

Overzicht trainingsdoelstellingen	Team							
	M	F	E	D	C	B	A	
Prestatieniveau	1	1	2	3	4	5	6	
<b>Gooien en vangen</b>								
Gooien, stilstaand, links en rechts	B	B/O	O/A	A	A	A	A	
Gooien, stilstaand, stuitpass, eenhandig, links en rechts	B	B/O	O/A	A	A	A	A	
Gooien, uitstappend/pivoteren, eenhandig, links en rechts	B	B/O	O/A	O/A	A	A	A	
Gooien, stilstaand, tweehandig	B	B/O	O/A	O/A	A	A	A	
Gooien, in beweging/op bewegende speler, links en rechts	S	B	B/O	O	O/A	O/A	A	
Gooien, in beweging, tweehandig		B	B/O	O	O/A	O/A	A	
Onderhands plaatsen, links en rechts		B	B/O	O	O/A	O/A	A	
Aanplaatsen doorloopbal, eenhandig met uitstappen		B	B/O	O	O/A	O/A	A	
Aanplaatsen uitwijkbal		B	B/O	O	O/A	O/A	A	
Vangen, tweehandig, stilstaand	B	B/O	O/A	A	A	A	A	
Vangen, tweehandig, in beweging	B	B/O	O/A	A	A	A	A	
Vangen, eenhandig, links en rechts		B	B/O	O	O/A	O/A	A	
Rollende bal verwerken	B	B/O	O	O/A	A	A	A	
Hoge/lage ballen verwerken (inclusief springen)	B	B/O	O	O	O/A	O/A	A	

<b>Schot en doorloopbal</b>								
Schot uit stilstand	B	B/O	O	O/A	A	A	A	
Wegtrekken bij de korf met schot uit stilstand	S	B	B/O	O	O/A	A	A	
Uitwijkbal met schot uit stilstand	S	B	B/O	O	O	A	A	
Schot uit beweging op één been			B	B	B/O	O	A	
Strafworp onderhands		B	O	O/A	A	A	A	
Omdraaibal			B	B/O	O	O/A	A	
Doorloopbal onderhands, aangeef onder de korf		B	O	O/A	A	A	A	
Doorloopbal na wegtrekken zelf inspelen met goede hand		B	B/O	O	O/A	A	A	
Doorloopbal na wegtrekken met overpakken			B	B	O	O/A	A	
Doorloopbal onderhands, aangeef uit de ruimte		S	B	O	O/A	A	A	
Doorloopbal bovenhands				B	B/O	A	A	
Moeilijke doorloopballen					B	O	A	

<b>Aanval</b>								
Ruimte gebruiken (inclusief beginopstelling)	B	B/O	O	A	A	A	A	
Innemen aangeefpositie, insnijden (na balcontact)		B	B/O	O	O/A	A	A	
Spelsysteem 3-1		B	B/O	O	O	O	A	
Spelsysteem 2-1-1			B	O	O	O	A	
Spelsysteem 4-0			B	B/O	O	O	A	
Innemen afvangpositie/afvangen vanuit de ruimte		S	B	B/O	O	O	A	
Uitblokken/ sprongduel afvang		S	S	B	B/O	B/O	A	
Schijnbewegingen/reageren op verdediger		S	B	B/O	O	O/A	A	
Vrije bal met variaties			B	B/O	O	O/A	A	
Uitverdedigen	B	B/O	O	A	A	A	A	
Anticiperen op achterverdedigen						B	O	

<b>Verdedigen</b>								
Collectief voorverdedigen als bal nog niet in het vak is	B	B	O	A	A	A	A	
Bal uitwerken, niet via paalzone	B	B	O	A	A	A	A	
1-1 verdedigen	B	B/O	O	O/A	A	A	A	
Afwisselen pressieverdedigen en terugzakken		S	B	B/O	O	O	A	
Voorverdedigen in de paalzone		B	B/O	O	O	O/A	A	
Vakverdedigen		S	S	B	B/O	O	A	
Communiceren			B	B/O	O	O/A	A	
Overnemen van een tegenstander	S	B	O	A	A	A	A	
Overnemen van een tegenstander, bijzondere spelsituaties			S	B	B/O	O	A	
Gebruik maken van armen/pressie op het gooien	S	B	B/O	O	O/A	A	A	
Ballijnen en looplijnen verdedigen/pressie op ontvangen van de bal		S	S	B	B/O	O	A	
Achterverdedigen					S	B	O	

S = spelenderwijs aanleren    B = basis aanleren    O = oefenen/verbeteren    A = automatiseren