

OPDRACHTEN BOEK BT3

INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave	1
Opdrachten module 1 Jij als coach en jouw team	2
Opdrachten module 2 Communicatie en teamafspraken	3
Opdrachten module 3 Teamtactiek en playbook	4
Opdrachten module 4 Coachen en Stimuleren	5
Opdrachten module 5 Training geven.....	6
Opdrachten module 6 Wedstrijdvoorbereiding en analyseren	7
Opdrachten module 7 Fysieke ontwikkeling	8
Opdrachten module 8 And1 Keuzemodule	10
Opdracht algemeen DESKUNDIGHEID vergroten	11



NBB
NEDERLANDSE
BASKETBALL BOND

OPDRACHTEN MODULE 1 JIJ ALS COACH EN JOUW TEAM

Doel van opdrachten workshop 1

In deze opdrachten ga je aan de slag met het maken van een doelgroepsanalyse gebaseerd op jouw team en je spelers of speelsters.

Door het maken van deze opdracht verzamel je het belangrijkste bewijsstuk voor Leeruitkomst:

A. Formuleert de beginsituatie voor een doelgroep op grond van (psycho)motorische, sociaal emotionele en cognitieve dimensies. En stelt doelen op.

Opdracht 1: Maak jouw doelgroepsanalyse

Maak een doelgroepsanalyse gekoppeld aan jouw team. Start met het beschrijven in welke ontwikkel- of leeftijdsfase jouw team zit met de theorie uit module 1. Gebruik daarbij ook de verschillende ontwikkelingsgebieden (fysiek en motorisch, psychosociaal, morele, cognitief en taal- en communicatie) en verwerk ondertussen het niveau/ basketbalervaring van het team. Maak gebruik van de ontwikkelingsmodellen die behandeld zijn tijdens Flowsparks en workshop. Gebruik voor deze opdracht max. 3 A4.

Opdracht 2: Doelstellingen bepalen

Omschrijf kort welke doelstellingen jij met jouw team wil behalen dit seizoen. Maak onderscheid tussen teamdoelstellingen en individuele doelstellingen van jouw spelers. Gebruik voor deze opdracht max. 2 A4.

Hoe doe je dit?

- Beschrijf jouw teamdoelstellingen voor dit seizoen
- Werk een van de teamdoelstellingen uit in een procesdoelstelling



NBB
NEDERLANDSE
BASKETBALL BOND

OPDRACHTEN MODULE 2 COMMUNICATIE EN TEAMAFSPRAKEN

Doel van opdrachten workshop 2

In deze opdrachten ga je teamafspraken bepalen en je communicatie met stakeholders uitwerken.

Door het maken van deze opdracht verzamel je het belangrijkste bewijsstuk voor Leeruitkomst:

B. Onderhoudt contact(en) met sporters, ouders en betrokkenen en past trainingen of lessen hierop aan.

K. Coacht, in lijn met geldende regelgeving, sporters vanuit een pedagogische grondhouding bij sportwedstrijden of activiteiten.

Opdracht 1: Stakeholder analyse & communicatieplan

1. Breng in kaart met welke stakeholders je te maken hebt. Denk aan: spelers, club, staf, etc.
2. Op welke momenten communiceer je met de stakeholders (of zij met jou), en welke boodschap en stijl gebruik je?
3. Wat zijn de gangbare communicatiepatronen binnen deze stakeholders? Welke communicatiemiddelen worden er gebruikt?

Gebruik onderstaand schema voor de opdracht als hulpmiddel.

Zender	Ontvanger	Boodschap	Communicatie-middel	Stijl	Wanneer (Periode seizoen)
Jij	Spelers	Teamafspraken	Ouder en spelers meeting	Formeel	September
		Individuele doelen	POP gesprek		Oktober

Opdracht 2: Teamafspraken

In de tweede opdracht schrijf je de teamafspraken uit. Maak een lijst van alle afspraken die je gemaakt hebt voor trainingen en wedstrijden met spelers of speelsters en ouders.



NBB
NEDERLANDSE
BASKETBALL BOND

Gebruik voor deze gehele opdracht max. 1 A-4. Om bij de opdracht meer kracht bij te zetten voeg je video of foto's van de communicatiemomenten toe.

OPDRACHTEN MODULE 3 TEAMTACTIEK EN PLAYBOOK

Doel van opdrachten workshop 3

In deze module heb je meer teamtactieken en tactische spelconcepten bestudeerd. Aan de hand van deze voorbeelden stel je eigen playbook op.

Door het maken van deze opdracht verzamel je het belangrijkste bewijsstuk voor Leeruitkomst:

C. Verantwoordt keuzes gemaakt bij het opstellen van het trainingsprogramma op technisch en tactisch gebied.

Opdracht 1: Opstellen playbook

Maak je eigen playbook, passend bij jouw team, waarin je beschrijft hoe jij je team wil laten spelen. Het playbook bevat minimaal keuzes ten aanzien van offense, defense, transitie (offense /defense) en out of bounce plays.

**Note: als je een u12 team coacht maak je alsnog een playbook met bovenstaande onderwerpen, alleen is dit gericht op een denkbeeldig u14 team. Vraag je leercoach om advies.*

Opdracht 2: Opstellen Skill-lijst

Maak een lijst van 20 skills die gedurende het seizoen in jouw trainingen terugkomen. De 20 skills zijn gebaseerd op de beginsituatie van jouw spelers, je teamdoelstellingen, individuele doelstellingen en je playbook. Je hebt technische, tactische, motorische en cognitieve skills.

Denk bijvoorbeeld aan:

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| • Techniek | Shooting |
| • Tactiek | Drive & kick/ spacing |
| • Motoriek | Push pass (1 hand) |
| • Cognitieve skills | Hand-oog coördinatie |

Opdracht 3: Feedback vragen aan praktijkbegeleider

Reflecteer met je praktijkbegeleider op jouw playbook, is deze in lijn met wat binnen jouw club gebruikelijk is?



NBB
NEDERLANDSE
BASKETBALL BOND

OPDRACHTEN MODULE 4 COACHEN EN STIMULEREN

Doel van opdrachten workshop 4

Bij deze opdrachten vertalen we de groeimindsettheorie naar de praktijk.

Door het maken van deze opdracht verzamel je het belangrijkste bewijsstuk voor Leeruitkomst:

J. Coacht, in lijn met geldende regelgeving, sporters vanuit een pedagogische grondhouding bij sportwedstrijden of activiteiten.

L. Reflecteert systematisch op eigen ontwikkeling als trainer-coach.

Opdracht 1: Ondertekenen gedragscode

Tijdens deze module heb je kennis gemaakt met de gedragscode voor trainers en coaches in de sport. Neem deze door en onderteken de gedragscode [gedragscodes-2.pdf \(centrumveiligesport.nl\)](#). Voeg de ondergetekende gedragscode toe aan je portfolio.

Opdracht 2: Zelfanalyse 1

Tijdens deze module in Flowsparks heb je een test gedaan als zelfanalyse. Deze test voeg je toe in het portfolio als bewijsstuk bij leeruitkomst J. Reflecteer op de uitkomst van deze test. Gebruik hiervoor max. 0,5 A4.

Opdracht 3: Zelfanalyse 2: Coaching

Je filmt een wedstrijd van je team en zorgt dat jijzelf goed in beeld bent en verstaanbaar. Haal fragmenten uit de video die aantonen waarbij je duidelijk op “groei” aan het coachen bent. En voeg daarnaast ook fragmenten toe wanneer je vanuit een fixed mindset aan het coachen bent, en dus meer gericht bent op het resultaat. Selecteer min. 5 fragmenten (van maximaal 2 minuten per fragment), die je ook tijdens de workshops wil laten zien. Reflecteer met je praktijkbegeleider op deze fragmenten en verwerk de feedback hiervan. Gebruik hiervoor max. 1 A4.

Opdracht 4: Zelfanalyse 3 Praktijkbegeleider (herhaling na maand)

Als het goed is ben je de afgelopen periode, samen met je praktijkbegeleider, actief aan de slag gegaan om eventueel anders, positiever, te gaan coachen. Laat dit zien aan de hand van nieuwe camerabeelden (als je die hebt) en/of een observatie van je praktijkbegeleider. Doe deze opdracht minimaal een maand na de vorige analyse (van opdracht 2). Reflecteer zelf op je ontwikkeling en voeg een reflectie toe van je praktijkbegeleider. Gebruik hiervoor max. 1 A4.



NBB
NEDERLANDSE
BASKETBALL BOND

OPDRACHTEN MODULE 5 TRAINING GEVEN

Doel van opdrachten workshop 5

In deze workshop leer je trainingen voor een specifieke periode te structureren op basis van je playbook.

Door het maken van deze opdracht verzamel je het belangrijkste bewijsstuk voor Leeruitkomst:

D. Bereidt een training of lessenreeks voor waarbij oefeningen, werkvormen, materialen en middelen zijn afgestemd op de beoogde beginsituatie en doelen. Evalueert op systematische wijze het effect van een lessenreeks of trainingsprogramma

E. Past relevante moderne inzichten van motorisch leren toe en is in staat om oefeningen zichtbaar te differentiëren

G. Vergroot eigen deskundigheid door inzicht te verschaffen in de eigen professionele ontwikkeling op het gebied van training geven

Opdracht 1: Maak een trainingsreeks

- Je maakt een trainingsreeks binnen een bepaalde periode uit het seizoen. Deze trainingsreeks past bij je beginsituatie, doelstellingen en playbook.
- Er wordt gehandeld vanuit de beginsituatie (opdrachten workshop 1) en op basis van de vaardigheden die beschreven zijn vanuit het playbook (opdrachten workshop 3).
- Beschrijf van een bepaalde periode (bijvoorbeeld een half seizoen) welke onderwerpen uit je skill-lijst gaat behandelen.
- De trainer kiest zelf een format wat hem/haar past. Er is geen verplicht format waarin gewerkt moet worden. In de beoordeling wordt gecontroleerd of de leerdoelen en aanwijzingen zijn beschreven. De oefeningen zijn dusdanig beschreven dat een mede coach de training zou kunnen geven, bijvoorbeeld bij absentie van de trainer. [Je kunt het NBB-trainingsformulier hiervoor gebruiken.](#)
- Per training in de trainingsreeks wordt bijgehouden of de leerdoelen zijn behaald, eventueel wordt de trainingsreeks aangepast.

Opdracht 2: Pas didactische kennis toe

- Je voegt 3 uitgewerkte trainingen toe aan je portfolio. Maak per training duidelijk welke onderwerp(en) je behandelt, wat je doelstellingen zijn en schrijf de trainingsoefeningen uit.
- Er is aandacht voor breed motorische ontwikkeling passend bij jouw team



NBB
NEDERLANDSE
BASKETBALL BOND

- Er wordt gewerkt/ geëxperimenteerd met de impliciete manier van training geven. Dit dient duidelijk te worden uit je trainingsopzet, en filmmateriaal waarin de instructies/ oefeningen worden neergezet. Voeg van 3 oefeningen een video van max. 1 minuut toe.
- Er wordt tijdens de trainingsvormen individueel aandacht gegeven aan spelers, bijvoorbeeld d.m.v. differentiatie.

Opdracht 3: Evalueren en Feedback vragen

- Tijdens en aan het einde van de trainingsreeks wordt teruggeblikt op de reeks. Voeg je eigen reflectie en feedback toe van de praktijkbegeleider op de trainingsreeks.
- De praktijkbegeleider en/of andere externen geeft minimaal 2x feedback op jouw training. Gebruik hiervoor het beoordelingsformulier en reflecteer op de leeruitkomsten H en I.

OPDRACHTEN MODULE 6 WEDSTRIJDVOORBEREIDING EN ANALYSEREN

Doel van opdrachten workshop 6

Je hebt meer achtergronden bestudeerd over het maken van een wedstrijdvoorbereiding en wedstrijdanalyses (met videobeelden). Door het maken van deze opdracht verzamel je het belangrijkste bewijsstuk voor Leeruitkomst:

K. Bereid wedstrijden voor en handelt formaliteiten correct af.

Opdracht 1: Wedstrijdvoorbereiding

Laat zien op welke manier jij de wedstrijdvoorbereiding aanpakt en welke tijdsplanning je hierbij hanteert. Maak een tijdsplanning van jouw wedstrijdvoorbereiding. Gebruik hiervoor max. 1 A4.

Tijd	Wat	Waar
60 voor tip-off	Verzamelen	Wedstrijdlocatie
30 voor tip-off	Start warming-up	Veld

Opdracht 2: Wedstrijdbespreking & time-out

Film een wedstrijdvoorbereiding (1), een time-out (2) en wedstrijdnabespreking (3). Reflecteer hierop en/ of voeg feedback van de praktijkbegeleider toe. Gebruik max. 1

:

Nederlandse Basketball Bond



NBB
NEDERLANDSE
BASKETBALL BOND

A4.

Opdracht 3: Wedstrijdanalyse

Selecteer een aantal videofragmenten, maximaal 10 van maximaal 1 minuut, uit jouw wedstrijden waaruit blijkt:

1. Dat in de wedstrijd wordt toegepast wat je getraind hebt en wat overeenkomt met jouw playbook.
2. Dat je laat zien dat jouw aanwijzingen worden opgevolgd en effect hebben op het handelen van je spelers.

Reflecteer op de speelstijl samen met je praktijkbegeleider. Gebruik hiervoor max. 1 A4 voor de omschrijvingen van de videoclips en de feedback.

**Voeg per videofragment een korte omschrijving toe van wat je laat zien*

**Je kan voor deze opdracht de videoanalyse software NAC Sports Basic gebruiken. Als partner van NBB faciliteren zij een proeflicentie van 2 maanden.*

**Koop een statief of vraag je praktijkbegeleider of een medecursist om te filmen*

OPDRACHTEN MODULE 7 FYSIEKE ONTWIKKELING

Doel van opdrachten workshop 7

In deze les heb je meer achtergronden bestudeerd achter de basisbeginselen van blessurepreventie. Doel is dat je niet alleen aan de hand van de theorie blessures kan herkennen, kan handelen in noodgevallen, maar dat je ook nadenkt over preventieve maatregelen.

In totaal doe je 3 opdrachten, die bijdragen en de ontwikkeling 3.1.8 (verantwoord gemaakte keuzes/ belastbaarheid), 3.1.1 (communicatie -> als je advies geeft), 3.2.9 veilig sportklimaat.

Door het maken van deze opdracht verzamel je het belangrijkste bewijsstuk voor Leeruitkomst:

F. Adviseert sporters over gezondheid

Opdracht 1: Voorkomen van blessures

- Wat doe je in je trainingen en wedstrijdvoorbereiding om blessures te voorkomen? Beschrijf je warming-up.
- Omschrijf hoe de BMO-oefeningen bijdragen aan blessurepreventie? Lees nogmaals de theorie in Flowsparks.
- Voeg het certificaat 'voeding' uit de Flowsparks module Gezondheid toe aan je portfolio.

;

Nederlandse Basketball Bond

Kelvinbaan 48, 3439MT Nieuwegein | Postbus 2650 3430 GB Nieuwegein | T +31 (0)30 20 20 120 | @ info@basketball.nl | W www.basketball.nl

IBAN NL91ABNA0557164885 | BIC ANBANL2A | BTW 0025.60.136B01 | KVK 40530997

De NBB is lidorganisatie van FIBA, IWBF en NOC*NSF



NBB
NEDERLANDSE
BASKETBALL BOND

- Hoe houd je rekening met de leeftijdsfase van jouw spelers? Maak een link naar de opdrachten van module 1.

Gebruik hiervoor max. 2 A4.

Opdracht 2: Handelen bij blessures

De kans dat er een blessure voorkomt tijdens het seizoen is aanwezig. In bijlage 1 maak je een overzicht van de verschillende blessures en hoe je hebt geacteerd. Vraag en verzamel feedback van de fysio of van je praktijkbegeleider. Gebruik hiervoor max. 0,5 A4.

Bijlage 1: Blessure overzicht

Blessure	Hoe herkende je deze?	Hoe heb je gehandeld	Wat was de oorzaak? *	Wat is het resultaat?
Jorrit ging door zijn enkel	Hij lande bij een teamgenoot op zijn voet	Ik heb hem aan de kant gezet, schoenen stevig gestrikt, been omhoog en gekoeld.	Impact/ contact speler	Jorrit heeft drie dagen last gehad en kon daarna weer voorzichtig meedoen.

- *Gebruik de theorie: Persoonlijke factor/ Extern/contact speler*

Opdracht 3: Noodsituatie

Tijdens je training kan een noodsituatie ontstaan zoals een acute hersenschudding of een gescheurde knieband. Is er tijdens jouw training of wedstrijd een noodsituatie geweest? Beschrijf dan aan de hand van een reflectiemodel hoe je hebt gehandeld. Gebruik hiervoor max 0,5 A4.



NBB
NEDERLANDSE
BASKETBALL BOND

OPDRACHTEN MODULE 8 AND1 KEUZEMODULE

Let op! Je hoeft slechts een van de keuzemodules te maken

Keuzemodule optie 1: Event organisatie

Doel van opdrachten workshop 8

Je hebt nu meer achtergronden bestudeerd over het organiseren van een activiteit. Hierbij werk je nu aan leeruitkomst M: *Bereid een activiteit voor, met behulp van een draaiboek.*

Opdracht:

Doorloop de verschillende stappen van de organisatie van een activiteit. Stel een document samen waarin je de verschillende stappen in kaart brengt, en voer bewijsstukken op:

- Concept en programma
- Haalbaarheid/ begroting
- Team
- Promotie
- Productie
- Draaiboek uitvoer
- Afhandeling van het evenement en/of aftermovie
- Reflectie op eigen handelen

Keuzemodule optie 2: Aansturen Assistent

Doel van opdrachten workshop 8

Je hebt nu meer achtergronden bestudeerd achter de het aansturen van een assistent. Hierbij werk je nu aan leeruitkomst N: *Begeleidt op passende wijze assistent-trainer-coach.*

Opdracht:

- Beschrijf op welke momenten/teams je samenwerkt met een of meerdere assistenten.
- Beschrijf of laat zien op welke wijze je de assistenten betreft bij je trainingen en wedstrijden. Denk hierbij aan de briefing, het laten uitvoeren van oefeningen. Welke rolverdeling is er bij wedstrijden? Evalueer jij de trainingen Mogen ze fouten maken?
- Beschrijf op welke manier je feedback/ feed forward geeft en check hoe de assistenten in kwestie dit ervaren hebben.



NBB
NEDERLANDSE
BASKETBALL BOND

Keuzemodule optie 3: Voortgang meten en monitoren van spelers
(Wordt geadviseerd)

Doel van opdrachten workshop 8

Je hebt nu meer achtergronden bestudeerd achter het meten en monitoren van voortgang van de ontwikkeling van spelers of speelsters. Je gaat aan de slag met leeruitkomst 0: *Monitort de voortgang en (psycho)motorische, sociaal emotionele en cognitieve ontwikkeling van sporters als onderdeel van een lessenreeks of trainingsprogramma.*

Opdracht:

- Ga in gesprek met een van je spelers of speelsters. Vraag wat zijn/haar doelstellingen zijn en wat hij/zij wil leren. Maak samen een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) hoe dit gerealiseerd kan worden.
- Vertaal de doelstellingen naar concrete meetindicatoren. Leg vast wanneer je metingen plaatsvinden en hoe je de voortgang meet. Geef tevens aan op welke manier je de speler helpt op de doelstellingen te halen.
- Bespreek de meetresultaten met je speler. Voeg de meetresultaten toe aan je portfolio en geef een korte analyse over de eventuele voortgang.
- Reflecteer aan a.d.h.v. je meetresultaten op je trainingsmethode. Hebben de trainingen effect en hoe ziet de voortgang van de speler eruit

OPDRACHT ALGEMEEN DESKUNDIGHEID VERGROTEN

In deze opdracht vergroot je deskundigheid en zelfreflectie als trainer/coach.

Door het maken van deze opdracht verzamel je het belangrijkste bewijsstuk voor Leeruitkomst:

G. Vergroot eigen deskundigheid door inzicht te verschaffen in de eigen professionele ontwikkeling op het gebied van training geven

L. Reflecteert systematisch op eigen ontwikkeling als trainer-coach.

Opdracht 1: bezoek een externe training of clinic

Bezoek een training, een workshop of een clinic en voeg bewijslasten toe van je bezoek.

Tip 1: kijk hier voor actuele aanbod vanuit de NBB en partners: [Coach clinics - Basketball.nl](https://coachclinics-basketball.nl)

Tip 2: Neem contact op met een landelijk jeugd eredivisieclub om een training te bezoeken



NBB
NEDERLANDSE
BASKETBALL BOND