

Grasshoppers - Blok 1 - Training 1

1 Warming up – met een focus op voetenwerk, balbehandeling, dribbelen, passen en schieten
Balhandling (stilstaand en in beweging) o.a. dribbel met lichaamsschijnbeweging

categorie: Warming Up

niveau: 2 t/m 4

oefening: WU Frans nationaal team

doel: Conditioneren van het schot + warming up

organisatie: Speelsters staan in twee rijen. 1 rij buiten driepuntlijn bij baseline; 1 rij buiten driepuntlijn bij wing

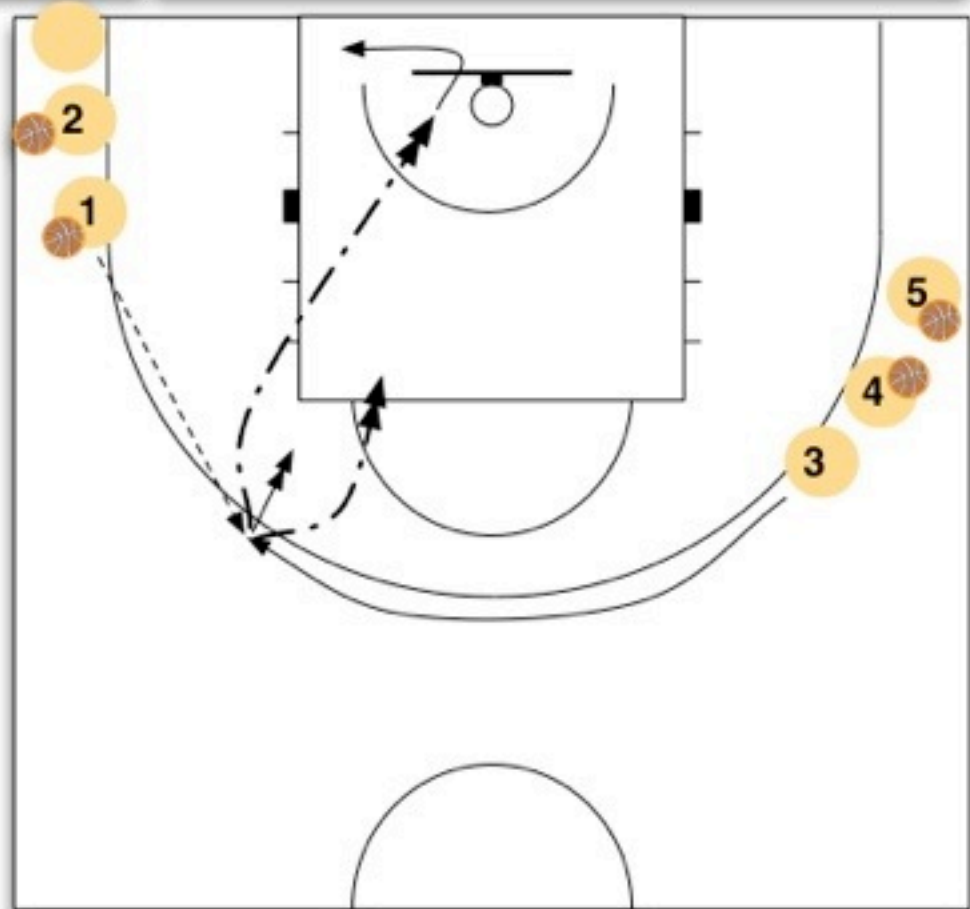
duur oefening: 6 min

verloop oefening: Speelster #3 rent in perimeter en krijgt de pass van speelster #1. Zij maakt een jump stop en kiest dan uit (a) een drive naar de basket; (b) een driepuntsschot; (c) cross step dribbel plus schot vanaf elbow. Zij pakte rebound en sluit aan in andere rij. Speelster #1 rent na haar pass in de perimeter en ontvangt de pass van speelster #4, etc.

didactische opmerkingen/let op:

- * jump stop + cross step
- * versnelling naar de basket
- * show ten fingers

varianties: links en rechts (hoog/laag starten)



categorie: Warming Up

niveau: 2 t/m 4

oefening: WU Frans nationaal team 2

doel: Conditioneren van het schot en warming up
organisatie: Speelsters in twee rijen, zoveel mogelijk ballen, alleen de eerste speelster niet.

duur oefening: 6 min

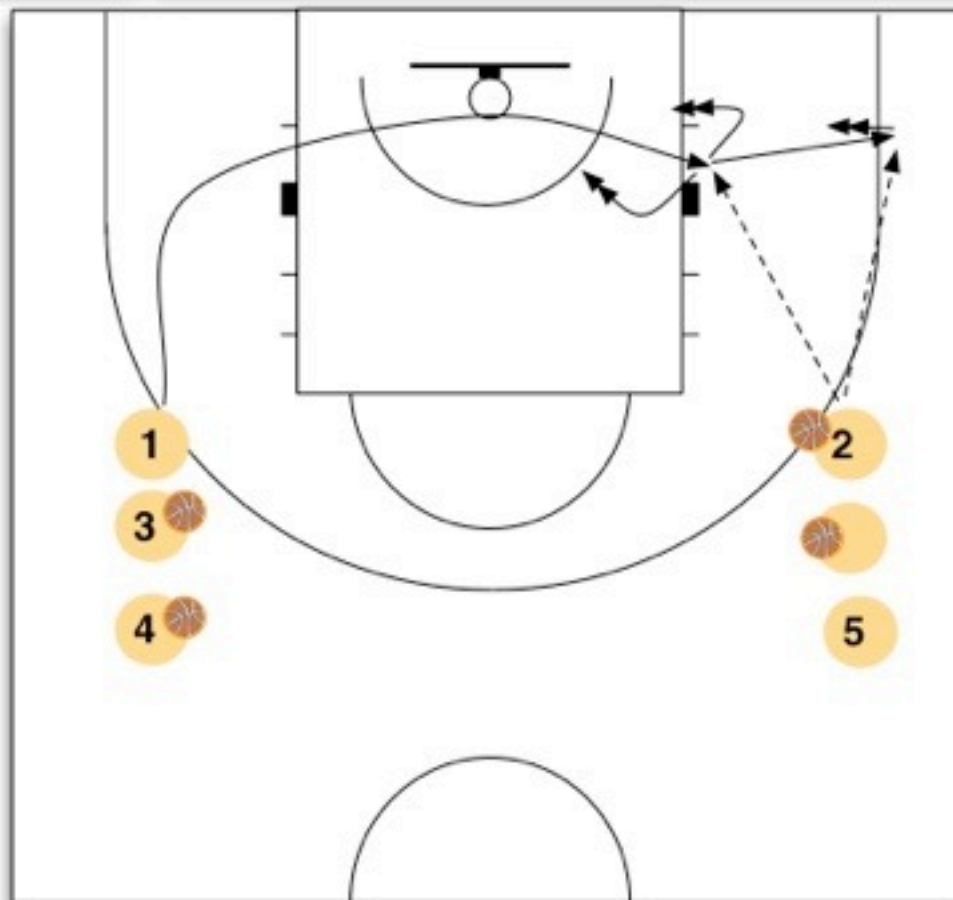
verloop oefening: Speelster #1 loopt via de baseline naar het block aan andere kant en krijgt de pass van speelster #2. Zij maakt een inside move of een turnaround shot, of zij popt-out naar de corner en vraagt daar de bal van #2 voor een schot vanuit de corner. Zij pakt de eigen rebound en sluit aan in de andere rij. Na haar pass doet speelster #2 hetzelfde aan de andere kant, etc.

didactische opmerkingen/let op:

* passing en aanbod van de bal (fake and pass)

* uitvoering van de diverse acties

variaties:



2 Individuele aanvallende fundamentals – met een focus op dribbelen, passen en schieten

Schot: BEEF methode / ROBOT principe (Range, Open, Balance, One Count, Teammate)

1-1 principes: Taxeer, Creeer, Beweeg, Voorste Voet, Kies, Explode

LET OP: ONDERSTAANDE OEFENING IN DE VARIATIE VORM!

categorie: schot

niveau: 1, 2

oefening: Ton Kallenberg sr. drill

doel: conditioneren van het schot vanaf verschillende posities
organisatie: 5-tal; 4 ballen
duur oefening: 10 min
verloop oefening: Spelsters staan verspreid op baseline. Spelster #1 staat op de top-of-the-key (TOTK). De baseline speedsters werpen de bal beurtelings naar een bepaalde plaats. Spelster #1 sprint naar de bal en neemt het schot. Daarna sprint zij weer terug naar de uitgangspositie. De baseline speelsters pakken de rebound en nemen hun positie weer in. Na 12 schoten /1 minuut wissel van positie.

didactische opmerkingen/let op:

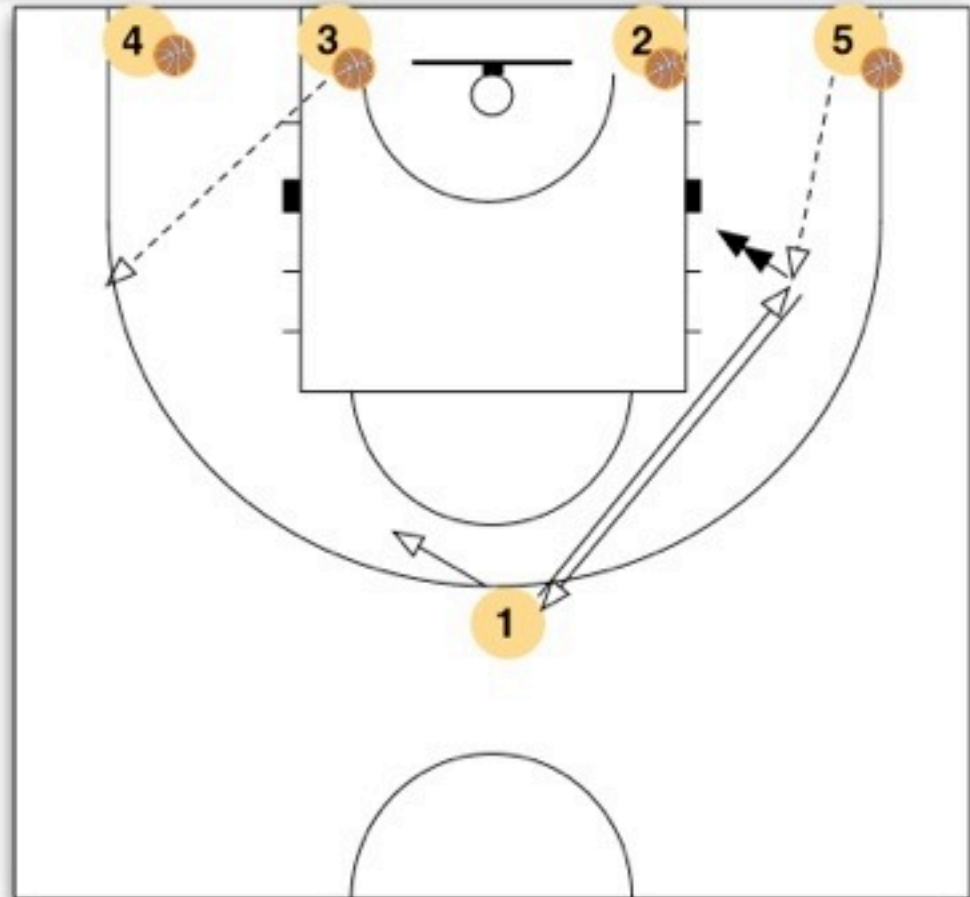
* balans in het schot

* CSUSF + BEEF

* baseline speelsters moeten de bal op diverse plaatsen werpen en oog hebben voor de kwaliteit van de schutter.

varianties:

* de schutter pakt eigen rebound en neemt plaats in van de baseline passer, die naar de TOTK gaat.



categorie: passing

niveau: 2, 3

oefening: one hand pass and defend drill

doel: conditioneren van de eenhandige pass uit de dribbel

organisatie: speelsters staan in 2 groepen op de baseline; 3 ballen

duur oefening: 6 min

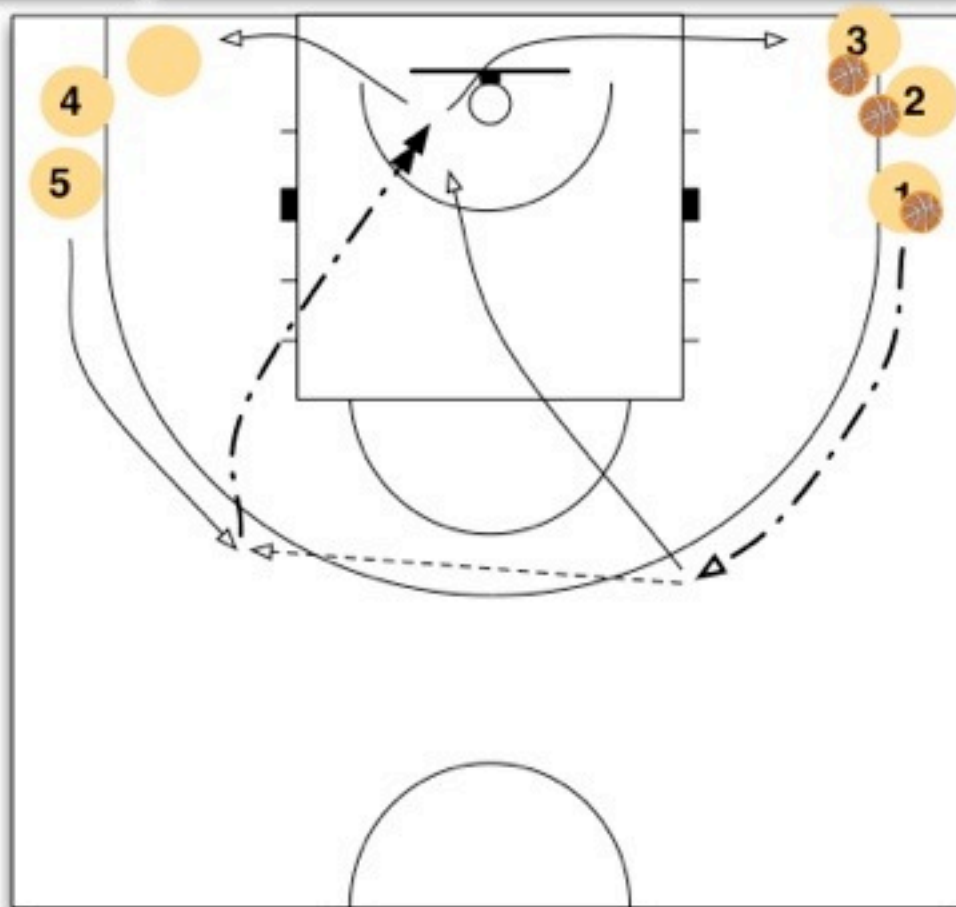
verloop oefening: Speelster #1 dribbelt in de perimeter tot bij de guard positie en past vanuit de dribbel met een hand naar speelster #5 die eveneens omhoog gesprint is naar de andere guard positie. Speelster #5 maakt vervolgens zo snel mogelijk een dribbel of een schot. Speelster #1 probeert dit nog te verdedigen. Wie scoort het eerste 7 keer?

didactische opmerkingen/let op:

- * passing op juiste hoogte en snelheid
- * show ten fingers!
- * dribbelstart van ontvangende speelster

varianties:

- * links en rechts
- * speelster #5 past met ten hand terug (uit stilstand) en gaat verdedigen.



3 Teamgerichte aanvallende fundamentals – met een focus op voetenwerk, 2-2, 3-3, 4-4

Principe: STIQ (Spacing, Timing, Intensity, Quickness)

categorie: offense

niveau: 1, 2, 3

oefening: 2 - 2 FC - drill

doel: aanleren en conditioneren van het samenspel tussen forward en high- of low post

organisatie: 4-tal; 1 bal

duur oefening: 6 min

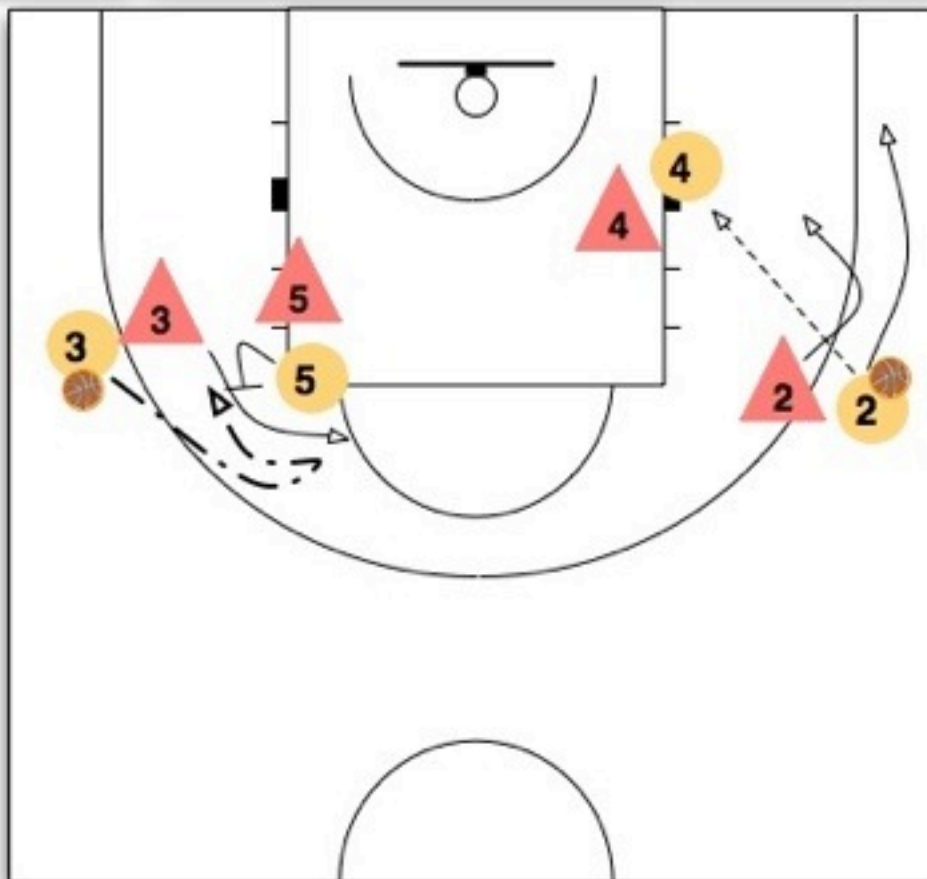
verloop oefening: Speelsters spelen 2-tegen-2. Afwisselend vanuit de forward positie met een high post (links op afbeelding) en forward positie met low post (rechts of afbeelding).

didactische opmerkingen/let op:

- * aanvallende spreiding van de speelsters!
- * bij pick and roll gaat center hard naar basket!

variaties:

- * high post plaatst screen op dribbelaar (pick and roll)
- * forward gaat eerst de 1-1 buitenom aan
- * forward past eerst op de post die de 1-1 uit probeert
- * post plaatst een outside screen op de forward
- * forward plaatst een screen bij de center



4 Transition en conditionering – met focus op de transitie in twee richtingen;
Principes: GO / value the ball - sweet spot / corners (inclusief een competitief element)

<p><i>categorie:</i> transition</p>	<p><i>niveau:</i> 4</p>	<p><i>oefening:</i> Sidelane Fastbreak Nederlands Team</p>
<p><i>doel:</i> aanleren en conditioneren van de side lane fastbreak <i>organisatie:</i> 5 spelers; 1 bal <i>verloop oefening:</i> De looplijnen zijn in basis als volgt:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Outside spelers vullen de wings en de open plekken aan de weakside forward kant en de ballside corner. * Spelster #4 is in principe altijd degene die via de sweet spot door snijdt naar de short corner (outside) aan de weakside. Dat doet zij ook als zij de verdedigende rebound heeft gepakt. * Spelster #5 komt als laatste trailer binnen. <p><i>didactische opmerkingen/let op:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * de basisgedachte is om zoveel mogelijk offensive pressure te houden en niet te snel te vertragen door in setplays te gaan. * bij een verdedigende rebound gaat de bal zo snel mogelijk via een outlet pass naar de dichtsbijzijnde sideline. * het is cruciaal dat de speler op de zijkant de bal levend houdt om verder in de offense te komen. * speler #4 en #5 nemen hun posities als laatsten in, d.w.z. speler #1 snijdt als eerste door de bucket. <p><i>Early offense:</i> Als #5 niet vrij is en er nog geen andere optie is gebruikt, screent #5 op de bal en speelt pick-and-roll, waarbij speler #5 altijd afrolt naar beneden.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Aanvallend reageren de overige spelers zoals zij verdedigd worden, m.b.t. hedging, switch, trap, et cetera. * Tevens worden de automatismen van spacing en timing. Er wordt gescoord door middel van passing en 1-1 principes. * Let op speler #4 die afhankelijk van de bal omhoog komt naar elbow, ofwel naar de corner gaat. 		

Speedladders / bank (conditioning) / slides / “Waterpauze”

5 Individuele verdedigende fundamentals – met focus op voetenwerk, 1-1, help-aspecten

Principes: 5 defensive commandments (Channeling, Midpoint, No Middle, NFTS, CTBABO)

categorie: verdediging

niveau: 2 en 3

oefening: Six Points (Knight)

doel: conditioneren van de denial stance i.c.m.

head snap en helpside verdediging

organisatie: 3-tal; 1 bal

duur oefening: 6 min

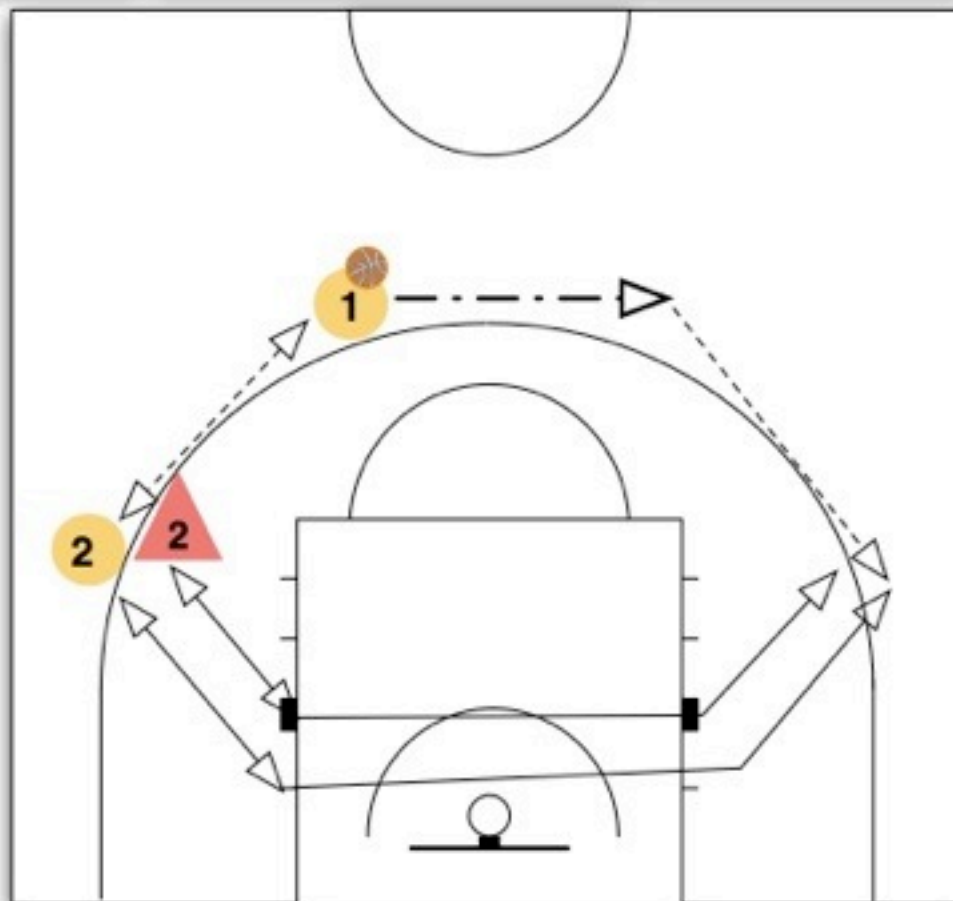
verloop oefening: Speelster #2 loopt zich vrij in het gebied onder de verlengde vrije worp lijn en buiten de bucket. Als zij de bal ontvangt van speelster #1, passt zij terug. Dan dribbelt #1 naar de andere kant en dat is het moment voor #2 om door het lage postgebied naar de andere zijde te snijden en daar weer proberen vrij te komen. Als #2 daar de bal ontvangt, speelt zij 1-1.

didactische opmerkingen/let op:

1. contesting the forward
2. head snap van de verdediger (slide-run-slide)
3. het fronten van de low post
4. het sluiten van de andere kant (denial stance)
5. het 1-1 verdedigen van de forward met bal
6. de rebound na een schotpoging

varianties:

* aanvalster moet nog eens oversteken en dan 1-1



6 Teamgerichte verdedigende fundamentals – met focus op collectieve verdediging

Principe: **ATTACK** (Attitude, Teamwork, Tools, Anticipate, Concentrate, Keep in Stance)
[Tools: The mind, The Body, The Feet, The Eyes]

Help the helper drill 3 ①②

organisatie: 3 tegen 3; 1 bal

duur oefening: 5 minuten

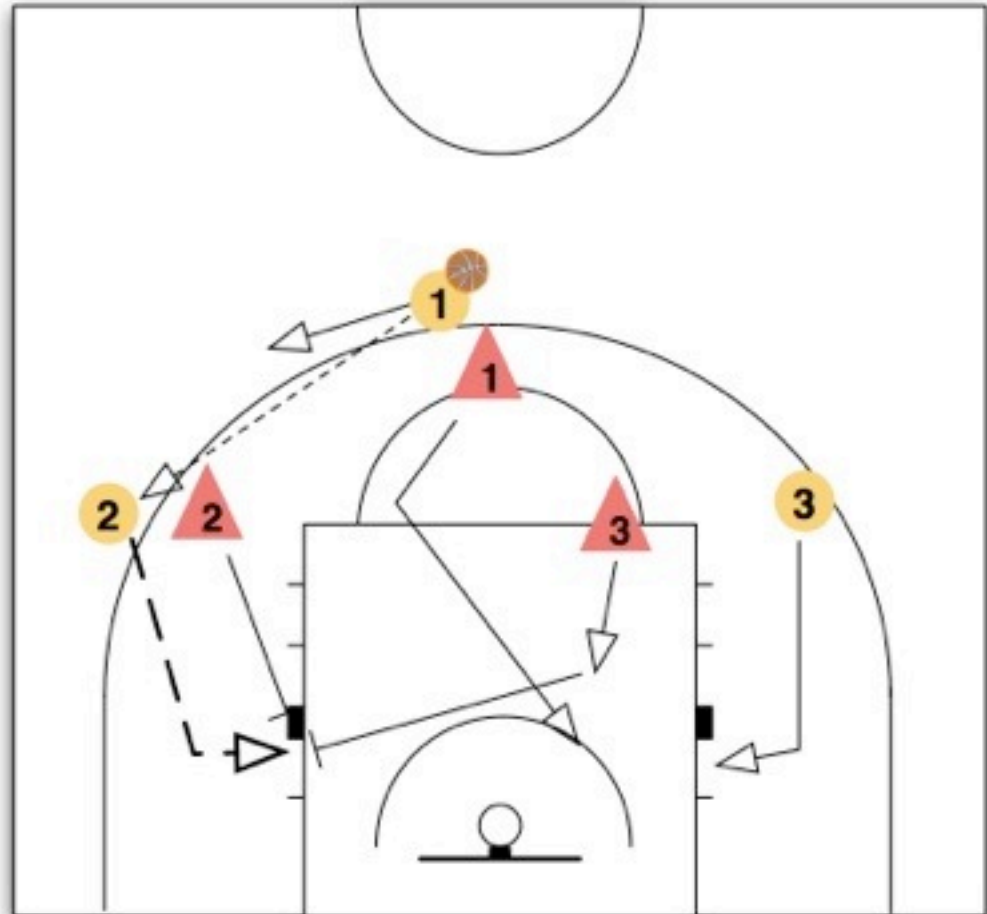
verloop oefening: Speelster #1 passt op een van beide forwards (in deze tekening op #2). Speelster #2 probeert een drive te maken en wordt door de verdedigster naar de baseline gedwongen. Verdedigster #3 verleent de help en verdedigster #1 verleent help aan de helper

didactische opmerkingen/let op:

1. jump to the ball van verdedigster #1
2. closing the gap van verdedigster #1
3. no middle van verdedigster #2
4. channeling/mid point van verdedigster #2
5. helpside positie van verdedigster #3
6. help the helper van verdedigster #1

varianties:

- a. speelster #1 probeert zelfstandig door het midden te driven -> verdedigsters 2 en 3 spelen 'closing the gap' + weakside verdedigster stapt naar de pass uit.



7 Setplay/conditionering – met focus op setplays en 5-5 situaties

categorie: set plays	niveau: 2, 3	oefening: Princeton offense - (fase 3 low post set) - opties
-----------------------------	---------------------	---

1

2

3

4

Deze opties doen zich voor in fase 3 van de Princeton offense wanneer de post op de low-post positie is. Ook kun je met een low-post in de opstelling starten. In dat geval krijg je plaatje 1, waarbij #1 passt op #4, dan insnijdt naar weakside; #4 past op #5.

2. #4 heeft drie opties: (a) naar corner voor een schot (als haar verdedigster collapsed op #5), (b) insnijden naar de basket voor give and go, (c) screenen op #2 die naar basket kan of voor afstandsschot gaat..

3. Wanneer #4 screent voor 2, zijn er de volgende opties: (a) #2 komt naar de wing positie voor een afstandsschot, in dat geval rolt #4 hard af naar de basket voor evt pass en anders rebound, (b) #2 snijdt naar de basket voor de pass en schot, anders gaat zij door achterlangs en maakt cut naar de corner. In dat geval biedt #4 zich op de top-of-the-key aan (d) of op de weakside elbow (c) voor het schot.

4. Natuurlijk heeft #5 ook de optie om zelf d.m.v. een power move 1-1 te gaan en tenslotte zijn er de weakside opties n.l. de pass op #3 en #1 voor het schot. Deze laatste ontstaan vaak wanneer #5 de inside move pakt door het midden en de verdedigsters van #3 en #1 sterk terugvallen waardoor de outside pass mogelijk is.

8 Cooling down – met focus op afronding training

Baseline (iedereen bal) - dribbelsprint lengte veld heen en weer 10x push-ups 10x sit-ups (3*)
 Joggen / liggen tegen muur + benen omhoog