

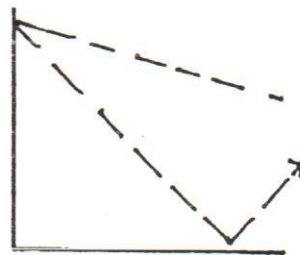
HOOFDSTUK 2

Algemene balvaardigheid

- Het doel van deze oefeningen is: handig te worden met de bal door middel van eenvoudige en gevarieerde opdrachten.
- In veel lessen moet gedurende een korte tijd een aantal van deze oefeningen worden uitgevoerd.
- Daar in het merendeel van deze oefeningen individueel moet worden gewerkt, is het van belang, dat iedere speler een goed-stuitende basketbal tot zijn beschikking heeft. Indien de groep erg groot is kan ook gewerkt worden met een andere grote bal.
- Enkele tips voor het leidinggeven:
 - laat een oefening niet te lang duren.
 - werk een serie van ongeveer vijf oefeningen af.
 - laat zelf zien hoe je de oefening moet uitvoeren.
 - laat de spelers, als er individueel moet worden gewerkt, een zodanige plaats kiezen, dat zij voldoende ruimte hebben om te oefenen en de lesgever goed kunnen zien en horen.
 - de lesgever stelt zich zodanig op, dat alle spelers hem goed kunnen zien en horen.
 - ten aanzien van de onderstaande oefenstof moet de lesgever zelf, indien dit mogelijk is, eenvoudige variaties aanbrengen; bijvoorbeeld: dribbelen met de linker- en de rechterhand, bewegingen linksom moeten ook rechtsom worden uitgevoerd, vangen in één in plaats van twee handen.

A. Individueel werpen en vangen

- Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal.
 - Gooi de bal omhoog, laat hem één keer stuiten en vang met beide handen.
 - Gooi de bal omhoog en vang met twee handen.
 - Vang afwisselend een hoog- of een lager opgegooide bal.
 - Vang afwisselend een bal hoog boven het hoofd of vlak bij de grond.
 - Vang de bal terwijl je:
 - met één knie op de grond zit.
 - met twee knieën op de grond zit.
 - op de grond zit.
 - Gooi de bal omhoog, voordat gevangen wordt in stand, eerst:
 - met één hand de grond raken.
 - met twee handen de grond raken.
 - éénmaal in de handen klappen; wie kan het meeste aantal keren in de handen klappen voordat hij de bal vangt?
 - met één knie de grond raken.
 - met twee knieën de grond raken.
 - gaan zitten en weer opstaan.
- Passen tegen een muur; afstand 2 à 3 meter; alle spelers een bal.
 - Pass de bal tegen een muur; vangen, nadat de bal één keer op de grond heeft gestuit.



- Als a; de bal vangen, zonder dat deze op de grond komt.
- Als a; voordat de bal wordt gevangen kunnen bijvoorbeeld de volgende opdrachten worden uitgevoerd:
 - één of meerdere malen in de handen klappen.
 - achter de rug in de handen klappen.
 - met één of met beide handen de grond aanraken.
 - een hele draai om de lengte-as maken.
- Als oef. a; maak na iedere gevangen bal een pas achterwaarts.
- Per tweetal een bal; afstand twee à drie meter; De spelers staan achter elkaar; de voorste gooit de bal tegen de muur en neemt plaats achter zijn partner; de tweede speler vangt, nadat de bal éénmaal op de grond heeft gestuit.
- Als oef. f; speler 2 vangt de bal, zonder dat deze op de grond komt.
- Als oef. f; na iedere gevangen bal moet één stap achterwaarts worden gemaakt.
- Als oef. f; welk tweetal heeft het eerst ... maal tegen de muur gepast?