

Handvaten U13

Trainingsopbouw

- 60% motorische oefeningen (ontwikkeling van het lichaam).
- 40% beleving (wedstrijdvormen).

Technieken

Looptechniek



- Starten en stoppen.
- Richtingswissels.

Doelen



- Gebruik het hele lichaam:
 - Hiel van de grond.
 - Voorspanning.
 - Volledig uitstreken.
 - Niet naar voren vallen.
- Starten met doelen op het achterste been (afwisselen van de achterste voet).
- Complexe motoriek:
- Proneren (handen naar buiten draaien bij het lossen van de bal: spin creëren).
- Oefening: bal boven het hoofd wegstoten.

Strafworp

- Complexe beweging verfijnen.



Passing



- Tweehandse passing aanleren (lateraal aanbieden met telkens een andere voorste voet).
- Aannee: in de bal leren stappen (naar de bal toe bewegen)
- Passing naar een bewegende speler.



Verdedigen



Handvaten U13

- Voetenwerk verder optimaliseren.
- Starten met overzicht: waar is de bal?: anticiperen op het aanvalsspel van de tegenstander.
- Split vision ontwikkelen.



Spelvormen

- Laat spelers zelf ontdekken: geen vaste rollen (aanvaller, rebounder, assist).
- Blijf de ruimte rond de korf benutten.
- Eerste opdrachten:
 - Na elke pass bewegen (nooit stilstaan).
 - Bij elk schot: zowel in aanval als verdediging de bal recupereren.
- Werk met uitdagingen:
 - 1v1 en 2v2: leren beslissen en slaagkansen creëren.
 - Laat altijd een assist (binnen schotafstand) meebewegen.
 - Laatstejaars kunnen al de assist aanvallen.
- Ruimte rond de korf wordt groter: meer kracht en betere passingstechniek.
- Leer door en rond de korf bewegen.
- Introduceer diagonale passing.
- Leer spelers de ruimte te gebruiken om de bal uit te werken.

Belangrijk

- Deze documenten zijn handvaten voor jeugdtrainers, geen opleiding.
- Wil je je verdiepen? Volg de opleiding Initiator VTS.