

# Inhoudsopgave

<b>FIGUREN</b> .....	5
<b>VOORWOORD</b> .....	7
<b>INLEIDING</b> .....	9
<b>1. VISIE</b> .....	11
<b>2. PLEZIER EN MOTIVATIE</b> .....	13
De drie psychologische basisbehoeften .....	13
De ondersteunende rol als coach of scheidsrechter .....	14
Een voorbeeld uit het opleidingsplan voor de U10 .....	16
<b>3. SPELGERICHTE EN VEELZIJDIGE ONTWIKKELING</b> .....	19
Verbeteren van de spelcompetentie .....	19
Spelsituaties vereenvoudigen .....	19
De grondstructuur van basketbal .....	21
<i>Aanvallende componenten</i> .....	22
<i>Verdedigende componenten</i> .....	22
Het aanvallend en verdedigend concept .....	23
<i>Aanvallend concept: motionaanval</i> .....	23
<i>Verdedigend: man-tegen-manverdediging</i> .....	25
Aan de slag met speelregels, spelregels en aandachtspunten .....	25
De veelzijdige ontwikkeling .....	27
<b>4. WERKEN ALS CLUB MET EEN OPLEIDINGSPLAN</b> .....	29
Het belang van werken met een opleidingsplan .....	29
Vier leeftijdsniveaus .....	30
Vier periodes .....	31

## INHOUDSOPGAVE

<b>5. INHOUD VAN HET OPLEIDINGSPLAN</b> .....	33
Leerlijnen .....	33
Leerlijnen voor lichaams-, bal- en spelbeheersing .....	34
<i>Algemene en specifieke lichaamsbeheersing</i> .....	34
<i>Balbeheersing gericht op doelen, passen en dribbelen</i> .....	35
<i>Algemene en specifieke spelbeheersing</i> .....	37
<b>6. HET OPLEIDINGSPLAN ALS MEETINSTRUMENT VOOR GROEI</b> .....	41
De trainingsvoorbereiding .....	45
Opbouw trainingsvoorbereiding .....	46
<b>7. EEN OPLEIDINGSPLAN VOOR DE U8.</b> .....	49
Wie zijn de U8? .....	49
Hoe voeden we het spelplezier en de motivatie bij de U8? .....	49
Hoe ontwikkelen we spelcompetentie bij de U8? .....	52
Hoe spelen we aanvallend bij de U8? .....	52
<i>Aanvallende opstelling voor de U8</i> .....	52
<i>Belangrijkste spelregels voor de U8</i> .....	53
<i>Belangrijkste bewegingsvaardigheden voor de U8.</i> .....	53
Hoe spelen we verdedigend bij de U8? .....	54
<i>Verdedigend concept voor de U8</i> .....	54
<i>Belangrijkste spelregels voor de U8</i> .....	54
<i>Belangrijkste bewegingsvaardigheden voor de U8.</i> .....	54
Welke leerlijn en niveaudoelen stellen we bij de U8 voorop? .....	54
Hoe vullen we de trainingsvoorbereiding in bij de U8? .....	61
<b>8. EEN OPLEIDINGSPLAN VOOR DE U10</b> .....	65
Wie zijn de U10? .....	65
Hoe voeden we het spelplezier en de motivatie bij de U10? .....	65
Hoe ontwikkelen we de spelcompetentie bij de U10? .....	68
Hoe spelen we aanvallend bij de U10? .....	68
<i>Aanvallende opstelling voor de U10</i> .....	68
<i>Belangrijkste spelregels voor de U10</i> .....	69
<i>Belangrijkste bewegingsvaardigheden voor de U10</i> .....	70
Hoe spelen we verdedigend bij de U10? .....	70

## INHOUDSOPGAVE

<i>Verdedigend concept voor de U10</i> .....	70
<i>Belangrijkste speelregels voor de U10</i> .....	70
<i>Belangrijkste bewegingsvaardigheden voor de U10</i> .....	70
Welke leerlijn en niveaudoelen stellen we bij de U10 voorop? .....	70
Hoe vullen we de trainingsvoorbereiding in bij de U10? .....	80
<b>9. EEN OPLEIDINGSPLAN VOOR DE U12</b> .....	83
Wie zijn de U12? .....	83
Hoe voeden we spelplezier en motivatie bij de U12? .....	83
Hoe ontwikkelen we de spelcompetentie bij de U12? .....	86
Hoe spelen we aanvallend bij de U12? .....	86
<i>Aanvallende opstelling voor de U12</i> .....	86
<i>Belangrijke speelregels voor de U12</i> .....	87
<i>Belangrijke bewegingsvaardigheden voor de U12</i> .....	87
Hoe spelen we verdedigend bij de U12? .....	88
<i>Verdedigend concept voor de U12</i> .....	88
<i>Belangrijkste speelregels</i> .....	88
<i>Belangrijkste bewegingsvaardigheden</i> .....	88
Welke leerlijn en niveaudoelen stellen we bij de U12 voorop? .....	88
Hoe vullen we de trainingsvoorbereiding van de U12 in? .....	98
<b>10. EEN OPLEIDINGSPLAN VOOR DE U14</b> .....	103
Wie zijn de U14? .....	103
Hoe voeden we spelplezier en motivatie bij de U14? .....	103
Hoe ontwikkelen we spelcompetentie bij de U14? .....	105
Hoe spelen we offensief bij de U14? .....	106
<i>Aanvallende opstelling voor de U14</i> .....	106
<i>Belangrijkste speelregels voor de U14</i> .....	106
<i>Belangrijkste bewegingsvaardigheden voor de U14</i> .....	107
Hoe spelen we defensief bij de U14? .....	107
<i>Verdedigend concept voor de U14</i> .....	107
<i>Belangrijkste speelregels</i> .....	108
Welke leerlijn en niveaudoelen stellen we bij de U14 voorop? .....	108
Hoe vullen we de trainingsvoorbereiding in bij de U14? .....	115

## INHOUDSOPGAVE

<b>BEGRIJPENDE WOORDENLIJST</b> .....	119
<b>BIJLAGEN</b> .....	123
Bijlage 1A. Trainingsvoorbereiding 1 – U12.....	123
Bijlage 1B. Trainingsvoorbereiding 2 – U12.....	125
Bijlage 1C. Trainingsvoorbereiding 3 – U12.....	127
Bijlage 2. Checklist na het voorbereiden van een training .....	128
Bijlage 3. Checklist na het geven van een training .....	129
<b>REFERENTIES</b> .....	131