

Minibasketbalinstuif modelvoorbeeld

6 tips voor een goede en leuke minibasketbalinstuif:

“

1. Maak de instuif **'fast paced'** zodat iedereen zoveel mogelijk bezig is. Trage oefeningen en lange wachtrijen zorgen voor een saaie instuif.
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 jullie regels. Maak enkele basisafspraken voor start.
4. Grijp de **aandacht** van de kinderen. En probeer de aandacht ook te houden. Hou de uitleg kort en simpel. Uitleg is meer dan een praatje alleen, zorg steeds voor een duidelijk voorbeeld en overdrijf in de bewegingen als jullie iets voordoet. Gebruik de voornamen van de kinderen als kan. Gebruik praktijkvoorbeelden om de bedoeling van een beweging of drill uit te leggen.
5. Breng **structuur** in de instuif. Denk na over overgangen tussen oefeningen en laat oefeningen niet te lang duren. Wissel rustige oefeningen af met leuke en snelle oefeningen. Beëindig de instuif met een positieve noot: bv. een groepsoefening met succesbeleving voor iedereen.
6. Wees **positief en enthousiast!** Wees een positief voorbeeld en zorg dat jullie zelf plezier aan de instuif beleven. Focus op het positieve maar wees niet bang om opbouwende feedback te geven. Ook non-verbale beloningen werken.

”

VOORSTELLING

“Wij (overloop de namen van de trainers) zijn hier vandaag speciaal voor jullie. Jullie leerkrachten hebben je ingeschreven om te leren basketballen zoals echte basketters. Dit lukt niet in 1-2-3 dus de kinderen die graag nog willen basketballen, zijn welkom bij ons in de club. We zullen allerlei spelletjes, oefeningen, wedstrijdje - doen. Voor we starten, wil ik enkele afspraken met jullie maken...”



STANDAARD VOORSTEL TIJDSINDELING

12:45-13:15 Materiaal klaarzetten en afspraken oefeningen/doorschuiven

13:15-13:30 Ontvangst kinderen en leerkrachten

13:30-13:40 Verwelkoming en groepindeling

13:40-14:40 Oefeningen doorschuifstelsysteem

14:40-14:50 Pauze en demo wedstrijd 3tegen3

14:50-15:20 Wedstrijdjes 3tegen3

15:20-15:30 Afsluiten, groepsfoto en promotie

INHOUD MINIBASKETBALINSTUUF

Doorschuifstelsysteem met 4-6 posten afhankelijk van aantal begeleiders en kinderen

10-15 minuten per post / maximaal 15 kinderen per groep

Organisatie: Verdeel de kinderen in 4 tot 6 groepen van minimaal 6 en maximaal 15 kinderen en geef ze een groepsnummer. Iedere groep start aan de post van het groepsnummer. Na 10-15 minuten wordt op signaal gezamenlijk doorgeschoven naar de volgende post.

Tip: Stel het nodige materiaal per post op voorhand op en geef een nummer aan iedere post (logisch doorschuiven).

Post 1: 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 verplaatsen in ruimte/basketterrein, bewegen in functie van verdedigers/tikkers (richtingsveranderingen)

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

Opdracht Elke vrije speler loopt rond op een half basketbalterrein. Wie getikt is, wordt bevroren en gaat in "ready"-houding staan. Wie buiten loopt, wordt ook bevroren. De andere vrije spelers kunnen die bevroren spelers bevrijden, door een high five te geven.

Materiaal partijvestjes voor tikkers

Differentiatie al dribbelend, bevrijden door basketbal tussen de benen te rollen/dribbelen



Post 2: Kegeldribbel

Lesdoelen oog- en handcoördinatie, dribbelvaardigheid (laag en hoge dribbel), verplaatsen in ruimte/basketterrein

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. Zo snel mogelijk 'X' tennisballen verplaatsen. Variaties: enkel rechts of links dribbel, afwisselend dribbelen, tennisballen op en onder de kegels verplaatsen...

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

Differentiatie tikkers toevoegen die de spelers met tennisbal in de hand aantikken, zodat hij/zij de tennisbal moet afgeven

Post 3: Scoren is roven

Lesdoelen Scoren in doel

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

Opdracht Geef een korte uitleg aan de kinderen hoe ze best in het doel kunnen scoren. Elke ploeg heeft 5 kegels. Leg een 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. Indien het doel te hoog is voor de kinderen, kan een hoepel rond de ring gehangen worden of telt het netje raken als een score.

Materiaal 2 basketballen, 10 kegels/potjes, 2 spots

Differentiatie laat de spelers verder van de ring vertrekken en dribbelen naar de spot om er een jumpstop uit te voeren en te proberen scoren

Post 4: Dribbelparcour

Lesdoelen dribbel- en balvaardigheid, oog-handcoördinatie

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 en mogen daarna telkens op doel afwerken.

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

Post 5: Kegelspel

Maak 1-2 speelveldjes in de breedte van het basketbalterrein. Plaats de kegels op de zijlijn. Plaats eventueel banken achter de kegels zodat de ballen niet op de andere terreinen rollen. Maak teams van 3-4 spelers

Doel Alle kegels van de andere ploeg omver werpen

Opdracht Ploeg 1 (3 spelers) probeert al passend in de buurt van de kegels van ploeg 2 (3 spelers) te komen, om deze van op dichte afstand omver te kunnen werpen. De balbezitter mag niet lopen en dribbelen, enkele passen en pivoteren.

Materiaal 1 basketbal en 8 kegels per speelveldje

Variatie Kameleon toevoegen die steeds in aanval blijft bij beide ploegen (4 tegen 3 OF 3 tegen 2)



Post 6: 1 tegen 1

Geef een korte uitleg over hoe de verdediger tussen man-en-doel dient te verdedigen. Plaats 2 kegels op de hoeken van de vrijworplijn.

Doel Aanvaller probeert de verdediger te passeren en te scoren

Opdracht De verdediger verdedigt in de halve cirkel boven de vrijworplijn met de handen op de rug. De aanvaller vertrekt al dribbelend uit de middelcirkel en probeert de verdediger te passeren tussen de 2 kegels om te kunnen scoren.

Materiaal 1 basketbal per 2, 2 kegels op de hoeken van de vrijworplijn

Differentiatie verdediger mag actief verdedigen

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.

Na de verschillende posten, volgt een pauze van 5-10 minuten. Nadien verzamelen de kinderen rond het 3-3 peanuts basketbalterreintje en worden de spelregels van Peanuts basketbal uitgelegd en gedemonstreerd.

3-3 WEDSTRIJDJES VOLGENS PEANUTSREGLEMENT

Na de verschillende posten, volgt een pauze van 5-10 minuten. Tijdens de pauze kunnen de trainers de peanutsterreintjes klaarzetten. Nadien verzamelen de kinderen rond het 3-3 peanuts basketbalterreintje en worden de spelregels van Peanuts basketbal uitgelegd en gedemonstreerd. De kinderen worden in teams verdeeld van maximaal 5 kinderen per team. Probeer rekening te houden met de leeftijden en niveau van de kinderen bij de teamindeling.

Peanuts basketbal is een spelvorm op maat gemaakt voor jonge en beginnende spelers. Door het speelveld te verkleinen, met minder spelers te spelen en een aantal regels aan te passen, zorgt deze vorm voor de ideale mix tussen succes-, plezier- en spelbeleving. We kunnen niet genoeg benadrukken dat plezier centraal staat, er wordt dus zonder score gespeeld.

Spelregels

1. Het speelveld wordt verkleint tot de **helft van een officieel basketveld** met aan de eindlijn en middellijn een laag basketbaldoel.
2. Er wordt met een **kleine bal** (maat 4 of 5) en op **2 lage ringen** gespeeld.
3. Per ploeg staan er steeds 3 spelers op het terrein, met speelt dus **3 tegen 3**. Vervangingen kunnen vrij gebeuren na score, wanneer de bal buiten is of wanneer een overtreding gemaakt werd.
4. Een Peanutswedstrijd duurt **8 minuten doorlopend**. De klok wordt in geen enkele situatie stopgezet.
5. Er wordt **geen score** bijgehouden. Ook **fouten worden niet geteld** en alle overtredingen worden 'bestraft' door een **inworp aan de zijlijn** voor de ploeg waartegen de fout gemaakt werd.
6. De **technische spelregels** (bv. Dubbel dribbel, loopfout...) worden **ruim geïnterpreteerd**. De spelregels mogen dus beperkt zondigen tegen deze regels.
7. Er wordt gespeeld met **beschermd balbezit**. Dit wil zeggen dat een verdedigende speler de bal niet mag afnemen uit te handen van een aanvaller tenzij hij/zij een pas kan interceperen of de aanvaller de bal niet meer kan controleren en zelf kwijtspeelt.



AFSLUITING

Verzamel alle kinderen en geef hen nog enkele positieve dingen mee. Zeg wat er goed vond en dat jullie hopen dat zij allemaal zin gekregen hebben om te gaan basketballen. Geef de kinderen een Ik word basketter polsbandje en deel flyers van de club uit aan de kinderen die interesse hebben om te komen basketballen. Neem indien mogelijk een originele groepsfoto met alle aanwezige kinderen. Sluit de instuif af met een basket-huddle "Ik word..." "BASKETTER!"

