

Basketbal:

opbouw in onderbouw van voortgezet onderwijs (1)

‘Vandaag gaan we basketballen. Het lijkt een beetje op korfbal maar nu mag je dribbelen en de bal afpakken van elkaar’. Met deze introductie van basketbal in de onderbouw van het voortgezet onderwijs kun je voor verrassingen komen te staan. Terwijl het korfbal juist zo aardig ging verandert het partijspel bij basketbal opeens in een slagveld. Hoe introduceer je basketbal in de onderbouw van het voortgezet onderwijs?’

Door: Maarten Massink

Samenspelen met korfbal en andere handbalachtige spelen met beschermd balbezit gingen zo goed. Nu mogen ze dribbelen en de bal afpakken. Leerlingen gaan dan soms echt ‘los’; er wordt onnodig veel gedribbeld en er worden veel overtredingen gemaakt. Herken je het beeld? Terwijl de ene leerling zich uitleeft is voor de andere leerling de lol er snel

af. Hoe maak je een geleidelijke overgang van spelen met beschermd balbezit naar spelen met dribbel en bal afpakken mogelijk, zonder dat er ‘chaos’ ontstaat? In de eerste klas van het voortgezet onderwijs is het prettig te beginnen met korfbal als balspel. Het beschermde balbezit en het accent op samenspelen zonder lopen met de bal geeft de leerlin-

gen een ‘veilig’ gevoel. Dit is essentieel als ze net in een nieuwe klas komen en elkaar leren kennen en balspelend met elkaar leren omgaan. Eerst elkaar ruimte geven om de bal aan te nemen en rustig rond te kijken naar wie vrijloopt. Dit lukt beter met een verdediger op (arm)lengte afstand die de bal niet uit de handen mag pakken. Waarschijnlijk kennen ze dit al vanuit de basisschool. Het is goed in de nieuwe klas dit te herhalen in deze nieuwe setting.

Na verloop van tijd, als het ‘elkaar-ruimte-geven-om-te-spelen’ een vanzelfsprekendheid is geworden kun je deze ruimte wat meer in laten vullen door de dribbel te introduceren. Daarbij mag de bal van elkaar worden afgepakt zonder elkaar daarbij aan te raken. Kortom dan wordt het tijd voor basketbal. Naar mijn mening moet aan de voorwaarde van ‘ruimte-geven-om-te-spelen’, die ze leren bij korfbal met beschermd balbezit, wel eerst worden voldaan. Als dit niet het geval is, is het risico op onbeheerst en chaotisch spelen bij basketbal groter.

Thema’s die aan bod komen bij basketbal zijn dribbelen, samenspelen (passen) en schieten. Deze thema’s komen iedere les oefenend en spelend aan de orde. Hierbij wordt aangehaakt bij wat ze geleerd hebben van korfbal. Vervolgens wordt het

Les	Dribbelen	Samenspelen	Schieten	Partijspel
1	Split vision: <ul style="list-style-type: none"> ● op de plaats spiegelen - docent - medeleerling ● vrij door zaal - ruimte aangeven - elkaar volgen 	Balbezit houden met bouncepass: <ul style="list-style-type: none"> ● van 4:0 naar 4:4 	‘Hoog’ schieten (set shot): <ul style="list-style-type: none"> ● tweetallen onverdedigd ● verdedigd (toernooi move-up, move-down) 	Drie-baskets-basketbal: <ul style="list-style-type: none"> ● 4:4 met scoren op drie baskets
2	Bal beschermen: <ul style="list-style-type: none"> ● omgangsbaan ● duel 1 tegen 1 met aandacht ‘no contact’ 	Samenspelend verplaatsen: <ul style="list-style-type: none"> ● buiten de perken vier richtingen ● buiten de perken één richting 	Bal veroveren na schieten (rebound): <ul style="list-style-type: none"> ● duel 1:1 zonder dribbel 	Twee-uit-drie-basketbal: <ul style="list-style-type: none"> ● 4:4 met scoren op twee van de drie baskets
3	Doelen na dribbel: <ul style="list-style-type: none"> ● biathlon: scoren in estafette (tweetallen) 	Bal beschermen met pivoteren: <ul style="list-style-type: none"> ● 2:1 	Rebound en afstand nemen <ul style="list-style-type: none"> ● duel 1:1 met dribbel ● accent op outlet dribbel 	Basketbal <ul style="list-style-type: none"> ● 4:4 op twee baskets

Lesopbouw over drie lessen



Speelruimte geven bij korfbal



Beschermd balbezit bij korfbal

dribbelen met bal en het schieten over een verdediger geïntroduceerd. Er worden drie blokken basketbal beschreven, maar het kan natuurlijk ook over meerdere lessen worden verdeeld. Per thema wordt een aandachtspunt aangegeven.

Les 1

Als we komend vanuit korfbal nu de dribbel gaan introduceren voor de overgang naar basketbal is het belangrijk dat leerlingen vanaf het begin leren niet alleen oog te hebben voor de bal, maar ook voor wat er verder in het veld gebeurt. Het gaat om 'split vision'. Samenspelend in balbezit blijven in een kleine ruimte en de goede stuiteigenschappen van een basketbal, vragen het gebruik van de 'bouncepass'. Met basketbal mag je over een verdediger schieten die voor je staat. Het wordt tijd voor het aanleren van een hoog 'set shot'. Deze aspecten van de genoemde thema's komen aan bod in les 1. We sluiten af met een teamspel waarin al

deze aspecten spelend beoefend kunnen worden met veel kans op succesbeleving in 'drie-baskets-basketbal' per zaalhelft.

Dribbelen met split vision

Op de plaats

● Docent 'spiegelen'

Alle leerlingen krijgen een basketbal. De docent staat voor de klas en stuit de bal op de plaats. Hij geeft aan met welke hand en hoe hoog er gedribbeld wordt. Leerlingen doen na in spiegelbeeld. Hierbij wordt 'split vision' geoefend. Leerlingen leren vanaf het begin naar voren te kijken, in dit geval het voorbeeld van de docent te volgen. Deze wisselt links en rechts af, maar ook de positie; staan, knielen, zitten, liggen terwijl hij de bal blijft stuteren. Bij lage dribbel is er alleen nog maar een polsactie en licht contact met de vingertoppen. Bij een hogere dribbel wordt de hele onderarm actief maar de bovenarm blijft nagenoeg stil en er is alleen beweging in de elleboog en nauwelijks in de schouder. Deze aanwijzingen kun je leerlingen laten benoemen door een leerling een goed voorbeeld van een andere leerling

(demonstratie) te laten beschrijven. Wat valt op? Welk deel van zijn arm beweegt? Hoe is het contact met de bal?

● Leerling 'spiegelen'

Leerlingen werken nu in tweetallen en gaan elkaar spiegelen. Eén leerling doet wat de docent in de vorige oefening deed: aangeven met welke hand en hoe (hoogte, positie staand, zittend, liggend) er gedribbeld moet worden. Na verloop van tijd wordt er gewisseld van initiatief. Deze opdracht kan ook gedaan worden met één bal per tweetal waarbij de instructeur zonder bal het spiegelbeeld aangeeft. Leerlingen geven elkaar aanwijzingen.

Vrij door de zaal

● Ruimte aangeven

Leerlingen dribbelen nu vrij door de zaal in de ruimte die de docent aangeeft. Ze mogen elkaar daarbij absoluut niet raken en de bal moet onder controle blijven. De leerlingen blijven vóór de docent die de ruimte kleiner en daarna weer groter kan maken door naar voren of naar achteren te lopen. Leerlingen moeten elkaar en de docent (de ruimte) in de gaten >>

Contact:

m.massink1@upcmail.nl



Basketbal dribbel met split vision



Versnellen

blijven houden en oefenen 'split vision'. Als het goed gaat mogen leerlingen van wandelen overgaan in looppas.

● **Leerling volgen**

We werken weer met tweetallen. Een leerling dribbelt voorop de ander volgt. De voorganger wisselt richtingen en snelheid (stilstaan), maar wel zodanig dat zijn volger kan blijven volgen. In het kader van 'split vision' is het belangrijk dat de volger dicht bij zijn voorganger blijft maar geen botsingen maakt als zijn voorganger stilstaat. Ook hierbij kan de voorganger aangeven met welke hand er gedribbeld moet worden. Dit kan ook gedaan worden door een voorganger zonder bal (per tweetal één bal).

Samenspelen en balbezit houden

Van vier tegen nul, naar vier tegen vier

Er worden drie groepen van acht gemaakt. Iedere groep verdeelt zich in twee viertallen. In een afgebakende ruimte speelt het eerste viertal de bal naar elkaar over met een bouncepass. Het gaat er om in balbezit te blijven met toenemende weerstand. Eerst wordt er alleen maar tien keer overgespeeld zonder verdediger waarbij de bal in de afgebakende ruimte moet blijven. Na tien keer overspelen komt er één verdediger (lummel) in van het wachtende viertal. Deze lummeel mag de pass die onderweg is proberen te onderscheppen of aanraken. Als dit lukt dan wordt er gewisseld: het wachtende viertal

neemt de plaatsen over in de afgebakende ruimte. Ze beginnen weer met tien keer een bouncepass voordat de eerste lummeel van het andere viertal er in komt. Lukt het de bal tien keer over te spelen zonder onderschepping of aanraken door de lummeel, dan komt de tweede lummeel er in van de wachtende partij. Lukt het weer tien keer over te spelen zonder onderschepping of aanraking door een lummeel dan komt de derde lummeel erbij. Dit kan doorgaan tot er vier tegen vier gespeeld wordt en de balbezitters de bal tien keer hebben overgespeeld. Als dat lukt dan wordt er gewisseld.

Belangrijke regel: is de bal vast in twee handen van de balbezitter dan heeft hij beschermd balbezit. Het is voorlopig van belang de balbezitters te helpen met de concentratie op de bouncepass.

Belangrijke tip voor de balbezitters: gebruik schijnbewegingen (fake pass) om de weg vrij te maken voor een bouncepass (afspeellijnen openen).

Het kan moeilijker gemaakt worden door het vasthouden van de bal te beperken. Bijvoorbeeld niet langer dan vijf of drie seconde vasthouden.

Schieten met een hoog schot
Onverdedigd schieten

● **'Tienen'**

Per tweetal een bal. Schiet om de beurt op de basket. Als je scoort mag je door vanaf een aangegeven plaats. Als je mist mag je partner doorgaan met schieten op de plaats waar de bal wordt afgevangen. Wie het eerst tien punten scoort is winnaar.

Er kunnen twee tweetallen tegelijk oefenen per basket. In verband met veiligheid schieten tweetallen om de beurt.

Verdedigd schieten

● **'Tienen' met verdediger**

De docent laat twee manieren zien van schieten. Met de bal voor je buik (borstschot met korfbal), of schieten met de bal boven je hoofd. Welk schot wordt vaak gebruikt bij basketbal? Het 'hoge' schot omdat je ook mag schieten met een verdediger voor je. Het borstschot is makkelijker te verdedigen als je de bal voor je buik houdt. Een hand erboven en je schot wordt al geblokkeerd. Met de bal boven je hoofd kan je over een blok



Hoog schieten



Over verdediger schieten

heen schieten. Hieruit kunnen leerlingen leren dat het verschil in spelregels (de spelregel 'gedekt doelen' met korfbal bestaat niet bij basketbal) leidt tot een ander gebruik van technieken.

We spelen weer 'tieten' maar nu wordt ieder schot verdedigd door de ander die met zijn gezicht naar de balbezitter en met geheven hand het schot probeert te blokkeren. Hierbij moet je 'gepaste' afstand houden. De ruimte boven de balbezitter mag je niet verdedigen, je moet voor hem blijven en je mag de balbezitter niet aanraken. Het gaat nu om schieten over de verdediger. De verdediger moet na zijn verdedigingsactie wel snel omdraaien om een gemiste bal af te vangen voordat de bal ver wegspringt van de basket (uitblokken). Hiermee wordt het snel omschakelen van verdediger naar aanval (rebound) van begin af aan geoefend.

● *'Tieten' met move-up move-down*
Het 'tieten' kan in competitievorm gespeeld worden met move-up-move-down: na aangeven van de docent

schuiven de winnaars een veldje op (met de klok mee) en verliezers gaan een veldje terug (tegen de klok in). Op het aangegeven eerste veldje blijven winnaars staan en schuiven alleen verliezers een veldje terug. Op het laatste veldje schuiven alleen winnaars een veldje op en blijven verliezers staan.

Partijspel op drie baskets

Driebaskets-basketbal

We spelen met drie viertallen op een zaalhelft vier tegen vier. Aan de kant zit een wachtend viertal terwijl twee viertallen tegen elkaar spelen. Na drie scores wordt er gewisseld. Het verliezende viertal gaat eruit. Het wachtende viertal komt erin. Als een team drie keer op rij heeft gewonnen moeten ze ook wisselen.

Belangrijke regels:

- dribbelen mag
- als je de dribbel stopt (bal in twee handen) moet je afspelen of schieten, je mag geen tweede keer dribbelen
- tijdens de dribbel mag de verdediger de bal wegtikken of afpakken

- balvast in twee handen betekent beschermd balbezit
- je mag geen lichamelijk contact maken. Dit betekent:
 - bij het verdedigen van de dribbel de balbezitter niet aanraken
 - je mag niet tegen iemand aan dribbelen die stilstaat
- je mag niet twee keer op dezelfde basket een doelpoging doen.

Door de vele scoremogelijkheden is er veel succesbeleving. Er staat al snel iemand vrij onder een basket. Daarom is 'split vision' lonend; blijf in balbezit goed kijken waar medespelers vrij staan en waar ruimte is voor een score. Dribbel alleen als je vrije doorgang hebt bijvoorbeeld naar een vrije basket.

In het volgende artikel komt les 2 aan de orde. Dan is er aandacht voor dribbelen en de bal beschermen, samenspelen en verplaatsen, de rebound na een doelpoging en partijspel met gericht aanvallen. ◀