

Handvaten U11

Aangepaste materialen

Gebruik lichtere ballen en eventueel lagere korven.
Training bestaat uit 75% motorische oefeningen en 25% beleving.

Technieken

Waar op letten



- Handstand: correcte stand van de handen bij balcontrole.
- Voeten bij schot: licht gespreid, stabiele houding.
- Schot: hielen komen van de grond: kinderen leren het hele lichaam gebruiken, niet enkel de armen.



Strafworp

- Onderhands: basis voor de doorloper: Complexe



motorische beweging: armen en benen werken tegelijk.

- Bovenhands (2,5 m): bal krijgt veel spin mee.

Doorloper

- Bovenhands: bal boven het hoofd houden en tijdens



het lopen naar boven drukken met veel spin.

- Looplijn: leer de beste looplijn om vrij te komen.

Passing

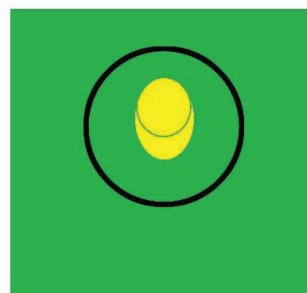
- Eénhandse passing (lateraal aanbieden):
- Bal op één hand achter de schouder.
- Correcte voetplaatsing: plaats voet over die van de verdediger en bescherm het lichaam.

Verdedigen



- Voetenwerk: basis van goed verdedigen: voeten nooit naast elkaar plaatsen.
- Positie: kind leert eerst bij de korf te zijn, zo komt het tussen aanvaller en korf.
- Armen: gebruik van armen is een uitdaging (complexe motorische beweging).

Spelvormen



Handvaten U11

- Laat spelers zelf ontdekken: geen vaste rollen (aanvaller, rebounder, assist).
- Gebruik de hele ruimte rond de korf, plaats de korf centraal in de oefening.
- Geen specifieke opdrachten, wel bewegingsvrijheid.

Oefenvormen:

- Bewegen rond de korf met aandacht voor de bal.
- Start met 1v1 of 2v2: leren beslissen en kansen creëren.
- Laat altijd een assist (binnen schotafstand) meebewegen.

Belangrijk

- De bespeelbare en gevaarlijke ruimte voor U11 rond de korf is beperkt.
- Deze handvaten zijn een hulpmiddel voor jeugdtrainers, geen volwaardige opleiding.
- Wil je je verdiepen? Volg dan Start to Coach (VTS).