



Vrije Universiteit Brussel

Les nummer:

Student (of LIO): Ameys Brecht

Mentor (school): Tim De Cremer

Stagebegeleider (VUB): Inge Bogaert

Vak: LO **Klas:** 2LATc + MWb **Datum:** 24/11/2010

School: SGI **Uur:** 8.25u-10.10u

Lesonderwerp: Basketbal:dribbels,lay-up,give and go,wedstrijdvorm

Materiaal: ballen,ringen,kegels

Doelstellingen

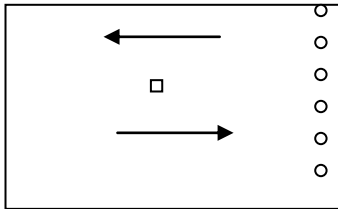
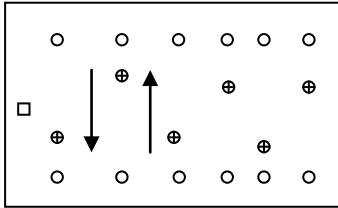
Nummer
leerplandoelen

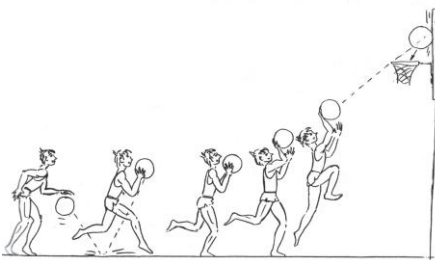
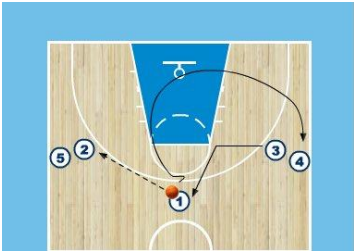
Lesdoelen

- Motorische vaardigheden:
- Lln proberen gecoördineerd lay-up en shot en give and go uit
- Lln kunnen balvaardig zijn
- Lln kunnen vertrekken zonder loopfouten

- Fitte en gezonde levensstijl:
- Lln proberen d.m.v. bewegen een gezonde levensstijl aan te brengen
- Kennen het belang van een goede opwarming

- Sociaal functioneren en positief zelfbeeld:
- Lln tonen inzet en volharding
- Lln kunnen mogelijkheden en beperkingen inschatten
- Lln beleven voldoening aan fysieke inspanning

TIMING	N°	SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN	OEFENSTOF	ORGANISATIE	DIDACTISCH HANDELEN
Inleiding 5 min		Lln. inlichten over de inhoud en de doelstelling van de les.		Zorg dat je lln. dicht in groep bij je staan zodat ze je goed kunnen horen.	Duidelijk instructies geven en de aandacht van de lln. trekken
Opwarming 10min		Cardiovasculaire opwarming	Balspel: 2 ll hebben bal(verdedigers)de andere lln proberen langs de overkant te geraken zonder getikt te worden.Eens getikt,mee verdediger		Duidelijke uitleg geven, en de oefening voordoen. Corrigeren waar nodig.
Kern 70min		Basket:Dribbels Een goed balgevoel is essentieel	Lln staan in verschillende groepen tegen over kegels.lln gaan naar voerkoant en terug door eerst: -met sterk hand te dribbel -met minder hand te dribbel -met afwisselend te dribbel -door in het midden rond kegel te draaien -door in het midden te stoppen en correct te vertrekken		Lk legt alle oefeningen zo goed en duidelijk mogelijk uit + doet deze ook voor.zowel rechts als links. Lk verbetert zowel individuele als groepsfouten.

		Basket: lay-up Lln proberen zo goed mogelijk lay-up uit voeren met oog op voetcoördinatie zowel rechts als links	-Beweging gebeurt op ongeveer 2,5m en op 45° van de ring.ln zet linkervoet en dribbel met rechterhand,loopt met rechtervoet en neemt de bal met beide handen en zet opnieuw linkervoet.In deze 2 passen gaat bal omhoog om shot beweging uit te voeren. Langs links gebeurt dit hetzelfde maar omgekeerd. Lln gaan lay-up doen vanop 3puntslijn met eerst pivoteren en dat te lay-uppen		Lk zorgt ervoor dat lln correct ly-up uitvoeren zonder loopfouten
		Basket: give and go Een sitatie waarbij de aanvaller in balbezit de bal past naar een medespeler en meteen naar de ring loopt om de bal te ontvangen	Oef 1 Een rij lln op de middenas met bal de andere lln aan de zijkant. De bal wordt naar de zijkant gespeeld en dan give and go gespeeld.Lln verwisselen van positie.Dit zowel links als rechts Oef 2 Zelfde als oef 1,maar met verdediger		Lk legt give and go goed uit en toont dit ook voor
		Wedstrijd 3 tegen 3	Lln spelen 3 tegen 3.de ploeg die eerst 10 punten scoort wint		

Coolingdown 5min		Nabespreking + wegbergen materiaal	Lln bergen materiaal weg		Lk overloopt les met inbreng van de lln

Sterke(re) punten van de les:

-
-
-

Zwakke(re) (aandachts)punten van de les:

-
-
-

Leerproces: in hoeverre heeft de student rekening gehouden met vorig(e) aandachtspunt(en)?

.....

Globale **appreciatie**¹

	eventuele korte motivering	1	2	3	4
lesvoorbereiding en vakkennis					
opbouw en inhoud van de les					
didactische praktijk					

¹

- 1 – duidelijke remediëring is vereist
- 2 – voor verbetering vatbaar
- 3 – goed
- 4 – uitstekend

klasorganisatie en contact met lln.					
persoonlijk optreden tijdens de les					