

Een Basketball Carnival voor de BAVO

Aanhef.

Ongeveer vier jaar geleden is de Basisvorming ingevoerd. Na vier jaar zijn er allerlei schitterende lesinhouden, kijkwijzers, lesmethoden e.d. geïntroduceerd. Hier zou ik graag een bijdrage aan leveren d.m.v. een Basketball Carnival.

Het woord carnival zal wel verbazing wekken. Carnival is niets anders dan het Engelse woord voor instuif of circuit. Het artikel zal dan ook gaan over een basketball instuif en tevens circuit, bruikbaar in de Basisvorming.

Inleiding.

Naast mijn werk als docent LO op de Regionale Scholengemeenschap Hoeksche waard (RSG) in Oud-Beijerland ben ik sinds een aantal jaren bezig met het trainen (en coachen) van verschillende basketball teams van verschillende leeftijden en verschillende niveaus. In mijn school situatie werk ik met verschillende klassen, variërend van IVBO tot VWO plus/Gymnasium en van brugklas tot 6 VWO.

In beide werksituaties werk ik al jaren met verschillende circuits, zowel conditiecircuit als oefencircuit als typische basketballcircuits. Het gaf echter nogal eens problemen om circuits te bedenken die zowel voor school als bij de basketball club bruikbaar zijn.

De zomer van 1999 bracht ik drie weken door in de Verenigde Staten om te werken op een drietal 'basketball camps' bij gerenommeerde colleges. Daar werkten ze echter met dezelfde carnivals voor alle spelers van jong tot oud van beginner tot uiterst getalenteerd. Tevens gebruikte men daar vooral specifiek basketball gerichte oefeningen. Na wat aanpassen, omzetten en veranderen werk ik nu met een gedeelte van die carnival op mijn school maar ook met de jongens en meisjes bij de basketball vereniging.

Dit artikel geeft eerst een uitleg van de plaats van het basketball in de basisvorming. Vervolgens een plaatsbepaling van de les in een jaarprogramma, binnen een school en dus ook de plaats van die les in de basisvorming. Tenslotte volgt de werkelijke les met de verschillende didactische werkvormen.

De Algemene doelstelling Lichamelijke opvoeding in de Basisvorming.

Het onderwijs in de lichamelijke opvoeding is erop gericht, dat de leerlingen:

- vaardigheden, kennis en een positieve attitude verwerven om belangrijke bewegingsproblemen in bewegingssituaties zelfstandig (samen) op te lossen;
- (samen) eenvoudige regelende taken in bewegingssituaties kunnen vervullen;
- plezier beleven aan het deelnemen aan verschillende bewegingssituatie (ervaren van succes en gezamenlijkheid);
- een bevredigende persoonlijke keuze kunnen maken en realiseren met betrekking tot (en/of het leiding geven daaraan) in de vrije tijd;
- kritisch kunnen omgaan met maatschappelijke (ethische) aspecten van bewegen in beroeps- en vrijetijdssituaties;
- vaardigheden en kennis op het terrein van de lichamelijke opvoeding verwerven met het oog op beslissingen over vervolgoopleidingen, de latere beroepsuitoefening en het maatschappelijk functioneren, met inbegrip van vrijetijdsbesteding.

Deze doelstellingen plus de bijdrage van de LO aan de algemene onderwijsdoelen leidden tot een groot aantal kerndoelen.

Voor het domein spel zijn dat o.a.:

De leerlingen kunnen taken verrichten die het samen spelen mogelijk maken.

Zij kunnen:

- (onder leiding) veilige spelsituaties inrichten en op gang brengen;
- een spel enige tijd spelen zonder tussenkomst van de leerkracht;
- in kleine groepen afspraken maken en handhaven over teamindeling, wisselen en taakverdeling;
- waar noodzakelijk, gebruik maken van veiligheidsmaterialen;
- een wedstrijd spelen met respect voor de tegenstander, zowel winnend als verliezend;
- spelsituaties beoordelen, op grond van verschillende criteria;
- spelsituaties aanpassen aan het niveau van de groep;
- verschillende taken als spelleider (coach, trainer, arbiter) uitvoeren;
- spelen volgens een (zelf) afgesproken toernooischema.

En dan voor de doelspelen.

De leerlingen kunnen drie doelspelen spelen, te kiezen uit vormen van voetbal, handbal, hockey, basketball, korfbal of rugby.

Zij kunnen:

- in balbezit (samen) een aanval opbouwen, een doelkans uitspelen en een doelpoging doen;
- (samen) verdedigen van een doelpoging en voorkomen dat een aanval wordt opgebouwd en een doelkans wordt uitgespeeld.

Basketball is dus niet eens verplicht, maar mogelijk een van de drie keuzes uit een totaal aantal van 6 doelspelen. Maar samen met korfbal wel een unieke keuze omdat de bal in een klein hoog doel gedoeld moet worden, waarbij de bal met de handen gespeeld mag worden. Hierbij is het doelen bij basketball aanzienlijk makkelijker omdat de basket lager hangt en voorzien is van een bord. Bij een basketballwedstrijd wordt dan ook aanzienlijk meer gescoord dan bij korfbal. Een ander voordeel van basketball t.o.v. korfbal is dat er gedribbeld mag worden. Dit vergroot de mogelijkheden voor individuele acties en vraagt tactisch een groot aantal aanpassingen. Het enige nadeel is dat het dribbelen vaak verkeerd wordt gebruikt, namelijk niet om een betere positie te verkrijgen om te doelen of om snel zelf naar voren te dribbelen. Maar als uiting van, kijk eens wat ik kan, ik houd lekker zelf de bal. Hierdoor verliest de dribbel zijn eigenlijke waarde.

Basketball is mede om deze redenen dus een uniek spel en wordt dan ook door vrijwel alle scholen in hun programma opgenomen.

Natuurlijk levert basketball ook een (grote) bijdrage aan de algemene doelstelling lichamelijke opvoeding en de verschillende algemene onderwijsdoelen.

Bij basketball leer je immers specifieke (basketball) vaardigheden, je leert samen regelende taken als coach, scheidsrechter, scorer of organisator te verrichten.

Bovendien kun je er plezier aan beleven en geeft het spelen en oefenen je inzicht in het feit of je in je vrije tijd ook wilt gaan basketballen en de verhouding van basketball tot ander (doel)spelen en/of sporten.

Binnen de kerndoelen spel heeft basketball zijn eigen unieke plaats. Het aanvallen en verdedigen in een basketball spel is dan ook wezenlijk anders dan bij elk ander sportspel. Ook de taken die leerlingen kunnen verrichten binnen het basketballspel, zijn uniek en als zodanig dus vrijwel noodzakelijk op te nemen in elk schoolwerkplan. Denk maar aan de spelleergangen spelend en oefenend leren spelen. Alsook de opbouw in spel van met elkaar naar tegen elkaar spelen.

En de volledige leergang: Spel 1 tegen 0, 1 tegen 1, 2 tegen 0, 2 tegen 1, 2 tegen 2, 3 tegen 0, 3 tegen 1, 3 tegen 2, 3 tegen 3, 4 tegen 0, 4 tegen 1, 4 tegen 2, 4 tegen 3, 4 tegen 4, 5 tegen 0, 5 tegen 1, 5 tegen 2, 5 tegen 3, 5 tegen 4, volledig spel 5 tegen 5

Het aantal mogelijkheden is vrijwel onuitputtelijk.

Ook het vervullen van verschillende rollen is natuurlijk uitstekend mogelijk in een basketballles. Zoals ik bij elk station zal aangeven.

Basketball zal op de meeste scholen tijdens de binnen periode gespeeld worden, er zijn maar weinig scholen die beschikken over buiten veldjes. Het aantal lessen dat besteed wordt aan basketball zal sterk verschillen per school. De keuze hierin is redelijk vrij. Globaal zal het waarschijnlijk gaan om tussen de 4 en 12 lessen per jaar. In die lessen kunnen een groot aantal onderdelen van het basketball spel aan bod komen. Waarschijnlijk zal er wat techniek geoefend worden en ook zal er op een bepaalde manier gespeeld worden (zone, man-to-man verdediging, beperkt, onbeperkt dribbelen e.d.). Misschien is er ook wel een les waarin een basketball circuit wordt gedaan.

De meeste scholen zullen de basketball lessen ook gebruiken om aan de andere doelstellingen te werken. Leerlingen zullen als scheidsrechter, coach of organisator optreden. Oefen- en spelsituaties zullen ingericht, aangepast en veranderd worden. En leerlingen zullen in veel verschillende situaties spelend en oefenend leren spelen.

Concreet leidt dit tot een aantal doelstellingen voor mijn "carnival"les, namelijk:

- De leerlingen kunnen alleen, of samen met andere leerlingen een (Basketball) spel- en/of oefensituatie inrichten, uitvoeren en eventueel aanpassen, zodat elke leerling op zijn eigen niveau kan oefenen en/of spelen.
- In deze spel- en/of oefensituatie verbeteren de leerlingen hun eigen (senso)motorische (basketball)vaardigheden.
- Dit gebeurt in een voor alle leerlingen prettige sfeer, waarbij het plezier in het bewegen, op elk niveau, voorop staat.
- Tevens wordt er een beroep gedaan op conditionele en structurele eigenschappen, waardoor er een, weliswaar geringe, verbetering van de conditie zal optreden.
- Een ander belangrijk aspect is dat de leerling leert samen werken met medeleerlingen, in eerste instantie vriendjes/vriendinnetjes die zelf worden uitgekozen, maar in een later stadium elke willekeurige klasgenoot.
- Bovendien is het van belang dat een leerling inzicht krijgt in het leerproces en dus weet welke oefeningen moeilijker en makkelijker zijn, zodat hij zijn eigen plaats in een leergang kan ontdekken en bijbehorende oefeningen kan verzinnen en uitvoeren.
- Als laatste is het van belang dat een leerling ook andere rollen kan gaan vervullen. Ik denk hier dan aan de rol van coach, scheidsrechter, timer of trainer. Ook hier is natuurlijk een zeer grote differentiatie gewenst. Leerlingen van

verschillende leeftijden, met verschillende interesses en van verschillend niveau, zullen ieder een andere rol kunnen uitvoeren.

Binnen dit alles past de nu volgende les.

De les kan gegeven worden in een standaard gymzaal met 4 en liefs 6 baskets, 16 ballen, 6 hoepels en 4 pilonnen.

Er zijn 8 stations, op elk station werken 2 mensen tegelijkertijd en twee anderen hebben rust. Je kunt dus met tweetallen werken en ook met viertallen. In de beschrijving ga ik uit van 6 baskets, bij minder baskets kun je gebruik maken van de extra stations waar geen baskets voor nodig zijn.

Bij elk station zal ik de beschrijving van de oefening geven en tevens hoe je kunt differentiëren. Tevens zal ik daar waar mogelijk aangeven wat een andere rol van de leerling(en) kan zijn bij het betreffende station.

Elk station wordt voor een rechtshandige leerling beschreven, voor een linkshandige leerling geldt alles precies andersom, dus waar linker been staat moet dan rechter been staan enz.

Tenslotte beschrijf ik de verschillende didactische werkvormen die bij deze carnival gebruikt kunnen worden.

Station 1 (foto 1 en 2)

Mikan lay-ups

Dicht voor de basket staan. Maak een Mikan lay-up. Dit is een één pas lay-up.

Bal in twee handen vast, gezicht op de basket gericht, voeten naast elkaar.

Voor rechtshandigen, een linker pas maken, de bal met twee handen omhoog brengen en met rechts via het bord scoren.

Differentiatie: - Moeilijker: zowel rechts als links scoren. Links, rechter pas, linkerhand, rechts, linker pas rechter hand.

- Makkelijker: basket lager hangen, met twee handen doelen.

De andere rol kan hier zijn: het coachen en aanwijzingen geven aan de betreffende leerling. Het is van belang dat de leerling dan goed weet wat de juiste uitvoeringswijze is. Een leerling met affiniteit met basketbal kan makkelijker als coach optreden. Een andere rol is die van afvanger/assistent van degene die oefent of een rol als timer/scheidsrechter is mogelijk. Tevens kunnen de leerlingen zelf differentiëren als ze dat nodig vinden. En zoals bij alle stations geldt kan de mede leerling natuurlijk altijd optreden als supporter en dus aanmoedigen.

Station 2

Reis rond de wereld

Doelen vanaf de streepjes rond de bucket. Na elk schot doelen van een ander streepje, of alleen als je scoort naar het volgende streepje.

Differentiatie: - Moeilijker: technisch juist doelen, alleen de verre streepjes gebruiken, doelen vanaf een meter achter de streepjes.

- Makkelijker: geen of weinig technische beperking bij het doelen, alleen de streepjes dichtbij gebruiken, dichtbij de basket gaan staan, de basket lager hangen.

De andere rol kan hier zijn: na elk schot of na een aantal schoten een technische aanwijzing geven. De score of tijd bijhouden. Met behulp van een mediakaart

vertellen, wat er goed en niet goed is aan het schot. En natuurlijk kan hier ook weer de rol van coach/trainer worden vervuld

Station 3 (foto 4)

Ballhandling

In principe zijn hier allerlei oefeningen met een bal te bedenken.

Bijvoorbeeld: - dribbelen op de plaats met diverse variaties, - achter de rug langs dribbelen, - hoog en laag dribbelen, links en rechthandig, - verplaatsend dribbelen met diverse variaties.

De foto laat echter een duidelijke en leuke oefening zien.

Ga op een lijn staan, linker voet voor, rechter voet achter, voeten wijzen naar voren, voeten op schouderbreedte. Houd de bal aan de rechter kant van je lichaam met twee handen vast. Probeer de bal op de lijn tussen je benen door te stuiten en links van je lichaam te vangen

Differentiatie: - moeilijker: heen en terug tussen je benen dribbelen, verplaatsend tussen je benen door dribbelen, ogen dicht, met je andere hand tussen je benen door dribbelen.

- makkelijker: de omschreven oefening is de makkelijkste uitvoering.

De andere rol kan hier zijn: de geschikte oefening voor de leerling bedenken, afhankelijk van zijn niveau. Zelfstandig andere oefeningen bedenken en die dan toepassen, nadat ze door de leerkracht getoetst zijn. Ook de rollen van scheidsrechter, trainer, coach en assistent zijn hier mogelijk.

Station 4 (foto 5)

Lay-up zonder dribbel.

Twee leerlingen werken tegelijkertijd op een basket. De eerste leerling maakt lay-ups zonder dribbel. De tweede leerling vangt de bal af en legt deze terug op zijn plaats.

Er wordt gewerkt met twee ballen. Start met een bal aan de rechterkant van de basket, de andere bal ligt aan de linker kant van de basket op de grond. Maak een lay-up met twee passen rechts, links. Ga dan naar de linker kant, pak de bal van de grond en maak een lay-up van de linker kant. De tweede leerling rebound de ballen en legt ze terug op hun plaats.

Differentiatie. - Moeilijker: - afstand van de lay-up vergroten, - aan de linker kant een linker lay-up maken, dus met je linker hand en passen links, rechts, - lay-up variaties zoals reverse lay-up, lay-up zonder bord, bal eerst achter je rug langs.

- Makkelijker: -afstand verkleinen, - minder eisen aan de technisch uitvoering.

De andere rollen bij vorige stations zijn ook hier van toepassing. Een rol van assistent is hier echter verplicht omdat de oefening niet alleen kan worden uitgevoerd.

Station 5 (Foto 6)

Hot Shots

Op de grond liggen een aantal hoepels. Doelen vanuit een van de hoepels en zelf rebounden, vervolgens doelen vanuit een andere hoepel. De hoepels hebben een verschillend aantal punten. Bijvoorbeeld: - heel dichtbij 1 punt, rand van de bucket 2 punten, buiten de bucket 3 punten.

Differentiatie: - Moeilijker: hoepels verder weg leggen, wanneer je gescoord hebt vanuit een hoepel mag je daar pas weer terug als je alle andere scores ook gemaakt hebt. Alleen een score wanneer je technisch juist doelt of bijvoorbeeld alleen scoren via het bord

- Makkelijker: hoepels dichterbij leggen, je mag zovaak als je wilt vanuit dezelfde hoepel doelen. Geen technische beperking opleggen.

De andere rol bestaat hier uit: zelf differentiëren en de afstand en plaats van de hoepels, de puntentelling en de uitvoeringswijze eventueel veranderen. Tevens is hier natuurlijk de rol van coach mogelijk.

Station 7 (Foto 7 en foto 8)

Passen.

Alleen tegen de muur of met z'n tweeën tegenover elkaar passen.

Verschillende passes zijn mogelijk: bounce pass, chest pass, extended pass, overhead pass. Tevens kan de passer nog bewegen, verplaatsen zijwaarts of voor/achterwaarts of lopen op de plaats.

Differentiatie: - Moeilijker: met twee ballen uitvoeren (foto 8), en in beweging. Tempo verhogen. Technische eisen verhogen, afstand vergroten.

- Makkelijker: stilstaand met een bal. Rustig tempo. Geen technische eisen en de afstand verkleinen

Een andere rol hier kan zijn het (samen) verzinnen van andere oefeningen om het passen te verbeteren, variëren in afstand, aantal ballen, uitvoeringswijze. En de reeds eerder genoemde rollen zijn hier natuurlijk ook uitvoerbaar.

Station 8 (Foto 9)

Lay-up uit dribbel.

Start ongeveer op de vrije worp lijn. Maak een lay-up uit dribbel(s). Zelf de bal rebounden, om de pilon dribbelen en weer een lay-up maken.

Differentiatie: - Moeilijker: twee pilonnen een rechts en een links van de vrije worp lijn. Begin rechts en maak een rechter lay-up dan om de linker pilon en een linker lay-up. Technische eisen stellen. Lay-up variaties.

- Makkelijker: Technische eisen verlichten, lay-up uit stilstand maken.

Een andere rol zou hier kunnen zijn: technische aanwijzingen geven. Zelf lay-up variaties verzinnen en zelf kunnen bedenken hoe je de oefening moeilijker of makkelijker kunt maken. Natuurlijk zijn ook hier de reeds eerder genoemde andere rollen van timer, scheidsrechter en trainer/coach mogelijk.

Tijdens de gehele les zijn er natuurlijk ook nog de volgende rollen voor een aantal leerlingen te vervullen:

- Er kan een leerling de arbeidstijd bijhouden.
- Leerlingen kunnen zelf scorekaarten ontwerpen
- Er kunnen leerlingen de stations uitleggen en voordoen.
- De verschillende variaties kunnen besproken worden
- Leerlingen kunnen zelf eventueel andere/nieuwe stations bedenken.

Wanneer u niet beschikt over 6 baskets, kunt u een of meerdere van de stations met een basket vervangen door een van de onderstaande stations.

Station 9.

Slalom dribbel.

Dribbel tussen pilonnen of paaltjes door naar de overkant en terug.

Differentiatie: - Moeilijker: met je goede hand dribbelen, lichaam tussen de bal en de pilon, de bal beschermen. Tempo verhogen. Niet naar de bal kijken.

- Makkelijker: Alles met je goede hand dribbelen. Rustig tempo.

Andere mogelijke rollen hier kunnen zijn: de rol van tijdwaarnemer, of scheidsrechter wanneer er twee leerlingen tegen elkaar uitkomen.

Station 10.

Speed dribbel.

Dribbel van een pilon, paaltje of lijn naar de andere kant zo snel mogelijk.

Differentiatie: - Moeilijker: Heen met je rechter hand, terug met links. Niet naar de bal kijken. Dribbel variaties.

- Makkelijker: alles met je goede hand doen. Rustig tempo

De andere rollen zijn hier gelijk als bij station 9.

Station 11.

Jongleren.

Met een bal. Proberen de bal op je vinger te laten draaien. Bal om je lichaam heen draait, overpakken van linker op rechterhand en andersom. Bal opgooien en achter je rug proberen te vangen. Etc

Differentiatie: - Moeilijker: met twee ballen werken. Steeds moeilijkere trucjes

- Makkelijker: makkelekere trucjes

De andere rol kan hier bestaan uit: het verzinnen van nog meer jongleervormen. Wie kan er dit ? Wie kan het langste dit ?

De carnival kan op een drietal manieren gebruikt worden. Door de werkvorm te veranderen ontstaat een andere les die dan ook op een ander moment in het programma geplaatst kan worden.

1. Oefencircuit.

De les kan gebruikt worden als oefencircuit waarbij de verschillende stations gewoon verschillende oefeningen zijn. Er kan dan ook met meerdere leerlingen per station gewerkt worden. En natuurlijk kunnen alle differentiaties en variaties gebruikt worden afhankelijk van het niveau van de klas, van de accommodatie en van het doel van de les. Alle leerlingen oefenen in groepjes op de verschillende stations en na een bepaalde oefentijd wordt er doorgedraaid naar het volgende station.

2. Wedstrijdcircuit.

De leerlingen zullen het geleerde in een wedstrijdscircuit uitvoeren. Je kunt hierbij het makkelijkste werken op tijd, maar ook een werkvorm waarbij een leerling een bepaalde score per onderdeel moet halen is mogelijk. Natuurlijk kan deze werkvorm ondersteund worden door het gebruik van diverse media, zoals: muziek om de arbeidstijd aan te geven, of scorekaarten en stationskaarten om de score bij te houden en om in het kort een uitleg te geven. Belangrijk is nu echter wel dat de

uitvoering per station uniform en duidelijk is. Er moet dan ook minimaal een les eerst geoefend zijn.

3. Instuif.

Dit is de meest open werkvorm waarbij leerlingen zelf mogen bepalen waar ze gaan werken. Wanneer je eerst duidelijk alle stations uitlegt, of laat uitleggen, kunnen leerlingen daarna in groepjes zelf aan de slag om bij die stations te oefenen of om een score neer te zetten. Wel zullen er duidelijke afspraken moeten zijn over hoeveel leerlingen er per station mogen werken, hoe lang leerlingen bij een station mogen blijven en hoeveel stations ze moeten doen.

De verschillende werkvormen lenen zich uitstekend voor het vervullen van de verschillende rollen. Wel is er een verschil per werkvorm. Bij het oefencircuit zal de nadruk liggen op de rollen van het verzinnen van verschillende oefeningen en het daarin coachen van elkaar. Bij het wedstrijdscircuit zullen de rollen van timer en scheidsrechter meer van belang zijn en zal er niet veel meer geoefend worden. Bij de instuif tenslotte, zullen de rollen die de leerlingen vervullen afhangen van de manier waarop de leerlingen met de verschillende stations omgaan. Sommigen maken er misschien meer een wedstrijdje van terwijl anderen nog duidelijk aan het oefenen zijn.

Bovenstaande les(sen) kunnen op verschillende manieren gebruikt worden binnen het spelonderwijs in de BAVO. Zelf gebruik ik ze als mijn "techniek" lessen, waarbij de leerlingen de verschillende technieken van het basketball kunnen leren. Hiernaast besteed ik een aantal(4 tot 10) lessen aan spelen en het oefenen van verschillende spelsituaties, waarbij de reeds eerder vermeldde spelleergang de basis vormt. Ik kan me ook voorstellen dat een school maar 1 of 2 lessen met deze carnival werkt. Dat ligt volgens mij grotendeels aan de school- en sectievisie op onderwijs in het algemeen en spelonderwijs in het bijzonder. Ikzelf maak niet alleen gebruik van een basketball carnival, maar doe iets dergelijks ook bij handbal, volleybal, hockey en voetbal. En daarnaast laat ik leerlingen veel spelen, want alleen in een spelsituatie kan ik spel onderwijzen.

Hopelijk zult u veel plezier beleven wanneer u met uw leerlingen aan de slag gaat met deze les(sen) en voor eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met mij opnemen

Correspondentieadres:

Jaap Verhagen

Grote Kerkstraat 95

4941 DN Raamsdonksveer

Tel: 06-44476366

E-mail: jpverhagen@hetnet.nl

www.veronon.nl

Literatuuropgave.

1. APS, Reader Conferentie VMBO 2000
2. Faber, K : Basisvorming, Lichamelijke Opvoeding. Leiden, 1989
3. KPC, Gerriets, J.: Basisvorming in ware proportie, 's-Hertogenbosch, 1991
4. SLO, Faber, K (eindredactie): Op weg naar basisvorming, Enschede, 1992

5. Purdue University: Basketball camps hand out
6. Villanova University: Basketball camp reader, summer 1999

1. Mikan Lay-up

Eén pas lay-up maken. Bal in twee handen vast, gezicht op de basket gericht, voeten naast elkaar. Voor rechtshandigen: één linker pas maken, de bal met twee handen omhoog brengen en met rechts via het bord scoren. Voor linkshandigen: één rechter pas maken en met links via het bord scoren.

2. Reis rond de wereld

Doelen vanaf de streepjes rondom de bucket. Na elk schot doelen van een ander streepje, of alleen als je scoort naar het volgende streepje.

3. Balhandling

Allerlei oefeningen met een bal:

- dribbelen op de plaats met diverse variaties
- achter de rug langs dribblen
- bal op je vinger laten draaien
- hoog en laag dribbelen, links- en rechtshandig
- bal over en om het lichaam draaien.

4. Lay-up zonder dribbel

Nummer 1 maakt lay-ups zonder dribbel. Nummer 2 vangt de bal af en legt de bal op zijn plaats terug. Er wordt gewerkt met 2 ballen. Start met een bal aan de rechter kant van de basket, de andere bal ligt aan de linker kant klaar.

5. Hot Shots

Op de grond ligt een aantal hoepels. Doelen vanuit een van de hoepels en zelf rebounden, vervolgens doelen vanuit een andere hoepel. De hoepels hebben een verschillend aantal punten.

6. Passen

Alleen tegen de muur, of met z'n tweeën tegenover elkaar passen. Verschillende passes zijn mogelijk:

- bounce pass
- chesst pass
- overhead pass
- extended pass

7. Lay-up uit dribbel

Start op de vrije worp lijn. Maak een lay-up uit één of meerdere dribbels. Zelf de bal rebounden, weer terug dribbelen en weer een lay-up maken.