

# BASKETBAL

OEFENINGEN & SPELVORMEN VOOR KINDEREN TOT 12 JAAR





**Vlaamse Basketballiga vzw**  
Paul-Henri Spaaklaan 27/17  
1060 Brussel  
T 02 521 48 79  
F 02 522 18 15  
info@vlaamsebasketballiga.be

## VOORWOORD

Plezierbeleving is een grote drijfveer om te sporten. Tegelijkertijd moet je de noodzakelijke technieken bezitten om een sport min of meer te beheersen. Als beide elementen samenkomen, kan je ondervinden hoe fijn basketbal is. Bovendien kan je in een ploegsport zoals basketbal diverse sociale vaardigheden ontwikkelen: je geeft en krijgt respect van je ploegmaat en tegenstrever, beleefdheid en assertiviteit kunnen in basketbal harmonieus samengaan. En je maakt al snel deel uit van de basketbalcommunity, een verzameling van mensen die gepassioneerd zijn door het spel met de oranje bal.

De eerste stappen binnen deze basketbalcommunity verlopen meestal via schoolse activiteiten of initiatie momenten van clubs.

De Vlaamse Basketballiga wil specifiek focussen op deze instroom en heeft daartoe een bundel met 9 initiatielessen aangemaakt. Dit boekwerk is een houvast voor startende trainers, coaches, leerkrachten die inspiratie zoeken om kinderen tussen 6 en 12 jaar via 3 niveaus basketbalvaardigheden op een creatieve manier bij te brengen. Een flink aantal balvaardigheidsoefeningen worden op een eenvoudige, visueel aantrekkelijke manier per niveau aangeboden. Kortom, deze lessenbundel omvat tal van praktische tips voor trainers en leerkrachten.

Niet de prestatie staat hierbij centraal, maar kinderen kunnen de fijne beleving van basketbal ondervinden. Deze lessenbundel kan een inspiratiebron zijn om basketbal nog populairder te maken.

We love this game!

Koen Umans  
Secretaris-generaal  
Vlaamse Basketballiga vzw

## 6 TIPS VOOR ELKE TRAINER

- 1** Zorg voor **tempo** in je trainingen zodat iedere speler zoveel mogelijk bezig is. Trage oefeningen en lange wachtrijen maken jouw training saai.
- 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. Maak basisafspraken die steeds gelden en hang ze uit op een groot blad.
- 4** Grijp de **aandacht** van de spelers. En probeer die 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 jouw spelers. Gebruik praktijkvoorbeelden om de bedoeling van een beweging of drill uit te leggen.
- 5** Breng **structuur** in jouw trainingen. Denk na over overgangen tussen oefeningen en laat oefeningen niet te lang duren. Wissel 'saai' oefeningen af met leuke en snelle oefeningen. Beëindig de training 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.

## WAT HEB JE AAN DEZE LESSENBUNDEL?

*Deze lessensbundel moet de startende trainer of leerkracht L.O. een houvast geven om basketbal op een gestructureerde en motiverende manier aan zijn/haar spelers aan te leren. De oefeningen die je op de volgende bladzijden vindt, zijn een voorbeeld en moeten als inspiratiebron dienen.*

De oefeningen zijn ingedeeld in 3 niveaus, van gemakkelijk naar moeilijk. In elk niveau vind je 3 voorbeeldlessen waarmee je zelf aan de slag kan. Bij elke oefening vind je een symbool terug dat aangeeft op welke basketbalskill de nadruk ligt. Op de indexpagina vind je een lijst terug met alle oefeningen en hun skill. Op die manier kan je zelf een training of les samenstellen gericht op een bepaalde skill.



NIVEAU 1



NIVEAU 2



NIVEAU 3



SHOTTEN



BALCONTROLE



PASSEN



LICHAAMSBEHEERSING



SPELINZICHT



WEDSTRIJDVORMEN

## Legende

→ SHOT OF LAY-UP

→ LOPEN

→ DRIBBEL

→ PAS

X SPELER

T TRAINER

## AANGELEERDE VAARDIGHEDEN

Dribbel- en balvaardigheden met voorkeurshand en niet-voorkeurshand

Gooien en vangen met 2 handen in stilstand

Passen en vangen met 2 handen in stilstand en in beweging

Houdingen en bewegingen nadoen

Onder- en bovenhands mikken op een laag doel

Bovenhands scoren op een laag doel

Starten en stoppen met en zonder bal

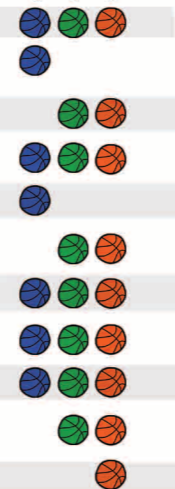
Bewegen in de ruimte

Bewegen in functie van anderen

Samen met elkaar spelen

Samen en tegen elkaar spelen

niveau 1  
niveau 2  
niveau 3



# NIVEAU 1 - LES 1

## OPWARMING

### READY OR NOT?

#### Doel

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

#### Opdracht

Blijf binnen het basketterrein. Wie getikt wordt, is bevroren en gaat in de "ready"-houding staan. Wanneer een vrije speler een high 5 komt geven, ben je terug vrij.

#### Variaties/gradaties/differentiaties

- Vergroot of verklein het terrein
- Duid meer of minder tikkers aan
- Speel het spel zonder tikkers, maar met hoepels: op het fluitsignaal moet iedereen zo snel mogelijk in de "ready"-houding staan in een hoepel
- Speel het spel met bal: om iemand te bevrijden moet je nu de bal door zijn/haar benen rollen of dribbelen

#### Benodigheden

- Partijvestjes voor de tikkers
- 15-20 hoepels/fietsbanden
- 1 basketbal/speler



Ready-houding



## KERN

### WIE IS DE BESTE AAP?

#### Doel

Doe alle oefeningen, die de trainer voor doet, na.

#### Opdracht

De spelers staan in een (halve) cirkel zodat iedereen de trainer kan zien. De trainer doet enkele oefeningen voor. De spelers apen hem/haar na.

1. Ga in spreidstand staan. Rol de bal tussen de benen in een 8-vorm.
2. Draai de bal rond je middel, benen en hoofd. Wissel af en toe van richting.
3. Bots de bal met 2 handen op de grond en vang hem opnieuw op met 2 handen.
4. Gooi de bal in de lucht met 2 handen en vang hem opnieuw op met 2 handen.  
Wie kan er eerst nog klappen voor hij/zij de bal opvangt?
5. Ga in spreidstand staan. Beweeg de bal in een 8-vorm tussen de benen zonder hem op de grond te laten vallen.

#### Benodigheden

1 basketbal/speler



## DE AAP MET DE BALLON

#### Doel

Doe alle oefeningen, die de trainer voor doet, na.

#### Opdracht

De spelers staan in een (halve) cirkel zodat iedereen de trainer kan zien. De trainer doet enkele oefeningen voor. De spelers apen hem/haar na.

1. Hou de ballon in de lucht door hem telkens omhoog te tikken. Probeer zoveel mogelijk in de handen te klappen tussen elke tik.
2. Hou de ballon vast in je linkerhand en dribbel de basketbal met je rechterhand.  
Gelukt? Probeer eens met je andere hand.
3. Hou de ballon nu hoog boven je hoofd en kijk naar de ballon. Blijf dribbelen met je andere hand.  
Wissel van hand na 1 minuut.
4. Dribbel de basketbal met je rechterhand en hou de ballon vast met je linkerhand. Op het fluitsignaal wissel je ballon en basketbal van hand zonder 1 van beide kwijt te raken en zonder te stoppen met dribbelen.
5. Dribbel de basketbal met je rechterhand. Probeer met je linkerhand de ballon in de lucht te houden door hem telkens omhoog te tikken. Kan je het ook met je andere hand?

#### Benodigheden

1 basketbal/speler, 1 ballon/speler, een fluitje



## NUMMERSCOREN

### Doel

Probeer met je groep zo snel mogelijk 5 keer te scoren.

### Opdracht

Deel de spelers in 2, 3 of 4 groepjes zodat ze met max. 6 in een groepje zitten. Geef elke speler in elk groepje een nummer van 1 t.e.m. 6. Elk groepje zit in een hoek van het terrein. In het midden liggen 2, 3 of 4 basketballen in hoepels.

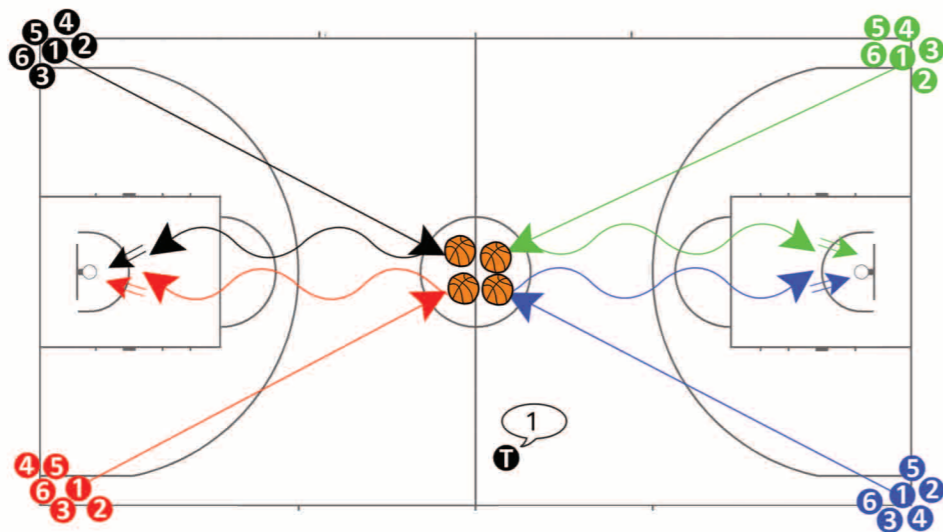
Wanneer de trainer een nummer zegt, sprinten de spelers met dat nummer zo snel mogelijk naar het midden, nemen een basketbal en dribbelen naar doel. Ze krijgen slechts 1 poging om te scoren. Na hun doelpoging leggen ze de ballen terug in het midden en nemen terug plaats bij hun groep. De eerste groep met 5 scores wint het spel.

### Variaties/gradaties/differentiaties

Maak het scoren gemakkelijker door een hoepel aan de ring te hangen waar de spelers ook in kunnen scoren. Een score door de ring is dan dubbele punten waard.

### Benodigheden

1 of 2 basketbalringen, hoepels en ballen naargelang het aantal groepen



## SLOT

### SPIEGELBEELD

### Doel

Doe alle bewegingen van jouw partner na alsof je zijn/haar spiegelbeeld was. Wie is het beste spiegelbeeld van de groep?

### Opdracht

Laat de spelers duo's vormen, elke speler heeft een bal. De spelers gaan recht tegenover elkaar zitten (op de knieën). De leerlingen spreken af wie leider en wie spiegelbeeld zal spelen. De leider mag vrij kiezen welke bewegingen hij/zij doet: vb. dribbelen en over buik wrijven, neus aanraken, arm in lucht steken, al dribbelend wisselen van hand enz.

Op het fluitsignaal wisselen leider en spiegelbeeld van rol.

### Variaties/gradaties/differentiaties

- Speel het spel al rechtstaand
- Speel het spel met de ballon erbij

### Benodigheden

1 basketbal/speler

1 ballon/speler



# NIVEAU 1 - LES 2

## OPWARMING

### PACKMAN

#### Doel

Probeer zo lang mogelijk te overleven zonder opgegeten te worden door de tikkers.

#### Opdracht

In dit spel mogen zowel de tikkers als de spelers enkel op de lijnen van het terrein lopen. Iedereen behalve de tikker heeft een basketbal. Wie getikt wordt, gaat neerzitten in kleermakerszit op de plaats waar hij/zij getikt werd. De lijn wordt op die manier afgesloten zoals een doodlopende straat. Wie 4 minuten kan overleven zonder getikt te worden, wint het spel.

#### Variaties/gradaties/differentiaties

- Tikkers met bal (en partijvestje)
- Wie getikt werd en neerzit in kleermakerszit mag al zittend de vrije spelers proberen te tikken
- Wie getikt werd, gaat met zijn benen open over de lijn staan. Als iemand door zijn/haar benen kruipt, is hij/zij terug vrij

#### Benodigheden

1 basketbal/speler, partijvestjes voor de tikkers



## KERN

### POSTENWERK NIVEAU 1

#### POST 1: KEGELDRIBBEL

##### Doel

Verplaats al dribbelend zoveel mogelijk tennisballen.

##### Opdracht

Verspreid een groot aantal kegels/potjes op het terrein en leg op ongeveer  $\frac{3}{4}$  een tennisbal. Elke speler heeft een basketbal. Op het startsignaal moeten de spelers proberen zoveel mogelijk tennisballen (1 per 1) al dribbelend te verplaatsen zonder de basketbal te verliezen.

##### Variaties/gradaties/differentiaties

- Met niet-voorkeurshand dribbelen

##### Benodigheden

15-20 kegels/potjes, 10-15 tennisballen, 1 basketbal/speler

#### POST 2: KJKWIJZERS NIVEAU 1

##### Doel

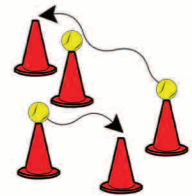
Zoveel mogelijk oefeningen op de kijkwijzers uitvoeren.

##### Opdracht

De kijkwijzers worden in volgorde uitgehangen van makkelijk naar moeilijk. De spelers proberen zoveel mogelijk oefeningen uit. Als er nog tijd over is, proberen ze eveneens de differentiaties.

##### Benodigheden

Kijkwijzers, 1 basketbal/speler



## POST 3: DRIBBELPARCOURS

**Doel**  
Overwin al dribbelend alle hindernissen.

**Opdracht**  
Maak een uitdagend hindernissenparcours met kegels, hoepels, banken enz. De spelers moeten het parcours zo snel en foutloos mogelijk afleggen.

**Variaties/gradaties/differentiaties**

- Dribbel met je niet-voorkeurs hand
- Leg het parcours achterwaarts af
- Leg het parcours af met een tijdslimiet
- Rol de bal i.p.v. te dribbelen

**Benodigheden**  
1 basketbal/speler, banken, hoepels, fietsbanden, kegels, paaltjes...

## POST 4: SCOREN IS ROVEN

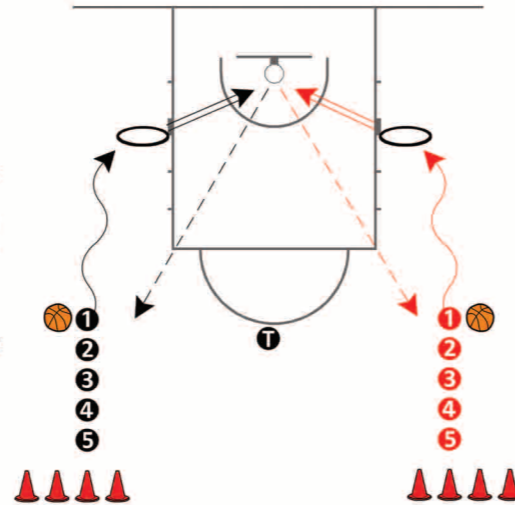
**Doel**  
Probeer als ploeg alle kegels van het andere team te roven door zoveel mogelijk te scoren.

**Opdracht**  
Elke ploeg heeft 4 kegels en 1 bal. De speler met bal dribbelt naar de hoepel en probeert te scoren. Na zijn/haar shot, past hij/zij de bal naar de volgende speler van zijn/haar ploeg. Wanneer iemand scoort, mag hij/zij een kegel van het andere team nemen en bij de kegels van zijn/haar eigen team zetten. De ploeg met de meeste kegels op het einde wint.

**Variaties/gradaties/differentiaties**

- De ploeg die alle kegels kan roven van het andere team wint
- Shotafstand dicht - ver

**Benodigheden**  
8 kegels, 2 spots/hoepels/fietsbanden, 2 basketballen



## SLOT

### 1-2-3 JUMPSTOP

**Doel**  
Probeer als eerste de overkant te halen zonder dat de teller jou ziet bewegen.

**Opdracht**  
Dit spel is een variant van 1-2-3 piano. Speel dit spel over het hele basketbalveld. Het spel start wanneer de teller zich met zijn rug naar de andere leerlingen keert en luid "1-2-3 jumpstop" roept. De kinderen lopen in tussentijd naar de overkant. Bij het signaal "jumpstop" voeren ze een jumpstop uit en blijven staan. Als de teller iemand ziet bewegen na het signaal "jumpstop" moet die terug van in het begin (eindlijn) starten.

**Variaties/gradaties/differentiaties**

- Speel het spel met de basketbal erbij. Na elke jumpstop moeten ze hun eigen bal op de grond leggen en de bal van een andere speler nemen.

**Benodigheden**  
1 basketbal/speler





# NIVEAU 1 - LES 3

## OPWARMING

### HOEPELDANS

#### Doel

Probeer zo lang mogelijk te overleven door steeds op tijd in een hoepel te staan.

#### Opdracht

Dit spel is een variant op stoelendans. Elke speler heeft een bal. Er liggen hoepels verspreid in de zaal, maar niet voldoende hoepels voor iedere speler. De spelers dribbelen willekeurig door elkaar. Op het fluitsignaal moet iedereen zo snel mogelijk in een hoepel gaan staan. Er mag slechts 1 speler in een hoepel, de spelers voor wie geen hoepel meer vrij is, leggen hun bal aan de kant en worden 'dieven'. De dieven mogen proberen een bal af te nemen van de spelers die opnieuw ronddribbelen tot er een nieuw fluitsignaal gegeven wordt.

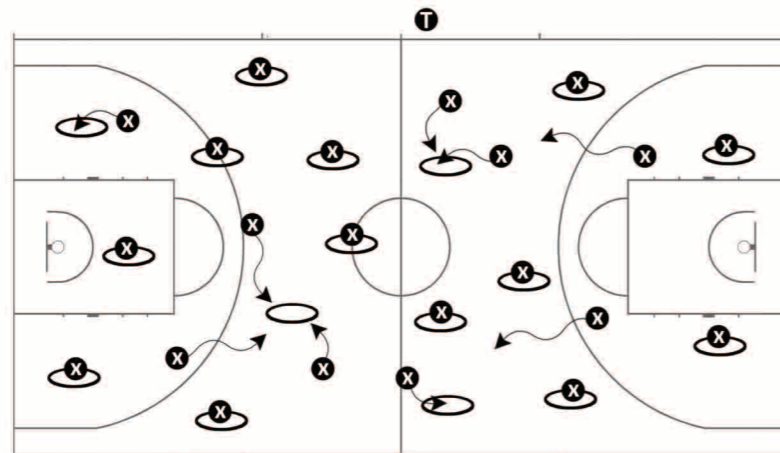
De dieven die een bal kunnen stelen, spelen terug mee in de hoepeldans. De spelers die hun bal kwijtspeelden, worden de nieuwe dieven.

#### Variaties/gradaties/differentiaties

- Spelers die geen hoepel hebben, voeren een opdracht uit

#### Benodigheden

1 basketbal/speler, 1 fluitje, fietsbanden/hoepels



## KERN

### ESTAFETTE NIVEAU 1

Verdeel de spelers in 3-5 groepjes van maximum 5 spelers. Ze zullen als groep een aantal opdrachten moeten uitvoeren. De opdrachten worden telkens uitgevoerd tussen 2 kegels die op ongeveer 14m (een half basketbalveld) van elkaar staan. De groep die als eerste de opdracht correct uitvoert, in een rij staat en 2 keer in de handen klapt, wint de opdracht.

#### OPDRACHT 1: DE ROLLENDE BAL

Rol de bal tussen de benen bij elke stap die je zet. Doe dit tot aan de kegel en terug.

#### OPDRACHT 2: TUSSEN DE BENEN

Geef de bal door tussen de benen bij elke stap die je zet. Doe dit tot aan de kegel en terug.

#### OPDRACHT 3: SNELLE DRIBBEL

Dribbel zo snel als je kan tot aan kegel en terug. Heen dribbel je met de rechterhand en terug dribbel je met de linkerhand.

#### OPDRACHT 4: ACHTERWAARTSE DRIBBEL

Dribbel achterwaarts tot aan de kegel en terug.

#### OPDRACHT 5: LINKS-RECHTS

Dribbel afwisselend links en rechts tot aan de kegel en terug.

#### Benodigheden

2 kegels en 1 bal per groep



## EXTRA BAL-SPEL

### Doel

Probeer met je groep zoveel mogelijk te scoren en ballen te roven in enkele minuten

### Opdracht

Deel de spelers in 2, 3 of 4 groepjes zodat ze met maximum 6 in een groepje zitten. Elk groepje start achter de kegel met 1 bal. De spelers shotten elk om beurt. Telkens ze 3x kunnen scoren, mogen ze een bal uit de middelcirkel halen en met de extra bal ook shotten.

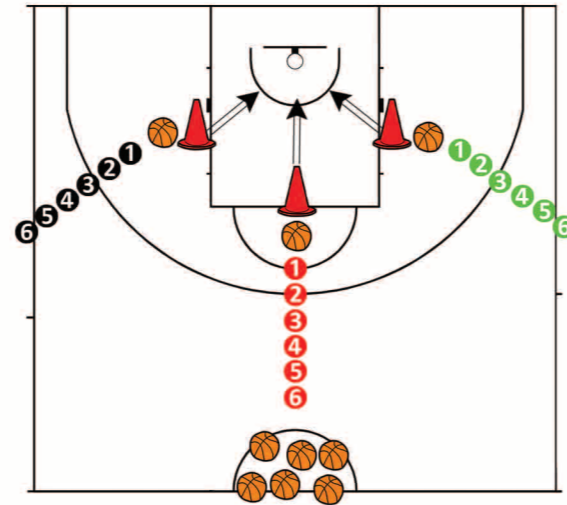
Wie het meeste ballen verzameld, wint het spel.

### Variaties/gradaties/differentiaties

• Kegels op verschillende afstanden zetten

### Benodigheden

1 of 2 basketbalringen, 4 kegels, 8-16 basketballen



## SLOT

### VLIEGENVANGEN

### Doel

Vang zoveel mogelijk vliegjes. Laat ze niet ontsnappen door je handen onnodig te openen.

### Opdracht

De vliegenvangers staan in een cirkel rond de vliegenman. De vliegenman heeft een basketbal. De andere spelers houden hun handen op elkaar, klaar om de bal te vangen indien nodig. Wanneer een vliegenvanger de pas van de vliegenman kan vangen, vangt hij 1 vliegje. Als de vliegenman echter doet alsof hij een pas geeft en een vliegenvanger opent zijn handen, verliest hij/zij alle vliegjes die hij/zij al kon vangen.

### Benodigheden

1 basketbal per 5-6 leerlingen



Vliegenvanger



## OVERZICHT OEFENINGEN

naam oefening	pagina	niveau	BASKETBALSKILL
1-2-3 jumpstop	14		
Achterwaartse dribbel	16		
Bescherm de kegel	21		
Boven het hoofd	27		
De aap met de ballon	8		
De rollende bal	16		
De rollende bal 2	27		
Dribbelkoning(in)	26		
Dribbelparcours	13		
Dribbelparcours per 2	24		
Extra bal-spel	17		
Hoepeldans	15		
Hoger-lager	28		
Inhaalbal	31		
Kegeldribbel	12		
Kegelgooien	35		
Links-rechts	16		
Links-rechts 2	27		
Nummerscoren	9		

## naam oefening

## Pagina

## Niveau

## BASKETBALSKILL

Over de oceaan	20		
Packman	11		
Peanutsbasketbal	34		
Peanutstornooi	37		
Ready or not	6		
Schaduwspel	25		
Scoremachine	25		
Scoren is roven	13		
Simon says...	28		
Spiegelbeeld	10		
Snel, sneller, snelst	30		
Snelle dribbel	16		
Staarcompetitie	21		
Tennisballenroof	29		
Tikker jumpstop	19		
Tussen de benen	16		
Tussen de benen 2	27		
Verdedigerinvasie	32		
Vijfbal	30		
Vlaggenroof	22		
Vliegenvangen	18		

**naam oefening****Pagina****Niveau****Basketbalskill**

Vrijworpcompetitie

38



Wie is de beste aap?

7



Zonebasketbal

33



Zonepassing

36



Zotje in het midden

23



Met dank aan  
Katleen Van Hove

Illustraties  
Fatsografix

©2012, Vlaamse Basketballiga vzw



**VBL**  
vlaamsebasketballiga.be