



NBB
NEDERLANDSE
BASKETBALL BOND

NEDERLANDSE BASKETBALL BOND

TRAININGSVORMEN BASKETBALL

INDIVIDUEEL OF OP 1,5 METER

INHOUD

1.1.	BALL HANDLING	3
1.1.1.	BALL HANDLING OP DE PLAATS	3
1.1.2.	BALL HANDLING OP DE PLAATS MET TWEE BALLEN	4
1.1.3.	BALL HANDLING MET AFRONDEN	4
1.1.4.	ZIGZAG DRIBBEL	5
1.1.5.	FOLLOW THE LEADER	6
1.1.6.	AANVALLEN VAN BALSSCREEN	6
1.2.	SCHIETEN EN AFRONDEN	7
1.2.1.	LAY-UP OEFENING	7
1.2.2.	SCHIETEN VOOR 1 PERSOON	7
1.2.3.	SCHIETWEDSTRIJD PUNTEN	8
1.2.4.	POWER LAYUP	8
1.2.5.	SCHIETWEDSTRIJD PUNTEN	9
1.2.6.	MIKAN DRILL	9
1.3.	REBOUNDEN	10
1.3.1.	RECYCLING DRILL	10
1.3.2.	GLASS CLEANER DRILL	10
1.4.	FYSIEK	11
1.4.1.	HINKELBAAN	11
1.4.2.	FYSIEK PARCOURS	11
1.4.3.	BRING SALLY UP CHALLENGE	11
1.4.4.	LINE JUMPS	11

1.1. BALL HANDLING

1.1.1. BALL HANDLING OP DE PLAATS

30 seconden per oefening, twee herhalingen per oefeningen, 10 seconden rust tussen oefeningen.

SLAM – Sla de bal van de ene in de andere hand.

TAP – Tik de bal van de ene naar de andere hand. Variaties: verticaal, boven of voor het lichaam.

BODY WEAVE – Draai de bal om het lichaam heen, begin bij het hoofd en ga door richting de borst, middel, knieën en enkels en ga vanuit daar weer terug.

QUICK HANDS – Ga in een actieve positie staan, met de knieën gebogen en de voeten op schouderbreedte. Houd de bal tussen de benen vast, met de linkerhand aan de voorkant van de bal en met de rechterhand via de achterkant van je lichaam aan de achterkant van de bal. Laat de bal vallen en wissel handen (links zit nu aan de achterkant en rechts aan de voorkant) zonder de bal op de grond te laten stuiteren.

HIKE – Ga in een actieve positie staan, met de knieën gebogen en de voeten op schouderbreedte. Houdt de bal tussen de benen vast, deze keer heb je beide handen aan de voorkant. Laat de bal vallen en vang de hem via de achterkant van je knieën weer op, zonder de bal te laten stuiteren op de grond.

RICHOSET – Ga in een actieve positie staan, met de knieën gebogen en de voeten breder dan de schouders. Houd de bal voor je vast en stuit deze door je benen naar de achterkant van je lichaam en vang hem op. Stuit van achteren weer naar voren en herhaal.

WEAVE DRIBBLE – Ga in een actieve positie staan, met de knieën gebogen en de voeten op schouderbreedte. Dribbel de bal laag in een 'acht' door de benen, van links naar rechts.

SPIDER of QUICK DRIBBLE – Dribbel de bal éénmaal met beide handen voor je lichaam. Dribbel vervolgens éénmaal met beide handen achter je lichaam. De bal is in deze oefening telkens tussen de benen.

PUSH-PULL – Dribbel de bal aan een kant van het lichaam. Trek de bal naar achteren en stop de bal met dezelfde hand, vervolgens duw de bal in dezelfde beweging naar voren. Continueer deze beweging en beweeg de bal van voren naar achteren. Een variatie op deze oefening is de bal van links naar rechts te dribbelen met dezelfde hand, dit gebeurt voor het lichaam.

PEPPER DRIBBLE – Ga in een actieve positie staan, met de knieën gebogen en de voeten op schouderbreedte. Dribbel de bal tussen de voeten en wissel telkens van hand. Probeer telkens sneller en lager te dribbelen totdat de bal niet hoger komt dan enkele centimeters van de grond.

WEAVE WALK – Ga in een gehurkte positie staan en geef de bal al lopend tussen de benen door in de andere hand.

BETWEEN THE LEGS DRIBBLE – Ga met de voeten uit elkaar staan, de linker voet staat voor en de rechervoet staat achter. Dribbel de bal tussen de benen door

(van rechts naar links). Als de bal tussen de benen is doorgedaan spring je om de positie van de voeten om te wisselen (rechts voor en links achter), herhaal de oefening achter elkaar.

DRIBBLE WALK - Dribbel de bal tussen de benen door terwijl je loopt. Als de linkervoet voor staat dribbel je de bal van rechts naar links en andersom.

DRIBBLE BEHIND - STATIONARY - Dribbel de bal achter de rug langs, van hand naar hand, terwijl je stil staat.

DRIBBLE BEHIND - WALK - Dribbel de bal achter de rug langs, van hand naar hand, terwijl je loopt.

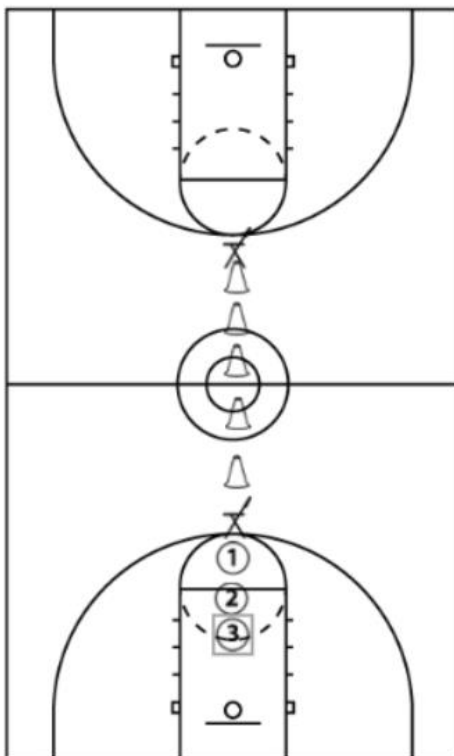
1.1.2. BALL HANDLING OP DE PLAATS MET TWEE BALLEN

SAME HEIGHT - Dribbel met twee ballen op dezelfde hoogte en tegelijkertijd.

ALTERNATE - Dribbel met twee ballen afwisselend van elkaar.

PUSH AND PULL - Doe de PUSH AND PULL dribbel zoals hierboven omschreven met twee ballen.

1.1.3. BALL HANDLING MET AFRONDEN



Alle leeftijden

Met deze oefening werk je aan verschillende dribble moves en afronding.

Plaats een stoel op de kop van beide buckets en plaats daartussenin zes tot acht pylonen. Spelers starten bij de eerste stoel en maken een dribble move bij elke pylon (crossover, between de legs, behind the back, in-and-out, etc). Als spelers aankomen bij de stoel maken ze een laatste dribble move om vervolgens de basket aan te vallen of een schot te nemen.

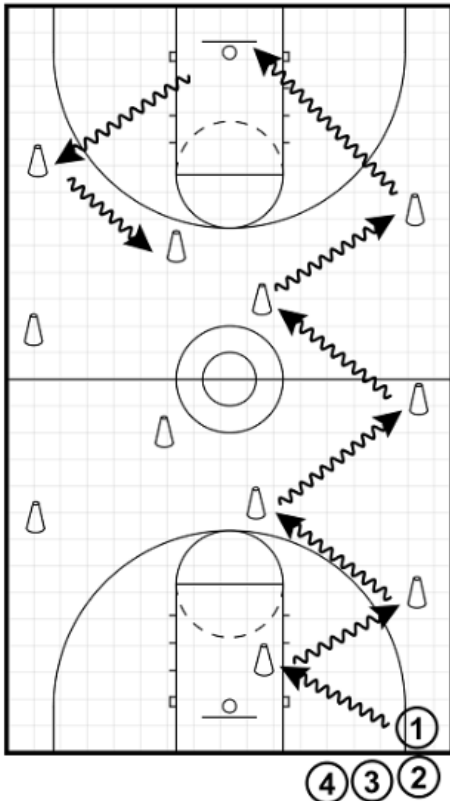
Variaties:

- > Crossover bij elke pylon
- > Between the legs bij elke pylon
- > Behind the back bij elke pylon
- > Spin dribble bij elke pylon
- > Dubbele crossover bij elke pylon
- > In-and-out bij elke pylon
- > 'Triple'; between the legs, crossover en behind the back bij elke pylon.

Variaties voor afronding:

- > Rechter lay-up
- > Linker lay-up,
- > Eurostep
- > Reverse lay-up
- > Floater
- > Jumpshot 2pnt
- > Jumpshot 3pnt

1.1.4. ZIGZAG DRIBBEL



Alle leeftijden

De speler dribbelt naar de eerste pylon en maakt een richtingsverandering (cross over, between the legs, behind the back, etc.) Als de speler de tweede pylon passeert kan de volgende speler starten. Na de laatste richtingsverandering valt de speler de basket aan of neemt een schot.

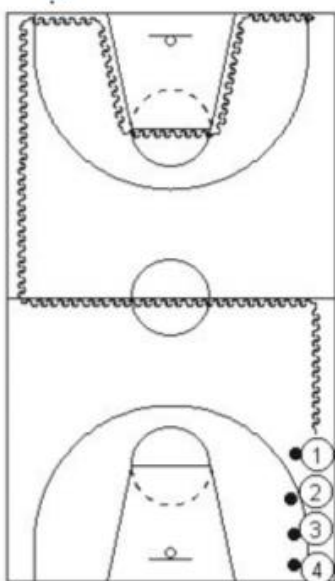
Variaties:

- > Crossover bij elke pylon
- > Between the legs bij elke pylon
- > Behind the back bij elke pylon
- > Spin dribble bij elke pylon
- > Dubbele crossover bij elke pylon
- > In-and-out bij elke pylon
- > 'Triple'; between the legs, crossover en behind the back bij elke pylon.

Variaties voor afronding:

- > Rechter lay-up
- > Linker lay-up
- > Eurostep
- > Reverse lay-up
- > Floater
- > Jumpshot 2pnt
- > Jumpshot 3pnt

1.1.5. FOLLOW THE LEADER



Alle leeftijden

De eerste speler start op de achterlijn met dribbelen, dit is de leider. De leider dribbelt in een eigen route over het veld, maar volgt wel de lijnen op het veld. Elke speler die volgt voert exact dezelfde route en dribble moves uit als de leider. Als de coach 'change' roept draait de groep om en wordt de achterste speler de leider. Alle spelers houden minimaal 3 meter afstand van elkaar.

1.1.6. AANVALLEN VAN BALSCHREEN



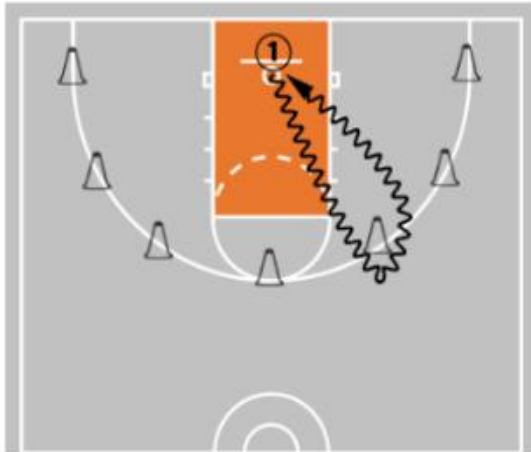
13 jaar en ouder

Deze oefening leert spelers om bal screens aan te vallen en voordeel te halen uit de situatie. Plaats een pylon als screenende speler. De speler dribbelt richting de pylon en maakt een van de volgende acties:

- > Jumpshot 'off the screen'
- > Val de basket aan
- > Negeer het bal screen en val de achterlijn aan
- > 'Split the defence' in geval van een trap

1.2. SCHIETEN EN AFRONDEN

1.2.1. LAY-UP OEFENING



Alle leeftijden

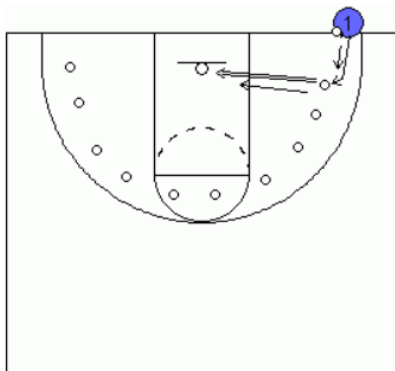
Plaats meerdere pylonen rondom de driepuntlijn. Spelers dribbelen om elke pylon heen, als spelers richting de basket dribbelen proberen ze de scoren (lay-up of schot). Oefen zowel het dribbelen als het afronden met beide handen. Neem de tijd op om een kleine competitie te maken tussen de spelers.

Variaties:

- > Afstand
- > Voeg dribble moves toe per pylon
- > Gebruik verschillende manieren van afronden

- > Pas na twee keer achter elkaar raken naar de volgende positie mogen

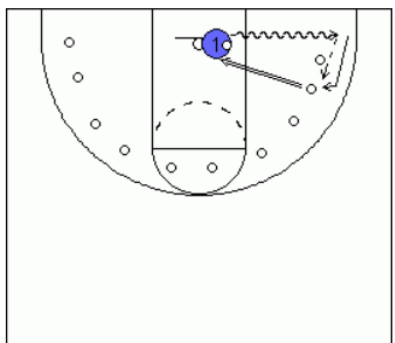
1.2.2. SCHIETEN VOOR 1 PERSOON



Alle leeftijden

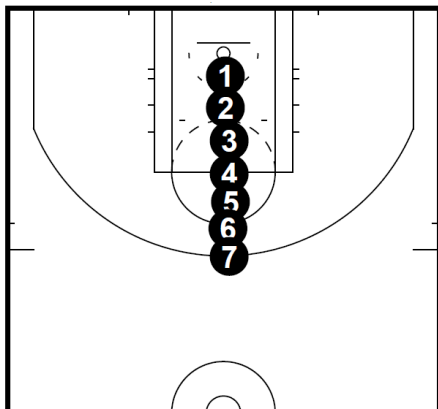
Kies 10 plekken van waar je ook een schot in een wedstrijd zou nemen. De 10 plekken zijn gelijkwaardig verdeeld over beide kanten van het veld.

Start onder de basket en gooi de bal met 'backspin' richting de eerste positie. Vang de bal en gebruik een rechter pivot voet zodat je met je gezicht in de richting van de basket kijkt, vervolgens schiet je de bal. Pak de rebound, als je gemist hebt maak je de bal onder de ring af.



Doe dezelfde oefening op de overige posities. Als je de 10^e positie hebt gehad, draai je de oefening om. Nu gebruik je dus je linker voet als pivot. Als je ook deze tien schoten hebt genomen neem je nog vijf vrijeworpen.

1.2.3. SCHIETWEDSTRIJD PUNTEN



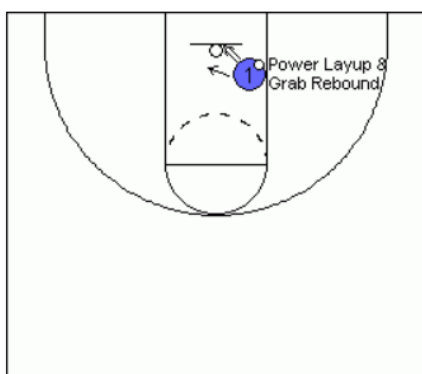
Alle leeftijden

Start onder de basket met schieten. Bij elk geraakt schot mag de schutter een stap naar achteren. Wanneer de schutter mist gaat hij/zij weer een stop vooruit (totdat de eerste positie weer is bereikt).

Variaties:

- > Ringloos
- > Met bord
- > Schieten met slechte hand

1.2.4. POWER LAYUP

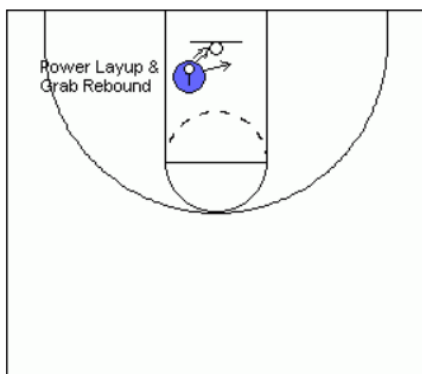


13 jaar en ouder

Deze oefening is gericht op het schieten van dichtbij en is een mooie opwarmer voor andere schottrainingen.

Begin met het gezicht richting de achterlijn, net binnen de bucket. Maak een power lay-up en gebruik het bord in de afronding.

Zodra je land, spring je om de rebound uit het net te pakken, pak de rebound zo hoog mogelijk. Als je de bal hebt houd je deze boven je hoofd.



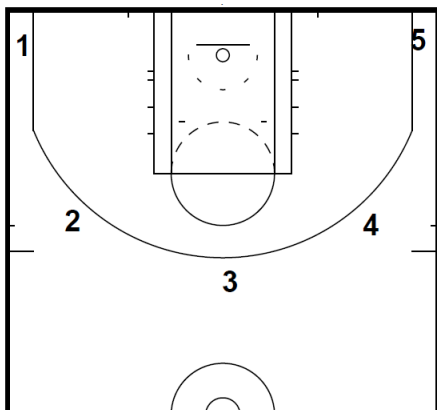
Met de sprong die je maakt om de rebound te pakken, probeer je aan de andere kant van de basket uit te komen, hier herhaal je de oefening.

Variatie:

Doe dezelfde oefening met je rug richting de achterlijn.

1.2.5. SCHIETWEDSTRIJD PUNTEN

13 jaar en ouder



Kies vijf posities op het veld. Per positie mag je vier schotpogingen doen. Je kunt per score punten verdienen:

- > Jumpshot: 2 punten
- > Pull-up schot vanuit dribbel: 3 punten
- > Lay-up: 1 punt
- > Sluit af met vijf vrijeworpen

Hoeveel punten behaal jij?

1.2.6. MIKAN DRILL

13 jaar en ouder

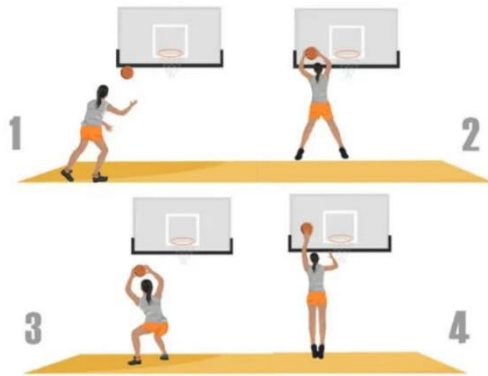
Bij de Mikan Drill ([klik voor een voorbeeld](#)) sta je onder de basket met het gezicht richting de achterlijn. De bedoeling is om achter elkaar te scoren. Begin met een stap met de binnenste voet en rond de bal af met de buitenste hand. Vang de bal af, houd de bal hoog en herhaal dezelfde oefening aan de andere kant van de basket. Ga door met de oefening totdat de tijd voorbij is of totdat je een 'X' aantal keer gescoord hebt.

Variaties:

- > Binnenste voet, binnenste hand
- > Buitenste voet, buitenste hand
- > Buitenste voet, binnenste hand
- > Power move (jump stop)
- > Power move, binnenste hand

1.3. REBOUNDEN

1.3.1. RECYCLING DRILL



13 jaar en ouder

Deze oefening is gericht op het rebounden van de bal met twee handen en de bal hoog te houden. Gooi de bal tegen het bord, spring richting de bal en pak de rebound met twee handen. Land met de bal in de handen en maak een 'pump fake', scoor de bal vervolgens met een 'power lay-up', zet met twee benen af. Rebound de bal en begin de oefening opnieuw vanaf de andere kant.

1.3.2. GLASS CLEANER DRILL

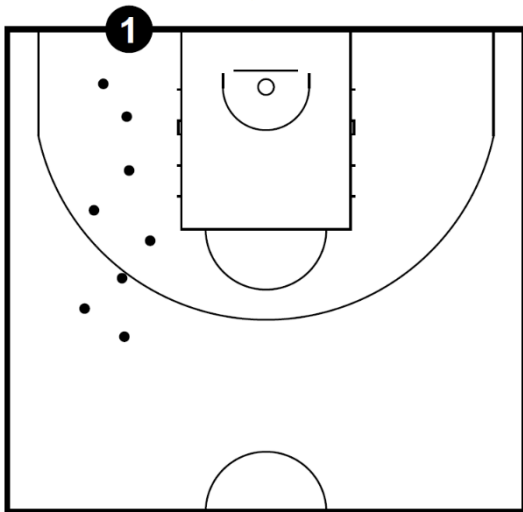


13 jaar en ouders

Start aan de linkerkant van de basket, gooi de bal tegen het bord en pak de rebound aan de andere kant van het bord. Land in een stabiele positie en start dezelfde oefening de andere kant op.

1.4. FYSIEK

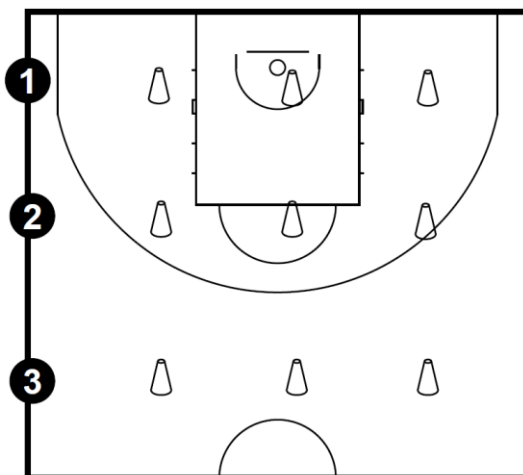
1.4.1. HINKELBAAN



Alle leeftijden

Zorg dat er muziek aanwezig is voor deze opdracht. Verdeel (het liefst verschillend gekleurde) pylonen over het veld. Spelers hinkelen op de beat van de muziek langs de pylonen, geef bij elke pylon een andere opdracht mee, denk hierbij aan klappen, rondje draaien, dubbele sprong, etc.

1.4.2. FYSIEK PARCOURS



13 jaar en ouder

Deze oefening is een slalom parcours. Sporters slalommen door de pylonen door, met of zonder bal. Bij elke zijlijn moet de sporter een oefening doen zoals push-ups, squats en jumping jacks. Je kunt hierbij zelf bepalen hoeveel herhalingen er worden gedaan.

1.4.3. BRING SALLY UP CHALLENGE

13 jaar en ouder

De 'Bring Sally Up' challenge is een uitdaging op het nummer 'Flowers'. Een voorbeeld van deze challenge kan je [hier bekijken](#). **Variaties:** squats push-ups, sit-ups, pull-ups, planken naar push-up houding.

1.4.4. LINE JUMPS

13 jaar en ouder

Gebruik hiervoor een lijn op het veld. Werk aan de conditie en het voetenwerk door kleine sprongen te maken. Time de oefening op bijvoorbeeld 30 seconden of 1 minuut per variatie. **Variaties:** twee voeten heen en terug, scissor jumps (een voet voor, een voet achter), zijwaarts.