

Zelfscan C/D-speler

Welke vaardigheden beheers je en welke wil je verbeteren?



Geef met een kruisje "x" jezelf een score. Bespreek met je trainer waar je nog beter in wil worden.

Naam speler:	Datum:	Team:	Trainer:
--------------	--------	-------	----------

1. Schieten om te scoren (aanval)	0 - 3	4 - 7	8+
(1a) Aantal afstandschooten per wedstrijd (verder dan 4 meter)			
• Hoeveel van deze afstandschooten raken de korf aan?			
(1b) Aantal korte schoten* per wedstrijd (tot 4 meter)			
• Hoeveel van deze korte schoten* raken de korf aan?			
(1c) Aantal doorloopballen per wedstrijd			
• Hoeveel van deze doorloopballen raken de korf aan?			
(1d) Aantal doelpunten per wedstrijd			
Opmerkingen:			

2. Vrijlopen om te kunnen schieten (aanval)	vaak	soms	nooit
(2a) Ik kom dichtbij de korf vrij om te schieten (tot 4 meter)			
(2b) Ik kom buiten de korfzone vrij (verder dan 4 meter)			
(2c) Ik zet een stap naar achter voordat ik schiet			
(2d) Ik loop weg uit de rug van mijn tegenstander			
(2e) Ik gebruik de korf om vrij te komen			
(2f) Ik gebruik het blok (medespeler) om vrij te komen			
(2g) Ik kom vrij door schijnbewegingen			
(2h) Ik kijk altijd of ik kan schieten			
(2i) Mijn handen zijn gelijk klaar voor een schot			
Opmerkingen			

3. Assist geven om te kunnen schieten (aanval)	vaak	soms	nooit
(3a) Mijn assist komt altijd aan			
(3b) Mijn assist komt aan als ik met links gooi			
(3c) Mijn assist komt aan als ik met rechts gooi			
(3d) Mijn assist op een bewegende speler komt aan			
(3e) Ik kan een assist geven onder druk (tegenstander voor je)			
(3f) Mijn assist komt aan als ik verder dan 6 meter gooi			
(3g) Ik zie snel wie er vrij staat			
(3h) Ik gooi de bal op het juiste moment			
(3i) Na mijn assist ga ik gelijk weer bewegen			
Opmerkingen:			

4. In balbezit blijven en komen (aanval en verdedigen)	vaak	soms	nooit
(4a) Ik pak/vang de bal altijd eerder dan mijn tegenstander			
(4b) Na het afvangen kijk ik direct of ik kan schieten (eigen kans)			
(4c) Na het afvangen kijk ik direct of ik een assist kan geven			
(4d) Ik zie waar de bal terecht komt (rebound)			
(4e) Ik hou mijn positie onder de korf (rebound)			
Opmerkingen			

Zelfscan C/D-speler

Welke vaardigheden beheers je en welke wil je verbeteren?



5. Scoren voorkomen (verdedigen)	vaak	soms	nooit
(5a) Ik hinder/voorkom een afstandschoot			
(5b) Ik hinder/voorkom een kort schot*			
(5c) Ik hinder/voorkom een doorloopbal			
(5d) Ik neem de tegenstander van mijn vakgenoot over			
Opmerkingen:			

6. Vrijlopen voorkomen (verdedigen)	vaak	soms	nooit
(6a) Ik verdedig dichtbij, op armlengte van mijn tegenstander			
(6b) Ik volg mijn tegenstander én ik zie de bal (driehoek)			
(6c) Ik scherm de bal- en looplijnen af			
(6d) Ik kan inschatten wanneer ik kan onderscheppen en wanneer 1-tegen-1 verdedigen nodig is			
(6e) Ik voorkom de aangeef onder de korf (voorverdedigen)			
(6f) Ik onderschep ballen			
Opmerkingen:			

7. Voorkomen van assist (verdedigen)	vaak	soms	nooit
(7a) Ik hou mijn hand boven de bal en probeer de bal te blokken			
Opmerkingen:			

8. Mentaliteit	vaak	soms	nooit
(8a) Ik wil altijd mijn taken goed uitvoeren			
(8b) Ik wil beter worden			
(8c) Ook bij tegenslag ga ik door (doorzettingsvermogen)			

9. Overige vaardigheden	ja	nee	kan beter
(9a) Ik kan achteruit huppelen			
(9b) Ik kan snel opstaan			
(9c) Ik kan de bal 5 keer hooghouden met beachball			
(9d) Ik laat mij niet wegduwen door de tegenstander			
(9e) Ik kan touwtje springen			
(9f) Ik kan een koprol maken			
(9g) Ik kan dansen			
(9h) Ik kan slingeren aan een touw			
(9i) Ik kan een (voet)bal 2 keer hooghouden met mijn voet			
(9j) Ik kan muurklimmen			

Hier wil ik beter in worden:

* korte schoten: wegtrekbal, omdraaibal, strafworp, vrije bal, uitwijkbal