

Methodiek sportspelen 3

Methodiek, organisatie, technische vaardigheden en de beoordeling voor het vo. Voorbeelden van basketbal.

In een serie artikelen komen sportspelen aan de orde die veelvuldig in het vo gespeeld worden. In het eerste artikel (LO Magazine 5) is de visie op bewegingsonderwijs en opvattingen en keuzes besproken die ten grondslag liggen aan deze methodiek. Verder werd in deel 1 voetbal besproken en in deel 2 volleybal. Nu komt deel 3 met basketbal aan de orde. | Guus Klein Lankhorst

Basketbal

Methodiek (tactiek: zoneverdediging zodat de aanvallers iets eenvoudiger kunnen samenspelen, doelen wordt vaak iets lastiger).

a 3-1 (op een 1/4 veld)

b 3-2 (zonder dribbel op een 1/4 veld)

c 3-2 (met dribbel op een 1/4 veld)

d 4-3 (op een 1/3 veld)

e 4-4 (op een 1/3 veld)

Spelregels:

- Aanvallers krijgen in totaal vijf pogingen.
- Gaat de bal uit dan eindigt de poging.

- Geen second dribbel.
- Niet meer dan twee passen lopen met de bal (wel pivoteren).
- Je mag de bal niet uit de handen slaan.
- Liefst spelen we met een ringvergroting en de basket op een lage stand, als dat niet kan, dan is het een punt als de bal op de ring stuitert en twee punten als hij erin gaat.

Niveau balbezitter

- a Heeft moeite met de bal vangen en speelt de bal gelijk (ongericht) weer weg.
- b Kan bal vangen en gooit de bal

gelijk weer gericht weg.

- c Start met een (indien nodig afgeschermd) dribbel, zoekt de vrije ruimte en speelt op tijd af (samenspelen).
- d Kan op verschillende manieren met de bal dribbelen, geeft assists, past meerdere manieren van passen toe en doet doelpogingen (triple threat position).
- e Dribbelt op snelheid met de bal en passeert (met schijnbewegingen), scoort makkelijk en coacht anderen.

Niveau medespeler balbezitter

- a Loopt ongericht weg bij aanvalsofbouw en blijft staan kijken bij het scoren.
- b Loopt naar voren bij aanvalsofbouw, vraagt om de bal (show hands) en loopt mee naar voren bij het scoren.
- c Loopt goed vrij door middel van in and out moves.
- d Staat steeds op de juiste positie voor de rebound.

Niveau verdediger

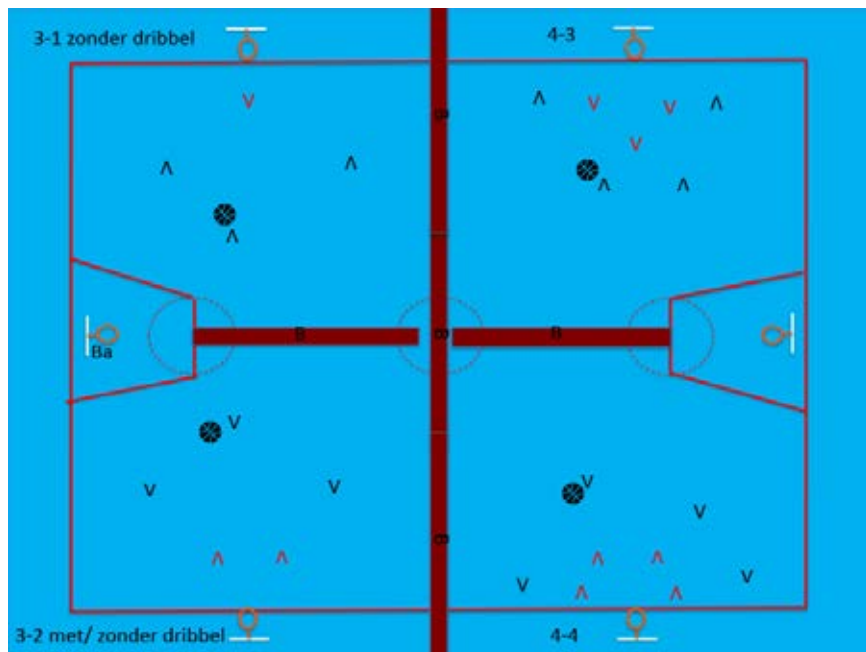
- a Verdedigt nauwelijks mee, blijft ergens op het veld staan.
- b Gaat verdedigend mee terug en verdedigt in de buurt van de bal tussen balbezitter en eigen doel.
- c Gaat verdedigend snel terug naar de zone (bucket) en kiest positie tussen bal en doel en probeert de afspeellijn af te dekken, schermt schietlijn af.
- d Kiest positie tussen bal en basket en is gericht op snelle balherovering, maakt blokkeeractie bij de basket en neemt balbezit over.

Ondersteunende technieken

1 Passen en vangen

- a Chest pass, stap in met een been, duw de bal van je weg en klap je polsen na in de richting van

Afbeelding 1 Zaalindeling met spelen op kwart veld



je medespeler en gooi de bal op borsthoogte.

- b Bounce pass, stap in met een been, klap je polsen naar beneden en werp de bal via de grond.
- c Overhead pass, stap in met een been, duw je polsen naar buiten en gooi de bal met twee handen boven je hoofd over een tegenstander heen.
- d Baseball pass, werpen over grote afstand met één hand, gooi de bal vlak langs je oor.
- e No look pass (blind pass), kijk naar de ene kant en pass éénhandig de bal naar de andere kant en zorg ervoor dat de bal precies in de handen van je teamspeler terecht komt.

Scan of klik op de QR-code naar passen



Scan of klik op de QR-code naar no look pass



Prestatie beoordelen

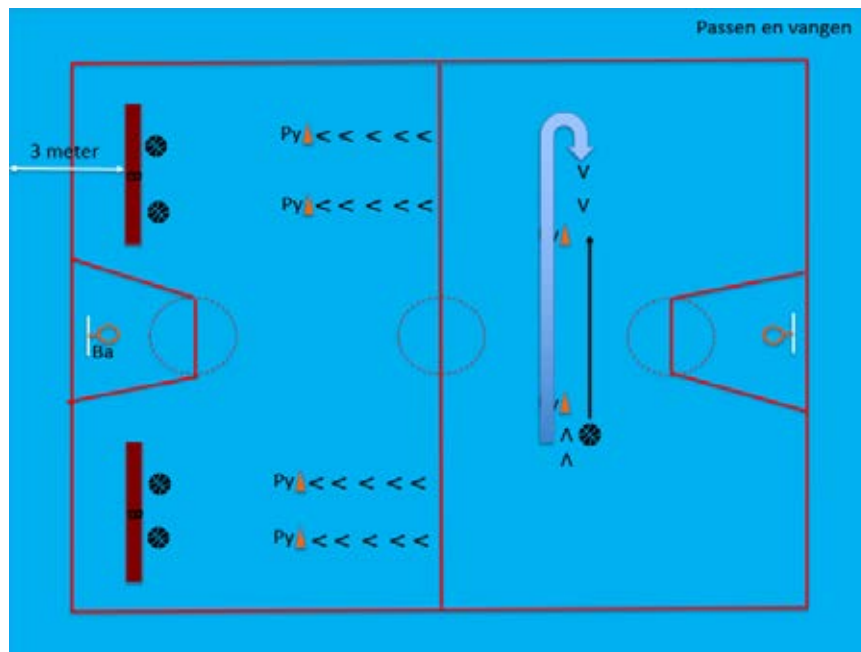
Pass de bal vanaf 3 meter (achter een bank) zo snel mogelijk tegen een muur en vang binnen 30 seconden:

- 6 = 12 x
- 7 = 13-16 x
- 8 = 17-20 x
- 9 = 21-23 x
- 10 = 24 x of meer

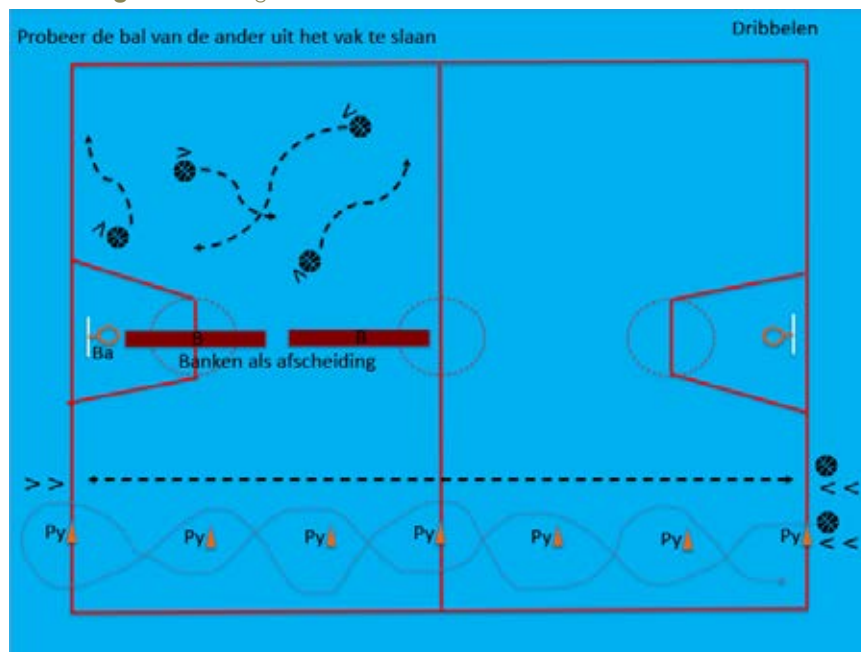
2 Passeren: Dribbelen

- a Lage en hoge dribbel. Neem een lage positie in, duw de bal hard naar beneden (niet slaan) met je vingertoppen (niet met de hele hand), scherm de bal af (houd je lichaam tussen de bal en de verdediger in) en houd de bal laag bij de grond, bij de hoge dribbel wordt er vanuit gewone pas versneld. Houd je hoofd omhoog.
- b Cross-over. Idem maar nu dribbel je zowel rechts- als linkshandig, stoppen met een twee-tellen ritme.

Afbeelding 2 Zaalindeling met passen oefenen



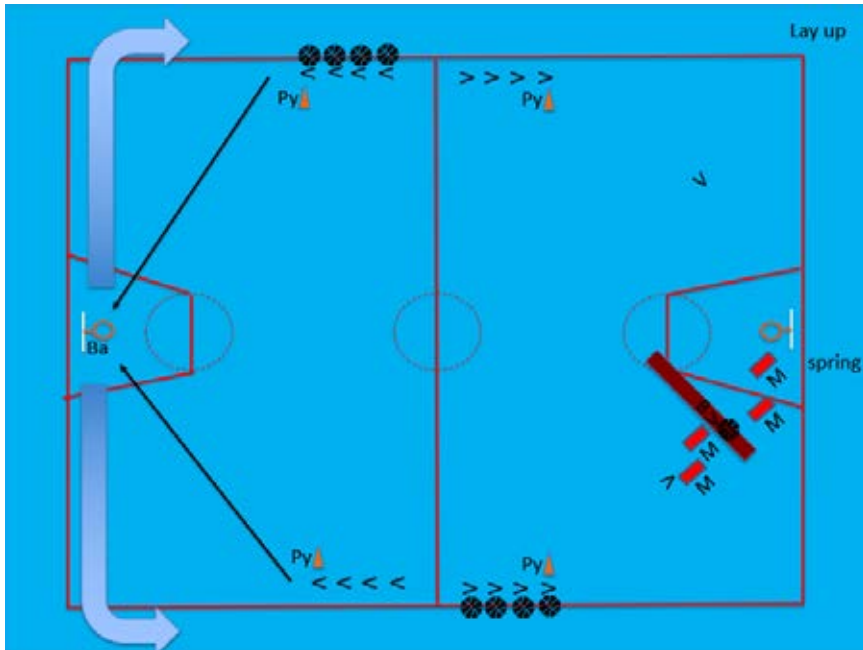
Afbeelding 3 Zaalindeling met dribbelen oefenen



- c Reverse. Dribbel met rechts naar de rechterzijde van de tegenstander, maak een rugwaartse draai (afschermen) en passeer de tegenstander met je linkerhand aan de linkerzijde, stoppen met twee-tellen ritme en dan pivoteren.
- d Behind the back. Dribbel de bal achter de rug langs terwijl je in looppas blijft, probeer hierbij de bal van achter naar schuin voor te duwen.
- e Between the legs. Houd je beide voeten aan de grond, stap uit, blijf

laag en speel de bal tussen je benen door terwijl je in looppas blijft. Duw de bal van links naar rechts in plaats van achter naar voor. Oefen het eerst in stilstand, daarna in wandelpas en tot slot spring je steeds om met je andere been voor en gaat de bal elke sprong door je benen heen of speel de bal in een achtje door je benen. Bij wandelpas kun je bij elke stap de bal door je benen heen spelen (voorwaarts en achterwaarts).

Afbeelding 4 Zaalindeling bij doelen (lay-up) oefenen



Prestatie beoordelen

Dribbel de bal zo snel mogelijk in slalom langs de pilonnen, heen en terug (2 x 18 meter):

- 6 = 25 sec.
- 7 = 21-24 sec.
- 8 = 16-20 sec.
- 9 = 11-15 sec.
- 10 = 10 sec. of sneller

3 Doelen: Lay-up

- a Een speler staat ongeveer één meter schuin voor de basket (45°) met beide voeten naast elkaar. Zet je linkervoet naar voren, zet af (met links) en spring zo hoog mogelijk op door je rechterknie fel op te zwaaien. Richt op het rechter witte verticale streepje van het vierkant boven de ring en schiet. Voor leerlingen die dit te moeilijk vinden, kun je beginnen uit stand.
- b Ga ongeveer twee meter van de basket af staan en maak een twee-tellenritme: rechts, links, spring (met één been) en schiet.
- c Een speler staat op een bank, speel hem de bal aan, loop aan, pak de bal uit de handen van de aangever en spring met je rechterbeen over de bank, stap links, spring strek je rechterarm uit en schiet.
- d Sta op zo'n drie meter, maak nu drie passen (zonder bank): links en maak

Scan of klik op de QR-codes naar dribbelen



low dribble



crossover dribble



reverse dribble



behind the back dribble



tegelijkertijd een stuit, rechts, links, sprong en doelen.

e Lay-up na een aantal dribbels.

Scan of klik op de QR-codes naar doelen



Prestatie beoordelen

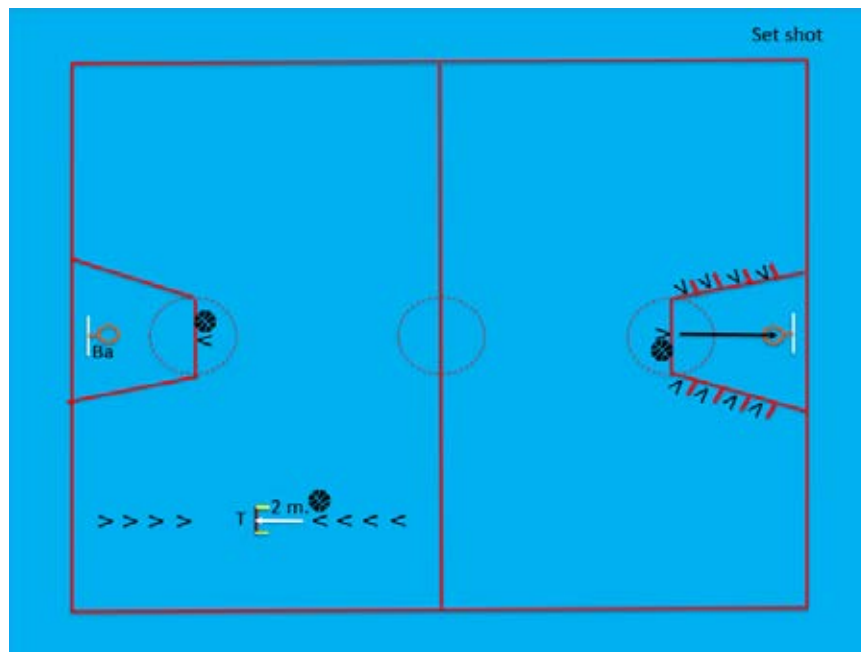
Probeer te scoren via de lay-up vanuit een dribbel (looppas) en scoren via het bord (10 pogingen):

- 6 = 1-2 raak
- 7 = 3-4 raak
- 8 = 5-6 raak
- 9 = 7-8 raak
- 10 = 9-10 raak

4 Doelen: Setshot

- a Gooi de bal met een zesje via een boog over een toverkoord gespannen tussen twee baskets, naar je medespeler die staat in een hoepel (of op een mat). Uiteraard is het de bedoeling om in de hoepel te kunnen blijven staan bij het vangen van de bal.
- b Houd één hand onder de bal (duw hand/schiethand) en één hand naast de bal (stuurhand/hulphand), duw de bal éénhandig weg over een trapeze op een hoogte van 2.60 meter (of stok door de ringen).
- c Nu bij het bord op de laagste stand (hoogte 2.60 meter) en op 2.50 meter afstand, geef de bal door een polsklap een achterwaartse rotatie (backspin) zodat de bal wanneer deze het bord raakt, naar beneden duikt.
- d Laat je ellenboog wijzen naar de ring, gooi vanaf verschillende posities rondom de bucket de bal in de

Afbeelding 5 Zaalindeling oefenen set shot



- basket op 3.05 meter.
- e Werp bij de vrije worplijn (4.60 meter afstand) op een basket op 3.05 meter hoogte ringloos erin.

Prestatie beoordelen

- Probeer te scoren via het setshot vanaf de vrije worplijn (10 pogingen):
- 6 = 1-2 raak
 - 7 = 3-4 raak
 - 8 = 5-6 raak
 - 9 = 7-8 raak
 - 10 = 9-10 raak



Bronnen

Bronnen
Scan of klik op de QR-code voor



Contact

guuskleinlankhorst@gmail.com

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

methodiek spel, basketbal