

Ploeg: B1

Training van: Jochem van Dijk

Tijdsduur training: Een tot anderhalf uur

Benodigdheden: vier korven, vier ballen, acht spelers, 10 pilonnen

Oefening 1: warming-up

Organisatie: Vier tegen vier op vier korven. Jongens tegen de meiden.

* Wie heeft als eerst 3 doelpunten gescoord? Drie potjes doen

Oefening 2: diepte maken / lange lijn

Organisatie: Vakken bij een korf, 2 pylonen schuin (links en rechts) voor de korf, 1 afvanger bij de korf, 1 aangever bij een pilon met bal, een aanvaller en een verdediger bij de andere pilon. De aanvaller gaat vanaf de ene pilon naar de andere en moet halverwege (eerder mag ook) voor de dieptebal gaan. De verdediger moet de lijn verdedigen en als de aanvaller niet genoeg aanzet mag de verdediger de aanvaller hinderen of verdedigen. Als de aanvaller voldoende zijn best doet dan laat de verdediger de dieptebal toe.

Vervolgens scoort iedere speler:

* 3 doorloopballen. Pas na drie gescoorde doorloopballen wisselen.

* 1 lange lijn (de verdediger moet tenslotte de lijn verdedigen). Dus na een doelpunt uit een lange lijn wisselen.

* De aanvaller mag het zelf weten (in ieder geval 1 score maken, maakt niet hoe).

Oefening 3: 1 tegen 1 met aangevers naast de aanvaller ipv onder de korf.

Organisatie: 1 tegen 1 met aangevers aan de zijkant 1 tegen 1 met de aangevers aan de zijkanten ipv onder de korf, steeds wisselen om de minuut of 2 doelpunten, de verdedigers moeten erboven op en moeten de lijnen bot verdedigen. De spelers krijgen de volgende opdracht:

* De aangevers hebben elk 1 bal en staan naast de aanvaller. De aanvaller mag niet dubbelen met de aangever. De aanvaller moet bij het eerste balcontact dus al tot schot of doorloopbal komen.

* Vervolgens hebben de aangevers nog maar 1 bal. De bal mag nu door de aanvaller met de aangevers gedubbeld worden.

Oefening 4: Vaktraining

Organisatie: Vakken bij een korf, het diep gaan (rebound pakken) trainen. Wil je weten welke aanvalsopzetten ik gebruik om de spelers uit zichzelf meer de paal te laten pakken? neem dan eens contact met me op!

Oefening 5: Partijtje

Organisatie: Vak tegen vak, er mag niet uit diagonaal 1 gescoord worden of uit voorstappen onder de korf. Alleen de opties die getraind zijn in de vaktraining mogen gespeeld worden.