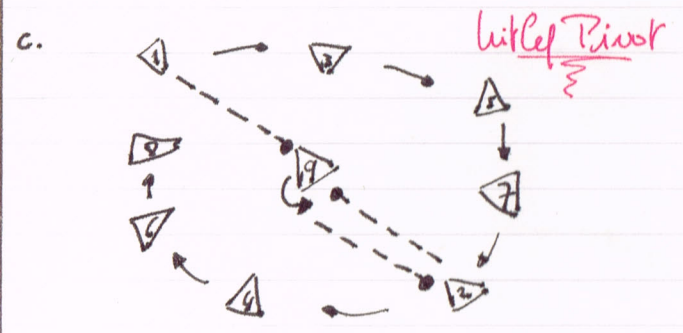
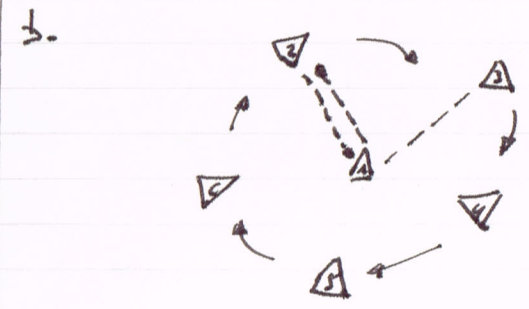
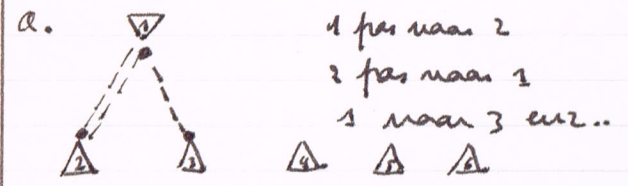
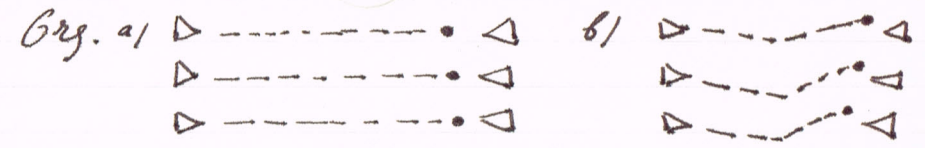


**BASKETBAL**  
**1**

**PASSEN EN VANGEN I**

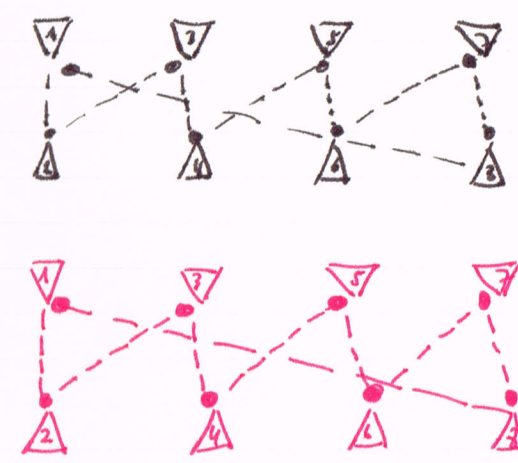
*Individueel: passen en vangen en de balen*  
*Dominante: psychomotoriek, snelheid*

1. Passen en vangen: alle 2 tegenover elkaar. Zij werpen de bal naar elkaar toe (Borstpas)  
of idem, pas schuin naar grond gewen, zodat hij terugkaatst tot bij partner.
2. Passen en vangen al spelend



d. wedstrijd (passen en vangen)

- 1 pas naar 9  
9 naar 2, 2 naar 9  
9 naar 3, 3 naar 9 enz...



*Lidkef: 2 groepen van 8  
bal wordt geforceert volge  
idem. als de  
bal terugrijft is er een  
ronde afgedopt  
Om te vullen 10  
ronden aflijzen*

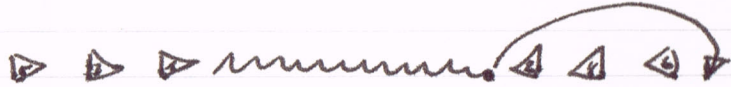
### 3. Dribbelen

- Wet
- 1 stafvoet (mardi)
  - In het op de bal slaan
  - wandel bij en laag dribbelen
  - bal afschermen

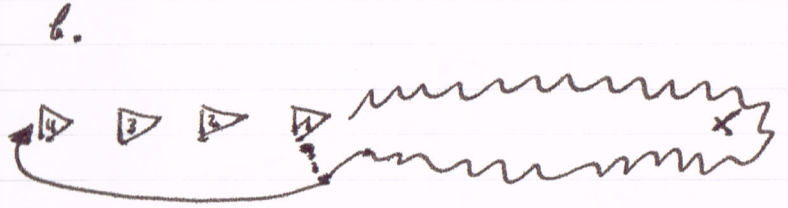
- a. Helpt de lly dribbelen in afgedaende ruimte en sterwen hem dal af.  
jeaar tradit batter waf te duwey  
b. idem, maar bij fluit signaal hand reuiseles  
c. idem, maar bij fluit signaal laag dribbelen

### 4. Dribbelen in wedstrijdvorm

a.

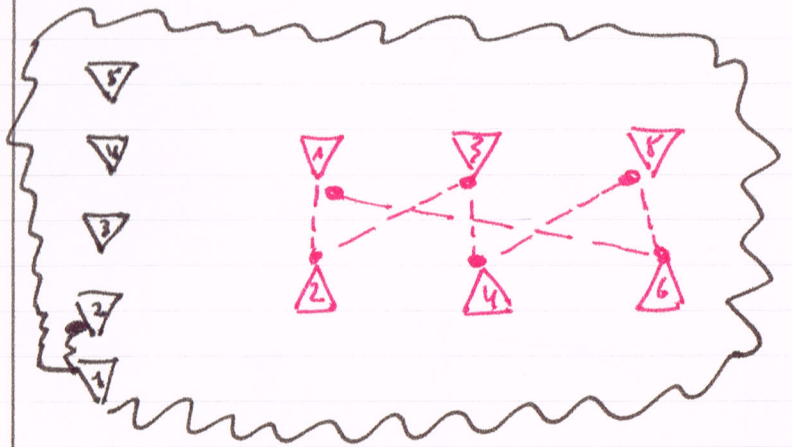


b.



### 5. Wedstrijd tussen dribbelaan en passeren

Wet: Hoewel 1 kan middenste groep de bal rondspelen gedurende het dribbelen van de buitenste groep, waarvan iedere speler 1 x rond de rode groep moet gedribbeld hebben.  
De dit spel veranderen de groepen van plaats.



# BASKETBAL

## PASSEN EN VANGEN II

Overweging: Passen en Vangen  
Dominantie: Bydranskorid

### 1. BALLENSACHT

Speler neemt bal in bepaalde volgorde toe. Hij probeert de andere groep in te balen. Wie de andere intoelt scoort één punt.

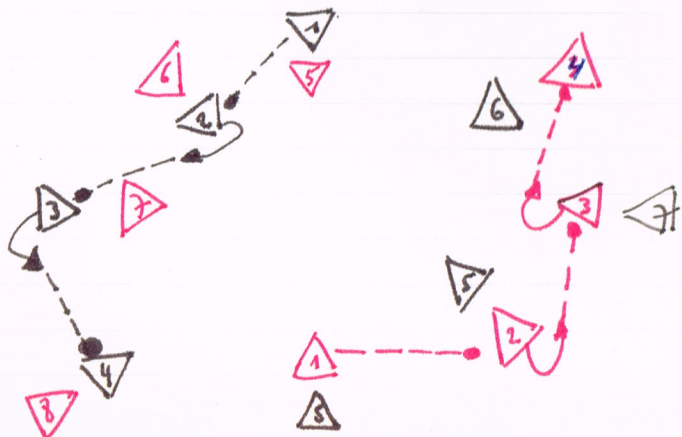
- Variaties:
- tweehandig passeren
  - éénhandig passeren
  - passeren tijdens sprong (of d'ganw wiesden)

### 2. BALLENSACHT met twee balen

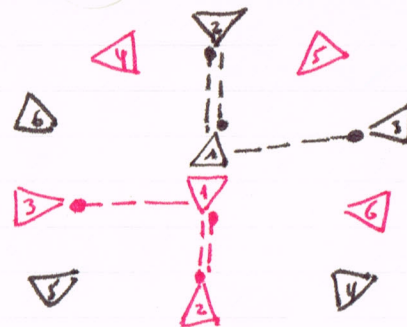
2 naar 1, 2 stelt zich op achter 1  
1 naar 3, 1 stelt zich op achter 3,  
3 naar 2, enz.

### 3. Ballenjacht zonder spel, met priostaken

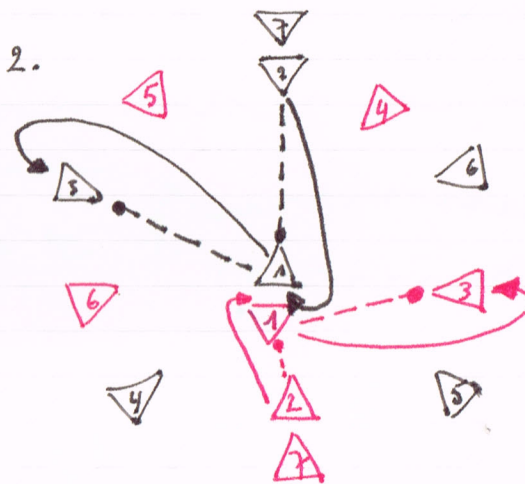
4. Ballenjacht met hindernissen tegensterven  
afstand tussen 1 à 2 meter; de speler probeert zonder dat hij zijn plaats verlaat het passeren te stoppen



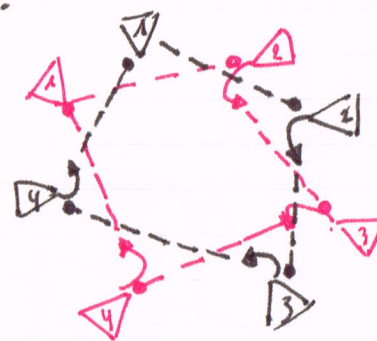
1.



2.



3.



speler spelen de bal door



5 KONINGSBAL

In elk spel worden vooral passagen afgewerkt dat elke speler eens koning wordt.

De koning passeert de bal naar zijn medespeler. Nadat de hij de bal heeft terugontvangen sluit de speler die vorig stond zich achter aan. De speler die het bal heeft wordt aangepast neemt de rol van koning over. De afgewitte koning gaat van nu de rij staan

Variatie:

1. Aanpassen of verschillende manieren bontje: éénhandig, gepuspen

2. en afballding

3. Passeren en vangen vanuit stand, na de pas plaatswisseling

4. a. 1 houdt de bal zo hoog mogelijk boven zijn hoofd, 2 loopt toe, neemt de bal over, pivoteert, 2 passeert naar 3, 2 stelt zich op achter 1.

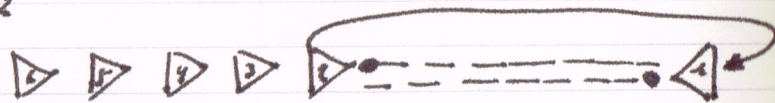
b. 3 passeert naar 1.

c. 1 houdt de bal zo hoog mogelijk boven zijn hoofd en...

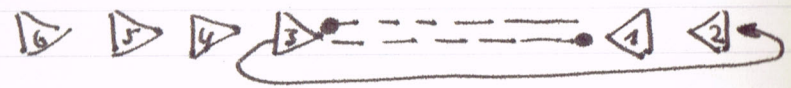
5



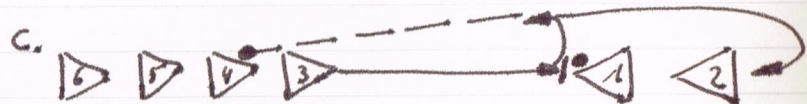
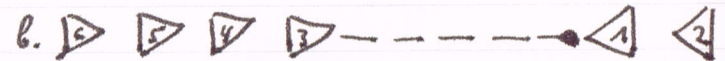
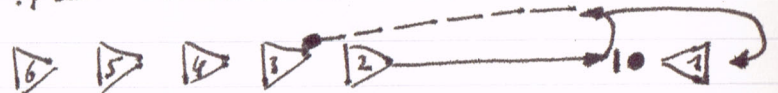
5<sub>2</sub>



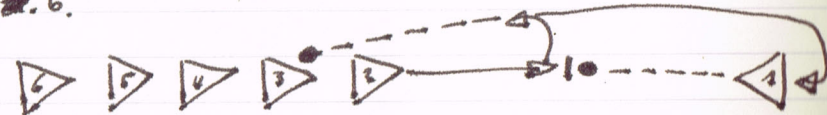
5<sub>3</sub>



5.4 a.



#.6.





# BASKETBAL EN VANGEN III

3

## 1. AFTELLEN

a. Binnen elke groep wordt de bal geforceerd in een bepaalde volgorde die op voorhand is vastgesteld. Telkens wanneer de bal bij 1 komt scoort men één punt.

b. Wanneer en vangen vanuit stand; bal oekwa lopen en wisselen van opstelling de bal die op de volgende spel wordt gegeven, moet worden overgenomen.

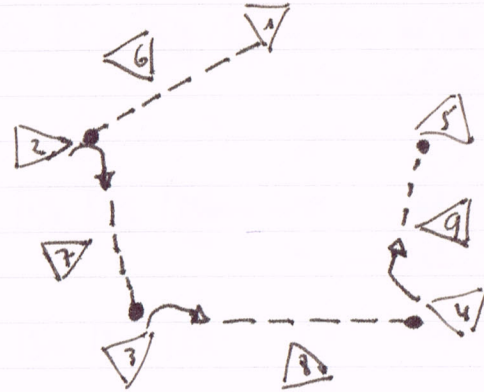
c. 2 groepen van 4 bewegen zich op een afgebakend veld door elkaar en spelen elkaar de bal toe. Bal mag alleen worden gegeven als de speler stil staat. Bij het spelen van de bal wordt een bepaalde volgorde gevolgd.

d. Iedereen maar spelen van een groep mogen het vangen en passeren van de andere groep weerstaan. De spelers mogen elkaar niet aanraken.

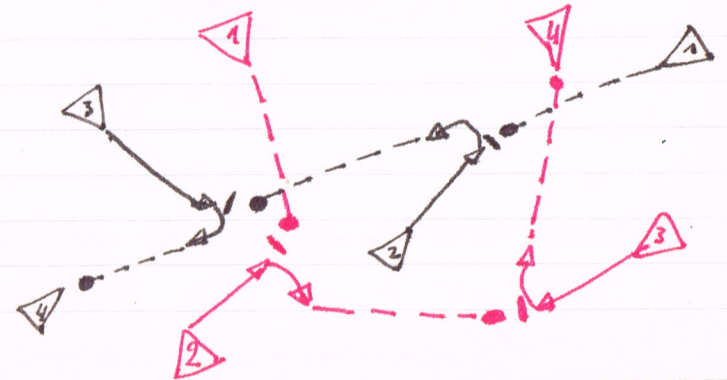
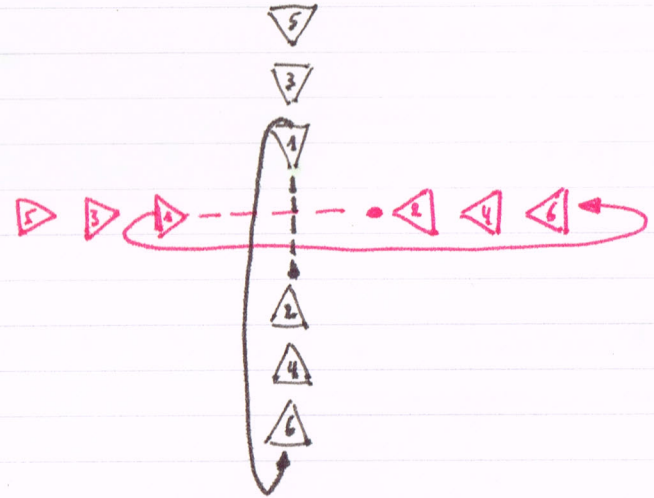
Dominante - psychomotoriek + uitnodiging

## Thema: Passen en vangen

a.



b.



## 2. TÛGERBAL

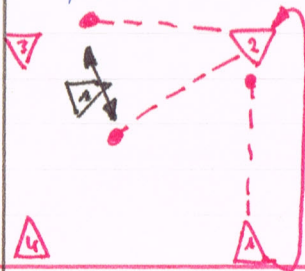
Spelgedachte: Binnen de groep spelen de spelers elkaar de bal toe in een wilkeuring. Er mag worden gespannd zoals de speler dat wil. Een speler is de tijger. Hij moet proberen de bal te pakken te krijgen, maar mag daarbij zijn medespeler niet aanraken.

Wiel: De tijger wordt uitgewisseld als

1. Tijger bal onder controle krijgt.
2. de spelers de bal buiten het veld laten gaan.
3. De speler een voetfout of looffout maakt.
4. De bal de grond raakt.

### Variatie

1. voorwerpen voor de bal moet worden gespannd
2. beperken van aantal x dat 1 speler de bal mag raken.
3. Verboten of verklein de veld
4. Verhoging van het aantal tijgers
5. Spelen met twee of meer ballen
6. Rijsecondariefel.
7. Varianten met achtereenvolgende (fig)



8. Met van 2e tefen drie, met twee ballen vormen een vaste opstelling. Hier kan al een tactiek gebruikt worden.

9. Met van 2 tefen 1 of 4 tefen 3. De speler bewegen zich vrij. Zij proberen zich te ontdoen van de dekking der tijger.

→ Eente principes van "man-to-man" en zone dekking. Tijger wordt uitgewisseld als hij de bal onder controle krijgt.

## 3. TIENEN

2 groepen. 4 groep speelt de bal rond tot zij 10x gespannd hebben. De anderen verdedigen. Na bepaalde tijd de rollen omwisselen.



(A)

1

TIENEM

1 groep 10x bal rondspelen, anders groep  
pauzeert dit te verhinderen -

Serie wordt onderbroken wanneer

- a. de bal de grond raakt
- b. ieder die bal raakt een voet of lichaamsdeel.
- c. de aanvallers de bal raakt of onder controle krijgt.

variantie

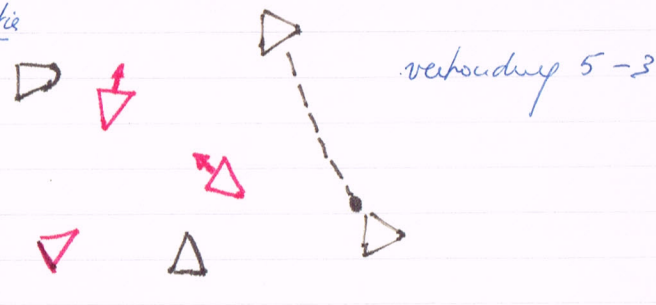
- a) in welke ook opstelling = verhouding 5-3
- b) vanuit stand in verhouding 5-4

- c) als b, maar met 5 sec. regel
- d) idem 5-4, maar met mogelijkheid van  
wettelijk de opstelling binnen afge-  
bakt veld.
- e) als d maar evenveel aanvallen als  
verdedigen.
- f) idem maar met basket schieten  
en drie secondenregel. Groep die in  
fait van de bal in kan punten verboden  
door in de basket tewerpen (5 punten)  
Bij overtreding van 3 sec. regel worden  
de rollen omgedraaid. Wanneer de bal  
tempernuit van de basket gaat het spel  
door bij temperansen. Anders wordt de  
serie onderbroken.

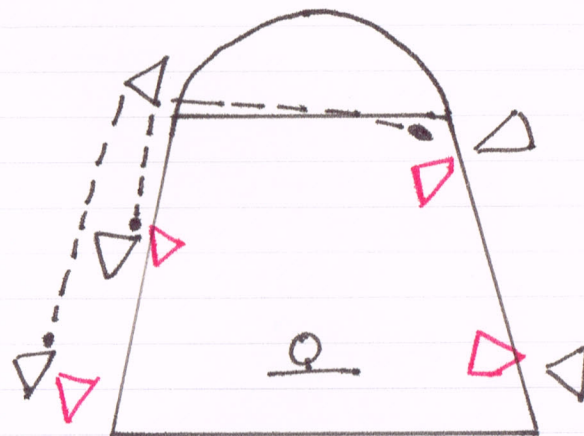
Thema: Dansen en parken  
Dominante: psychisch of fysiek +  
met houding

variantie

a.



b.



(B)

9. BASKETBAL MET VEREENVOUDIGDE SPELREGENS

2 groepen van 5 : aanvallen en verdedigen  
kwartgroep valt aan en probeert zo veel mogelijk te scoren, andere groep in voort-  
opstelling probeert dit te verhinderen.  
Wanneer zij de bal onderscheppen verandert de  
situatie.

Elke aanraking van een spelletje wordt behaft  
met een vrije worp.

Bustellen van 3 sec. rust.

Waarlijk

1. Schieten en passen reflecteert niet raakt
2. spelers mogen bal vangen of lopend, maar onmiddellijk stoppen.

Opmerkingen

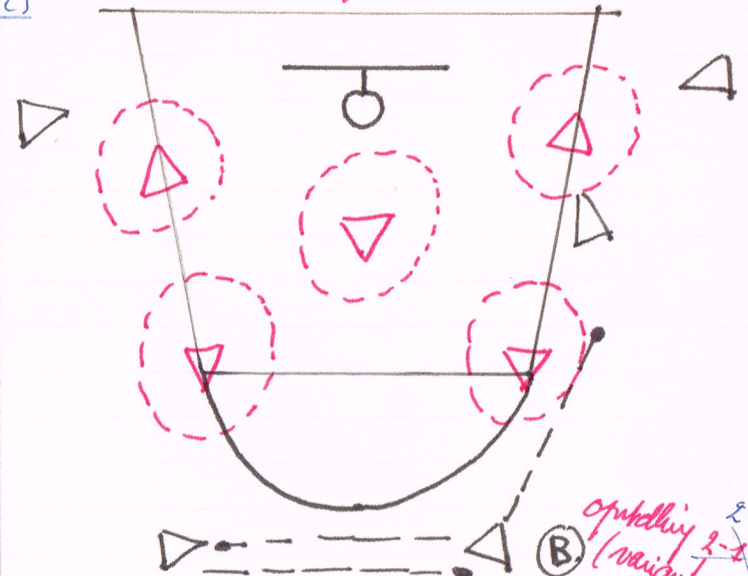
1. Het schieten vanuit stand kan de technische oefening doornemen werken.
2. RUIMTEDEKING is het, want man-  
dekking leidt tot twaal fouten. Aanvallende  
team kan nu ongehinderd een aanval of bouw.  
Wanneer bal verloren gaat naar verdedigende partij  
moeten aanvallen onmiddellijk hun verdedigende  
positie innemen.

Tijdwaarnemer controleert de speeltijd

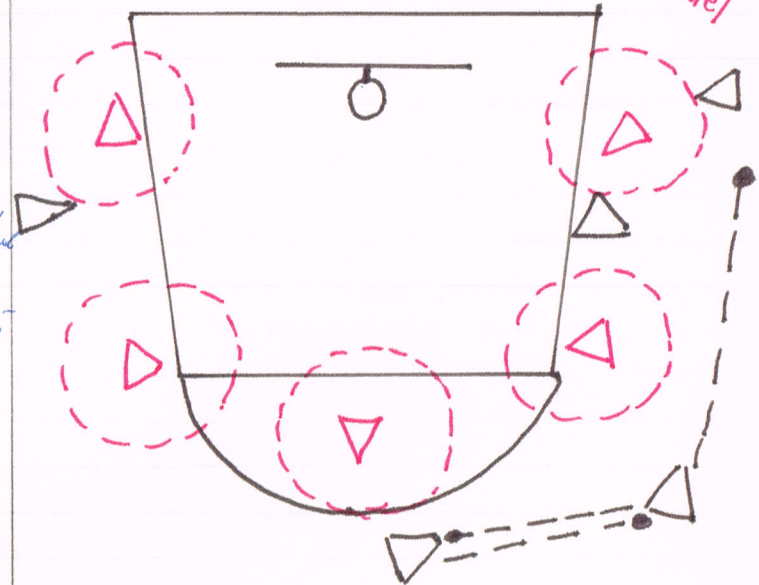
3 (A) passeren, onder behaft wordt niet gewaakt.  
Tadot: passeren over grote afstand  
wordt niet belemmerd

(B) Passeren over grote afstand wordt gedekt  
maar geen belemmering van spel onder behaft  
kodem moet de ruimte dekking oefelen onder  
Akkiradivie repster

(A) opstelling 2-1-2. (aanvallende)



opstelling 2-1-2  
(verdedigende)





Technische  
uitleg.

Begin van de dribbel: De bal moet de hand verlaten hebben voordat het pivotbeen van de grond mag komen

Einde van de dribbel: als het dribbelen wordt beëindigd door het vasthouden van de bal, wordt het been, dat na het vasthouden van de bal het eerst de grond raakt het pivotbeen

Gouden regel: Het lichaam van de dribbelaar ~~moet~~ bevindt zich tussen de bal en de tegenstander

A. Dribbelproef

1. Bij dribbelen, daarbij mag de mederijde niet worden geraakt. Iedere fout levert een minpunt op.

Vaariëties

1. Soort dribbel wordt voorgedreven: rechts, links, afwisselend links en rechts, hoog en laag enz.

2. Een helft dribbelt zittend of staande, andere helft dribbelt er tussendoor. Na bepaalde tijd wisselen.

3. Arcant: met verschillende dribbels:

- Zittend
- Op de knieën
- Staand
- Langzaam lopen
- Hard lopen.

4. Groepsleider geeft bewegingsrichting en soort dribbel aan. De groep doet wat hij zelf zoude ontbreken van de dribbel

→ groepswedstijd. De ene ploeg runt en speelt scheidsrechter dan de minpunten te tellen.

5. Groepsleider geeft met gebuidsteken het begin en einde van de dribbel aan. 10 seconden of het begin en einde van de dribbel

B

Dribbelen met tegenstander

6. Twee spelers krijgen één bal. Na 20x stunts speelt de eerste speler de bal naar de andere die is meegedopen.
7. Twee spelers krijgen één bal. De ene speler voert een lopende dribbel uit; de tegenstander probeert volgens de regels de bal afstandig te maken. Als dat lukt volgt een wissel.
8. Elke speler krijgt één bal. Hij probeert daarbij ~~zijn~~ zonder zijn eigen dribbel te ondubbelde, de bal van zijn medespeler afstandig te maken. Als dat lukt krijgt hij een flitspunt.



# BASKETBAL DRIBBELEN II

6.

## B. Dribblestafette

Na een dribbel wordt de bal doorgegeven aan een medespeler.

Groepswedstrijd: welke groep dribbelt het beste?

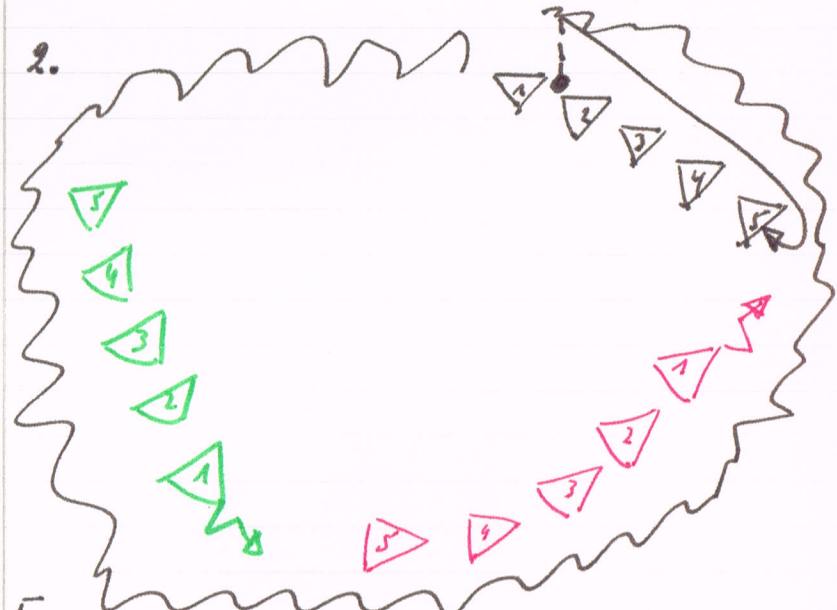
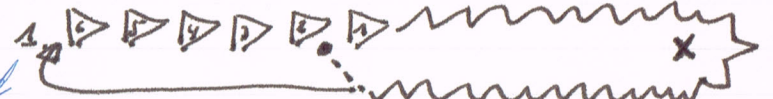
Individuele wedstrijd: welke speler dribbelt het beste?

Variaties

1. Elke speler dribbelt naar een bepaald punt en weer terug, waarna hij de bal doorgeeft aan de volgende speler en dan achteraan sluit.
2. Kringsloop: Er wordt gedribbeld in een kringloop.
3. Slalomdribbelen: hindernissen plaatsen in de looprichting der spelers.
4. Hindernisspelers proberen de bal afhandig te maken. Zij mogen de bal niet raken en zijn aan hun plaats gebonden (piostaken is toegestaan).

5. Nummers 1 van beide groepen beginnen tegelijk een slalomdribbel door de groep 6-10, op de terugweg gaan ze langsdit groep, passeren naar de nummers 2 en stellen zich op de plaats van nummer 6, nummer 6 sluit aan bij nummer 5 enz. .

1. reine 8 dribbelen  
 Dominante: psychomotoriek  
 Inhoud



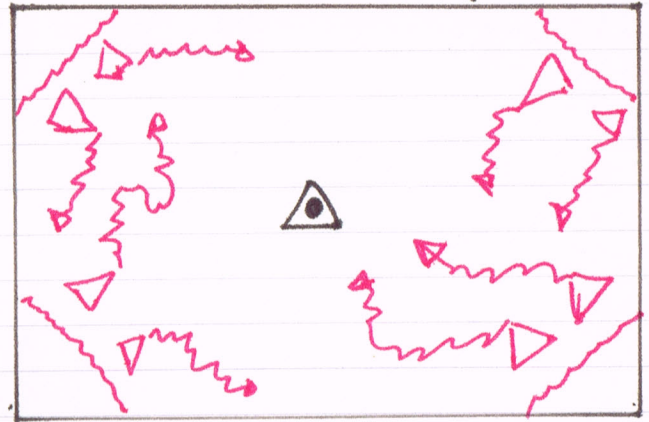
## C. De Tovenaar

4 hoeken in de hoeken van de zaal. In het midden staat de tovenaar. Als de tovenaar zijn staf opteft komen de spelers met hun hoek en voeren 'een vrije drie' uit. Als de tovenaar zijn staf laat vallen moeten de spelers zo snel mogelijk naar hun hoek terugkeren, al dribbelend. De tovenaar heeft dan het recht de bal afhandig te maken.

### Waarlijk!

1. Getukt het de tovenaar een dribbelaar uit te schakelen, dan geeft hij de staf over en gaat midden in het veld zitten (= natuurlijke kindermis). De feiten die overblijven zijn de beste dribbelaars.
2. Alle dribbelaars moeten de tovenaar helpen wanneer ze uitgerokeld zijn. Als de helpers niet meer zijn dan de dribbelaar is het spel beëindigd.

## TOVENAAR





D

Zwart wit (Dag en nacht)

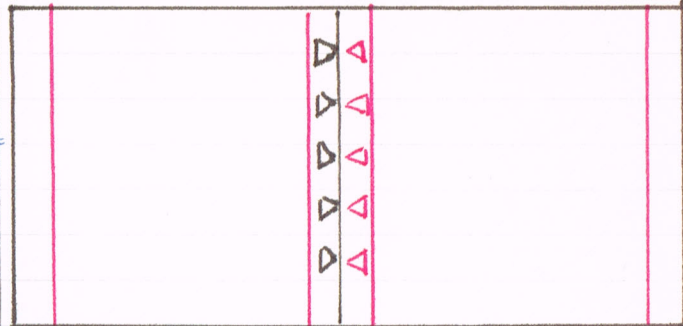
Op een rechthoekig veld worden in de breedte vier strepen getrokken: twee in het midden (2 m. van elkaar en twee aan het uiteinde van het veld. (± 15 m. van elkaar) lgn. De streep in het midden scheidt de 2 partijen. De zones door de 2 buitenste lijnen vormen de twee rijen zones. De 2 partijen zijn zwart en wit. De leaan moet de naam van een der partijen. Op dat moment smelt de genoemde partij al dribbelend met de bal naar de vrije zone achter in het veld. De tegenpartij probeert ten, omdat de aanvoerder hun vrije zone bereiken, de bal reflectant afhandig te maken

Spelvoorsp.: Iedereen dubbelt terwijl men stilstaat  
De veldleider noemt de naam van een der partijen  
De tegenpartij achtwogt ten al dribbelend en probeert zowel bollen reflectant afhandig te maken

Wedstrijd: 1ste x aantal beuten worden de min = punten optelt en verrekten

Waarlijk

1. Al zittend dribbelen in het begin.
2. Middenlijnen verplaatsen naar buiten
3. De vrije zones wisselen, de dribbelaan moeten dus door de ruimte van de tegenpartij ten om hun zone te bereiken.



E Combinatiewedstrijd (passen, vangen, dubbelen)

① De eerste speler dubbelt om zijn eigen team teem, daarna wordt de bal geforceerd naar de volgende speler, enz.....

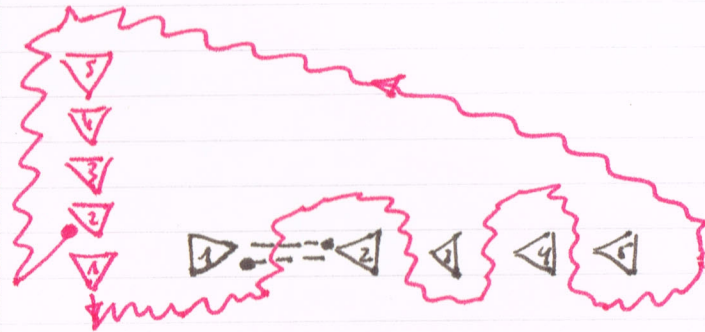
② idem in andere opstelling

③ 2 groepen van 6 spelers. De spelers van de eerste groep dubbelen om de andere groep teem en geven de bal snel over. In die tijd passeren de andere spelers naar elkaar. Hoevel' tellen leeft de 2: ploeg gescheiden in de tijd dat de anderen gedubbeld hebben

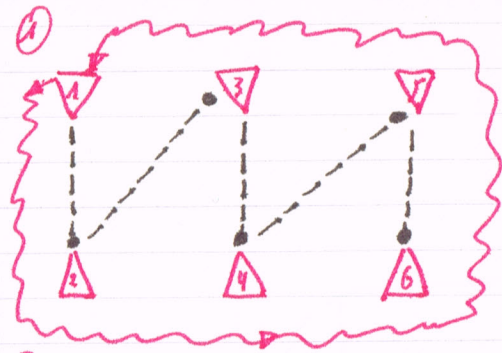
④ Passeren, vangen en standdubbel

Binnen de ene groep passeren de spelers de bal naar elkaar in de vorm van koningsbal terwijl de andere groep een standdubbel maakt

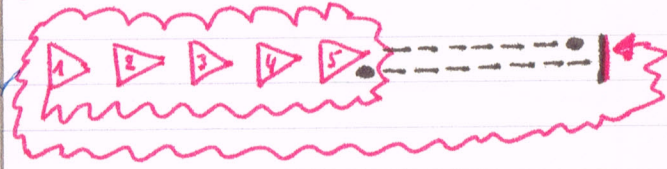
④



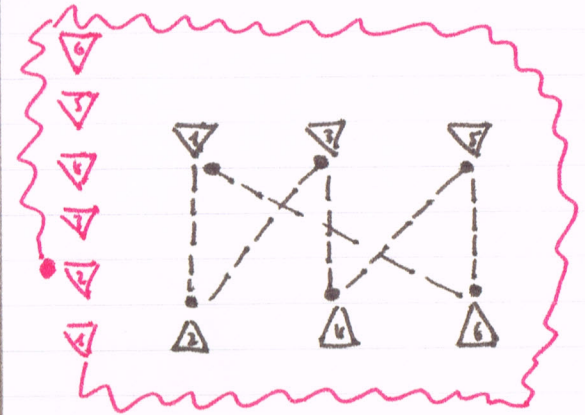
①



②



③





# BASKETBAL 8

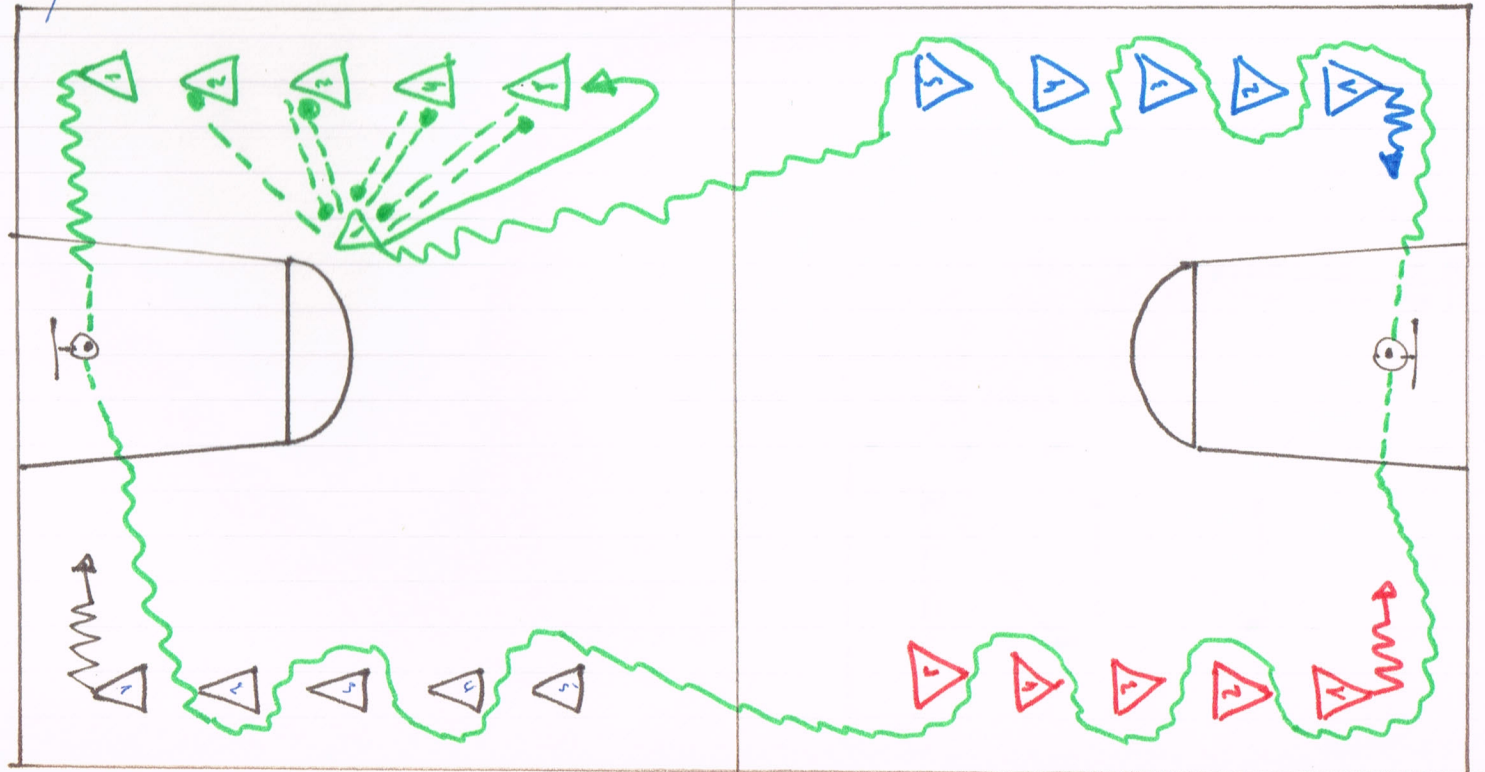
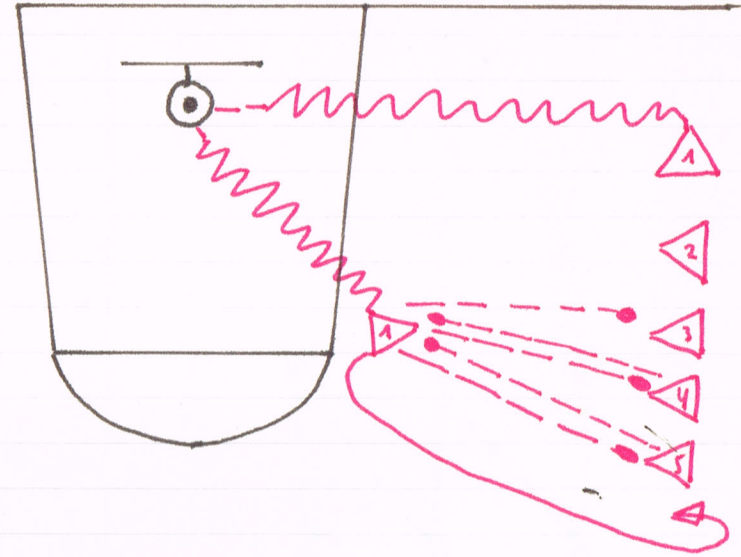
## DRIBBELEN IV COMBINATIE P.V.-D. .S.

17eens: Dribbelen + Combinatie  
P.V.-D.-S  
dominante: psychomotorisch.

Wavels  
Combinatiewedstrijd

1. Drifbelen, Tanen, Vansen en Schieten  
Mauwe 1 dribbelt naar basket en schiet. Daarna pakt hij de bal op en dribbelt naar de afgebakde opstelling. Nu 1 faanceit naar nu 5, 5 naar 1; 1 naar 4 enz. Daarna stelt nu 1 zich op achter nu 5.

2. Combinatiewedstrijd voor 4 groepen  
Nu 4 maakt doelpunt en slakent vervolgens door de andere groepen en bij zijn groep faanceit en vansen

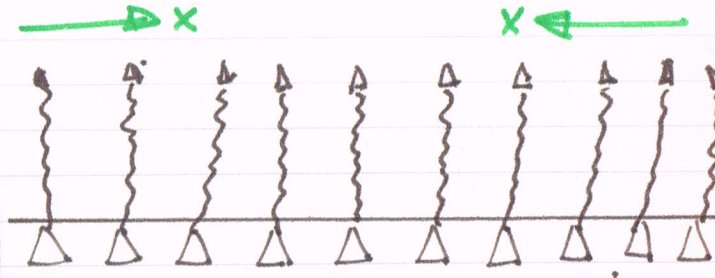
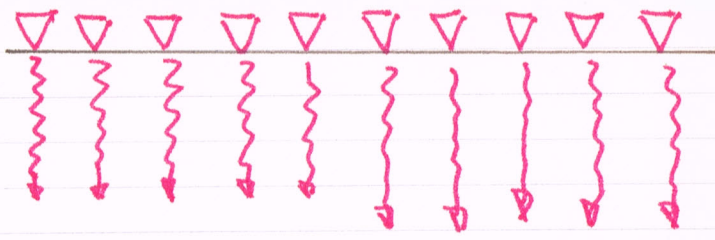


F Klaau? Over!

Twee groepen oditen addebelijn. Altemast tjeelij al dubbeldud overpaay. Indier mer einand roakt moct mer in het midden van het veld gaan zitten. De winnende partij is die, die vooxaant of maken het meeste yden creiboudt.

Variatie

1. Soot dubbel voordrijven: links of Recht
2. In het midden de punt versmollen.
3. Elke yde probeert tijdens zijn dubbeld zover moegelijc andere ballen ofhandij te maken

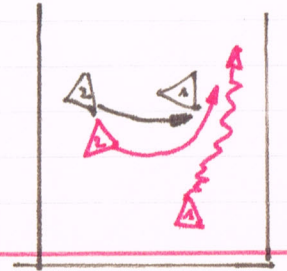
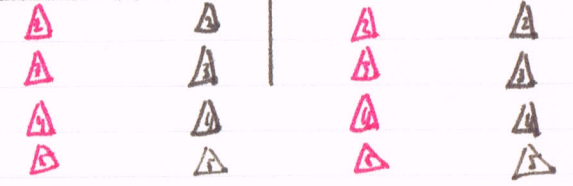
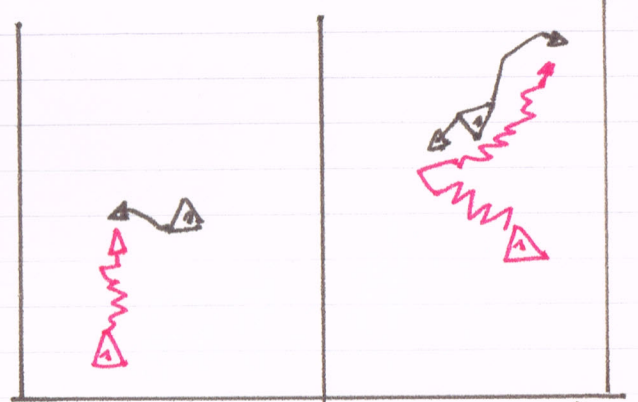


G. Doorbraak

De zoden probeer al dubbeldud dor te breken de waten verdedijer (max. tijd = 20'30 see) wamen allen geweest zijn de roller ondiaaven.

Variatie

1. Het volgende ydepaar komt eelij en fureent al blok (zonder bal)
2. Zoob 1 naar met overemey van tefenstang
3. Alle aanvolley en verdedijer of veld. Zonde overemey van tefenstreeven. (zie laatste pij)
4. Dubbeleas may zijn dubbeld onderreken en bal naar en ploefmoest f batter, deen may niet gaan dubbelen en moet de bal retour-meyr aan de yde van wie hij de bal leep.





H Tienen

De Navata van Tienen met 4 ft paneel en ransen worden toegevoegd met toevoeging van de tactische en technische elementen van het dribbelen.

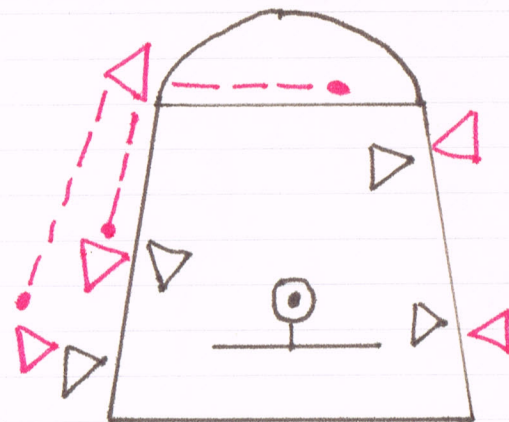
navata

- a) Eerstvolg aanvallen of verdedigen
- b) verhouding 5-4 met doelschieten en 5 sec. regel. 6 spel 5 panu geven opud doelschieten wat 5 punten of taver.
- NB. Aanvalsbuik (3 sec. in doelgebied)
- Bij overtreding worden de rollen omgekeerd
- c) idem maar 5 tegen 5

I Basketbal volgens vereenvoudigde spelregels

Opzet

- Ho dribbel volgens regel tot stand komen.
- Manddekking geeft voorrang boven ruimtedekking.
- Bij manddekking en/of letten dat even sterk spelen tegen elkaar staan.
- Manddekking bezinver is de buik van de basket die moet worden verdedigd.



Definitie: Na het vangen van de bal mag de speler twee keer contact hebben met de vloer = 2 tellenritme

Uitleg

1. Vanuit stand: Speler ontvangt de bal tijdens een lichte sprong. Hij zet het eerste been (1: contact) en dan het andere been (2: contact) op de grond en speelt vervolgens de bal af.
2. Tijdens de beweging: De speler maakt terwijl hij loopt een lichte sprong als hij de bal vangt en plaatst dan het eerste been (1: contact) en dan het tweede been (2: contact) op de grond. De speler moet de bal hebben gepakt voordat hij opnieuw een stap naar voren of achteren zet en dus contact met de grond mag hebben.

A.

Ritmefoef

2 gymbanken worden gebruikt. Nr 1 gaat op de bank staan en houdt de bal vast. Nr 3 komt aangelopen en terwijl hij over de bank springt, neemt hij de bal aan. Tijdens de 2 banken is maar op 3 slechts 2x contact met de grond hebben. Dus na het meerkomen of één been mag hij nog één stap doen. Terwijl hij over de bank springt, moet hij de bal afspeelen. Hij plaatst de bal naar nr 2; nr 3 neemt nu de plaats in van nr 2; nr 2 speelt de bal naar nr 1 en gaat op de plaats van nr 1 staan. Daarna geeft nr 1 de bal aan nr 4; nr 1 stelt zich op achter nr 6.

Variatie

1. De bal wordt overhandigd
2. De bal wordt van korte afstand aangegeoid
3. Het twee-tellenritme gebeurt vanuit de dribbel.

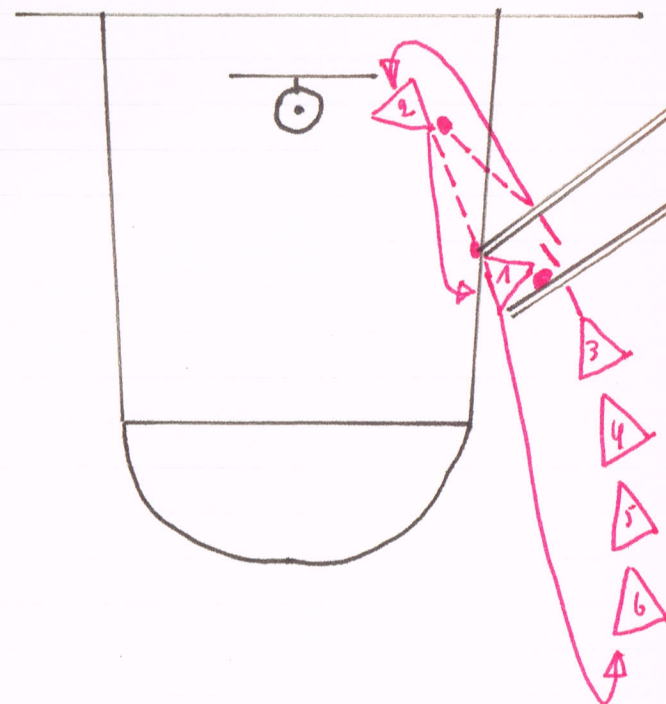
Groeiwijze van de techniek is mogelijk:

Bij het begin:

- a. Door het aanpakken van de bal
- b. Door het passeren van de bal
- c. Door de dribbel

Bij het beëindigen door de combinatiemogelijkheden:

- a. Het stoppen
- b. Een fan
- c. Een schot op de basket





## B. T.T.R. wedstrijd

Individuele wedstrijd: de speler wint die na een <sup>bepaald</sup> aantal → vordere oefening moet de speler het  
beste de meeste keer het twee-tellertje correct uitvoert. T.T.R. ritme belevens.  
Groepwedstrijd: aantal punten per groep wordt opgeteld.

## C. Ritmische Cirkel

Spelgedachte: Binnen de groep passen de spelers op elkaar.  
De speler die de bal vangt, roept een twee-tellertje uit  
en passant de bal weer op de volgende, die hetzelfde doet.

Spelwijze: In de basisvorm bewegen de spelers zich in  
een kring. Als het twee-tellertje is afgewerkt, wordt  
de bal gepasserd naar de speler die tegenover hem  
loopt.

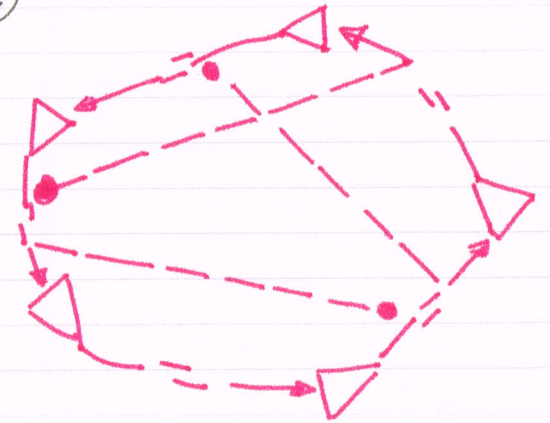
### Puntenwaardering

1. Seisewaardering: Elke groep moet een serie  
van alle spelers uitmaken. Daarna gaan ze zitten.  
Elke team moet opnieuw bejinnen, waarmee een  
vang-pas of looppas gebeurt.
2. Tijdwaardering: Wanneer is die groep die na  
bepaalde tijd (bv. 3 min) het meeste maken moet  
te bejinnen met een serie.

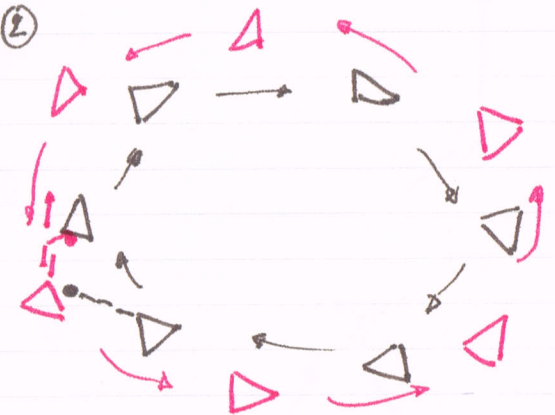
### Variatie

1. elke groep loopt in een kring
  - a) de bal wordt naar voren gespeeld.
  - b) de bal wordt naar achteren gespeeld / fig 1)
2. Dubble kring waarbij looprichting tegengesteld is (= 1 team)  
Na 2 tellertje wordt de bal af gespeeld aan de speler die  
men juist tegenkomt (fig 2)

1



2



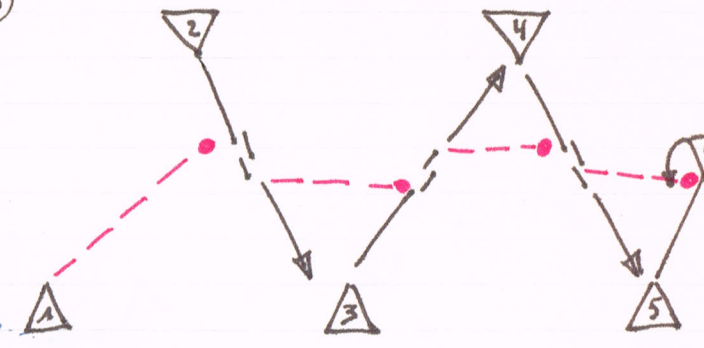
C. Ritmische Airtal (navoef)

variatie

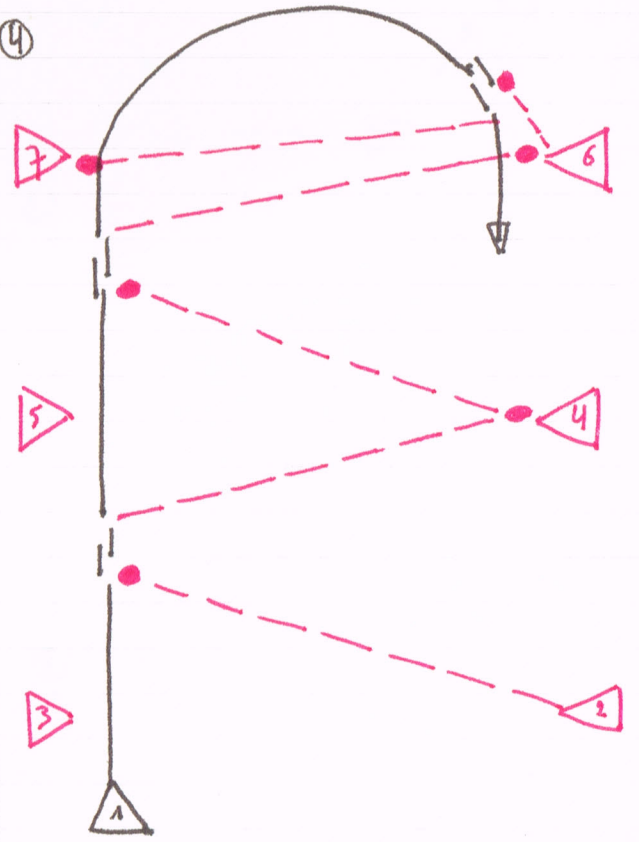
③ Elke groep vormt een dubbele rij  
Nr 2 loopt in richting van nr 3 en krijgt toekwep  
de bal aangepast van nr 1. Als hij zijn tweetellen-  
ritme heeft uitgevoerd speelt hij de bal af aan nr 3,  
die al was geparkeerd en... De laatste speler van de  
groep stopt, pivoteert over 180° en passeert naar nr 4.

④ Zelfde opstelling. De afstand tussen de spelers  
wordt verroot. Nr 1 loopt aan de buitenkant  
van de dubbele rij langs spelers 3, 5 en 7. Hij krijgt  
de bal uit van nr 2, voert een tweetellenritme uit  
en passeert op nr 4, die op hem terugpasseert,  
waarna nr 2 opnieuw een tweetellenritme uitvoert  
en naar nr 6 passeert. De terugweg gaat langs  
speler 6, 4 en 2. Nu zijn het spelers 7, 5 en 3 die of  
terugpasseert. Na afloop van zijn tocht stelt nr 1  
zich op in plaats van nr 2 die zijn tocht begint.

③



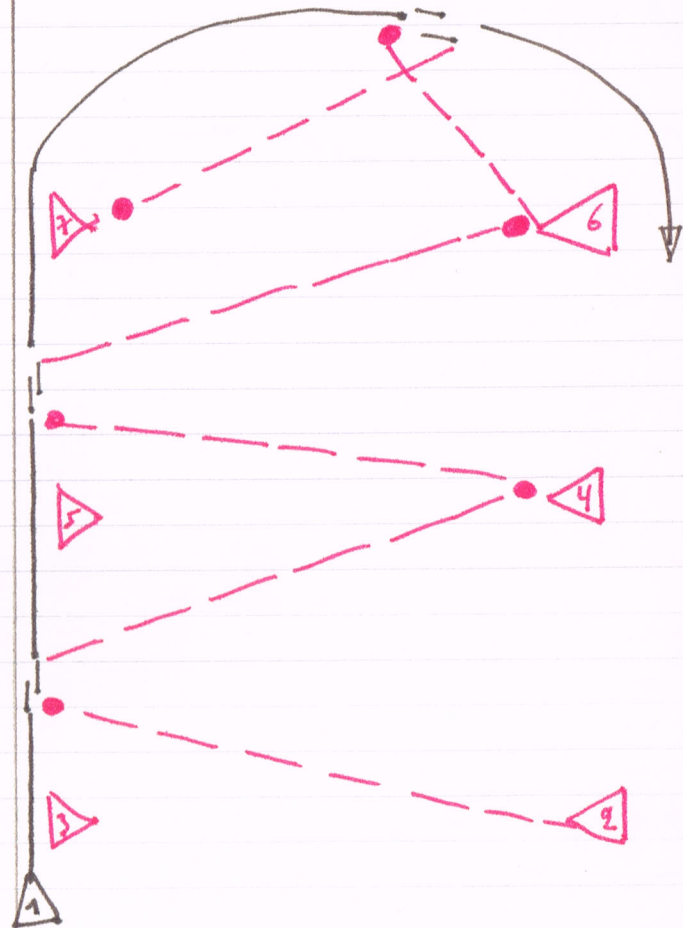
④





5) Nummer 1 legt dezelfde tocht af als bij variatie nr 4  
maar nu loopt hij buiten de velden om.

afb: Bij deze spelwijze wordt de nadruk gelegd op het  
T.T.R. maar ook op het juiste plaatsen van de  
bal zodat de loop van de spelers niet wordt  
gebroken.



D Twee-tellen-ritme etafette

Bauwvorm: m 1 passeert de bal of m 2 die hem tegenmoetlooft. m 2 voert een 2 tellen ritme uit en passeert de bal naar 1. m 2 stelt zich op achter m 1. Verlopen passeert 1 naar 3 enz... m 6 blijft staan en neemt de rol van m 1 over

Tuiterwaarding

- waardering naar serie: grootst aantal series
- waardering naar tijd: 803 min " " "

Variatie

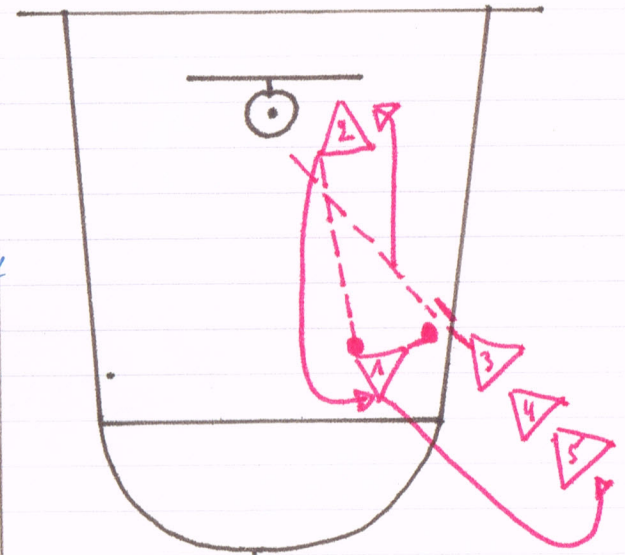
- idem in andere opstelling (fig 2)

m 1 passeert of m 5, die hem tegenmoet looft, m 5 raapt de bal en voert meteen een TTR uit, waarna hij de bal passeert naar m 2, die al gaat naar 6. m 1 doet TTR en passeert daarna naar m 6 enz.

E Twee tellen ritme met schieten

Bauwvorm

m 1 overhandigt de bal aan m 3. Die voert TTR uit en schiet daarna op de basket. m 2 ontfangt de bal, speelt hem naar m 1 en neemt plaats bij hem. m 1 overhandigt de bal aan m 4 en stelt zich achter m 5 op.





1. Tweehandig schieten :
  - a. van borsthoogte
  - b. van hoofdhoogte
  - c. van boven het hoofd
2. Eehandig schieten
3. Sprongshot vanuit stand
4. Schieten na het Twee-tellenutave

A. Vrije worpen

Een speler stelt zich op op de vrije worplijn en schiet rechtvaardig op de basket om zijn schotvaardigheid te verhogen

Spelwijze: Tantenwandering is afgetand of de poging om zoveel mogelijk doelpunten achter elkaar te maken = een serie

Groepwedstrijd: spelers volgen elkaar op

Individuele wedstrijd: schieten tot men mist.

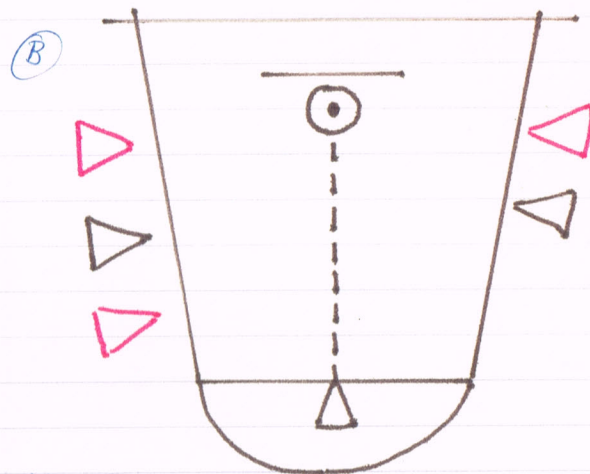
↳ Afwisselen met schieten na L.T.R. met rebound

B. Vrije wop met rebound

Spelgedachte (2tefen 2 per basket)

Een speler van de aanvallende groep staat bij de vrije worplijn. Zijn twee medespeler en de drie verdedigers stellen zich op om de "bucket", het vrije-worpschiet. De aanvallers proberen bij een mislukte schot de bal op te vangen en opnieuw te schieten. De verdedigers proberen de bal na de mislukte wop uit de vrije wop zone te plaatsen.

↳ Tan starter als de bal de ring of het bord geraakt heeft kunnen verdedigers de bal herpakken worden zij aanvallers



Waarbij

1. Na elk gelukt schot worden de fronties binnen de groep gewijzigd.
2. De schutter wisselt fan na een mislukte schot

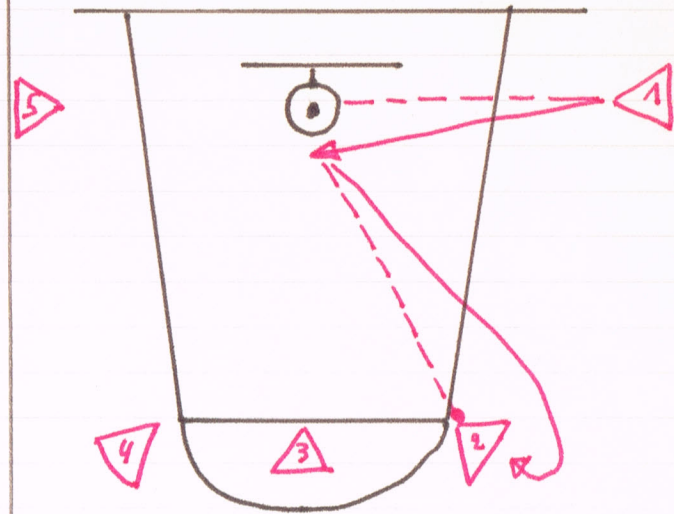
### C. Nijf om de Basket

En speler schiet of de basket en gaat achter zijn eigen bal aan. Als het schot mislukt, probeert hij de terugspringende bal opnieuw in de basket te werpen. Daarna pakt hij de bal op en plaatst hem naar de volgende speler. Hij neemt de plaats in van die speler die gaat schieten.

- individuele wedstrijd.
- groepwedstrijd.

#### Variaties

1. Schieten vanuit stand, manier van schieten vrij.
2. manier voorgedreven.
3. Speler krijgt de bal in de loop en doet wat T.T.R. in schakel (leg-up)
4. Sprongschot.
5. Zoals 1 tot 4 maar met hinderen van tegenstander.





D. Steerchieten : 7 à 12 spelers per basket.  
Nr 1 staat achter de rijvoelijn. Nr 1 heeft de bal en passeert naar nr 2, die in zijn richting loopt. Terwijl nr 2 de bal vangt stopt hij, pivoteert en schiet op de basket en probeert de eventueel terugspringende bal opnieuw bij de basket te doen belanden. Na 2x gesloten te hebben, passeert nr 2 de bal terug naar nr 1. Deze passeert naar nr 3 en stelt zich op achter nr 3. Nr 2 stelt zich op achter in plaats van nr 1.

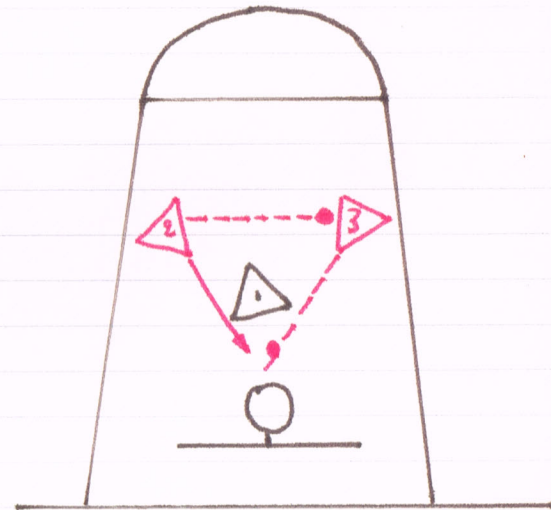
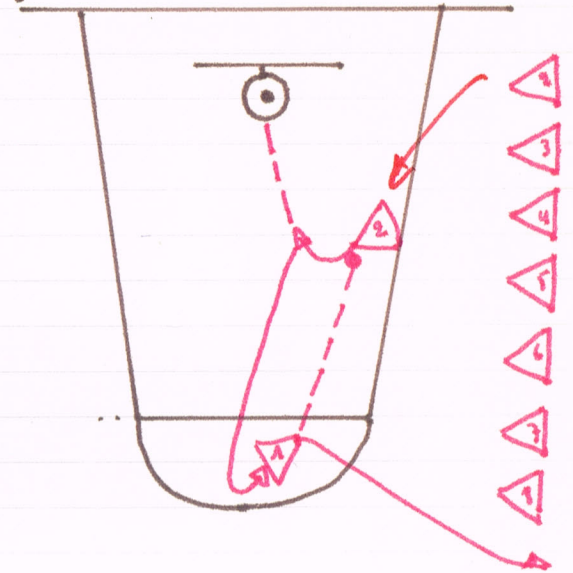
variantie

1. De speler, die de bal heeft gefancend, houdt meteen daarna de speler die wil gaan schieten.

E. Twee tegen een : groepen van 3  
De nr 2 en 3 proberen hun meerderheid uit te spelen en zoveel mogelijk te scoren. Als de terugspringende bal door de verdediger wordt gefancd, is de serie beëindigd. Na drie series worden de groepen gewisseld.  
Onderscheidwijze van de beide verdedigers.

variantie

1. Manier van schieten vrij of vanuit stand.
2. Schieten vanuit T.T.R.  
- sprongschot.
3. idem maar dubbel toefelaten binnen de basket.



F

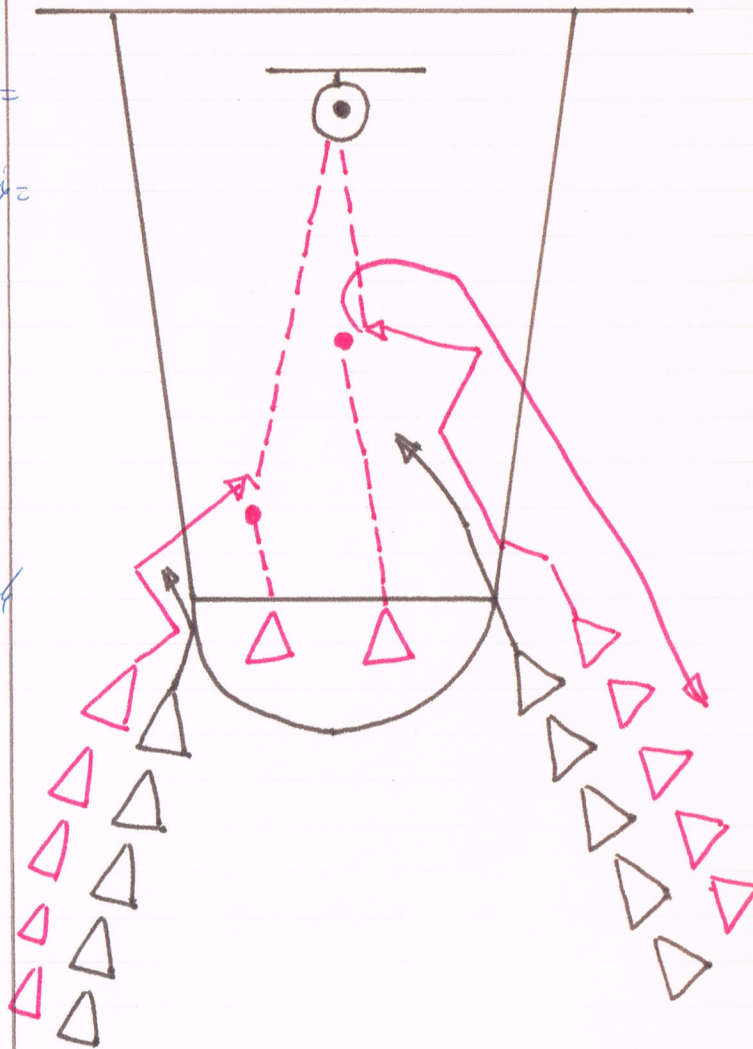
Rijloperij: per basket 4 groepen van  $\pm 5$  spelers

Van elke ploeg een spelverdedeler

Bij het vrijwousschieten hebben we 2 x 2 groepen (rood = aanvaller / of een teken van de spelverdedeler, starten de twee eerste spelers van hun aanval- en verdedigingspel. Wanneer de aanvaller zich kan vrijlopen krijgt hij de bal en doet een schietpoging  
2 punten voor vrijlopen en doelpunt  
1 punt voor vrijlopen zonder  
1 punt voor verdedigen van behouders van vrijlopen

Variaties

1. geen spelverdedeler, verukker al dribbelend
2. De 2 aanvaller worden partners, en de spelverdedeler geeft bal aan wie zich het best vrij speelt.
3. idem, zonder spelverdedeler, al dribbelend of zonder dribbel.





G. Twee tegen twee : per basket 2 groepen van twee spelers  
Dit spel dient om de balterische aanval en verdediging te verfijnen

De partners stellen zich schuin achter elkaar op. De aanval maakt schijnbewegingen en dwingt zijn tegenstander in de richting van zijn partner en gebruikt zodoende zijn medespeler als schild.

Spelverloop : De spelers stellen zich op zoals bij man-  
dekking. In 1 passeert naar nr 2 en loopt langs zijn tegenstander in de richting van zijn partner, nr 2 en neemt daar links of recht de bal over. Daarna voert hij een twee tellerritme uit en schiet al of niet tijdens de beweging. Tijdens deze actie schenkt nr 2 de tweede tegenstander af.

Dit spel gebeurt het als zwefswedstrijd, waarbij punten worden toegekend aan het meest succesvolle paar. Elke beurt bestaat uit 4x aanvallen of verdedigen, zodat dat elke speler heeft verdedigd en aangevallen op de twee plaatsen (1 en 2)

Regels

- ① in plaats van partners van de bal, mag naar 2 worden toefedubbel
- ② De speler die de bal heeft ontvangen, speelt hem niet af, maar speelt zich vrij van zijn verdediger en schiet zelf.
- ③ Verdedigen en vrij lopen zonder vaste opstelling en na verschillende balwisselingen

H Tenen : Groepen spel te vatten met invloed van basketballers.

