

Basketbal;

opbouw in onderbouw van voortgezet onderwijs (2)

Hoe introduceer je basketbal in de onderbouw van het voortgezet onderwijs? In het vorige artikel werd gewezen op het belang van starten met beschermd balbezit zodra de bal vast is in twee handen in de eerste klas voortgezet onderwijs als ze net beginnen met basketbal. Het is belangrijk dat leerlingen leren elkaar ruimte geven om te spelen.

Door: Maarten Massink

In het vorige artikel is de lesopbouw geïntroduceerd en les 1 beschreven. In dit artikel gaan we verder met de thema's individueel spelen (dribbelen), doelen en samenspelen.

Les 2

In les 1 is aandacht besteed aan split vision. In deze les gaan we daarmee verder maar wordt ook aandacht gevraagd voor het beschermen van de bal. Tijdens het dribbelen

mag de verdediger de bal immers wegtikken. Het is belangrijk je lichaam steeds tussen tegenstander en de bal te houden. Het samenspelen in les 1 stond in het teken van balbezit houden in lummelspelletjes. Nu in les 2 gaan we het samenspelend verplaatsen aandacht geven. Het schieten in les 1 was nog zonder duel. Nu spelen we één tegen één en leren we leerlingen snel om te schakelen en de rebound te verzorgen. Ten slotte eindigen we met een spel vier tegen vier op een

speelhelft met scoren op meerdere baskets (twee van de drie).

Dribbelen en balbeschermen

Lichaam ertussen

● *In omgangsbaan, bal aan de buitenkant*
Alle leerlingen krijgen een bal en dribbelen in omgangsbaan. Eerst in wandelpas later in looppas. Op teken wordt er van richting gewisseld. Er wordt steeds met de buitenste hand gedribbeld. De docent staat in de

Les	Dribbelen	Samenspelen	Schieten	Partijspel
1	Split vision: ● op de plaats spiegelen - docent - medeleerling ● vrij door zaal - ruimte aangeven - elkaar volgen	Balbezit houden: met bounce pass: ● van 4:0 naar 4:4	'Hoog' schieten (set shot): ● tweetallen onverdedigd ● verdedigd (toernooi move up, move down)	Drie-baskets-basketbal: ● 4:4 met scoren op drie baskets
2	Bal beschermen: ● omgangsbaan ● duel 1 tegen 1 met aandacht 'no contact'	Samenspelend verplaatsen: ● buiten de perken vier richtingen ● buiten de perken één richting	Bal veroveren na schieten (rebound): ● duel 1:1 zonder dribbel	Twee-uit-drie-basketbal: ● 4:4 met scoren op twee van de drie baskets
3	Doelen na dribbel: ● biatlon:scoren in estafette (tweetallen)	Bal beschermen met pivotteren: ● 2:1	Rebound en afstand nemen ● duel 1:1 met dribbel ● accent op outlet dribbel	Basketbal ● 4:4 op twee baskets

(Lesopbouw over drie lessen)



kring als fictieve tegenstander. De leerlingen zorgen steeds dat ze met wisselen van richting niet de bal naar binnen draaien en de tegenstander 'aanbieden' maar dat de bal aan de buitenkant blijft en de tegenstander er niet bij kan. De docent kan (samen met een leerling) langs de rij lopen en aangeven dat de bal aan de buitenkant moet blijven door ballen aan de binnenkant weg te tikken. Bij het wisselen van richting mogen de leerlingen de bal niet in twee handen pakken en omdraaien (second dribble) en verder dribbelen.

● Met tweetallen

Per tweetal een bal. De balbezitter dribbelt vrij door de zaal. De ander (partner) probeert de bal weg te tikken. Hierbij mag je de balbezitter absoluut niet aanraken. Het is belangrijk leerlingen te laten zien en ervaren dat je heel gauw een verdedigende fout maakt. Als de dribbelaar de bal beschermt en de verdediger loopt tegen hem aan of slaat naar de bal en raakt daarbij de aanvaller dan is de verdedigende fout gemaakt. De balbezitter maakt dat duidelijk door de bal even in twee handen te pakken en deze duidelijk omhoog te steken om aan te geven dat de verdediger een fout tegen hem of haar maakt. Wel moet duidelijk gemaakt worden dat dit alleen is toegestaan in deze oefening om de overtreding duidelijk te maken. In het spel zou opnieuw dribbelen na bal vastpakken second dribbel betekenen. De bedoeling van deze oefening is duidelijk maken dat je als verdediger heel snel een fout kunt maken en voorzichtig moet zijn bij bal veroveren. De balbezitter leert zijn lichaam tussen bal en tegenstander te houden tijdens de dribbel. Verliest de balbezitter de bal of gaat hij/zij buiten de lijnen van het veld dan wordt er gewisseld. Na twee minuten wordt er ook gewisseld als dezelfde balbezitter nog aan de bal is. Wie kan twee minuten in balbezit blijven?

Samenspelend verplaatsen

Buiten de perken

● In vier richtingen

We spelen op drie velden vier tegen vier in een vak. Je kunt scoren als je een medespeler die buiten het vak is gaan staan kunt aanspelen met een stuit (bounce pass). Dit kan aan vier zijlijnen van het vak gebeuren. Hiermee krijgen leerlingen veel scoringskansen. Het gaat er niet alleen om in balbezit



Dribbel

te blijven als bij tienbal (les 1), maar je moet gericht samenspelend een zijlijn opzoeken om te kunnen scoren. We spelen zonder dribbel en de balbezitter heeft beschermd balbezit. Wordt de bal onderschept dan mag de tegenpartij verder spelen en proberen te scoren. Bij een punt mag de andere partij de bal uitnemen in het midden van het vak.

Is er te weinig ruimte voor drie velden dan speel je vier tegen vier op twee velden. Ieder team heeft dan twee wissels die doorwisselen zodra er is gescoord of op afgesproken tijd.

Je kunt het moeilijke maken door iedere partij twee tegenover elkaar liggende lijnen te geven waarover gescoord kan worden.

● In twee richtingen

Ieder team heeft een lijn waarover gescoord kan worden. Dit geeft richting aan het samenspel en maakt het verdedigen van de lijn makkelijker. Het principe is eerst de aanvallers helpen om te scoren, daarna de verdedigers helpen als het scoren makkelijk gaat. Dit bepaalt ook het moment waarop de scoringslijnen beperkt worden. Als het

samenspelend beter gaat gaan we het samenspelend scoren moeilijker maken. Aspecten als vrijlopen (afspeellijnen openen) en de vrije ruimte opzoeken, veel bewegen en versnellend aanbieden komen hier aan de orde. Je kunt spelen met een vaste eindvakspeler, maar je kunt ook afspreken dat iedere veldspeler zich in het eindvak mag aanbieden. Het scoren kan alleen als er met een stuit aangespeeld wordt om worpen over grote afstand te voorkomen.

Schieten en bal veroveren

Rebound

● Duel één tegen één

In de vorige les hebben we aandacht besteed aan het 'hoge schot', het schieten over een verdediger, het snel omschakelen als verdediger en de bal die van het bord springt pakken voor hij ver weg is van het bord.

Nu gaan we weerstand opvoeren. Per tweetal een basketbal. Na het schot mogen beide spelers proberen de bal te pakken. Als de bal gescoord is mag degene die gescoord heeft verder vanaf een afgesproken (strafworp) punt. Gaat de bal mis dan mag degene die >>

Contact:

m.massink1@upcmail.nl



Lay-up



Twee tegen twee

bal afvangt verder en proberen te schieten terwijl hij wordt verdedigd. Er ontstaat een duel één tegen één.

Het is belangrijk als verdediger het midden te vinden tussen het schot verdedigen en snel af te rollen (om te draaien) om de rebound te kunnen winnen. Als de balbezitter de bal vast heeft is er beschermd balbezit. De verdediger mag natuurlijk wel het schot blokkeren. Het is belangrijk dat hij daarbij voor de balbezitter blijft, hij mag niet de ruimte boven (de kolom) de balbezitter afdekken. Deze ruimte is van de balbezitter. De balbezitter mag daarentegen niet tegen de verdediger aanleunen of wegduwen als deze stilstaat met armen langs of tegen zijn lichaam. Loopt de aanval-ler toch tegen de stilstaande verdediger op, dan maakt hij een aanvallende fout.

Het is belangrijk leerlingen vroeg te leren wat de verdediger en de balbezitter wel en niet mogen en welke ruimte ze mogen innemen. In dit spel kun je dat goed laten ervaren.

Er kunnen eventueel twee tweetallen per

basket een duel één tegen één spelen. Levert dit toch problemen op dan moet er om de beurt gespeeld worden met de tweetallen en is het wachtende tweetal scheidsrechter van het duel. Zij bepalen of er overtredingen worden gemaakt.

Partijspel

'Twee uit drie' basketbal

We spelen vier tegen vier op een zaalhelft met drie baskets zodat er veel scoringsmogelijkheden zijn. Er komt wel wat meer richting in het spel. Er is één neutrale basket (op de kopse kant van de zaal) waar beide partijen op kunnen aanvallen, en iedere partij heeft een vaste basket waar ze op kunnen aanvallen en een vaste basket om te verdedigen. Verder zijn dezelfde regels van kracht als in de vorige les.

Wat betreft wisselen kan een derde partij indraaien zodra er één of twee keer gescoord is of na een afgesproken tijd. Een andere mogelijkheid is dat iedere partij wisselers heeft waarbij wordt ingedraaid na een score of op tijd.

Het is belangrijk hier nog een keer stil te staan bij de regels met betrekking tot verdedigen en het maken van een verdedigende fout en een aanvallende fout. Als leerlingen dit gaan herkennen ontstaat er ruimte om te spelen en blijven onnodige overtredingen uit.

In het volgende en laatste artikel in deze reeks besteden we aandacht aan dribbelen en scoren (scoren in beweging). Verder komt bij samenspielen het pivotteren aan de orde waarbij de balbezitter ruimte maakt voor zichzelf om de bal langs een verdediger te kunnen spelen. Het schieten staat in het teken van het duel één tegen één waarbij met een dribbel een betere uitgangspositie wordt gezocht. Het partijspel gaat nog meer richting krijgen door met twee baskets te spelen. ◀