1 pass van de bal af verdedigen, jump naar de bal, help side.
- VISIE: inside of outside voet omhoog???

Methodiek:

- zonder naar met tegenstander
- alleen zijwaarts -> ook voor en achterwaarts
- houding veranderen, afhankelijk van de positie van de bal

5. Rebounden

- positie

- voetenstand
- bal vangen
- chinnen
- outlet pass
- verdedigend en aanvallend rebounden

Methodiek:

- zonder -> met weerstand
- verdedigend
- aanvallend
- in oefen situatie -> spelsituatie
- verbinden met outlet en FB

6. Schieten

- voetenstand
- bal vasthouden
- houding
- nawijzen hele lichaam
- beweging van niet schot hand
- hoofd stil, blijf naar de ring kijken

Methodiek:

- uit stand
- uit 1 dribbel voorkeurshand
- uit meerdere dribbels voorkeurshand
- 1 of 2 TR ????
- uit 1 dribbel zwakke hand
- uit meerdere dribbels zwakke hand
- uit pass van voren
- uit pass van zijkant
- uit pass van achteren
- met tegenstander