

E-book Basketbal



- ★ 6 compleet uitgewerkte lessen
- ★ Alles om gestructureerd te leren
- ★ Aanpassingen naar niveau per les
- ★ 20+ spel- en vaardigheidsactiviteiten

Les 2: Dribbel vaardigheden

Vaardigheid
Met controle de basketbal kunnen dribbelen.

Leerdoelen

- Leerling kan ook andere hand gebruiken bij het dribbelen.
- Leerling kan de bal onder controle houden tijdens dribbelen.
- Leerling kan het hoofd omhoog houden tijdens het dribbelen.

Aandachtspunten

- Bescherm de bal tijdens het dribbelen tegen tegenstanders.
- Blijf van richting veranderen om de tegenstander het moeilijk te maken.

Materialen

- 1 x per leerling
- 30 x hoedjes
- 30 x hesjes / lintjes
- 20 x pionnetjes

TIP

- ✓ Duw de bal naar beneden met je vingers.
- ✓ Dribbel zowel voor je als aan de zijkant.
- ✓ Laat de bal tot je middel stuiten.
- ✓ Kijk 'over de bal' waar je naartoe gaat.

Activiteit 2: Vier hoeken spel

Vaardigheid
Wedstrijd

Aantal spelers
6-8 leerlingen

Niveau

Materiaal
Basketballen
Hesjes / lintjes
Hoepels

Aanpassingen

- Verhoog/verlaag het aantal passen voordat gescoord mag worden.
- Sta dribbelen en 'stelen' toe.

Vraag de leerling

- Welk teamgenoot heb je veel aangespeeld en waarom?
- Wat kun je doen als de verdediger jou aan het dekken is?

Activiteit 4: Bevrijd de agent

Vaardigheid
Wedstrijd

Aantal spelers
5 leerlingen

Niveau

Materiaal
Basketballen
Hesjes / lintjes

Aanpassingen

- Verhoog/verlaag aantal keren overspelen voor een punt.
- De agent mag de cirkel wel verlaten.
- Beperk het dribbellimiet tot 5 passen.

Vraag de leerling

- Wat kun je als aanvalleur doen wanneer de agent de bal heeft?
- Hoe komt het dat een lay-up moeilijk te verdedigen is?

Les 5 - Overzicht

Activiteit 1: Dribbel knock-out

- Elke leerling heeft een bal en mag overal beginnen. Probeer de ballen van anderen uit het veld te slaan.
- Bal mag niet opgepikt worden om te beschermen, 'second dribble' is niet toegestaan.
- Geen lichamelijk contact.
- Bal weggegooid = rondje om het hele veld dribbelen. Daarna weer terug in het spel.

Activiteit 2: Lay-up lijnen

- Maak groepen van gelijke grootte. Een groep heeft de ballen en maken de lay-up.
- De andere groep vangt de af en af en sluit achteraan bij de 'lay-uppers'.
- De 'lay-uppers' sluiten achteraan bij de 'stealers'.
- Juiste loop- en schottechniek gebruiken.

Activiteit 3: Geld op de bank

- Teams proberen om de beurt te scoren met een succesvolle lay-up.
- Scoren = €1 op je rekening. Mis = €1 op de bank.
- Score je wanneer er bv €5 op de bank staat, dan krijg je als team €5 totaal op je rekening.
- Wie als eerste €20 op de bank heeft roept: 'Geld op de bank'.

Activiteit 4: Bevrijd de agent

- Maak groepjes van 5 leerlingen: 2 verdedigers, 2 aanvallers, 1 agent.
- Speel 2 tegen 2 met 1 iemand in de cirkel (de agent).
- De agent speelt mee bij het 'aanvallende' tweetal, maar mag niet uit de cirkel komen.
- Speel de agent continue vrij en probeer 10 keer over te spelen voor een punt.
- Verander elke 2-3 minuten van agent.



Inhoudsopgave



Les	Leerdoel	Activiteiten
1	Dribbel vaardigheden	Verkeerslicht Dribbel tikspel Koepels en schalen Tik bal
2	Dribbel vaardigheden	Dribbel knock-out Slalom estafette Steel het lintje Dribbel estafette
3	Pass vaardigheden	Passen in tweetallen Square bal Tik bal Vier hoeken spel
4	Schiet vaardigheden	Gooi techniek Vallende sterren Eerste tot de vijf Vier tegen twee
5	Lay-up vaardigheden	Dribbel knock-out Layup lijnen Geld op de bank Bevrijd de agent
6	Spel: aanvallen en verdedigen	Steel het slabbetje Hoepel bal 5 tegen 5



Les 1: Dribbel vaardigheden

Vaardigheid

Met controle de basketbal kunnen dribbelen.

Leerdoelen

- Leerling kan ook andere hand gebruiken bij het dribbelen.
- Leerling kan de bal onder controle houden tijdens dribbelen.
- Leerling kan het hoofd omhoog houden tijdens het dribbelen.

Aandachtspunten

- Juiste voet voor bij het dribbelen
- Juiste handplaatsing op de bal

Materialen

- 1 x  per leerling
- 30 x  hoedjes
- 30 x  hesjes / lintjes

Tips

- ✓ Duw de bal naar beneden met je vingers
- ✓ Stuit de bal naar je middel
- ✓ Hoofd omhoog en kijk waar je heen gaat
- ✓



Activiteit 1: Verkeerslicht

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Aanpassingen

Warming-up

Hele klas



Basketballen

Geef nieuwe opdrachten:

Truc: laat elkaar een truc zien.

Passen: wissel met een ander van bal, door middel van een pass.

- Elke leerling krijgt een bal en dribbelt in het veld.
- Ze proberen te voorkomen dat ze andere leerlingen tegenkomen.
- Docent kiest een van de volgende commando's:

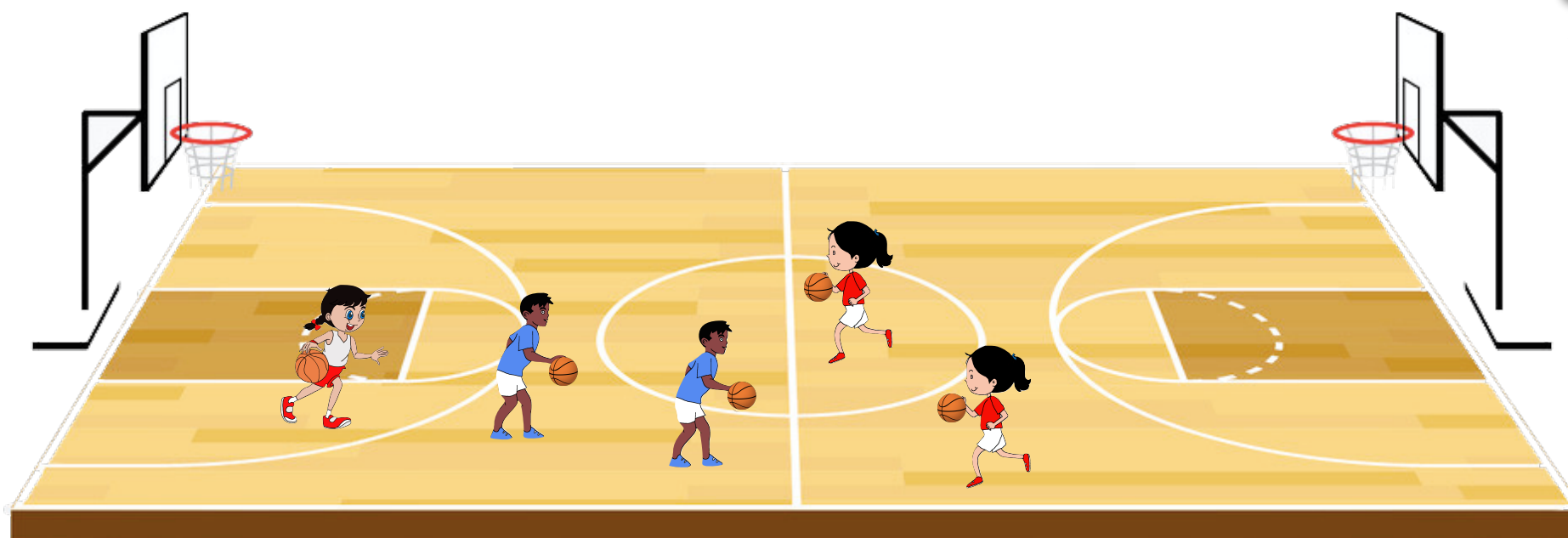
Rood: dribbel op de plek

Oranje: dribbel tijdens wandelen of joggen

Groen: dribbel zo snel mogelijk (de bal moet onder controle zijn)

Vraag de leerling

Waarom moet je je hoofd omhoog houden tijdens het dribbelen?



Activiteit 2: Dribbel Tikspel

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Dribbelen

Hele klas



Basketballen
Hesjes / lintjes

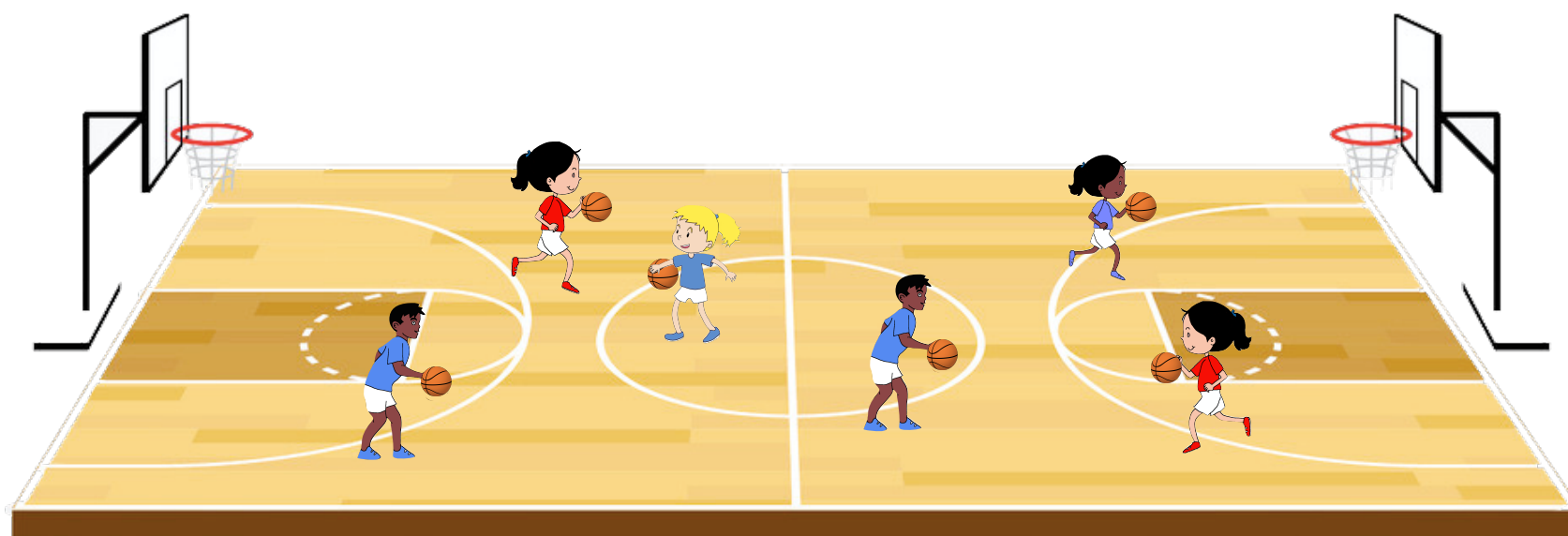
Aanpassingen

- Meer of minder tikkers.
- Andere (dribbel) opdracht wanneer je getikt bent.
- Veilige zones d.m.v hoepels of matjes: max 10 sec. erop.

- Elke leerling dribbelt met een bal in de zaal.
- Kies 3 of 4 tikkers (lintjes) die andere moeten tikken.
- Getikt = voeten wijd uit elkaar en bal rondjes om middel.
- Vrij komen = dribbelaar speelt bal door de benen (rollen of stuiteren).
- Speel 3 tot 5 minuten en wissel daarna van tikkers.

Vraag de leerling

- Wanneer moet je van snelheid veranderen?
- Waarom is het belangrijk om je hoofd omhoog te houden tijdens dribbelen?



Activiteit 3: Koepels en schalen

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Dribbelen

Hele klas



Basketballen
Hesjes / lintjes
Hoedjes

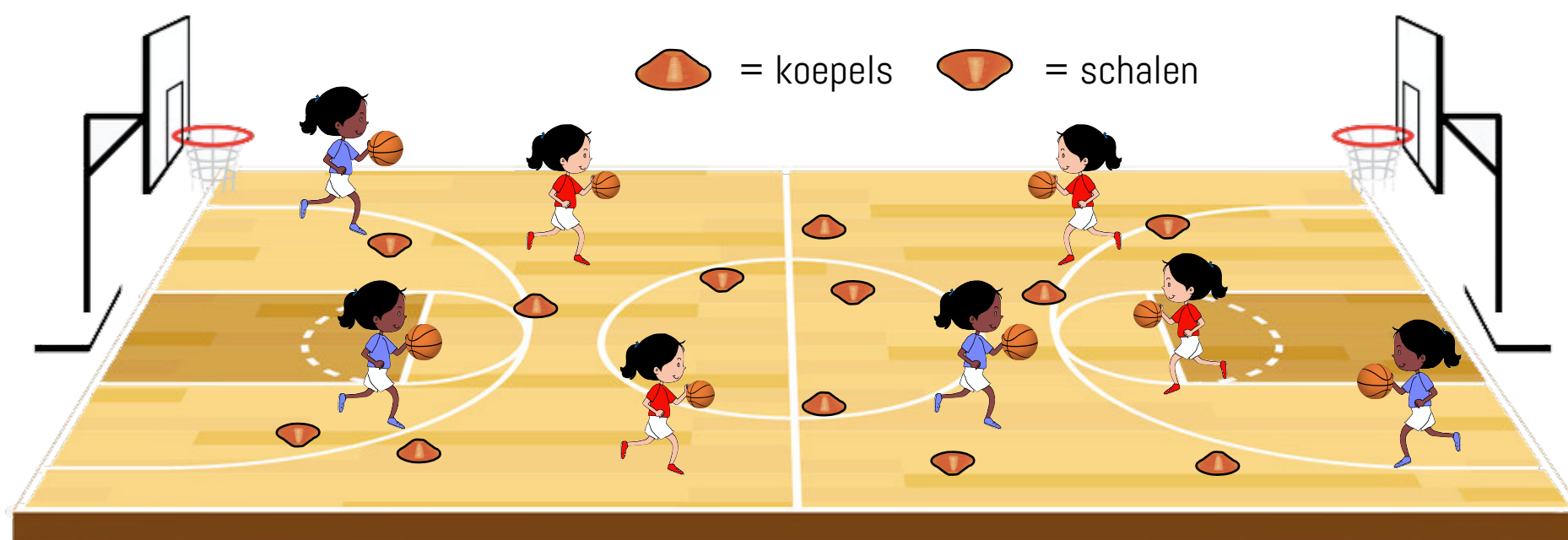
Aanpassingen

- Verdeel het veld in tweeën en laat sterke en minder ervaren leerlingen apart spelen.
- Pas aantallen per team aan.
- Leerlingen mogen ballen van elkaar weg 'spelen'.

- Elke leerling heeft een bal, de groep verdeeld in teams 'koepels' en 'schalen'.
- Dribbel in het veld en probeer hoedjes naar je 'teamzijde' te draaien (koepels of schalen)
- Niet meer dan één pionnetje tegelijk omdraaien, iemands bal wegslaan of een ander belemmeren.
- Speel op tijd. Het team met de meeste pionnetjes naar hun kant is winnaar.

Vraag de leerling

- Hoe dribbelde je toen je een pionnetje omdraaide?
- Waarom is het belangrijk om de bal laag te houden tijdens het dribbelen?



Activiteit 4: Tikbal

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Dribbelen

Hele klas



Basketballen
Hesjes / lintjes

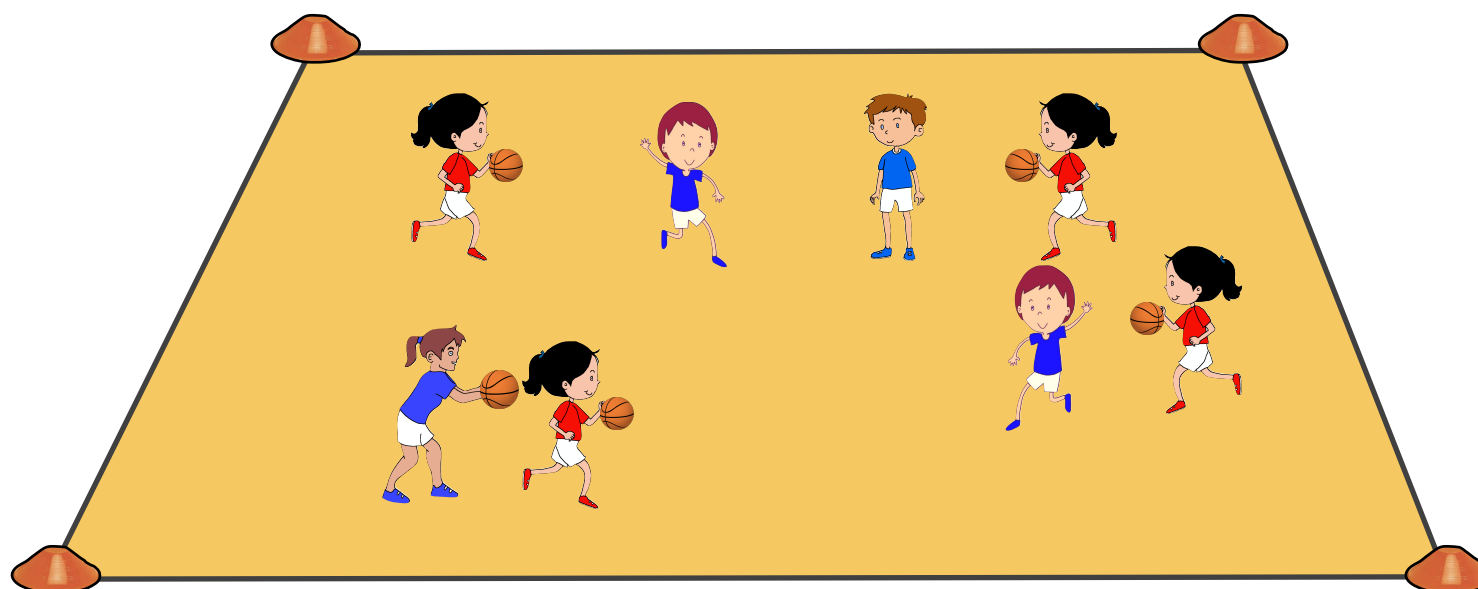
Aanpassingen

- Meer basketballen.
- Aanpassen aantallen.
- Groter/kleiner speelveld.

- Twee teams: tikkers en ontduikers.
- De ontduikers krijgen elk een bal en de tikkers krijgen samen één bal.
- Ontduikers dribbelen en voorkomen dat ze door de tikkers worden getikt (met de bal).
- Tikkers mogen alleen passen (niet dribbelen), wel lopen zonder de bal.
- Tikkers kunnen alleen tikken met de bal in hun hand, niet door te gooien.
- Als er 3x getikt is, wordt er gewisseld van tikkers.

Vraag de leerling

- Hoe kun je voorkomen dat je wordt getikt?
- Waarom is het belangrijk om van richting te veranderen?



Les 2: Dribbel vaardigheden

Vaardigheid

Met controle de basketbal kunnen dribbelen.

Leerdoelen

- Leerling kan ook andere hand gebruiken bij het dribbelen.
- Leerling kan de bal onder controle houden tijdens dribbelen.
- Leerling kan het hoofd omhoog houden tijdens het dribbelen.

Aandachtspunten

- Bescherm de bal tijdens het dribbelen tegen tegenstanders.
- Blijf van richting veranderen om de tegenstander het moeilijk te maken.

Materialen

- 1 x  per leerling
- 30 x  hoedjes
- 30 x  hesjes / lintjes
- 20 x  pionnetjes

Tip

- ✓ Duw de bal naar beneden met je vingers.
- ✓ Dribbel zowel voor je als aan de zijkant.
- ✓ Laat de bal tot je middel stuiten.
- ✓ Kijk 'over de bal' waar je naartoe gaat.



Activiteit 1: Dribbel knock-out



Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Warming-up

Hele klas



Basketballen
Hesjes / lintjes

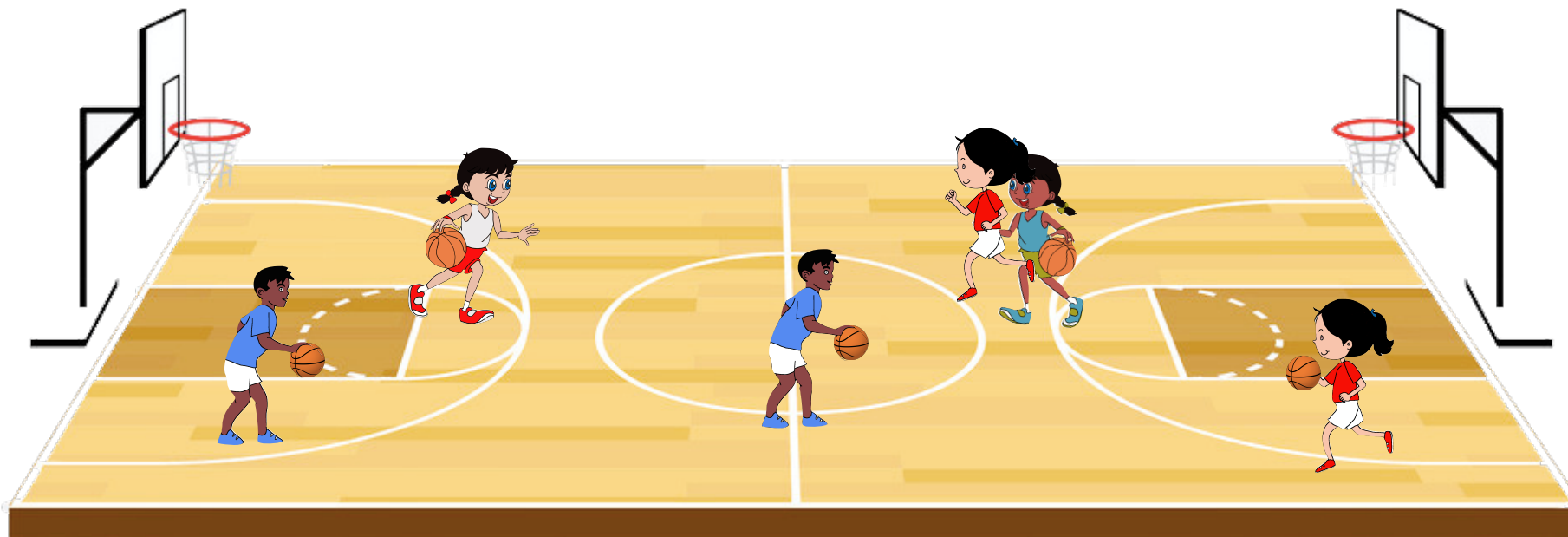
Aanpassingen

- Elke leerling heeft een bal en mag overal beginnen.
- Probeer de ballen van anderen uit het veld te slaan.
- Bal mag niet opgepakt worden om te beschermen, 'second dribble' is niet toegestaan.
- Geen lichamelijk contact.
- Bal weggeslagen = rondje om het hele veld dribbelen. Daarna weer terug in het spel.

- Grootte veld aanpassen.
- Groepjes indelen op niveau.
- Getikt = af. Hoelang doen de tikkers erover om iedereen te tikken?
- Werk met twee velden. Af is naar het andere veld. Welke tikkers houden hun veld het meest schoon?

Vraag de leerling

- Hoe kun je voorkomen dat je wordt getikt?
- Waarom is het belangrijk om van richting te veranderen?



Activiteit 2: Slalom estafette

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Dribbelen

3-4 leerlingen



Basketballen
Hesjes / lintjes

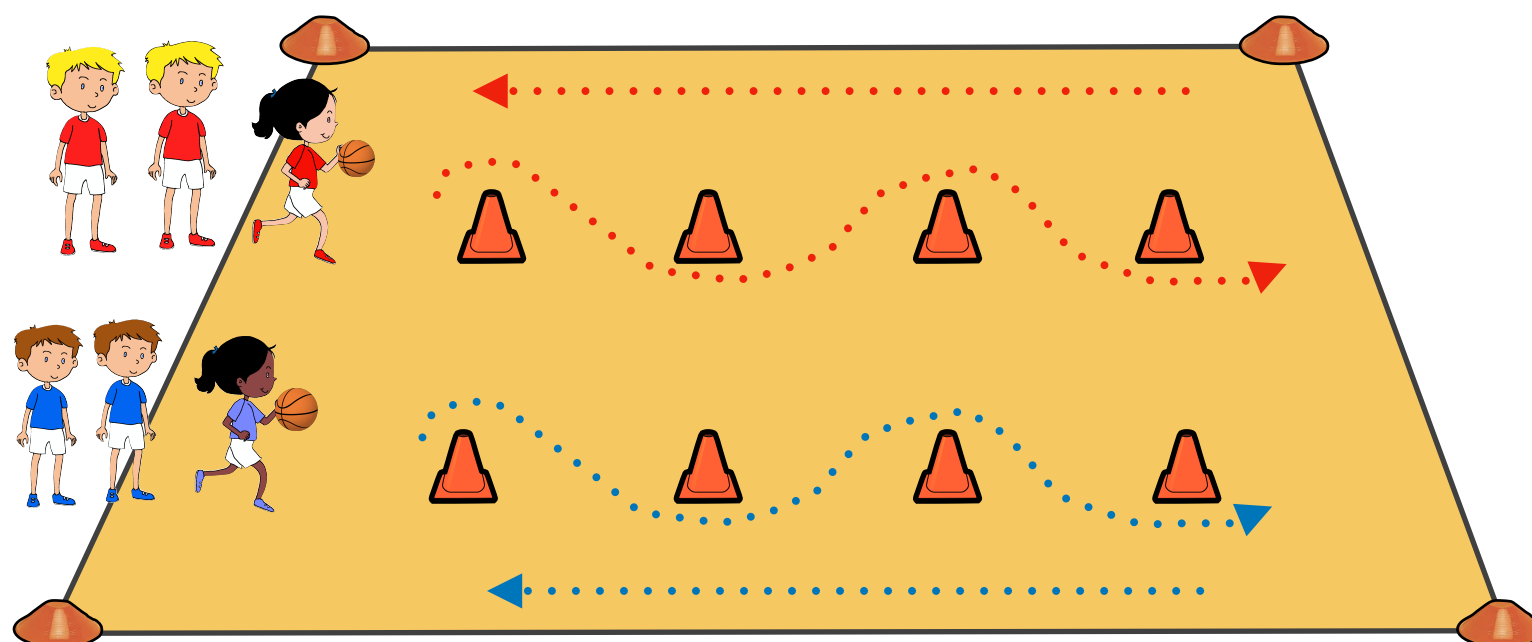
Aanpassingen

- Speel met meerdere of grotere groepjes.
- Meer of minder pionnetjes, afhankelijk van het niveau.
- Grotere of kleinere afstand tussen de pionnetjes.

- Verdeel in groepjes van 3-4 leerlingen.
- Dribbel zigzaggend tussen de pionnetjes.
- Einde bereikt? Dribbel terug in een rechte lijn en tik de volgende aan.
- Concentreren op controle van de bal, hoofd omhoog houden en snelheid erin houden.

Vraag de leerling

- Hoe dribbel je het snelst tussen de pionnetjes?
- Waarom is het belangrijk om de bal dicht bij je te houden tijdens het dribbelen?



Activiteit 3: Steel het lintje



Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Dribbelen

Hele klas



Basketballen
Hesjes / lintjes

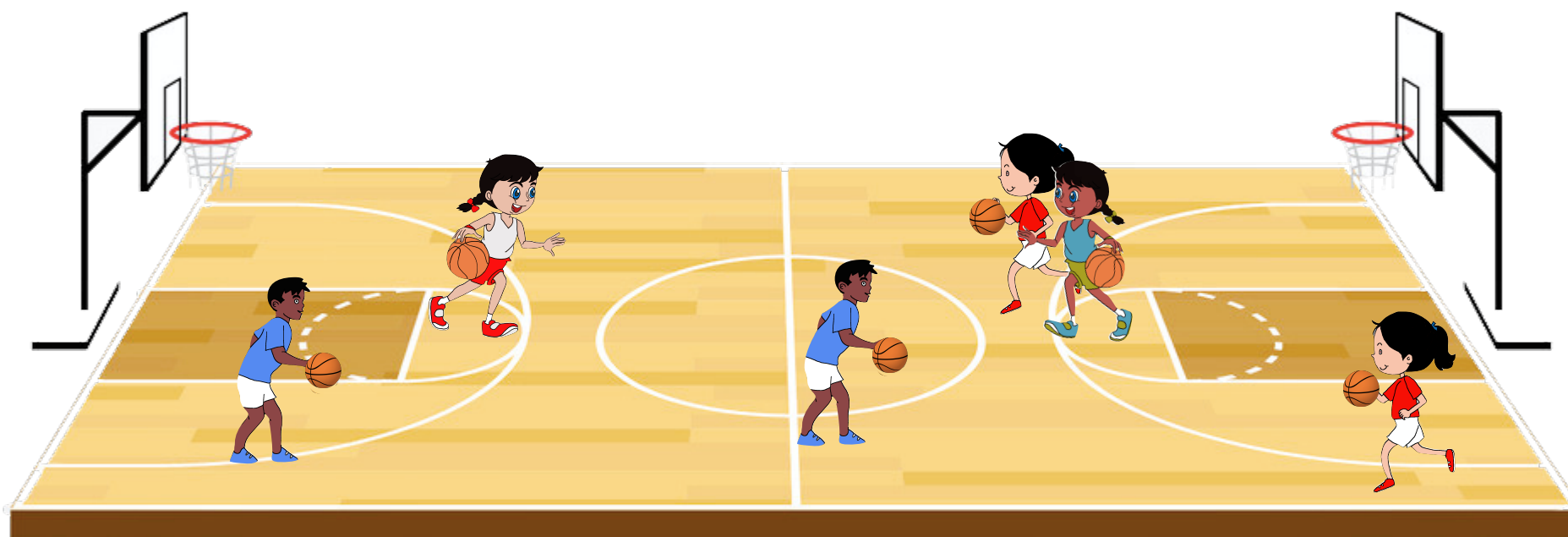
Aanpassingen

- Grootte veld aanpassen.
- Groepjes indelen op niveau.
- Kijk wie de meeste lintjes kan verzamelen in bepaalde tijd.
- In teams spelen, met verschillende kleuren lintjes.

- Iedereen stopt een lintje, als staart, in de achterkant van hun broek.
- Het doel van het spel is om je 'staart' zo lang mogelijk vast te houden.
- Probeer andere lintjes te stelen, terwijl je je eigen lintje beschermt (niet vasthouden!).
- Lintje verloren? Blijf proberen andere lintjes te stelen.
- Stop gestolen lintje snel achter in eigen broek en speel verder.
- Heb je meer dan één lintje? Gebruik het als verzekering voor een toekomstig verloren lintje of geef het voorzichtig aan iemand geven die er geen heeft.

Vraag de leerling

- Waarom is het belangrijk om je hoofd omhoog te houden tijdens het dribbelen?
- Hoe bescherm je je lintje het beste dit spel?



Activiteit 4: Dribbel estafette

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Dribbelen

4-5 leerlingen



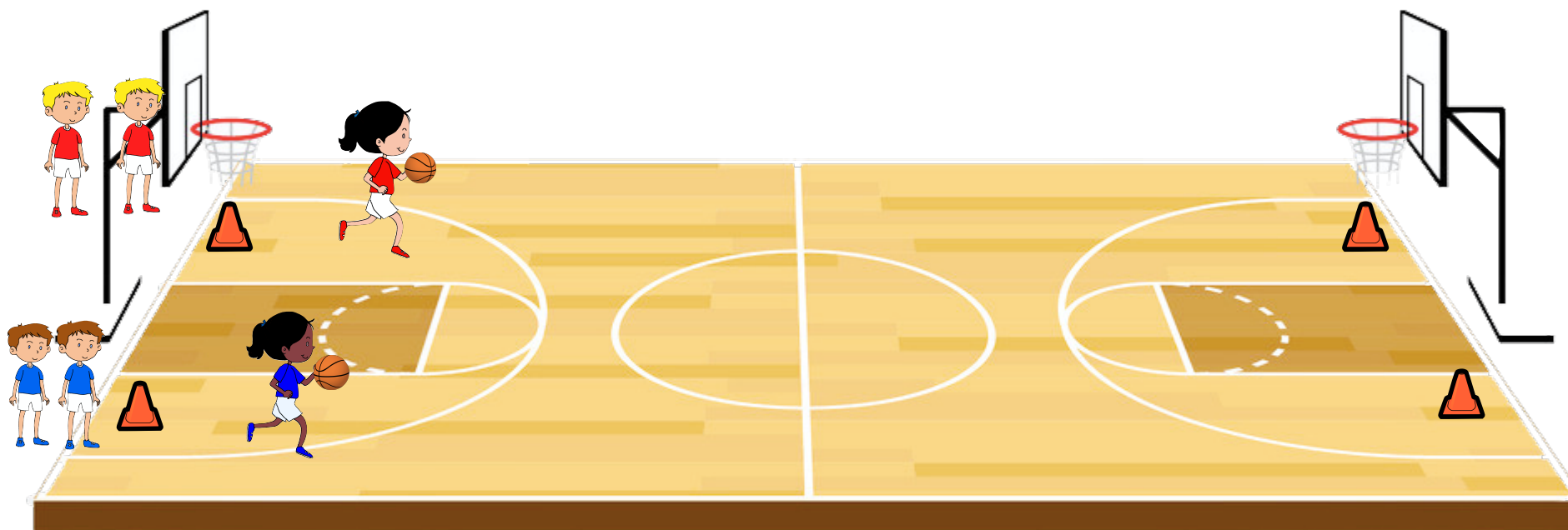
Basketballen
Hesjes / lintjes

Aanpassingen

- Verdeel in groepjes van 4-5 leerlingen.
- Dribbel zo snel mogelijk naar de overkant, voer een opdracht uit en dribbel terug.
- Opdracht niet (juist) uitgevoerd, dubbel uitvoeren.
- Wie het eerst iedereen terug heeft bij de start, heeft gewonnen.

- Groter/kleiner maken afstand.
- Voeg obstakels toe en maak er een zigzag parcours van.
- Maak een lay-up voordat je terug mag.

Voorbeelden van opdrachten: door de benen stuiten, met bal om je middel draaien, rondjes om de pion maken, laag stuiten.



Vraag de leerling

- Hoe kun je de bal onder controle houden tijdens het sprinten?
- Wanneer zou je een sprintdribbel gebruiken in een spel?



Les 3: Pass vaardigheden

Vaardigheid

Een bal nauwkeurig kunnen spelen tijdens oefen- en spelsituaties.

Leerdoelen

- Leerling kan ook andere hand gebruiken bij het spelen van de bal.
- Leerling kan met voldoende snelheid de bal spelen naar een medespeler.
- Leerling kan een reeks passes nauwkeurig uitvoeren tijdens oefen- en spelsituaties.

Aandachtspunten

- Vanaf verschillende afstanden nauwkeurig spelen.
- Juiste techniek gebruiken voor het spelen van de basketbal.
- Spelen naar een medespeler zonder dat deze onderschept wordt.

Materialen

- 1 x  per leerling
- 30 x  hoedjes
- 30 x  hesjes / lintjes
- 20 x  pionnetjes

Tip

- ✓ Balbehandeling met beide handen en vingers wijd.
- ✓ Stap met 'verkeerde' voet uit en 'duw' de bal naar voren naar medespeler.
- ✓ Bij het spelen de armen en vingers strekken en nawijzen waar je naartoe speelt.



Activiteit 1: Passen in tweetallen



Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Passen

2-tallen

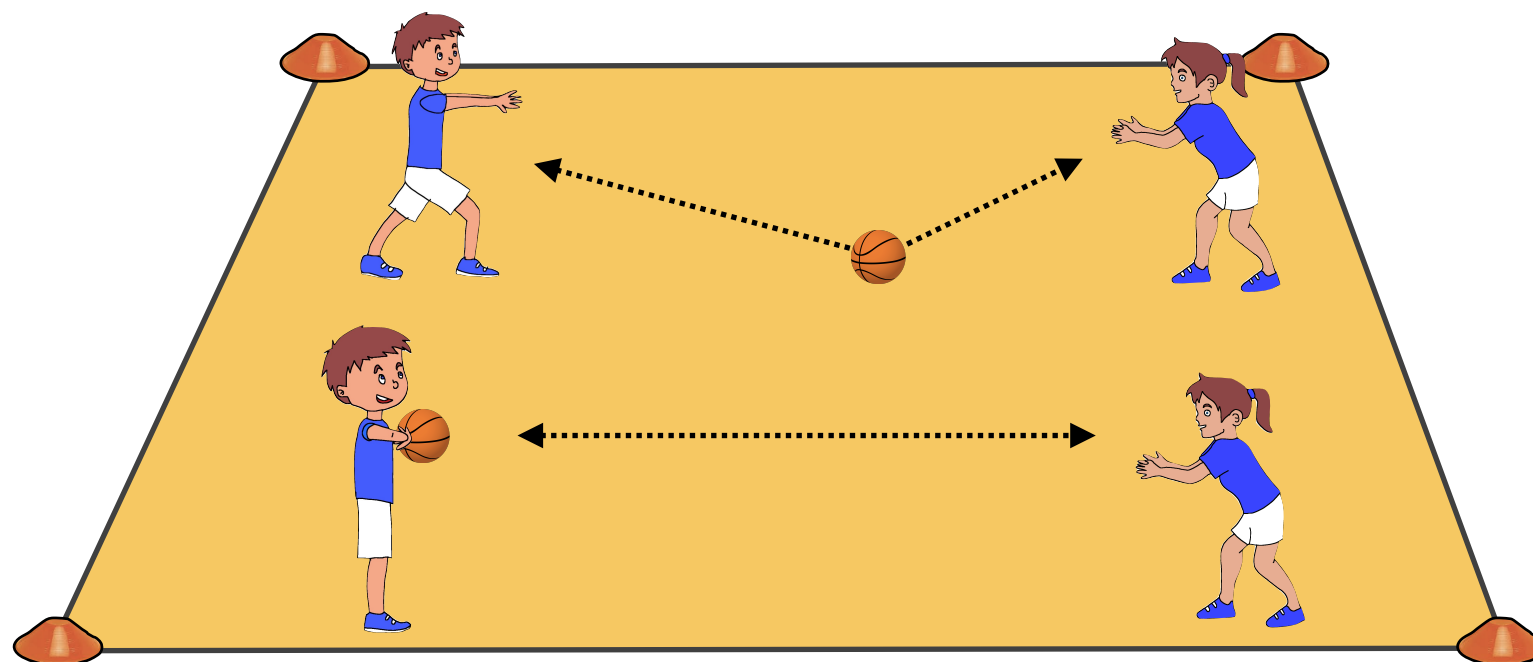


Basketballen
Hoedjes / pionnetjes

Aanpassingen

- Zig-zag circuit maken met meerdere hoedjes maken.
- Competitie: tellen hoe vaak het lukt om in één minuut heen en weer te spelen.

- Leerlingen voeren verschillende vaardigheden uit: Stuitpas, bortspas, softbalpas en overhead-pas.
- Leerlingen moeten hun handen klaar hebben om een pas te ontvangen.



Vraag de leerling

- Hoe moet je een pas ontvangen?
- Met welke voet stap je uit bij het spelen van de bal?
- Wat zijn belangrijke punten van de borstpas en de stuitpas?



Activiteit 2: Tienbal



Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Passen

4-tallen



Basketballen
Hoedjes / pionnetjes

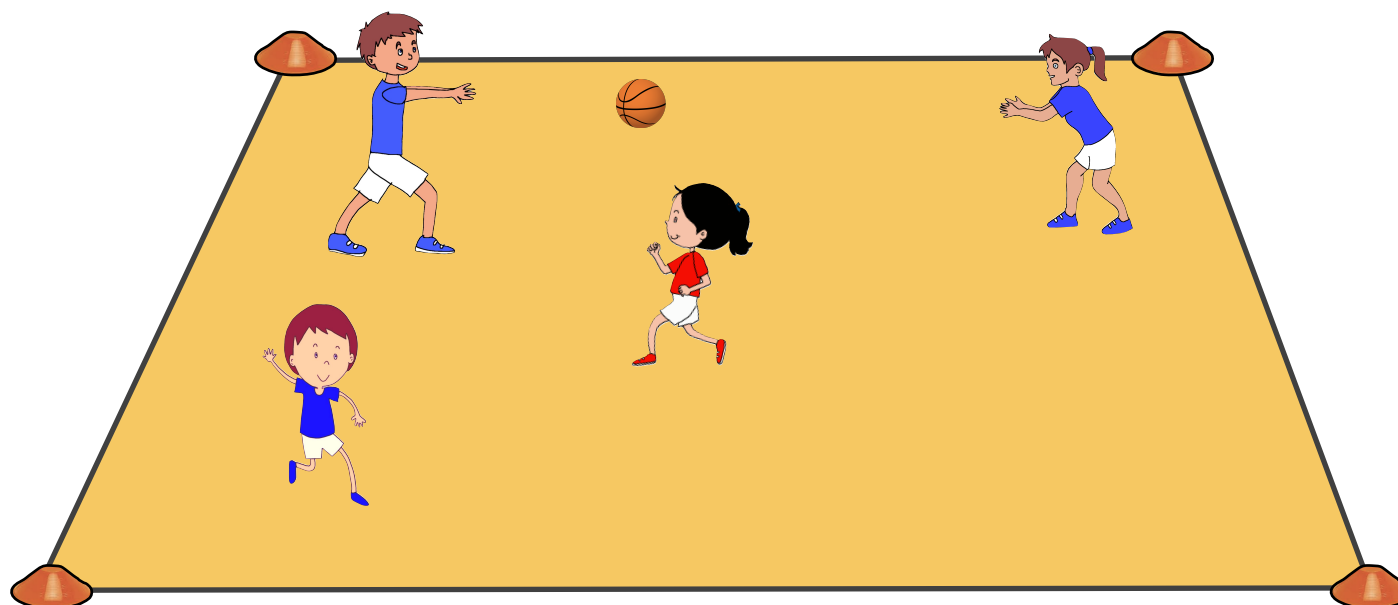
Aanpassingen

- Speelveld groter of kleiner maken.
- Aanvallers mogen dribbelen (max 5 keer).
- Aanvallers tellen hoeveel passen ze in een minuut maken.
- Verdediger telt hoe vaak de bal afgepakt wordt in een minuut.

- Maak 4-tallen: 3 aanvallers en één verdediger.
- Aanvallers proberen bal rond te spelen, zonder dat de verdediger de bal onderschept.
- Aanvallers mogen niet dribbelen, alleen bewegen zonder de bal.
- Geen lichaamscontact en verdediger mag de bal niet uit de handen slaan.
- Aanvallers moeten 10x rondspelen voor een punt.
- Speel een minuut en wissel van verdediger.

Vraag de leerling

- Hoe kun je de verdediger misleiden?
- Wanneer moet je om een pas vragen?
- Wat is pivotteren? Hoe helpt het in dit spel?



Activiteit 3: Tikbal

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Dribbelen

Hele klas



Basketballen
Hesjes / lintjes

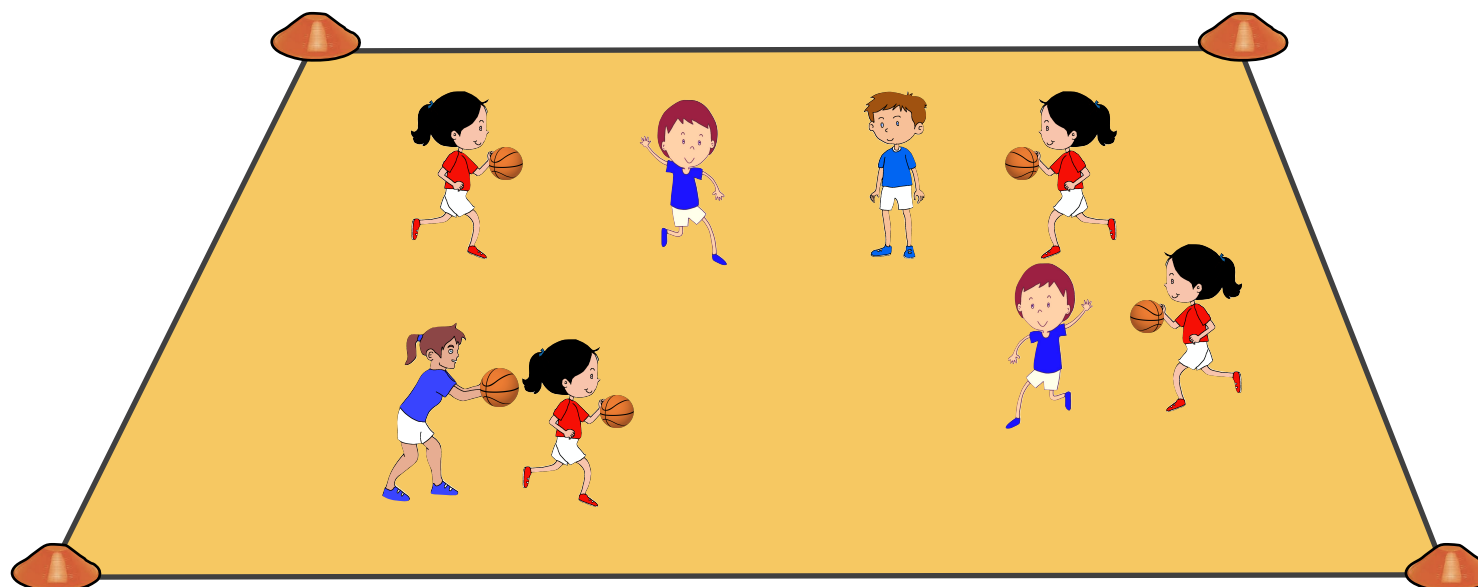
Aanpassingen

- Meer basketballen.
- Aanpassen aantallen.
- Groter/kleiner speelveld.

- Twee teams: tikkers en ontduikers.
- De ontduikers krijgen elk een bal en de tikkers krijgen samen één bal.
- Ontduikers dribbelen en voorkomen dat ze door de tikkers worden getikt (met de bal).
- Tikkers mogen alleen passen (niet dribbelen), wel lopen zonder de bal.
- Tikkers kunnen alleen tikken met de bal in hun hand, niet door te gooien.
- Als er 3x getikt is, wordt er gewisseld van tikkers.

Vraag de leerling

- Hoe kun je voorkomen dat je wordt getikt?
- Waarom is het belangrijk om van richting te veranderen?



Activiteit 4: Vier hoeken spel

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Dribbelen

5 vs 5



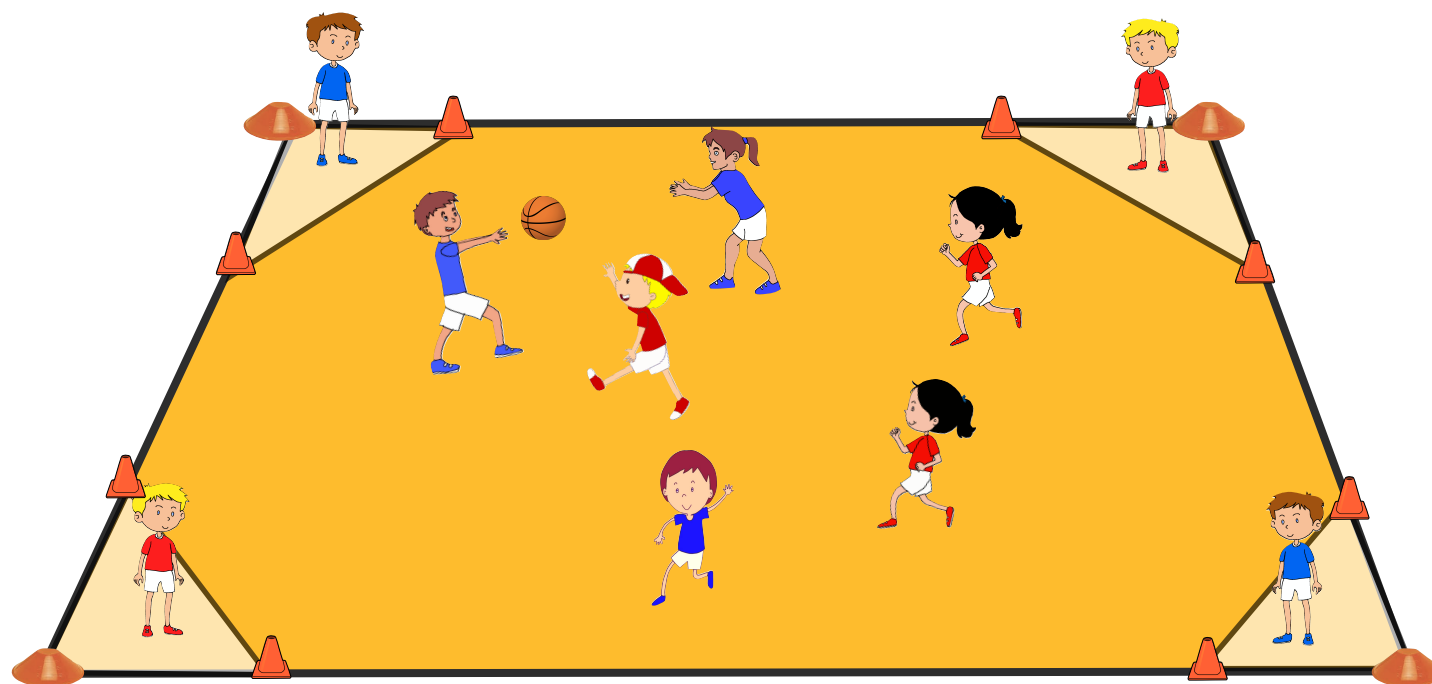
Basketballen
Hesjes / lintjes
Hoedjes / pionnetjes

Aanpassingen

- Twee leerlingen per team staan in een hoek diagonaal tegenover elkaar.
- Als de bal in de hoek ontvangen wordt, scoort dit team een punt.
- Minstens 3 keer overspelen, voordat er een punt gemaakt kan worden.
- Aanvallers mogen niet dribbelen, alleen bewegen zonder bal.
- De bal niet uit handen slaan.

Vraag de leerling

- Waarom helpt het nauwkeurig passen in dit spel?
- Hoe maakt het hebben van twee hoeken het gemakkelijker om te scoren?



Les 4: Schiet vaardigheden

Vaardigheid

De juiste schiettechniek begrijpen en kunnen toepassen in oefenen en spelvormen.

Leerdoelen

- Leerling kan een basketbal schieten en met de juiste techniek tot scoren komen.
- Leerling kan met succes een sprongschot maken.

Aandachtspunten

- Strek je armen en buig je polsen na het schieten.
- Op een juiste wijze je kracht gebruiken tijdens het schieten.
- Juiste techniek voor het schieten van een basketbal toepassen.

Materialen

- 1 x  per leerling
- 30 x  hoedjes
- 30 x  hesjes / lintjes
- 20 x  pionnetjes
- 20 x  markeringsschijven

Tip

- ✓ Lichaam frontaal richting de basket richten.
- ✓ Ogen gefocust op de basketbalring.
- ✓ Ellebogen naar binnen houden.
Strek je arm en maak
- ✓ een polsslag met de hand (Zwanenhals).



Activiteit 1: Gooitechniek

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Schieten

Individueel



Basketballen
Hoedjes / pionnetjes

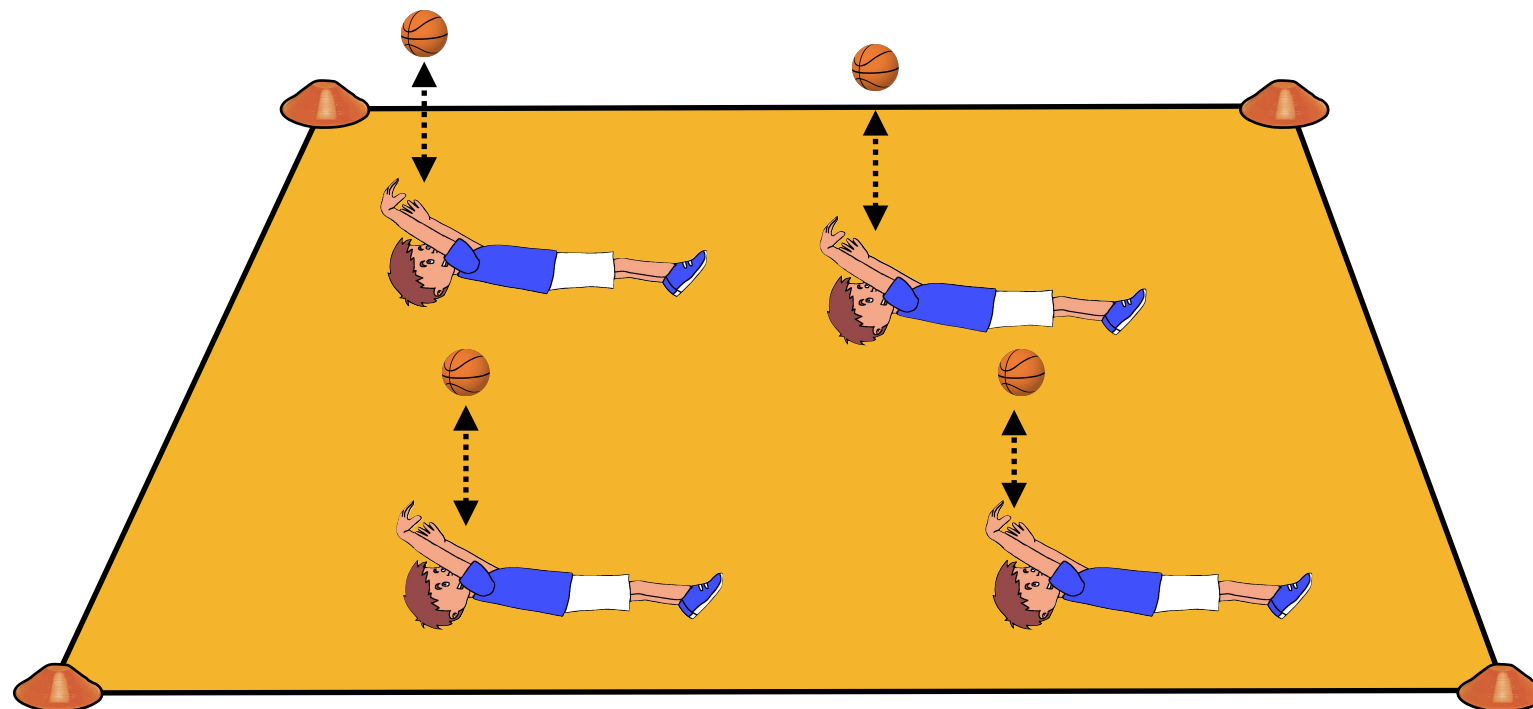
Aanpassingen

- Gooi met je dominante hand.
- Knielen en gooien tegen een muur.
- Competitie: wie haalt het hoogste aantal, zonder dat de bal valt?

- Iedere leerling heeft een eigen bal.
- Laat leerlingen op de grond liggen en demonstreer de schiet techniek.
- De leerlingen gebruiken het B-O-E-N principe (balans, ogen, ellebogen, nawijzen) om te werken aan de techniek om de bal recht omhoog en naar beneden te laten gaan met een mooie backspin.

Vraag de leerling

- Waarom is backspin belangrijk?
- Hoe denk je dat deze techniek je kan helpen?
- Wat moet je 'niet-schietende' hand moeten doen?



Activiteit 2: Vallende sterren

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Schieten

4-5 leerlingen



Basketballen
Pionnetjes
Markeerschijven

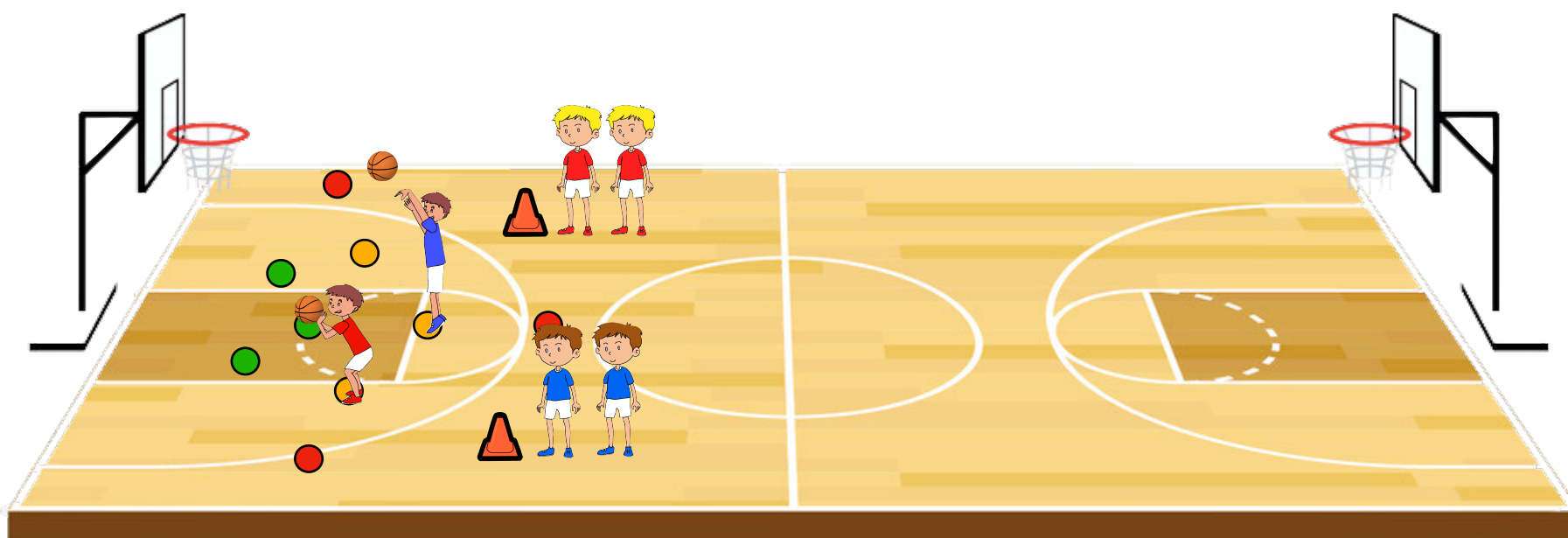
Aanpassingen

- Meer/minder markeerschijven.
- Pak de schijf wanneer je gescoord hebt, welk team pakt de meeste?
- Een verdediger per team.
- Twee schutters per keer.

- Verdeel in groepjes van 4-5 leerlingen.
- Groen = 1 punt, Oranje = 2 punten en Rood = 3 punten.
- Na elk schot passen naar de volgende in de rij.
- Elk groepje houdt eigen score bij.
- Speel ongeveer 2 minuten, afhankelijk van de groepsgrootte.

Vraag de leerling

- Van welke plek is het makkelijkste/moeilijkste te scoren?
- Waar haal je je kracht vandaan bij langere afstanden?



Activiteit 3: Eerste tot de vijf

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Schieten

4-5 leerlingen



Basketballen
Pionnetjes
Markeerschijven

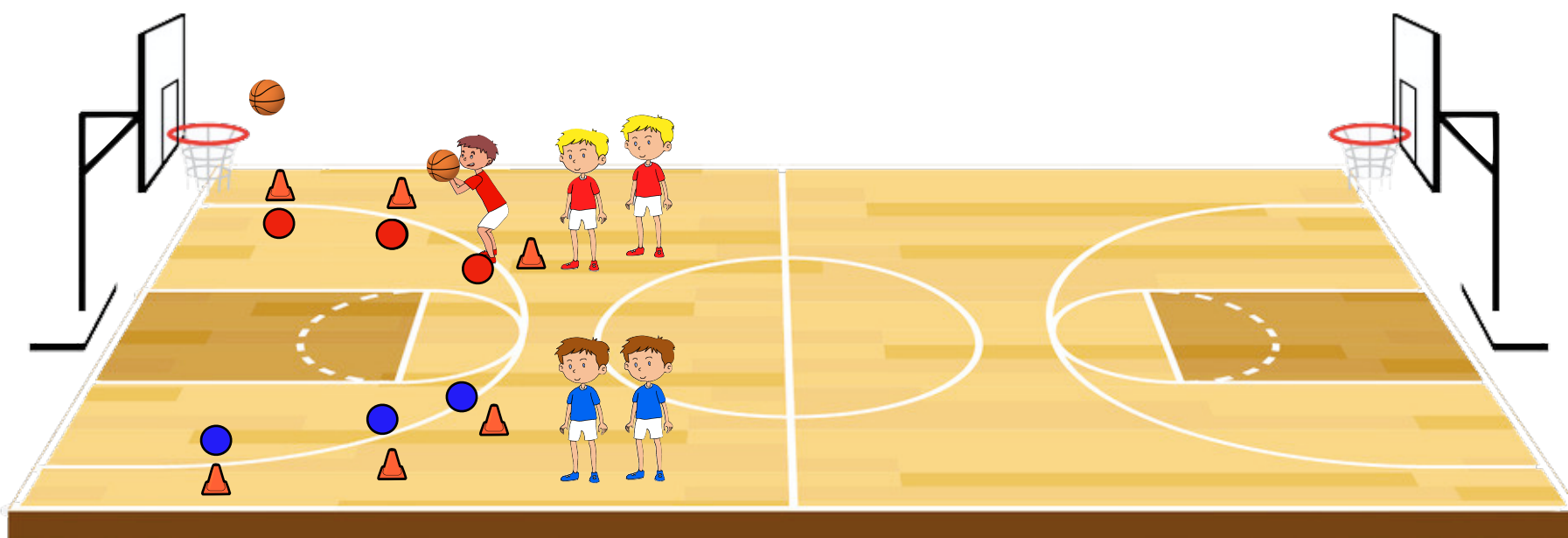
Aanpassingen

- Meer/minder keer raakgooien voor het team door mag.
- Grotere/kleinere afstand markeerschijven.
- Kleinere bal gebruiken.
- Indien mogelijk: verlaag de basket.

- Verdeel in groepjes van 4-5 leerlingen.
- Doel: scoor vanaf elke pion 5 keer met je team.
- Starten vanaf de dichtstbijzijnde pion, schuif op na behalen van 5 punten.
- Wie als eerste vanaf alle afstanden 5 keer heeft gescoord, wint.

Vraag de leerling

- Hoe beïnvloed een andere hoek om te schieten je schot?
- Waar haal je je kracht vandaan bij langere afstanden?



Activiteit 4: Vier tegen twee

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Wedstrijd

4-5 leerlingen



Basketballen

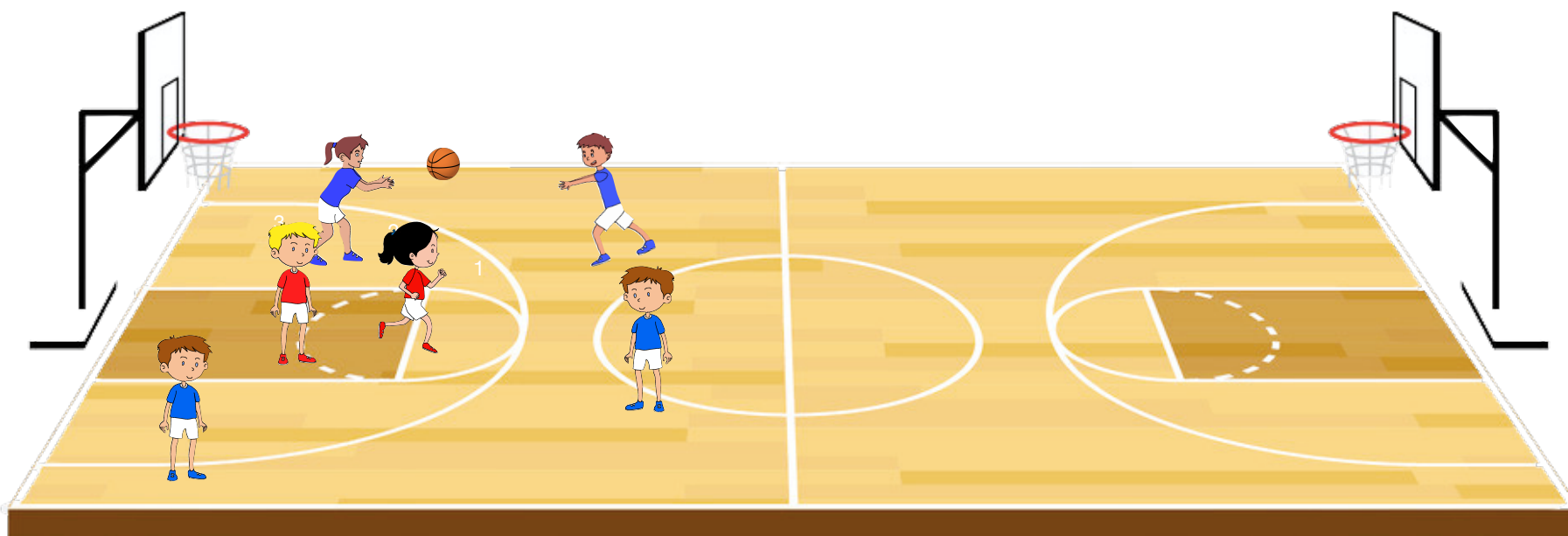
Aanpassingen

- Speel op een half veld met 4 aanvallers en 2 verdedigers.
- Aanvallers minimaal 5 keer rondspelen voordat ze mogen scoren.
- Indien gewenst: werk met puntentelling bucket.
In bucket = 1 punt, buiten bucket = 2 punten, driepuntslijn = 3 punten.
- Elke 2-3 minuten wisselen van verdedigers.

- Markeerschijven/pionnetjes toevoegen voor dubbele punten.
- Speel 3 tegen 2.
- Aantal passen verhogen/verlagen voordat gescoord mag worden.

Vraag de leerling

- Waarom maakt een verdediger het moeilijker om tot scoren te komen?
- Wat kun je doen om jezelf vrij te spelen voor een schot?



Les 5: Lay-up vaardigheden

Vaardigheid

De juiste lay-up techniek kunnen begrijpen en gebruiken in oefenen en spelvormen.

Leerdoelen

- Leerling kan de juiste lay-up techniek uitvoeren om met succes een doel te raken.
- Leerling kan deelnemen aan (aangepaste) spellen en een lay-up met succes uitvoeren.

Aandachtspunten

- Weten wanneer je een lay-up kan toepassen.
- Op een juiste wijze de aanloop nemen tot de lay-up.
- Juiste techniek voor het uitvoeren van de lay-up toepassen.

Materialen

- 1 x  per leerling
- 30 x  hoedjes
- 30 x  hesjes / lintjes
- 20 x  pionnetjes
- 20 x  markeringsschijven

Tip

- ✓ Afzetten 'verkeerde' been
- ✓ Dominante knie omhoog brengen
- ✓ Schiet met dominante hand
Richt op de hoek van
- ✓ het zwarte vierkant op de basket



Activiteit 1: Dribbel knock-out



Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Warming-up

Hele klas



Basketballen
Hesjes / lintjes

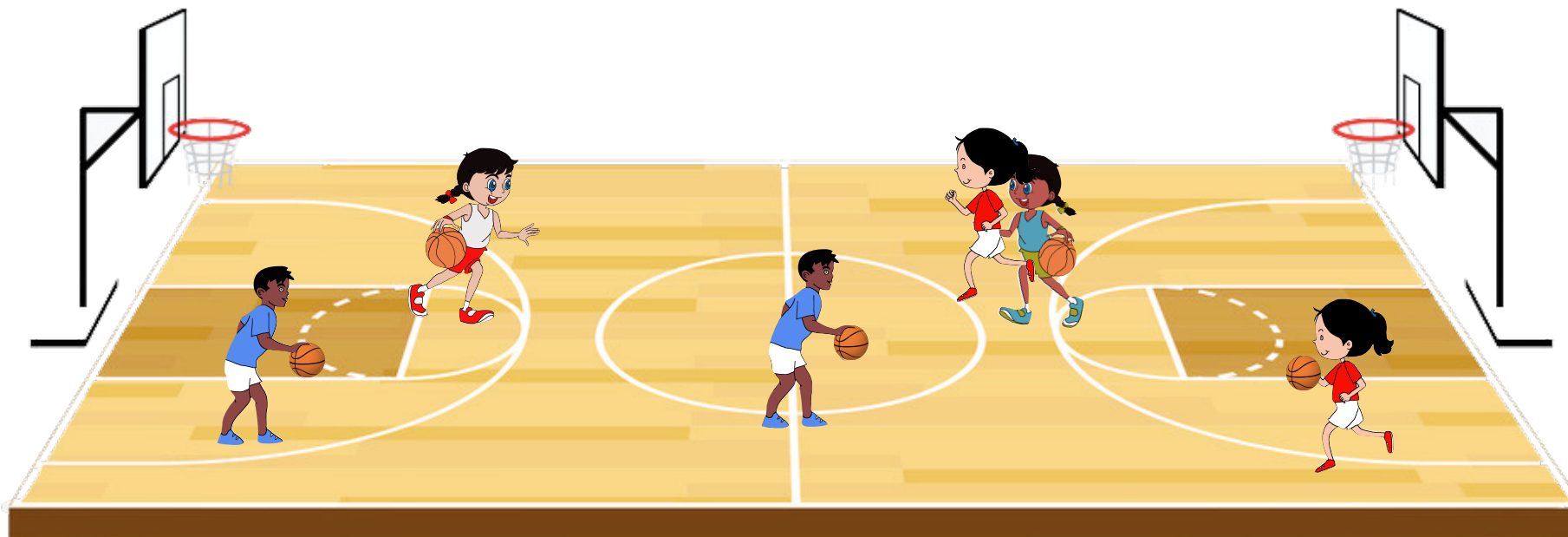
Aanpassingen

- Elke leerling heeft een bal en mag overal beginnen.
- Probeer de ballen van anderen uit het veld te slaan.
- Bal mag niet opgepakt worden om te beschermen, 'second dribble' is niet toegestaan.
- Geen lichamelijk contact.
- Bal weggeslagen = rondje om het hele veld dribbelen. Daarna weer terug in het spel.

- Grootte veld aanpassen.
- Groepjes indelen op niveau.
- Getikt = af. Hoelang doen de tikkers erover om iedereen te tikken?
- Werk met twee velden. Af is naar het andere veld. Welke tikkers houden hun veld het meest schoon?

Vraag de leerling

- Hoe kun je voorkomen dat je wordt getikt?
- Waarom is het belangrijk om van richting te veranderen?



Activiteit 2: Lay-up lijnen

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Lay-up

4-5 leerlingen

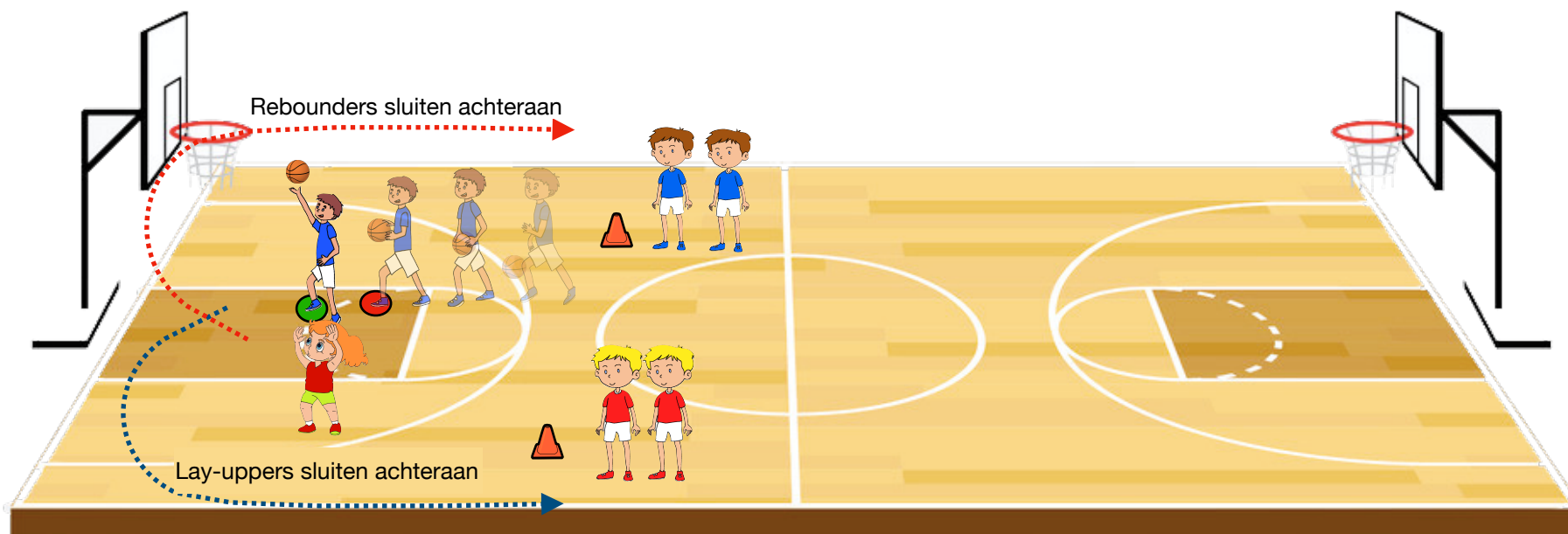


Basketballen
Hesjes / lintjes
Hoedjes / pionnetjes

Aanpassingen

- Markeerschijven/pionnetjes neerzetten voor looptechniek.
- Werken met teams en punten voor competitie element.

- Maak groepen van gelijke grootte.
- Een groep heeft de ballen en maken de lay-up.
- De andere groep vangt de bal af en sluit achteraan bij de 'lay-uppers'.
- De 'lay-uppers' sluiten achteraan bij de 'afvangers'.
- Juiste loop- en schottechniek gebruiken.



Vraag de leerling

- Wanneer schiet je het meest waarschijnlijk een lay-up in een wedstrijd?
- Met welk been zet je af voor de lay-up?



Activiteit 3: Geld op de bank

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Lay-up

4-5 leerlingen



Basketballen
Hesjes / lintjes
Hoedjes / pionnetjes

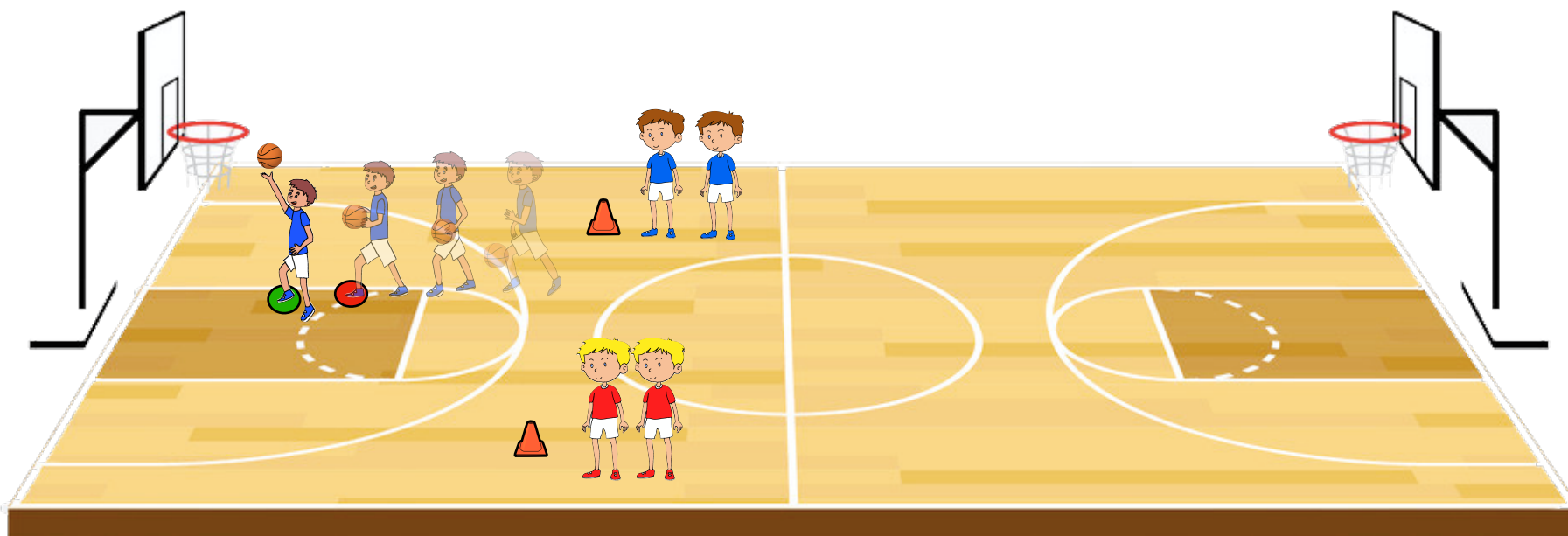
Aanpassingen

- Teams proberen om de beurt te scoren met een succesvolle lay-up.
- Scoren = €1 op je rekening. Mis = €1 op de bank.
- Scoor je wanneer er bv €5 op de bank staat, dan krijg je als team €6 totaal op je rekening.
- Wie als eerste €20 op de bank heeft roept: 'Geld op de bank'

- Gebruik wel/geen markeerschijven om de looplijnen aan te geven.
- Meer euro's verzamelen op je eigen rekening om te winnen.
- Gebruik een (aparte) bal als 'verdubbelaar'. Dit verdubbelt het banktotaal per direct.

Vraag de leerling

- Waar moet ik de bal mikken om de grootste kans te hebben tot score?
- Met welk been zet je af voor de lay-up?



Activiteit 4: Bevrijd de agent

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Wedstrijd

5 leerlingen



Basketballen
Hesjes / lintjes

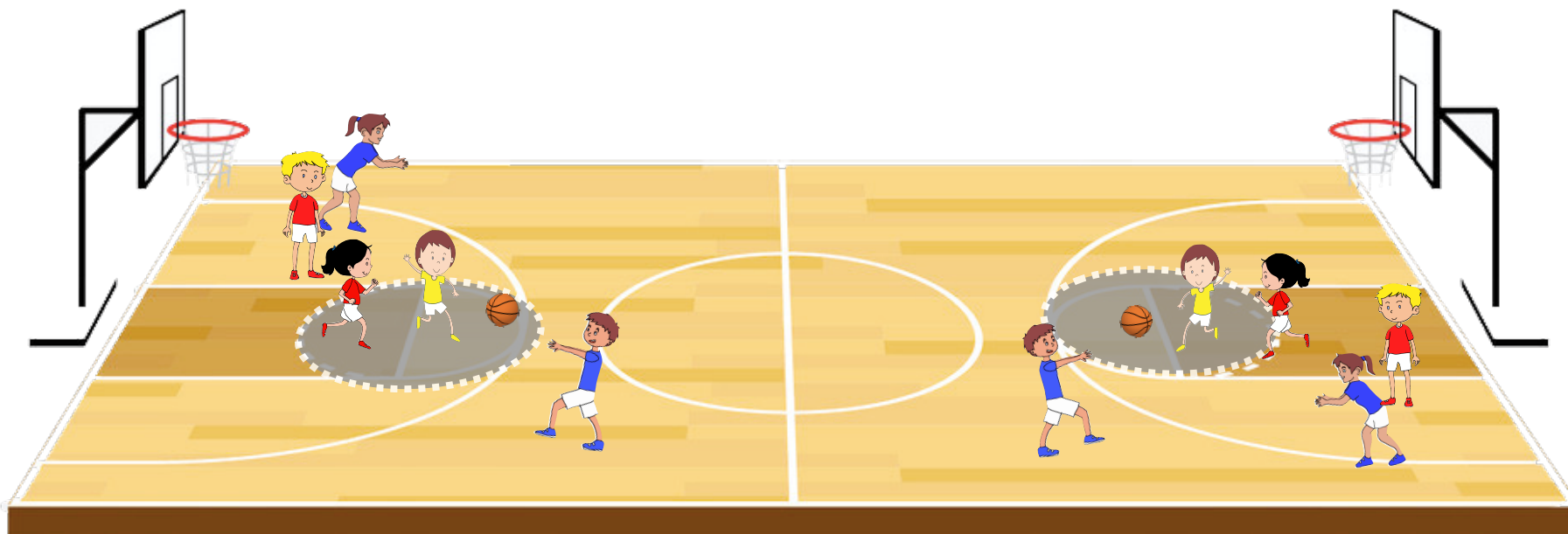
Aanpassingen

- Maak groepjes van 5 leerlingen: 2 verdedigers, 2 aanvallers, 1 agent.
- Speel 2 tegen 2 met 1 iemand in de cirkel (de agent).
- De agent speelt mee bij het 'aanvallende' tweetal, maar mag niet uit de cirkel komen.
- Speel de agent continue vrij en probeer 10 keer over te spelen voor een punt.
- Verander elke 2-3 minuten van agent.

- Verhoog/verlaag aantal keren overspelen voor een punt.
- De agent mag de cirkel wel verlaten.
- Beperk het dribbellimiet tot 5 passen.

Vraag de leerling

- Wat kun je als aanvaller doen wanneer de agent de bal heeft?
- Hoe komt het dat een lay-up moeilijk te verdedigen is?



Les 6: Spel: aanvallen en verdedigen

Vaardigheid

Ruimte kunnen creëren in aanval en ruimte klein houden binnen de verdediging.

Leerdoelen

- Leerling kan snel omschakelen van aanval naar verdediging.
- Leerling kan tegenstanders doorgeven om effectiever te verdedigen.
- Leerling kan ruimte creëren door open ruimtes in het veld te benutten.

Aandachtspunten

- Goed moment kiezen om de bal af te spelen of te scoren.
- Weten hoe je ruimte kan creëren in de aanval.
- Als verdediging goed staan om score van tegenstander te voorkomen.

Materialen

- 1 x  per leerling
- 30 x  hoedjes
- 30 x  hesjes / lintjes
- 10 x  hoepels

Tip

- ✓ Ogen op de bal houden
- ✓ Vraag voor de bal
- ✓ Probeer van je verdediger af te komen
- ✓ Kijk naar de open ruimtes om te passen



Activiteit 1: Steel het lintje



Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Dribbelen

Hele klas



Basketballen
Hesjes / lintjes

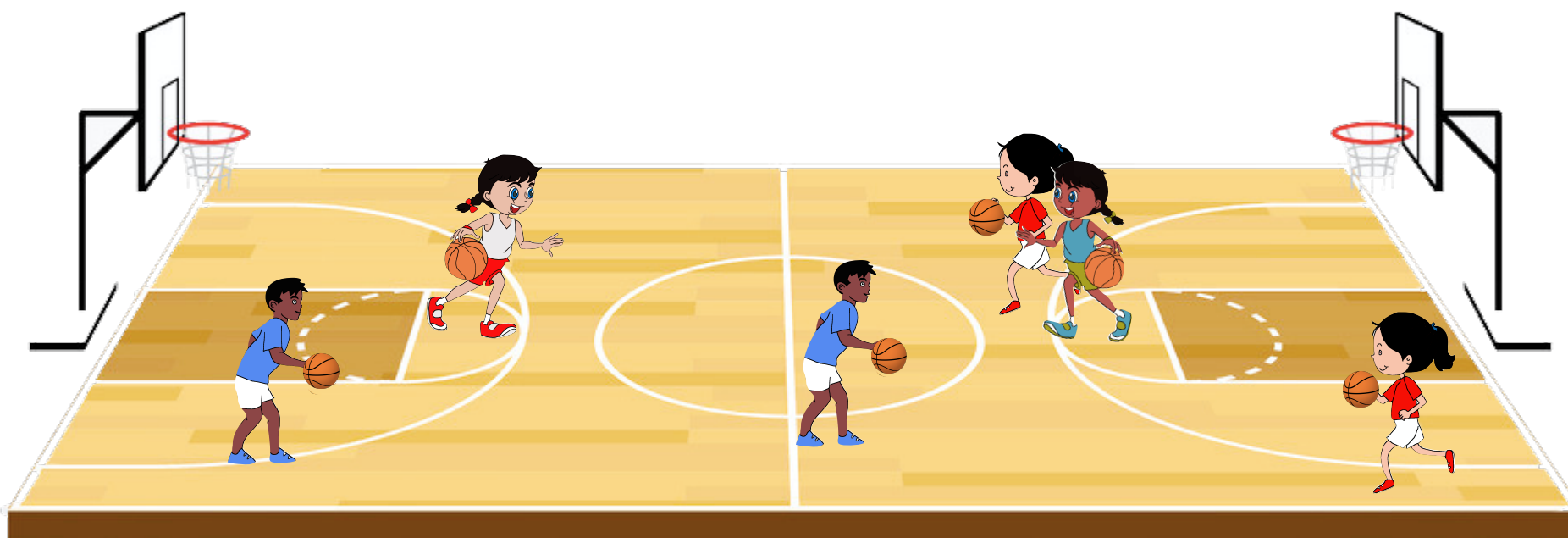
Aanpassingen

- Grootte veld aanpassen.
- Groepjes indelen op niveau.
- Kijk wie de meeste lintjes kan verzamelen in bepaalde tijd.
- In teams spelen, met verschillende kleuren lintjes.

- Iedereen stopt een lintje, als staart, in de achterkant van hun broek.
- Het doel van het spel is om je 'staart' zo lang mogelijk vast te houden.
- Probeer andere lintjes te stelen, terwijl je je eigen lintje beschermt (niet vasthouden!).
- Lintje verloren? Blijf proberen andere lintjes te stelen.
- Stop gestolen lintje snel achter in eigen broek en speel verder.
- Heb je meer dan één lintje? Gebruik het als verzekering voor een toekomstig verloren lintje of geef het voorzichtig aan iemand geven die er geen heeft.

Vraag de leerling

- Waarom is het belangrijk om je hoofd omhoog te houden tijdens het dribbelen?
- Hoe bescherm je je lintje het beste dit spel?



Activiteit 2: Vier hoeken spel

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Wedstrijd

6-8 leerlingen

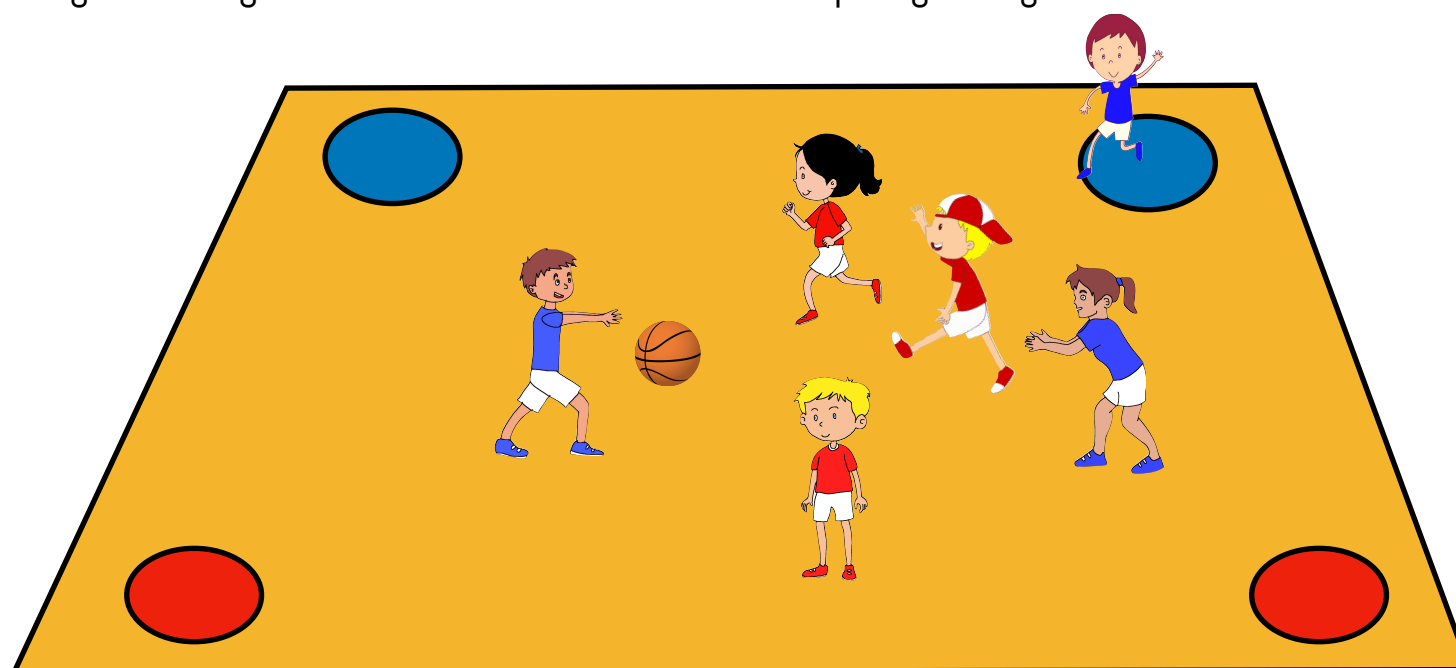


Basketballen
Hesjes / lintjes
Hoepels

Aanpassingen

- Verhoog/verlaag het aantal passen voordat gescoord mag worden.
- Sta dribbelen en 'stelen' toe.

- Maak twee teams van 3-4 leerlingen (3vs3 of 4vs4).
- Doel: krijg de bal in jouw kleur hoepel, met minstens een voet in de hoepel.
- Er moet minimaal drie keer overgespeeld worden voordat er een punt gehaald mag worden.
- Er mag niet gedribbeld worden, alleen passen.
- Balbezit verandert bij het scoren van een punt of als de bal uit is.
- Er mag niet langer dan 5 seconden om een hoepel 'gehangen' worden.



Vraag de leerling

- Welk teamgenoot heb je veel aangespeeld en waarom?
- Wat kun je doen als de verdediger jou aan het dekken is?



Activiteit 3: 5 tegen 5

Vaardigheid

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Aanpassingen

Wedstrijd

10 leerlingen



Basketballen
Hesjes / lintjes

- Speel een wedstrijd 5 tegen 5, met volledige basketbal regels.
- Voordat je gaat spelen, moeten de leerlingen bekend zijn met de regels, technieken en tactieken die in voorgaande lessen behandeld zijn.
- Probeer de teams zo gelijkwaardig mogelijk in te delen.
- Speel 10 minuten per wedstrijdje.

- Groter/kleiner maken van het speelveld.
- Minder streng op regels fluiten.
- Na score moet het team terug naar de eigen bucket, waardoor de aanvallers meer tijd en ruimte hebben om tot scoren te komen.

Vraag de leerling

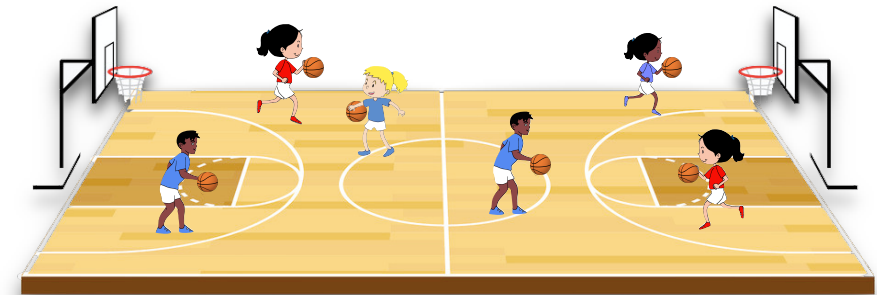
- Hoe kun je ruimte creëren als je de bal niet hebt?
- Hoe kom je het snelste en makkelijkste tot scoren?



Les 1 - Overzicht

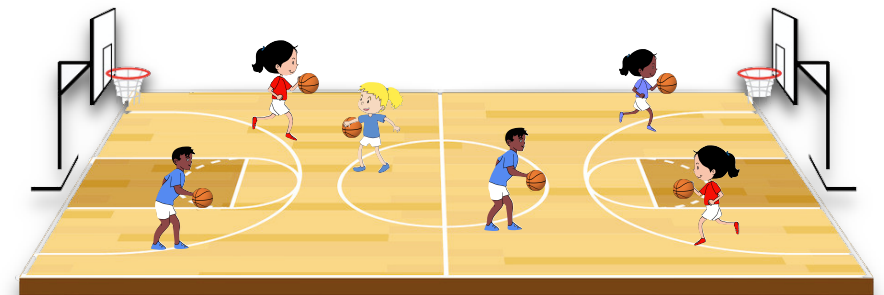
Activiteit 1: Verkeerslicht

- Elke leerling krijgt een bal en dribbelt in het veld.
- Ze proberen te voorkomen dat ze andere leerlingen tegenkomen.
- Docent kiest een van de volgende commando's:
Rood: dribbel op de plek - **Oranje:** dribbel tijdens wandelen of joggen - **Groen:** dribbel zo snel mogelijk



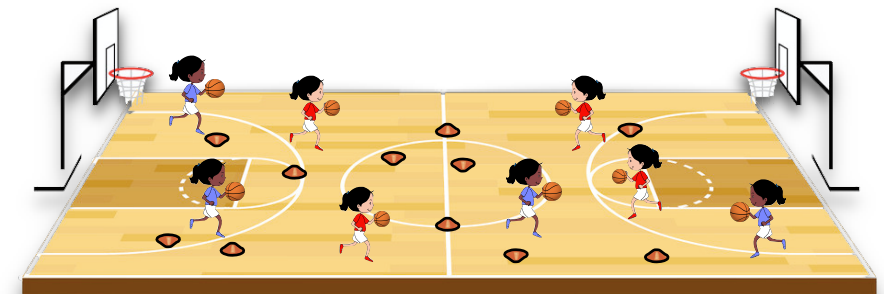
Activiteit 2: Dribbel tikspel

- Elke leerling dribbelt met een bal in de zaal. Kies 3 of 4 tikkers (lintjes) die andere moeten tikken.
- Getikt = voeten wijd uit elkaar en bal rondjes om middel. Vrij komen = dribbelaar speelt bal door de benen (rollen of stuiteren). Speel 3 tot 5 minuten en wissel daarna van tikkers.



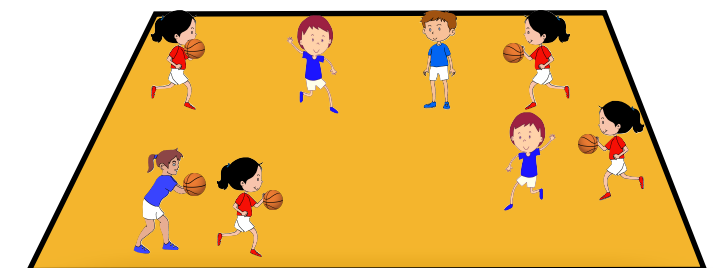
Activiteit 3: Koepels en schalen

- Elke leerling heeft een bal, de groep verdeeld in teams 'koepels' en 'schalen'. Dribbel in het veld en probeer hoedjes naar je 'teamzijde' te draaien (koepels of schalen).
- Niet meer dan één pionnetje tegelijk omdraaien, iemands bal wegslaan of een ander belemmeren. Het team met de meeste pionnetjes naar hun kant is winnaar.



Activiteit 4: Tikbal

- Twee teams: tikkers en ontduikers. De ontduikers krijgen elk een bal en de tikkers krijgen samen één bal.
- Ontduikers dribbelen en voorkomen dat ze door de tikkers worden getikt (met de bal).
- Tikkers mogen alleen passen (niet dribbelen), wel lopen zonder de bal. Tikkers kunnen alleen tikken met de bal in hun hand, niet door te gooien. Als er 3x getikt is, wordt er gewisseld van tikkers.



Les 2 - Overzicht



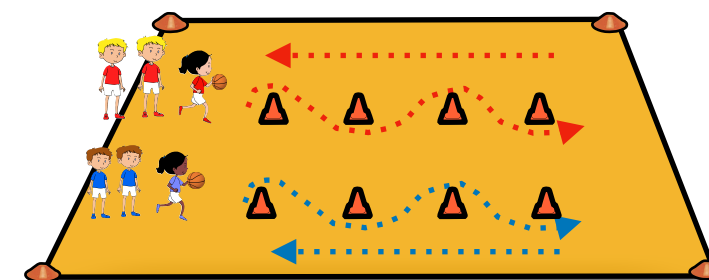
Activiteit 1: Dribbel knock-out

- Elke leerling heeft een bal en mag overal beginnen. Probeer de ballen van anderen uit het veld te slaan.
- Bal mag niet opgepakt worden om te beschermen, 'second dribble' is niet toegestaan.
- Geen lichamelijk contact.
- Bal weggeslagen = rondje om het hele veld dribbelen. Daarna weer terug in het spel.



Activiteit 2: Slalom estafette

- Verdeel in groepjes van 3-4 leerlingen.
- Dribbel zigzaggend tussen de pionnetjes.
- Einde bereikt? Dribbel terug in een rechte lijn en tik de volgende aan.
- Concentreren op controle van de bal, hoofd omhoog houden en snelheid erin houden.



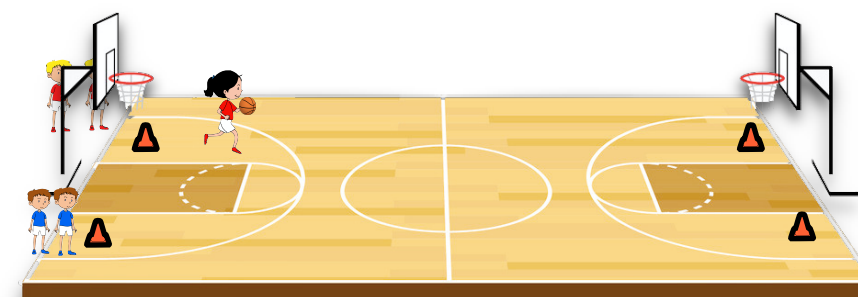
Activiteit 3: Steel het lintje

- Iedereen stopt een lintje, als staart, in de achterkant van hun broek. Het doel van het spel is om je 'staart' zo lang mogelijk vast te houden. Probeer andere lintjes te stelen, terwijl je je eigen lintje beschermt (niet vasthouden!).
- Lintje verloren? Blijf proberen andere lintjes te stelen. Stop gestolen lintje snel achter in eigen broek en speel verder.
- Heb je meer dan één lintje? Gebruik het als verzekering voor een toekomstig verloren lintje of geef het voorzichtig aan iemand geven die er geen heeft.



Activiteit 4: Dribbel estafette

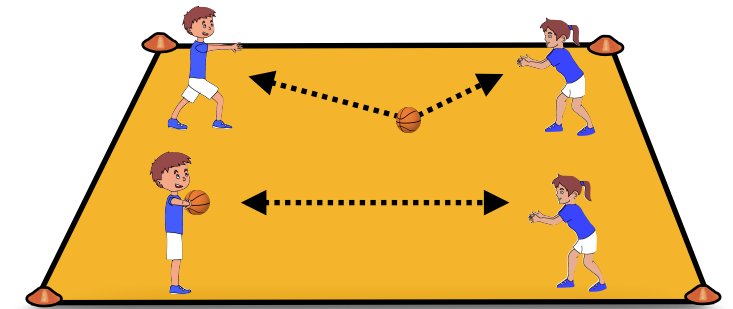
- Verdeel in groepjes van 4-5 leerlingen.
- Dribbel zo snel mogelijk naar de overkant, voer een opdracht uit en dribbel terug.
- Opdracht niet (juist) uitgevoerd, dubbel uitvoeren.
- Wie het eerst iedereen terug heeft bij de start, heeft gewonnen.



Les 3 - Overzicht

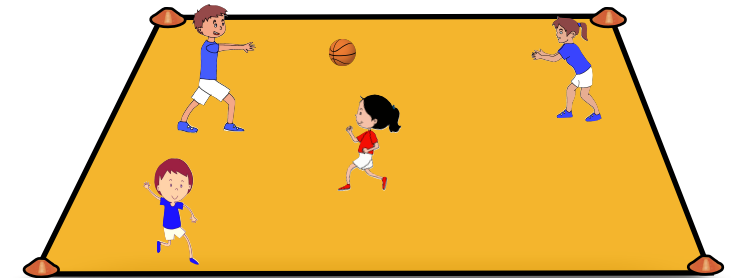
Activiteit 1: Passen in tweetallen

- Leerlingen voeren verschillende vaardigheden uit: Stuitpas, bortspas, softbalpas en overhead-pas.
- Leerlingen moeten hun handen klaar hebben om een pas te ontvangen.



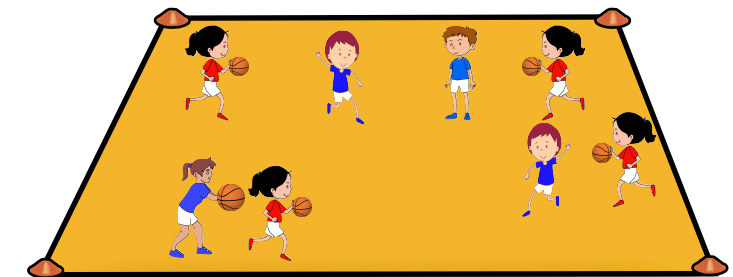
Activiteit 2: Tienbal

- Maak 4-tallen: 3 aanvallers en één verdediger. Aanvallers proberen bal rond te spelen, zonder dat de verdediger de bal onderschept. Aanvallers mogen niet dribbelen, alleen bewegen zonder de bal.
- Geen lichaamscontact en verdediger mag de bal niet uit de handen slaan.
- Aanvallers moeten 10x rondspelen voor een punt. Speel een minuut en wissel van verdediger.



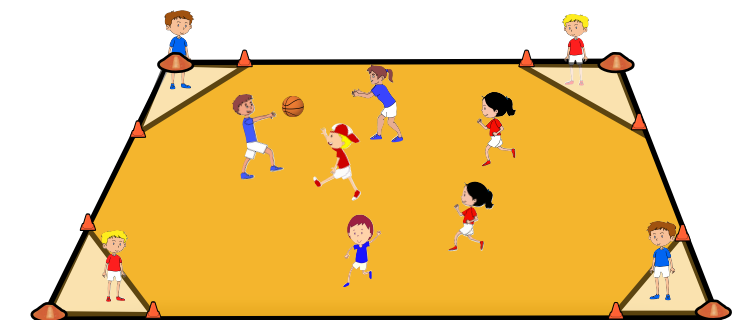
Activiteit 3: Tikbal

- Twee teams: tikkers en ontduikers. De ontduikers krijgen elk een bal en de tikkers krijgen samen één bal.
- Ontduikers dribbelen en voorkomen dat ze door de tikkers worden getikt (met de bal).
- Tikkers mogen alleen passen (niet dribbelen), wel lopen zonder de bal. Tikkers kunnen alleen tikken met de bal in hun hand, niet door te gooien. Als er 3x getikt is, wordt er gewisseld van tikkers.



Activiteit 4: Vier hoeken spel

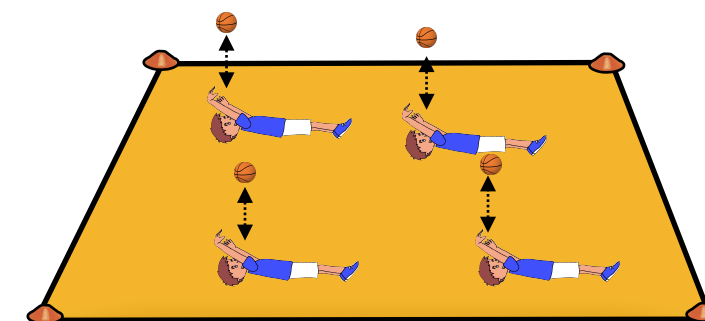
- Twee leerlingen per team staan in een hoek diagonaal tegenover elkaar.
- Als de bal in de hoek ontvangen wordt, scoort dit team een punt. Minstens 3 keer overspelen, voordat er een punt gemaakt kan worden. Aanvallers mogen niet dribbelen, alleen bewegen zonder bal.
- De bal niet uit handen slaan.



Les 4 - Overzicht

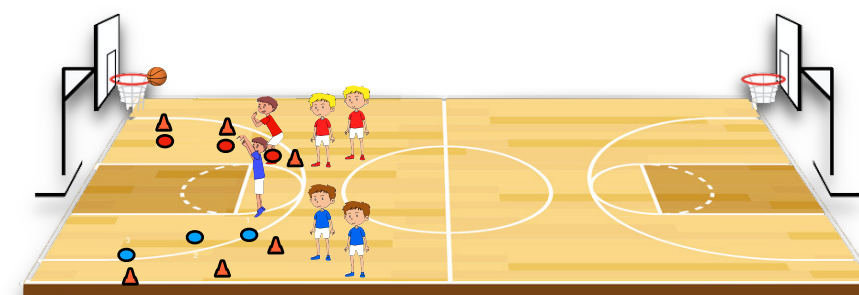
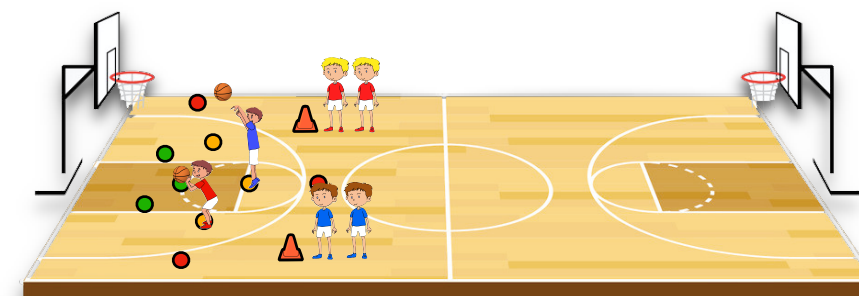
Activiteit 1: Gooitechniek

- Iedere leerling heeft een eigen bal.
- Laat leerlingen op de grond liggen en demonstreer de schiet techniek.
- De leerlingen gebruiken het B-O-E-N principe (balans, ogen, ellebogen, nawijzen) om te werken aan de techniek om de bal recht omhoog en naar beneden te laten gaan met een mooie backspin.



Activiteit 2: Vallende sterren

- Verdeel in groepjes van 4-5 leerlingen.
- Groen = 1 punt, Oranje = 2 punten en Rood = 3 punten.
- Na elk schot passen naar de volgende in de rij. Elk groepje houdt eigen score bij.
- Speel ongeveer 2 minuten, afhankelijk van de groepsgrootte.

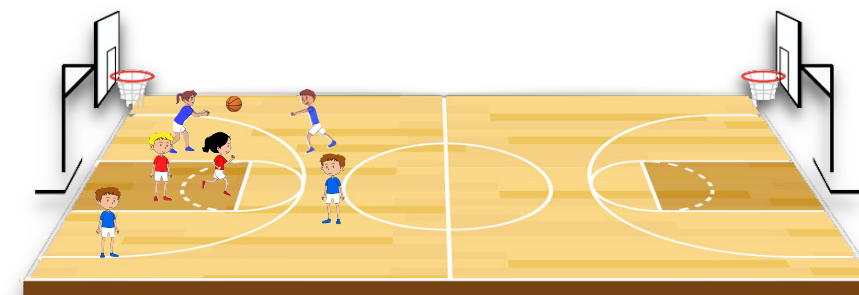


Activiteit 3: Eerste tot de vijf

- Verdeel in groepjes van 4-5 leerlingen.
- Doel: scoor vanaf elke pion 5 keer met je team.
- Starten vanaf de dichtstbijzijnde pion, schuif op na behalen van 5 punten.
- Wie als eerste vanaf alle afstanden 5 keer heeft gescoord, wint.

Activiteit 4: Vier tegen twee

- Speel op een half veld met 4 aanvallers en 2 verdedigers.
- Aanvallers minimaal 5 keer rondspelen voordat ze mogen scoren.
- Indien gewenst: werk met puntentelling bucket.
In bucket = 1 punt, buiten bucket = 2 punten, driepuntslijn = 3 punten.
- Elke 2-3 minuten wisselen van verdedigers.

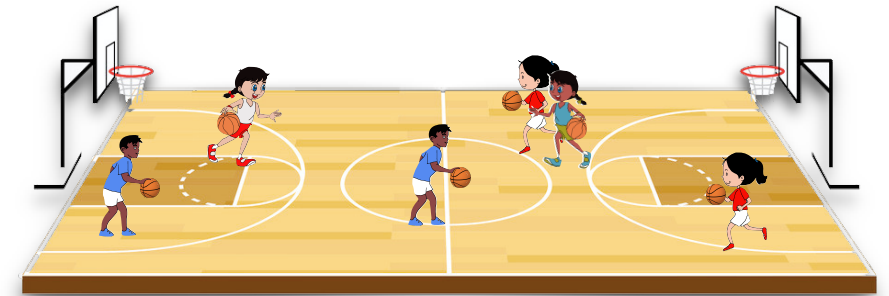


Les 5 - Overzicht



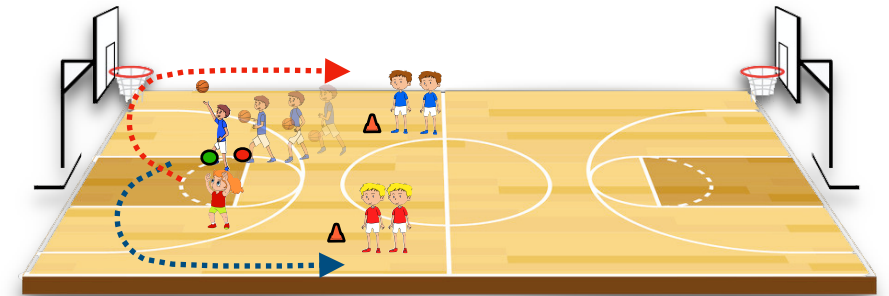
Activiteit 1: Dribbel knock-out

- Elke leerling heeft een bal en mag overal beginnen. Probeer de ballen van anderen uit het veld te slaan.
- Bal mag niet opgepakt worden om te beschermen, 'second dribble' is niet toegestaan.
- Geen lichamelijk contact.
- Bal weggeslagen = rondje om het hele veld dribbelen. Daarna weer terug in het spel.



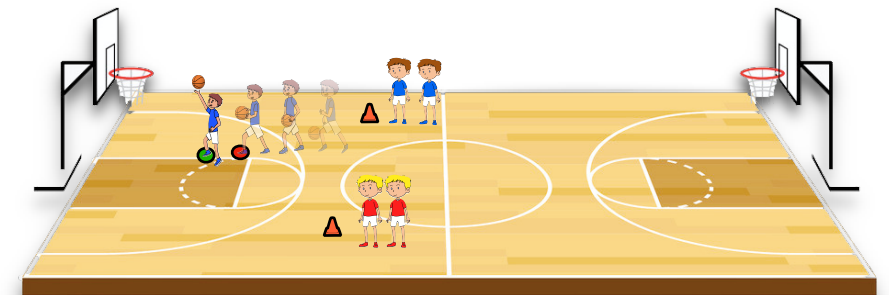
Activiteit 2: Lay-up lijnen

- Maak groepen van gelijke grootte. Een groep heeft de ballen en maken de lay-up.
- De andere groep vangt de bal af en sluit achteraan bij de 'lay-uppers'.
- De 'lay-uppers' sluiten achteraan bij de 'afvangers'.
- Juiste loop- en schottechniek gebruiken.



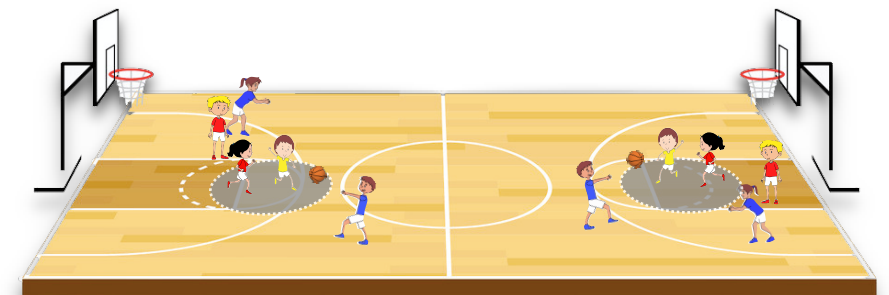
Activiteit 3: Geld op de bank

- Teams proberen om de beurt te scoren met een succesvolle lay-up.
- Scoren = €1 op je rekening. Mis = €1 op de bank.
- Scoor je wanneer er bv €5 op de bank staat, dan krijg je als team €6 totaal op je rekening.
- Wie als eerste €20 op de bank heeft roept: 'Geld op de bank'



Activiteit 4: Bevrijd de agent

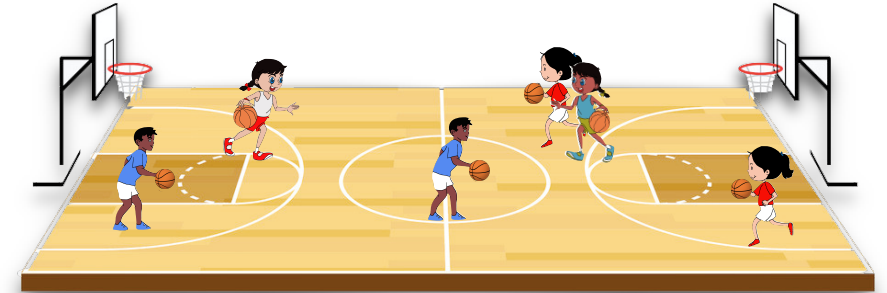
- Maak groepjes van 5 leerlingen: 2 verdedigers, 2 aanvallers, 1 agent.
- Speel 2 tegen 2 met 1 iemand in de cirkel (de agent).
- De agent speelt mee bij het 'aanvallende' tweetal, maar mag niet uit de cirkel komen.
- Speel de agent continue vrij en probeer 10 keer over te spelen voor een punt.
- Verander elke 2-3 minuten van agent.



Les 6 - Overzicht

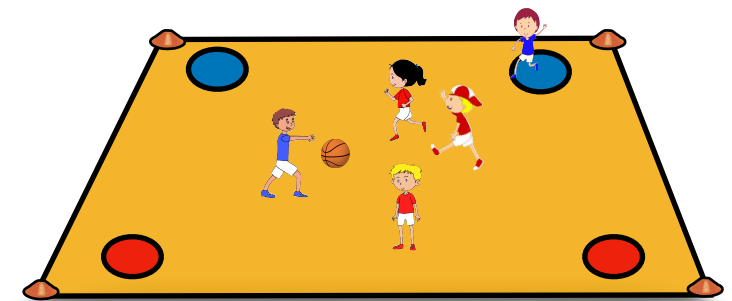
Activiteit 1: Steel het lintje

- Iedereen stopt een lintje, als staart, in de achterkant van hun broek. Het doel van het spel is om je 'staart' zo lang mogelijk vast te houden. Probeer andere lintjes te stelen, terwijl je je eigen lintje beschermt (niet vasthouden!).
- Lintje verloren? Blijf proberen andere lintjes te stelen. Stop gestolen lintje snel achter in eigen broek en speel verder.
- Heb je meer dan één lintje? Gebruik het als verzekering voor een toekomstig verloren lintje of geef het voorzichtig aan iemand geven die er geen heeft.



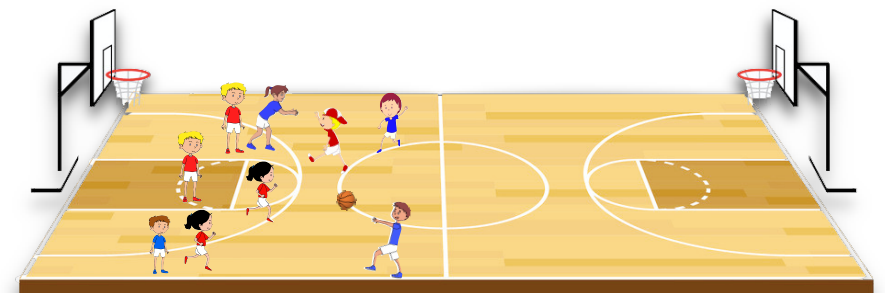
Activiteit 2: Hoepelbal

- Maak twee teams van 3-4 leerlingen (3vs3 of 4vs4).
- Doel: krijg de bal in jouw kleur hoepel, met minstens een voet in de hoepel.
- Er moet minimaal drie keer overgespeeld worden voordat er een punt gehaald mag worden.
- Er mag niet gedribbeld worden, alleen passen.
- Balbezit verandert bij het scoren van een punt of als de bal uit is.
- Er mag niet langer dan 5 seconden om een hoepel 'gehangen' worden.



Activiteit 3: 5 tegen 5

- Speel een wedstrijd 5 tegen 5, met volledige basketbal regels.
- Voordat je gaat spelen, moeten de leerlingen bekend zijn met de regels, technieken en tactieken die in voorgaande lessen behandeld zijn.
- Probeer de teams zo gelijkwaardig mogelijk in te delen.
- Speel 10 minuten per wedstrijdje.



Good2Move - Beweegt met je mee!

