

- e. Goede planning en lesvoorbereiding.
- f. Leertoon; zie 15.
- g. Zorg voor voldoende veiligheidsmaatregelen: let altijd goed op bij mogelijk gevaarlijke situaties.
 - nooit een bal op de vloer laten liggen tijdens het oefenen of spelen.
 - wissel actie en rust af
 - houd in de gaten of een groep niet te vermoeid raakt
 - grijp in als de concentratie daalt
 - toezicht op kleding en schoeisel
 - sta niet toe, dat tijdens de training/wedstrijd gevaarlijke ringen, kettinkjes, arm- en oorsieraden en horloges worden gedragen
 - veilige oefen-opstellingen
 - constateer tijdig of er spelers zijn met lichamelijke klachten.
- h. Contact: een goed persoonlijk contact met de spelers is noodzakelijk.
- i. Oefenstof:
 - Aangepast: de oefenstof moet passen bij de leeftijd en het niveau van de groep; zorg voor regelmatige herhalingen.
 - Intensiteit: de spelers moeten intensief bezig zijn.
- j. Organisatie:
 - Materiaal: gebruik het aanwezige materiaal optimaal.
 - Ruimte: zorg voor een goede spreiding.
 - Opstellingen: eenvoudig; begrijpelijk; veilig.
 - Hulpmiddelen: maak gebruik van bestaande of getekende merktekens.
- k. Initiatief:
 - Observaties: zien wat er en waarom iets fout gaat; laat merken wanneer men het goed doet; schouderklopjes doen vaak wonderen.
 - Correcties: vind een evenwicht tussen individuele- en groepscorrecties (algemene).

20. Techniek instructie

1. Per basisvaardigheid maken we onderscheid in:
 - a. Essentie van de beweging
 - b. Technische uitvoering van de beweging
 - c. Situaties, waarin de beweging wordt toegepast.
2. De essentie van de beweging kan middels het leerproces snel en gemakkelijk worden overgebracht. Het is als het ware een 'extra' aandachtspunt.
- 3a. Om techniek goed te kunnen onderwijzen moeten we weten, hoe een bepaalde beweging is opgebouwd. Met andere woorden: we moeten deelbewegingen kunnen onderscheiden. Mede hierdoor kunnen we fouten lokaliseren.

Techniekanalyse: - Uitgangshouding
 - Inzet van de beweging
 - Beweging zelf
 - Nabeweging

- b. Een hoog rendement wordt verkregen door individueel en geconcentreerd te laten oefenen (in een stevig tempo). Hierbij is het belangrijk, dat iedere speler vele malen aan de beurt komt. Gebruik veel materiaal en werk in de juiste opstelling.
- c. De bewegingsvormen worden afzonderlijk beoefend en daarna met elkaar in verband gebracht. Men moet dus vanuit een eenvoudige oefening stap voor stap naar de meest moeilijke vorm toewerken. Er mag pas overgegaan worden naar een moeilijker fase als de vorige goed wordt beheerst. Dit houdt in, dat men inzicht moet hebben in de moeilijkheidsgraad van de aan te bieden oefeningen: ze moeten gerangschikt zijn van makkelijk naar moeilijk.

Voorbeeld:

Naar moeilijkheid kunnen we het passen in eerste instantie als volgt indelen:

- A. Stilstaand
- B. In beweging
- C. Vanuit sprong

Hierbij moet worden opgemerkt, dat onderdeel B moeilijker is dan A en gemakkelijker dan C. Voor het leerproces is het dus noodzakelijk, dat het passen uit stand eerst goed wordt geleerd, voordat men begint met het werpen en vangen in beweging en vanuit de sprong.

Vervolgens is binnen deze basisvaardigheid nog een verdere scheiding aan te brengen.

I. Toepassing van de ene techniek is moeilijker dan van de andere (bijvoorbeeld: een baseball pass ten opzichte van een bounce pass).

II. Vanuit het eerstgenoemde schema:

- A. Stilstaand:
 - a. werpen en vangen uit stand
 - b. idem, gevolgd door verplaatsen
- B. In beweging:
 - a. Werper staat stil, vanger is in beweging
 - b. Vanger staat stil, werper is in beweging
 - c. Beiden zijn in beweging
- C. Vanuit sprong:
 - a. Stilstaand ontvangen en voor het afspelen een sprong maken.
 - b. In de sprong vangen en afspelen
 - c. In de sprong een draai maken en afspelen, enzovoort.
 - d. Breng in de stof variatie aan om oefenmoeheid en verveling tegen te gaan.

4. De situatie, waarin een bepaald element wordt geoefend moet afgestemd zijn op het niveau van de speler.

Voorbeeld van het aantal mogelijkheden met betrekking tot het ontwikkelen van het doelen:

- Uit stand, korte afstand
- Uit stand, verder van de basket