

Handvaten U15

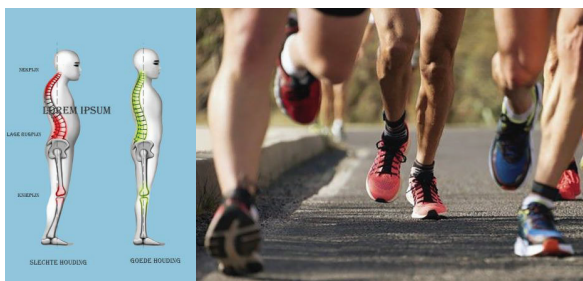
Trainingsopbouw

- 50% motorische oefeningen (ontwikkeling van het lichaam).
- 50% beleving (wedstrijdvormen).
- Gericht op: leren presteren.

Technieken

Looptechniek

- Starten en stoppen, richtingswissels in oefeningen rond de korf.
- Tempo wissels inbouwen.
- Lichaamsvaardigheden verbeteren: optimaal gebruik van het lichaam.
- Voetenwerk verfijnen.



Doelen



- Volledig lichaamsgebruik:
 - Hiel van de grond.
 - Voorspanning.
 - Volledig uitstrekken.
 - Niet naar voren vallen.
- Doelen op achterste been (wisselen van achterste voet).
- Explosief doelen.

Strafworp

- Verfijnen onder druk.

Passing in aanval

- Alle passingen zijn aanvallend gericht.
- Bij aanname aanvallend denken: schouder richting korf.
- Passing bij het uitwerken:
 - Vrijgekomen ruimte benutten.
 - Snel en juist handelen.
 - Gericht oefenen naar bewegende spelers.

Verdedigen

- Voetenwerk optimaliseren.
- Overzicht ontwikkelen door opdrachten (anticiperen).
- Doorlooptlijn dichtlopen.

Spelvormen

- Laat spelers zelf ontdekken: geen vaste rollen (aanvaller, rebounder, assist).
- Ruimte rond de korf actief benutten.
- Start met het invullen van de reboundpositie.
- Na elke pass bewegen: nooit stilstaan.
- Acties leren maken en variëren.
- Interactie assist: aanvaller stimuleren.
- Bij elk schot: zowel in aanval als verdediging de bal recupereren.
- Uitdagingen inbouwen:
 - 1v1 of 2v2: leren beslissen en slaagkansen creëren.
 - Assists altijd laten meebewegen (binnen schotafstand).
- Overtal-situaties en ondertal-situaties trainen.
- Vergrote speelruimte rond de korf; spelers zijn krachtiger en passing wordt beter.
- Door en rond de korf bewegen met tempowissels.
- Diagonale passing aanleren: aanval verleggen naar de rugzijde van de verdediging.

Belangrijk

Deze documenten zijn handvaten voor jeugdtrainers, geen volwaardige opleiding.

Wil je je verdiepen? Volg de opleiding Initiator VTS.