



# Deelnemende scholen enthousiast over basketbalproject

## Mission Olympic laat schoolkinderen basketballen

*“Een zeer geslaagd project”. Zo omschrijft Richard Koppert, schoolsportcoördinator van het Ypenburg Lyceum het project Mission Olympic dat in april en mei van dit jaar op zijn school in Den Haag werd gehouden. “Het heeft er toe geleid dat een groep van vijftien kinderen nu elke dinsdag na schooltijd een uur lang basketbaltraining krijgt. Maar dit is pas het begin. Ik heb voor ogen dat we dit in de toekomst ook in de voorschoolse uren kunnen gaan doen.” Door: Ronald van Dam*



Mission Olympic

Mission Olympic is de grootste landelijke schoolsportcompetitie van Nederland. Het doel is om jongeren in beweging te krijgen en hen het plezier van sporten met elkaar te laten beleven. Jaarlijks sporten circa 150.000 jongeren van ongeveer 200 middelbare scholen met elkaar om een plaats in de finale in het Olympisch stadion in Amsterdam. Gedurende een dag vol sport, show en entertainment strijden de 5000 finalisten om het nationale kampioenschap voor scholen.



Pleintjesbasketbal

gramma Basketball Unites, de breedtesportafdeling van de bond. Daar worden tal van producten ontwikkeld om mensen aan het basketballen te krijgen.

### Drie tegen drie en BR4F

Twee van die producten, drie-tegen-drie basketbal en de Basketball Race4Fun (een behendigheidrace tegen de klok) worden

### Basketbal en Mission Olympic

Mission Olympic bestaat sinds 2003 en is een initiatief van NOC\*NSE, de Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding (KVLO) en Coca-Cola. De Nederlandse Basestkball Bond (NBB) is vanaf 2007 bij het project betrokken via het pro-



bij Mission Olympic ingezet. In 2009 testte de NBB de Basketball Race4Fun tijdens de Mission Olympic The School Final. Zo'n 200 enthousiaste leerlingen stredden toen om de snelste tijd. Drie-tegen-drie basketbal is een laagdrempelige, vereenvoudigde vorm van het gewone vijf-tegen-vijf spel. Het kan worden gespeeld op één basket en zorgt ervoor dat meer leerlingen actief mee kunnen doen en dat optimaal van de ruimte en mogelijkheden

gebruik wordt gemaakt. (Voor uitleg drie tegen drie: zie site 'Mijn KVLO'.) Hieronder de regels.

Voor de NBB is deelname aan Mission Olympic een goede manier om toegang te krijgen tot leerlingen in het voortgezet onderwijs. In 2010 ging de bond via Basketball Unites een samenwerking aan met een vijftal scholen in drie verschillende steden in Nederland:

## 3-TEGEN-3 BASKETBALL

Veel materialen zijn er niet nodig om 3-tegen-3 te kunnen spelen. Met niet meer dan één basket, één basketball (maat zeven voor de heren, maat zes voor de dames, indien beschikbaar) en twee teams beschikbaar kan 3-tegen-3 gespeeld worden, dat is alles. Alle andere zaken, zoals reguliere veld afmetingen, scorebladen, scheidsrechter, enz. zijn niet echt noodzakelijk voor toepassing, want met simpele afspraken tussen beide teams vooraf, kan 3-tegen-3 in wedstrijdvorm worden gespeeld.

3-Tegen-3 basketbal is dus een spel- of wedstrijdvorm die op een half veld wordt uitgevoerd door twee teams van drie spelers (wisselers niet meegerekend, max. twee wisselers). De wedstrijden kunnen eindigen met slechts twee spelers, maar niet met één speler. Dunken is niet toegestaan te allen tijde!

Wisselen van spelers uit hetzelfde team is onbeperkt mogelijk, maar alleen als de bal niet in het spel is, dus bij elk dood spelmoment. Dat wil zeggen na een score, een overtreding of een persoonlijke fout.

### Spelregels 3-tegen-3

#### Artikel 1 Algemeen

- 1.1 De belangrijkste regel is Fair Play.
- 1.2 Deelnemers dienen de spelregels na te leven.
- 1.3 De spelregels zoals door de NBB vastgesteld, gelden op hoofdlijnen als uitgangspunt bij verschil van mening (zie [www.basketball.nl](http://www.basketball.nl) klik onder competities door naar spelregels).

#### Artikel 2 Speelveld

- 2.1 3-Tegen-3 wordt gespeeld op één basket, waarvan de hoogte van de ring 3.05 meter vanaf de speelvloer is.
- 2.2 3-Tegen-3 kan op een regulier half speelveld worden gespeeld. Ook kan er op een aan de zijlijn aangebrachte basket worden gespeeld.
- 2.3 De jongens spelen met balmaat 7, de meiden met balmaat 6, indien beschikbaar.

#### Artikel 3 Teams

- 3.1 Een team bestaat uit minimaal drie spelers en maximaal uit vijf spelers (waarvan twee wisselers).
- 3.2 Er zijn minstens twee spelers nodig om een wedstrijd (uit) te spelen.

#### Artikel 4 Wedstrijd c.q. spel leiding

- 4.1 De leraar/trainer/spelleider is geen scheidsrechter, maar heeft bij onenigheid het laatste woord. Dit dient ook gerespecteerd te worden.

5

#### Artikel 5 Start Wedstrijd

- 5.1 Lucky shot (genomen door team A, van achter driepuntslijn). Bij raak schot begint A met bal bezit, bij mis schot start team B.

#### Artikel 6 Speeltijd/Punten

- 6.1 3-Tegen-3 kan met een van tevoren vastgestelde tijdsduur worden gespeeld (bijv. tien minuten lopende tijd, met een rust van max. drie minuten). De tijd kan centraal worden bijgehouden. Ook kan gespeeld worden tot een te bereiken aantal punten (duurt bijv. tot één van de teams een vijf punten heeft gescoord).
- 6.2 Time-outs zijn niet mogelijk.
- 6.3 Mocht men gebruik maken van tijd dan wordt de tijd alleen stilgezet bij blessures.
- 6.4 Het team met de meeste punten na verstreken speeltijd is de winnaar of wanneer er tot een aantal punten gespeeld wordt dan wie als eerste het aantal te behalen punten heeft bereikt.

#### Artikel 7 Fouten

- 7.1 De aanvaller callt (roept) de tegen hem/haar begane fout.
- 7.2 Na zes teamfouten, opgeteld tegen team A of team B, volgt er na iedere volgende fout één (automatisch) punt + balbezit voor de tegenstander.
- 7.3 Uitzondering: op elke fout op een "doelende" speler, waarbij de doel poging mis gaat, wordt deze bestraft met één punt + balbezit voor de aanvallende partij. Een fout op een doelende speler, waarbij de schot poging doel treft, wordt bestraft met één teamfout, plus toekenning van de score plus balbezit voor dezelfde partij.

#### Artikel 8 Wedstrijd/Punten

- 8.1 Start wedstrijd na lucky shot begint met 'checken' (de aanvallende speler overhandigt de bal aan de verdedigende speler en deze geeft de bal - na gecontroleerd te hebben of zijn medespelers klaar staan - weer terug). N.B. in veel gymzalen of hallen waar geen wedstrijdbasketbal gespeeld wordt ontbreekt een driepuntslijn - wat een geschikte plek is en is er alleen een bucket! Geen probleem gebruik een eventueel andere lijn.
- 8.2 Na dood spelmoment (uitbal of check) moet men eerst eenmaal passen naar een medespeler, daarna kan er pas gedribbeld worden.
- 8.3 Aanval halen:
  - Na defensive rebound, recht van aanval halen achter de driepuntslijn (checken hoeft niet, dus 8.2 niet van toepassing).
  - Na offensieve rebound mag het aanvallende team gelijk scoren zonder recht van aanval te halen.
  - Na steal(onderschepping) en/of airball (schot dat ring niet raakt) mogen beide teams meteen proberen te scoren zonder recht van aanval te halen.
- 8.4 Na een score krijgt de andere partij de bal (loser's out).

6

- 8.5 Punten telling: Alle scores binnen de driepuntslijn tellen voor één punt, achter de driepuntslijn telt voor twee punten en na zes teamfouten telt elke fout voor één punt.

- 8.5 Er zijn geen time-outs mogelijk tijdens de wedstrijden.

- 8.6 Het vervangen van spelers in een team vindt plaats bij dood spelmoment. Er zit geen limiet aan het aantal wissels.

#### Artikel 9 Gedragsregels

3-Tegen-3 kan ook in toernooivorm worden georganiseerd.

Hierbij gelden een aantal elementaire gedragsregels:

- 9.1 De beslissingen van de spelleider, wedstrijd leiding, scheidsrechter of court monitor moeten altijd worden gerespecteerd. Discussie is mogelijk, mits op een respectvolle manier gevoerd. Uiteindelijke beslissing ligt bij de leiding en moet worden geaccepteerd.
- 9.2 Bij niet opkomen of afwezigheid van een team bij een speelronde, verliest dat team met 2-0.
- 9.3 Het is voor de leerlingen die niet actief bezig zijn gepast zich aan de regels en voorschriften van de docent te houden zonder het 3-tegen-3 spel daarbij op wat voor een wijze dan ook te hinderen.



7

# BASKETBALL RACE4FUN

"Basketball Race4Fun" is een nieuw ontwikkelde race, over een vast parcours, waarbij laagdrempelige en uitdagende elementen uit de basketbalsport worden gebruikt om jongeren te enthousiasmeren. Tijdens dit spel komen de basis facetten van het basketball terug. Passen, dribbelen en schieten/lay-up komen voor in de race.

## Uitleg Race4Fun

Na de start is de Race4Fun een opeenvolging van vijf onderstaande skills (stations). Doel is het parcours zo snel en efficiënt mogelijk af te leggen.

### Start

- Begin op het start punt met een lay-up. De bal moet raak zijn om door te kunnen gaan: hiervoor zijn maximaal drie pogingen. Bij een derde gemiste poging ga je door naar de volgende skill maar worden bij de eindtijd één seconde strafzeit toegevoegd.

### 1ste skill Slalom

- Je dient buitenom de slalom te starten (zie tekening).

### 2de skill Chest pass (borstpass)

- Je hebt hier drie pogingen de bal door de ring te mikken.
- Bij drie gemiste pogingen of een rake poging ga je door naar de volgende skill.
- Wanneer je drie maal niet slaagt de bal door de ring te gooien, wordt bij de eindtijd één strafseconde opgeteld.
- Er liggen twee ballen klaar.

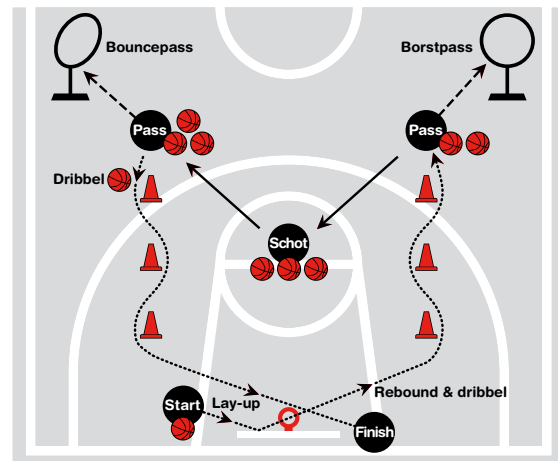
### 3de skill Schot

- Je hebt maximaal drie pogingen om vanaf de vrije worp positie (of iets dichterbij gemarkeerd) raak te schieten.
- Bij een raak schot, ga je door naar de volgende skill.
- Bij drie gemiste pogingen wordt één seconde bij de eindtijd opgeteld.
- Drie ballen liggen klaar.

8

## Spelregels Race4Fun

1. Deelnemers starten op fluitsignaal van de spelleider.
2. De deelnemers mogen het parcours uitsluitend dribbelend doorlopen.
3. De deelnemers mogen per onderdeel minimaal één en maximaal drie pogingen ondernemen om een onderdeel succesvol af te ronden.
4. De vrije worp die genomen wordt door deelnemers telt alleen als de deelnemer met beide voeten achter de vrije worpen lijn staat tijdens zijn/haar schot. Bij aangepaste afstand geldt hetzelfde voor de daarbij aangebrachte markering.
5. Deelnemers moeten de lay-ups rebounden.
6. De deelnemer moet tenminste met één been op de passing spot staat terwijl hij/zij bezig is met de passioefening.
7. Tijdens het weave (kris-kras dribbelen) moet de deelnemer rond alle drie de mannetjes/pionnen dribbelen. Het omver trappen van een pion heeft geen consequenties zolang de deelnemer alsnog rond dit mannetje/pion heen dribbelt.
8. Elk onderdeel dat niet binnen het maximale aantal van drie pogingen wordt voltooid, wordt bestraft met één strafseconde.



10

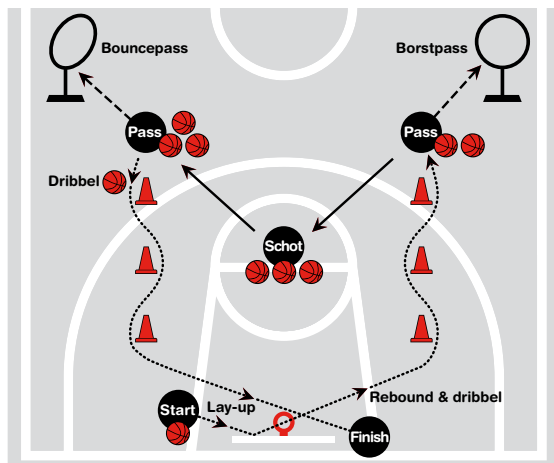
### 4de skill Bounce pass (pass met een stuit)

- Je dient de bal via een bounce(stuit) door de ring te gooien
- Bij drie gemiste pogingen of een rake poging ga je door naar de volgende skill.
- Wanneer je drie maal niet slaagt de bal door de ring te gooien, wordt bij de eindtijd één seconde opgeteld.
- Er liggen drie ballen klaar.

### 5de skill Slalom > lay-up

- je dient voor de slalom de bal van de pion af te pakken en rechts(buitenom) om de slalom te starten.
- Wanneer je uit de slalom komt ga je omhoog voor een lay-up/schot.
- Wanneer de bal door de ring gaat stopt de tijd.
- Er zijn max. drie pogingen om de bal door de ring te gooien
- Men gebruikt hiervoor dezelfde bal.
- Bij drie gemiste pogingen wordt de tijd stop gezet maar krijg je wel één strafseconde aan je eindtijd toegevoegd.

### Finish



9

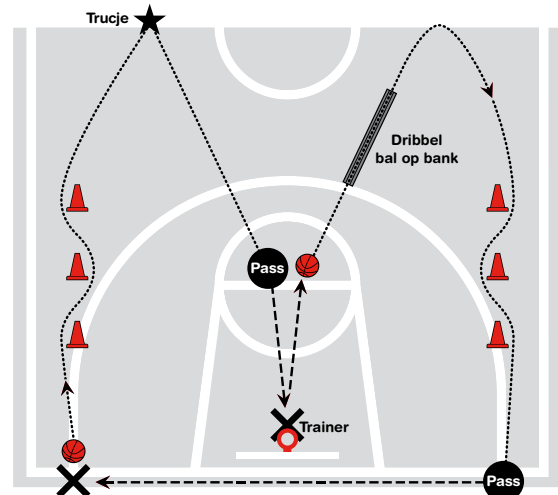
## Basketball dribbelparcours

(zie onderstaande illustratie)

Start vanaf de achterlijn. Dribbel richting de middellijn door de slalom van pionnen. Bij de middellijn doe je een basketball trucje. Bijvoorbeeld cross-over of tussen de benen door. Dribbel richting vrije worp lijn Pass naar de trainer en ontvang de bal meteen terug. Vanaf vrije worp lijn dribbel richting middellijn met de bal dribbelend op de bank. Bij de middellijn weer een basketballtrucje. Vervolgens via slalom naar de achterlijn. Pass naar de volgende in de rij. Deelnemer doet hetzelfde. Groep met de snelste tijd heeft gewonnen.

### Differentiatie:

In plaats van een pass vanaf de middellijn, eindigen met een lay-up. Bal moet dan gescoord zijn voordat deze afgegeven kan worden aan de volgende deelnemer in het rijtje.



21



### Oefenen in de zaal

Den Haag, Amsterdam en Dordrecht. In de naschoolse opvang of tijdens de reguliere gymlessen kregen leerlingen op vaste dagen drie weken lang één keer per week basketbaltraining van een ervaren trainer van een lokale vereniging, met ondersteuning van een gymdocent. Daarbij kwamen de spelvorm drie-tegen-drie en de Basketball Race4 Fun ook aan bod. De lessenreeks werd op een feestelijke manier afgesloten met een basketbalclinic, gegeven door een professionele 'clinician'. Tijdens die clinic konden de deelnemende kinderen al het geleerde in de praktijk brengen bij diverse wedstrijden, compleet met muziek en leuke prijzen.

### Voedingsbodem

Bij het Ypenburg Lyceum in Den Haag liepen al aardig wat basketballers rond, een ideale voedingsbodem voor een basketbalproject. Toen Pim Lokhoff, trainer van de Haagse basketbalclub ST4R, opperde om een pilot van Mission Olympic te starten op het Ypenburg Lyceum, vond hij bij Richard Koppert, de schoolsportcoördinator, een gewillig oor. "We deden met de school al fanatiek mee aan de Haagse schoolsporttoernooien die door ST4R worden georganiseerd. Toen Pim met dit idee kwam hoefden we niet lang na te denken. Het was een groot succes. Drie lessen en een leuke afsluitende clinic. De reacties waren zo positief dat we na die vier weken door zijn gegaan en aan het einde van het schooljaar hadden we een groep van dertien kinderen over. Van die groep is de kern overgebleven en aangevuld met wat nieuwe kinderen. Zodoende hebben we nu een groep van vijftien leerlingen die elke week op dinsdag aan het einde van de middag na schooltijd een uur lang training krijgt. De trainer is Don Rigters, een oud-leerling die zelf aan het Mission Olympic-project heeft meegedaan. Hij speelt nu in het U20 team van eredivisieclub Zorg en Zekerheid Leiden, maar komt oorspronkelijk van de Rijswijkse vereniging Lokomotief. Van die groep is een aantal kinderen al lid van een vereniging."

Pim Lokhoff is ook één en al lof over Mission Olympic. Als jeugd sportcoördinator bij de gemeente Den Haag stond hij aan de wieg van het initiatief. "In mijn functie werk ik deels voor de Haagse basketbalclub ST4R, waar ik voor allerlei projecten ingezet wordt, en geef ik een aantal uur per week basketbaltraining op basis- en

middelbare scholen. Vanuit de Nederlandse Basketball Bond kreeg ST4R het verzoek of we Mission Olympic op een school in Den Haag wilden gaan starten. Omdat ik ook op het Ypenburg Lyceum les geef, lag de keuze voor deze school voor de hand. En de sportcoördinator van de school, Richard Koppert, reageerde meteen heel enthousiast."

Op de vraag waarom hij Mission Olympic als een succes bestempelt, zegt Lokhoff: "Mission Olympic zit goed in elkaar en biedt een goed platform om jongeren effectief te kunnen bereiken. En de basketbalbond heeft goed over het basketbalconcept nagedacht. Het is niet zomaar weer een clinic. Er zit een goede opbouw in. Eerst krijgen de kinderen drie lessen, waarvoor de bond een boekje heeft gemaakt, dat de gymleraar helpt bij de lesvoorbereiding. De bond stelt ballen ter beschikking die de school mag houden, zodat ze door kunnen gaan met basketbaltrainingen. En de afsluitende les is een basketbalclinic onder leiding van een eredivisiespeler met de Race4Fun en andere spelonderdelen waarbij de kinderen prijzen kunnen winnen. Alles bij elkaar levert dat een geweldig leuke dag op voor de deelnemende kids. En het is natuurlijk fantastisch dat ze op het Ypenburg Lyceum daarna verder zijn gegaan en nu een vaste basketbalgroep hebben die elke dinsdag een uur lang training krijgt. Die kinderen zijn toch met het basketbalvirus besmet. Dat is de winst van dit project".

### Geslaagd

"Het enthousiasme is groot", zegt Richard Koppert van het Ypenburg Lyceum over zijn basketbalgroep. "Dit jaar kunnen we maar liefst vijf teams inschrijven voor de Haagse schoolkampioenschappen op 10 december. We hopen natuurlijk als school de finales van Mission Olympic te halen, die volgend jaar op 10 juni in Amsterdam worden gespeeld. Ik kan niet anders dan constateren dat het een zeer geslaagd project is geweest. Het past ook helemaal bij onze school, want het Ypenburg Lyceum heeft wel iets met Amerikaanse sporten. We hebben ook een groep kinderen die elke twee keer per week American Football-training krijgt. Die kinderen spelen ook allemaal competitie bij The Hague Raiders. Ik geloof in die opzet. Het gaat voorzichtig de kant op van het high schoolmodel. Meer sport op school. Ik heb voor ogen dat we dit soort dingen in de toekomst ook in de voorschoolse uren kunnen doen. Na school zitten de meeste kinderen toch ook met het huiswerk dat moeten worden gemaakt. Waarom niet de schooldag beginnen met een uur training?"

Als het aan Pim Lokhoff ligt moet Mission Olympic zeker een vervolg krijgen. "Het is een mooie manier om basketbal aan de man of vrouw te brengen op scholen." Lokhoff, die trouwens zelf in zijn vrije tijd basketbalt bij Zoebas in Zoetermeer, krijgt zijn zin. Dit schooljaar gaat Mission Olympic weer op vier scholen van start; op twee in Rotterdam en twee in Heerenveen. Een goede zaak, vindt de basketbaltrainer. "Nogmaals, het zit goed in elkaar. En dat is de verdienste van de NBB. Met de pilot in Den Haag zijn in elk geval goede resultaten behaald. Ik vind het een onwijs goed initiatief."

Ronald van Dam is manager pr en communicatie van de Nederlandse Basketball Bond

Foto's: NBB

Informatie: [www.basketball.nl/missionolympic](http://www.basketball.nl/missionolympic)