

bagage aan techniek des te ruimer zijn de kansen in een wedstrijd.

Zoals reeds eerder gesteld, behoort de keuze voor een bepaalde technische handeling in een wedstrijd situatie niet tot het coördinatievermogen. Die keuze, bijvoorbeeld sprongschot of drive, wordt gemaakt door de 'geest'. De uitvoering van de gekozen handeling wordt wel bepaald door het coördinatievermogen. Hoe de 'geest' haar keuze bepaalt is onderwerp van hogere trainerscursussen.

#### *d. Lenigheid*

Basketbal is een sport waarbij de bewegingsuitslagen van de gewrichten in het algemeen niet de grenzen van de anatomische mogelijkheden benaderen. De eigenschap lenigheid krijgt dus geen voorrang in het trainingsprogramma. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat lenigheidsbevorderende oefeningen nadelig zouden zijn voor de basketbalprestatie. Vooral niet wanneer men bedenkt dat met name spierklachten en -blessures mede voorkomen kunnen worden door rekkingsoefeningen. Dat onderwerp behoort tot de sportgezondheidsleer.

#### **4. Conclusie**

Conditieleer behandelt de kennis over lichamelijke eigenschappen met betrekking tot sportbeoefening. Het spierstelsel staat daarbij centraal. Kennis van het lichaam is wezenlijk om de invloed van training te kunnen begrijpen. Omvang en diepgang van deze kennis neemt toe in de opeenvolgende cursusprogramma's van de NBB. Deze eerste verkenning van het onderdeel conditieleer heeft in ieder geval duidelijk gemaakt dat de traditionele conditietraining niet meer thuishoort in het jaarplan van de jeugd basketbaltrainer. Het conditie-aspect kan het beste getraind worden in gebruikelijke basketbaloefenvormen.