

## 12 | 2017

### Inhoud

Een compleet spel	2
Spelregels	3
Speelveld	7
Organisatievormen	8
Materiaal	9
<b>Beoefening</b>	
• Planning	10
• FooSKILL	11
• BaSKILL	14
• FooBaSKILL™	17
• FooBaSKILL™ Kids en Outdoor	20
Instructies	21

### Categorieën

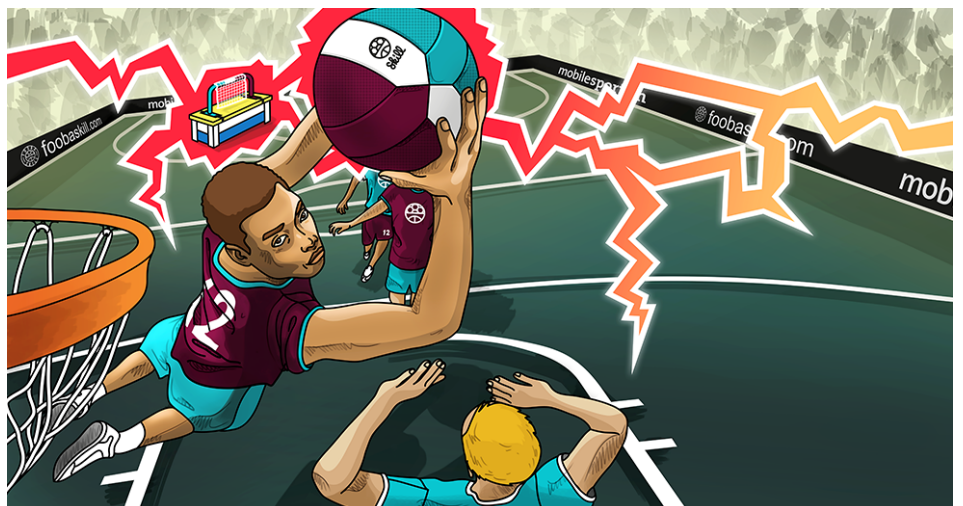
- Leeftijdsgroep: 8–20 jaar oud
- Schoolniveaus: primair (vanaf het derde leerjaar), secundair I en II
- Progressieniveaus: beginners en gevorderden
- Leerniveaus: verwerven, toepassen en variëren

## mobilesport.ch

Deze Nederlandse versie is een geautoriseerde aanpassing van het originele document die opgesteld is door mobilesport.ch, het platform van Federal Office of Sport (Zwitserland), dat wordt gebruikt voor het lesgeven in lichamelijke opvoeding en training. Het is beschikbaar in Duits, Frans en Italiaans.

→ [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

## FooBaSKILL™



**De naam zegt het al: FooBaSKILL™ is een combinatie van voetbal en basketbal in hetzelfde spel. De regels zijn gericht op een uitgebreide motorische en cognitieve ontwikkeling en de actieve deelname van alle kinderen en volwassenen. Het is een spel voor op school, maar ook voor clubs, voor binnen en buiten.**

FooBaSKILL is niet alleen origineel omdat het twee sporten combineert, maar ook vanwege het speelse kader, waarbij betrokkenen op verschillende manieren worden uitgedaagd en gestimuleerd. Op beide helften van het veld - allebei gewijd aan een van de sporten - kunnen spelers op verschillende manieren punten scoren door een schot op het doel of door middel van een basketworp en zo bijdragen aan het succes van hun team. Deze speciale eigenschap betekent dat ook leerlingen die niet specifiek van voetbal en/of basketbal houden of die zelfs terughoudend zijn om te bewegen, actief betrokken zijn. Zodra ze de middenlijn oversteken, moeten aanvallers en verdedigers zich onmiddellijk aanpassen aan de nieuwe omstandigheden: een grote uitdaging voor zowel tactisch-mentale vaardigheden als voor coördinatievaardigheden.

### In dienst van andere sporten

FooBaSKILL™ is oorspronkelijk ontworpen voor de schoolomgeving. Het nieuwe spel komt ook tot zijn recht in de clubsport. De regels zijn zo ontworpen om bepaalde tactische vaardigheden te kunnen aanleren, zoals bezetting van de ruimte, die gemakkelijk kunnen worden overgedragen naar andere teamsporten. Ze zijn ook verrijkend: het feit dat je je kunt richten op twee voetbaldoelen maakt nieuwe aanvals- en verdedigingsstrategieën mogelijk. Het feit dat mensen via de muren kunnen spelen, bevordert de creativiteit, om maar eens twee voorbeelden te noemen. Ook individuele sporten kunnen baat hebben bij het spelen van FooBaSKILL™, omdat ze andere competenties dan die van de eigen discipline en teamgeest kunnen verbeteren.

### Past bij ieder individu

Dankzij het aanpassingsvermogen van de regels van FooBaSKILL™, is ons maandelijkse thema geschikt voor een breed publiek. Leraren en trainers kunnen de regels aanpassen aan de vaardigheden van specifieke leerlingen, de klas als geheel, de te bevorderen competenties of het beschikbare materiaal. Met de drie lessen die worden gepresenteerd kan het spel stap voor stap worden geïntroduceerd: Eerst maken de leerlingen kennis met FooSKILL (voetbal), dan met BaSKILL (basketbal) en tenslotte ontdekken ze de combinatie waar ze naar streven. De succesvolle introductie van deze sport worden afgerond door verschillende aanbevelingen en video's.

# Een compleet spel

**FooBaSKILL™ bevordert de fysieke en cognitieve vaardigheden van voetbal en basketbal, waarbij tegelijkertijd het onder- en bovenlichaam worden getraind.**

Met het oog op verschillende coördinatietekorten onder leerlingen hebben drie Zwitserse sportleraren (zie [Impressum](#), p. 21) in 2015 het Nationale Sportkamp Zwitserland zomersportprogramma georganiseerd. FooBaSKILL™ is voor het eerst als idee ontstaan. Enkele maanden later werd [SKILLTheBall](#) ontwikkeld (zie p. 9), een multifunctionele bal om de kwaliteit van het spel te verbeteren.

De uitvinders benadrukken dat FooBaSKILL™ een uitgebreide motorische ontwikkeling van spelers bevordert.

## **De vijf coördinerende bevoegdheden**

- Oriëntatie: Spelers moeten te allen tijde in staat zijn om de vrije ruimte te herkennen binnen het speelveld. De uitdaging zit hem in de verschillende eigenschappen van beide sporten.
- Ritme: De spelers zijn onderhevig aan bijna constante ritmewisselingen omdat de twee disciplines met elkaar worden afgewisseld. Omdat het spel praktisch zonder onderbreking wordt gespeeld, vergt het veel energie.
- Differentiatie: De spelers maken gebruik van voetbal- en basketbalaspecten in dezelfde wedstrijd. Het boven- en onderlichaam worden in gelijke mate gebruikt.
- Reactie: Spelers communiceren en passen zich snel aan onverwachte situaties aan. Vooral het anticiperen wordt verbeterd.
- Balans: Spelers worden geconfronteerd met een breed scala aan dynamische situaties die hun evenwicht voortdurend op de proef stellen.

## **Tweede offensieve intentie en organisatie van verdediging bij voetbal**

Door de speciale regels ontwikkelen de kinderen en tieners bij FooBaSKILL™ onbewuste vaardigheden en automatismen van voetballers. Omdat een [tweede punt](#) (zie S. 4) kan worden gescoord na het schot op de springkast, wordt zowel de aanvaller als de verdediger gedwongen verder te spelen.

## **Offensieve en defensieve rebounds in basketbal**

Het spel maakt het mogelijk om op dezelfde manier de vaardigheden en reflexen van de basketballers te bevorderen dankzij de mogelijkheid [van een extra punt](#) (zie S. 4) door middel van een rebound.

## **Creativiteit**

Spelers kunnen altijd een nieuwe pas uitvinden, profiteren van de rebound van de muur, een nieuwe teamstrategie ontwikkelen, enzovoort.

## **Scoor punten**

Omdat de kans op het scoren in een basket of een doelpunt groter is, en ze binnen ieders bereik zijn, wordt het spel leuker.

## **Hoge mentale uitdaging, vooral bij het spelen over de middenlijn**

De speler wordt voortdurend uitgedaagd op cognitief niveau, omdat de speler zich voortdurend moet aanpassen aan de verandering van sport en de strategie van de tegenstander.

## **Teamwork**

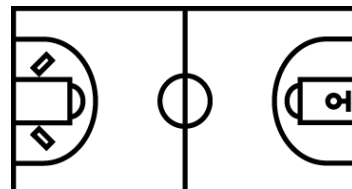
Dankzij de spelsituatie, waarin een tweede punt kan worden behaald door middel van samenwerking, wordt zowel samenwerking als het groepsverband bevorderd.

# Spelregels

**De regels kunnen worden aangepast aan de betreffende doelgroep. Dit zorgt voor voorwaarden voor een gebalanceerd en plezierig spel voor iedereen.**

## Speelveld

- Bij FooSKILL worden 2 springkasten (elk met 1 element en 1 deksel) op de helft van het veld geplaatst, waarop 1 SKILLGoal (zie p. 9) of 1 markeerkegel staat.
- Bij BaSKILL gebruiken de spelers op de andere helft de basketbalring (zie figuur).



## Aantal spelers

- Twee teams bestaan uit 4 spelers.
- Aanbeveling: vijf spelers per team voor kleinere kinderen.

## Wedstrijdduur

- Twee helften van elk vijf minuten.
- In de eerste helft speelt een van de teams op de voetbaldoelen en verdedigt dit team de basket; de tegenstander speelt op de basket en verdedigt de voetbaldoelen. In de tweede helft worden de rollen omgedraaid.

## Voorsprong

- De start van het spel en de tweede helft worden gespeeld in het midden van het veld met een sprongbal zoals bij basketbal. De bal moet door een van de twee spelers in de midden-cirkel aan een medespeler worden getipt. De andere spelers zijn vrij verdeeld over het hele speelveld, maar buiten de cirkel.
- Zodra er een punt gescoord is, wordt de bal zo snel mogelijk gespeeld naar een verdediger op het punt waar een verdediger in balbezit komt. De speler plaatst de bal met één of beide handen op de grond en geeft een bal door aan een teamlid. De tegenstanders staan er minstens twee meter van af.

## Regelovertreding

- In het geval van een regelovertreding gaat het spel verder waar de overtreding plaatsvond. Een speler van het team plaatst de bal op de grond met één of beide handen en speelt de bal naar een teamgenoot. De tegenstanders staan op minstens twee meter van de lijn af.
- Als de bal het plafond of de hangende apparatuur raakt, wordt er gefloten voor een overtreding.

## FooSKILL

- Het van achteren tackelen van een verdediger en gevaarlijk spelen wordt altijd bestraft met [een penalty](#) (zie p. 6).
- Alle regelovertredingen in het penaltygebied (driepuntslijn in basketbal) leiden tot een penalty.
- Om een doelpunt te scoren, moet de speler zich in de FooSKILL-zone bevinden. Anders gaat de bal naar de tegenstander.
- Dezelfde sanctie geldt als het schot op een van de doelen hoger is dan het doel van SKILL of de markeringskegel (risico op letsel). Hoge passen zijn daarentegen wel toegestaan.
- Het is ook niet toegestaan om over de springkasten of de SKILLGoal heen te springen.

## BaSKILL

- De officiële basketbalregels voor lichaamscontact, hardlopen en dubbel dribbelen worden toegepast.
- Om te kunnen scoren moet de speler zich in de BaSKILL-zone bevinden. Anders gaat de bal naar de tegenstander.
- Er wordt gefloten voor een overtreding wanneer de bal de rand van het bord, de achterkant van het bord of de bevestigingsstructuur raakt.


Regels in 90 seconden

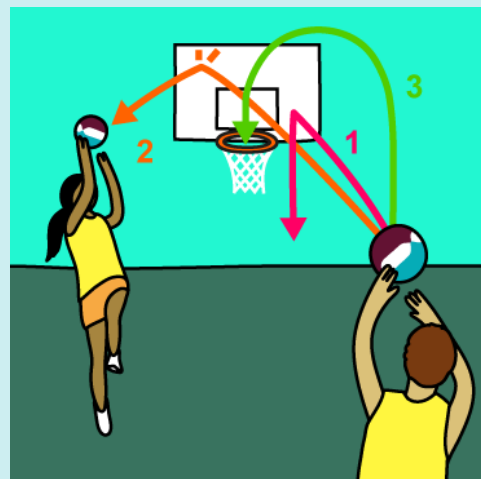
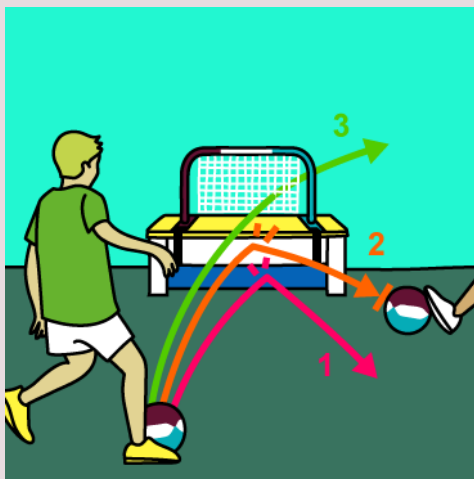


## Toewijzing van punten

Hits worden beloond met één, twee of drie punten.

### Beginnersniveau

	FooSKILL	BaSKILL
<b>Eén punt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De bal raakt een kant van de springkast (360°).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De bal stuiter van de basket en valt op de grond zonder de ring aan te raken.</li> </ul>
<b>Twee punten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De bal raakt één kant van de springkast en wordt tegengehouden (onderschept) door een speler van hetzelfde team of door degene die de bal schoot met de zool van zijn schoen voordat de bal de muren van de zaal raakt of de middenlijn kruist (tweede offensief in het voetbal).</li> </ul> <p><b>Opmerking:</b> Als een verdediger de bal met de schoenzool voor een van de aanvallers vangt, telt het maar als één punt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De bal stuiter van de basket zonder de ring aan te raken en wordt door een andere teamgenoot met beide handen gepakt voordat hij of zij op de grond valt (offensieve rebound).</li> </ul>
<b>Drie punten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De bal gaat door de SKILLGoal (of zorgt ervoor dat de markeeringskegel valt).</li> </ul> <p><b>Opmerking:</b> Als een tegenstander van achteren voorkomt dat de bal in het doel komt, dan telt dit nog steeds als drie punten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De bal gaat in de basket.</li> </ul>
<b>Geen punt</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>De bal raakt de bovenkant van de springkast (deksel van de kasten).</li> <li>De bal raakt de rand van de springkast en stuiter naar boven. In beide gevallen gaat het spel zonder onderbreking verder.</li> </ul> <p><b>Opmerking:</b> Eigen doelpunten leveren een punt op voor de tegenstander.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De bal raakt de ring tijdens het schot.</li> <li>De tegenstander pakt de bal met beide handen voordat hij of zij de grond raakt (defensieve rebound).</li> <li>De bal raakt alleen de bovenste rand van het bord en stuiter van de bovenkant.</li> <li>De bal wordt gevangen door de speler die de bal tegen het bord heeft gegooid.</li> </ul> <p>In alle gevallen gaat het spel zonder onderbreking verder.</p>



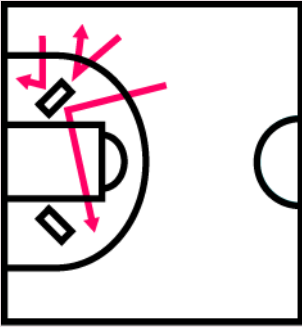
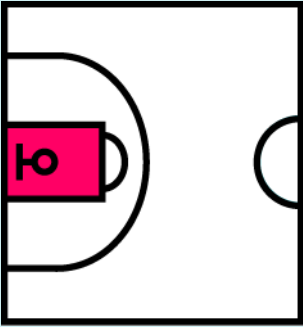
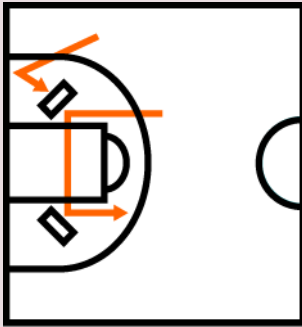
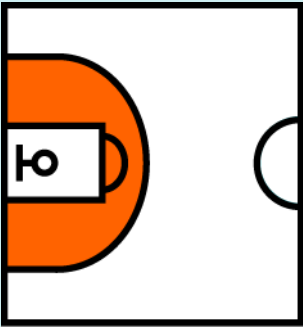
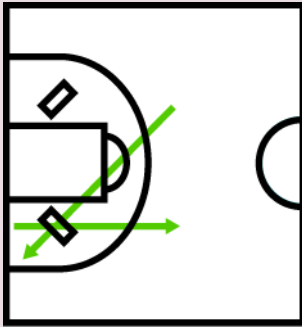
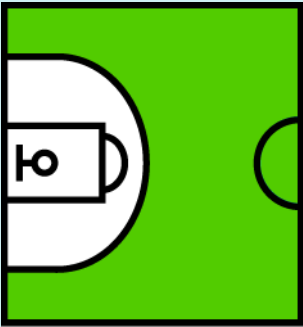
**Opmerking:** Om het spel na een goals te vereenvoudigen, kan de trainer een eerste pass toestaan waarbij de tegenstanders niet mogen ingrijpen. Echter mag de bal niet de middenlijn kruisen. Deze vereenvoudiging is bijzonder effectief gebleken bij kleinere kinderen.

#### Aanbevelingen

- Een goede basketbalspeler kan het spel overnemen door driepunters te scoren. De tegenstander der kan een handicap geven aan een bepaalde speler om het spel in evenwicht te brengen. Voorbeeld: De speler kan alleen scoren als de speler de bal vangt (aanvallende rebound) of in de basket gooit volgens de [BaSKILL regels voor gevorderde spelers](#) (zie p. 5).
- Spelers worden aangemoedigd om de bal dicht bij de grond te spelen op de FooSKILL-helft om de bal onder controle te houden.

## Gevorderd niveau

De tweede offensieve intentie in het voetbal en de rebound in het basketbal worden niet meer gebruikt omdat men ervan uit kan gaan dat de spelers deze vaardigheden al hebben opgedaan. Daarom verandert de score tijdens een wedstrijd. De andere regels blijven dezelfde als voor [beginners](#) (zie p. 4).

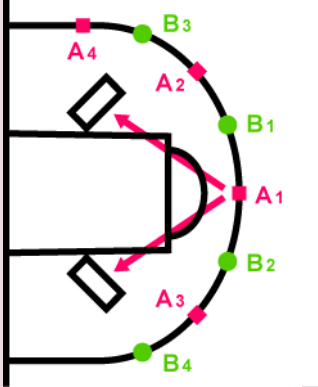
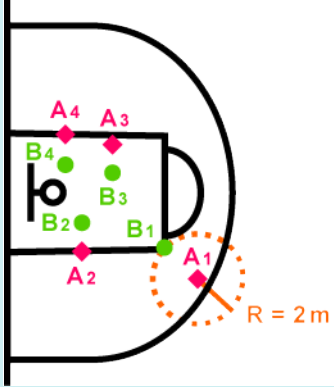
	FooSKILL	BaSKILL
<b>Eén punt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>De bal raakt een kant van de springkast (360°).</li></ul>  <p>The diagram shows a basketball court with a basket and backboard. A ball is shown in the air, with red arrows indicating its trajectory hitting the backboard from any angle. The basket is shaded in light pink.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Er wordt in de basket van binnenuit de Vrijewerpzone in de basket gegooid.</li></ul>  <p>The diagram shows a basketball court with a basket and backboard. A ball is shown in the air, with a pink shaded area representing the key. The basket is shaded in light blue.</p>
<b>Twee punten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>De bal raakt beide kasten met één schot.</li><li>De bal stuitert met een schot op een van de muren en raakt een kasten.</li></ul>  <p>The diagram shows a basketball court with a basket and backboard. A ball is shown in the air, with orange arrows indicating its trajectory hitting both the backboard and the basket, or hitting a wall and then the basket. The basket is shaded in light orange.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>De basket wordt tussen de gemarkeerde zone en de driepuntslijn (tusseliggende zone) geraakt.</li><li>Dunk (met één of twee handen).</li></ul>  <p>The diagram shows a basketball court with a basket and backboard. A ball is shown in the air, with an orange shaded area representing the three-point line area. The basket is shaded in light blue.</p>
<b>Drie punten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>De bal gaat door de SKILLGoal (of kantelt de kegel)</li></ul>  <p>The diagram shows a basketball court with a basket and backboard. A ball is shown in the air, with green arrows indicating its trajectory through the SKILLGoal. The basket is shaded in light green.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>de basket wordt van achter de driepuntslijn gegooid.</li></ul>  <p>The diagram shows a basketball court with a basket and backboard. A ball is shown in the air, with a green shaded area representing the area behind the three-point line. The basket is shaded in light blue.</p>

## Aanbevelingen

De regels van de twee niveaus kunnen worden gecombineerd, afhankelijk van de groep. Voorbeeld: voor een basketbalteam gelden de geavanceerde regels voor het BaSKILL gedeelte en de beginnersregels voor het FooSKILL gedeelte.

## Penalty en vrije worp

Onder bepaalde omstandigheden wordt een overtreding bestraft met een penalty of een vrije worp, met punten toegekend afhankelijk van het niveau.

Pentalty's FooSKILL	Vrije worp BaSKILL
<p>Er is een penalty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Als de overtreding plaatsvindt in het penaltygebied (driepuntslijn bij basketbal). Voorbeelden: opzettelijke handbal van de tegenstander, gevaarlijk lichaamscontact, schouderaanval.</li> <li>Wanneer een verdediger van achterin de hele FooSKILL-zone aan het tackelen is of gevaarlijk van achteren speelt.</li> <li>Als de overtreding plaatsvindt tijdens de actie die leidt naar een <a href="#">tweede punt</a> op beginnersniveau (zie p. 4), krijgt het aanvallende team één punt en kan het team een penalty nemen. Voorbeeld: de verdediger duwt de aanvaller om de bal te krijgen, maar kan de bal niet stoppen met de zool van de schoen.</li> </ul>	<p>Een speler krijgt een vrije worp als hij of zij in de volgende situaties het slachtoffer is van een overtreding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De speler gooit de bal tegen de achterkant van het bord;</li> <li>De speler gooit de bal in de basket.</li> </ul>
<p><b>Beginners niveau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De aanvaller neemt de penalty.</li> <li>De bal wordt in het midden van de driepuntslijn bij basketbal geplaatst.</li> <li>De speler mag een één-, twee- of driepuntsschot proberen op het doel van zijn keuze.</li> <li>Alle andere spelers staan op een bepaald punt op de driepuntslijn (zie figuur).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>De aanvaller neemt een enkele vrije worp.</li> <li>De bal wordt gegooid vanaf de plaats waar de overtreding plaatsvond.</li> <li>De speler kan een één-, twee- of driepuntsschot proberen.</li> <li>Alle spelers staan op een afstand van minstens twee meter rond de speler (zie figuur).</li> </ul> 
<p><b>Gevorderd niveau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De aanvaller neemt de penalty.</li> <li>De speler moet een driepuntsschot nemen op een doel naar keuze.</li> <li>Alle andere spelers staan op een bepaald punt op de driepuntslijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De aanvaller neemt een enkele vrije worp.</li> <li>De bal wordt gegooid vanaf de plaats waar de overtreding plaatsvond.</li> <li>De toegekende punten zijn afhankelijk van de zone (zie <a href="#">BaSKILL Points Award</a>, p. 5).</li> <li>Alle spelers staan op minstens twee meter rond de speler in een rij.</li> </ul>

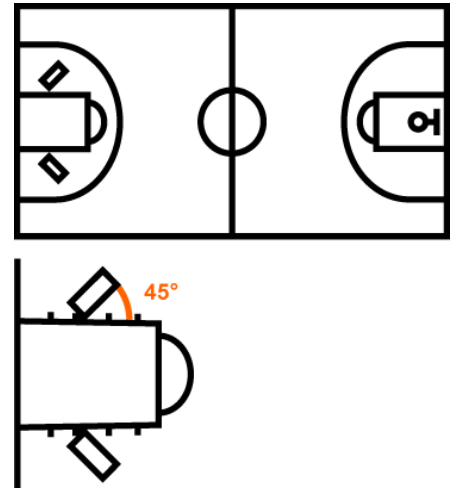
# Speelveld

FooBaSKILL™ wordt gespeeld in een sporthal. De middenlijn moet duidelijk zichtbaar zijn en de wanden maken deel uit van het speelveld. FooBaSKILL™ Outdoor kan zonder springkasten of buiten gespeeld worden.

## Officieel speelveld

De middenlijn van het speelveld scheidt de twee FooBaSKILL™ activiteiten van elkaar. Op de ene helft staan de twee voetbaldoelen, bestaande uit een SKILLGoal (zie p. 9) op een springkast (één element + deksel). Het is belangrijk om ze in een hoek van 45 graden en op de juiste afstand te plaatsen (zie illustratie). Dit komt overeen met de breedte van een voetbaldoelpunt op een veld. Kinderen ontwikkelen op natuurlijke wijze de automatisen van de voetballer, dat wil zeggen om links of rechts het doel in te richten. Op de andere helft van het spel is er een basketbalring.

De zij- en basislijnen spelen geen rol en de halwanden daarentegen horen bij het speelveld. Voorbeeld: Je kunt een pass aan jezelf of een partner doorgeven via de muur of een doelpunt maken via de muur.

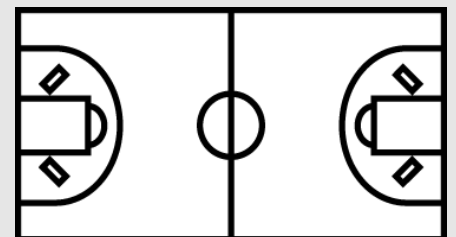


## FooBaSKILL™-varianten

Afhankelijk van de lesdoelen kun je ook spelen op een veld dat ontworpen is voor slechts één van de twee sporten. Met de variant FooBaSKILL™ Outdoor kun je ook zonder springkasten spelen.

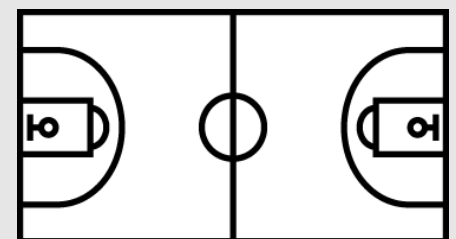
### FooSKILL

Het veld wordt uitgerust met vier FooSKILL-doelen (springkasten en SKILL-doelen). Het wordt ingedeeld zoals op het officiële FooBaSKILL™-veld.



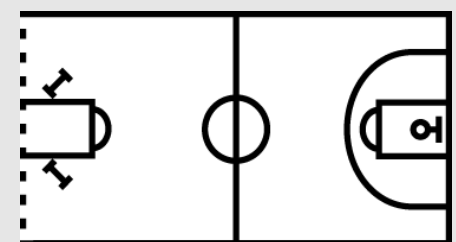
### BaSKILL

Het veld is uitgerust met twee basketbalringen.



### FooBaSKILL™ Outdoor

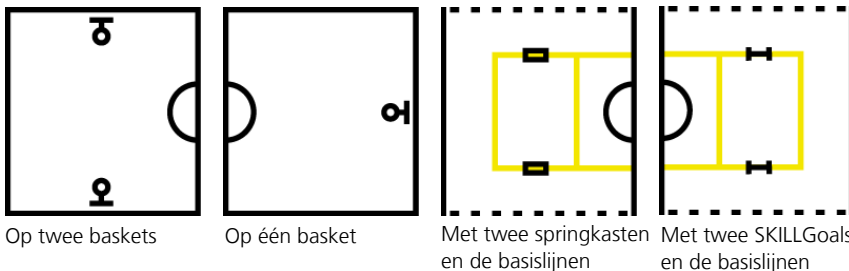
Op de FooSKILL-helft speel je met de basislijn en twee SKILLGoals (zonder springkasten) zijn op de vloer gezet, zoals op het officiële veld. Op de helft van het BaSKILL-speelveld vind je een basketbalring (voor [meer informatie](#) zie p. 20).



# Organisatievormen

In de geavanceerde vorm staan er acht spelers tegenover elkaar bij FooBaSKILL™. Met een goede organisatie kan een maximaal aantal leerlingen bewegen tijdens een les. Hier volgen enkele praktische aanbevelingen.

**Op de twee halve velden:** Match vier tegen vier. Zestien leerlingen zijn tegelijkertijd in actie.



**Met versterking op de middenlijn voor de wedstrijden op twee halve velden:**

Bij FooBaSKILL™ kun je met de muren spelen. Een bepaald aantal leerlingen kan de rol van singleplayer op zich nemen voor het team dat de pass heeft gespeeld.

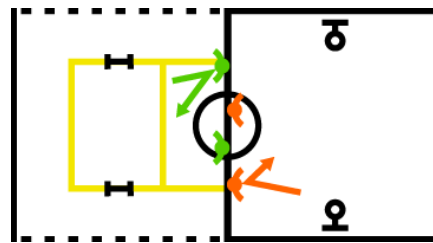
**Met beperkingszones:** Het volleybalveld dient hier als referentie. Voordeel: In deze vorm van organisatie zijn veel leerlingen druk bezig en moeten zelfs de minder sterke leerlingen hun verantwoordelijkheid nemen. Daarnaast bevordert het het spelen over de gehele breedte van het speelveld bij het aanvallen.

Uit deze vorm kunnen tal van oefeningen worden afgeleid. Ieder gebied vormt een beperkingszone waarin slechts een bepaald aantal leerlingen zich bewegen en waartoe de anderen geen toegang hebben. Het aantal leerlingen moet overeenkomen met de beschikbare ruimte om te zorgen voor een vlot verloop en goede kwaliteit van het spel.

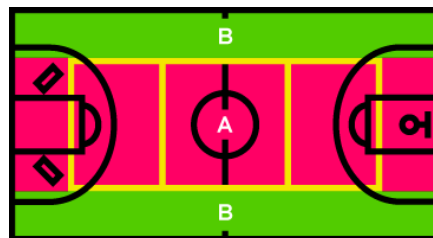
De FooBaSKILL™ Kids en Outdoor-varianten (zie p. 20) zijn bijzonder geschikt voor de invoering van beperkingszones. In een grote zaal kun je bijvoorbeeld vier tegen vier FooBaSKILL™ Kids spelen in de middelste gang twee tegen twee in de buitenste gangen.

**Met een team als scheidsrechter:** Vier tot vijf spelers nemen de rol van scheidsrechter op zich met een specifieke functie en op een specifiek punt (zie figuur). De hoofdscheidsrechter bevindt zich in het midden van het veld; één assistent bevindt zich op het BaSKILL-veld, twee andere in de hoeken van het FooSKILL-veld; de vijfde bevindt zich buiten het veld.

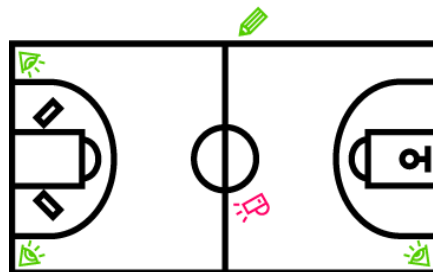
De drie assistenten gebruiken hun vingers om de hoofdscheidsrechter de gescoorde punten te tonen. Hij of zij kondigt het nummer aan volgens de twee teams. De vijfde assistent noteert de score. Daarnaast is het de taak van de assistenten om de overtredingen waarbij armen worden opgetild te signaleren.



Met versterkingsspelers



Met beperkte zones



Met scheidsrechters



# Materiaal

Om de dynamiek en kwaliteit van het spel te verbeteren, is er een nieuwe bal en een multifunctioneel doel ontwikkeld. Het bijzondere aan dit materiaal is dat het ook geschikt is voor andere sporten.

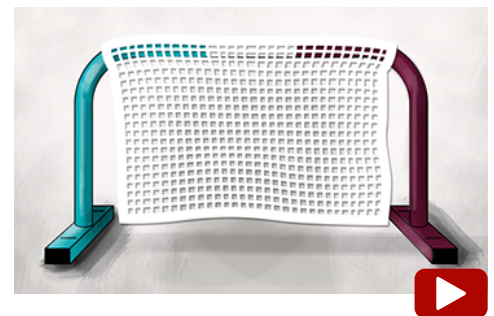
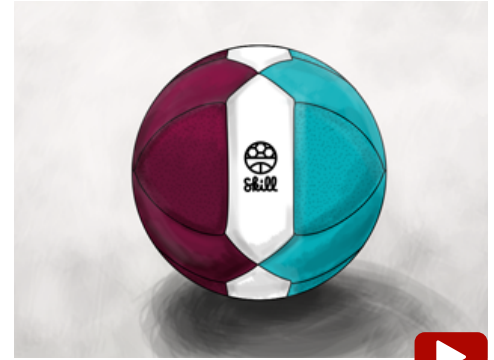
## SKILLTheBall

De bal wordt gekenmerkt door zijn hybride structuur en zijn veelzijdigheid; hij bestaat uit acht ruwe driehoeken (basketbal) en twaalf gladde panelen (voetbal). Materiaal, gewicht en grootte zijn zo gekozen dat de bal ideaal is voor beide sporten en dat de hoogste kwaliteit gegarandeerd is bij het stuiteren en trappen.

Turquoise staat voor de lucht, het luchtige, dus gericht op basketbal, en is meer op het bovenlichaam geïntereerd. Magenta, staat voor de aarde, beweging met het onderlichaam en dus voor voetbal. SKILLTheBall kan zowel binnen als buiten gespeeld worden.

## SKILLGoal

Met het speciale doel kan de bal aan beide kanten door het net gaan. Het kan snel worden gemonteerd met de scharnieren op een springkast. Het doel is ook geschikt voor voetball (binnen of buiten), floorball of andere precisiespelletjes.



Officieel materiaal	Eigenschappen	Alternatieven
SKILLTheBall KIDS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grootte: 4</li><li>• Gewicht: 350–370 g</li><li>• Aanbevolen leeftijd: 6–11 jaar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Goed opgepompte voetballen voor buitenspelen</li></ul>
SKILLTheBall	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grootte: 5</li><li>• Gewicht: 420–440 g</li><li>• Aanbevolen leeftijd: 12 jaar en ouder</li></ul>	
SKILLGoal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Multifunctioneel doel</li><li>• Doelpogingen van beide kanten</li><li>• Snelle bevestiging op een springkast</li><li>• Gebruik in de sporthal (antislipvoet) en op het buitenveld</li><li>• Lichtgewicht (aluminium)</li><li>• Gemakkelijk te leveren (afneembare voeten)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Een of meer markeerkegels op de springkast</li></ul> <p><b>Aanbevelingen</b></p> <p>Om de scoringskansen te vergroten, heeft de leerkracht de volgende opties:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gebruikmaken van slechts één springkastelement in plaats van twee (minder hoog, dus gemakkelijker te raken);</li><li>• Het aantal markeerkegels op de doos verhogen.</li></ul>

### Aanbevolen apparatuur voor één klas

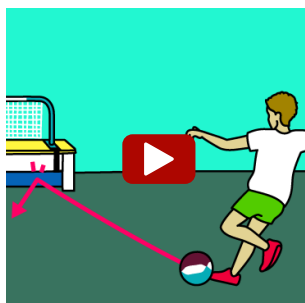
De door de uitvinders van FooBaSKILL™ voorgestelde set is ideaal voor scholen die deze sport willen ontdekken en beoefenen. Het bestaat uit tien ballen en twee doelen volgens de officiële specificaties.

→ [Meer informatie](#)

# Planning

**FooBaSKILL™ moet worden geïntroduceerd door middel van een speelse structuur, zodat de leerlingen ervan kunnen genieten. De drie negentig minuten durende reeksen die hieronder worden gepresenteerd, volgen deze logica.**

Eén ding tegelijk: het is de moeite waard eerst de FooSKILL aan te leren, vervolgens de BaSKILL. Eens beiden onder de knie zijn, kan men beiden combineren en overgaan tot FooBaSKILL™.



1. FooSKILL



2. BaSKILL



3. FooBaSKILL™

Daarnaast heeft FooBaSKILL™ het voordeel dat het uitgaat van regels voor beginners die aangepast kunnen worden aan het niveau van bepaalde leerlingen, dat van de klas als geheel of aan de competenties die de leerkracht wil bevorderen. De leerkracht kan dus de regels die hij of zij belangrijk vindt in werking stellen.

Enkele aanbevelingen voor een evenwichtig spel waarin de kinderen en tieners zich in hun eigen tempo kunnen ontwikkelen en zich kunnen vermaken:

## **In een klas met goede basketballers**

Pas regels toe voor beginners in het FooSKILL-velddeel en regels voor gevorderden in het BaSKILL-velddeel. Het tegenovergestelde geldt bij goede voetballers.

## **Met een goede speler**

- Geef een handicap aan een of meerdere goede basketballers. Voorbeeld: Een speler kan alleen scoren als hij of zij de bal vangt (aanvallende rebound) of in de basket gooit volgens de [BaSKILL-regels voor gevorderde spelers](#) (zie p. 5).
- Geef een handicap aan een of meerdere goede voetballers. Voorbeeld: Een speler mag de bal die hij of zij tegen de springkast speelt niet terugnemen.

In beide gevallen bepaalt de tegenstander welke speler(s) een handicap krijgt (krijgen).

## **Het bevorderen van een bepaalde vaardigheid (regels voor beginners)**

Het gaat hier om het aanpassen van de regels met betrekking tot de vaardigheid waar de leerkracht aan wil werken. Voorbeeld: speel alleen met de tweepuntenregel om het teamwork te bevorderen.

## **Om lange en/of ongecontroleerde schoten te beperken tot het bord (BaSKILL)**

Vooraf bij grotere spelers kan er een overtreding gemaakt worden als de schoten op het doel gemist worden.

# Lessen

## FooSKILL

Deze eerste les laat de leerlingen kennismaken met de essentiële FooSKILL-componenten: **balcontrole, tweede offensieve intentie en organisatie van de verdediging.**

### Kadervoorwaarden

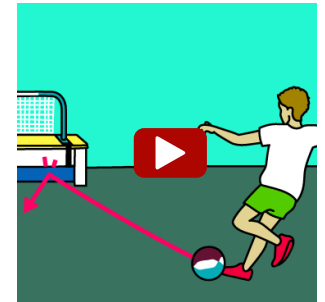
- Duur van de les: 90 minuten
- Leeftijd: 8-20 jaar oud
- Schoolniveaus: primair, secundair I en II
- Niveau: beginners en gevorderden


### Leerdoelen

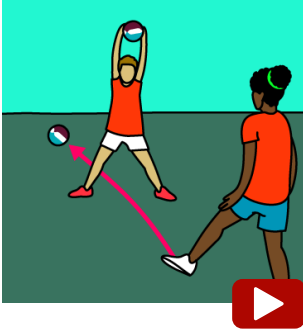
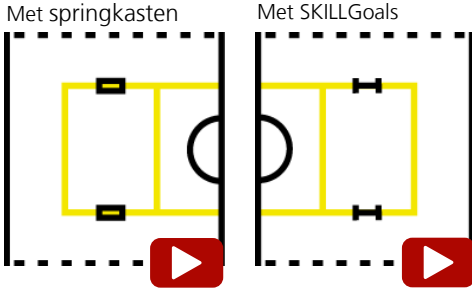
- Train spelenderwijs het onderlichaam.
- Stop de bal met de zool van de schoen.
- Begrijp en pas FooSKILL-regels toe.

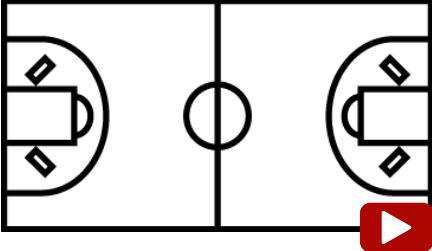
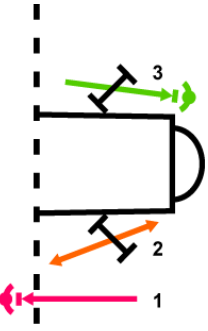
### Opmerking

- Ken de FooBaSKILL™-regels.
- Als er geen SKILLGoal beschikbaar is, gebruik dan één of meer markeerkegels of markeerplaten.
- De les kan ook zonder springkast worden gegeven.
- Pas het spel en de duur aan op het niveau van de groep.



	Onderwerp / Taak / Oefening / Vorm van spelen	Organisatie / Schets	Materiaal
Invoeren	5' <b>Catch Me If You Can (Tikkertje)</b> Twee jagers dribbelen de bal en volgen de vrije spelers (zonder bal) door de hal. Op het signaal van de leerkracht veranderen de jagers van sport en leiden ze de bal met de voet, enz. Als een vrije speler door een jager met zijn hand wordt aangeraakt, moet hij of zij naar de leerkracht gaan om een bal te halen en wordt diegene de jager. Wie is de laatste vrije speler?	Met dit opwarmingsspel zijn alle leerlingen uitgerust met een bal voor de volgende les.	• Eén SKILLTheBall per leerling
	10' <b>Whistle Time (reageren op stimuli)</b> Alle leerlingen rennen rond in de zaal en spelen de bal met hun voeten. Wanneer de leerkracht fluit, wisselen ze hun bal met een teamgenoot. Wanneer ze twee opeenvolgende fluitjes horen, trappen ze de bal zachtjes tegen de muur en stoppen de bal onder de zool van de schoen. De leerling die als laatste zijn bal stopt, krijgt een opdracht (bv. coördinatie- of ondersteuningsoefening). <b>Variatie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idem, maar met het dubbele signaal moeten de leerlingen hun bal zo snel mogelijk onder de zool van de schoen stoppen en de eerder door de leerkracht aangekondigde instructies opvolgen. De laatste moet een opdracht uitvoeren.</li> </ul> <b>Mogelijke instructies</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een lijnkleur.</li> <li>• Een getal dat overeenkomt met een groepsgrootte: drie, twee gemengd (een meisje en een jongen), enz.</li> <li>• Een bepaald aantal leerlingen in een cirkel in het midden.</li> <li>• Een bepaald aantal leerlingen op een bepaalde muur.</li> </ul>	In deze oefening moeten de muren worden gebruikt, de bal moet onder de zool van de schoen worden gestopt. Dat zijn twee belangrijke aspecten van het volledig ontwikkelde FooBaSKILL™ spel.	• Eén SKILLTheBall per leerling
	5' <b>Hunter Switch</b> Vier jagers dribbelen een bal en volgen hun teamgenoten die met hun voeten een bal door de zaal leiden. Als een leerling door een jager met zijn hand wordt aangeraakt, worden de rollen omgedraaid. <b>Moeilijker</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De jagers moeten de bal van de tegenstander aanraken met hun voet terwijl ze met hun hand dribbelen.</li> <li>• De jagers hebben de bal aan de voet en moeten de tegenstander met één hand aanraken. Ze houden allemaal een shirt in hun handen om zich te onderscheiden van de andere spelers.</li> </ul>		• Eén SKILLTheBall per leerling

	Onderwerp / Taak / Oefening / Vorm van spelen	Organisatie / Schets	Materiaal
Massa	<p>10' <b>Eiffel Tower (Eiffeltoren)</b></p> <p>Vorm vier teams. Een van de teams achtervolgt de drie andere teams die samenwerken. De jagers dribbelen de bal en volgen hun teamgenoten die met hun voeten een bal door de zaal leiden. Als een leerling wordt aangeraakt door een jager, moet hij of zij stoppen, de bal in zijn handen nemen, boven het hoofd houden en de benen spreiden (Eiffeltoren). De teamgenoten (alle drie de teams) kunnen hem of haar bevrijden door hun bal tussen de benen door te spelen. Na één minuut wisselt iedereen van rol. De jagers beginnen iedere pass in een cirkel in het midden.</p> <p>Welk team kan de meeste tegenstanders blokkeren? Als een team erin slaagt om alle andere spelers in minder dan een minuut te blokkeren, wie zal dit record dan verslaan?</p> <p><b>Moeilijker</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De jagers leiden ook een bal met de voet.</li> </ul>	<p>Om voor de rest van de les evenwichtige teams te hebben, worden de leerlingen samengesteld op basis van hun voetbal vaardigheden en genummerd van één tot vier.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén SKILLTheBall per leerling</li> <li>• Drie sets trainingsshirts</li> </ul>
	<p>25' <b>Half Court Games (spelen op de helft van het veld)</b></p> <p>Vorm vier teams. Twee teams van vier spelen tegen elkaar op de helft van het veld. Elk team heeft een springkast en een basislijn voor het scoren van doelpunten.</p> <p><b>Puntenverdeling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén punt: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pass naar een teamlid die de bal stopt met de zool van de schoen achter de basislijn.</li> <li>– De bal stuitert tegen een van de zijkanten van de springkast (360°) en wordt door een verdediger gestopt met de zool van zijn schoen.</li> </ul> </li> <li>• Twee punten: Een bal stuitert tegen een van de zijkanten van de springkast (360°) en een teamlid of de schutter stopt de bal met de zool van de schoen.</li> </ul> <p>Na een treffer wordt de bal zo snel mogelijk gespeeld op het punt van een verdediger die in balbezit komt. De speler plaatst de bal met één of beide handen op de grond en geeft deze door aan een teamlid. Alle tegenstanders staan er minstens twee meter van af.</p> <p><b>Variatie</b></p> <p>Met vier SKILLGoals in plaats van springkasten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén punt: Een speler passt de bal naar een teamlid die deze met de zool van zijn schoen achter de basislijn stopt.</li> <li>• Twee punten: Doelpunt van voren of van achteren in het SKILLGoal.</li> </ul>	<p>In het geval van grote klassen, line-up van spelers versterken d.m.v. enkele spelers langs de middenlijn te plaatsen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Twee SKILLTheBalls</li> <li>• Drie sets van trainingsshirts</li> <li>• Vier springkasten (beide een element en een deksel) of vier SKILLGoals</li> </ul>

	Onderwerp / Taak / Oefening / Vorm van spelen	Organisatie / Schets	Materiaal
30'	<p><b>FooSKILL</b></p> <p>Twee teams van vier spelen op een veld volgens de FooSKILL-regels (Niveau voor <u>beginners</u> of <u>gevoorderden</u>, zie pagina 4 e.v.). Zij verdedigen de twee doelen op hun helft van het veld en scoren op de twee doelen in de andere helft van het veld.</p> <p><b>Variaties</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Met vier SKILLGoals op de vloer en de twee basislijnen in plaats van de springkasten: <ul style="list-style-type: none"> <li>Eén punt: Een speler past naar een teamlid dat de bal met de zool van zijn schoen achter de basislijn stopt.</li> <li>Twee punten: Doelpunt via de voor- of achterkant van de SKILLGoal voordat de bal de muren raakt of de middellijn kruist.</li> <li>Drie punten: Doelpunt via de voor- of achterkant SKILLGoal en een teamlid die de bal met de zool van de schoen stopt voordat deze de wanden van de zaal raakt of de middelste lijn kruist. Als een verdediger de bal met de zool van de schoen stopt voordat een aanvaller slaagt, telt het slechts voor twee punten.</li> </ul> </li> <li>De teams hebben niet langer hun eigen doelen. De SKILLGoal waarin werd gescoord, wordt geblokkeerd tot het volgende succesvolle schot op een van de andere drie doelen. De leerkracht wijst een van de doelen aan als geblokkeerd aan het begin van het spel. Bij deze variant wordt een punt toegekend als het doelpunt van voren of van achteren in het SKILLGoal landt.</li> </ul>	<p>In alle vier de hoeken van de zaal zal een leerling als scheidsrechter worden neergezet.</p> <p>Basisoefening</p>  <p>1e variatie</p>  <p>A red play button icon is in the bottom right corner.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eén SKILLTheBall</li> <li>Diverse sets van trainingsshirts</li> <li>Vier springkasten (elk één element en één deksel)</li> <li>Vier SKILLGoals</li> </ul>
Slotstuk	5' Geef leerlingen de kans om hun mening te uiten over de nieuwe disciplines.		

## BaSKILL

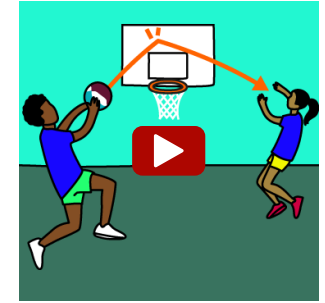
**Prioriteit van deze tweede les: Spelen. De leerlingen ontwikkelen de BaSKILL-basics, met name de offensieve en defensieve rebounds.**

### Kadervoorwaarden

- Duur van de les: 90 minuten
- Leeftijd: 8-20 jaar oud
- Schoolniveaus: primair, secundair I en II
- Niveau: beginners en gevorderden

### Leerdoelen

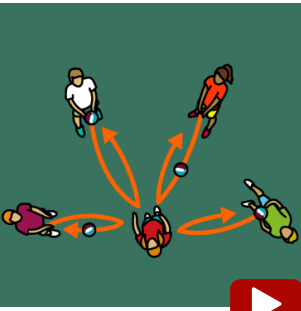
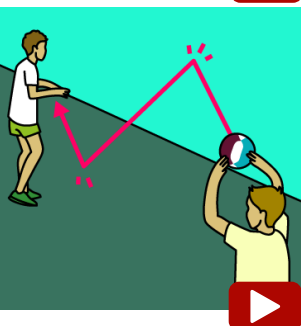

- Trainen van het bovenlichaam op een speelse manier.
- Gooi de bal, speel als een team, voer aanvallende en verdedigende rebounds uit.
- Leer de de BaSKILL-regels begrijpen en toe te passen





### Opmerking

- Ken de FooBaSKILL™-regels.
- Pas het spel en de duur aan op het niveau van de groep.

	Onderwerp / Taak / Oefening / Vorm van spelen	Organisatie / Schets	Materiaal
Invoeren	<p>5' <b>Pac-Man</b></p> <p>Twee jagers dribbelen een bal met hun handen en volgen hun teamgenoten (zonder bal). Allemaal volgen ze uitsluitend de lijnen op de vloer van de zaal. Als een leerling door een jager met zijn hand wordt aangeraakt, moet hij of zij naar de leerkracht gaan om een bal te halen en wordt diegene zelf jager. Wie is de laatste vrije leerling?</p> <p><b>Moeilijker</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbel met links als je rechts bent en andersom.</li> </ul>	<p>Om blessures te voorkomen, voeren de leerlingen deze oefening eerst lopend uit in plaats van rennend.</p> <p>Met dit opwarmingsspel zijn alle leerlingen uitgerust met een bal voor de volgende les.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén SKILLTheBall per leerling</li> </ul>
	<p>6' <b>Rounds</b></p> <p>Twee spelers. Een leerling dribbelt de bal met zijn hand en valt aan en zijn of haar partner leidt de bal met zijn voet en verdedigt. Hoe vaak raakt de aanvaller de bal van de tegenstander met zijn voet? Wissel na 30 seconden van rol. Wissel vervolgens van tegenstander (bijvoorbeeld een winnaar tegen een winnaar en een verliezer tegen een verliezer in de voorronde). Er zijn drie rondes met een pauze tussendoor.</p>	<p>Om de beschikbare ruimte te optimaliseren en de snelheid (botsingsgevaar) te beperken, wordt de klas in twee groepen verdeeld, elk op een helft van de zaal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén SKILLTheBall per leerling</li> </ul>
	<p>6' <b>Power With Skill</b></p> <p>Dribbel de bal met één hand en ondersteun met andere hand (push-ups).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechterhand (30 seconden, dan 30 seconden pauze).</li> <li>• Linkerhand (30 seconden, dan 30 seconden pauze).</li> <li>• Zo vaak mogelijk handen wisselen in 30 seconden.</li> </ul> <p><b>Gemakkelijker</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Op de knieën.</li> <li>• Zittend voor de jongste leerlingen.</li> </ul>	<p>In een cirkel.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén SKILLTheBall per leerling</li> </ul>

	Onderwerp / Taak / Oefening / Vorm van spelen	Organisatie / Schets		Materiaal
Massa	<p>10' <b>Visionary (perifere visie)</b></p> <p>In groepen van vijf tot zes. Een leerling zonder bal, de anderen staan tegenover hem met een bal in een halve cirkel. De leerling in het midden vangt en speelt de bal die door zijn teamgenoten wordt gespeeld in willekeurige volgorde terug. Er is slechts één bal in beweging (samenwerking tussen de balwerpers)! Wissel na 30 seconden van rol (met de klok mee).</p>	<p>Deze oefening verbetert de perceptie, perifere visie en samenwerking.</p> <p>Om letsel te voorkomen, worden de passen eerst met stuit op de grond gegeven. Pas dan spelen de leerlingen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén SKILLTheBall per leerling</li> </ul>
	<p>8' <b>Crazy Wall</b></p> <p>Twee teams met maximaal acht spelers spelen tegen elkaar in de zaal. Afgezien van pivoteren (pivot-foot) is dribbelen verboden. Elke succesvolle pass tegen de muur levert één punt op (zie onderstaande combinaties). Slechts één rebound via de grond is toegestaan per pass; bij een tweede stuiten is het team dat als laatste de bal heeft aangeraakt in de overtreding en geven zij de bal door aan de tegenstanders. Welk team scoort de eerste vijf of tien punten (afhankelijk van het niveau)?</p> <p><b>Mogelijke combinaties</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muur-teamlid</li> <li>• Muur-vloer-teamlid</li> <li>• Vloer-muur-teamlid</li> <li>• Vloer-wand-muur-vloer-teamlid</li> </ul>	<p>Om leerlingen een idee te geven van de afstand tussen hen in een aanvalssituatie.</p> <p>Aandacht voor de contacten tussen de spelers in de buurt van de muren.</p> <p>Met een schoolklas van 20 personen: vijf tegen vijf per helft van het veld.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén SKILLTheBall</li> <li>• Diverse sets van trainingsshirts</li> </ul>
	<p>10' <b>Magic Board</b></p> <p>Twee teams met maximaal zeven spelers spelen tegen elkaar in de zaal (zonder basislijnen en zijlijnen). Zij moeten minstens vijf passen spelen voordat zij volgens de BaSKILL-regels tegen een van de borden kunnen scoren (behalve de driepuntenregel).</p> <p><b>Puntenverdeling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén punt: bord + vloer</li> <li>• Twee punten: bord + offensieve rebound</li> <li>• Geen punt: <ul style="list-style-type: none"> <li>– bord + defensieve rebound (het spel gaat verder)</li> <li>– contact met de basketring.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Voorschriften</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grondpass toegestaan</li> <li>• Slechts één rebound op de grond is toegestaan per pass. Met twee rebounds is het team dat de bal het laatst heeft aangeraakt in de overtreding en zij geven de bal over aan de tegenstanders.</li> <li>• Niet dribbelen of lopen. Pivoteren (pivot-foot) toegestaan.</li> </ul> <p><b>Gemakkelijker</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel tegen de muur achter de basket in plaats van tegen het bord.</li> </ul>	<p>De leerlingen tellen hun passes hardop.</p> <p>Speel met een grote klas op de ene helft van het veld en met een basket.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén SKILLTheBall</li> <li>• Diverse sets van trainingsshirts</li> <li>• Twee baskets</li> </ul>

	Onderwerp / Taak / Oefening / Vorm van spelen	Organisatie / Schets	Materiaal	
10'	<p><b>Tchoukball</b></p> <p>Twee teams met maximaal zeven spelers spelen op een veld volgens de BaSKILL-regels (dribbelen en inclusief de muren). Je kunt op beide borden spelen, maar niet meer dan drie keer achter elkaar op hetzelfde bord (beide teams samen). Anders gaat de bal naar de tegenstander.</p> <p><b>Puntverdeling volgens de BaSKILL-regels (behalve de driepuntsregel)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén punt: bord + grond</li> <li>• Twee punten: bord + offensieve rebound</li> <li>• Geen punt: <ul style="list-style-type: none"> <li>– bord + defensieve rebound (het spel gaat verder)</li> <li>– contact met de basketring.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Nadat er een punt is gescoord of wanneer er voor een fout is gefloten, moeten de leerlingen de grond raken met de bal. Met dit gebaar worden de andere spelers erop gewezen dat het spel opnieuw van start gaat.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén SKILLTheBall</li> <li>• Diverse sets van trainingsshirts</li> <li>• Twee baskets</li> </ul>
30'	<p><b>BaSKILL</b></p> <p>Twee teams van vier tot vijf spelen op één veld volgens de BaSKILL-regels (niveau <u>beginner</u> of <u>gevorderd</u>, zie p. 4 e.v.). Ze verdedigen de basket op hun helft van het veld en vallen aan op de andere helft van het veld. Terugkeren naar de eigen zone is toegestaan.</p>	<p>Om voor de rest van de les gebalanceerde teams te hebben, worden de leerlingen samengesteld op basis van hun basketbalvaardigheden en genummerd op basis van het aantal teams dat ze nodig hebben.</p> <p>In alle vier de hoeken van de zaal wordt één leerling als scheidsrechter geplaatst.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén SKILLTheBall</li> <li>• Diverse sets van trainingsshirts</li> <li>• Twee baskets</li> </ul>
Slotstuk	4' Geef leerlingen de kans om hun mening te uiten over de nieuwe discipline.			



## FooBaSKILL™

In deze derde les ontdekken de leerlingen de uiteindelijke vorm van het spel. Je zet geleidelijk alle FooBaSKILL™-elementen in.

### Kadervoorwaarden

- Duur van de les: 90 minuten
- Leeftijd: 8-20 jaar oud
- Schoolniveaus: primair, secundair I en II
- Niveau: beginners en gevorderden



### Leerdoelen

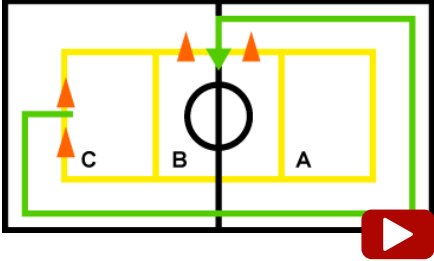
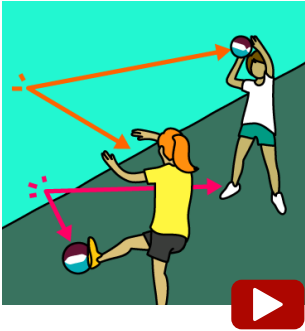
- Werken aan de coördinatie van het boven- en onderlichaam.
- In staat zijn om de sport in het midden van het veld te veranderen (het beoefenen van de overgangen).
- Begrijpen en toepassen van FooBaSKILL™-regels.

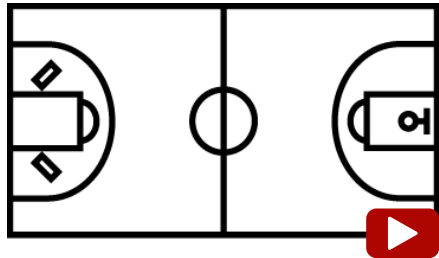
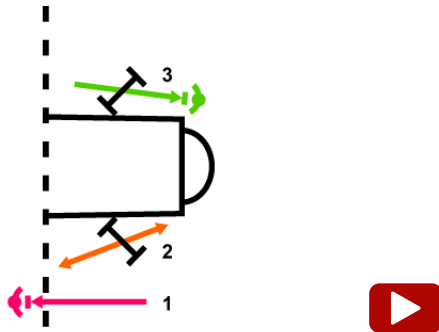
### Opmerking

- Ken de FooBaSKILL™-regels.
- Als er geen SKILLGoal beschikbaar is, gebruik dan een of meer markeerkegels of markeerplaten.
- Deze les kan ook zonder springkast worden uitgevoerd (zie [FooBaSKILL™ Outdoor](#), p. 20).
- Pas het spel en de duur aan op het niveau van de groep.



	Onderwerp / Taak / Oefening / Vorm van spelen	Organisatie / Schets	Materiaal
Invoeren	5' <b>Ball Handling (Balcontrole)</b> De leerlingen bewegen zich vrij in de zaal en dribbelen volgens de instructies van de leerkracht (rechterhand, linkerhand). Bij de signaaltoon veranderen ze de sport en leiden ze de bal op dezelfde manier (rechterhand, rechtvoet), enz. <b>Moelijkker</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissel de rechterhand/rechtvoet en de linkerhand/linkervoet bij elke keer dribbelen af.</li> <li>• Achterwaartse beweging.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén SKILLTheBall per leerling</li> </ul>
	10' <b>Whistle Change (reageren op stimuli)</b> De leerlingen bewegen zich vrij in de zaal en dribbelen met hun bal. Geeft de leerkracht <ul style="list-style-type: none"> <li>• een signaal, dan wisselen ze van bal met een klasgenoot;</li> <li>• Bij twee signalen op een rij, veranderen ze van sport;</li> <li>• Bij drie signalen op een rij, proberen ze, afhankelijk van de sport, een basket te raken of de bal tegen de muur te spelen.</li> </ul> <b>Variatie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De ene helft begint de oefening door de bal met de hand te dribbelen, de andere helft door de bal met de voet te begeleiden. Als er een signaal wordt gegeven, wisselen de leerlingen hun bal uit met een klasgenoot die de andere sport beoefent. Als ze twee signalen na elkaar ontvangen, veranderen ze van sport.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén SKILLTheBall per leerling</li> </ul>
	5' <b>Transition Hunt (jagen per zone)</b> Eén sport per helft van het veld (BaSKILL en FooSKILL). Vier jagers houden elk een shirt in hun handen en volgen hun teamgenoten. Iedereen beweegt zich vrij door de zaal, maar afhankelijk van de helft van het speelveld waarin hij of zij zich bevindt, moet hij of zij de hand of voet gebruiken om de bal te bewegen of te dribbelen. Als een leerling door een jager met zijn hand wordt aangeraakt, verwisselen ze van rol. <b>Variatie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wanneer de leerkracht fluit, wordt de FooSKILL-zone de BaSKILL-zone en vice versa. Dit dwingt de leerlingen die slechts op de ene helft van het veld zouden moeten bewegen om ook de andere sport te beoefenen.</li> </ul>	Als een leerling wordt aangeraakt door een medeleerling, mag hij of zij hem niet meteen weer aanraken. 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén SKILLTheBall per leerling</li> <li>• Vier trainingsshirts</li> </ul>

	Onderwerp / Taak / Oefening / Vorm van spelen	Organisatie / Schets	Materiaal	
10'	<p><b>League Games (competitiewedstrijd)</b></p> <p>De drie zones van het volleybalveld komen elk overeen met één competitie (A, B en C): Alle spelers beginnen in de A-League. Als hun bal het speelveld verlaat, vallen ze één divisie terug. Winnen ze een duel met een klasgenoot, dan ze gaan één divisie terug. Als een speler in de C-League de controle over de bal verliest, moet hij of zij driekwart van het veld omcirkelen om weer in de B-League te kunnen spelen (markeer de ingang en uitgang met twee markeerkegels).</p> <p><b>Spelvormen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basketbalwedstrijd van twee minuten.</li> <li>• Voetbalwedstrijd van twee minuten.</li> <li>• Twee minuten wedstrijd met sportwisseling om de 15 seconden (signaal van de leerkracht).</li> </ul>	<p>In het geval van grote klassen verdelen de leerlingen zich aan het begin van het spel gelijkmatig over de drie velden.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén SKILLTheBall per leerling</li> <li>• Vier markeerkegels</li> </ul>	
10'	<p><b>Coordination By Two</b></p> <p>In koppels met vijf meter afstand tussen beide leerlingen, ieder met een bal, spelen de leerlingen zelf verschillende soorten passes, eerst zonder de muren, dan met. De leerkracht selecteert twee van de volgende drie oefeningen (om zich aan het schema te houden).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een van de leerlingen geeft een hoge pass (horizontaal), de andere een lage pass (met rebound via de grond). Op het signaal van de leerkracht worden de rollen omgedraaid.</li> <li>• Variatie: Een van de ballen gaat altijd bovenlangs (horizontaal), de andere altijd onderlangs (rebound via de grond). Bij het signaal veranderen de ballen van richting.</li> <li>• Een leerling geeft een horizontale bal door aan zijn partner, die zijn eigen bal in de lucht gooit, vervolgens de bal van de andere speler vangt en tenslotte de eigen bal vangt.</li> <li>• De ene leerling speelt een pass met de handen (horizontaal), de andere met de voet (grondpas). De twee ballen moeten op hetzelfde moment aankomen (vasthouden met beide handen of met de zool van de schoen). Variatie: Een leerling gooit de bal uitsluitend met de handen (horizontaal), zijn of haar partner speelt de bal uitsluitend met de voet. Op het signaal van de leerkracht worden de rollen omgedraaid.</li> </ul> <p><b>Gemakkelijker</b></p> <p>Met één bal per 2 leerlingen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Horizontale passes of met tweehandige stuit. Wijzigen van de passvorm bij elk signaal.</li> <li>• Voetpassen en stoppen met de schoenzool</li> <li>• Pass naar jezelf (verticaal) door en gooi de bal naar je partner (horizontaal).</li> </ul> <p><b>Variatie:</b> Idem, maar door één keer om je eigen as te draaien voordat je weer je eigen bal vangt.</p>	<p><b>Aanbevelingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oefening 1: De rebound voor een pass met stuit moet op ongeveer twee-derde van de afstand plaatsvinden.</li> <li>• Oefening 2: Leerlingen moeten wachten tot hun partner de bal aan hen doorgeeft voordat ze hun eigen bal verticaal gooien.</li> <li>• Oefening 3: Om het lopen eenvoudiger te maken, rollen de leerlingen de bal met de zool van de schoen. Het ritme wordt bepaald door de leerling die met voet speelt.</li> </ul> <p>Aan het einde worden al deze oefeningen tegen een muur uitgevoerd.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén SKILLTheBall per leerling</li> </ul>

	Onderwerp / Taak / Oefening / Vorm van spelen	Organisatie / Schets	Materiaal
45'	<p><b>FooBaSKILL™</b></p> <p>Twee teams van vier spelen op een veld volgens de FooBaSKILL™-regels (Niveau voor <a href="#">beginners</a> of <a href="#">gevoorderden</a>, zie pagina 4 e.v.). Denk in het bijzonder aan de regel over het veranderen van sport (de positie van de bal is bepalend). Speel drie wedstrijden van tien minuten.</p> <p>Voorbeeld: Vorm met een klas van 16 twee teams van acht, verdeeld in twee blokken. Vervang het blok om de 2,5 minuten en de sport na 5 minuten.</p> <p><b>Variaties</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Als een van de teams een 3-punter (basket of doelpunt) scoort, worden de rollen omgedraaid. Het team blijft in het bezit van de bal en valt aan volgens de regels van de andere sport.</li> <li>Met twee SKILLGoals op de vloer en de twee basislijnen in plaats van de springkasten (<a href="#">FooBaSKILL™ Out-door</a>). Het scoren bij BaSKILL is hetzelfde als bij het officiële spel. Echter, voor FooSKILL is dit anders: <ul style="list-style-type: none"> <li>Eén punt: Een speler passt van voor de basislijn naar een teamlid die de bal stopt met de zool van de schoen achter de basislijn.</li> <li>Twee punten: Doelpunt van voren of van achteren in SKILLGoal.</li> <li>Drie punten: Doelpunt van voren of van achteren in SKILLGoal en een teamlid die de bal met de zool van de schoen stopt. Als een verdediger de bal met de zool van de schoen stopt voordat een aanvaller hierin slaagt, worden hiervoor slechts twee punten toegekend.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Om te zorgen voor evenwichtige teams staan eerst de voetballers, dan de basketballers en ten slotte de andere leerlingen, in een rij en worden ze genummerd voor het aantal benodigde teams.</p> <p>Wijs de rol van scheidsrechter toe aan vier of vijf pauzerende leerlingen.</p> <p>Basisoefening</p>  <p>2e variatie</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eén SKILLTheBall</li> <li>Diverse sets van trainingsshirts</li> </ul>
Slotstuk	5' Vraag de leerlingen om hun eerste ervaring met FooBaSKILL™ te beschrijven met een woord of bijvoeglijk naamwoord.		

# FooBaSKILL™ Kids en Outdoor

Voor scholen zonder officieel materiaal zijn er twee FooBaSKILL™-varianten beschikbaar.

## FooBaSKILL™ Kids

Deze eerste variant vereist noch een basketbalring, noch een voetbaldoel. Er zijn slechts twee basiszones gedefinieerd. Een ander voordeel is de eenvoudige toekenning van punten.

Net als bij FooBaSKILL™ bestaat het speelveld uit twee halve velden, één voor FooSKILL, de andere voor BaSKILL, die gescheiden worden door een middenlijn. De beoefening van de sport is afhankelijk van de positie van de bal. Twee teams van vier tot vijf spelers spelen tegen elkaar. In de eerste helft verdedigen de spelers aan de BaSKILL-kant en wordt er gespeeld tegen de FooSKILL-kant; de tegenstanders doen het tegenovergestelde. Voor de tweede helft van de wedstrijd worden de rollen omgedraaid.

In beide helften van het veld is een doelzone gedefinieerd (de basislijnen van het volleybalveld kunnen als richtlijn worden gebruikt). In het FooSKILL-deel wordt een punt toegekend wanneer een speler de bal met de zool van zijn schoen in de doelzone stopt zodra hij of zij de bal ontvangt van een teamlid buiten deze zone. Als de bal door een tegenstander wordt onderschept, moet het aanvallende team de doelzone verlaten voor de volgende poging. In het BaSKILL-deel geldt hetzelfde principe, waarbij de pass met de handen van een speler in de handen van een van de teamleden wordt gespeeld.

### Variatie

- Met [beperkingzones](#) (zie p. 8) en twee teams van maximaal acht: vier tegen vier in de middelste zone en twee tegen twee in de buitenste gebieden. Scoren: één punt wordt toegekend als het schot wordt genomen door een speler uit dezelfde zone, twee punten worden toegekend als het schot uit een andere zone komt.

## FooBaSKILL™ Outdoor

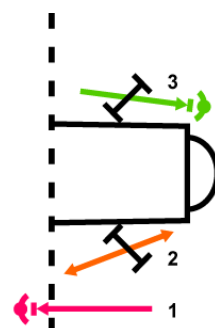
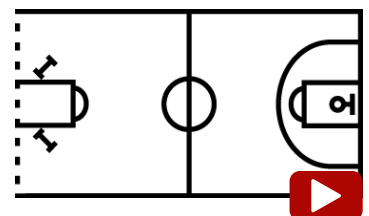
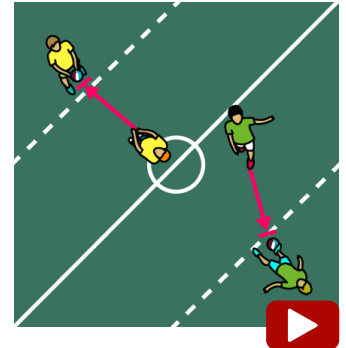
Deze tweede variant, die ook buiten gespeeld kan worden, is ideaal voor scholen zonder springkast. In plaats van SKILLGoals kunnen markeerkegels of kleine markeerplaten worden gebruikt.

Twee teams van vier spelen tegen elkaar. Het eerste team verdedigt de beschikbare basislijn op het veld (bijvoorbeeld het basketbalveld) en de twee SKILLgoals in het FooSKILL-gedeelte; het team speelt op de basketbalring in het BaSKILL-gedeelte. Het tweede team doet het tegenovergestelde. Op de helft van het spel worden de rollen omgedraaid. De score op BaSKILL is hetzelfde als bij het officiële spel. Bij FooSKILL is het echter anders:

- Eén punt: Een speler past voor de basislijn naar een teamlid die de bal stopt met de zool van de schoen achter de basislijn.
- Twee punten: Doelpunt van voren of van achteren de SKILLGoal in voordat de bal de muren raakt of de middenlijn kruist.
- Drie punten: Doelpunt van voren of van achteren de SKILLGoal in en een teamlid die de bal met de zool van de schoen stopt voordat deze de wanden van de zaal raakt of de middenlijn kruist. Als een verdediger de bal met de zool van de schoen stopt voordat een aanvaller slaagt, zijn er slechts twee punten.

### Variatie

- Met [beperkingzones](#) (zie p. 8) en twee teams van vijf: drie tegen drie in de middelste zone en één tegen één in de buitenste gebieden.



# Instructies

## Literatuur

- Meyer, J., (2017): Sport in der gymnasialen Oberstufe: Schulbuch. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

## Videos

- [Playlist FooBaSKILL™](#)

## Leerlingplaatsen

- [Voor leerkrachten in sportverenigingen en andere organisaties](#)

## Werkzaamheden

- [Toernooi](#)
- [Evenementen](#)

In samenwerking met:



### Wij danken...

...de leerlingen van de École Technique - École des Métiers, Lausanne, voor hun deelname aan de opnames van de oefenvideos en aan de schoolleiding voor het ter beschikking stellen van de sporthal.

### Afdruk

**Vertaling:** Pascal Roserens / foobaskill.com

**Auteurs:** Michal Lato, Piero Quaceci en Pascal Roserens, FooBaSKILL™-uitvinder

**Redactie:** mobilesport.ch

**Vertaling:** FooBaSKILL™

**Videos:** Pascal Roserens, Karlla Araújo Roserens

**Tekeningen:** Rea Christ, [reamarisa.com](http://reamarisa.com)

**Layout:** Bundesamt für Sport BASPO