MAAND	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	J < 12	J >12	C	B	A
	FUNDAMENT		DETAILS			ROUTINE			OOGST							
BASIS																
Conditie training	Hoog. Individu		Hoog. Team			Medium. Team. Inherent aan oefeningen			Inherent aan oefeningen				x		x	x
Stoelbeheersing	Rijden; richting; Ruimte veld (spots);		Tempo-wissels; Start/stop; Richting veranderingen (schijnbewegingen)			Met spel-element (competitie, punten, fun, etc.)			(semi)automatisch			x	x	x	x	
Balbeheersing	Dribbelen; bal oprapen; L/R		Dribbelen; bal oprapen; L/R meer uitdaging			Met spel-element (competitie, punten, fun, etc.)			Onderdeel van totale oefeningen, met observatie van uitvoering en individuele correctie			x	x	x	x	
Lay-up	Hoek/bord		L / R / M met snelheid			Met spel-element. Drills			Met spel-element. Drills			x	x	x	x	x
Shot	Stoelpositie		Vanuit rijden; stilstand. Met bord & zonder			Ritme/sequence. Met spel-element			Ritme/sequence. Met spel-element			x	x	x	x	x
TEAM																
Positie/spots (stoel)	Positie, afstand variabel		Vanuit team, overnemen, doorschuiven			Onderdeel van bal oefeningen			Onderdeel van bal oefeningen			x	x	x	x	
Passing statisch (bal)	L / R / Borst Positie, afstand variabel		Oogcontact; Naar bereikbare hand.			In team vorm. Pass-oefeningen. Intensiteit verhoging. Tellen, snelheid			In team vorm. Pass-oefeningen. Intensiteit verhoging. Tellen, snelheid			x	x	x	x	
Passing in motion (bal/stoel)	L / R Variabele snelheid/richting		Naar waar de speler gaat, niet waar deze is			Pass-oefeningen. Intensiteit verhoging. Tellen, snelheid			Pass-oefeningen. Intensiteit verhoging. Tellen, snelheid				x	x	x	x
Layup	Met passing, hogere snelheid		Let up details van rijden, schieten, arm/hand, etc.			Met spel-element. Drills (sherrydan, etc.)			Met spel-element. Drills (sherrydan, etc.)				x	x	x	x
Shot	Met passing, stilstand. Stand-stoel		Let up details van positie, schieten, arm/hand, etc.			Met spel-element. Drills			Met spel-element. Drills				x		x	x
DEFENSE																

Lijn man/basket	Positiespel 1 on 1. 2 on 2, 3 on 3		Stand van wielen, sturing van richting. Begrijp/zie de tegenstander			Half-court oefeningen. Toepassen in spelvormen			Wedstrijdsituaties				x	x	x	
Stoel-defence	Positiespel 1 on 1. 2 on 2, 3 on 3		Creëren/gebruik van ruimte. Begrijp/zie de tegenstander			Half-court oefeningen. Toepassen in spelvormen			Wedstrijdsituaties				x	x	x	x
OFFENSE																
Statische Offense	Positiespel 1 on 1. 2 on 2, 3 on 3		Advanced positiespel. Begrijp/zie de tegenstander			Half-court oefeningen. Toepassen in spelvormen			Wedstrijdsituaties				x	x	x	
Motion Offense	Positiespel 1 on 1. 2 on 2, 3 on 3		Advanced positiespel. Begrijp/zie de tegenstander			Half-court oefeningen. Toepassen in spelvormen			Wedstrijdsituaties						x	x
TAKTIEK	**Basis verdediging (D) /aanval (A)**					**Verdediging**				**Aanval**						
See doc: LBOW-Taktiek	**1 x 1**	**2 x 2**	**3 x 3**	**4 x 4**	**5 x 5**	**GR**	**GE**	**OR**	**RD**	**1**	**2**	**3L**	**3R**	**5**		
Jeugd < 12 jr	A / D															
Jeugd > 12 jr	A / D	A / D	A / D			x		x		x				x	x	x
TEAM C	D	A / D			A / D	x				x				x	x	x
TEAM B	A / D	A / D	A / D	D	A / D	x		x		x		x	x	x	x	x
TEAM A	A / D	A / D	A / D	A / D	A / D	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

rolstoelvaardigheid		balbehandeling		passen en vangen		shooting
fast hands		finger taps		borst pas		set shot
voorwaartse push		rond het lichaam		bots pas		rijdend shot
achterwaartse push		omhoog en vang		hook pas		lay-up
draaien		jongeleren		boogpas		bovenhands
pivoteren		**bal oprapen**		basebal pas		onderhands
stoppen		stil liggende bal		2 handig over het hoofd		hook
rijden met bal		rollende bal		sling pas		spin
starten met bal		**dribbeling**		pas achter de rug		reverse
bounce stop		stand		stand		
tilting		zijkant		rijdend passen		
defence		voor		vangen in stand en rijdend		
offence		cross-over dribbel				
terug in stoel na val		achter de rug			initiator	
versnellen		2 ballen			trainer B	
starten spurt		rijdend			trainer A	
snelheidsveranderingen		1 push 2 dribbels				
hopping		continu dribbel				
rocking		bounce stop				
twisting		bounce spin				
kerstboom						
sterrijden						
u-turn						