

g. Warming up:

Voor iedere wedstrijd moet voldoende tijd beschikbaar zijn voor de warming up. We adviseren in deze om gedurende 20 minuten een aantal vaste oefeningen met de bal af te werken. Is de ploeg gewoon om rekkingsoefeningen uit te voeren, dan moet voordat er met de bal wordt gewerkt extra tijd worden ingelast. Mocht in verband met een andere wedstrijd op het speelveld geen plaats of tijd zijn, dan kan er zo mogelijk in andere ruimtes al iets aan de warming up worden gedaan. Een circulatie-warming up kan even goed in de gang van de sporthal plaatsvinden!

Voor het hoe en waarom van de warming up wordt verwezen naar de hoofdstukken Sportgezondheidsleer en Lesgeven.

h. De starters:

Het is duidelijk, dat voor alle betrokkenen het belangrijk is, dat zij weten wie wel en wie niet in de eerste opstelling staan. De coach heeft hierover geruime tijd van te voren zijn gedachten laten gaan en op grond van ervaringen, gewoontes of regels zijn 'eerste vijf' geformeerd.

Het moment waarop de beginopstelling aan het team wordt bekendgemaakt kan het beste bij iedere wedstrijd gelijk zijn. In principe zijn er de volgende mogelijkheden:

- Op de training. In verband met mogelijke demotivatie van niet-starters is dit niet aan te bevelen.
- Voorafgaande aan de warming up.
- Direct na de warming up. Dit biedt het voordeel, dat de coach de spelers goed heeft kunnen observeren en dat de concentratie tijdens de warming up optimaal blijft.

Op de regels bestaan altijd uitzonderingen. Het is goed voor te stellen, dat een coach een speler geruime tijd van te voren inseint, dat hij mag starten. Vooral bij onervaren spelers kan dit een gunstige uitwerking hebben.

Bij veel ploegen zien we, dat altijd met dezelfde vijf spelers wordt begonnen. We achten dit zeer ongewenst. Starters, of basisspelers, raken in een monopolie-positie. Niet-starters daarentegen komen langzaam tot het besef, dat hun grote inzet maar karig wordt beloond.

Binnen iedere ploeg hoort op basis van vriendschap en capaciteit een gezonde concurrentie te bestaan. Door een positief spanningsveld zal iedere speler zich maximaal blijven inzetten, hetgeen de resultaten en de sfeer binnen de ploeg zeker ten goede zal komen. Een ander nadeel van deze wijze van handelen is, dat het iedere tegenstander relatief gemakkelijk wordt gemaakt. Zij weten wie er spelen en kunnen zodoende hun maatregelen treffen.

i. Invulling van het wedstrijdformulier:

Voorafgaande aan de wedstrijd, moeten op het wedstrijdformulier, ook wel scoresheet genoemd, de namen van de spelers en hun nummers ingevuld worden. Achter de namen van de spelers, die in de eerste opstelling staan, wordt een kruisje gezet. De thuisspelende vereniging doet dit als eerste. Dit invullen kan de coach het beste doen op het moment, dat de warming up begint. De resterende tijd kan hij dan gebruiken om zijn spelers te observeren.

4. Tijdens de wedstrijd

Basketbal is één van die typische Amerikaanse sporten, waarop een coach tijdens de wedstrijd direct invloed kan uitoefenen. De time out en het wisselen van spelers zijn daarbij belangrijke gereedschappen, die hem daarbij van dienst kunnen zijn. Voor wat de reglementaire procedure van de wissel en de time out betreft, wordt verwezen naar de spelregels.

a. Wisselen:

Door de mogelijkheid om spelers te wisselen voor nieuwe krachten, kan de coach een wedstrijd beïnvloeden. De redenen om spelers te vervangen kunnen zeer uiteenlopen.

- Een vermoeide speler rust geven. Hierbij moet wel worden opgemerkt, dat men dan eigenlijk al te laat is.
- Een geblesseerde speler de gelegenheid geven zich te herstellen.
- Een slecht presterende speler.
- Aanpassen aan de tegenstander. Bijvoorbeeld: de andere coach zet een lange speler in; als tegenzet wordt ook een lange speler ingebracht.
- Tactisch voordeel zoeken. In grote lijnen komt dit neer op het in eigen voordeel uitbuiten van een situatie. De coach zal zich dan moeten afvragen of de winstkansen groter worden door de wissel.
- Voor de passerelle-wedstrijden gelden andere regels voor de wissel, dan in de overige klassen.

b. Time out:

De unieke situatie van een onderbreking van de speeltijd met een stuk instructie moet door de coach ten volle worden benut. Vreemd genoeg gebeurt het regelmatig dat er wedstrijden verloren worden, terwijl de coach niet alle time outs heeft aangewend. Met andere woorden: time outs zijn ervoor om gebruikt te worden en dienen nuttig te worden besteed. We moeten geen time out opofferen voor zaken die evengoed opgelost kunnen worden tijdens een wissel. Het gebruik van de time out is in hoge mate afhankelijk van de instructie die gegeven kan worden. Ondanks dat er natuurlijk veel is te vertellen zal de coach zich moeten beperken. Want teveel informatie komt niet bij de spelers over. En zaken, die op de trainingen niet zijn besproken of geoefend, moeten helemaal niet aan de orde komen.

In kernachtige bewoordingen richt hij zich hoofdzakelijk op de grote tactische lijnen. In dit verband kan een tactiekbord heel verhelderend werken.