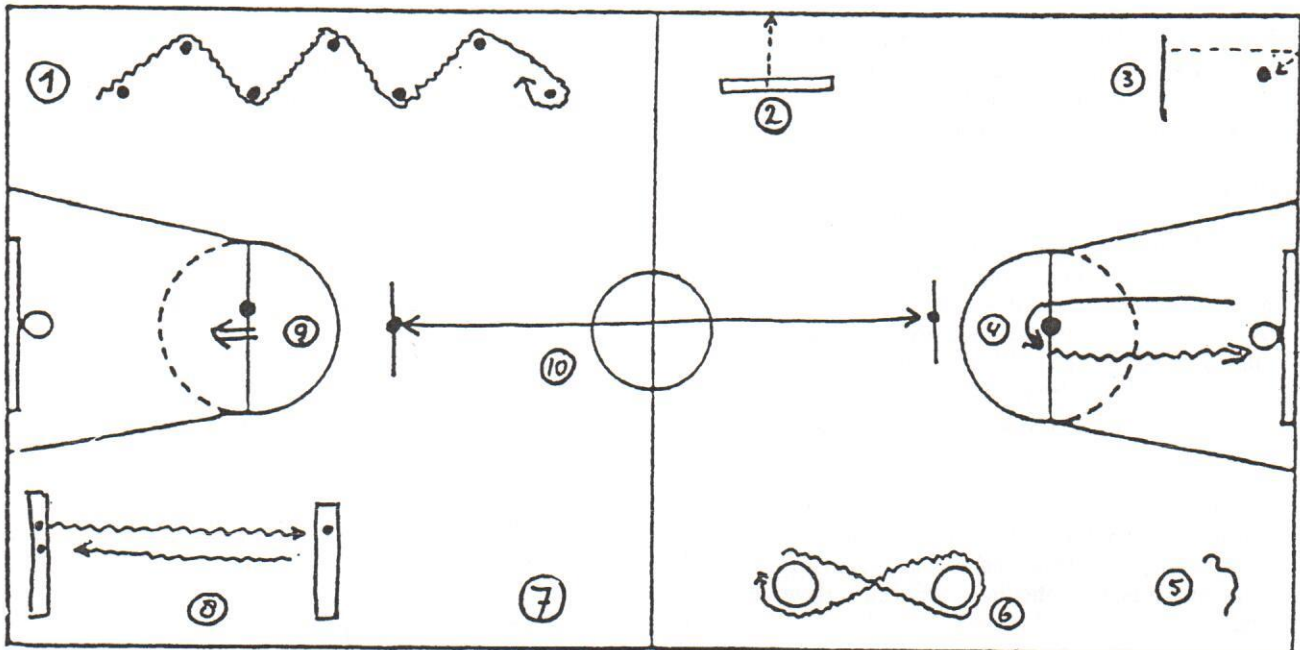


Voorbeeld:



1. = slalomdribbel
2. = passen tegen de muur van achter een bank
3. = via de muur een pilon raken
4. = lay-ups
5. = touwtjespringen
6. = achtje dribbelen om hoepels
7. = balvaardigheidsoefening
8. = dribbelend blokjes verwisselen
9. = vrije worpen
10. = sprinten

17. Leerstof

De leerstof moet:

- a. een middel zijn om het doel in het trainingsplan te bereiken
- b. aangepast zijn aan het niveau van de groep
- c. een uitdagend karakter hebben
- d. haalbaar zijn
- e. opgebouwd worden van gemakkelijk naar moeilijk en
- f. van enkelvoudig naar samengesteld oplossen.

Indeling:

1. Leerstof betreffende algemene en specifieke conditie.
2. Speltechnische vaardigheden; dribbelen, stoppen, pivoteren, schieten etcetera.
3. Oefenstof betreffende technisch-tactische elementen; crossover step, boxing in, screening etcetera.
4. Oefenstof ten aanzien van het spelinzicht.
5. Tactische facetten; aanvallend en verdedigend; individueel en collectief.
6. Oefenstof ten aanzien van de spelregels.

18. Het leerproces

1. Beginsituatie: een trainingsgroep met bepaalde kenmerken.
2. De gang van zaken betreft het motorische leren.
3. Het proces begint met het geven van een *demonstratie* en *uitleg* van datgene, dat we de groep willen leren (plaatje en praatje). Hierna laten we de groep *oefenen* (daadje) en *observeren* of de opdracht als zodanig en de uitvoering ervan is begrepen. Aan de hand van datgene, dat we constateren moeten we eventueel de oefening onderbreken en een *algemene (klassikale) correctie* plaatsen. Vervolgens wordt weer *geoefend* en door de lesgever *individueel gecorrigeerd*. Op deze wijze wordt de grove eindvorm bereikt. Hiermee wordt bedoeld: de groep voert bijvoorbeeld een redelijk jumpshot uit. Vervolgens wordt de grove eindvorm in complexere stof aangeboden en eventueel in verbinding gebracht met andere vaardigheden. Met andere woorden: de beweging wordt zodanig *geautomatiseerd*, dat verondersteld mag worden, dat de speler deze in elke onverwachte wedstrijd situatie kan toepassen.
4. Enige kanttekeningen:

Demonstratie en uitleg:

- a. De lesgever zal vooraf de aandacht van de groep moeten vragen en behouden. Denk hierbij, dat aandacht een persoonlijke zaak is. Kletsmaajors moeten dan ook persoonlijk erbij betrokken worden.
- b. Het voorbeeld wordt gegeven door de lesgever zelf of/en door een speler.