



Basket Lummen: Oefeningen voor tussenseizoen

Oefeningen en tips voor de U12 – U10 – U8.

Als sportclub willen we onze leden aansporen om ook in tussen seizoen actief bezig te zijn. Uiteraard kan actief bezig zijn niet voor alle leeftijdsgroepen dezelfde invulling hebben.

Naast een uitgebreid programma voor onze oudere jeugdspelers willen we ook onze jongere spelers enkele oefeningen en tips meegeven.

Voor onze basketters **jonger dan 10 jaar** raden we sterk aan dat ze enorm veel en actief spelen. De trainingen zijn nu weggefallen dus en raden we aan om bijna dagelijks actief bezig te zijn. Dit kan door allerlei spelletjes buiten te spelen, dit kan door sportkampen te volgen, dit kan door oefeningtjes en spelletjes thuis te spelen. Op deze leeftijd moet er niet persé gebasket worden. Neen in tegendeel, we raden aan om niet te veel basketten maar wel om **heel veel te bewegen dus om te lopen, springen, kruipen, huppelen, draaien, spurten, klauteren etc...** Op deze leeftijd moet het lichaam zich ontwikkelen, moet men de **'fysieke geletterdheid'** ontwikkelen, moeten de motorische eigenschappen zich ontwikkelen en moet de coördinatie geoptimaliseerd worden, zodat de basis wordt gelegd om op latere leeftijd op sportief vlak beter te kunnen presteren. Je kan het vergelijken met 'talige geletterdheid' zoals schrijven, lezen, rekenen enz. Hier moeten we een **FUNDament** leggen op een plezierige manier (=FUN) om later een goede basketter of basketster te worden. Dus samengevat niet voor de I-pad of TV hangen maar **spelen en bewegen en liefst zoveel mogelijk**.

Daarentegen voor onze **spelers van 10 – 11 – 12 jaar** zou het ideaal zijn om buiten het spelen en bewegen **ook specifieke 'skills' (vaardigheden)** te oefenen. Op deze leeftijd worden het makkelijkst de **basketfundamentals** aangeleerd. Hieronder vind enkele tips en oefeningen en enkele internet links die verklarend of inspirerend kunnen werken. Uiteraard raden we ook nog steeds aan veel te bewegen en te spelen en meedoen aan allerlei sportkampen kan alleen maar positief zijn.

Ball handling:

Hoe kan je een verdediger die voor je staat voorbij dribbelen?

Stel dat je naar het doel dribbelt en er komt een verdediger tussen jou en de ring in staan. Dan moet je van richting veranderen. We leren dat op drie manieren doen:

handwissel

Een handwissel is heel gepast als je verdediger niet te kort verdedigt. Dribbel in rechte lijn naar de verdediger en duw jezelf op jouw buitenste voet naar de andere kant. Dan breng je de bal naar de andere voet, weg van de verdediger.

Daarna moet je versnellen.



Tussen de benen

Vlak voor de verdediger stop je en je brengt het lichaam laag. Daarbij duw je de bal achteruit tussen de benen van de ene hand naar de andere.



Daarna duw je hem met de andere hand naar voor.

En ook hier moet je versnellen naar het doel.

Achter de rug

De eerste dribbel is naar achter, de tweede weer naar voor. Allebei met dezelfde hand.



Je stoot af op de buitenste voet. En dan weer versnellen.

Probeer de bal niet in één keer op te wippen achter je rug: je verliest controle en de scheidsrechter kan je beweging affluiten.

Basket Lummen: Oefeningen voor tussenseizoen

Enkele oefeningen die je thuis zeker kan doen zijn de volgende. Doe ze zo vaak je kan.

<p>V-dribbel met één hand</p> 	<p>Zwaai de handtas</p> 	<p>Rond je been met één hand</p> 	<p>Figuur 8 met vele botsen</p> 
<p>Figuur 8 met 1 bots</p> 	<p>Mini dribbels 1 hand</p> 	<p>Mini dribbels 2 handen</p> 	<p>Lage V-dribbel met twee handen</p> 
<p>Hoge V-dribbel met twee handen</p> 	<p>V-dribbel achter de rug</p> 	<p>Wandelen en door de benen</p> 	<p>Spider (2 voor, 2 achter)</p> 

Links:

Aanleren basis ball handling (Pete Maravich of Aberdeen drills)

<https://www.youtube.com/watch?v=sub7rtUoCeE>

<https://www.youtube.com/watch?v=c2ACrY0telU>

Meer dan 75 verschillende drills:

https://www.youtube.com/watch?v=4_-l0GVkDGo

Met 2 ballen

https://www.youtube.com/watch?v=4_-l0GVkDGo

Ball handling voor jeugd en versnellen

<https://www.youtube.com/watch?v=p5QUHYvRt3E>

Een 12 jarig talentje uit Amerika:

<https://www.youtube.com/watch?v=bJ9LAZRikWc>

Een 11 jarig talentje uit Amerika:

https://www.youtube.com/watch?v=BIqVvRh_cEY

Shooting:

Wil jij graag kunnen shotten zoals Kobe Bryant, LeBron James of Ray Allen?

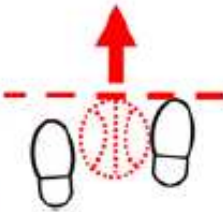
Wel, dan heeft deze Shotaap goed nieuws voor jou: deze NBA-spelers doen helemaal niets bijzonders. Ze shotten eigenlijk heel gewoon. Maar wel helemaal zoals het hoort.

Dat kan jij ook leren, net zo makkelijk of moeilijk als het voor hen was. Hou rekening met de volgende tips.

1. Zet je voeten uit elkaar

Zet je voeten uit elkaar, zodat er minstens een bal tussen past.

Als je rechtshandig bent, staat je rechervoet een halve voet voor je linkervoet. Als je linkshandig bent, staat je linkervoet een half voetje vooruit.



2. Buig je benen lichtjes



Buig een beetje door je knieën wanneer je de shothouding aanneemt. Op die manier shot je soepel en heb je extra kracht.

3. Plaats je shothand achter de bal

Hou je shothand achter de bal van bij het begin, de andere hand zit er naast. Met je wijsvinger en middelvinger dien je te mikken.



4. Hou je shotarm in een rechte hoek

Bij de start van het shot hou je de shotarm in een rechte hoek. En dat blijft zo, totdat je de arm strekt om de bal los te laten. Dus probeer de bal niet verder van je af te houden, of korter.



5. Laat de bal hoog los



Je strekt je arm helemaal boven je hoofd om de bal los te laten. Dat betekent dat je onder de bal kan doorkijken bij het loslaten van de bal.

Ondertussen is je pols helemaal gebogen, zodat je rimpeltjes ziet

in je pols.

6. Geef polsslag en strek je arm helemaal

Strek na het shot helemaal uit en wijs met je vingers in de richting van de bal. Op die manier zorg je ervoor dat hij beter in de juiste richting gaat.

De bal moet naar jou toe draaien.



Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=K-RHZII3nuY&list=TLsoJwIBOnZwp8cpiUbDcV-PAcltF1MiXa>

https://www.youtube.com/watch?v=Tp5lmy_v7v4

<https://www.youtube.com/watch?v=Jb45s7PEmQw>