



## Opleidingsplan KBGO Duva fruit (2008-2009)

### Microben:

De jonge spelertjes in eerste instantie 100% enthousiast maken voor het basketbal!

### **Fundamentals:**

- motoriek en coördinatie
- balance
- lopen
- lopen in balance
- ball handling
- lay-up (links en rechts)
- set-shot (geen driepuntshot)
- vrijwerpen
- borstpas en botspas
- dribbel rechts en links
- vreandering van snelheid en richting
- jump-stop
- pivoteren ter bescherming van de bal (front, reverse)

### **Verdedigen:**

- Houding
- step slide
- Reverse step
- Balance
- Bij hun man (nummertje) staan.

### Benjamins:

#### **1.1 Fundamentals:**

- borst - en botspas in beweging én naar een bewegende speler
- basebalpas , overheadpas
- shot: set-shot (geen driepuntshot)
- techniek vrijwerpen
  
- dribbel: 1. reasons to dribble
- 2. straight-line moves: hesitation / in & out dribble
- 3. change of direction moves
  - crossover
  - between the legs
  - reversedribble
  - behind the back



## 1.2 Tactiek:

- give & go
- 1 tegen 1, 2 tegen 1
- Basket-cut, V-cut, backdoorcut (facing basket en pockethouding) in 2 tijden en jump behind the ball
- vrijlopen
- spot offense (zie KBGO offense visie)

## 1.3 Verdedigen:

- houding
- Step slide
- Denial defense
- Split vision

## Pupillen:

### 1.1 Fundamentals:

- Overheadpas, one hand push pas
- meet the ball
- shot: setshot uit beweging  
driepuntshot kan...  
jumpshot (beginnen bij 2dejaars)  
vrijworpen  
halve haakworp (links en rechts)
- advanced dribbles:  
Hesitation dribbel  
Back-up dribbel  
cross and re-cross  
between the legs and back
- snelheid van de gekende dribbels opdrijven (1 tegen 1)

### 1.2 Tactiek:

- 2 tegen 2 en 3 tegen 2
- tegenaanval: rebound + outlet pass + lijnen lopen  
bal bij de voorste man
- V-cut, in-up-out, backdoor-cut

### 1.3. Verdedigen:

- boxing out + rebound + outlet pass
- jump to the ball
- side-line push



- no base-line
- man to man press half court

## **Miniemen:**

### **1.1 Techniek:**

- hand-off pas, fake-pas
- shot: jumpshot onder druk  
follow the shot + aanvallende rebound
- dribbel: snelheid opdrijven

### **1.2 Tactiek:**

- screening: backscreen  
down screen  
screen away  
screen on the ball/pick and roll
- transitie
- secondary break

### **1.3 verdedigen:**

- man to man press full court
- interception
- post defense
- double teaming
- help and recover

## **Kadetten/juniors:**

### **1.1 Techniek:**

- al het voorgaande perfectioneren en de ruimte beperken.

### **1.2 Tactiek:**

- op posten: low - high - mid
- patterns tegen manverdediging
- patterns tegen zoneverdediging
- 2-1-2, 3-2, 2-3, 1-3-1
- Vanaf juniors: special plays:
  - o stallgame
  - attack the star
  - last minute situations
  - 24 seconds situations
  - Inbounce
  - Out of bounce

### **1.3 verdedigen:**

- full-court press
- zone verdediging 2-1-2, 3-2, 2-3



- diverse screens; hoe verdedigen?
- Combinatie verdediging