



## Kwaliteitskaart trainingen geven

|                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| <b>Kaart 1.1</b>          | <b>Training geven Jeugd</b> |
| <b>Verantwoordelijke:</b> | TC-voorzitter               |
| <b>Vastgesteld:</b>       | 18 februari 2020            |
| <b>Geëvalueerd{</b>       | 15 maart 2022               |

### Doel

Jeugdige leden de basketballsport aanleren en zich verder laten ontwikkelen.

### Aanpak

- ❖ De trainer zorgt ervoor dat de cultuur van Wildcats bij iedereen, zowel spelers als ouders/verzorgers, bekend is.
- ❖ De trainer heeft geregeld contact met trainers van andere leeftijdsgroepen over trainingsmethoden, volgen van een gezamenlijk beleidsplan.
- ❖ De trainer zorgt voor een veilig sportklimaat (daarin gesteund door het bestuur).
- ❖ Basketbal bij de Wildcats is spelen met plezier en beter worden in Basketball.
- ❖ Onze coaching is positief geen "moeten" of "niet" maar dat gaat goed en iets kan beter.
- ❖ Onze coaching is gericht op iedereen laten spelen. Het verloop van de wedstrijd maar ook het gedrag en de opkomst van de spelers bij de trainingen en wedstrijden kan van invloed zijn op het aantal speelminuten. Het veroorzaken van een Technische en/of onsportieve fout betekent in ieder geval direct een wissel.
- ❖ Verdedigen - *Verdediging (in principe) Man-to-man*
  - De verdediging wordt uitgevoerd met veel energie, we kijken, anticiperen en communiceren goed met elkaar wat er gebeurt en we verdedigen op onze voeten en niet met onze handen.
  - Bij de verdediging van aanvaller met bal wordt uitgegaan van de volgende verdedigende principes:
    - We geven altijd druk op de bal: Als jouw aanvaller de bal heeft op onze helft zet je druk op de bal.
    - We sturen de bal: De aanvaller met bal wordt zoveel mogelijk naar de zijkant van het veld gestuurd.
    - We sturen de dribbel: De aanvaller met bal wordt zoveel mogelijk op zijn verkeerde hand gezet.
    - We verdedigen de bucket: De aanvaller met bal mag nooit door de bucket snijden!
    - Fight the screen: Als je in een Pick & Roll terecht komt wordt er niet geswitched maar vecht je je om het screen heen.
    - Als jouw aanvaller na een dribbel de bal vast pakt zet je extra veel druk. Een hand voor zijn gezicht een hand om de pass moeilijker te maken.
  - Bij de verdediging van aanvaller zonder bal wordt uitgegaan van de volgende verdedigende principes:
    - Call the screen: Als je ziet dat jouw aanvaller een screen gaat zetten dan geef je dit luid en duidelijk aan "SCREEN RECHTS/LINKS".

- Bucket: De bucket is van ons!! Een aanvaller mag zich nooit kunnen aanbieden in de bucket. Aan ballside én aan weakside houd je je aanvaller uit de bucket.
- Passline: We zetten altijd druk op de passline!
- Helpside: Sta je op meer dan een pass afstand van de bal dan ga je in de help staan. NOOIT aan ballside.
- Help-de-Helper: Wanneer help wordt gegeven door een teamgenoot kijk je of jij hulp aan de helper moet gaan geven.
- Centers verdedigen in denial, dus ook in de passline.
- Na elk schot van de tegenstander worden ALLE tegenstanders uitgeboxt.

#### ❖ Transitie

- Bij de verdedigende transitie: Stop de speler met de bal, ook als het niet degene is die je verdedigt. Als we de bal stoppen hebben we tijd om de verdediging op te zetten en hebben we meer kans om de tegenstander het scoren moeilijk te maken.
- Bij de aanvallende transitie: We spelen snel en hard!
- Na de verdedigende rebound of steal wordt de bal naar de guard gepast.
- Bij balbezit loopt een van forwards meteen naar voren.
- Er wordt zo snel mogelijk gekeken of er iemand voor de break loopt en of deze aanspeelbaar is.
- Als je voor de break loopt loop je zo lang mogelijk langs de zijlijn. Dit om de pass zo makkelijk mogelijk te maken.
- Als de flyer de bal krijgt wordt er gekeken voor een drive /lay-up en daarna voor de insnijdende trailer.
- Als de flyer de bal niet krijgt wacht deze op de baseline en wordt gescreend door de aankomende center.
- We stoppen niet met dribbelen als we over de middellijn komen.
- Een snelle transitie naar de basket van de tegenstander is de beste aanval tegen een zone!

#### ❖ Aanval

- We spelen de 5-out aanval. Dit creëert door (snij)beweging ruimte voor dribbel-penetraties en teamspel.
- De aanval bestaat uit een beperkt aantal “regels” als snijden, passen en biedt ruimte voor individuele acties, belangrijke bouwstenen voor de ontwikkeling van individuele spelers en jeugdteams en daardoor makkelijk aangeleerd kan worden.
- Verder dwingt deze aanval iedereen om continu in beweging te blijven en te blijven werken.
- De basisregels.
  - Snij als je hebt gepast
  - Snij als de man met bal naar je toe dribbelt
  - Snij als de man met bal voor je te lang stil staat.
  - Na de snij-actie naar de basket de open spot op de baseline opvullen.
  - Als er een plek voor je “boven” open is vul je deze op.
  - Dribbel alleen om je man te passeren of om je positie te verbeteren.
  - Voorkom zoveel mogelijk de pass naar de hoek.

#### **Informatie voor ouders/verzorgers**

Aan het begin van het seizoen, en indien mogelijk of gewenst ook later, wordt een bijeenkomst gehouden waarin ouders/verzorgers bijgepraat worden over de club, de trainer en coach en wat er van beide kanten verwacht wordt.

#### **Overig**