

# Sportief opleidingsplan BBC Haacht 2016 – 2021

## Inhoudstafel

Sportief opleidingsplan BBC Haacht 2016 – 2021.....	1
Inhoudstafel .....	1
A. Sportief Beleidsplan .....	1
1. Seniors :.....	1
2. Jeugd : .....	2
3. Clubscheidsrechters : .....	2
4. Trainers : .....	2
5. Jeugdcoördinator :.....	3
B. Sportieve Leerlijn .....	4
1. DEFENCE.....	4
1.1.Individuele defensieve moves .....	4
1.2.Verdedigend Ploegenspel .....	4
1.3.Teamtaktiek.....	5
2. OFFENCE .....	5
2.1.Individuele offensieve moves .....	5
2.2.Ball handling-passing-catching .....	6
2.3.Footwork .....	6
2.4.Dribbling .....	7
2.5.Shooting .....	7
2.6.Teamtaktiek.....	8
2.7.Aanvallen als/in ploeg .....	8

## 1. Seniors :

Heren seniors: Stabilisatie van de herenploeg in 2<sup>de</sup> of 1<sup>e</sup> provinciale;

Een opbouw van de ploeg met zoveel mogelijk spelers uit Haacht en omliggende gemeenten. De seniorploegen –met eventueel een 2e (reserve)ploeg- moeten met steeds meer jeugdspelers ( liefst en vooral uit de eigen jeugdwerking en regio ) bezet worden.

Dames seniors: Stabilisatie van de damesploeg in 1<sup>e</sup> of 2<sup>e</sup> provinciale.

Een opbouw van de ploeg met zoveel mogelijk spelers uit Haacht en omliggende gemeenten. De seniorploegen –met eventueel een 2e (reserve)ploeg- moeten stilaan met steeds meer jeugdspelers ( liefst en vooral uit de eigen jeugdwerking en regio ) bezet worden.

## 2. Jeugd :

Zorgen voor een hoogstaande opvolging naar elke seniorploeg toe zonder onderbrekingen.

Hierbij blijft uiteraard ook het streven naar het behoud van geschikte gediplomeerde trainers bestaan.

Opleiding continuïteit geven met aandacht voor een hoogstaand sportief en ook pedagogisch kader!

Waarborgen van een uitmuntende jeugdwerking die mee de financiële gezondheid waarborgt , die openstaat voor samenwerkingsmogelijkheden in de regio, die clinics organiseert, die nauwgezet en eng samenwerkt met de bondsinstanties en die ook de pedagogische waarden aanbrengt en doorgeeft.

Het in 2013 gestelde doel om het toenmalige aantal bestaande jeugd ploegen (6) met een team in elke jeugd categorie: microben, benjamins, pupillen, miniemen en kadetten met daarenboven een “basketschooltje” (met peanuts) naar een hoger aantal ploegen brengen tegen 2016, is ondertussen behaald. Voor het seizoen 2016-2017 streven we ernaar om reeds een 10tal jeugdteams in te zetten: 1 x peanuts, 2 x microben, 1 x benjamins, 1 x pupillen, 2 x miniemen (jongens en meisjes), 2 x kadetten (U19 meisjes en U18 jongens) en een U21 jongensploeg. We bekijken ieder jaar of de oudste leeftijdscategorie in de jeugd (U21 juniors bij jongens, U19 kadetten bij meisjes) als aparte ploeg kan worden ingeschreven, dan wel als een reserveploeg –separaat of bijkomend- om een de integratie in de eerste ploegen te verbeteren en vergemakkelijken.

### 3. Clubscheidsrechters :

Clubscheidsrechters verder blijven promoten bij de spelende leden, en dan vooral in richting van de jeugd.

Momenteel beschikken we bij onze jeugd al over 5tal clubscheidsrechters. Volgend seizoen zou er ook al zeker een eerste vrouwelijke clubscheidsrechter starten vanuit de eigen jeugdwerking.

### 4. Trainers :

Alle ploegen beschikken over een gediplomeerde trainer. Gezien de toename van aantal beginnende jeugdspelertjes verhoogt en dit zich aankondigt aan te houden, dient het aantal jeugdtrainers verder te worden verhoogd.

Aantrekken van het totaal aantal der (hoofd)trainer-coaches moet wel steeds gebeuren in eerste instantie met gekwalificeerde trainers, die ervaring hebben en geschikt zijn om met jeugd te werken en dit op basis van de zienswijze en filosofie van de club willen doen.

Bepaalde jeugdspelers uit eigen rangen (vanaf categorie Cadetten U18) die zin, mogelijkheden en het engagement hebben om jeugdtrainer-coach te worden en al voor dergelijke verantwoordelijkheid geschikt zijn, worden aangespoord en verder gesteund. Zij worden in hun opleidingsjaar/jaren ingezet en begeleid door ervaren trainers en jeugdcoördinator van de club. Sinds 2013 hebben 6 eigen (jeugd)spelers de C-initiatorcursus van de VBL succesrijk gevolgd.

### 5. Jeugdcoördinator :

De jeugdcoördinator is de bewaker van het sportief beleidsplan, die de sportieve leerlijn uitstippelt. Hij stippelt de sportieve leerlijn verder uit, hij ondersteunt de trainers bij de implementatie van de sportieve leerlijn en oefent er ook een regelmatige controle op uit.

## B. Sportieve Leerlijn

### 1. DEFENCE

#### 1.1. Individuele defensive moves

	U10	U12	U14	U16	U18
Def. Position (armen-handen- benen- voeten)	x				
Slide -shuffle: voor - achter en zijwaarts	x				
Ready point stick	x				
Principe 'ball - you - basket'	x				
Close out		X			
Def. Rebound outlet pass		X			
Def. Rebound escape dribble		X			
Jump to the ball - deny the give & go		X			
Approach attack retreat reverse		X			
steeds klaar om te helpen		X			
Sprekens ! in defence (verbale sterkte)			x		
Help defence - pistols			x		
Help and recover			x		
Covering down			x		
Take the charge			x		
Over the top (bij screens)				x	
Hedging (bij screens)				x	
Switch				x	
Inside slide				x	

#### 1.2. Verdedigend Ploegenspel

	U10	U12	U14	U16	U18
Plaats op terrein	x				
man to man (strikte defence)	x				
Altijd man én bal in het oog houden	x				
Defensieve transitie	x				
Steeds tussen man en ring	x				
Defensieve transitie + man opnemen		X			
Aanvaller weg houden van de bucket		X			
Altijd klaar zijn om te helpen		X			
Help in "defence off the ball"			x		
Defence 2 on 2			x		
Defence on the screens			x		
Defence 3 on 3			x		
Defence 4 on 4				x	
Defence 5 on 5				x	

### 1.3. Teamtaktiek

#### A. op 1/2 terrein:

- Strikte man to man defence
- (geklopte) ploegmaat altijd helpen
- Man to man met 'pression on the ball'
- Side line push
- Zone defence(s)
- Combination defences

#### B. op 1/1 terrein:

- Defensieve transitie na midslukte scorepoging
- Full court press M to M na score
- Full court press M to M na mislukte scorepoging
- Man to man press met helpside def.
- Man to man press met trapdefence

	U10	U12	U14	U16	U18
Strikte man to man defence	x				
(geklopte) ploegmaat altijd helpen	x				
Man to man met 'pression on the ball'		<b>X</b>			
Side line push		<b>X</b>			
Zone defence(s)					x
Combination defences					x
Defensieve transitie na midslukte scorepoging	x				
Full court press M to M na score		<b>X</b>			
Full court press M to M na mislukte scorepoging		<b>X</b>			
Man to man press met helpside def.			x		
Man to man press met trapdefence				x	

## 2. OFFENCE

### 2.1. Individuele offensieve moves

- ontvangst vd bal en dribble
- lay up
- Schijnbeweging voor het passen
- Schijnbeweging voor de dribble
- Schijnbeweging voor het shot
- vrijspelen zonder bal: 'in and out'
- vrijspelen zonder bal: 'back door'
- vertrek '1 on 1' : met cross-over
- vertrek '1 on 1' : met reverse dribble
- vertrek '1 on 1' : met rocker step / rocker move
- Screen on the ball
- Screen away
- Aparte (specialisatie) moves vr pivot
  - „ guard
  - „ forward

	U10	U12	U14	U16	U18
ontvangst vd bal en dribble	<b>x</b>				
lay up	<b>x</b>				
Schijnbeweging voor het passen		X			
Schijnbeweging voor de dribble		X			
Schijnbeweging voor het shot		<b>X</b>			
vrijspelen zonder bal: 'in and out'		<b>X</b>			
vrijspelen zonder bal: 'back door'		<b>X</b>			
vertrek '1 on 1' : met cross-over			x		
vertrek '1 on 1' : met reverse dribble			x		
vertrek '1 on 1' : met rocker step / rocker move			x		
Screen on the ball				x	
Screen away				x	
Aparte (specialisatie) moves vr pivot					x
„ guard					x
„ forward					x

## 2.2. Ball handling-passing-catching

Balvaardigheidsoefeningen  
 bal vangen en grijpen  
 Borstpass 2 handen  
 Bounce pass 2 handen  
 BB.houding : TTP (triple threat position)  
 Meet the ball  
 Target  
 Bal vragen + catching  
 Overheadpass  
 Hookpass  
 Outletpass  
 Zijwaartse pass + lopend  
 Onderhandse pass  
 Pass achter de rug  
 Hand off  
 Post feeding  
 Baseball pass

	U10	U12	U14	U16	U18
Balvaardigheidsoefeningen	x				
bal vangen en grijpen	x				
Borstpass 2 handen	x				
Bounce pass 2 handen	x				
BB.houding : TTP (triple threat position)	x				
Meet the ball	x				
Target	x				
Bal vragen + catching	x				
Overheadpass		X			
Hookpass		X			
Outletpass		X			
Zijwaartse pass + lopend			x		
Onderhandse pass			x		
Pass achter de rug			x		
Hand off				x	
Post feeding				x	
Baseball pass				x	

## 2.3. Footwork

Lopen en stoppen in 1 tijd  
 Stoppen na pass en dribble  
 Baskethouding tijdens het lopen  
 Meet the ball'  
 Vertrekken in dribble (zonder loopfout!)  
 Pivoteren front L en R  
 Pivoteren reverse  
 Stop in 2 tijden  
 Second moves  
 Jumpstop na dribble en balontvangst  
 Vertrek in open step en cross-over  
 Square-up steeds facing the basket

	U10	U12	U14	U16	U18
Lopen en stoppen in 1 tijd	x				
Stoppen na pass en dribble	x				
Baskethouding tijdens het lopen	x				
Meet the ball'	x				
Vertrekken in dribble (zonder loopfout!)	x				
Pivoteren front L en R	x				
Pivoteren reverse		X			
Stop in 2 tijden		X			
Second moves		X			
Jumpstop na dribble en balontvangst		X			
Vertrek in open step en cross-over		X			
Square-up steeds facing the basket		X			

## 2.4. Dribbling

Balvaardigheidsoefeningen  
 Bal beschermen bij dribble  
 Links en rechts dribblen  
 Lichaamshouding en positie  
 Vertrek in dribble uit TTP  
 Hoge en (vooral) lage dribble  
 Doelgericht dribblen  
 Speeddribble

	U10	U12	U14	U16	U18
Balvaardigheidsoefeningen	x				
Bal beschermen bij dribble	x				
Links en rechts dribblen	x				
Lichaamshouding en positie	x				
Vertrek in dribble uit TTP	x				
Hoge en (vooral) lage dribble	x				
Doelgericht dribblen		X			
Speeddribble		X			

Front dribble met cross-over step  
 Reverse dribble  
 Veranderen van richting en ritme  
 Dribble achter de rug  
 Tussen de benen  
 Back-up dribble  
 Combinatiedribbles

	X			
	X			
	X			
		x		
		x		
		x		
		x		

## 2.5. Shooting

Lay up R en L : vanuit stilstand  
 Lay up R en L : na passontvangst  
 Lay up R en L : vanuit dribble  
 Shottechniek basis (korte afstand)  
 Lay up R en L : na hand-off  
 Shottechniek jump shot  
 Shottechniek set shot  
 Vrijworpen  
 Shooting-shots hogere ring  
 Lay back  
 Power shot: under the basket  
 Hookshot  
 Apart: specialisatie shooting vr pivot  
 „ vr guard  
 „ vr forward

	U10	U12	U14	U16	U18
	x				
	x				
	x				
	x				
		X			
		X			
		X			
		X			
			x		
			x		
			x		
			x		
				x	
				x	
				x	

## 2.6. Teamtaktiek

### **A. op 1/2 terrein:**

Spel(match)situaties: 2on0 - 2on1 -  
 Spel(match)situaties: 1on1  
 Spel(meerderheid)situaties: 2on1 - 3on2  
 Uitspelen meerderheidssituatie (3on2)  
 Aanleren spelen op de "spots": Teamplay  
 Juiste beslissing in meerderheid  
 Read the defence  
 Speed cut - front cut - rear cut  
 Secondary break  
 Read and react offensive (team)thinking

### **B. op 1/1 terrein: FAST BREAK**

Fast break 3 lijnen (middle)  
 Fast break na rebound + outlet pass  
 Fast break 5 lijnen - incl 'trailers'

	U10	U12	U14	U16	U18
Spel(match)situaties: 2on0 - 2on1 -	x				
Spel(match)situaties: 1on1	x				
Spel(meerderheid)situaties: 2on1 - 3on2		X			
Uitspelen meerderheidssituatie (3on2)		X			
Aanleren spelen op de "spots": Teamplay		X			
Juiste beslissing in meerderheid			x		
Read the defence			x		
Speed cut - front cut - rear cut			x		
Secondary break				x	
Read and react offensive (team)thinking					x
Fast break 3 lijnen (middle)	x				
Fast break na rebound + outlet pass		X			
Fast break 5 lijnen - incl 'trailers'			X		

## 2.7. Aanvallen als/in ploeg

Plaatsen op het terrein  
 Reglementen basketspel  
 Basisprincipes basketbal op het terrein  
 Snel vertrekken (ook alertheid)  
 Snelheid korte afstand (ook alertheid)  
 Ruimtebegrip aanleren  
 Vrijspelen zonder bal te hebben  
 Spelen op de 'spots' in Team  
 "Give and GO" : op verschillende spots  
 Replace yourself 2e beweging  
 Basisopstelling offence 1-2-2  
 Cut around  
 scissors moves  
 Vrijworpsituaties  
 Meerderheidssituaties  
 Out of bound-situaties (base + side line)  
 Screen on the ball plaatsing  
 Screen on the ball: gebruik  
 Screen away: plaatsing  
 Screen away: gebruik  
 Split the post!  
 motion' offence

	U10	U12	U14	U16	U18
Plaatsen op het terrein	x				
Reglementen basketspel	x				
Basisprincipes basketbal op het terrein	x				
Snel vertrekken (ook alertheid)	x				
Snelheid korte afstand (ook alertheid)	x				
Ruimtebegrip aanleren	x				
Vrijspelen zonder bal te hebben	x				
Spelen op de 'spots' in Team		X			
"Give and GO" : op verschillende spots		X			
Replace yourself 2e beweging		X			
Basisopstelling offence 1-2-2		X			
Cut around			x		
scissors moves			x		
Vrijworpsituaties			x		
Meerderheidssituaties			x		
Out of bound-situaties (base + side line)				x	
Screen on the ball plaatsing				X	
Screen on the ball: gebruik				x	
Screen away: plaatsing				x	
Screen away: gebruik				x	
Split the post!				x	
motion' offence				x	