

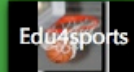
Rayon West Team Meisjes U15

dd. 30 jan 2011

1 Warming up – met een focus op voetenwerk, balbehandeling, dribbelen, passen en schieten

Balhandling (stilstaand en in beweging)

Ben Ponsioen drill



organisatie: de oefening kan worden gespeeld met 4 speelsters of een meervoud ervan; bij elke 4 speelsters extra kan een extra bal worden gebruikt. speelsters met bal onder de basket; drie rijtjes speelsters op verlengde vrije worp lijn (beide kanten) en middenlijn.

duur oefening: 6 minuten

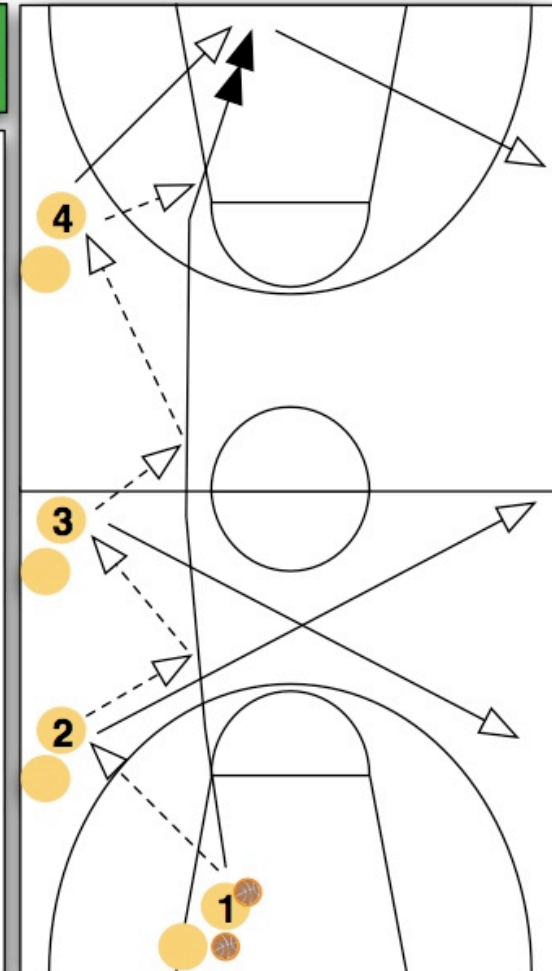
verloop oefening: speelster #1 passt naar #2 en sprint over de lengte v.h. veld. Zij krijgt steeds de bal terug van resp #2, #3 en #4 en maakt dan lay up en neemt positie op outlet positie in. #2 steekt na haar pass het veld over naar middenlijn; #3 steekt over naar de vrije worp lijn andere kant en #4 pakt de rebound en gaat over de lengte v.h. veld.

didactische opmerkingen/let op:

- * passing

- * voorkom loopfout met de bal

variantes: links en rechts



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

categorie: voetenwerk

niveau: 2 en 3

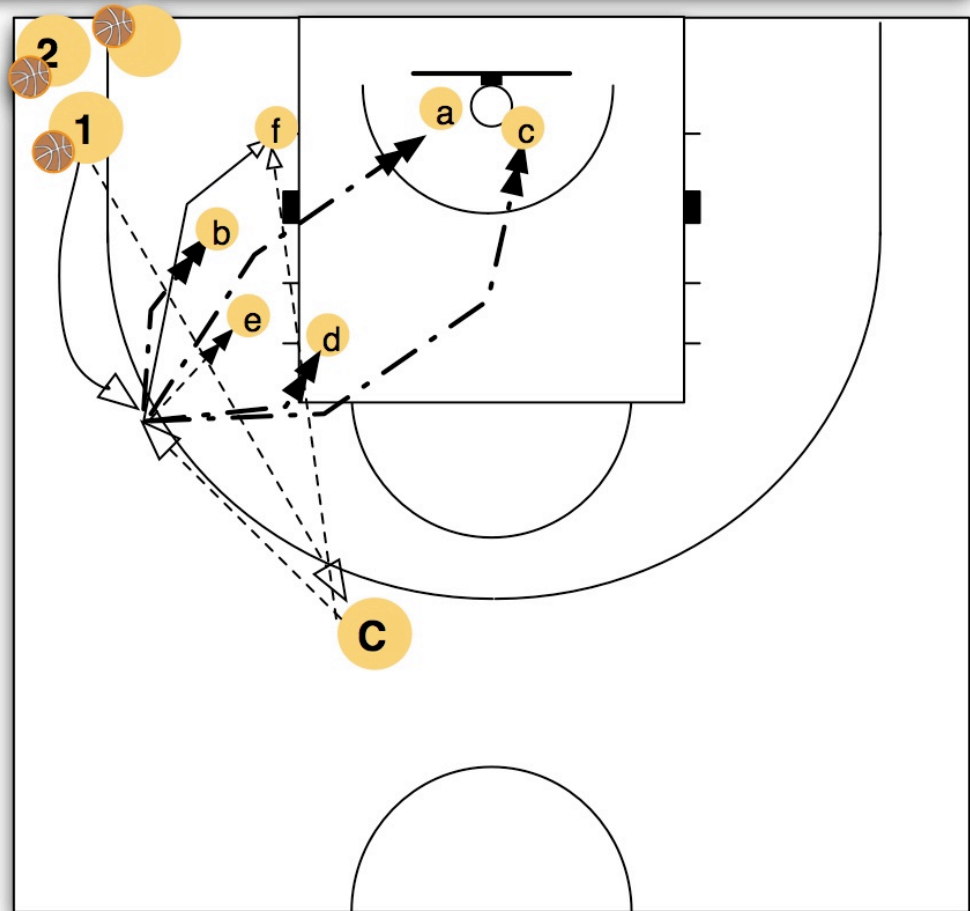
oefening: Boulder drill

doel oefening: conditioneren van aanvallend voetenwerk met afronding naar basket
organisatie: speelsters met bal in de corners op baseline; coaches op guardpositie
duur oefening: 10 min
verloop oefening: Speelster #1 passt bal op coach en snijdt omhoog om de bal terug te krijgen van de coach. Daarna maakt zij een beweging naar de basket, pakt haar eigen rebound en sluit aan in de rij in de andere corner.

- a. cross step + drive naar basket voorzijde
- b. cross step + jump stop + jump schot
- c. open step + drive naar basket achterzijde
- d. open step + jump stop + jump schot elbow
- e. jumpstop + schot
- f. back door + baseline schot

didactische opmerkingen/let op:

- * blijf laag bij ontvangst van de bal
- * haal bal hard voorlangs



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

categorie: aanval

niveau: 1 en 2

oefening: in-out move

doel oefening: aanleren en conditioneren van de spin-and-pin move; aanleren V-cut
organisatie: twee 2-tallen op wings, rest met bal in midden

duur oefening: 6 min

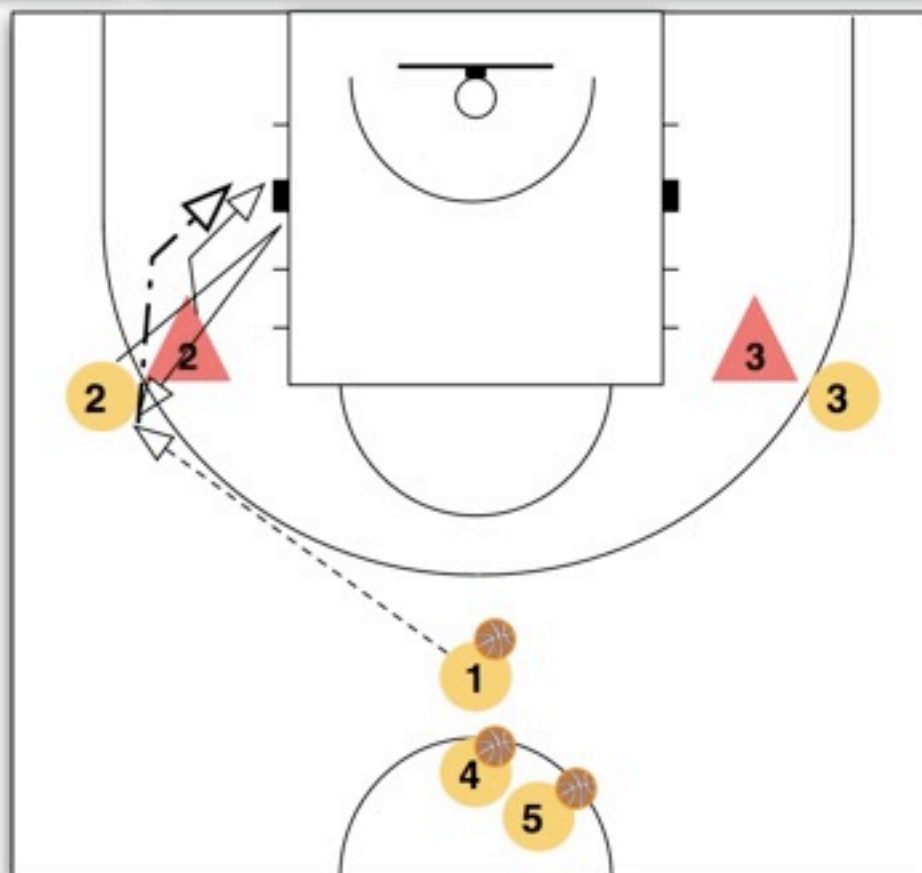
verloop oefening: Speelster #2 loopt zich vrij d.m.v. V-cut en ontvangt de bal van #1 en speelt vervolgens 1-1. Verdedigster §2 verdedigt passief (doch voert wel principe No-Middle toe!). #2 vangt eigen bal af en sluit aan in de rij in #1. #1 wordt verdedigster van §2 die aanvalster wordt. Intussen past #4 op #3 aan de andere zijde

didactische opmerkingen/let op:

- * CSUSF van degene die vrijloopt
- * show ten fingers
- * voetenwerk bij het vrijlopen
- * haal de bal hard voorlangs bij ontvangst

varieties:

- * 1 dribble + jump stop + jump shot



4a - Differentiatie (Centers / Forwards / Guards)

Guards

①②③ oefening: **jumpshot elbow**

doel oefening: versterken en conditioneren van elbow jumpshot

organisatie: 4-ballen

duur oefening: 6 min

verloop oefening: speelster #1 maakt vanuit ready stance een dribbel naar de elbow en maakt een jumpshot. Daarna pakt zij haar rebound en passt uit naar de volgende speelster in de lijn en sluit aan. Speelster #2 volgt en neemt de andere zijde elbow.

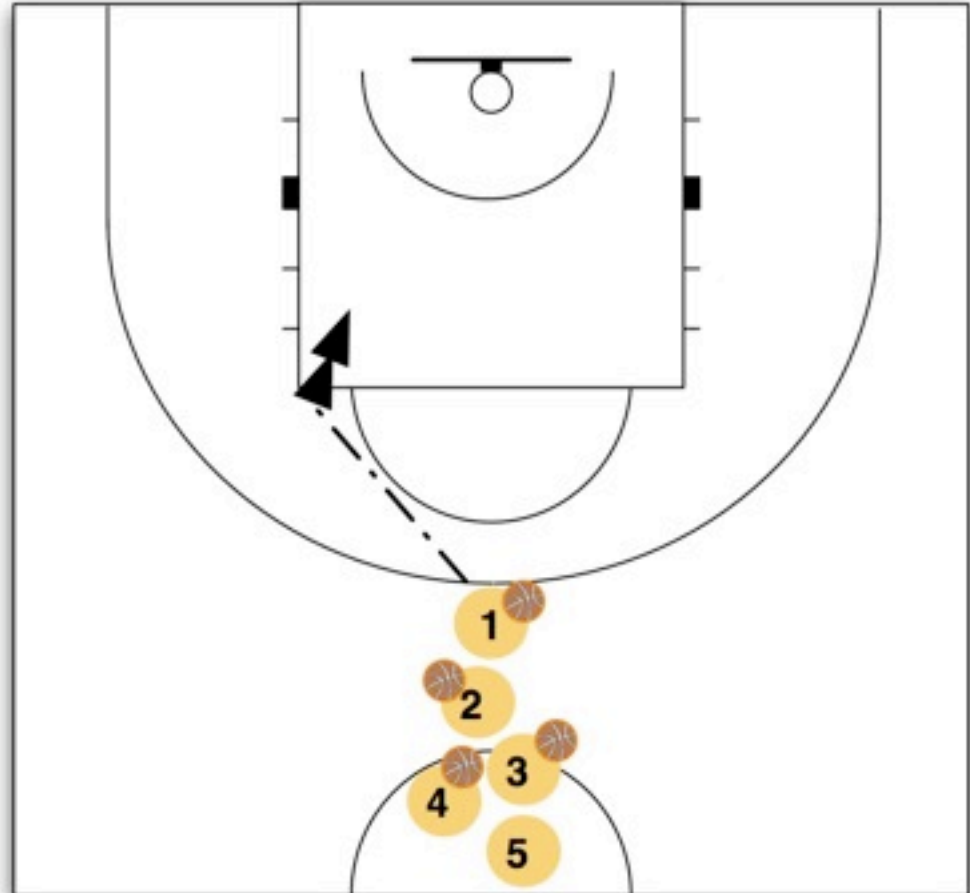
didactische opmerkingen/let op:

* dit is een techniek oefening geen wedstrijd!

* BEEF-methode (Balance - Eyes - Elbow - Feet)

varianties:

* start naar links, reverse (spin, behind the back, between the legs) en naar rechts.



②③ oefening: jab-step shooting drill

doel oefening: aanleren + conditioneren van jab step + schot, c.q. met explode dribble

organisatie: elke speelster een bal; 3 speelsters per basket

duur oefening: 6 min

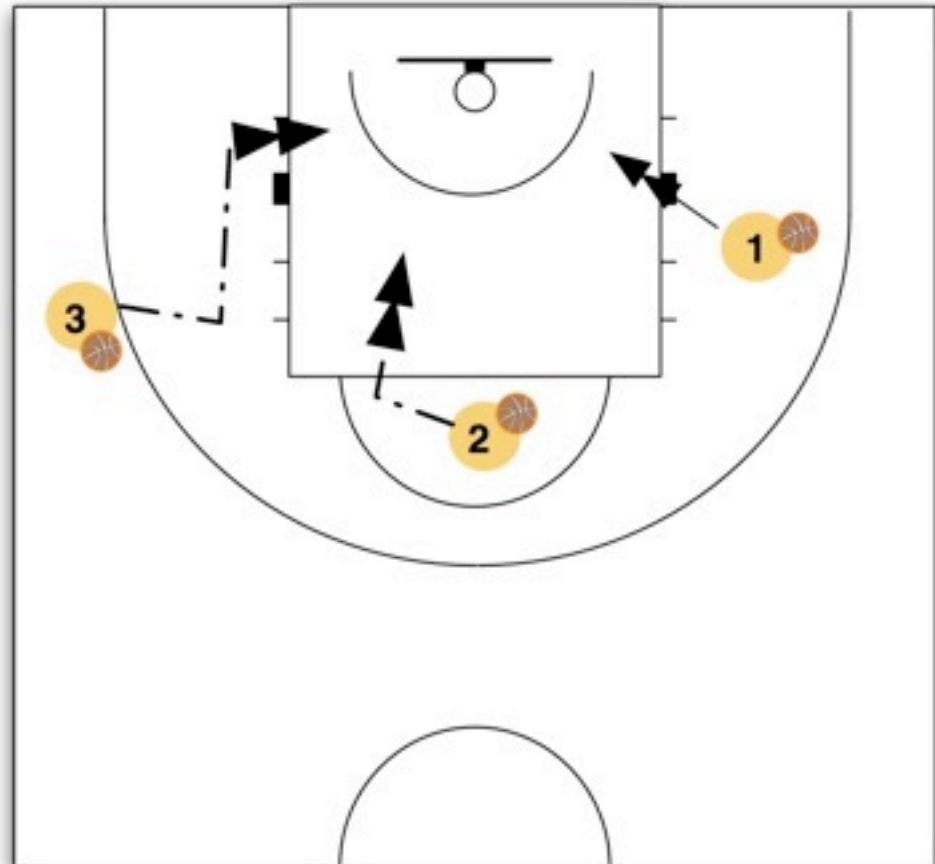
verloop oefening: Speelsters staan buiten bucket op schot afstand en maken vanuit triple threat posities verschillende jab steps en dan een schot, pakken eigen rebound (mogelijk dat er een coach is voor de rebound) en nemen positie weer in. Na 10 schoten doordraaien van positie.

didactische opmerkingen/let op:

- * triple threat - laag in knieën, bescherm de bal
- * jab step - niet te groot (plm. 50 cm)
- * schot - explosief jumpshot
- * let op: explosiviteit in de dribbel !!!

varianties:

- * met 1/2/3 dribbel opzij (open step / cross step)
- * van achter driepuntslijn (zonder / met 1 dribbel)
- * met verdedigster



①②③ oefening: Quacker drill

doel oefening: conditioneren van het schot uit beweging verkregen door pass

organisatie: 2 tal; 1 bal

duur oefening: 6 min

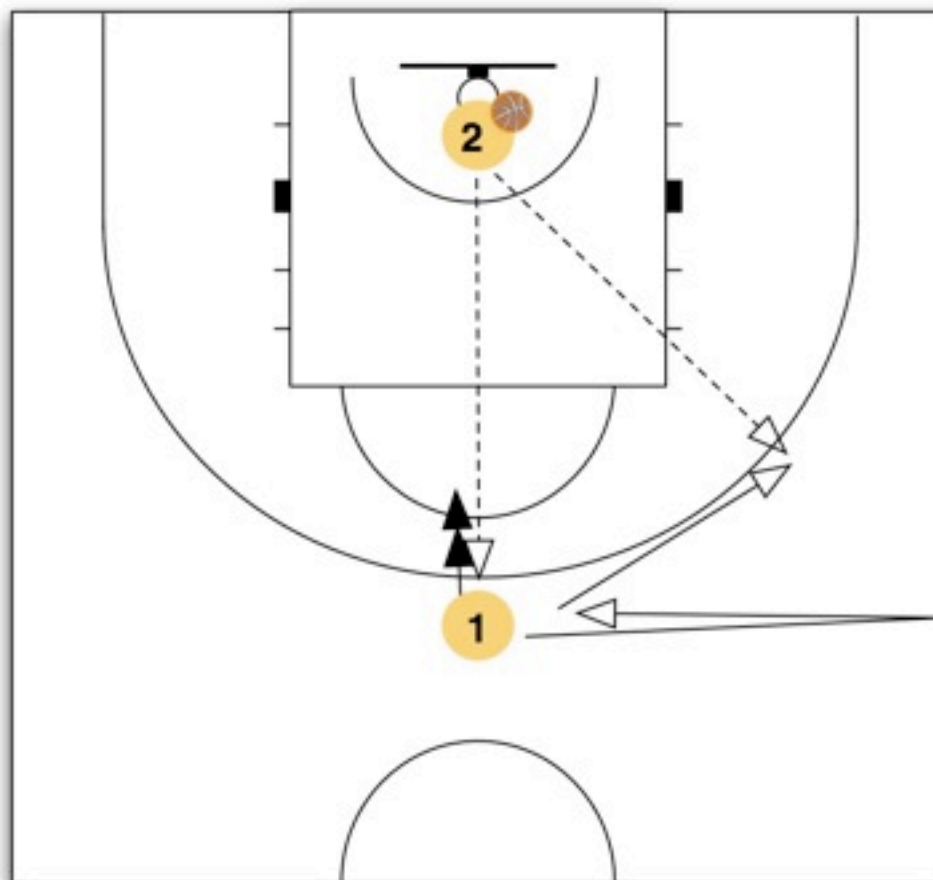
verloop oefening: speler #1 staat met haar rug naar de basket. Speler #2 staat met bal onder de basket en roept "bal" en een positie (top, wing left/right, corner left/right). Speler #1 sprint ernaar toe en krijgt pass voor het schot. Na schot sprint #1 naar de zijlijn en neemt oorspronkelijke plaats in terwijl #2 de rebound pakt en oorspronkelijke plaats inneemt. Na 10 keer rotatie. Wie heeft meeste raak?

didactische opmerkingen/let op:

- * step into the shot
- * BEEF methode
- * spelers hebben de neiging de shooting range te vergroten. Coach moet deze per speler op juiste waarde schatten.

varianties:

- * na ontvangst bal jump stop + 1 dribbel + schot



Forwards

categorie: voetenwerk / schot

niveau: 2 t/m 4

oefening: wing V-cuts

doel oefening: aanleren en conditioneren van een scherpe 'cut', vangen en schieten voordat de verdedigster kan terugkomen.

organisatie: 3-tal; 2 ballen

duur oefening: 8 min

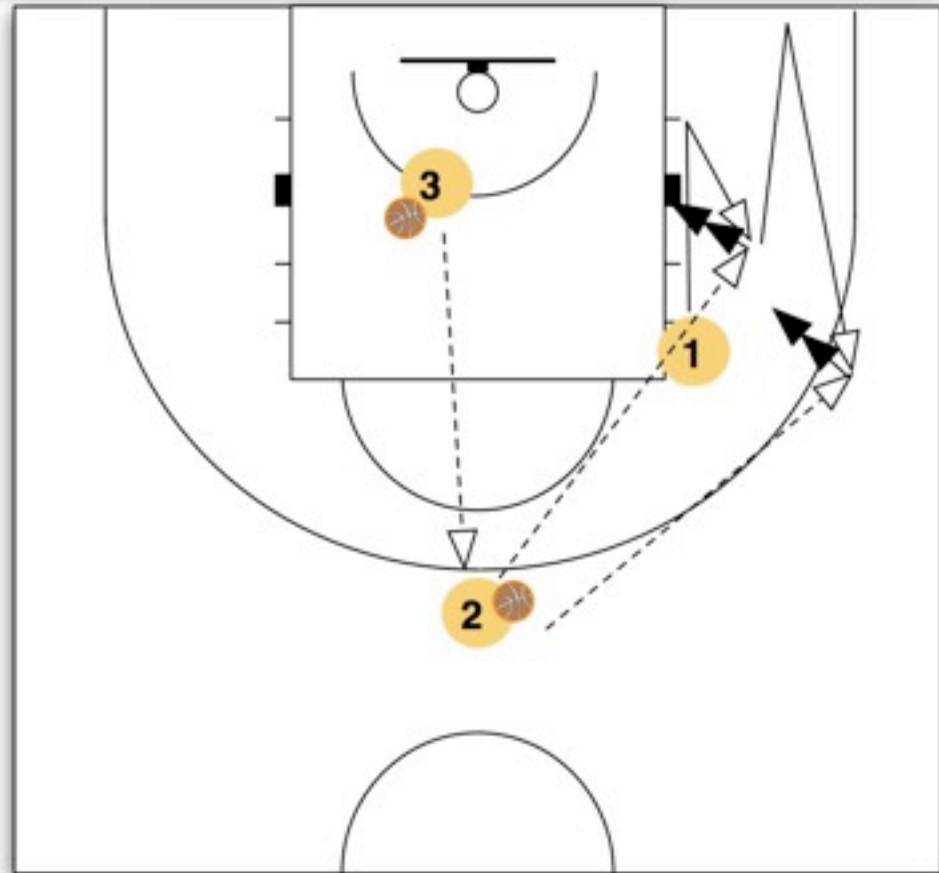
verloop oefening: speelster #1 maakt een V-cut, ontvangt de bal van speelster #2 en schiet. Op dat moment passt #3 de extra bal naar #2 en pakt de rebound van het eerste schot. Speelster #1 maakt een nieuwe V-cut, ontvangt de 2e bal en maakt een schot. Enz, b.v. 10 schoten of 1 minuut, dan rotatie.

didactische opmerkingen/let op: * CSUSF

- * strakke passing, hard snijden
- * vooral de pass moet goed zijn i.v.m. het schot
- * snelle uitvoering

varianties:

- * links en rechts
- * vanaf top of the key
- * met verdedigster



categorie: voetenwerk / schot

niveau: 2 t/m 4

oefening: wing slash-and-seal-cuts

doel oefening: aanleren en conditioneren van slash and seal (SAS) 'cut', vangen en schieten voordat de verdedigster kan terugkomen.

organisatie: 3-tal; 2 ballen

duur oefening: 8 min

verloop oefening: speelster #1 maakt een SAS-cut, ontvangt de bal van speelster #2 en schiet. Op dat moment passt #3 de extra bal naar #2 en pakt de rebound van het eerste schot (Behalve als het schot terugkaatst richting speelster #1. In dat geval volgt #1 de bal, pakt de rebound en maakt de bal af met een powermove). Dan maakt #1 een nieuwe SAS-cut, ontvangt de 2e bal en maakt een schot. Enz, b.v. 10 schoten of 1 minuut, dan rotatie.

didactische opmerkingen/let op: * CSUSF

* strakke passing, hard snijden

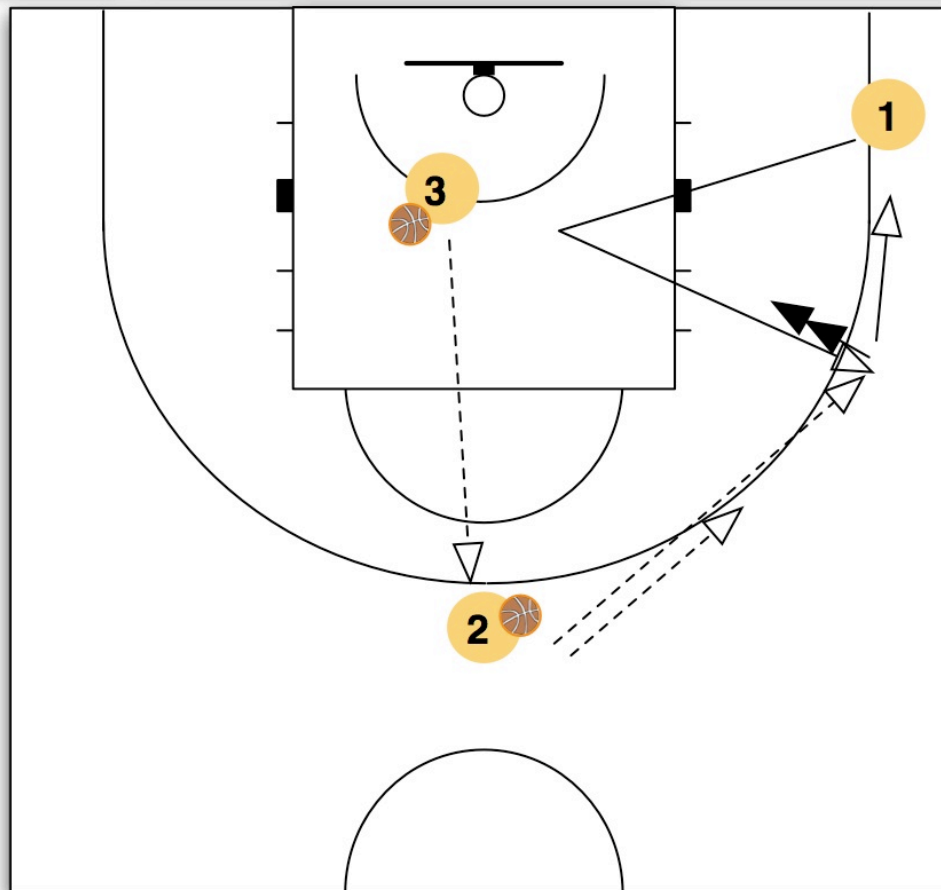
* vooral de pass moet goed zijn i.v.m. het schot

* snelle uitvoering

varianties:

*links en rechts

* met verdedigster



categorie: voetenwerk

niveau: 1 t/m 3

oefening: helemaal rond ('slash and seal')

doel oefening: aanleren en verbeteren van het aanvallend voetwerk

organisatie: 3-ballen, speelsters in twee rijen

duur oefening: 6 min

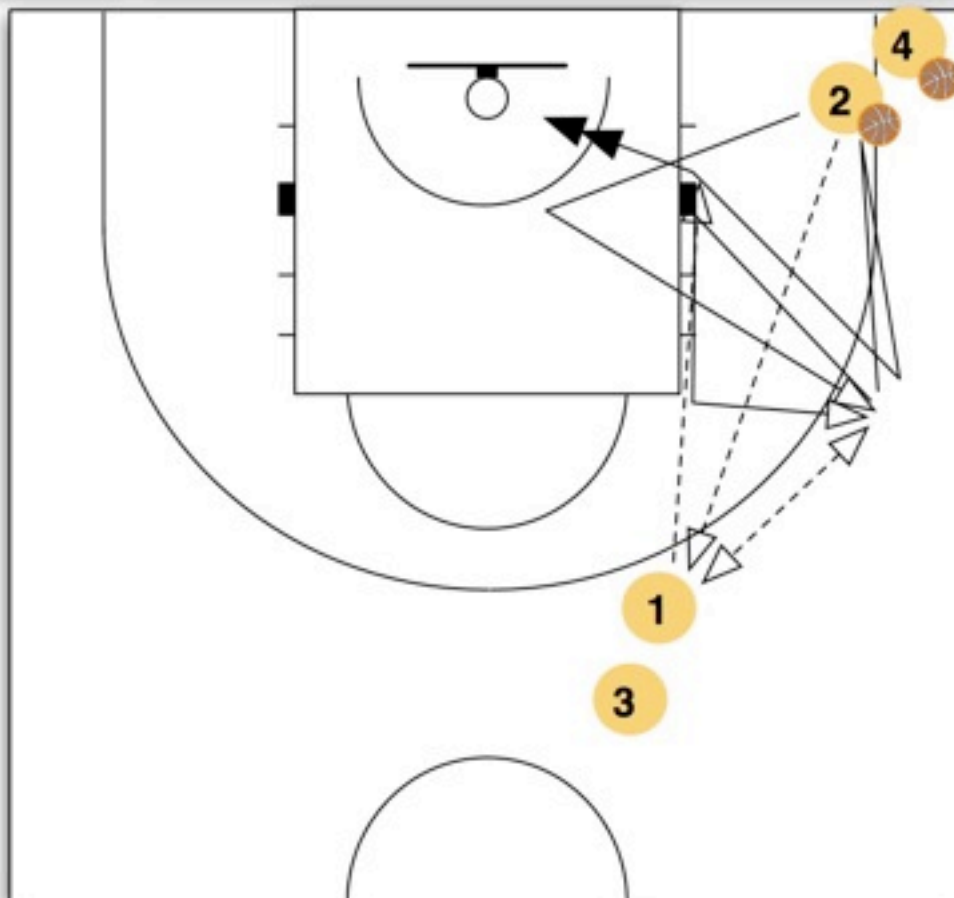
verloop oefening: Speelster #2 passt naar speelster #1 en maakt een "slash-and-seal-cut" naar de wing positie. Dan passt #1 weer op #2 (denk aan CSUSF). Dan passt #2 opnieuw op #1 en loopt zij zich in een driehoek opnieuw vrij (triangle-cut) en ontvangt de bal. Dan passt zij opnieuw naar de #1, loopt naar de baseline, sprint naar de wing en maakt een back-door-cut naar de basket. Daarbij ontvangt zij de bounce pass van #1 voor de lay up. Dan wisselen van rij.

didactische opmerkingen/let op:

* het 'sealen' van de verd in de eerste cut is cruciaal. "Slash and seal" haalt de aanv haar arm over de verdedigers arm, dus 'sealen' v.d. verd om in de passlijn te komen.

varianties: links en rechts (kan ook al in de groepen)

* idem met verdediging



Centers

categorie: post play

niveau: 3

oefening: front pivot and stride step drill

doel oefening: verbeteren van het aanvallend voetenwerk voor post spelers

organisatie: 3-tal; 1 bal

duur oefening: 6 min

verloop oefening: Spelster #5 post-up en krijgt pass van #3, daarna maakt zij:

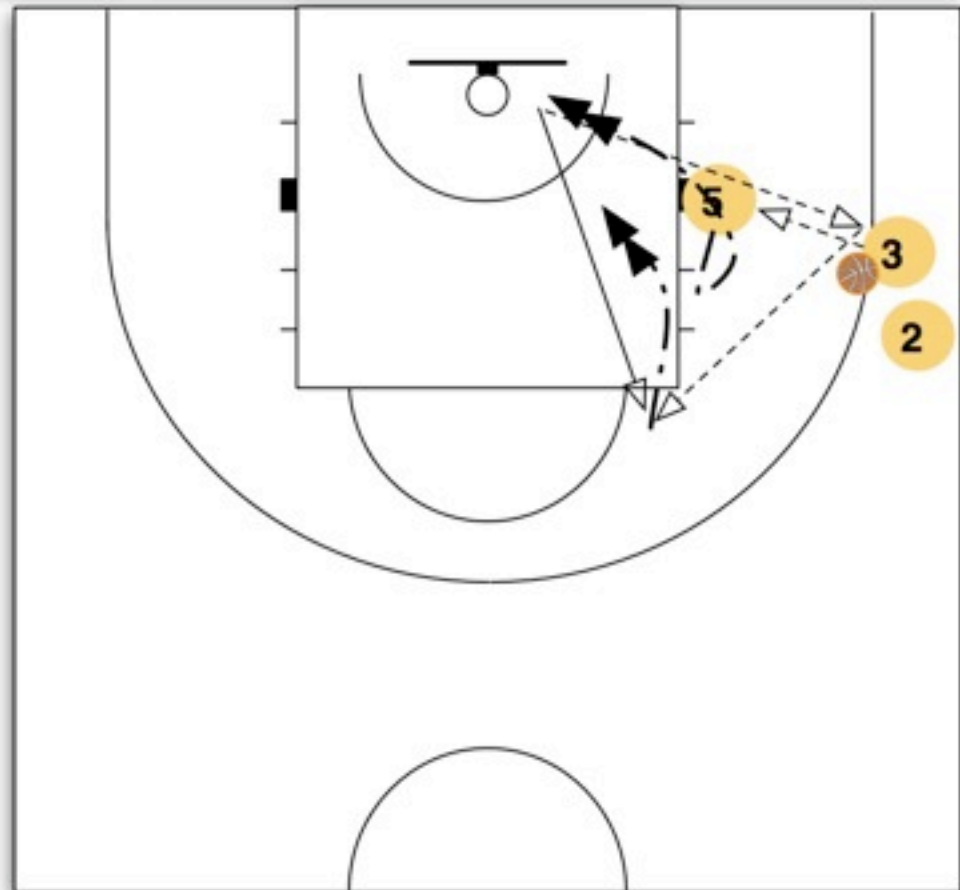
- 1) een 180-Frontpivot naar ft-line, 180 reversepivot terug en dan powermove naar basket;
- 2) zij pakt eigen rebound en geeft een overhead pass op #3
- 3) zij maakt dan een pop out naar de elbow, na ontvangst pass backward stride stop + front cross step, dribbel, power lay up. Eigen rebound en outlet pass op #3. Dan weer start bij (1), totaal 5 keer op rij uitvoeren en daarna rotatie.

didactische opmerkingen/let op:

- * precieze uitvoering van het aanvallend voetenwerk
- * power move met dribbel tussen benen

varianties:

- * links en rechts
- * met passieve verdedigster



categorie: post play

niveau: 2, 3

oefening: spin and pin move

doel oefening: conditioneren van de spin and pin move

organisatie: speelsters in 2 rijen; 3 ballen

duur oefening: 6 min

verloop oefening: Speelster #1 past op speelster #2 op de forwardpositie. Vervolgens snijdt zij de bucket in (naar de as van het veld), maakt een reverse pivot (spin and pin move) en een pop out beweging naar de rand van de bucket. Daar ontvangt zij de pass van speelster #2 en maakt vervolgens

(a) een power move naar de basket,

(b) een max-move

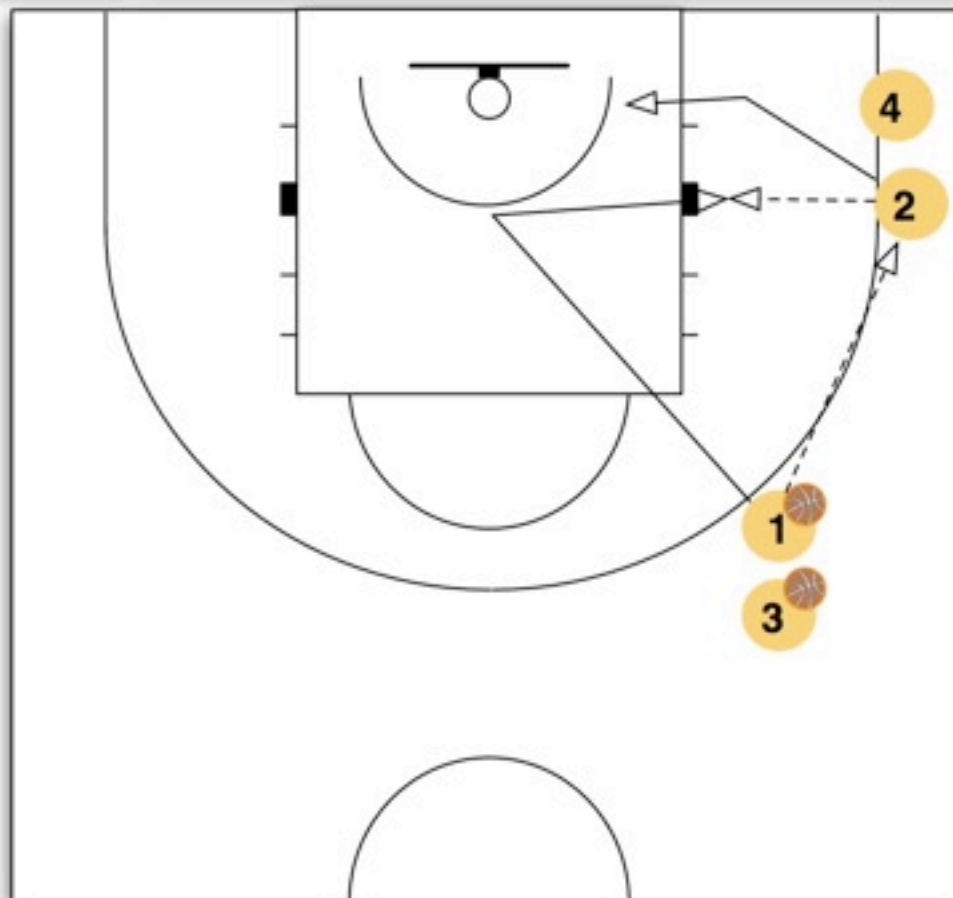
(c) een hookshot

didactische opmerkingen/let op:

* sterk opposten door (1) goed in de knieën, (2) achterwerk naar achter, handen naar voren, (3) duidelijk en breed (armen!) aanbieden, catch and chin

varianties:

* links / rechts



categorie: post play

niveau: 2, 3

oefening: post-up move

doel oefening: verbeteren van de post-moves; het versterken van het opposten op de midpost positie
organisatie: 2 spelers op het blok, rest spelers met bal op forwardpositie

duur oefening: 6 min

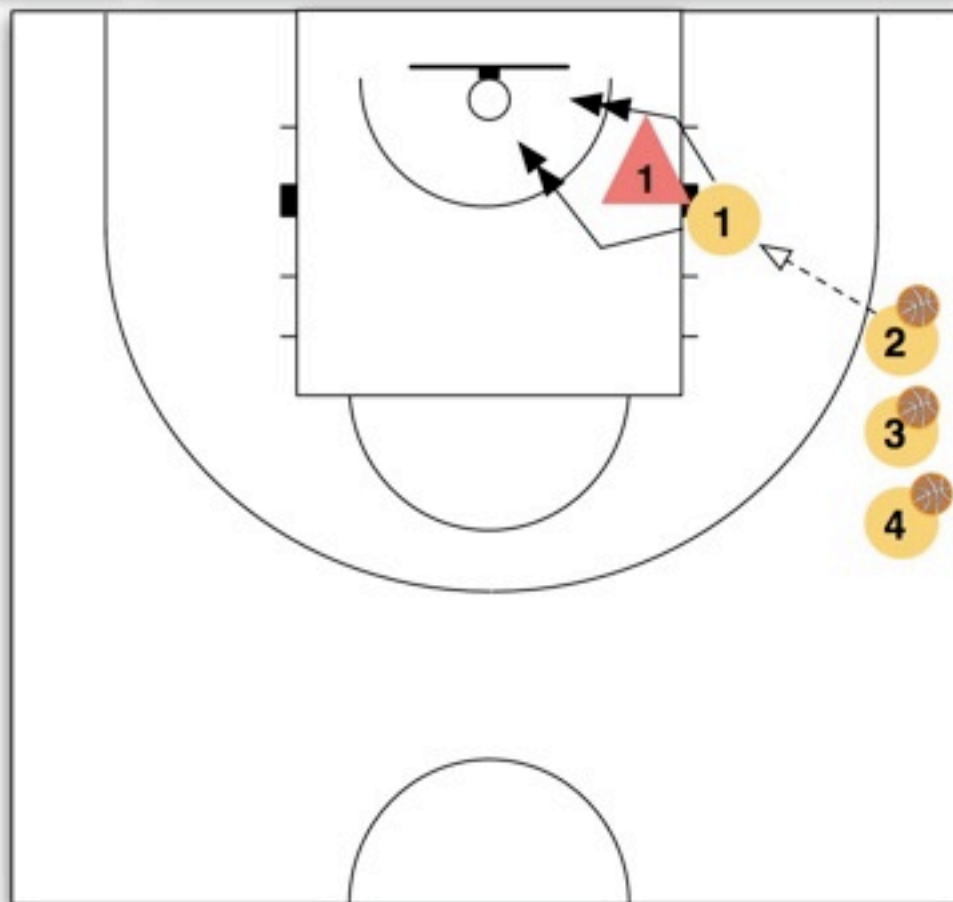
verloop oefening: Spelster #2 passt de zich aanbiedende spelster #1 aan. Afhankelijk van de stand van de verdedigster maakt #1 een dropstep richting baseline of richting het midden (evt gevolgd door power dribble + jump stop + jump shot). De verdedigster pakt de rebound, #1 wordt verdedigster, #2 wordt aanvalster.

didactische opmerkingen/let op:

- * catch - chin
- * read the defense

varianties:

- * links / rechts



4 Transition en conditionering – met focus op de transitie in twee richtingen; (inclusief een competitief element)

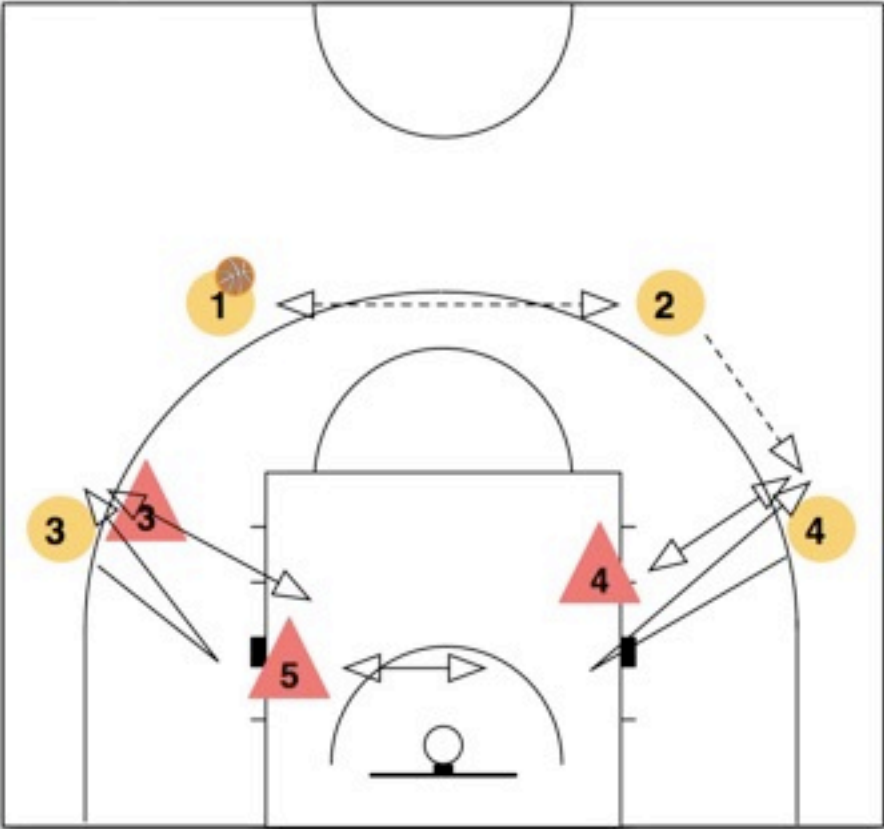
categorie: transition	niveau: 1 t/m 4	oefening: Michigan fastbreak drill
doel: verhogen en conditioneren van de snelheid op de fastbreak; verbetering passie en de conditie organisatie: speelsters staan in drie rijen op baseline; 1 bal per drietal duur oefening: 6 minuten verloop oefening: Speelster #1 passt op #2 en sprint diagonaal over het veld rond de pion en weer terug. #2 passt op #3 die reeds de left wing tracht te bereiken. #2 sprint over de right lane en ontvangt de bal voor een lay up. Na haar lay up neemt zij de bal achter de baseline in en passt op #3 die de kant van de pass heeft gekozen. #3 passt vervolgens op #1 die de lay up aan andere kant van het veld maakt. didactische opmerkingen/let op: * uitvoering van de passes * snelheid van de lay up (zo hoog mogelijk naar de ring) * alle speelsters moeten over de middellijn zijn bij de lay up van #2 ! * in 2,5 minuut minimaal 28 scores (niveau 1 = 18 scores; niveau 2 = 20 scores; niveau 3 = 24 scores; niveau 4 = 28 scores) varianties: * links /rechts		

Speedladders / bank (conditioning) / slides

“Watermeisje”

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

categorie: verdediging	niveau: 1 en 2	oefening: 2-2 denial drill
-------------------------------	-----------------------	-----------------------------------

doel: aanleren en conditioneren van positiewisseling van denial stance naar help side en v.v. organisatie: 4 aanvalsters; 3 verd; 1 bal duur oefening: 6 min verloop oefening: Speelsters #1 en #2 passen de bal naar elkaar. Speelsters #3 en #4 lopen zich steeds vrij, doch mogen niet oversteken naar de andere kant (wel is back door geoorloofd). Verdedigsters #3 en #4 moeten voorkomen dat de bal op hun aanvalster gepast kan worden. Speelster #5 helpt bij het onschadelijk maken van de back door. Indien pass op #3 of #4 mogelijk is spelen zij 2-3 aanval. Rotatie na 3 keer balbezit door verdediging didactische opmerkingen/let op: * snelheid van passing tussen #1 en #2 (opvoeren indien betere defense) varianties: * met aanvallende postspeelster in 3-3 situatie	
--	---

6 Teamgerichte verdedigende fundamentals – met focus op collectieve verdediging

categorie: verdediging

niveau: 2 en 3

oefening: 4-4 positioning drill

doel: conditioneren van de verdedigende posities bij bewegende aanvalsters

organisatie: 4-4 situatie; 1 bal

duur oefening: 6 min

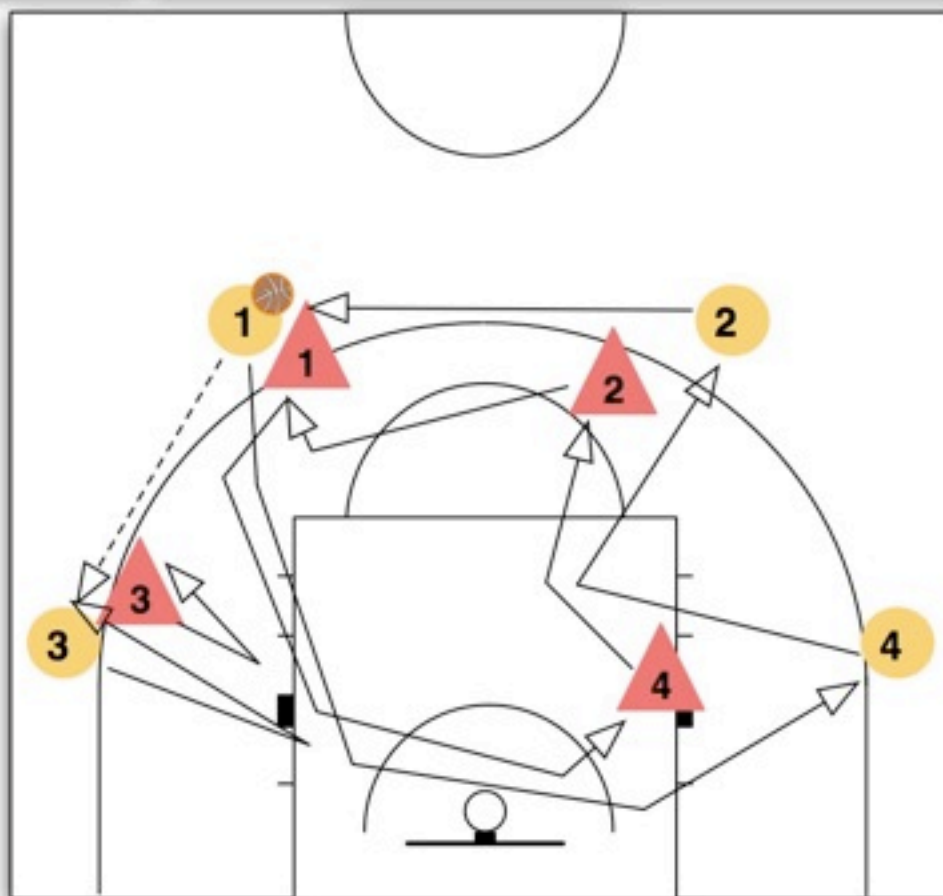
verloop oefening: speelster #1 passt op #3 en snijdt in en verdwijnt naar weakside. Speelster #2 vult de positie van #1 op en #4 de positie van #2. #3 passt terug op #2 en krijgt vervolgens weer de pass van #2, etc. De verdedigende spelers moeten steeds de juiste posities innemen vanwege de inside cut, van help side naar ball side (en andersom), flash cut.

didactische opmerkingen/let op:

- * jump to the ball
- * bump the cutter (§4)

varianties:

- * verdedigsters met handen op rug (ivm voetenwerk)
- * in volledige vrije situatie 4-4



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

categorie: aanval

niveau: 1 en 2

oefening: motion offense - bal reversal 2

doel oefening: aanleren en conditioneren van het belang van een snelle balrotatie en het ervoor zorgen dat er steeds minimaal 2 ontvangers zijn

organisatie: 3 tal; 1 bal

duur oefening: 6 min

verloop oefening: Speelsters passen naar elkaar: top - wing - top - wing- top etc. en na elke pass maakt elke speelster een V-cut. Op signaal van de coach, maakt degene die dan de bal heeft een drive ; de twee andere speelsters sprinten naar de 'receivers-spots'

didactische opmerkingen/let op:

* CSUSF !

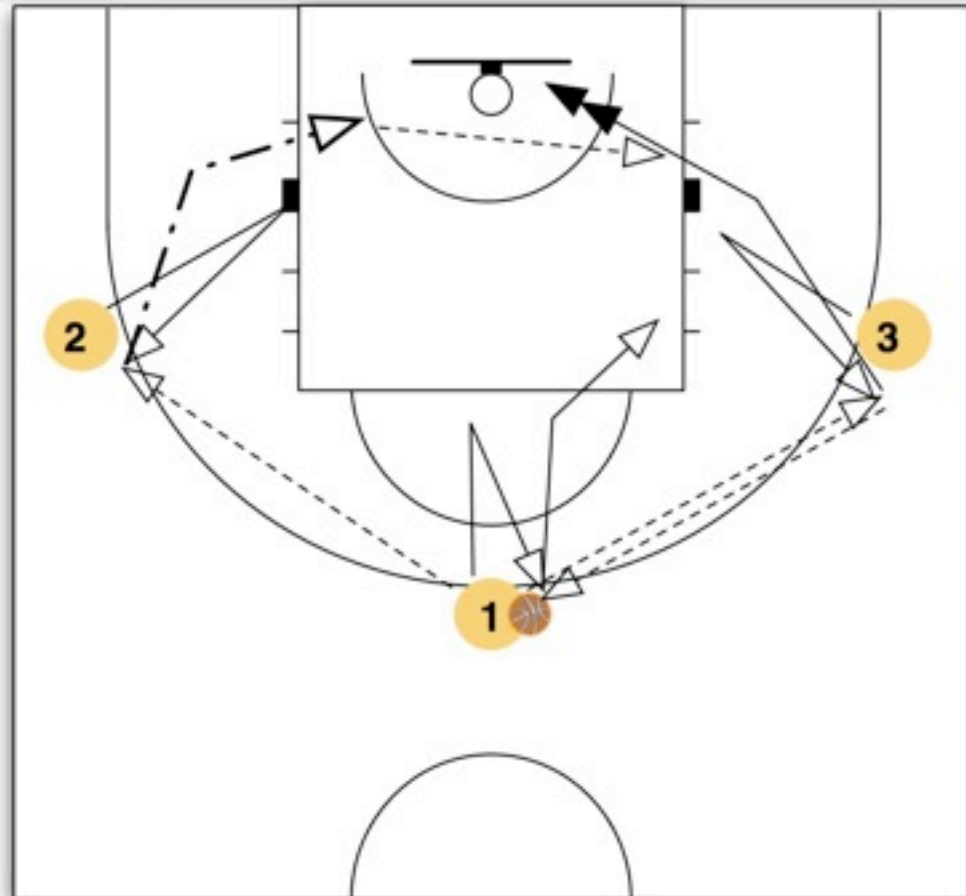
* ontvangers: laat je handen zien!

* herken de ruimte, gebruik de ruimte

* vijf speelsters principe: een speelster penetreert, twee speelsters zijn op de 'receiving-spots', een speelster "spotting up" voor een outside schot, een speelster is verdedigend evenwicht.

varianties:

* met verdedigsters



8 Cooling down – met focus op afronding training

Baseline suicide 10x push-ups 10x sit-ups (3*)

Joggen / liggen tegen muur + benen omhoog