

Handvaten U17

(40% motorische ontwikkeling – 60% beleving/ wedstrijdvormen)

Kernaccent: Leren winnen

Wedstrijdelementen centraal.

Spelers leren zelf beslissingen nemen.

Focus op explosiviteit, keuzes en tempo.

Technieken

Looptechniek

- Veel tempowissels.
- Oefeningen met correcte tijdsindeling.
- Focus op explosieve starts.

Doelen

- Doelen op achterste been (voet wisselen).
- Wegstappen bij passing.
- Explosief afwerken.
- Beslissingen leren nemen: welke optie is de beste?
- Onder druk leren schieten.

Strafworp

- Uitvoeren onder wedstrijddruk.

Passing in aanval

- Alle passes zijn aanvallend gericht.
- Wegspelen van aanvallers stimuleren.
- Bij aanname: schouder richting korf plaatsen.
- Juiste keuze maken: bespreek de beslissingen met de spelers.
- Passing in uitwerken: vrijgekomen ruimte benutten, snel handelen
- Oefen naar bewegende spelers.

Verdedigen

- Voetenwerk optimaliseren.
- Doorlooplijn en reboundlijn dichtlopen.
- Start met reboundverdediging.
- Altijd de ruimte rond de korf benutten.
- Bij elk schot: zowel aanvallend als verdedigend bal recupereren

Spelvormen principes

- Zelf laten ontdekken: geen vaste rolverdeling (aanvaller, rebounder, assist).
- Starten met invullen reboundpositie.
- Na elke pas: altijd bewegen.
- Explosieve acties maken.
- Interactie tussen assist en aanvaller.
- Oefeningen in 1v1, 2v2, 3v3, 4v4: leren beslissen, creëren van slaagkans.
- Assists bewegen steeds binnen schotafstand mee.
- Train overtal en ondertal, laat spelers zelf beslissen.
- Door de korf bewegen met tempowissels.

Wedstrijdfocus

- Gebruik wedstrijdbeelden en bespreek.
- Trainen met tijdsdruk: beslissingen in beperkte tijd.
- Analyseer samen en bespreek keuzes ...