Het opbouwplan bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Techniek

A. Passen en vangen

B. Dribbelen

C. Stoppen

D. Pivoteren en bal beschermen

E. Schieten

F. Rebound

G. Individueel voetenwerk (verdedigend en aanvallend)

H. Balvaardigheid

2. Tactiek

A. Eén tegen één (verdedigend/aanvallend)

B. Twee tegen twee (verdedigend/aanvallend)

C. Drie tegen drie (verdedigend/aanvallend)

3. Teamtactiek (verdedigend/aanvallend)

**U6-U8**

*1. Techniek*

A. Passen en vangen: -vasthouden van de bal

-passen en vangen van de bal in stilstand

B. Dribbelen: -Hoge dribbel links/rechts

C. Stoppen: -

D. Pivoteren en bal beschermen:

-Bal weghouden van verdediger

E. Schieten: - Vasthouden van de bal en schothouding

F. Rebound: -

G. Individueel voetenwerk (verdedigend en aanvallend):

-Verdedigend:

-Aanvallend:

H. Balvaardigheid:

*2. Tactiek*

A. Eén tegen één (verdedigend/aanvallend):

-Verdedigend:

-Aanvallend:

*3.Teamtactiek: -* Verdedigend: weten waar je man is, weten waar de bal is.

**U 10-U12**

*1. Techniek*

A. Passen en vangen : -Vasthouden van de bal

-Passen en vangen van de bal in stilstand

-2-handige borstpas

- 2-handige botspas

B. Dribbelen : - Hoge dribbel links en rechts

-Lage dribbel links en rechts

-Veranderen van snelheid

-Veranderen van richting

C. Stoppen : -Stoppen in 2-telritme (L-R en R-L)

D. Pivoteren en bal beschermen : -Bal weghouden van de tegenstander

- Bewegen op de pivotvoet

E. Schieten : - Vasthouden van de bal en schothouding

-Lay-up (L en R)

-1-handig setshot

F. Rebound : -Actief springen naar de bal

G. Individueel voetenwerk (verdedigend en aanvallend):

- Verdedigend: verdedigingshouding en verplaatsingen

-Aanvallend: zonder bal veranderen van richting en van snelheid

H. Balvaardigheid

*2. Tactiek*

A. Eén tegen één (verdedigend/aanvallend):

-Verdedigend: aanvaller met de bal en aanvaller zonder bal

-Aanvallend: aanvaller met de bal en aanvaller zonder bal

-Sidestep + Cross-over step vanuit triple threatpositie naar lay-up

*3. Teamtactiek* : -Verdedigend: weten waar je man is, weten waar de bal is.

-Full court/Half court verdedigen.

-Aanvallend: Quick break, plaats maken voor elkaar

**U14-U16**

*1. Techniek*

A. Passen en vangen: - Baseballpass

-De 1 handige pass rechts en links

-Passen naar een bewegende speler

-Overhead pass

B. Dribbelen : -Cross-over dribbel

-Speed dribbel

C. Stoppen : - Stoppen in 1-telritme

D. Pivoteren en bal beschermen: -Reverse pivot

E. Schieten: -Lay-up onderhands (L-R)

-Jumpshot onder de ring

F. Rebound verdedigend en aanvallend:

-Verdedigend: vangen en beschermen + outletpass

-Aanvallend: scoren onder de ring

G. Individueel voetenwerk (verdedigend en aanvallend):

-Verdedigend: Passlijn verdedigen met denial postitie

-Aanvallend: insnijden en in-out beweging

H. Balvaardigheid

*2. Tactiek*

A. Eén tegen één (verdedigend/aanvallend):

-Verdedigend: sturen van een dribbelaar.

-Aanvallend: Side step + open step vanuit triple threat positie

B. Twee tegen twee (verdedigend/aanvallend):

-Verdedigend: jump to the ball, fighting over the top

-Aanvallend: Give and go, backdoor, screen away, afrollen.

*3. Teamtactiek* (verdedigend/aanvallend):

-Verdedigend: verdedigingspositie tussen man en bal, FC en HC verdedigen. -Aanvallend: fast break t/m 3-2 en “open bucket” aanval, pressbreaker.

**U18**

*1. Techniek*

A. Passen en vangen: -De 1 handige pass rechts en links

-Vangen in beweging

-Overheadpass

-Hand-off

B. Dribbelen: -Reverse dribble

C. Stoppen: -Stoppen in 1-telritme + vervolgactie

D. Pivoteren en balbeschermen: -Frontpivot

E. Schieten: -Lay-back

-Jumpshot

-Tip-in

F. Rebound: -Verdedigend: boxing-out

-Aanvallend: boxing-in

G. Individueel voetenwerk (verdedigend en aanvallend):

-Verdedigend: openen en sluiten van denial positite naar pistol positie en vice versa

-Aanvallend: V-cut en pop-out, opposten

H. Balvaardigheid

*2. Tactiek*

A. Eén tegen één (verdedigend/aanvallend):

-Verdedigend: approach step en retreat step, dribbelstart, blokkeren van de lay-up, blokkeren van het schot, double-teaming (positie en lichaamshouding) -Aanvallend: Rockerstep, fakes vanuit triple threatpositie.

B. Twee tegen twee (verdedigend/aanvallend):

-Verdedigend: help and recover, sliden bij screens.

-Aanvallend: screens (ballscreen, backscreen, afrollen).

C. Drie tegen drie (verdedigend/aanvallend):

-Verdedigend: helpen op penetraties

-Aanvallend: wisselen van positie na de passing

*3. Teamtactiek (verdedigend/aanvallend)*:

-Verdedigend: verdedigen van de post, teamdefense 4-4 en 5-5, traps, run and jump.

-Aanvallend: fast break met trailers, pattern offense

**U20**

*1.Techniek*

A. Passen en vangen: -De 1 handige pass rechts en links

- in beweging, passtempo, passing uit de dribbel, passing op de post

B. Dribbelen: -Spindribble, behind the back.

C. Stoppen

D. Pivoteren en balbeschermen: -Handelen in traps

E.Schieten: -Hookshot

F.Rebound: -Handelingssnelheid en fakes

G. Individueel voetenwerk (verdedigend en aanvallend):

-Verdedigend: take the charge

-Aanvallend: ducking + positionering

H. Balvaardigheid

*2.Tactiek*

A.Eén tegen één (verdedigend/aanvallend):

-Verdedigend:

-Aanvallend:

B. Twee tegen twee (verdedigend/aanvallend):

-Verdedigend: switchen, going behind, hedging bij screens

-Aanvallend:

C. Drie tegen drie (verdedigend/aanvallend):

-Verdedigend: help the helper

-Aanvallend: screening en give and go met perimeterspelers, idem met gebruik van 1 post op 2 posts. (De mogelijkheden zijn legio en moeten passen in de teamaanval).

*3. Teamtactiek (verdedigend/aanvallend):*

-Verdedigend: press, helpside defense

-Aanvallend: secondary break, read and react play