

NORTHSIDE BALLERS

BASKETBALL CURRICULUM NORTHSIDE BALLERS

→ TE ONDERWIJZEN STOF VOOR SEIZOEN 2020-2021 VOOR U10

- **BELANGRIJKSTE REGELS LEREN – (SECOND DRIBBLE, TRAVEL)**
- **LAY UP – BEIDE HANDEN**
- **TRIPLE THREAT POSITIE**
 - **UITLEGGEN DOEL**
 - **SCOOR OEFENINGEN VANUIT TRIPLE THREAT**
- **PIVOTEREN (BASIS)**
 - **STAPPEN**
 - **OPENDRAAIEN**
- **SCHOT TECHNIEK**
- **DRIBBEL OEFENINGEN (BASIS)**
 - **DRIBBELEN MET BEIDE HANDEN**
- **PASSEN (BASIS) –**
 - **CHEST, BOUNCE, OVERHEAD PASS**
- **VERDEDIGING (MINIMUM) – HOUDING, HANDEN HOOG, SLIDES, TUSSEN MAN EN BASKET PRINCIPE.**
 - **VERDEDIGING (BASIS) - MAN-TO-MAN, TUSSEN MAN EN BASKET**
 - **UITBOKSEN (BASIS)?**
- **VOORAL VEEL SPELLETJES**

PARTIJVORMEN

VEEL 2 VS X EN 3 VS X (PASSEN, OPEN STAAN AFMAKEN)

GEMIDDELD 5 VS 5 (WEDSTRIJD DYNAMIEK)

→ TE ONDERWIJZEN STOF VOOR SEIZOEN 2020-2021 VOOR U12

- **REGELS LEREN – (SECOND DRIBBLE, TRAVEL, BACK COURT, SECONDEN REGEL)**
- **LAY UP – BEIDE HANDEN**
- **TRIPLE THREAT POSITIE**
 - **UITLEGGEN DOEL**
 - **SCOR OEFENINGEN VANUIT TRIPLE THREAT**
- **PIVOTEREN (BASIS)**
 - **STAPPEN**
 - **OPENDRAAIEN**
- **SCHOT TECHNIEK**
- **DRIBBEL OEFENINGEN (BASIS)**
 - **DRIBBELEN MET BEIDE HANDEN**
 - **(EXTRA) CROSSOVERS**
- **PASSEN (BASIS) –**
 - **CHEST, BOUNCE, OVERHEAD PASS**
 - **PASSEN IN DE LOPENDE MAN**
- **VERDEDIGING (MINIMUM) – HOUDING, HANDEN HOOG, SLIDES, TUSSEN MAN EN BASKET PRINCIPE.**
 - **VERDEDIGING (BASIS) - MAN-TO-MAN, TUSSEN MAN EN BASKET**
 - **UITBOKSEN (BASIS)?**
- **5 OUT**
- **BIJ GOEDE ONTWIKKELING**
 - **BASIS CUTS (INSIDE OUT/V-CUT, BACKDOOR)**
 - **5 POSITIES?**

PARTIJVORMEN

VEEL 2 VS X EN 3 VS X (PASSEN, OPEN STAAN AFMAKEN)

GEMIDDELD 5 VS 5 (WEDSTRIJD DYNAMIEK)

→ TE ONDERWIJZEN STOF VOOR SEIZOEN 2020-2021 VOOR U14

- **LAY-UP – BEIDE HANDEN**
- **TRIPLE THREAT VORM BEHOUDEN IN DRILLS**
- **PIVOTEREN (INCL, GEVORDERD)**
 - **GEVORDERD = FRONT PIVOT, BACK PIVOT**
- **VOETBEWEGINGEN**
 - **JUMP STOPS, JABS, FAKES, DROP STEP**
- **SCHOT TECHNIEK**
- **DRIBBEL OEFENINGEN (GEVORDERD)**
 - **BASIS - BEIDE HANDEN, CROSSOVERS**
 - **GEVORDERD - BETWEEN THE LEGS, BEHIND THE BACK**
- **DRIBBEL MOVES GEBRUIKEN OM TE PASSEREN**
- **PASSEN (BASIS)**
 - **CHEST, BOUNCE, OVERHEAD**
- **PASSEN (GEVORDERD)**
 - **BASEBALL, DRIBBEL-PASS, PASSEN IN DE LOPENDE MAN**
- **VERDEDIGING (MINIMUM) – HOUDING, HANDEN HOOG, SLIDES, TUSSEN MAN EN BASKET PRINCIPE.**
- **VERDEDIGING (BASIS)**
 - **MAN-TO-MAN**
 - **TUSSEN MAN EN BASKET**
 - **DENY OP EERSTE PASS**
 - **COMMUNICATIE (HELPSIDE)**
- **SPACING**
 - **SET POSITIES**
 - **GATEN OPVULLEN**
- **SCREENS**
 - **ON-BALL, OFF-BALL**
- **CUTS**
 - **INSIDE OUT/V-CUT, BACKDOOR CUT, FRONT CUT, L-CUT**
- **REBOUNDEN – (UITBOXEN, VANGEN, OUTLET OPZOEKEN)**
- **PLAYS 1 EN 2**
 - **PASS -> SCREEN AWAY -> CURL CUT**
 - **HAND OFF CUTS**
- **BIJ GOEDE ONTWIKKELING**
 - **CURL CUT (LOS VAN PLAY 1)**
 - **FLASH CUTS**
 - **CUTS VANUIT SCREENS**
- **SPELREGELBEWIJS HALEN, STAPPEN MAKEN NAAR FLUITEN/TAFELN**

PARTIJVORMEN

VEEL 2 VS 2 EN 3 VS 3 (OEFENEN CUTS EN SCREENS); 1 VS 1 GEMIDDELD (PASSEER BEWEGINGEN EN 1-ON-1 DEFENSE) ; MINDER 5 VS 5

→ TE ONDERWIJZEN STOF VOOR SEIZOEN 2020-2021 VOOR U16

- **FUNDAMENTALS**
 - **PASSEN (BASIS EN GEVORDED, INCL BASEBALL PASS)**
 - **DRIBBELEN (DRIBBEL MOVES OM TE PASSEREN)**
 - **SCHIETEN (OOK FOCUSSEN OP RESULTAAT)**
 - **DEFENSE**
- **DEFENSE GEVORDERD**
 - **HELPSIDE DEFENSE**
 - **DENY OP EERSTE PASS**
- **DEFENSE VARIATIE (1)**
 - **GOEDE FULL COURT PRESS (PUSH TO THE SIDE, DENY FIRST PASS)**
 - **BIJ GOEDE ONTWIKKELING OOK JUMP PRESS**
- **SCREENS ON-BALL EN OFF-BALL**
- **CUTS**
 - **INSIDE OUT/V-CUT, BACKDOOR CUT, FRONT CUT, L-CUT**
- **REBOUNDEN – (UITBOXEN, VANGEN, OUTLET OPZOEKEN)**
- **SPACING**
 - **SET POSITIES, GATEN OPVULLEN**
- **PLAYS 1, 2 EN 5**
 - **5 = 5-OUT**
- **GUARD EN FORWARD TRAINING**
 - **EXTRA OEFENEN OP FUNDEMETALS BELANGRIJK VOOR DEZE POSITIES**
 - **DRIBBELEN**
 - **SCHIETEN (SCHIETEN UIT DRIBBEL)**
 - **PRESSURE FINISHING – DRIVES VANUIT BUITEN BUCKET**
 - **TRIPLE THREAT OFFENSE (IVI)**
 - **CUTS**
- **CENTER TRAINING**
 - **HIGH POSTS**
 - **LOW POSTS**
 - **FOOTWORK**
 - **HOE OPEN DRAAIEN**
 - **PIVOTS MET DEFENSE IN RUG**
 - **JUMPSTOP**
 - **MIKAN DRILL**
 - **FINISHING MOVES**
 - **SPIN**
 - **HOP STEP**
 - **PRESSURE FINISHING ONDER BASKET**
 - **EXTRA OEFENEN OP REBOENDS EN MENTALITEIT**
- **SCHEIDSRECHTERS PAPIEREN BEHALEN, FLUITEN/TAFELN BIJ U12/U14**

PARTIJVORMEN

ALLE DENKBARE VORMEN

→ TE ONDERWIJZEN STOF VOOR SEIZOEN 2020-2021 VOOR U18

- **FUNDAMENTALS**
 - **PASSEN (BASIS EN GEVORDED, INCL BASEBALL PASS)**
 - **DRIBBELEN (DRIBBEL MOVES OM TE PASSEREN)**
 - **SCHIETEN (OOK FOCUSSEN OP RESULTAAT)**
 - **DEFENSE**
- **PRESSURE FINISHING**
- **DEFENSE GEVORDERD**
 - **HELPSIDE DEFENSE**
 - **DENY OP EERSTE PASS**
- **DEFENSE VARIATIE 1,2 EN**
 - **1= GOEDE FULL COURT PRESS (INCLUSIEF JUMP PRESS)**
 - **2= BASIC 2 -3 ZONE**
 - **3 = ZONE FULL COURT PRESS (TRAP DEFENSE)**
- **SCREENS**
 - **ON-BALL, OFF-BALL**
- **CUTS**
 - **INSIDE OUT/V-CUT, BACKDOOR CUT, FRONT CUT, L-CUT**
- **REBOUNDEN – (UITBOXEN, VANGEN, OUTLET OPZOEKEN)**
- **PLAYS 1, 2 EN 5**
- **GUARD EN FORWARD TRAINING**
 - **EXTRA OEFENEN OP FUNDEMETALS BELANGRIJK VOOR DEZE POSITIES**
 - **DRIBBELEN**
 - **SCHIETEN (SCHIETEN UIT DRIBBEL)**
 - **PRESSURE FINISHING – DRIVES VANUIT BUITEN BUCKET**
 - **TRIPLE THREAT OFFENSE (IVI)**
 - **CUTS**
- **CENTER TRAINING**
 - **HIGH POSTS**
 - **LOW POSTS**
 - **FOOTWORK**
 - **HOE OPEN DRAAIEN**
 - **PIVOTS MET DEFENSE IN RUG**
 - **JUMPSTOP**
 - **MIKAN DRILL**
 - **FINISHING MOVES**
 - **SPIN**
 - **HOP STEP**
 - **PRESSURE FINISHING ONDER BASKET**
 - **EXTRA OEFENEN OP REBOUNDS EN MENTALITEIT**
- **FLUITEN/TAFELN BIJ U12/U14/U16**

PARTIJVORMEN

ALLE DENKBARE VORMEN