




	Aanval		Verdediging
	Techniek	Tactiek	
Premicroben Microben	<p><i>a. <u>motoriek en coördinatie</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ lopen ▪ ball-handling ▪ balance ▪ lopen in balance ▪ pass: borst en botspass ▪ shot: lay-up (links & rechts) <p><i>b. <u>set-shot (geen driepuntshot)</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ control dribble: linker & rechterhand <p><i>c. <u>power dribble (vooruit en achteruit)</u></i></p> <p><i>d. <u>speed dribble (links en rechts)</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ jump-stop ▪ pivoteren ter bescherming van de bal 		<p><i>a. <u>Houding</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ door de benen buigen ▪ step slide <p><i>b. <u>Balance</u></i></p> <p><i>c. <u>Bij hun man (nummer) staan.</u></i></p>

	Aanval		Verdediging
	Techniek	Tactiek	
Benjamins	<p><i>a. Pass</i> borst - en botspas in beweging én naar een bewegende speler</p> <p><i>b. shot</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ set-shot (geen driepuntshot) ▪ techniek vrijwerpen <p><i>c. dribbel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ reasons to dribble ▪ straight-line moves <ul style="list-style-type: none"> ➤ hesitation ➤ in & out dribble ➤ fake cross over ▪ change of direction moves <ul style="list-style-type: none"> ➤ crossover ➤ between the legs ➤ spin dribble ➤ behind the back 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ give & go ▪ 1 tegen 1, 2 tegen 1 ▪ triple treat position ▪ in & out (facing basket en pockethouding) in 2 tijden en jump behind the ball ▪ vrijlopen ▪ spot offence 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ positie: tussen de ring & je man staan ▪ houding: door de benen buigen ▪ step slide ▪ pistols & help defense

	Aanval		Verdediging
	Techniek	Tactiek	
Pupillen	<p>a. <u>pass</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ overhead ▪ one hand push ▪ meet the ball <p>b. <u>shot</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ setshot uit beweging ▪ driepuntshot kan... ▪ jumpshot ▪ vrijworpen ▪ halve haakworp (links en rechts) <p>c. <u>advanced dribbles</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stutter step ▪ pull-back crossover ▪ cross and re-cross ▪ one handed double crossover ▪ between the legs and back <p>d. <u>snelheid gekende dribbels opdrijven</u> (1 tegen 1)</p>	<p>a. <u>2 tegen 2 en 3 tegen 2</u></p> <p>b. <u>Tegenaanval</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ rebound + outlet pass + lijnen lopen ▪ bal bij de voorste man <p>c. <u>in & out</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ verandering van richting en snelheid <p>d. <u>back-door</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ boxing out + rebound + outlet pass ▪ jump to the ball ▪ side-line push ▪ no base-line ▪ man to man press half court

	Aanval		Verdediging
	Techniek	Tactiek	
Miniemen	<p>a. <u>pass</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ baseball pass ▪ underhand pass <p>b. <u>shot</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ jumpshot onder druk ▪ follow the shot + aanvallende rebound <p>c. <u>dribble</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ opdrijven snelheid 	<p>a. <u>Screening</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ backscreen ▪ sidescreen ▪ pick and roll ▪ goed gebruik van screen ▪ pass and screen away <p>b. <u>transitie</u></p> <p>c. <u>secundary break</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ man to man press full court ▪ hedging, switchen, kruisen bij een screen ▪ double teaming ▪ on the ball defence

	Aanval		Verdediging
	Techniek	Tactiek	
Cadetten	<u>voorgaande perfectioneren</u> <u>ruimte beperken</u>	a. <u>op posten</u> low - high - mid b. <u>patterns tegen</u> <u>manverdediging</u> c. <u>patterns tegen</u> <u>zoneverdediging</u> d. <u>2-1-2, 3-2, 2-3, 1-3-1</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ full-court press ▪ zone verdediging 2-1-2, 3-2, 2-3 ▪ diverse screens : hoe verdedigen?

	Aanval		Verdediging
	Techniek	Tactiek	
Junioren	<u>voorgaande perfectioneren</u> <u>ruimte beperken</u>	<u>special plays</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stallgame ▪ attack the star ▪ last minute situations ▪ 24 seconds situations ▪ inbounds ▪ out-of-bounds 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zone verdediging: 1-3-1 ▪ match-up-zone ▪ combinatie verdediging