

kleedkamers, douches, baskets (dunken), ballen en ander materiaal.

- Schoeisel; goede schoenen ter voorkoming van blessures; nooit met straatschoenen in de zaal.
- Zwachtelen
- Stretchen

- c. Leg bij de eerste samenkomst uit:
- de bedoeling en invulling van de trainingslessen.
 - gedragsregels tijdens de les; ga in dit verband altijd uit van een plezierige orde; wanorde moet voorkomen worden; benader de spelers positief, ze doen enorm hun best, ook al lijkt dat niet altijd zo te zijn.
 - gang van zaken bij wedstrijden; competitie.
- d. Zorg ervoor, dat alle gemaakte afspraken ook worden nagekomen.
- e. Let er op, dat een goedgevulde verbanddoos in het gebouw aanwezig is.

3. Definities

- a. Lesgeven is het overdragen van kennis en ervaring op anderen.
- b. Techniek is een manier van efficiënt handelen.
- c. Tactiek is uit diverse mogelijkheden de beste strijdwijze kiezen om een zo goed mogelijk resultaat te behalen.
- d. Methodiek is de weg waarlangs en de middelen waarmee men op een doelmatige manier een bepaald resultaat tracht te bereiken.

4. Waar moet een goede les aan voldoen?

- a. Er moet veel arbeid worden verricht.
- b. Er moet veel worden geleerd.
- c. Er moet plezier beleefd worden aan dat wat men doet.
- d. De veiligheid en de daarmee samenhangende gezondheid van de spelers moeten gewaarborgd zijn.
- e. Een les moet vlot en soepel worden georganiseerd.
- f. De lesstof moet afgestemd worden op het niveau van de groep.

5. Waar moet men aan voldoen om een goede les te kunnen geven?

- a. Kennis van zaken betreffende de techniek en tactiek, alsmede de meest voorkomende fouten en hun correcties.
- b. Goede eigenvaardigheid om de diverse bewegingen te kunnen voordoen.
- c. Kennis van de algemene leeftijdstyperingen van de te trainen groep en de daarmee in verband staande consequenties voor het lesgeven.
- d. Men moet de feeling hebben om de juiste leerstof aan te bieden op het juiste moment en op een duidelijke en verantwoorde manier.
- e. De wijze waarop één en ander op de spelers wordt overgebracht kan beslissend zijn voor de

voortzetting van de basketbal-loopbaan. Het is dus uitermate belangrijk, dat er enthousiast, en met geduld wordt lesgegeven.

6. Trainingsplan

Hierin geeft men weer, wat men na een langere periode met een bepaalde groep bereikt wil hebben. Bij deze planning dient men rekening te houden met:

1. Samenstelling van de groep:
 - a. Aantal deelnemers
 - b. Dames/Heren
 - c. Leeftijdsopbouw
 - d. Niveau (beginners, geoefend, recreanten, selectie)
2. Accommodatie.
 - a. Zaalruimte
 - b. Aantal baskets
 - c. Aantal ballen
 - d. Andere hulpmiddelen
3. Trainingsfrequentie
4. Trainingsduur
5. Periode van het jaar

7. Lesplan

Wanneer je als trainer aan de slag gaat, dien je vooraf een redelijk beeld te hebben van de groep en de trainingssituatie. Bepaald moet worden: het aantal trainingsbijeenkomsten, aantal spelers, hoeveelheid materiaal, wat kunnen ze en wat ga je ze proberen te leren.

Als je het niveau hebt vastgesteld, ga je je afvragen hoe je één en ander op een hoger plan kunt brengen, hoe je dat gaat aanpakken (organisatie) en met welke lesstof dat gaat gebeuren. De allerbelangrijkste vraag in dit kader is echter:

Hoe stel ik trainingen samen, die onderling zodanig met elkaar in verband staan, dat ze een technisch/tactische opbouw vormen en wat betreft de leerstof toch gevarieerd zijn.

De werkwijze wordt duidelijk aan de hand van het volgende voorbeeld.

Het gaat hier om een groep 15-16 jarigen (kadetten), die is samengesteld uit jongens, die ieder twee jaar competitie-ervaring hebben. Zij trainen één uur per week.

Stel, dat er in een seizoen 40 trainingen zijn en dat je per training vier onderdelen aan de orde kunt stellen. In totaal heb je dan 160 trainingsdelen. Voor de planning is het nu van belang te weten, hoe vaak je een bepaald onderdeel wilt oefenen. Vervolgens moet worden vastgesteld in welke trainingen dat moet gebeuren. Het zal duidelijk zijn, dat we hier te maken hebben met een grove indeling. Want, wanneer blijkt, dat in de loop van het seizoen de spelers achterblijven of vooruitlopen moet er in het lesplan ruimte zijn om te kunnen inspelen op die situatie. Het schema van activiteiten zou er bijvoorbeeld zo uit kunnen zien: