



HOE BLIJF JE FIT TIJDENS DE 'CORONA-STOP'?

Hoe lang het allemaal gaat duren weet niemand. Het kan weken zijn, maar er wordt ook al gesproken over maanden..... Eén ding weten we zeker, het basketbalseizoen 2019-2020 is afgelopen. Wat kan jij nu thuis doen om ervoor te zorgen dat je fit blijft? Dat je ondanks het vroegtijdig einde van het basketbalseizoen toch blijft werken aan je individuele ontwikkeling. Zijn er misschien al aandachtspunten benoemd door jouw coach? Of weet je dat zelf al heel goed?

Met dit format willen we je helpen om ervoor te zorgen dat je straks helemaal klaar bent voor het nieuwe basketbal seizoen. Binnenkort ontvang je van jouw coach je POP (persoonlijk ontwikkelingsplan). Daarop heeft hij/zij aangegeven wat jouw verbeterpunten zijn. Denk daarbij aan:

- Schottechniek
- Ballhandeling
- Conditie
- Snelheid
- (sprong) kracht

We hebben van een aantal coaches bij MBCA praktische trainingstips en nuttige informatie verzameld, waarmee je, zowel op mentaal als op fysiek gebied, de komende tijd aan de slag kunt gaan. Plezier en variatie zijn hierbij heel belangrijk. Wacht niet op jouw POP, je kunt vandaag al beginnen!

Let op: soms zijn de instructies/ oefeningen in de filmpjes onderverdeeld in verschillende niveaus 's. Kijk goed wat het beste bij jouw niveau/leeftijd aansluit. Kom je er niet uit? Vraag dan eerst hulp aan je ouders en/of jouw trainer voordat je gaat beginnen. Veel succes 😊

INHOUD:

- VOEDING
- DAGSTRUCTUUR & REGELMAAT
- SLAAP
- STRETCHEN & MOBILITEIT
- BALBEHEERSING
- SCHOT TECHNIEK
- KRACHT- EN CONDITIE DRILLS
- FINAL TIPS!

VOEDING

Voeding is belangrijker dan de meeste sporters (basketballers) denken. Wanneer er actief getraind en gespeeld wordt, heeft jouw lichaam veel extra energie nodig. Deze energie halen sporters met name uit koolhydraten (denk aan brood, pasta, rijst, aardappelen, voedingsbiscuits zoals Sultana, Evergreen, maar ook bijv. eierkoeken, ontbijtkoeken en rijstwafels). Echter, nu er geen trainingen en wedstrijden zijn en je veelal binnen zit, is het belangrijk om jouw eetgedrag eens goed onder de loep te nemen. Hoe minder energie je verbruikt, hoe minder koolhydraten je namelijk nodig hebt.

Je zult merken dat jouw eetgedrag ineens heel anders is geworden nu je al twee weken geen school hebt en niet meer kan trainen. Het voelt nu misschien een beetje als 'elke dag weekend', maar het is niet verstandig om regelmatig chips en snoep te eten. Het is nu meer dan ooit belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Een gezond eetpatroon bestaat uit voldoende volkoren producten, minimaal twee stuks fruit, 250 gram groente, minimaal één keer per dag (plantaardige/magere) zuivel, vlees, vis, kip, voldoende vetten en voldoende vocht. Zorg daarbij voor voldoende variatie, want alle producten bevatten weer andere voedingsstoffen en in verschillende hoeveelheden. Door veel te variëren krijg je van alles voldoende binnen. Probeer de voeding onder te verdelen in 5-6 eetmomenten; ontbijt, lunch en diner, afgewisseld met twee à drie keer iets tussendoor. Daarbij draagt een gezond voedingspatroon bij aan het verhogen van je weerstand (immuunsysteem). Wanneer je niet minder/anders gaat eten dan je normaliter doet, zul je merken dat je langzaam in gewicht gaat aankomen.

Wanneer je bang bent om spiermassa te verliezen, wat onvermijdelijk is wanneer de training intensiteit drastisch omlaag gaat, is het helemaal verstandig om de koolhydraatname te verlagen en in plaats daarvan eiwitrijke voedingsmiddelen te gebruiken. Eiwitrijke voeding voorziet je lichaam van de nodige bouwstoffen (aminozuren) en energie. Deze bouwstoffen heeft het lichaam nodig voor verschillende herstelwerkzaamheden, waaronder voor de opbouw (en behoud) van spiermassa.

Het gebruik van proteïnes shakes wordt ten zeerste afgeraden wanneer er geen intensieve trainingsarbeid plaatsvindt. In dat geval zullen deze shakes alleen maar bijdragen aan gewichtstoename als gevolg van toename in vet massa. Om je een idee te geven hoeveel eiwit je per dag nou eigenlijk nodig hebt, zie je hieronder een overzicht:

- Kinderen tot 18 jaar: 1,2 gram eiwit per kg/lichaamsgewicht.
- Volwassenen (minimaal actief): 0,8 gram eiwit per kg/lichaamsgewicht
- Duursporters: 1,2 – 1,4 gram eiwit per kg/lichaamsgewicht.
- Krachtsporters: 1,8 gram eiwit per kg/lichaamsgewicht.

Bijvoorbeeld; Je bent 17 jaar en weegt 65 kilo. Dan is jouw eiwitbehoefte (65 x 1,2 =) 78 gram per dag.

Voorbeelden van eiwitrijke voedingsmiddelen (onderverdeeld in dierlijke eiwitbronnen en plantaardige eiwitbronnen). Zie hieronder enkele voorbeelden:

Dierlijk	Plantaardig
Magere kwark (9g per 100g)	Volkorenbrood (9g per 10g)
Halfvolle melk (3,4 g per 100g)	Zilvervliesrijst (3g per 100g)
Karnemelk (2g per 100g)	Volkoren pasta (6g per 100g)
Magere yoghurt (4g per 100g)	Aardappelen (2g per 100g)
Ei (13g per 100g)	Havermost (13 gram per 100g)
Zalm (25g per 100g)	Teff ontbijt (10,5 g per 100g)
Tonijn (24g per 100g)	Gemengde noten (22g per 100g)
Rundvlees (35g per 100g)	Zaden (30g per 100g)
Kipfilet (31g per 100g)	Tofu/tempeh (12g per 100g)
Kalkoenfilet (25g per 100g)	Kikkererwten (19 g per 100g)
	Sojabonen (22g per 100g)
	Linzen (9g per 100g)
	Pindakaas (23g per 100g)
	Sojamelk (4g per 100g)
	Amandelmelk (0,6g per 100g)
	Mais (3g per 100gram)
	Boerenkool (4g per 100g)
	Avocado (2g per 100g)
	Spinazie (3g per 100g)

Wil je meer weten over de richtlijnen gezonde voeding, check dan de site van “I Am A FOODIE” via <https://www.iamafoodie.nl>

DAGSTRUCTUUR & REGELMAAT

Het hebben van een 'dagstructuur' is bevorderend voor je welbevinden. Het biedt houvast en zorgt voor duidelijkheid en overzicht. Het voorkomt dat je lichaam en geest elke dag weer moet schakelen en aanpassen aan een nieuwe situatie, waardoor je elke dag veel energie kwijt bent aan het indelen van je dag.

Bij structuur en regelmaat moet je denken aan vaste tijdstippen wat betreft het opstaan en slapen gaan, vaste tijden voor maaltijden, school, werk, sport en sociale aangelegenheden. Klachten die kunnen voorkomen wanneer er geen of weinig structuur is, zijn;

- Niet kunnen slapen 's nachts;
- Het omkeren van dag/nacht ritme;
- Gevoel van overzicht kwijt zijn;
- Gebrek aan voldoening ervaren;
- Zaken uitstellen/voor je uit schuiven.

Als jij je in bovenstaande herkent, is het verstandig om te kijken of je meer regelmaat en structuur kunt aanbrengen in jouw leven. Omdat we nu niet naar school en werk gaan en er geen trainingen en wedstrijden zijn, is het belangrijk om toch een planning per dag/week te maken. Dat zou er als volgt uit kunnen zien:

8:00 → Opstaan en douchen/aankleden

8:30 → **ontbijt**

9:00 tot 12:00 → schoolwerk (rond 10:30 kan je een **stuk fruit** nemen)

12:00 – 13:15 → **lunch** en even naar buiten (balletjes schieten, ball handeling)

13:15 – 15:45 → schoolwerk

15:45 – 16:30 → **tussendoortje** en omkleden

16:30 – 17:30 → **Zelfstandig trainen** (zie meer info verderop in dit document)

17:30 – 17:45 → stretchen (zie video)

17:45 – 18:15 → douchen

18:15 – 19:15 → **avondeten**

19:30 – 22:00 → Boek lezen, film of serie kijken (neem eventueel een **tussendoortje** rond 20:30)

22:00 → naar bed

22:30 → **slapen**.

SLAAP

We hebben slaap nodig om goed te kunnen functioneren. Met voldoende slaap kunnen cognitieve taken zoals spreken, onthouden en flexibel denken worden uitgevoerd. Tijdens je slaap herstelt je lichaam. Tijdens de slaap daalt de hartslag en ademhaling, zijn je spieren ontspannen en worden allerlei prikkels door de hersenen geblokkeerd waardoor je bewustzijn afneemt. Je lichaam krijgt nu de kans om uit te rusten. Wanneer je structureel te weinig slaapt, ben je sneller chagrijnig, duf en vergeetachtig. Al na een nacht wakker blijven wordt duidelijk dat men zich minder goed kan concentreren, minder goed kan nadenken en eerder vatbaar is voor infecties en virussen.

Slapen heeft een positieve invloed op jouw gezondheid. Mensen die onvoldoende slapen, hebben vaker last van een verzwakt immuunsysteem. Je immuunsysteem is het mechanisme dat je lichaam gebruikt om zichzelf te verdedigen tegen virussen, bacteriën en veel andere soorten ziektes.

Beeldscherm gebruik 2 uur voor bedtijd kan de slaap verstoren, dus ook films kijken. Meestal is het nadelige effect minder erg als je op een beeldscherm als televisie kijkt op een afstand van enkele meters, maar een film kijken op tablet of smartphone geeft teveel (blauw) lichtopbrengst (ook met al die filters) en kan daarmee de slaap verstoren

Hoeveel slaap heb je dan eigenlijk nodig? Dat verschilt van mens tot mens. Iedereen heeft slaap nodig, maar de slaapbehoefte kan sterk verschillen. Wat voor jou voldoende is, zul je zelf moeten ondervinden. Wanneer je regelmatig moe wakker wordt, kun je ervan uit gaan dat je meer slaap nodig hebt dan je nu krijgt.

Tot de leeftijd van 25 jaar zijn de hersenen nog in ontwikkeling en heeft een mens gemiddeld 9 tot 10 uur slaap nodig.

Zorg er dus voor dat je naast een gezond voedingspatroon ook voldoende slaap krijgt!

STRETCHING & MOBILITEIT

Stretchen is een methode om lenigheid te bevorderen of te onderhouden. Als er één sport is die je spieren korter maakt, dan is het wel basketbal. Korte, snelle en krachtige bewegingen bevorderen je lenigheid jammer genoeg niet. Basketballers zijn daarom in de regel vaak ontzettend stijf. Beperkte lenigheid kan ervoor zorgen dat bewegingen technisch minder goed worden uitgevoerd, waardoor de kans op blessures toeneemt.

Door met regelmaat te stretchen maken we de spieren langer. Een grotere gewrichtsbewegelijkheid (direct gevolg van een langere spier) is vooral belangrijk bij versnellingsacties, slag- en werpbewegingen. Bovendien kunnen ze door een grotere contractielengte meer kracht leveren. Doordat je de spieren rekt, zijn ze minder gespannen. Gevolg: een betere doorbloeding en meer zuurstof. De spieren worden soepeler, waardoor de beweging (mobiliteit) soepeler, meer gecoördineerd verloopt.

Stretchen is belangrijk om:

1. Spierpijn te voorkomen na een fysieke inspanning;
2. Spieren te ontspannen;
3. Blessures te voorkomen;
4. Herstel bij blessures te bevorderen;
5. Prestaties te verbeteren.

Fysieke problemen bij groeien de kinderen

De grootste fysieke problemen ontstaan vaak in de groeisput. De botten groeien het eerst en de spieren hebben moeite om deze evolutie op te volgen, waardoor er een onevenwicht ontstaat tussen beide structuren. Via de pezen is er dus altijd een grote spanning van de spieren op het bot. Daardoor hebben kinderen vaak een slechte coördinatie en moeite met timing. Vaak wordt er over deze kinderen gezegd dat ze houterig lopen, terwijl ze hier in feite dus niets aan kunnen doen. Wanneer de spieren zich opnieuw hebben aangepast aan de veranderde situatie, is dit probleem opgelost. Het is belangrijk om kinderen in deze fase niet teveel fysiek te belasten. Wel kunnen actieve lenigheids- en stretchoefeningen preventief ingezet worden.

Stabiliteitsoefeningen



Video materiaal

Warming up & stretching routine voor buiten: <https://youtu.be/fpIPw282UYs>

Warming up & stretching routine voor binnen: <https://youtu.be/ICCMOMjRhTU>

15 minutes beginner flexibility routine: https://youtu.be/L_xrDATykMI

BALBEHEERSING

Voor een basketballer is een goede balbeheersing noodzakelijk. Door dagelijks met de bal “ bezig” te zijn, ontwikkel je als basketballer een balgevoel waar je de rest van je basketballeven profijt van zult hebben. Echter, wanneer je nog in ontwikkeling bent en je te lang geen bal in je handen hebt, is de kans groot dat je veel vergeet. Daarom nog even de basisprincipes van het dribbelen op een rijtje.

Het is belangrijk dat je dribbelt met de beweging van de onderarm, niet van de hand. De bal wordt niet geslagen met de arm, maar naar beneden geduwd met de onderarm. Op deze manier heeft de speler langer voeling met de bal en kan hij/zij de dribbel beter controleren. Let op: de hand is bovenaan de bal voor betere controle.

Tijdens het dribbelen is het belangrijk dat de speler niet naar de bal kijkt. Een goede basketballer heeft tijdens het dribbelen ook oog voor een pass naar een medespeler, een schot/drive en de verdediger. Het hoofd is dus rechtop en de focus van de ogen op het veld voor hem/haar, zodat gezien kan worden wat daar gebeurt.

Het ‘zien’ gebeurt met de vingers, zonder de handpalm te gebruiken in het contact met de bal.

Balgevoel is fundamenteel om zonder kijken te kunnen dribbelen. Ook om je verdediger één tegen één te kunnen verslaan is een goede balbeheersing noodzakelijk. Hoe je kunt werken aan jouw balbeheersing kan je zien in deze filmpjes.

Video materiaal

Coach Brian: <https://youtu.be/44OGf9ID3K8>

10 minute ball handling workout: <https://youtu.be/Zix5EP74jTs>

Tip van coach Jan Willem Jansen → Gebruik je fantasie en word beter met simpele drills, doen, doen, doen... herhalen is KEY!

SCHOT TECHNIEK

Ook voor een goed schot geldt, hoe vaker je het doet, des te beter je er in principe in wordt. Deze periode leent zich goed om eens kritisch naar je techniek te kijken. Wanneer je met regelmaat aandacht besteedt aan je techniek, zul je zien dat je steeds vaker raak schiet en ook van verder weg kunt schieten.

Nog even de basisprincipes op een rijtje

De afstand van de voeten is net voldoende dat er een bal tussen past (heup breedte). De voet onder de schothand staat een halve voet voor de andere voet, waardoor een natuurlijke schothouding ontstaat. Dit is ook de basishouding in de "triple threat position" (schieten, passen, driven). Daarbij wordt lichtjes door de benen gebogen. Op die manier kan er soepel en met kracht worden geschoten. Let op: je steunt hierbij op beide voeten.

Voet, knie en elleboog dienen op één lijn te gebeuren. Dat begint met een correcte voeten stand. Je wil recht vooruit schieten, zo heb je controle over de richting van de bal. Dat betekent dat het lichaam ook helemaal recht naar voren moet wijzen. Elleboog en de bal moeten daarom op één lijn staan en allemaal naar voren wijzen. De voorste voet, de voet aan de kant van de schothand, wijst naar voren of lichtjes naar binnen: op die manier wordt de coördinatie van het schot bevorderd.

In de voorbereiding van het schot, zijn armen en benen gebogen. De kracht van het schot komt uit de armen én de benen. Diep door je knieën dus als je een driepunter gaat schieten, want daar komt de extra kracht vandaan.

Bij het aannemen van de bal zit de schothand achter de bal, je andere hand zit er naast. Met de wijsvinger en middelvinger controleer je de richting waarop je de bal wilt schieten. Dat vormt je vizier. Zorg ervoor dat je pols geplooid is, dat wil zeggen: wanneer de huid achteraan de pols geplooid is, doe je het goed. Op die manier zal de elleboog in een rechte hoek (90 graden) gebogen komen te zitten totdat de arm wordt uitgestrekt om het schot te lossen. Je moet dus de bal niet te dichtbij of te ver van je lichaam vandaan houden.

Video materiaal

Coach Serge: <https://youtu.be/Toklu8oJVBM>

4 Basketball shooting drills with dribble moves: <https://youtu.be/iQ6nRWmbcSE>

KRACHT- EN CONDITIE

Basketbal wordt gekenmerkt door explosieve richtingveranderingen: starten en stoppen, wenden en keren, springen en landen, draaien etc. Door al deze explosieve bewegingen is de impact op het houdings- en bewegingsapparaat groot en om blessures te voorkomen zijn kracht- en stabiliteitstraining van groot belang, net als een goede conditie.

Het voorkomen van blessures begint bij het checken van de functies van de spieren en de gewrichten, het corrigeren van eventueel disbalansen in het lichaam en het verbeteren van de lichaamshouding. Vervolgens is het belangrijk om de stabiliteit van de verschillende schakels in het lichaam, waaronder de enkels, knieën, heupen, rug, polsen, ellebogen en schouders te verbeteren middels stabiliserende oefeningen en krachttraining.

Het verbeteren van de sportprestaties door middel van kracht- en stabiliteitstraining is het tweede belangrijkste doel. Het vergroten van de explosiviteit en het verbeteren van de kracht van de spieren zal leiden tot betere en snellere sportbewegingen.

Hieronder staan een aantal voorbeelden van oefeningen die de functionele kracht en stabiliteit van het lichaam zullen verbeteren. De oefeningen kunnen helpen bij het voorkomen van blessures en het verbeteren van sportprestaties.

Krachtoefeningen



Explosiviteitsoefeningen



In de onderstaande video's kun je zien hoe je kracht- en conditie in één workout kunt combineren. Bij het opbouwen en/of behouden van je conditie als basketballer, is het belangrijk om te focussen op jouw explosiviteit. Ga dus niet drie keer in de week 5km lopen om op conditie te blijven, maar combineer duurlooptjes met intervallen en bouw een moment in waarop je kan werken aan (sprong)kracht- en explosiviteit.

Een trainingsvoorbeeld:

- ✓ 1 km inlopen op 60% (joggen)
- ✓ Kort rondje stretchen (benen, armen en rug)
<https://youtu.be/fplPw282UYs>

5x 30 sec. op hoog tempo* rennen
5x 20 sec. op hoog tempo* rennen
5x 10 sec. op hoog tempo* rennen
5x 5 sec. op hoog tempo* rennen

Tussendoor steeds 30 seconde rust, blijf wel wandelen

*De loopsnelheid moet steeds worden verhoogd naarmate de tijd van de sprint korter wordt. De laatste sessie doe je dus voluit (100%).

- ✓ 1 km uitlopen op 60% (joggen)

20x jump squats
15 x jump squats
10x jump squats
5x jumpsquats

Tussen de sets door doe je respectievelijk 20, 15, 10 en 5 push ups.

- ✓ Sluit de workout af met een serie buikspieroefeningen waarbij je tussen de sets steeds 30 sec. in de plank houding staat.
- ✓

Video materiaal

Fysieke trainer Leslie: <https://youtu.be/m4Z3Qlh3lhU>

10 Vertical Jump Exercises: https://youtu.be/bjzgbQp_k0

FINAL TIPS

Indien je een basketbalpleintje in de buurt van je huis hebt, is dat natuurlijk helemaal top. Om de verspreiding van het COVID-19 virus zoveel mogelijk te beperken is het niet de bedoeling dat je partijtjes, of één tegen één met anderen gaat spelen. Wel kun je vragen of je iemand uit jouw natuurlijke omgeving (denk aan je moeder, vader, broer/zus) de bal voor je wil afvangen, zodat je in een hoog tempo kan schieten.

Individueel is het ook goed mogelijk om te werken aan je schottechniek. Ter afwisseling zou je ook wat aandacht kunnen besteden aan je één tegen één moves. Hoe je dat kan doen, laten we je zien in onderstaande video's.

Één tegen één moves: <https://youtu.be/xSnHRulOLYM>

Combinatie moves: <https://youtu.be/3opucr2KvJo>

Wanneer je broer/zus ook op basketbal zit en jullie qua niveau aan elkaar gewaagd zijn, kun je natuurlijk wel gewoon één tegen één spelen. Probeer wel een rustig tijdstip te vinden.

Ook als je niet kan basketballen, kan je met basketbal bezig blijven. Kijk oude (NBA, College, Euro League) wedstrijden, lees boeken. Misschien zijn er ooit opnames gemaakt van jouw eigen wedstrijden. Bekijk deze eens kritisch en schrijf op: Wat gaat al heel goed en wat kan er naar jouw idee beter. Op deze manier blijf je geïnspireerd en kan je nog meer uit jezelf halen als basketballer.

Top 3 Basketbal boeken op dit moment

1. The Mamba Mentality (Kobe Bryant)
2. Michael Jordan (Roland Lazenby)
3. Eleven Rings (Phil Jackson)

Tot slot

Probeer in contact te blijven met je teamgenoten. Samen zijn we sterker. Moedig elkaar aan om te gaan trainen en daag elkaar uit. Deel je training routine en organiseer eens een live stream met je team via ZOOM bijvoorbeeld.

Blijf gezond!

Team MBCA

#MBCA#PLAYHARD#PLAYSMART#PLAYTOGETHER#



HOW TO STAY FIT DURING THE 'CORONA-STOP'

No one knows how long it is going to take, it can be weeks or months. We do know for good that the basketball season 2019-20 has ended. What can do you at home to make sure you stay fit and healthy. It is an opportunity to work on your areas of improvement, maybe you already have discussed these points with your coach or you know yourself.

We want to give you some tips to help you to get ready for next season. In the coming weeks your coach may send you the PDP (player development plan) with some areas of improvement. It could be for example:

- Shooting technique
- Ballhandling
- Conditioning
- Speed
- (Jump) strength

We have collected from different MBCA coaches some tips and interesting information, on mindset and physical aspects where you can work in the coming weeks. Most important is to have variation and fun, you do it for yourself, no one is watching! Do not wait for your PDP, you can start today. If you follow the workouts regularly you can expect amazing results.

Watch out : sometimes the instructions or films may be for different levels/age groups. If you doubt check with your parents or coaches before you start or change the level to prevent injuries. Wish you lots of success!

CONTENT:

- NUTRITION
- DAY STRUCTURE & REGULARITY
- SLEEP
- STRETCHING & MOBILITY
- BALL CONTROL
- SHOOTING FORM
- STRENGTH & CONDITION DRILLS
- FINAL TIPS!

NUTRITION

Nutrition is more important than most athletes (basketball players) think. When you are practicing and playing games your body needs extra energy. This energy may come from carbohydrates (think of bread, pasta, rice, potatoes, nutrition biscuits such as Sultan, Evergreen but also for example from eierkoeken, ontbijtkoeken and rice crackers). At this time when you practice less it is important to watch out what you eat and how much. The less energy you use the less carbohydrates you need.

It feels like everyday is weekend and is not wise to be eating chips and candy everyday. Nowadays is more important than ever to eat healthy and varied. A recommended healthy pattern : enough wholegrain products, minimum two pieces of fruit, 250 gr vegetables, minimum once a day (vegetable/lean) dairy, meat, fish, chicken, sufficient fat and sufficient moisture.

Variation is important since each product contains other nutrients in different quantities. By varying you will get enough in your body.

It is also important to spread the nutrition in 5-6 moments : breakfast, lunch and dinner plus 2 or three healthy snacks in between. This also will help your immunity system. If you do not eat less or different than in normal times of practice you will gradually gain weight.

If you are afraid to lose muscle mass, which will happen if you practice much less, it is wise to eat less carbohydrates and more proteins. Protein rich nutrition provides your body with the necessary building materials (amino acids) and energy. Your body requires these materials to perform various repairs, including the retention and build-up of muscle mass.

In principle you should not be drinking proteinshakes if you are not working out intensively since they could lead to gaining weight as fat will be increasing.

Below gives you an idea how many proteins you need per day:

- Kids until 18 years old: 1,2 gram protein per kg/bodyweight.
- Adults (active): 0,8 gram protein per kg/bodyweight.
- Endurance athletes: 1,2 - 1,4 gram protein per kg/bodyweight.
- Strength athletes: 1,8 gram protein per kg/bodyweight.

For example, you are 17 years old and weigh 65 kilos. Your protein need is $(65 \times 1,2 =) 78$ gram per day.

Examples of protein rich foods divided into animal and vegetable protein sources :

Animal	Vegetable
Low fat quake (9g per 100g)	Whole wheat bread (9g per 10g)
Semi-skimmed milk (3,4 g per 100g)	Silverfly rice (3g per 100g)
Buttermilk (2g per 100g)	Wholegrain pasta (6g per 100g)
Low fat yoghurt (4g per 100g)	Potatoes (2g per 100g)
Egg (13g per 100g)	Oatmeal (13 gram per 100g)
Salmon (25g per 100g)	Teff breakfast (10,5 g per 100g)
Tuna (24g per 100g)	Varied nuts (22g per 100g)
Beef (35g per 100g)	Seeds (30g per 100g)
Chicken (31g per 100g)	Tofu/tempeh (12g per 100g)
Turkey (25g per 100g)	Chickpea (19 g per 100g)
	Soja beans (22g per 100g)
	Lentil (9g per 100g)
	Peanutbutter (23g per 100g)
	Sojamilk (4g per 100g)
	Almondmilk (0,6g per 100g)
	Corn (3g per 100gram)
	Kale (4g per 100g)
	Avocado (2g per 100g)
	Spinach (3g per 100g)

In case you want to know more about eating healthy go to <https://www.iamafoodie.nl>

DAY STRUCTURE & REGULARITY

Having a “day structure” is stimulating for your well-being. It offers hold and provides clarity and overview. It prevents that your body and mind each day have to adjust to a new situation losing energy thinking how to plan your day.

Think about fixed teams to wake up and go to sleep, eating times, school, work, sport, chillen etc. A lack of structure may lead to insomnia, reversing day/night rhythm, feeling of losing overview, experience lack of satisfaction, delay plans etc.

If you recognize some of these symptoms or feelings is wise to try to bring more structure into your daily life. You do not have to go to school, work, practice etc.. but it is still important to have a planning per day and week which could look like this

8:00 → Wake-up/shower/get dressed (do not stay in your pijamas)

8:30 → **breakfast**

9:00 tot 12:00 → schoolwork (around 10:30 take a **piece of fruit**)

12:00 - 13:15 → **lunch** and go 30 min outside (shooting, ball handling or workout)

13:15 – 15:45 → schoolwork

15:45 – 16:30 → **snack** and change clothes

16:30 – 17:30 → **Individual practice** (see more info in this document)

17:30 – 17:45 → stretchen (see video)

17:45 – 18:15 → take shower

18:15 – 19:15 → **dinner**

19:30 – 22:00 → read a book, watch a film or serie (**snack** around 20:30 or bit later)

22:00 → go to bed

22:30 → **sleep**

SLEEP

We need to sleep to function properly. Enough sleep helps you to perform cognitive tasks such as speaking, remembering, thinking flexible etc. During the sleep your heart rate and breathing go down, the muscles are relaxed and all kinds of stimuli are blocked by the brain, which reduces your consciousness. Your body gets the chance to get some rest. If you regularly sleep less you will be often irritated and will forget things. Even when you stay up all night it is already very difficult to concentrate, think correctly and you have more chance to catch some virus or infections.

Sleep has a positive impact on your health. People who do not sleep enough have a weaker immune system. Your immune system is the mechanism used by your body to protect you from viruses, bacteria and many other types of disease.

How much sleep you need varies per person and per period of time. Below you can see some averages but if you frequently wake up tired you probably need more

Guidelines:

7/8 years old kids need on average 11 hrs sleep

9/10 years old kids need on average 10,5 hrs sleep

11/12 years old kids need on average 10 hrs sleep

13/14 years old kids need on average 9,5 hrs sleep

15/16 years old kids need on average 9 hrs sleep

17 years old kids need on average 8,5 hrs sleep

As from 18 years old they need on average 8 hrs sleep

Make sure that next to a healthy eating pattern you get also enough sleep!

STRETCHING & MOBILITY

Stretching is a method of promoting or maintaining agility. If there is one sport that makes your muscles shorter, it's basketball. Short, fast and powerful movements unfortunately don't promote your agility.

Basketball players are therefore usually very stiff and this increases the chance of injuries. If you stretch regularly you make your muscles longer and you get greater joint movement. This will improve your acceleration and deliver more energy due to a larger contraction length.

By stretching the muscles they are less tense leading to a better bloodflow and more oxygen.

The muscles become smoother and you will notice how this increased mobility will make your movements around the court more coordinated, smoother and more powerful (jumping, finishing moves, defense etc..)

Stretching is important to:

- Relax the muscles, lower muscle pain after physical activity and recover better
- Improve your performance
- Prevent injuries & healing

Physical problems for kids in the growth spurt

The biggest physical problems often arise in the growth spurt. The bones grow first and the muscles have difficulty tracking this evolution, this creates an imbalance between the two structures. Through the tendons there is always a great tension of the muscles on the bone. As a result, children often have a bad coördinatie and difficulty with timing. Often is said that these kids are walking in a woody way, while in fact they cannot do much about it. When the muscles have readapted to the changed situation the problem will be solved. It is important not to burden children too much physically at this stage. Active stretch exercises may be used preventively.

Stability exercises



Video material

From conditioning trainer Antonia:

15 minutes flexibility routine for beginners: https://youtu.be/L_xrDAtykMI

BALL CONTROL

For a basketball player is key to have a good ball control. By being everyday in touch with the basketball you develop a feel for the ball which will help you during your whole basketball career. If you do not stay active during the coming weeks you may lose a lot of control and that is why we want to remind you some basic principles.

It is important that your dribble with the movement of the forearm, not of the hand. The ball is not struck with the arm, but pushed down with the forearm. This way you have a longer feel of the ball and can control the dribble better. Note: The hand is at the top of the ball for better control.

It is important that you are not looking at the ball while dribbling in order to be able to see your teammates, your defenders and if there is an opportunity to shoot or drive to the basket. The head is looking upwards to be able to see the court.

The 'seeing' is done with the fingers, without using the palm in contact with the ball

In these short films you can see how to improve your ball control and feeling to protect the ball, beat a defender or make the best decisions on the court.

Video material

Coach Brian: <https://youtu.be/44OGf9ID3K8>

10 minute ball handling workout: <https://youtu.be/Zix5EP74jTs>

Tip from coach Jan Willem Jansen : use your **fantasy** and get better with simple drills, repeat, repeat, repeat...

SHOOTING FORM

Practice makes your shooting better and this period is also very important to work on the basis, proper technique. If you start from the basis and practice regularly you will see your percentages increasing and you can start moving to further distances.

Basic principles

The distance between the feet is just enough to fit a basketball (waist length). The foot under the shooting hand stands half a foot in front of the other foot, this creates a natural shooting pose, the so-called "triple threat position" (shooting, passing, driving). The legs are slightly bent to give you energy. Note: you are leaning on both feet.

Foot, knee and elbow need to be in one line. All starts with a correct feet position pointing to the basket to shoot the ball in the right direction. Your body needs to be leaning slightly forward. The foot from the shooting hand needs to point forward or slightly inside.

In the preparation, arms and legs are bent. The power will come from legs and arms. The further you shoot the more you will need to use the power from your legs.

When you get the ball, get your eyes as soon as possible on the target, the shooting hand is behind the ball and the other one at the other side.. Position the ball in your shotpocket the same time everytime you catch it.

Use the index finger and middle finger to control the direction. Spread your fingers wide enough to comfortably fit the ball in one hand. The ball should sit in your fingerpads. Make sure your wrist is folded, This will place your elbow in a right 90 degree angle and your arm will stretch out to release the ball. It is important that the ball is not too far or too close to your body.

Hand position on delivery is very important. The ball should come off the hand with perfect symmetrical backspin. Your guide hand stays to the side and does not influence the flight of the ball. Release the ball on the way up, just before the top of your jump.

You should land in the same spot that you jumped, which shows that you have good balance on your shot. Your wrists should be floppy (relaxed). Fingers should be pointed at the target (rim). Finish high. You should see your fingers at the top square of the back board. Hold your follow through position until the ball hits the rim.

Video materiaal

Coach Serge: <https://youtu.be/Toklu8oJVBM>

4 Basketball shooting drills with dribble moves: <https://youtu.be/iQ6nRWmbcSE>

STRENGTH & CONDITIONING

Basketball is characterized by explosive direction changes: starting and stopping, turning, jumping and landing, etc. Due to all these explosive moves is the impact on the holding and movement device on our body huge and to prevent injuries is key to carry out strength and core stability exercises and to be in shape.

Injury prevention starts by checking the functions of muscles and joints, correct disbalances and improve postures. Furthermore it is important to ensure the stability of the various links in the body like ankles, knees, waist, back, wrists, neck, elbow, shoulder etc.. and improve it with strength and core stability exercises.

With these exercises you will also notice an improvement on your sport performance. More explosivity and stronger muscles will lead to smoother and quicker moves in the basketball court.

See some examples below:

Strength exercises



Explosivity exercises



In the videos below you can see how you could combine strength and conditioning in one workout. For basketball is important to focus on explosivity. Do not just go 3x week for a 5km run, combine it with intervals/sprints like you would do on the basketball court and build some moments to work out on your vertical leap and speed explosivity.

Example:

- ✓ 1 km warmup 60% tempo (jogging)
- ✓ Dynamic stretching (legs, arms, back) <https://youtu.be/fplPw282UYs>

5x 30 sec. high tempo* 70% sprint
5x 20 sec. high tempo* 80% sprint
5x 10 sec. op hoog tempo* 90% sprint
5x 5 sec. op hoog tempo* 100% sprint

In-between 30 secs rest, keep walking

- Speed increases as the distance gets shorter , last session at 100%

- ✓ 1 km cooling down 60% tempo (jogging)

20x jump squats
15 x jump squats
10x jump squats
5x jumpsquats

In between 20, 15, 10 and 5 push ups.

- ✓ Finish the workout with a serie of sit-ups, in between the sets stay in the plank position.

Video material

Physical trainer Leslie: <https://youtu.be/m4Z3Qlh3lhU>

10 Vertical Jump Exercises: https://youtu.be/bjzgbQp_k0

FINAL TIPS

If you have a basketball court near your home, that's great. To limit the chances of spreading the COVID-19 virus you are not allowed to play 1 vs 1 or games with your friends or teammates. But you can ask someone living with you at home to pass you the ball while you are shooting.

You can also work individually on your shooting form or on your 1vs 1 moves like we show on the videos below

1 vs 1 moves: <https://youtu.be/xSnHRuIOLYM>

Combination moves: <https://youtu.be/3opucr2KvJo>

In case your brother/sister or parents do have a similar level you can also play a 1vs1 with them but always look for a moment when the court is empty and you do not bother other people.

You may not have the chance to play basketball but you can still watch some old games (NBA, College, Euro League) or read basketball books. Maybe some of your games were recorded and you can check what went well and what could be improved. This way you can stay inspired and thinking how to improve your game.

Top 3 Basketball books at this moment

1. The Mamba Mentality (Kobe Bryant)
2. Michael Jordan (Roland Lazenby)
3. Eleven Rings (Phil Jackson)

Finally

Try to stay in contact with your teammates. Together we are stronger! Cheer each other up and challenge them to train and get better. Set yourself some goals for the coming weeks, make a plan with your practices and organize live streams with your team and/or friends via ZOOM, Skype or Houseparty for example.

Stay Safe!

Team MBCA

#MBCA#PLAYHARD#PLAYSMART#PLAYTOGETHER#