

# Lessenserie Zelf beter leren volleyballen en basketballen voor LO in havo/vwo

Bovenbouw havo/vwo





# Lessenserie Zelf beter leren volleyballen en basketballen voor LO in havo/vwo

Bovenbouw havo/vwo

Dic Houthoff  
Ger van Mossel

Enschede, november 2005





## Inhoud

<b>1.</b>	<b>Inleiding</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>Studiewijzer</b>	<b>5</b>
2.1	Waarom 'Zelf beter leren spelen'?	5
2.2	Wat leren de leerlingen met 'Zelf beter leren spelen'?	5
2.3	Wat moeten de leerlingen daarvoor doen?	5
2.4	Studielast/lestijd	6
2.5	Afsluiting en examendossier	6
<b>3.</b>	<b>De lessen</b>	<b>6</b>
<b>Bijlage 1:</b>	<b>Volleybaltrainingen</b>	<b>26</b>
<b>Bijlage 2:</b>	<b>Basketbaltrainingen</b>	<b>28</b>



# 1. Inleiding

Dit document is een bewerking van het leskatern *Zelf beter leren spelen - volleybal en basketbal* dat in 1999 is uitgegeven door Edu'Actief te Meppel (ISBN 90 5766 082 2). In dit leskatern staan de trainingskaarten voor volleybal en basketbal. Bij Edu'Actief wordt tevens een bijhorende videoband uitgegeven met de volleybal- en basketbaltrainingen.

## 2. Studiewijzer

### 2.1 Waarom 'Zelf beter leren spelen'?

Een goed samenwerkend team maakt optimaal gebruik van ieders individuele kwaliteiten. Bovendien zal een goed team altijd proberen de zwakke punten te verbeteren. Dat geldt bijvoorbeeld voor een verkoopteam van een groot bedrijf, maar zeker ook voor een sportploeg.

In dit katern leer je zelf beter volleyballen en basketballen. Je speelt in een vast team. Binnen dit team ben je naast speler ook een paar keer trainer. Iedereen verzorgt een aantal trainingsonderdelen. Je analyseert de zwakke en sterke punten en maakt hiervoor een aantal oefeningen. Iedereen is verantwoordelijk voor het uiteindelijke spelniveau van het team.

### 2.2 Wat leren de leerlingen met 'Zelf beter leren spelen'?

Jij ...

- kan het spel van jouw team observeren en beoordelen;
- maakt kennis met en voert techniekoefeningen en oefenspelsituaties als trainingsvormen uit;
- verbetert zelf technische vaardigheden en tactische principes van het spel;
- krijgt inzicht in foutenanalyses bij bewegingsproblemen;
- krijgt inzicht in methodische principes van makkelijk naar moeilijk;
- krijgt inzicht in de tactiek van aanvallen en verdedigen;
- krijgt inzicht in de relatie tussen techniekoefeningen, oefenspelsituaties en het (eind)spel;
- kan zelf een trainingsonderdeel voorbereiden en bij de uitvoering leiding geven aan het team;
- kan aanwijzingen geven aan het team en deze van anderen aannemen.
- kan gebruikmaken van ondersteunend lesmateriaal en de kennis van de docent(e).

### 2.3 Wat moeten de leerlingen daarvoor doen?

Jij treedt gedurende de lessenserie op in vier rollen. Als...

...observator/analysator: je maakt spelanalyses tijdens het wedstrijddeel;  
...trainer/instructeur: je geeft spelleiding tijdens jouw trainingsonderdeel;  
...organisator: je helpt bij het regelen van materiaal en spelers;  
...speler: je verbetert van jouw eigen spelniveau en dat van anderen. Jij motiveert en stimuleert teamgenoten tijdens de trainingen en wedstrijden.

## **2.4 Studielast/lestijd**

De totale studielast voor leerlingen is 500 minuten. Dit betreft vier lessen van 100 minuten volledige contacttijd en 100 minuten aan zelfstudietijd.

De 100 minuten aan zelfstudietijd bestaat uit vier delen van 25 steeds voorafgaand aan de volgende les.

Voor les 1: 25 minuten doorlezen van het gehele leskatern.

Voor les 2 en 4: 2 x 25 minuten aan voorbereidingstijd voor de te geven trainingen.

Voor les 3: 25 minuten aan het bestuderen van trainingskaarten.

## **2.5 Afsluiting en examendossier**

De afsluiting vindt zowel mondeling als schriftelijk plaats. Na de laatste les vult iedereen schriftelijk een evaluatieformulier in. Het evaluatieformulier wordt met de analyse- en voorbereidingsformulieren verzameld in het examendossier. De resultaten worden door de docent(e) verwerkt en beoordeelt.

Vervolgens wordt er (mede aan de hand van de resultaten) per team mondeling teruggeblikt naar de bewegingsvaardigheden (hoe was het spelniveau?), de omgangvaardigheden (hoe was de omgang binnen het team?) en de regelvaardigheden (hoe waren de trainers?).

De aanwezigheid van de leerling en het bereiken van de doelstellingen (zie paragraaf 2.2) bepalen uiteindelijk of een leerling in aanmerking komt voor het aftekenen. De resultaten van de schriftelijke en mondelinge evaluatie worden meegewogen in het eindoordeel van de docent(e).

# **3. De lessen**

Globale beschrijving van de lessen. Dit geldt zowel voor volleybal als basketbal. Jullie worden verdeeld in teams en werken in vier lessen toe naar een toernooi. Iedere les bestaat uit een trainings- en wedstrijddeel. In de eerste en derde les wordt het trainingsdeel verzorgd door de docent(e) en in de tweede en vierde les door jullie zelf. Iedere les doorloopt een cyclus: Na een spelanalyse volgt het verbeteren van bepaalde onderdelen via een training. Daarna komt de toepassing tijdens het wedstrijddeel. In de laatste les is het wedstrijddeel een toernooi.



In een introductieles voorafgaand aan de lessenserie:

Les 0: Introductie op de lessenserie		
lesonderdeel	leerlingen ...	docent(e) ...
introductie	<ul style="list-style-type: none"><li>• geven een kort schriftelijk antwoord op de vraag: 'Welke onderdelen van basketbal of volleybal zou jij in vier lessen willen verbeteren als voorbereiding op een toernooi?'</li><li>• nemen gedurende de lessenserie steeds het katern mee</li><li>• lezen voor de volgende les het katern door (25 minuten zelfstudie)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• stelt een introductie-vraag en deelt kladblaadjes uit</li><li>• inventariseert de antwoorden</li></ul>

**Opdracht: doorlezen van het leskatern (25 minuten zelfstudie):**

Iedereen leest voor volgende les het leskatern door (oriëntatie op de lessen).

**Toelichting opdrachten:**

Tijdens les 0, de introductieles, krijgt iedere leerling de vraag om op papier aan te geven welke onderdelen hij/zij wil verbeteren. Aan de hand van de gekozen onderdelen krijgt jouw docent(e) een beeld over wat leeft binnen de groep. Daarnaast leest iedere leerling voor les 1 opdracht om het leskatern door te lezen (25 minuten zelfstudie). Iedere leerling oriënteert zich op de lessenserie zodat hij/zij weet wat van hem/haar verwacht wordt en rekening kan houden met zijn/haar planning.

## LES 1

Les 1: Training door docent(e)		
lesonderdeel	leerlingen ...	docent(e) ...
introductie  samenstellen teams	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ontvangen informatie en kunnen vragen stellen</li> <li>• maken vaste teams i.o. met docent(e)</li> <li>• maken trainingskoppels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geeft globale introductie op het thema</li> </ul>
training door docent(e)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nemen als speler deel aan twee trainingsvormen</li> <li>• krijgen als toekomstig trainer inzicht in de achtergrond van de trainingsvormen doordat de docent(e) verwijst naar de trainingskaarten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geeft twee trainingsvormen uit de trainingskaarten: één vorm als techniekoefening en één vorm als oefenspel situatie</li> <li>• geeft opbouw en doel van en verschillen tussen de gespeelde trainingsvormen aan</li> <li>• verwijst tijdens het oefenen telkens naar de trainingskaarten</li> </ul>

wedstrijddeel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analyseren individueel het spel en bepalen verbeterpunten via <i>spelanalyse les 1</i></li> <li>• inventariseren per team hun verbeterpunten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geeft toelichting op het spelanalyseformulier</li> <li>• vergelijkt zijn/haar spelanalyses met die van de teams</li> </ul>
video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bekijken <i>videoband</i> met trainingsvormen mede aan de hand van <i>kijkopdracht</i>: 'Wat lijken jou goede oefeningen?'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geeft introductie op de videoband met kijkopdracht</li> </ul>
trainingsplan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vergelijken binnen elk team de gemaakte spelanalyses en spreken af welk tweetal in welke onderdelen training A geeft tijdens les 2 (= namen invullen op het spelanalyseformulier)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• checkt de trainers en hun onderdelen</li> </ul>

**Van spelanalyse volleybal naar trainingsplan tijdens les 1 en 3**

Spelanalyseformulier <b>volleybal</b> van _____					
Teamnummer: _____					
1		2			
3		4			
5		6			
7		8			
	onderdelen	les 1		les 3	
		verbeter- punten (aankruisen)	training (namen)	verbeter- punten (aankruisen)	training (namen)
Samenspelen	1 bovenha nds spelen				
	2 onderar ms passen				
	3 spelen in drieën				
Verdedigen	4 onderarms stoppen				
	5 blokkeren				
Aanvallen	6 serveren				

	7 smashen/tippen				
Tactiek	8 service- ontvangst				
	9 aanvalsopstelling				
	10 verdedigings- opstelling				

**Van spelanalyse basketbal naar trainingsplan tijdens les 1 en 3**

Spelanalyseformulier <b>basketbal</b> van _____					
Teamnummer: _____					
1		2			
3		4			
5		6			
7		8			
		les 1		les 3	
	onderdelen	verbeterpunten (aankruisen)	training (namen)	verbeterpunten (aankruisen)	training (namen)
Samenspelen	1passen/vangen				
Individueel spelen	2 dribbelen				
	3 stoppen en pivoteren				
Doelen	4 set-shot				
	5 lay-up				
Aanvalstactiek	6 fast break				
	7 1-2-2 aanval				
	8 1-3-1 aanval				
Verdedigingstactiek	9 man-to man half court				
	10 2-1-2 zone				
	11 pressing full-court				

### **Toelichting spelanalyseformulier**

#### *Eerst lezen...*

Lees nauwkeurig het spelanalyseformulier. Dit spelanalyseformulier wordt gebruikt tijdens les 1 en les 3.

#### *Daarna zelf analyseren...*

Als voorbereiding op je training moet je weten wat de sterke en zwakke onderdelen zijn van jouw team. Bij de training gaat het om het verbeteren van drie zwakke onderdelen (verbeterpunten).

Probeer eerst voor jezelf tijdens het wedstrijddeel de drie verbeterpunten te analyseren.

#### *Tot slot uitwisselen en maken van afspraken...*

Kom met je team tot de drie belangrijkste trainingsonderdelen. Spreek daarna af welk trainingskoppel welk trainingsonderdeel voor de volgende les verzorgt.

De onderdelen van het spelanalyseformulier komen overeen met de trainingskaarten en de videoband.

### **Kijkopdracht videoband tijdens les 1**

Bekijk de oefeningen die gericht zijn op de onderdelen die je wil verbeteren. Let goed op de uitvoering.

'In welke oefeningen wil jij training geven in les 2? Verwijs hierbij naar de trainingskaarten.'

Oefening 1: \_\_\_\_\_

Kaart: \_\_\_\_\_

Nummer: \_\_\_\_\_

Oefening 2: \_\_\_\_\_

Kaart: \_\_\_\_\_

Nummer: \_\_\_\_\_

Oefening 3: \_\_\_\_\_

Kaart: \_\_\_\_\_

Nummer: \_\_\_\_\_

### **Toelichting kijkopdracht**

#### *Eerst kijken...*

Je bekijkt een videoband aan de hand van de kijkopdracht: 'In welke oefeningen wil jij training geven in les 2?'

#### *Zelf verwerken...*

Bij het verwerken van de kijkopdracht gebruik je de trainingskaarten. Je schrijft de oefening, de kaart en het nummer op.

#### *Uitwisselen binnen het team...*

Wissel de oefeningen uit met jouw teamgenoten. Corrigeer eventueel de namen van wie in welk onderdeel training gaat geven op het spelanalyseformulier.

Tot slot klassikaal...

Eén woordvoerder geeft daarna een kort mondeling verslag (iedere leerling kan als woordvoerder aangewezen worden).

**Opdracht: Voorbereiding voor training van les 2 (25 minuten zelfstudie):**

Ieder tweetal uit het team werkt aan de hand van de *spelanalyse*, *trainingskaarten* en de *videoband* zijn deel van training voor les 2 uit op het *voorbereidingsformulier*. Tijdens les 2 verzorgt ieder tweetal gedurende 10 minuten een trainingsvorm. Doe een oefening 'spelend' voor: eerst laten zien, dan uitvoeren.

De docent(e) maakt afspraken over waar en wanneer de videoband en de docent(e) als begeleider beschikbaar zijn.

**Opdracht: Trainingsvoorbereiding voor les 2**

**Volleybaltraining les 2**

Vorbereidingsformulier van \_\_\_\_\_ (naam)

Vorbereid met: \_\_\_\_\_ Teamnummer: \_\_\_\_\_

oefening(en)	tekening	aanwijzingen

opmerking docent(e):  
beoordeling: o v g  
paraaf: \_\_\_\_\_

<b>Basketbaltraining les 2</b>		
Vorbereidingsformulier van _____ (naam)		
Vorbereid met: _____ Teamnummer: _____		
<b>oefening(en)</b>	<b>tekening</b>	<b>aanwijzingen</b>

<b>opmerking docent(e):</b> <b>beoordeling: o v g</b> <b>paraaf: _____</b>
--



## **Toelichting trainingsvoorbereiding**

### *Eerst lezen...*

Lees nauwkeurig het voorbereidingsformulier. Denk daarbij aan het voorbeeld van jouw docent(e), de videoband en de trainingskaarten. Het verzorgen van eigen trainingsonderdelen vormt de kern van dit thema. Het gaat er tenslotte om dat jullie 'zelf beter leren spelen'. Er is een voorbereidingsformulier voor volleybal en basketbal voor les 2 en 4.

### *Daarna beantwoorden ...*

Verwerk de volgende vragen in jouw lesvoorbereiding. In het cursief staat aangegeven op welke kolom van het voorbereidingsformulier de vraag betrekking heeft. Gebruik hierbij de trainingskaarten. Het is verplicht de oefeningen te gebruiken van de trainingskaarten en de videoband (alleen in overleg met de docent(e) mag hiervan worden afgeweken). De training van ieder koppel duurt precies 10 minuten.

- 1 Welk trainingsonderdeel wil je oefenen (*oefening*)?
- 2 Oefen je het onderdeel als techniekoefening of als oefenspelsituatie? (*oefening*)?
- 3 Is er een volgorde van makkelijk naar moeilijk (*oefening*)?
- 4 Op welke manier wordt er geoefend (*tekening*)?
- 5 Welk materiaal heb je nodig (*tekening*)?
- 6 Hoe organiseer je de training (*tekening*)?
- 7 Hoe leg je 't een en ander uit (voorbeeld, praatje, plaatje)?
- 8 Wil je dat de docent(e) ergens bij helpt?

De drie O's bij het training geven:

- Organisatie van materiaal en spelers
- Opbouw van makkelijk naar moeilijk
- Ordelijk met voldoende werkruimte zodat de oefeningen niet snel worden verstoord

Tip:

Doe de oefening spelend voor en laat het dan uitvoeren door jouw groep. Doen ze het niet helemaal goed? Leg het dan rustig nog een keer met voorbeeld uit

### *Tot slot verwerken...*

Bereid als koppel de training voor. Jij vult voor jezelf de training in op jouw eigen voorbereidingsformulier. Je levert dit in op het afgesproken tijdstip bij jouw docent(e).

De gegeven trainingen worden met de voorbereiding beoordeeld (onvoldoende, voldoende, goed): Heb je je vooraf gestelde trainingsdoelen bereikt?

## Trainen: techniekoefeningen en/of oefenspelsituaties

Bij het samenstellen van een training weet je van te voren wat je wilt verbeteren. Soms is dat één onderdeel, soms een combinatie van meerdere onderdelen. Bovendien is er bij de opbouw van een training sprake van een volgorde van makkelijk naar moeilijk.

Bij trainen kun je gebruikmaken van techniekoefeningen en oefenspelsituaties. Beide manieren hebben voor- en nadelen en zijn aanvullend naar elkaar. In het kort gezegd zijn techniekoefeningen geïsoleerde spelsituaties en benaderen oefenspelsituaties meer het echte (eind)spel. Bij een techniekoefening is er aparte aandacht voor het verbeteren van de technische uitvoering van één of twee onderdelen. Een oefenspelsituatie richt zich meer op het spelverloop en minder op de technische uitvoering. Het is meer een teamtraining.

Het nadeel van een techniekoefeningen is dat zij vrij statisch zijn en veel herhalingen vereisen. Oefenspelsituaties zijn veel dynamischer en benaderen meer het echte spel. Het nadeel van oefenspelsituaties is daarentegen dat zij bij het aanleren van één of meer onderdelen te weinig leerresultaten opleveren. De afwisseling tussen techniekoefeningen en oefenspelsituaties levert vaak de beste leerresultaten op. Eerst aandacht voor de techniek om dit daarna toe te passen in een oefenspelsituatie.

In volgorde van makkelijk naar moeilijk:

techniekoefeningen → oefenspelsituatie → (eind)spel

### LES 2

Les 2: Training door leerlingen		
lesonderdeel	leerlingen ...	docent(e) ...
Introductie	<ul style="list-style-type: none"> <li>nemen hun uitgewerkte training op het <i>voorbereidingsformulier</i> mee</li> <li>zetten hun materiaal klaar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>checkt de trainingsvormen op het voorbereidingsformulier</li> </ul>
training door leerlingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>voeren drie trainingsvormen uit o.l.v. de betreffende trainers (3 x 10 minuten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>is beschikbaar als vraagbaak en speler/aangever</li> </ul>

wedstrijddeel	<ul style="list-style-type: none"> <li>analyseren hun spel (niet op een formulier)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>analyseert het spel van de diverse teams</li> </ul>
trainingsplan	<ul style="list-style-type: none"> <li>geven de onderdelen aan waarin zij in de volgende les training willen krijgen (schakelen de docent(e) in als trainer voor de volgende les)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>maakt zijn trainingsplan voor les 3 kenbaar</li> <li>betreft daarbij de ervaringen tijdens de leerlingtraining en de spelanalyses van deze les</li> </ul>

### Opdracht: Zelfstudie-opdracht (25 minuten zelfstudie)

Bestudeer voor de volgende les de trainingskaarten van volleybal of basketbal

### Toelichting zelfstudie-opdracht

Je bestudeert nauwkeurig de trainingskaarten met de diverse onderdelen. In het bijzonder de oefeningen die jouw team gedaan heeft en die jullie in de vervolglussen willen doen. Bovendien gaat het er om dat je het verschil weet tussen techniekoefeningen en oefenspelsituaties, de voor- en nadelen weet en beide vormen kunt toepassen tijdens jouw trainingsonderdelen.

### LES 3

Les 3: Training door de docent(e) (100 minuten)		
lesonderdeel	leerlingen ...	docent(e) ...
introductie	<ul style="list-style-type: none"><li>• ontvangen informatie en kunnen vragen stellen</li><li>• bewaren het voorbereidingsformulier in het leskatern</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bespreekt klassikaal de voorbereidingsformulieren van les 2 en geeft deze terug</li><li>• geeft introductie op zijn/haar training</li></ul>
voorbereiding toernooi	<ul style="list-style-type: none"><li>• die geblesseerd zijn bereiden het toernooi van les 4 voor</li></ul>	
training door docent(e)	<ul style="list-style-type: none"><li>• nemen als speler deel aan twee trainingsvormen</li><li>• krijgen inzicht in de achtergrond van de trainingsvormen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• checkt de zelfstudie-opdracht 4 met betrekking tot de trainingskaarten</li><li>• geeft twee trainingsvormen: zowel techniekoefeningen als oefenspelsituaties</li></ul>

wedstrijddeel	<ul style="list-style-type: none"><li>• analyseren individueel het spel en kiezen voor drie verbeterpunten via <i>spelanalyse les 3</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• checkt de zelfstudie-opdracht met betrekking tot de trainingskaarten</li><li>• vergelijkt zijn/haar spelanalyses met die van de teams</li></ul>
trainingsplan	<ul style="list-style-type: none"><li>• wisselen in het team de gemaakte spelanalyses uit en spreken af wie in welke onderdelen training geeft tijdens les 4 (namen invullen op het spelanalyseformulier)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• checkt de trainers en hun onderdelen</li></ul>

### Toelichting spelanalyseformulier

Voor spelanalyseformulier en toelichting zie les 1.

### Opdracht: Voorbereiding voor training van les 3 (25 minuten zelfstudie):

Ieder koppel uit het team werkt aan de hand van de *spelanalyse*, de *trainingskaarten* en de *videoband* zijn deel van training voor les 3 uit op het *voorbereidingsformulier*. Tijdens les 4 verzorgen twee koppels (aangewezen door

de docent(e) gedurende 10 minuten hun trainingsvorm. (Eén groepje wordt vrijgesteld).

De docent(e) maakt afspraken over waar en wanneer de videoband en de docent(e) als begeleider beschikbaar zijn.

Opdracht: Trainingsvoorbereiding voor les 3

Volleybaltraining les 3		
Vorbereidingsformulier van _____(naam)		
Vorbereid met: _____ Teamnummer: _____		
oefening(en)	Tekening	aanwijzingen

opmerking docent(e):  
beoordeling: o v g  
paraaf: \_\_\_\_\_

Basketbaltraining les 3		
Vorbereidingsformulier van _____(naam)		
Vorbereid met: _____ Teamnummer: _____		
oefening(en)	Tekening	aanwijzingen

opmerking docent(e): beoordeling: o v g paraaf: _____
---

LES 4

Les 4: Training door leerlingen		
lesonderdeel	leerlingen ...	docent(e) ...
introductie	<ul style="list-style-type: none"> <li>nemen hun uitgewerkte training op het <i>voorbereidingsformulier</i> mee</li> <li>zetten hun materiaal klaar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>checkt de trainingsvormen op het voorbereidingsformulier</li> </ul>
voorbereiding toernooi	<ul style="list-style-type: none"> <li>die geblesseerd zijn bereiden het toernooi voor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
training door leerlingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>voeren twee trainingsvormen uit o.l.v. de betreffende trainers (2 x 10 minuten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wijst twee trainingskoppels aan</li> <li>is beschikbaar als speler/aangever</li> </ul>
toernooi	<ul style="list-style-type: none"> <li>kiezen voor bepaalde spelregels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geeft toernooileiding (samen met geblesseerde leerlingen)</li> <li></li> </ul>
evaluatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>vullen tijdens het toernooi het <i>evaluatieformulier</i> in</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geeft toelichting op het evaluatieformulier</li> </ul>

**Evaluatieformulier ‘Zelf beter leren volleyballen’ (invullen tijdens les 4)**

Jouw naam: \_\_\_\_\_ Spel: \_\_\_\_\_

Met wie heb jij de trainingsonderdelen gegeven: \_\_\_\_\_

Andere namen van het team: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Oneens \_\_\_ eens

A B C D

1 Ik ben als speler beter gaan spelen.

Welke onderdelen zijn bij jou verbeterd?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Welke onderdelen zijn nog steeds onvoldoende?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 Ik heb geleerd het spel te analyseren op sterke en zwakke punten.

A B C D

Welke onderdelen zijn als team verbeterd?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Welke onderdelen zijn nog steeds onvoldoende?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 Welke trainingsvormen heb jij gegeven?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 Ik heb geleerd om een trainingsonderdeel voor te bereiden.

A B C D

Hoe heb jij je voorbereid(tijd, informatiebronnen, overleg)?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 Ik ben tevreden over mijn gegeven trainingen.

A B C D

Geef aan waarom?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wat zou je de volgende keer anders doen?



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6 Wat vond je goed gaan in deze lessenserie?

\_\_\_\_\_  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7 Wat vond je minder goed gaan in deze lessenserie?

\_\_\_\_\_  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

Opmerkingen docent(e)

Gegeven trainingen: o v g  
Verwerking opdrachten: o v g                      Eindoordeel: o v g  
Spelniveau: o v g  
Omgang binnen het team: o v g    Paraaf docent(e): \_\_\_\_\_

**Evaluatieformulier 'Zelf beter leren basketballen' (invullen tijdens les 4)**

Jouw naam: \_\_\_\_\_ Spel: \_\_\_\_\_

Met wie heb jij de trainingsonderdelen gegeven: \_\_\_\_\_

Andere namen van het team: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Oneens \_\_\_ eens  
A B C D

1 Ik ben als speler beter gaan spelen.  
Welke onderdelen zijn bij jou verbeterd?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Welke onderdelen zijn nog steeds onvoldoende?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 Ik heb geleerd het spel te analyseren op sterke en zwakke punten.  
Welke onderdelen zijn als team verbeterd?

A B C D

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Welke onderdelen zijn nog steeds onvoldoende?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 Welke trainingsvormen heb jij gegeven?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4 Ik heb geleerd om een trainingsonderdeel voor te bereiden.  
Hoe heb jij je voorbereid(tijd,informatiebronnen, overleg)?

A B C D

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5 Ik ben tevreden over mijn gegeven trainingen.  
Geef aan waarom?

A B C D

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wat zou je de volgende keer anders doen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6 Wat vond je goed gaan in deze lessenserie?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Waarom? \_\_\_\_\_

7 Wat vond je minder goed gaan in deze lessenserie?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Waarom? \_\_\_\_\_

---

Opmerkingen docent(e)

Gegeven trainingen: o v g

Verwerking opdrachten: o v g

Spelniveau: o v g

Omgang binnen het team: o v g

Eindoordeel: o v g

Paraaf docent(e): \_\_\_\_\_

## AFSLUITENDE LES

In een vervolgles aan de lessenserie:

Afsluiting	<ul style="list-style-type: none"><li>• nemen kennis van de resultaten van de evaluatieformulieren en van de beoordelingen van de docent(e) en geven eventueel hierop reacties</li><li>• sluiten de lessenserie af met onvoldoende, voldoende of goed</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bespreekt de voorbereidingsformulieren en de resultaten van het evaluatieformulier</li><li>• geeft een beoordeling over de verwerking van de diverse opdrachten, de gegeven trainingen, het spelniveau en de omgang binnen het team</li><li>• geeft aan de leerlingen een eindbeoordeling</li><li>• roept eventueel leerlingen op voor gesprek</li><li>• tekent af op het examendossier</li></ul>
------------	---	---

# Bijlage 1: Volleybaltrainingen<sup>1</sup>

## **1 bovenhands spelen (samenspelen)**

- 1 tweetal heen en weer
- 2 viertal heen en weer
- 3 voorwaarts verplaatsen
- 4 rondom de rij
- 5 zijwaarts verplaatsen
- 6 spelen onder een hoek
- 7 spelen onder een haakse hoek
- 8 drietal hooghouden

## **2 onderarms passen (samenspelen)**

- 1 tweetal heen en weer
- 2 rondom de rij
- 3 voorwaarts verplaatsen
- 4 zijwaarts verplaatsen
- 5 spelen onder een hoek (1)
- 6 spelen onder een hoek (2)
- 7 pass en set-up

## **3 spelen in drieën (samenspelen)**

- 1 pass-set-up vanuit driehoeksopstelling (1)
- 2 pass-set-up vanuit driehoeksopstelling (2)
- 3 drie tegen drie
- 4 vier tegen vier

## **4 onderarms stoppen (verdedigen)**

- 1 stoppen van aangegooide bal
- 2 stoppen van hard gespeelde bal

## **5 blokkeren (verdedigen)**

- 1 blokkeertechniek
- 2 blokkeren van aangegooide bal

## **6a onderhands serveren (aanvallen)**

- 1 serveren tegen de muur
- 2 serveren naar elkaar
- 3 mikken

## **6b bovenhands serveren (aanvallen)**

- 4 serveren naar elkaar
- 5 serveren en volgen

## **7 smashen/tippen (aanvallen)**

- 1 smashen tegen de muur
- 2 smashen naar elkaar

<sup>1</sup> Zie Zelf beter spelen, volleybal - volleybal en basketbal (Houthoff, D. en G. van Mossel, Meppel, 1999)

- 3 smashen tegen de muur vanuit aangooien
- 4 smashen vanuit aangooien/aanspelen
- 5 smashen met set-up
- 6 combinatie

**8 service-ontvangst (tactiek)**

W-verdedigingsopstelling

**9 aanvalsopstelling (tactiek)**

3-1-2 aanval

**10 verdedigingsopstelling (tactiek)**

verdedigen van de smash

# Bijlage 2: Basketbaltrainingen<sup>2</sup>

## **1 Passen en vangen (samenspelen)**

- 1 tweetallen tegenover elkaar
- 2 drie op een rij
- 3 kort en lang passen
- 4 ballenregen
- 5 give and go
- 6 vier tegen twee
- 7 partijtje zonder dribbel

## **2 Dribbelen (individueel spelen)**

- 1 heen en weer dribbelen
- 2 door elkaar
- 3 boompje verwisselen
- 4 reversedribble

## **3 Stoppen en pivoteren (individueel spelen)**

- 1 dribbelen en stoppen
- 2 dribbelen en pivoteren
- 3 kruis
- 4 in tweetallen vrij door de zaal
- 5 partijtje met dribbel

## **4 Setshot (doelen)**

- 1 vrije worp
- 2 doelen vanuit verschillende posities
- 3 vijf-punten
- 4 reis om de bucket
- 5 passen en doelen (1)
- 6 passen en doelen (2)
- 7 rijtje schieten
- 8 give and go en doelen
- 9 twee tegen één

## **5 Lay-up (doelen)**

- 1 lay-up vanuit één rij
- 2 achtje draaien
- 3 tweeling-basketbal

## **6 Fast break (aanvalstactiek)**

- 1 fast break met tweetal (heel veld)
- 2 fast break met vijftal (1/2 veld)
- 3 fast break met vijftal (heel veld)

## **7 Aanval 1-2-2 (aanvalstactiek)**

- partijtje met 1-2-2 aanval

<sup>2</sup> Zie Zelf beter spelen, volleybal - volleybal en basketbal (Houthoff, D. en G. van Mossel, Meppel, 1999)

**8 Aanval 1-3-1 (aanvalstactiek)**

partijtje met 1-3-1-aanval

**9 Man to man half court (verdedigingstactiek)**

partijtje met man-to-man-verdediging

**10 Zône-verdediging 2-1-2 (verdedigingstactiek)**

partijtje met 2-1-2-zone-verdediging

**11 Pressing full-court (verdedigingstactiek)**

partijtje met pressing full-court





