

TECHNISCH PLAN PLUTO



PLEZIER en ZELFVERTROUWEN

Wageningen

14 augustus 2023



Inhoud

1.	INLEIDING	5
1.1.	Doelstelling	5
1.2.	Final touch	6
1.3.	Leeswijzer	6
2.	UITGANGSPUNTEN TECHNISCH PLAN	9
3.	JAARPLAN U12	11
3.1.	JAARPLAN U12	12
3.1.1.	ALGEMEEN	12
3.1.2.	AANVAL	12
3.1.3.	VERDEDIGING	13
3.1.4.	TACTIEK	13
4.	JAARPLANNEN U14	15
4.1.	JAARPLAN EERSTEJAARS U14	16
4.1.1.	AANVAL	16
4.1.2.	VERDEDIGING	16
4.1.3.	TACTIEK	17
4.2.	JAARPLAN LAATSTEJAARS U14	17
4.2.1.	AANVAL	17
4.2.2.	VERDEDIGING	18
4.2.3.	TACTIEK	18
5.	JAARPLANNEN U16	19
5.1.	JAARPLAN EERSTEJAARS U16	20
5.1.1.	AANVAL	20
5.1.2.	VERDEDIGING	21
5.1.3.	TACTIEK	21
5.2.	JAARPLAN LAATSTEJAARS U16	22
5.2.1.	AANVAL	22
5.2.2.	VERDEDIGING	23
5.2.3.	TACTIEK	23
6.	JAARPLANNEN U18	25
6.1.	JAARPLAN EERSTEJAARS U18	26
6.1.1.	AANVAL	26
6.1.2.	VERDEDIGING	26
6.1.3.	TACTIEK	27

6.2.	JAARPLAN LAATSTEJAARS U18.....	28
6.2.1.	AANVAL.....	28
6.2.2.	VERDEDIGING	28
6.2.3.	TACTIEK.....	28
7.	JAARPLAN U20 en U22	29
7.1.	JAARPLAN U 20 EN U22	30
7.1.1.	TACTIEK.....	30
8.	TWEEMAANDEN-PLANNEN	31
8.1.	U12	32
8.2.	EERSTEJAARS U14	33
8.3.	LAATSTEJAARS U14	34
8.4.	EERSTEJAARS U16	35
8.5.	LAATSTEJAARS U16	36
8.6.	EERSTEJAARS U18	37
8.7.	LAATSTEJAARS U18	38
8.8.	U20 EN U22	39
9.	TECHNIEK EN TACTIEK PER ONDERDEEL.....	41
9.1.	ALGEMEEN.....	41
9.2.	AANVAL.....	42
9.3.	VERDEDIGING	47
9.4.	TACTIEK.....	49
	BIJLAGE 1 COACHING.....	51
1.	Inleiding	51
2.	Gedragcode Rayon oost	51
3.	RICHTLIJNEN Pluto TRAINERS/COACHES	52
4.	AANVULLENDE GEDACHTEN COACHING	53
	BIJLAGE 2 VERBALS.....	57

1. INLEIDING

1.1. Doelstelling

Dit is het technisch plan van basketballvereniging Pluto. De doelstelling hiervan is het gelijkmatig ontwikkelen van spelers¹ van Pluto vanaf de jongste leeftijdsgroep tot aan de U20, aan de hand van een programma dat van tevoren is vastgesteld. Het technisch plan is een hulpmiddel voor alle trainers/coaches van Pluto². Voor elke jaargroep is opgesomd welke onderdelen van het spel de spelers horen te beheersen. Het voordeel hiervan is dat de oefenstof en opbouw van de diverse leeftijdsgroepen goed op elkaar is afgestemd. Door de afstemming kan worden bereikt dat spelers dingen vanuit één filosofie aangeleerd krijgen. Aangezien basketball “a game of habits” is, kan alleen zo sprake zijn van een efficiënte en structurele opbouw. Uiteraard zal elke coach toch een bepaalde eigen benadering houden en vanuit zijn of haar expertise sommige dingen extra benadrukken, maar de uitgangspunten zullen identiek zijn. Een belangrijk uitgangspunt bij het technisch plan is dat de fundamentals worden behandeld, waarvan beheersing nodig geacht wordt om succesvol op 2^e divisie-niveau of hoger bij de diverse leeftijdsgroepen te kunnen spelen.

Naast het aanhouden van gemeenschappelijke uitgangspunten, worden ook de aan te leren fundamentals gestroomlijnd. Dit betekent onder meer dat bepaalde fundamentals en tactische aspecten binnen een bepaalde leeftijdsgroep behandeld moeten worden en liefst ook beheerst dienen te worden. De werkwijze van de individuele coach behoeft door het programma niet aangetast te worden, doch verschillen in opleiding van spelers (dat bijv. bij de oudere groepen de meest elementaire fundamentals nog amper worden beheerst) dienen vermeden te worden. Idealiter behandelen de coaches de fundamentals ook op dezelfde manier.

In het technisch plan wordt aangegeven wat er minimaal in een seizoen per groep dient te worden afgewerkt. Bij de uitvoering van dit jeugdplan moeten de dingen simpel worden gehouden. Verder geldt dat het consequent benadrukken van dingen ontzettend belangrijk is: De spelers moeten duidelijk merken wat belangrijk is. Bij alle groepen lopen de dingen in elkaar over. Dat betekent dat bij de jongere groepen moet worden gekeken voor de dingen die al behandeld moeten zijn van dat onderdeel. Pas wanneer deze in voldoende mate beheerst worden kan begonnen worden met de vermelde nieuwe stof.

Een positief nevenaspect van een herkenbare stijl die terug te vinden is in dit technisch plan is dat spelers die invallen in een hoger team al direct gewend zijn aan de tactische zaken die in de hogere leeftijdsgroep worden gehanteerd. Ook kan dit een bijdrage leveren aan het zich kunnen identificeren met Pluto en daarmee met de “trots”.

¹ In dit technisch plan wordt over “speler” gesproken; hiermee wordt ook “speelster” bedoeld.

² Een ander hulpmiddel voor Pluto-trainers/coaches is het abonnement op de coaching website van betterbasketball.com, waar het Read-and-React-systeem door Rick Torbett in vele instructievideo's toegelicht wordt voor alle niveaus

1.2. Final touch

Elke vereniging heeft z'n eigen karakter. Het is logisch dat Pluto een eigen karakter heeft, waaraan leden zich dienen aan te passen. Bij Pluto zijn de woorden "Plezier en Zelfvertrouwen" de boventoon gaan voeren. Daarbij zal de coach een goede positieve houding gaan uitdragen waarna de prestaties vanzelf komen. Ook stellen we een minimale speeltijd van 12 minuten, zodat spelers ook zien dat ze zelfvertrouwen ontvangen in de wedstrijden³. We hebben nu met dit jeugdplan een eigen filosofie op papier en dat dient aangevuld te worden met een bepaalde "mental attitude", die als een rode draad door alles heen loopt. Hierbij komen ook zaken als discipline en gedrag aan bod.

Een speler zal opgeleid moeten worden tot een volwaardige basketballer/ster, echter ook in mentale zin! Als je mensen vanaf het begin een bepaalde houding aanleert, houden ze daar altijd baat bij. Wij gaan ervan uit dat je als Pluto dan ook een positieve naam krijgt. Wij denken bijvoorbeeld aan een bepaalde instelling: Wel altijd "vechten" tijdens wedstrijden/trainingen maar altijd sportief zijn, zelfbeheersing tonen en een positieve uitstraling naar buiten toe hebben. Een hulpmiddel waarin aandachtspunten zijn opgenomen bij het hebben van een goede "attitude" is als bijlage bij dit technisch plan opgenomen (Bijlage 1 Coaching).

Een goede uitstraling naar buiten begint bij gedisciplineerd gedrag. Een coach dient hiervoor voorbeeldgedrag te tonen. Uiteraard mogen vervelende excessen (vernielingen, scheldpartijen e.d.) helemaal niet voorkomen. Een goed hulpmiddel dat hierbij gebruikt kan worden is de gedragscode van Rayon oost. De gedragscode is een bijlage bij dit technisch plan (Bijlage 1 Coaching).

Het technisch plan is uiteraard vanuit het aanleren van technische en tactische vaardigheden geschreven. Het element plezier in het basketball zal echter niet uit het oog mogen worden verloren, zowel bij de coach als bij de spelers. Een stimulerende coach zal respons krijgen van zijn team en daardoor zal het team nog gemotiveerder worden. Hiermee wordt een vicieuze cirkel gecreëerd die tot een prettige samenwerking zal leiden

1.3. Leeswijzer

In eerste instantie worden de uitgangspunten van dit technisch plan weergegeven. Daarna volgt een onderverdeling in de leeftijdsgroepen zoals die vanaf 2006/07 worden gehanteerd:

U12 – U14 – U16 – U18 – U20 – U22

Bij de U12 staan ook zaken die bij de niet in dit plan genoemde U10 behandeld zouden moeten worden. De U10 wordt niet als aparte groep behandeld in dit technisch plan omdat die een eigen problematiek hebben, waarbij de speelsheid en spelvreugde de belangrijkste componenten zijn. Bij de U14, U16 en U18 is een onderverdeling gemaakt in eerstejaars en tweedejaars. We staan op het standpunt dat voor het spelen op niveau 2^e divisie of hoger bij de U20 en/of U22, het noodzakelijk is dat bij het afsluiten van de U18 reeds de meeste fundamentals voldoende behandeld zijn en beheerst worden. Vandaar dat bij de U20 en U22 het aantal nieuw te behandelen fundamentals gering is. Bovendien is bij de U20 en U22 geen onderverdeling per jaar gemaakt. Bij de U20 en U22 ligt de nadruk op het perfectioneren van de eerder geleerde fundamentals. Bovendien hangt het er vanaf of

³ Bij de U10 en U12 is gelijke speeltijd voor alle spelers gegarandeerd omdat de NBB het zogenaamde slangenschema voor wisselen verplicht stelt.

in een bepaald seizoen in beide leeftijdsgroepen wel teams worden ingeschreven. Nieuw in die leeftijdsgroep is ook de zoneverdediging, hoewel formeel ook bij de landelijke U18 het spelen van zone is toegestaan.

Naast de jaarplannen in dit technisch plan is een gedeelte gereserveerd voor periodeplannen. Elk seizoen is onderverdeeld in vijf periodes. Voor elke jaargroep is aangegeven wat in zo'n periode behandeld dient te worden. Hiermee wordt een nadere detaillering bereikt die trainers kan ondersteunen bij het maken van een prioritering voor wat betreft de in een seizoen te behandelen stof.

Ook is een apart overzicht gemaakt van alle te behandelen fundamentals. Daarbij is aangegeven in welke leeftijdsgroep deze fundamentals voor het eerst aan bod moeten komen. Hiervan kan gebruik gemaakt worden bij teamindelingen en bij het op het juiste niveau brengen van spelers met een achterstand. Bij dit fundamental-overzicht zijn tevens per type enkele pointers aangegeven die als vuistregels kunnen worden beschouwd en die in veel basketball-leerboeken niet altijd zijn opgenomen.

In dit document worden een aantal Engelse termen gebruikt die wellicht nadere toelichting behoeven. In Bijlage 2 Verbals worden die toegelicht.

Op de opeenvolgende stappen in de read-and-react-aanval gaan we in dit technisch plan niet in. Daarvoor verwijzen we naar de vele uitstekende video's op <https://betterbasketball.com/>.



2. UITGANGSPUNTEN TECHNISCH PLAN

Hieronder zijn de uitgangspunten die gelden voor dit technisch jeugdplan weergegeven.

Algemeen	Inzet en hustle
	Onderlinge communicatie
	Snelheid
	Techniek
	Alles vanuit de stance
Dribbel	Niet naar de bal kijken
	Eigenlijk alleen gebruiken als:
	1. Je een drive wilt maken
	2. Je uit een moeilijke situatie wilt geraken
	3. Je een beter passhoek kunt bereiken
	4. Je spelers wilt opzetten voor de volgende teamaanval
Schieten	Wees klaar om te schieten
	Concentreer je op de ring
	Compacte beweging en let op de follow-through
Triple-threat	1. Schieten
	2. Passen
	3. Drive maken
Aanval	Read the defense
	Movement
	Spacing
Verdediging	Agressie, druk op de bal
	Probeer een dribbel te forceren
	Bestrijd elke schotpoging



3. JAARPLAN U12

De U12 is moeilijk als groep in te delen. Vaak heb je te maken met een overvloed aan "kleintjes" die eigenlijk bij een nog jongere leeftijdsgroep (U10) horen. Voor een aantal spelers is het de eerste kennismaking met "georganiseerd" basketball. Daarbij komt vaak een leeftijdsverschil voor die vooral in deze leeftijdsklasse zeer zwaar telt. De spelers in deze leeftijdsgroep zitten nog op de basisschool en dat betekent dat de benadering van hen op vergelijkbare wijze dient plaats te vinden.

Een belangrijke factor bij het opleiden van U12 is de speelsheid. Deze speelsheid moet in de trainingen verwerkt worden, zodat iedereen zich op z'n gemak voelt. Het is toch verstandig enige discipline toe te passen om zo de orde te kunnen handhaven. Let wel, deze speelsheid en discipline kunnen best goed op elkaar afgestemd zijn. De nadruk moet liggen op het kweken van plezier in het spelletje basketball maar ook op het aanleren van de fundamentals met nauwelijks enige organisatie in tactische zin.

Belangrijk voor deze groep is de balcontrole, spelen en veel in beweging zijn. Dit alles moet zeer speels worden aangeleerd maar wel steeds met nadruk op het waarom. Let ook op het sociale aspect: mét elkaar en vóór elkaar spelen. Ook belangstelling tonen in aspecten buiten het basketball helpt bij het kweken van het gezamenlijke wij-gevoel.

Dit alles is bedoeld om de intrinsieke motivatie voor basketball te verhogen: niet om het resultaat moeten de spelers basketball leuk vinden, maar omdat het een erg leuk spel is en omdat het spelen in een team leuk is. Alleen dan is een lange en positieve verbintenis met basketball in het algemeen en met Pluto in het bijzonder mogelijk, voor iedereen (en niet alleen voor de talenten).

Voor deze leeftijdsgroep is maar één jaarplan gemaakt. Het moet gezien worden als een eindterm, waaraan moet voldaan worden als ze worden "afgeleverd" aan de U14. Omdat bij de U12 sommige spelers pas instromen in het laatste jaar en anderen al één of meer jaren spelen. Voor die laatsten kan de meerwaarde in de herhaling liggen of eventueel kan in individuele gevallen oefenstof uit de U14 worden aangeboden.

3.1. JAARPLAN U12

3.1.1. ALGEMEEN

Balgevoel, goed bewegen

Basketball is leuk

Basketball doe je SAMEN

3.1.2. AANVAL

Dribbel	Op de plaats
	Links en rechts
	Hoog (snelheid)
	Laag (tactisch, verdedigd)
	Verandering van snelheid en richting
Afstoppen	Tweetellenstop
	Jumpstop (twee voeten) vanuit pass en dribbel
	Pivoteren: Front pivot
Passen	Borst
	Stuiter
Vangen	Vragen om de bal met hand
	Meet-the-ball en duimen achter de bal
	Vasthouden van de bal
Schieten	Schottechniek (Schouders square-to-the-basket)
Lay-up	Links en rechts, alleen bovenhands
	Vanuit dribbel

Vrijlopen Naar de bal toe
 Niet in een rechte lijn

Voetenwerk Beweeg na een pass

3.1.3. VERDEDIGING

Man-to-man On the ball: tussen man en basket
 Blijf bij je eigen man
 Split-vision

Rebound Springen-Vangen-Beschermen
 Timing

3.1.4 TACTIEK

Aanval Samenspelen
 Hoefijzeropstelling
 Niet op een kluitje

Verdediging Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen man
 Help elkaar bij moeilijkheden

Transition Stop de bal (V)
 Kijk naar voren (A)
 Bal naar de voorste man (A)



4. JAARPLANNEN U14

De U14 is in feite de groep waarbij het werkelijke basketball begint; immers er wordt met grotere ballen gespeeld, op hogere baskets geschoten en de spelregels (onder andere 3 seconden, bestraffing van persoonlijke fouten) zijn identiek aan die bij de senioren. Voor veel spelers uit de U12 is dit een hele overgang. Buiten het basketball heeft deze leeftijdsgroep met meer veranderingen te maken. Bijna alle spelers gaan van de basisschool naar het voortgezet onderwijs met nieuwe indrukken en een geheel andere leercultuur.

In deze leeftijdsgroep komen er vrij veel nieuwe kinderen aanwaaien die basketball net beginnen te ontdekken, bijvoorbeeld bij de overgang naar het voortgezet onderwijs. Deze spelers hebben meestal nooit in de U12 gespeeld, zodat men in feite overnieuw moet beginnen met het aanleren van fundamentals. Dat is echter helemaal niet erg, maar wel een extra aandachtspunt voor de trainer aan het begin bij het inschatten van het aanvangsniveau. Een ander aandachtspunt is te beseffen dat, wanneer bepaalde dingen die bij de U14 niet of verkeerd worden aangeleerd, dit veel schade kan aanrichten. Het is immers moeilijker om iets verkeerd af te leren dan om iets nieuws aan te leren. Daarom is deze leeftijdsgroep erg belangrijk. Met name is deze leeftijdsgroep erg geschikt voor het aanleren van de diverse aspecten van het 1 tegen 1 spel.

Gelet op de leerfase waarin de U14 zich bevinden, wordt er uitsluitend man-to-man gespeeld. Ook hier moeten de fundamentals goed visueel worden uitgelegd. Het is bij deze groep nog steeds belangrijk er voor te zorgen dat de spelers veel plezier hebben in het leren en in het basketballen. Als ze er geen zin meer in hebben, knappen ze op deze leeftijd snel af. Toch kan ook gebruikt gemaakt worden van de ambities die kinderen, met name jongens, op deze leeftijd hebben. Ondanks het plezieraspect is een zekere vorm van discipline onontbeerlijk. De trainer/coach dient hierbij ook goed te letten op het eigen gedrag: liever de docent dan de vriend van de jongens, enige afstand dient bewaard te worden. Daar komt nog bij dat juist op deze leeftijd de spelers in veel opzichten de leider zullen na-apen.

4.1. JAARPLAN EERSTEJAARS U14

4.1.1. AANVAL

Dribbel	Cross-over
Passen	Overhead
Schieten	Set-shot
Lay-up	Vanuit pass
Vrijlopen	In-and-out Roep om de bal ("BALL" en "OUTLET")
Voetenwerk	Give-and-go 1 tegen 1

4.1.2. VERDEDIGING

Man-to-man	On-the-ball: slides Laat je man de bal niet aannemen Als je man uitgedribbeld is, druk geven
Rebound	Ellebogen uit voor balbescherming, breed maken Outlet

4.1.3. TACTIEK

Aanval	Read-and-react aanval (5 out) met 1 tegen 1 en bewegen
Verdediging	Off-the-ball: Ball-you-man
Transition	Snelheid (A) Zoveel mogelijk passend oplossen (A) Breed houden (A)

4.2. JAARPLAN LAATSTEJAARS U14

4.2.1. AANVAL

Dribbel	Spin Behind the back Between the legs
Passen	Baseball Vanuit dribbel
Schieten	Hook-shot
Lay-up	Onderhands Reverse Lay-in
Vrijlopen	V-cut Backdoor Cutting ("FILL", "JORDAN", "SEVEN", "MIDDLE")
Voetenwerk	Triple-threat-stance

Open-step
Cross-over-step
Spacing

Rebound Positie kiezen
Volg je schot

4.2.2. VERDEDIGING

man-to-man Denial
Sturen
Verdedigen van give-and-go: fly with the ball
Close-out op tegenstander met bal

Rebound Boxing-out ("SHOT")
Snelle outlet

4.2.3. TACTIEK

Aanval Aanvalsprincipes read-and-react
5 out Cutting and filling empty spots

Verdediging Hele veld m-t-m
Pressie op hele veld ("STICK")

Transition Quick break (A)
Creëer 1-0 vanuit 2-1 en 3-2 (A)

5. JAARPLANNEN U16

De U16 is in feite de groep waarbij sprake is van een grote overgang. In deze leeftijdsgroep worden de spelers geconfronteerd met het individuele selectiecircuit van eredivisieclubs. Dat betekent ook voor een aantal het voor het eerst geconfronteerd worden met de teleurstelling niet geselecteerd worden en dus met hun (in de ogen van anderen) beperkingen als speler. Ook wordt in deze leeftijdsgroep binnen de teams steeds duidelijker wie het meest geschikt is voor welke positie en hoe de rangvolgorde binnen de teams is.

Voor wat betreft het basketball zullen de spelers steeds sterker en atletischer worden en dus meer tactische zaken aankunnen. Ook kunnen hogere eisen worden gesteld aan de wijze van uitvoering. Het basketball zal sneller en fysieker worden en zich dicht bij de ring afspelen. Daarom is deze leeftijdsgroep erg belangrijk in de overgang naar het volwassen basketball. De spelers moeten het basketball van de U14 achter zich kunnen laten. Ook in deze leeftijdsgroep is het 1 tegen 1 (aanval en verdediging) erg belangrijk. Het is beter in deze groep de oplossingen vanuit de techniek te halen in plaats van uit de tactiek. Wel moeten de belangrijkste tactische motieven worden beheerst, al is het alleen maar in verband met tegenstanders die hier mogelijk gebruik van maken. Gelet op de leerfase waarin U16 zich bevinden, wordt ook hier uitsluitend man-to-man gespeeld. In de aanval wordt bij deze leeftijdsgroep voor het eerst gebruik gemaakt van screening (off-the-ball).

Bij deze leeftijdsgroep is zoals eerder beschreven sprake van een grote overgang. Die overgang speelt zich ook af op het persoonlijke vlak (pubertijd). Dat betekent dat spelers eerder de grenzen gaan zoeken van het toelaatbare en er een kans is dat ze zich beginnen af te zetten tegen autoriteit. Coaches dienen hierop alert te zijn. Dat betekent dat in de eerste plaats duidelijkheid moet worden geboden, onder andere in wat wel en niet is toegestaan, maar ook in de aangeboden oefenstof. Gezien dit aspect zal ook hier een groot beroep moeten worden gedaan op de intrinsieke motivatie van de spelers. Ze zullen minder geneigd zijn om iets te doen omdat de coach het zegt, maar moeten zelf het nut zien en het leuk vinden.

5.1. JAARPLAN EERSTEJAARS U16

5.1.1. AANVAL

Dribbel	Div. overnames na elkaar, met fakes Hesitation
Afstoppen	Pivoteren: reverse-pivot
Passen	Eenhandige push Hand-off
Schieten	Jump-shot Drive-in hook-shot
Lay-up	“Up-and-under” lay-up Met fakes
Vrijlopen	Reverse Curls (“TIGHT CURL”, “HORNY CURL”)
Voetenwerk	Combinaties in 1 tegen 1 Pass-and-screen-away (“USE ME”, “FADE”) Jab-step
Rebound	Boxing-in/sealing-in

5.1.2. VERDEDIGING

Man-to-man	Sturen naar baselijn
	Terugvallen en helpen ("HELP")
	Take-the-charge
	Full-court denial (o.a. face-guarding)
	Rotatie (help de helper)
	Herstellen: Close-out

5.1.3. TACTIEK

Aanval	Screen-away optie in de read-and-react-aanval
	Basis out-of-bounds (met screen-away)
	Aanval tegen m-t-m-press (2-1-2)
	Rebound coverage
Verdediging	Hele veld m-t-m
	Hele veld m-t-m-press (straight, geen double-teaming)
	Verdedigen van screen-away: Switch ("SCREEN")
	Verdedigen van post: Fronten ("WIDE", "COVER")
Transition	Break met trailer (A) ("TRAILER", "DRIFT")
	Verdedigend evenwicht (V)

5.2. JAARPLAN LAATSTEJAARS U16

5.2.1. AANVAL

Dribbel	Pull-back
	Backwards
Passen	Lob (naar post)
	Lateraal
	Fakes
Vangen	Antenne uit en breed maken bij het opposten
	Shaping-up bij post (sprongetje en bal op kinhoogte)
Schieten	Jump-hook-shot
	Schieten onder druk
Lay-up	Lay-ups met "foute" hand
	Power-lay-up
Vrijlopen	Opposten (ook op forward-plek)
Voetenwerk	Pick-and-roll
	Guard/forward/post-moves
Rebound	Jab-step

5.2.2. VERDEDIGING

man-to-man	Help and recovery
	Jump-switch
	Double-teaming
Rebound	Draaien in de lucht (ter bescherming)

5.2.3. TACTIEK

Aanval	Gebruiken van post (tweemansspel)
	Pick-and-roll integreren in de read-and-react-aanval
	Tweede out-of-bounds spel
Verdediging	Verdedigen met sturen en rotatie
	Hele veld man-to-man met double-teaming
	Verdedigen van pick-and-roll: Double-teaming ("RED")
Transition	Secondary fast break



6. JAARPLANNEN U18

Bij de U18 mag er van worden uitgegaan dat de spelers een bepaalde basis onder de knie hebben en daarom is het mogelijk iets "gecultiveerder" te werk te gaan. De nadruk blijft natuurlijk liggen op de fundamentals, maar er kunnen nu meer tactische elementen worden toegevoegd. Niet in de laatste plaats is dit nodig omdat in deze leeftijdsgroep het spelen van een zoneverdediging is toegestaan. Het doel is te komen tot een soort totaalpakket op basketballgebied. Ook is het de bedoeling om de spelers alleskunnere te maken. Bij voorkeur dienen derhalve de specialisatie-oefeningen voor de diverse posities nog steeds aan alle spelers worden aangeboden. Bij deze groep dient in feite vrijwel alle individuele basistechnieken behandeld en aangeleerd te zijn.

Binnen Pluto wordt basketball op een groot aantal niveaus aangeboden. In deze leeftijdsgroep is er naast het recreatieve niveau ook – bij voorkeur – een team op landelijk niveau. Voor dit team zal de tactische bagage die we de spelers willen meegeven veel groter zijn dan voor de andere teams. Juist bij die lagere teams moet niet teveel tactiek worden aangeboden. Willen de spelers later ooit nog op een hoger niveau komen, dan zal dat vanuit de techniek moeten komen. Vanuit dit gezichtspunt dienen de onderdelen van dit jeugdplan dan ook gezien te worden. De techniek is een must - wellicht zal zelfs moeten worden teruggegaan naar de oefenstof van de U16 – de tactiek is een nice-to-have voor het geval het met de techniek goed vordert. De spelers op het hoogste niveau daarentegen zullen ook een zoneaanval moeten kunnen spelen en bestrijden, de pick-and-roll kunnen doorgronden etc.

Bij de U18 moet tevens worden gewerkt naar een goed uitgebalanceerd groepsverband. Dat betekent dat langzamerhand spelers op hun "positie" moeten worden gezet en ook goed gekeken moet worden naar de elkaar aanvullende kwaliteiten van de spelers. Dat betekent ook dat de "pikvolgorde" een belangrijker aspect gaat worden. Ook dient men rekening te houden met de omgang en is de gedragsethiek van de coach erg belangrijk. Hoewel ze zichzelf al heel wat vinden, zijn ze nog niet volwassen. De stap daar naartoe is echter voor de meesten niet groot meer en aan de spelers, met name de laatstejaars, kan een grotere mate van verantwoordelijkheid en zelfstandigheid worden gegeven. De coach moet goed kunnen analyseren welke spelers daar al wel en welke daar nog niet aan toe zijn.

6.1. JAARPLAN EERSTEJAARS U18

6.1.1. AANVAL

Dribbel	Back and forth
Passen	Behind-the-back Baseball onderhands
Schieten	Turn-around jump-shot
Lay-up	Power-lay-up met pump-fake Reverse lay-up met pump-fake
Voetenwerk	Uitbreiding specialisatie-moves
Rebound	Tip-in Roll-around

6.1.2. VERDEDIGING

Man-to-man	Run-and-jump: Double-teaming vanaf weakside
Rebound	Passen vanuit de lucht

6.1.3. TACTIEK

Aanval	Aanval tegen zone-press (“press-breaker”): 2-1-2 Multifunctionele aanval: toevoegen van opties (layers) van de read-and-react-aanval ⁴ , bijv. post-slides, pin-and-skip
Verdediging	1-2-1-1 zone press
Transition	Middle-lane fast break (bal wordt opgedribbeld door midden)

⁴ Voor de verschillende opties/”layers” van de read-and-react-aanval zie www.betterbasketball.com

6.2. JAARPLAN LAATSTEJAARS U18

6.2.1. AANVAL

Schieten	Push-pull met schot
Lay-up	Alley-hoop
Voetenwerk	Gevorderde driemansspelletjes ("FLARE" , "LOOP")

6.2.2. VERDEDIGING

Man-to-man	Run-and-jump variatie: Extra man vanaf ballside
-------------------	---

6.2.3. TACTIEK

Aanval	Tweede aanval tegen zone: Overloading Special plays
Verdediging	Andere zone-presses dan 1-2-1-1: 2-2-1 en evt. 1-3-1
Transition	Side-lane fast break (flyer dribbelt in side-lane)

7. JAARPLAN U20 en U22

Dit is de laatste groep vóór de senioren. Het is dan ook te beschouwen als een soort eindstation. Daaruit volgt logischerwijs dat de U20 en U22 alles behandeld moeten hebben wat gangbaar is op basketballgebied (denk aan fundamentals, aanval en verdediging). Of ze dit alles ook echt beheersen zal voor een groot deel aan de spelers zelf liggen. Het mag echter niet zo zijn dat een jeugdspeler bij het overstappen naar de senioren nog veel fundamentele zaken aangeleerd moet krijgen. Er zal meer nadruk komen te liggen op het herkennen van situaties, het toepassen van fundamentals in verschillende situaties en op het aanscherpen van de uitvoering.

In deze twee leeftijdsgroepen is sprake van een redelijk groot verloop. Zo zullen sommige spelers gaan studeren en daardoor vertrekken bij Pluto. Van de overgebleven leden zal ook een aantal in de buurt gaan studeren en minder tijd willen besteden aan basketball. Ook zullen leden andere interesses krijgen en daardoor geen ambitie meer hebben in basketball op niveau. In veel gevallen zal het gaan om spelers die goede vaardigheden bezitten en technisch/tactisch gezien op een hoger niveau zouden kunnen spelen. Dat stelt aan de ene kant eisen aan de trainer/coach, namelijk dat hij basketball goed moet “snappen”. Anderzijds zal hij, gezien de ambities van de spelers, veel eerder zich bezig moeten houden met het bewaren van de sfeer, dan het aanleren van vaardigheden als een docent. Voor de teams bij Pluto die wel op een hoog niveau spelen zal de lat echter hoog moeten worden gelegd om de spelers voor te bereiden op topbasketball bij de senioren. Bij deze leeftijdsgroepen zal vooral aandacht moeten worden geschonken aan uitdagende oefenvormen die een nauwe relatie hebben met de realiteit van de wedstrijden. Ook zal er voor de diverse tactische systemen die door individuele coaches worden gekozen gewerkt kunnen worden met play-books.

De reden dat de beide leeftijdsgroepen tegelijk worden behandeld is onder andere dat van de spelers in beide groepen verwacht mag worden dat ze volwassen zijn en zo behandeld kunnen worden. Ook zal het kunnen voorkomen dat in één van de twee klassen geen teams worden ingezet, waardoor er dan in feite al sprake is van één gezamenlijke groep. De reden hiervan is het eerder genoemde verloop.

7.1. JAARPLAN U 20 EN U22

7.1.1. TACTIEK

Aanval	Aanval tegen combinatieverdedigingen
	Uitbreiden read-and-react-aanval met nog meer opties/“layers”
	Speciale opties voor spelers met specifieke kwaliteiten
	Speciale tijd-en-bal spelletjes
Verdediging	Zone: 1-3-1 half court (straight en trapping)
	Combinatieverdedigingen (“junk”)
Transition	Andere secondary breaks

8. TWEEMAANDEN-PLANNEN

Per jaargroep is in het technisch plan van Pluto de oefenstof weergegeven. In de loop van het seizoen dient al die oefenstof aan bod te komen. Er is daarbij geen onderverdeling gemaakt wanneer welke stof het best behandeld kan worden. Voor een verantwoord opleidingstraject is het evenwel belangrijk dat een logische volgorde wordt gekozen. Als hulpmiddel hierbij dienen deze tweemaanden-plannen.

Een seizoen kan onderverdeeld worden in grofweg vijf periodes van twee maanden. Na elke periode van twee maanden moet de afgelopen periode geëvalueerd worden om na te gaan of de gestelde doelen gehaald zijn. Zoniet, dan dienen niet behandelde fundamentals alsnog aan het volgende blok van twee maanden te worden toegevoegd. Op deze wijze kan worden voorkomen dat sommige oefenstof "vergeten" wordt of niet voldoende beheerst wordt, hetgeen later in het opleidingstraject voor grote problemen kan zorgen. Bij alle leeftijdsgroepen is de globale inhoud van de vijf periodes als volgt:

PERIODE I (begin mei - half augustus)

- fundamentals van de leeftijdsgroep daarvoor
- huiswerk basisfundamentals voor in de zomer
- looptraining

PERIODE II (half augustus - half oktober)

- conditionele opbouw
- basisverdediging
- aanvalstactiek (het geraamte)

PERIODE III (half oktober - eind december)

- tweemansspelletjes aanval (en indien van toepassing driemansspelletjes)
- verder invullen verdedigende details

PERIODE IV (begin januari - eind februari)

- hernieuwde conditionele opbouw
- teamspelletjes
- aanvullende tactiek (nieuw)

PERIODE V (begin maart - eind april)

- afhankelijk van situatie herhalen of nieuwe dingen aanleren

8.1. U12

PERIODE I en II

Dribbel op de plaats, links en rechts, hoog en laag
Tweetellenstop en pivoteren: Front pivot
Borstpass en stuiterpass
Vangen (duimen achter de bal) en vasthouden van de bal
Lay-up links en rechts (bovenhands) vanuit dribbel
Vrijlopen naar de bal toe
Verdedig tussen man en basket, blijf bij je man (on-the-ball)
Hoefijzeropstelling in aanval
Samenspelen in de aanval
Iedereen is verantwoordelijk voor z'n eigen man in de verdediging

PERIODE III

Verandering van snelheid en richting bij dribbel
Jumpstop vanuit pass en dribbel
Vragen om de bal met hand
Schottechniek (schouders square-to-the-basket)
Vrijlopen niet in een rechte lijn
Beweeg na een pass
Springen-vangen-beschermen bij rebound + timing
Niet op een kluitje in de aanval
Kijk naar voren in de aanval

PERIODE IV

Split-vision
Help elkaar bij moeilijkheden in de verdediging
Stop de bal in de verdedigende transition
Bal naar de voorste man in de transition

8.2. EERSTEJAARS U14

PERIODE II

Individuele technieken van de U12

Lay-up vanuit pass

Set-shot

Give-and-go

1 tegen 1

Roep om de bal ("BALL" en "OUTLET")

Man-to-man verdediging on-the-ball: slides

Outlet na rebound

read-and-react aanval met 1 tegen 1 en bewegen

Snelheid in transition en breed houden

PERIODE III

Overige technieken van 'U12 algemeen

Overhead pass

Cross-over dribbel

In-and-out

Jack-knife, breed maken bij verdedigingsrebound

Zoveel mogelijk fast-break passend oplossen

Laat je man de bal niet aannemen

PERIODE IV

Als je man uitgedribbeld is, druk geven

Ball-you-man driehoek



8.3. LAATSTEJAARS U14

PERIODE II

Alle individuele technieken van de eerstejaars U14

Spin dribbel

Baseball pass

V-cut

Triple threat stance, open-step en cross-over-step

Onderhandse lay-up en lay-in

Spacing

Volg je schot

Read-and-react-aanval met "Dribble at" en "Drive en Circle Move"

Denial en sturen binnen hele veld man-to-man verdediging

Verdedigen van give-and-go: Fly with the ball

2-1 Fast-break (aanval en verdediging)

PERIODE III

Behind the back dribbel

Between the legs dribbel

Reverse lay-up

Backdoor

Cutting ("SEVEN", "MIDDLE")

Open step

Cross-over-step

Boxing-out ("SHOT")

3-2 fast break (aanval en verdediging) ("V-BACK")

Basis out-of-bounds (nog zonder screen-away)

PERIODE IV

Pass vanuit dribbel

Hook-shot

Cutting ("JORDAN" en "FILL") en spacing

Positie kiezen in rebound

Snelle outlet en Quick break

Pressie man-to-man verdediging op hele veld

Quick break

8.4. EERSTEJAARS U16

PERIODE II

Alle individuele technieken van de U14

"Pistol Pete" dribbels

Pivoteren: reverse-pivot

Jump-shot

Pass-and-screen-away ("USE ME", "FADE")

Combinaties in 1 tegen 1

Sturen naar baseline

Terugvallen en helpen ("HELP")

Take-the-charge

Verdedigen van screen-away dmv switch ("SCREEN")

Screen-away optie in de read-and-react-aanval

Hele veld man-to-man

Basis out-of-bounds (met screen-away)

Rebound coverage en verdedigend evenwicht na een schot

PERIODE III

Diverse dribbel-overnames na elkaar, met fakes

Drive-in hook-shot

Lay-back

Lay-ups met fakes

Jab-step in 1 tegen 1

Rotatie (help de helper) en close-out

Aanval tegen man-to-man-press: 2-1-2

Fronten van post ("WIDE", "COVER")

Full-court denial verdediging en press

PERIODE IV

Hesitation dribbel

Eenhandige push-pass

Hand-off

Reverse bij het vrijlopen

Curls ("TIGHT CURL", "HORNY CURL")

Boxing-in bij de aanvalsrebound

Break met trailer ("TRAILER", "DRIFT")

8.5. LAATSTEJAARS U16

PERIODE II

Alle individuele technieken van de eerstejaars U16

Pull-back dribbel

Passen met fakes

Power-lay-up

Secondary fast break

Tweede out-of-bounds spel

Help and recovery, jump-switch

Double-teaming

Verdedigen met sturen en rotatie

Pick-and-roll aanval

PERIODE III

Opposten (ook op de forward-plek), gebruik van post in de read-and-react-aanval

Lob pass (naar de post)

Antenne uit en breed maken bij het opposten

Shaping-up bij post

Schieten onder druk

Jump-hook-shot

Jab-step rebound

Pick-and-roll integreren in de read-and-react-aanval

Pick-and-roll verdediging: Double-teaming ("RED")

PERIODE IV

Backwards dribbel

Laterale pass

Nieuwe lay-up technieken (met "foute" hand)

Guard/forward/post-moves

Draaien in de lucht bij rebound

Hele veld man-to-man met double-teaming

8.6. EERSTEJAARS U18

PERIODE II

Alle individuele technieken van de U16

Behind-the-back pass

Turn-around jump-shot

Middle-lane fast break

Aanval tegen zone-press ("press-breaker"): 2-1-2

Hele veld run-and-jump met double-teaming vanaf weakside en rotatie

Multifunctionele aanval: toevoegen van opties/"layers" in de read-and-react-aanval

PERIODE III

Back and forth dribble

Power-lay-up met pump-fake

Uitbreiding specialisatie-moves

Roll-around in de aanvalsrebound

Passen vanuit de lucht bij rebound

PERIODE IV

Baseball-pass onderhands

Reverse lay-up met pump-fake

Tip-in

1-2-1-1 zone press

8.7. LAATSTEJAARS U18

PERIODE II

Alle individuele technieken van de eerstejaars U18

Gevorderde driemansspelletjes ("FLARE", "LOOP")

Tweede aanval tegen zone: Overloading

Andere zone-presses dan 1-2-1-1: 2-2-1 en evt. 1-3-1

PERIODE III

Push-pull dribble met schot

Variatie in run-and-jump verdediging: extra man vanaf ballside

Side-lane fast break

PERIODE IV

Alley-hoop

Special plays

8.8. U20 EN U22

PERIODE II

Alle individuele technieken van de U18

De volledige tactiek van de U18

Zone: 1-3-1 half court straight

PERIODE III

Zone: 1-3-1 half court trapping

Speciale opties voor spelers met specifieke kwaliteiten

Speciale tijd-en-bal spelletjes

Junk-zones en combinatieverdedigingen

Aanval tegen combinatieverdedigingen

PERIODE IV

Uitbreiden read-and-react-aanval met nog meer opties/“layers”

Andere secondary breaks



9. TECHNIEK EN TACTIEK PER ONDERDEEL

9.1. ALGEMEEN

Pointers

- Een goede speler heeft ATTITUDE:
 - o Awareness & Communication
 - o Teachability
 - o Tenacity
 - o Intensity
 - o Technique
 - o Unselfishness
 - o Discipline
 - o Execution
- Het grootste obstakel voor succes is de vrees om fouten te maken

U12 Balgevoel, goed bewegen

U12 Basketball is leuk

U12 Basketball doe je SAMEN

9.2. AANVAL

Dribbel

Pointers

- Dribbel niet altijd op dezelfde snelheid
- Houd overzicht tijdens het dribbelen
- Gebruik je linker hand op de linker helft van het veld en je rechter hand op de rechter helft van het veld
-
- Blijf laag

U12 Op de plaats

U12 Links en rechts

U12 Hoog (snelheid)

U12 Laag (tactisch, verdedigd)

U12 Verandering van snelheid en richting

U14-1 Cross-over

U14-2 Spin

U14-2 Behind-the-back

U14-2 Between the legs

U16-1 Hesitation

U16-1 Div. overnames na elkaar, met fakes

U16-1 "Pistol Pete" dribbels

U16-2 Backwards

U16-2 Pull-back

U18-1 Back and forth

Afstoppen

Pointers

- Leun niet te ver naar voren, blijf in balans
- Blijf laag
- Voeten op schouderbreedte
- Vang de bal en bepaal een permanente pivot-voet

U12 Tweetellenstop

U12 Jumpstop (twee voeten) vanuit pass en dribbel

U12 Pivoteren: Front pivot

U16-1 Pivoteren: Reverse-pivot

Passen

Pointers

- Wijs na
- Probeer langs de oren van de verdediger te passen

U12 Borst

U12 Stuiter

U14-1 Overhead

U14-2 Baseball

U14-2 Vanuit dribbel

U16-1 Eenhandige push

U16-1 Hand-off

U16-2 Lateraal

U16-2 Lob (naar post)

U16-2 Fakes

U18-1 Baseball onderhands

U18-1 Behind-the-back

Vangen

Pointers

- Bij het vangen altijd de volgende drie dingen doen:
 - 1) Hand target
 - 2) Feet ready
 - 3) Verbal
- Handen boven je middel, vang met lange armen????
- Na het vangen de bal heen en weer bewegen bij het lezen van de verdediging
- Bij vangen op schotafstand: Vang in een "T"????

U12 Vragen om de bal met hand

U12 Meet-the-ball en duimen achter de bal

U12 Vasthouden van de bal



- U6-2 *Antenne uit bij het opposten en breedmaken*
- U6-2 *Shaping-up bij post (sprongetje en bal op kinhoogte)*

Schieten

Pointers

- Schotvoet wijst naar het doel (basket/bord): "Toe To Target"
- Schotvork???? in het midden vóór en na het schot
- Perfectioneer de techniek, wees niet bezorgd om de uitkomst

U12 Schottechniek (Schouders square-to-the-basket)

U14-1 Second Move

U14-1 Set-shot

U14-2 Hook-shot

U16-1 Jump-shot

U16-1 Drive-in hook-shot

U16-2 Jump-hook-shot

U16-2 Schieten onder druk

U18-1 Turn-around jump-shot

U18-2 Push-pull met schot

Lay-up

Pointers

- Schiet lay-ups hoog via het bord
- Probeer alle mogelijke manieren van scoren te beheersen

U12 Links en rechts, alleen bovenhands

U12 Vanuit dribbel

U14-1 Vanuit pass

U14-2 Onderhands

U14-2 Reverse

U14-2 Lay-in

U16-1 Lay-back

U16-1 Met fakes

U16-2 Power-lay-up

U16-2 Lay-ups met "foute" hand



U18-1 Reverse lay-up met pump-fake

U18-1 Power-lay-up met pump-fake

U18-2 Alley-hoop

Vrijlopen

Pointers

- Pass niet naar een speler die van de basket af snijdt
- Opties bij screen-away:
 - o Backdoor-cut
 - o Tight-curl
 - o Hornacek Curl
 - o Fade
- Laag en Recht blijven bij het opposten ("Low and Level")

U12 Naar de bal toe

U12 Niet in een rechte lijn

U14-1 Roep om de bal ("BALL" en "OUTLET")

U14-2 Backdoor

U14-2 Cutting ("FILL", "JORDAN", "SEVEN", "MIDDLE")

U16-1 Reverse

U16-1 Curls ("TIGHT CURL", "HORNY CURL")

U16-2 Opposten (ook op forward-plek)

Voetenwerk

Pointers

- Never pass and stay
- In 1 tegen 1: Ga zo recht mogelijk, wees geen lateraal
- De opties bij Pick-and-Roll zijn (in volgorde):
 1. Early roll
 2. Turning the corner
 3. Gebruik het screen (NB. Nooit 1 stuiter)
- De 5 S-en van Screening:
 - o Set
 - o See
 - o Still
 - o Seperate
 - o Seal



- U12 Beweeg na een pass
- U14-1 Give-and-go
- U14-1 1 tegen 1
- U14-2 Triple-threat-stance
- U14-2 Open-step
- U14-2 Cross-over-step
- U14-2 Spacing
- U16-1 Combinaties in 1 tegen 1
- U16-1 Pass-and-screen-away ("USE ME", "FADE")
- U16-1 Jab-step
- U16-2 Pick-and-roll
- U16-2 Guard/forward/post-moves
- U18-1 Uitbreiding specialisatie-moves
- U18-2 Gevorderde driemansspelletjes ("FLARE", "LOOP")

Rebound

- U14-2 Positie kiezen
- U14-2 Volg je schot
- U16-1 Boxing-in
- U16-2 Jab-step
- U18-1 Tip-in
- U18-1 Roll-around

9.3. VERDEDIGING

Man-to-man

Pointers

- Je moet altijd “Stance and Vision” hebben
- De bucket is verboden terrein
- Bij cutters: “Beat the spot”
- De post wordt gefront
- Forceer een dribbel, geef druk, met een hand op de bal
- Slides op armlengte, “Push & Reach”
- Laag in je stance, rechte rug, armen altijd gebogen en actief

U12 On the ball: Tussen man en basket

U12 Blijf bij je eigen man

U12 Split-vision

U14-1 On-the-ball: Slides

U14-1 Laat je man de bal niet aannemen

U14-1 Als je man uitgedribbeld is, druk geven

U14-2 Denial

U14-2 Sturen

U14-2 Verdedigen van give-and-go: Jump to the ball

U16-1 Sturen naar baselijn

U16-1 Terugvallen en helpen ("HELP")

U16-1 Take-the-charge

U16-1 Full-court denial (o.a. face-guarding)

U16-1 Help and recovery

U16-1 Herstellen: Close-out

U16-2 Rotatie (help de helper)

U16-2 Jump-switch

U16-2 Double-teaming

U18-1 Run-and-jump: Double-teaming vanaf weakside

U18-2 Run-and-jump variatie: Extra man vanaf ballside



Rebound

Pointers

- Altijd een hand omhoog bij een schot
- Voorkom dat jouw man de rebound kan pakken

U12 Springen-Vangen-Beschermen

U12 Timing

U14-1 Jack-knife, breed maken

U14-1 Outlet

U14-2 Boxing-out ("SHOT")

U14-2 Snelle outlet

U16-2 Draaien in de lucht (ter bescherming)

U18-1 Passen vanuit de lucht

9.4. TACTIEK

Aanval

Pointers

- Drie dingen in de read-and-react aanval zijn belangrijk
 - o Beweging (bal en man)
 - o Spacing
 - o Lezen van verdedigers en medespelers

U12 Samenspelen

U12 5 plekken vullen: top, wing-links, wing-rechts, corner-links en corner-rechts

U12 Niet op een kluitje

U14-1 read-and-react aanval met 1 tegen 1 en bewegen

U14-1 Read-and-react-aanval met Give-and-Go / Cutting

U14-2 Read-and-react-aanval met "Dribble at" en "Drive en Circle Move"

U14-2 Basis out-of-bounds (nog zonder screen-away)

U16-1 Screen-away optie in de read-and-react-aanval

U16-1 Basis out-of-bounds (dubbele screen-away)

U16-1 Aanval tegen m-t-m-press (2-1-2)

U16-1 Rebound coverage

U16-2 Gebruiken van post (tweemansspel)

U16-2 Pick-and-roll integreren in read-and-react-aanval

U16-2 Tweede out-of-bounds spel

U18-1 Aanval tegen zone-press: 2-1-2

U18-2 Tweede aanval tegen zone: Overloading

U18-2 Special plays

H0+2 Aanval tegen combinatieverdedigingen

H0+2 Uitbreiden read-and-react-aanval met extra "layers"

H0+2 Speciale tijd-en-bal spelletjes

H0+2 Speciale opties voor spelers met specifieke kwaliteiten

Verdediging

Pointers

- Denial op 1 pass afstand;
- Help in de lijn man-bal op 2 passes afstand
- Bij penetratie: Help en roteer
- Double-teaming en help komen vanaf de weakside

- U12 Iedereen is verantwoordelijk voor eigen man
- U12 Help elkaar bij moeilijkheden
- U14-1 Off-the-ball: Ball-you-man
- U14-2 Hele veld m-t-m
- U14-2 Pressie op hele veld ("STICK")
- U16-1 Hele veld m-t-m-press (straight, geen 2-teaming)
- U16-1 Verdedigen van screen-away: Switch ("SCREEN")
- U16-1 Verdedigen van post: Fronten ("WIDE", "COVER")
- U16-2 Verdediging met sturen en rotatie
- U16-2 Verdedigen van pick-and-roll: Double-teaming ("RED")
- U16-2 Hele veld m-t-m-press met 2-teaming
- U18-1 1-2-1-1 zone press
- U18-2 Andere zone-presses dan 1-2-1-1:2-2-1 en evt. 1-3-1
- H0+2 Zone: 1-3-1 half court (straight en trapping)
- H0+2 Junk-zones en combinatieverdedigingen

Transition

Pointers

- Iedereen moet de bal op kunnen dribbelen
- Scoren vanuit de fast break is de belangrijkste aanvalsoptie

- U12 Stop de bal (V)
- U12 Kijk naar voren (A)
- U12 Bal naar de voorste man (A)
- U14-1 Snelheid (A)
- U14-1 Zoveel mogelijk passend oplossen A)
- U14-1 Breed houden (A)
- U14-2 Quick break (A)
- U14-2 2-1 en 3-2 (A en V) ("V-BACK")
- U16-1 Break met trailer (A) ("TRAILER", "DRIFT")
- U16-1 Verdedigend evenwicht (V)
- U16-2 Secondary fast break (A)
- U18-1 Middle-lane fast break (bal wordt opgedribbeld in midden) (A)
- U18-2 Side-lane fast break (flyer dribbelt in side-lane) (A)
- H0+2 Andere secondary breaks (A)

BIJLAGE 1 COACHING

1. Inleiding

Dit is de Bijlage Coaching bij het technisch plan van basketballvereniging Pluto. In het technisch plan zelf wordt een overzicht gegeven van fundamentals, technieken en tactieken die in de diverse leeftijdsgroepen behandeld moeten worden. Daarnaast zijn enkele algemene zaken die spelers moeten beheersen en nuttige pointers over fundamentals opgenomen. Er wordt echter geen aandacht geschonken aan de manier waarop coaches de zaken moeten behandelen. Nu heeft een coach vanuit zijn expertise en ervaring ongetwijfeld eigen ideeën hierover en heeft hij zich ook een eigen coachingstijl aangemeten. Omdat het voor de herkenbaarheid naar de spelers toe en voor de uniformiteit (waardoor coaches minder snel tegen elkaar kunnen worden “uitgespeeld”) verstandig is om binnen Pluto bepaalde zaken in de benadering te standaardiseren, zijn hier enkele gedragsregels voor coaches weergegeven. De gedragscode die Rayon oost eist voor de rayon spelende teams is daar een onderdeel van en is te vinden in hoofdstuk 2.

Het is belangrijk te beseffen dat de trainer/coach uithangbord van Pluto is. Het contact van de ouders met de vereniging zal in eerste instantie via de trainer/coach verlopen. Gedurende de tijd dat ouders hun kind aan de zorg van de vereniging toevertrouwen, is de trainer/coach er verantwoordelijk voor dat er sprake is van een veilige, verantwoorde omgeving. Daar komt bij dat veel kinderen gedrag van een ouder iemand die gezag over hen heeft al snel gaan imiteren. Het is dus zaak voor een trainer/coach om zijn zaakjes goed voor elkaar te hebben, een positieve uitstraling naar buiten te hebben en verantwoord bezig te zijn. Enkele van deze zaken zijn in Hoofdstuk 3 terug te vinden.

In hoofdstuk 4 tenslotte staan aanvullende tips voor coaching. Deze tips zijn voor beginnende coaches zeer nuttig, maar wellicht dat ook meer ervaren coaches er nog dingen uit kunnen halen die van pas komen.

2. Gedragscode Rayon oost

Rayon oost van de NBB eist dat elk team dat uitkomt in de Rayoncompetitie zich aan de volgende regels zal houden. Daarvoor dient de gedragscode te worden ondertekend door de spelers en coach.

Wat hoort:

1. Sportief gedrag
2. Respect voor elkaar en de scheidsrechters
3. Beslissingen van de scheidsrechters accepteren
4. Spelerkaarten voor de wedstrijd ter inzage op de jurytafel
5. Line-up voorafgaand aan en na de wedstrijd en geven elkaar en de scheidsrechters daarbij een hand
6. Scheidsrechters en jury na afloop bedanken
7. Correcte kleding
8. Voor en tijdens de wedstrijd, alsmede tijdens de pauzes, wordt geen alcohol door de spelers en coaches gedronken
9. Ook na de wedstrijd correct gedrag

10. Voorbeeldig gedrag ten opzichte van het publiek
11. Coaches nemen verantwoordelijkheid m.b.t. het gedrag van hun spelers ten opzichte van tegenstanders, publiek en scheidsrechters (De coach heeft een opvoedende taak en voorbeeld functie)
12. Coaches en spelers van het bezoekende team nemen hun verantwoordelijkheid met betrekking tot het gedrag van hun supporters
13. Spelers en coaches hebben voldoende kennis van de spelregels

Wat hoort niet:

1. Dragen van sieraden tijdens de wedstrijd
2. Schelden, ook niet naar teamgenoten
3. Discriminerende opmerkingen
4. Obscene gebaren

Maatregelen:

1. Bij misdragingen speler:
Coach haalt speler preventief het veld uit
2. Bij misdragingen publiek:
Coach en/of captain spreekt met behulp van spelers, het publiek aan op misdragingen, vraagt desnoods een onbelaste time-out aan bij de scheidsrechter

3. RICHTLIJNEN Pluto TRAINERS/COACHES

Algemeen

- Kom zelf altijd op tijd. Kom altijd minstens 5 minuten vóór het tijdstip dat je met de spelers hebt afgesproken.
- Zorg dat je altijd je teammap en andere zaken als tape, verbanddoos, horloge bij je hebt.
- Besteed zorg aan het jou toevertrouwde materiaal en let eraan het eind van de activiteit op dat het gebruikte materiaal nog in goede staat is. Vergeet niets terug te brengen (bijv. ijs, geleende bal)
- Toon interesse in je spelers/speelsters en straal uit dat je het trainen/coachen van hen leuk vindt.
- Probeer ook de ouders te leren kennen en leg ze de doelen voor het seizoen uit.
- Maak vanaf het begin van het seizoen duidelijk welke disciplinaire regels je hanteert en handhaaf deze. Te strenge regels stellen die je bovendien zelf niet kunt controleren heeft weinig zin. Geef het nut aan van de diverse regels.
- Maak vanaf het begin duidelijk aan spelers en ouders dat jij je zaakjes voor elkaar hebt. Een seizoenspresentatie en/of mapje voor alle spelers met teamzaken zorgen voor een goede binnenkomer.
- Spelers moeten bij verhindering dit ruim van te voren bij de trainer/coach melden.
- Probeer bij een langdurige blessure/ziekte het contact niet te verliezen, stuur een kaartje of organiseer een bezoekenregeling e.d.
- Maak vanaf het begin duidelijk dat basketball een teamsport is en dat spelers een verantwoordelijkheid ten opzichte van elkaar hebben.

- Breng je spelers verantwoordelijkheid bij voor het uitvoeren van de verenigingstaken bij te brengen. Als ze nog nooit gejureerd hebben, help ze dan de eerste keer.
- Let op je taalgebruik: vloek/scheldt/kleineer nooit.
- Wees eerlijk ten opzichte van je spelers.
- Wees in aanwezigheid van je spelers solidair ten opzichte van de andere coaches van Pluto, het bestuur en andere functionarissen.

Trainingen

- Wees altijd correct gekleed in trainingspak/sporttenu, inclusief zalschoenen. Nooit in spijkerbroek e.d.
- Zorg dat je altijd een stopwatch en fluitje bij je hebt.
- De belangrijkste voorwaarde voor een training is dat zij veilig is. Verwijder obstakels, let op uitloop en plan geen blessuregevoelige oefeningen.
- Bereid elke training voor; gebruik hierbij ook het technisch plan en de maandplan: Er is niets beters dan een georganiseerde coach.
- Houd een aanwezigheidsregistratie bij en als een speler niets van zich laat horen, probeer te achterhalen hoe dat komt.
- Een kenmerk van een goede training is dat er wat geleerd wordt en dat er wat gedaan wordt; voor spelers zijn dit belangrijke voorwaarden om plezier in de training te hebben.

Wedstrijden

- Maak ruim van tevoren een rijrooster voor uitwedstrijden; laat het organiseren van vervoer niet op het laatste moment aankomen.
- Plan bij het vervoer naar uitwedstrijden de tijd ruim; zorg voor routebeschrijvingen/plattegrond en rij beschaafd en niet te hard.
- Controleer voordat je thuis weggaat of je alles bij je hebt, zoals spelerskaarten en tactiekbord.
- Maak andere ploegen en spelers nooit belachelijk en lach ze niet uit.
- Zie erop toe dat je spelers de kleedkamer na afloop in goede staat achterlaten.
- Laat nooit je ongenoegen blijken over een beslissing van de scheidsrechters.
- Wees eerlijk ten opzichte van tegenstanders en scheidsrechters.

4. AANVULLENDE GEDACHTEN COACHING

Heb als coach altijd een plan:

- ☐ Weet waar je heen gaat
- ☐ Weet hoe je daar zult komen

Maak doelstellingen als coach volgens SMART:

- ☐ Specifiek (Niet te vaag of te algemeen)
- ☐ Meetbaar (je moet tussentijds kunnen controleren of je op de goede weg bent)
- ☐ Acceptabel (niet het doel van de coach alleen, maar van het hele team)
- ☐ Realistisch (niet te hoog; houd rekening met de eigen situatie)
- ☐ Tijdgebonden (het doel niet te ver weg)

Bedenk als coach in de omgang met je spelers:

Kindness in words creates confidence

Kindness in thinking creates profoundness

Kindness in giving creates love

Discipline en coaching gedrag van een bekende Amerikaanse coach:

1. No set of rules of discipline or method of punishment.
2. Each situation is unique and depends on coach, team and individuals involved.
3. A good coach must relate and adjust to the individual differences.
4. Each disciplinary case is settled on its own merits.
5. Practice rules:
 - a. Always be on time
 - b. Keep everybody busy learning the basic skills we utilize
 - c. Correct all errors to assure each individual attention and success
 - d. Praise all proper conduct and success
 - e. Offer constructive criticism to the players and the team to help bring about improvement.
6. Criticize the act, not the player: BUILD rather than Destroy. Sarcasm is seldom desirable.
7. Rules are for prevention rather than cure.
8. Each player is labeled either as an asset or a liability. Each decides his position by his conduct and effort.
9. By keeping practices interesting and alive we eliminate boredom.
10. As coaches we must keep our temper under control. The controlled temper is a strong motivational force.
11. Avoid carping & nagging. Take corrective action and then drop the matter. Don't carry a grudge.
12. The younger the athlete, the more sensitive he is.
13. Team members must understand that your primary concern is what is best for the team. Do not deal in personality. Personal vanity should not enter into the piece at all. Disciplinary problems are not taken as personal affronts. Revenge is not in your heart.

Over leiderschap:

Een ware leider is niet hij die de meeste volgelingen heeft, maar hij die de meeste leiders schept.
Een ware leraar is niet hij die over de meeste kennis beschikt, maar hij die ervoor zorgt dat de meeste anderen kennis verwerven.

Over coaching:

Blijf als coach altijd jezelf. Je kunt wel onderdelen van andere coaches gebruiken, maar ga nooit na-
apen. Probeer je eigen filosofie te ontwikkelen, "verkoop" deze aan je spelers en hun ouders en
werk vanuit deze filosofie.

Drie bouwstenen voor succes in de aanval, van een beroemde Amerikaanse coach:

1. Get them in the best possible condition and keep them there.
2. Teach them not only the proper fundamentals, but quickly execute them.
3. Make them play as a team, and keep in mind that balance is the most important thing.

Vijf voorwaarden om succesvol als speler te worden:

1. **Kennis** – leer basketball te begrijpen
2. **Verbeeldingskracht** – Probeer jezelf als succesvol te zien
3. **Zelfvertrouwen** – Krijg je uit kennis, voorbereiding en herhaling
4. **Intensiteit** – ga altijd voluit
5. **Vastberadenheid** – heb een doel en doe alles om dit doel te bereiken

Foundations of a successful program, van een Amerikaanse coach:

1. **Attitude** – Positive teacher centered around discipline.
2. **Respect and honesty** – respect goes both ways. Be fair in all situations no matter if it is your star or your dork.
3. **Life goals** - 1st Faith in God; 2nd Family; 3rd Team. Make sure the players are aware of these and you live by these.
4. **Work hard, work smart, and have fun** – must be in this order. You might have to define fun.
5. **Challenge the student athlete** in their:
 - a. Spirituality
 - b. Socially
 - c. Academically
 - d. Athletically

Over mentaliteit, van een bekende Amerikaanse coach:

If a player will work out his limitations on his own, practice long hours, he will win. Winning brings out the best in people who are good, the worst in people who are not. Losing does not build character. If the players want to lose, here is all they have to do: drink, smoke, lie, be lazy. I guarantee you the team will lose every time and you will have a team of characters.

The quality of work habits can overcome everything. Good habits are hard to break and so are bad ones. If you think you are working hard, you can work harder: Winning takes character and intelligence

Look at all the things you have to do to win: You have to sublimate your individual greed for the sake of the team. You have to conform to certain training rules that deny you the chance of having as much fun as your friends are having. You have to provide total mental concentration. All those require a great deal, whereas losing requires absolutely nothing.

Trainingsregels:

- Je speelt zoals je traint.
- Doe geen dingen in een wedstrijd die je niet getraind hebt.
- Schot oefeningen in je training: "Game shots, from game spots at game speed"
- Het gaat er niet om wat je aanleert, maar wat je benadrukt



BIJLAGE 2 VERBALS

Inleiding

Dit is de Bijlage Verbals bij het technisch plan van basketballvereniging Pluto. In het technisch plan worden bij de fundamentals tussen haakjes termen genoemd die in het kader van de communicatie door de spelers moeten worden gebruikt. In deze bijlage zijn alle termen ("Verbals" in het Engels) opgesomd met de situatie waarin ze worden gebruikt.

Aanval

Verbal	Uitleg
BALL	Als je de bal wilt hebben
DRIFT	Als je de bal wilt hebben na een drift (in de fast break naar buiten stappen na de pass naar de wing om aanspeelbaar te zijn)
FADE	Als je bij een screenactie ziet dat de verdediging de bucket vol gooit en je dan naar de driepuntslijn uitstapt
FILL	Als je de bal wilt hebben in een fill-cut (een guard-plek opvullen)
FLARE	Als je de bal wilt hebben nadat er voor jou een flare screen is gezet (screen vanaf de wing naar een guard-plek waarbij degene die het screen krijgt langs de 3-puntslijn naar de wing beweegt)
HORNY CURL	Als je de bal wilt hebben nadat je een screen hebt gehad, je verdediger je achtervolgt en de verdediger van de screener de tight curl wegneemt. De Hornacek-curl is een wijde boog richting elleboog
JAB-STEP	Als je een korte, felle stap maakt in de ene richting om je verdediger in beweging te krijgen en daarna in een iets andere richting je verdediger passeert
JORDAN	Als je de bal wilt hebben in een jordan-cut (vanaf de wing naar de vrije worplein snijden)
LOOP	Als je de bal hebt en een loop dribbel begint (langs de driepuntslijn van guard-plek naar wing of andersom)
MIDDLE	Als je de bal wilt hebben in een middle-cut (vanaf de wing, wanneer de verdediger laag verdedigt)
OUTLET	Als je – na een steal, rebound of tegenscore – de outlet wilt hebben
SEALING	Als je "terrein veroverd hebt" en je tegenstander vastzet zodat je het terrein beheerst voor bijvoorbeeld aanvals rebound
SEVEN	Als je de bal wilt hebben in een seven-cut (vanaf de guard-plek via de middenas van het veld naar de block snijden)
STANCE	Je basishouding van waaruit je elke actie kunt maken: (licht) gebogen knieën, voeten schouderbreed, rug recht en handen klaar voor actie
TIGHT CURL	Als je de bal wilt hebben nadat je een screen hebt gehad, de verdediging niet in de lijn verdedigt. Het is een korte boog naar de ring toe
TRAILER	Als je als trailer in de fast break loopt
TRANSITION	Omschakeling van verdediging naar aanval, of van aanval naar verdediging



USE ME Als je voor een medespeler een screen wilt zetten

Verdediging

Verbal	Uitleg
COVER	Als je help op de lobpass geeft wanneer een medespeler een post front
FLY WITH THE BALL	Als je man-to-man verdedigt en de bal gepast wordt al tijdens de vlucht van de bal naar je nieuwe positie sprinten
HELP	Als je in een dribbel gepasseerd wordt
PICK	Als jouw man een screen voor een speler in balbezit zet
POST	Als je achter een post terecht komt en hij de bal krijgt
RED	Als je in pick and roll gaat double-teamen
SCREEN	Als jouw man een screen zet
SHOT	Als jouw man schiet
SPLIT-VISION	Als je een speler zonder bal verdedigt: zowel de bal zien als de tegenstander
STICK	Als jouw man uitgedribbeld is en je hem dichtop gaat verdedigen
V-BACK	Als je van hoog naar laag terugvalt
WIDE	Als je een postspeler front



