



basketbal .vlaanderen

VOORBEELDLES INITIATIE LAGER ONDERWIJS

6 tips voor een goede en leuke les:

“

1. Maak je les **'fast paced'** zodat iedereen zoveel mogelijk bezig is. Trage oefeningen en lange wachtrijen zorgen voor een saaie les.
2. Zorg dat iedereen succes beleeft door te differentiëren in oefeningen. **Succesbeleving** kan door prestatie maar ook door verbale erkenning.
3. Zorg voor **discipline en orde**. Orde zorgt voor een veilige en stimulerende omgeving. Chaos zorgt voor het tegengestelde. Wees consequent in jouw regels en schakel de leerkracht in om mee toezicht te houden. Maak enkele basisafspraken voor de les start.
4. Grijp de **aandacht** van de leerlingen. En probeer de aandacht ook te houden. Hou je uitleg kort en simpel. Uitleg is meer dan een praatje alleen, zorg steeds voor een duidelijk voorbeeld en overdrijf in jouw bewegingen als je iets voordoet. Gebruik de voornamen van de kinderen als je kan. Gebruik praktijkvoorbeelden om de bedoeling van een beweging of drill uit te leggen.
5. Breng **structuur** in jouw les. Denk na over overgangen tussen oefeningen en laat oefeningen niet te lang duren. Wissel 'saaie' oefeningen af met leuke en snelle oefeningen. Beëindig de les met een positieve noot: bv. een groepsoefening met succesbeleving voor iedereen.
6. Wees **positief en enthousiast!** Wees een positief voorbeeld en zorg dat je zelf plezier beleeft aan de les. Focus op het positieve maar wees niet bang om kritiek te geven. Jij bent de expert en je moet kritiek geven om die expertrol in te lossen. Ook non-verbale beloningen werken.

”

0. VOORSTELLING

Voorstelling project 'Ik word basketter':

"Ik ben hier vandaag speciaal voor jullie. Jullie leerkracht heeft jullie klas ingeschreven voor het project 'Ik word basketter' van de Vlaamse Basketballiga en club. Wat denken jullie dat ik hier vandaag kom doen?"

"Ik kom jullie leren basketballen zoals de echte basketballers. Ik zal jullie leren dribbelen, passen en shotten. Maar je kan dat natuurlijk niet op 1-2-3 onder de knie hebben en daarom kan je na deze les ook nog komen meetrainen in onze club, maar daar vertel ik straks meer over. Voor we starten, wil ik enkele afspraken met jullie maken, zoals bij alle echte basketters. ..."



1. OPWARMING

easy

Tikker Ready

Leg uit dat de "Ready-houding" 1 van de basishoudingen is in basketbal en waarvoor ze dient. 'Ready' wil zeggen 'klaar' dus als je in deze houding staat, ben je klaar voor wat zal volgen.

Doe de houding voor en toon aan dat je klaar bent voor wat volgt door een snelle beweging links of rechts te maken of te springen of...

Hierna is het aan de leerlingen om de houding in te oefenen. Wanneer jij 'ready' zegt, roepen de leerlingen allemaal tezamen 'ready' en springen ze in de juiste houding.

Oefen dit een paar keer tot iedereen het juist heeft en de leerlingen als groep samen werken.

Lesdoelen oog- en handcoördinatie, dribbelvaardigheid, verplaatsen in ruimte/basketterrein

Doel De tikkers proberen alle vrije spelers te bevriezen. De vrije spelers proberen dit te voorkomen.

Opdracht Elke vrije speler heeft een bal en verplaatst zich al dribbelend. Blijf binnen het basketterrein. Wie getikt is, wordt bevroren en gaat in "ready"-houding staan met de bal boven het hoofd. Wanneer een vrije speler de bal door de benen rolt, ben je terug vrij. Wie zich verplaatst zonder te dribbelen, wordt ook bevroren.

Materiaal 1 bal per kind, partijvestjes voor tikkers

hard

Ballenroof

Lesdoelen oog- en handcoördinatie, dribbelvaardigheid, verplaatsen in ruimte/basketterrein

Doel De leerlingen proberen zo veel mogelijk ballen naar hun kamp te halen.

Opdracht Verdeel de groep in 4 groepjes. Elk groepje krijgt een kamp in de hoek van het terrein. Elk groepje bestaat uit dieven en een bewaker. De dieven van elk groepje proberen zoveel mogelijk ballen naar zijn/haar kamp te krijgen door de bal vanuit een ander kamp te stelen en al dribbelend terug naar zijn/haar eigen kamp te brengen. De bewaker van elk groepje mag de bal proberen afnemen van de dieven die een bal uit zijn/haar kamp komen stelen. Enkel de bewaker mag de bal dus afnemen, de dieven mogen enkel de bal uit het kamp stelen. Het spel eindigt na 3 minuten op het fluitsignaal.

Materiaal 4 ballen per groepje, partijvestjes voor bewakers.

2. LESKERN

Postenwerk

Verdeel de spelers in 4 of 5 groepjes. Leg (uitleg + demo) de verschillende posten aan de volledige groep uit. Na 3-5 minuten schuift elke groep 1 post door. De laatste post kan je 2 keer doen met een groepje (indien er veel leerlingen zijn).

Lesdoelen oog- en handcoördinatie, inschatten van afstand, inschatten van snelheid, dribbelvaardigheid, mikken in een doel

POST 1: KEGELDRIBBEL

Doel Verplaats al dribbelend zoveel mogelijk tennisballen

Opdracht Verspreid een groot aantal kegels/potjes op het terrein en leg op ongeveer $\frac{3}{4}$ ervan een tennisbal. Elke speler heeft een basketbal. Op het startsignaal moeten de spelers proberen zoveel mogelijk tennisballen al dribbelend te verplaatsen zonder hun basketbal te verliezen.

Materiaal 1 bal per kind, 15-20 potjes/kegels, 12-15 tennisballen

POST 2: KIJKWIJZERS

Doel De spelers proberen de dribbel- en balvaardigheidsoefeningen op de kijkwijzers zo goed mogelijk uit te voeren

Opdracht De kijkwijzers worden opgehangen in volgorde van moeilijkheidsgraad. De spelers proberen zoveel mogelijk oefeningen uit, te beginnen met de makkelijkste oefening. Indien ze nog tijd overhebben, mogen ze de differentiaties uitproberen.

Materiaal kijkwijzers, 1 bal per kind



POST 3: DRIBBELPARCOURS

Doel Overwin al dribbelend alle hindernissen

Opdracht Stel een uitdagend hindernissenparcours op met kegels, hoepels, banken, paaltjes enz. De spelers proberen het parcours zo snel mogelijk en foutloos af te leggen.

Materiaal 1 bal per kind, kegels, banken, hoepels/fietsbanden, matjes,...

POST 4: SCOREN IS ROVEN

Doel Probeer als ploeg alle kegels van het andere team te roven door zoveel mogelijk te scoren

Opdracht Elke ploeg heeft 5 kegels. Leg een hoepel of spot van waar elke team moet proberen scoren. Wanneer iemand scoort, mag hij/zij een kegel van het andere team nemen en bij de kegels van zijn/haar team zetten. De ploeg met de meeste kegels op het einde wint.

Materiaal 2 basketballen, 10 kegels, 2 hoepels/spots

Als iedere groep elke post heeft gedaan, wordt het materiaal aan de kant gezet. De kinderen ruimen de laatste post op waar ze gewerkt hebben.

3.SLOT

1-2-3-Jumpstop

Doel Probeer als eerste de overkant te bereiken zonder dat de teller jou ziet bewegen

Opdracht Dit spel is een variant van 1-2-3-piano. Speel dit spel over het hele basketbalterrein. Elk kind heeft een bal, behalve 1 leerling. De leerling zonder bal is de teller. Het spel start wanneer de teller zich met zijn rug naar de andere leerlingen keert en luid "1-2-3-jumpstop" roept. De kinderen met bal proberen zover mogelijk te dribbelen en voeren een jumpstop uit wanneer de teller "jumpstop" roept. Hierna mag de teller zich omdraaien en kijken wie nog beweegt. De kinderen die nog bewegen moeten starten van in het begin.

Materiaal 1 bal per leerling

Ballondribbel

Doel Probeer alle bewegingen van de leerkracht na te doen

Opdracht Elke leerling heeft een bal en een ballon. Laat de leerlingen zich verspreiden in de zaal. De leerkracht geeft verschillende opdrachten met de bal en ballon:

- dribbel rechts/links terwijl je de ballon boven je houdt (kijk naar de ballon)
- dribbel rechts terwijl je de ballon boven je tikt (kijk naar de ballon)
- wisselend links rechts dribbelen terwijl je de ballon ook steeds wisselt
- hou de ballon boven je/in je mond en dribbel zeer laag
- op de knieën zitten al dribbelend
- op zitvlak zitten al dribbelend
- gaan liggen al dribbelend

Perfekte afsluiter: laat de kinderen nog even op hun rug liggen in volledige stilte met de ogen gesloten

4.AFSLUITING

Verzamel alle kinderen en geef hen nog enkele positieve dingen mee. Zeg wat je goed vond en dat je hoopt dat zij allemaal zin hebben gekregen om te gaan basketballen. Zeg hen ook dat de leerkracht meer weet over de samenwerking met de club in de buurt en dat hij daar meer over zal vertellen. Sluit de les af met een basket-huddle "Ik word..." "BASKETTER!"

