

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

Vakken: **AV Lichamelijke opvoeding** 2/2 lt/w
AV Sport (topsport basketbal) 10/10 lt/w

Basisvorming
Specifiek gedeelte

Studierichtingen: **Moderne talen-topsport (ASO 3)**
Wetenschappen-topsport (ASO 3)
Wiskunde-topsport (ASO 3)
Handel-topsport (TSO 3)
Topsport (TSO 3)

Studiegebied: **Sport**

Onderwijsvorm: **ASO/TSO**

Graad: **derde graad**

Leerjaar: **eerste en tweede leerjaar**

Leerplannummer: **2007/031**
(nieuw)

Nummer inspectie: **2007 / 64 // 1 / T / BS / 1 / III / / D/**

onderwijs van de
Vlaamse Gemeenschap



INHOUD

Visie	2
Beginsituatie	3
Algemene doelstellingen	5
Leerplandoelstellingen.....	10
Leerinhouden.....	13
Pedagogisch-didactische wenken en timing	19
Minimale materiële vereisten.....	25
Evaluatie	26
Bibliografie	27

VISIE

Topsport is het uitvoeren van bewegingsvaardigheden en -technieken en tactische vaardigheden op een zeer hoog niveau. Hiervoor zijn een degelijke fysieke conditie en een aantal mentale vaardigheden noodzakelijk. Bij topsport is de doelstelling het realiseren van sportprestaties op internationaal niveau (wereldtop) waarbij de eigen prestaties binnen een team van doorslaggevend belang zijn. Topsport speelt zich (bijna) steeds samen met anderen af of tegen anderen en dit in een sterk georganiseerd verband waardoor sociale vaardigheden uiterst belangrijk zijn om optimaal te kunnen functioneren.

Topsport houdt ook in dat de eigen prestaties steeds vergeleken worden met die van anderen. Daarom zijn mentale vaardigheden om hiermee om te gaan belangrijk voor het leveren van goede prestaties.

Topsportprestaties leveren staat voorop maar andere aspecten zoals het verwerven van theoretische inzichten en het onderkennen van het belang van sport voor zichzelf en anderen, komen ook aan bod, zij het dat ze altijd geplaatst worden in een internationale context.

Dit specifieke leerplan topsport basketbal vertrekt vanuit de sportbeoefening. Het beoogt sportbeoefening met prestaties van hoog internationaal niveau en het is uitgeschreven op basis van de componenten die het onderwijs van de lichamelijke opvoeding en de pool topsport vormgeven:

- fitheid, gezonde en veilige levensstijl;
- motorische vaardigheid;
- situatief denken en handelen;
- sociaal functioneren en zelfconcept ontwikkelen;
- het verwerven van achtergrondinformatie en theoretische inzichten met betrekking tot sport en het eigen presteren in het bijzonder;
- het ontwikkelen van polyvalente motorische competenties van een internationaal niveau door middel van intensieve sportbeoefening;
- het onderkennen van het belang van sportbeoefening voor zichzelf, in relatie met de anderen en voor de samenleving.

Topsport in het secundair onderwijs wordt altijd aangeboden in samenhang met de eindtermen lichamelijke opvoeding uit de basisvorming. De specifieke eindtermen topsport en de eindtermen lichamelijke opvoeding vormen een geïntegreerd geheel.

BEGINSITUATIE

1 Specifieke visie

Gelet op de specifieke finaliteit van topsport wordt de toegang tot topsport bepaald door een externe selectiecommissie waarin vertegenwoordigers zetelen van de betrokken federatie VBL, het BOIC en BLOSO. Deze selectiecommissie stelt de selectiecriteria op waaraan minimaal moet worden voldaan om een topsportstatuut te verkrijgen dat toegang geeft tot de topsportschool. De selectiecommissie moet het topsportstatuut jaarlijks vernieuwen.

In dit verband zal met oprichten van de eerste graad topsport basketbal naar de toekomst verwezen worden naar het leerplan eerste graad en tweede graad. Er dient opgemerkt te worden dat het instapniveau van de opgedane ervaringen erg verschillend kan zijn en afhankelijk is van een aantal factoren zoals aantal uren training, middenschool topsport basketbal eerste graad en tweede graad, deelname EK Nationale selecties, topsport cultuur binnen club ...

Alle leerlingen topsport zullen bij een laatste screening onderworpen worden aan een aantal medische, conditionele, mentale en basketbalspecifieke testen alvorens voorgedragen te worden aan de selectiecommissie. Op regelmatige tijdstippen worden deze factoren onderzocht en geëvalueerd.

De topsportschool behandelt de leerlingen-topsporters als individuen en biedt hen de mogelijkheid om individueel te groeien in hun sport. De school zal hen mentaal, fysiek, conditioneel, technisch, tactisch, sociaal en cognitief voorbereiden, om een betere en liefst een elite-basketballspeler te worden. Indien er voldoende talent aanwezig is, kunnen zij een professionele carrière ambiëren.

De topsportschool beschouwt het als een taak de tekorten van de leerling-topsporter, die door de club gesignaleerd worden, bij te werken. Beide partijen wisselen ervaringen uit en hebben slechts één doel: samenwerken in de begeleiding van de leerling-topsporter.

2 Niveau van de leerlingen

Om toegelaten te worden tot een derde graad Topsport moet de leerling aan de volgende criteria voldoen:

- volgens de geldende onderwijsreglementering toegelaten worden tot het beoogde leerjaar;
- in het bezit zijn van een 'topsportstatuut A of B'.

Verder beschikken deze leerlingen over:

- een sportieve aanleg of sportieve talenten;
- een medisch geschiktheidsattest voor sport, afgeleverd door één van de erkende medische keuringscentra.

3 Medisch

Vanzelfsprekend mag de kandidaat geen contra-indicaties vertonen door intensief te trainen. Het voorafgaand medische onderzoek moet volgende aspecten aan de verantwoordelijke kunnen meedelen:

- morfologische en statische onevenwichten die de versterking van het spierstelsel en de repetitieve fasen van de trainingen zouden kunnen belemmeren;
- visuele problemen die de perceptie of het algemene evenwicht van de rug in de weg staan;
- tandproblemen die de oorzaak zouden kunnen zijn van belangrijke ontstekingen;
- de mogelijkheid bezitten om de trainingsbelasting te verhogen;
- de bekwaamheid bezitten van lenigheid en elasticiteit.

Het medisch onderzoek zal ons nochtans niet kunnen inlichten over de evolutiemogelijkheden van sommige aandoeningen bij de verhoging van trainingsbelasting.

In ieder geval mag het volume van de trainingen niet verminderd, maar wel aangepast worden aan de mogelijkheden van de speler.

4 De medische begeleiding

Een uitgebreid sportmedisch begeleidend team is voorhanden. Momenteel bestaat dit team uit:

- het sportmedisch adviescentrum van de KU Leuven
- een sportkinesist(e)
- een sportpsycholoog
- een voedingsdiëtist(e)

Alle leerlingen topsport zullen bij een laatste screening onderworpen worden aan een aantal medische, conditionele, mentale en basketbalspecifieke testen alvorens voorgedragen te worden aan de selectiecommissie. Op regelmatige tijdstippen worden deze factoren onderzocht en geëvalueerd.

5 Selectie- en herselectiecriteria

Hier gelden de criteria zoals ze goedgekeurd werden door de selectiecommissie.

Deze commissie is samengesteld uit de Vlaamse topsportmanager, de vertegenwoordigers van BLOSO, BOIC en de Vlaamse Basketbal Liga.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

1 Motorische competentie: motoriek, fysiek, perceptie

- Het uitvoeren van de motorische basisbewegingen met gebruik van de juiste techniek en tactisch inzicht.
- Bewegingen en acties met inzicht en vaardigheid kunnen uitvoeren, zowel individueel als in groep.
- Het inzetten van motorische vaardigheden en fysieke bekwaamheden om te komen tot sportefficiënte bewegingsuitvoeringen in voetbal.
- Het taakgericht werken en het belang ervan ervaren voor een esthetisch-expressieve en/of sportefficiënte beweging in verschillende omstandigheden.
- Bij bewegingsuitvoeringen aandacht hebben voor de samenhang van kwalitatieve aspecten.

2 Motorische competentie: leren en sturen

- De bewegingsuitvoering kunnen bijsturen en optimaliseren bij zichzelf en bij anderen.
- Toelichting kunnen geven m.b.t. trainingsdoelen.
- Zelfstandig kunnen oefenen en reflecteren en het kunnen vervullen van verschillende rollen in bewegingssituaties zoals uitvoerder, helper, aanvaller, verdediger, groepsleider, scheidsrechter.
- Zich kunnen uitdrukken en communiceren via bewegingen en houdingen en zo een persoonlijke bewegingsstijl leren opbouwen.

3 Gezondheid en veiligheid

- Inzicht hebben op de invloed van bewegen op de fysieke, mentale en sociale gezondheid en dit kunnen vergelijken met andere factoren die de gezondheid beïnvloeden.
- Het ontwikkelen van een optimale fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid.
- Het kennen en toepassen van de belangrijke principes van fitheid, veiligheid, blessurepreventie, voeding en lichaamsverzorging bij de eigen sportbeoefening.
- De principes van medisch verantwoord sporten kunnen toepassen.
- Het correct kunnen interpreteren van meetresultaten.
- Het evenwicht tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid nastreven.

4 Zelfconcept en sociaal functioneren

- Het ervaren dat motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld, belangrijke aspecten zijn bij topsportbeoefening, sportbeleving en sportief presteren.
- Mentale vaardigheden en mentale routines kunnen gebruiken om progressies te maken in het omgaan met spanning, stress, het behouden van controle ... met het oog op een esthetisch-expressieve en/of sportefficiënte beweging.
- Samenwerking en teamvorming realiseren.
- Het tonen van sociaal aanvaardbaar gedrag op vlak van fair play, loyaliteit, regelgeving, hiërarchie en bij het uiten van bedenkingen, opmerkingen en gevoelens.
- Het ervaren dat topsportbeoefening bijdraagt tot sociale interacties.

5 Samenleving

- Zich kunnen informeren over organisaties en netwerken, die het topsportlandschap sturen.
- Op een positieve wijze kunnen omgaan met externe actoren, zoals media en supporters, scheidsrechters, enz..
- Zich kunnen informeren over verdere studiemogelijkheden.
- Zich kunnen informeren over arbeidswetgeving en verzekeringsproblematiek, eigen aan de topsport.
- Kunnen ervaren, via eigen sportbeoefening en sportbeleving, dat topsport verweven is met en effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen.

6 Onderzoekskompetentie

- Zich kunnen oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken.
- Ter ondersteuning van de bewegingspraktijk een onderzoeksopdracht over sportthema's kunnen voorbereiden, uitvoeren en evalueren.
- De onderzoeksresultaten en conclusies kunnen rapporteren en ze kunnen confronteren met andere standpunten.

7 Vakoverschrijdende doelstellingen

- Het objectief kunnen toeschrijven van oorzaken van slagen en mislukken.
- Het constructief kunnen participeren en het helpen realiseren van groepsdoelstellingen.
- Het tonen van luisterbereidheid bij conflicten.
- Eigen grenzen kunnen en willen verleggen.
- Zich engageren om verantwoordelijkheid op te nemen.
- Passend reageren op elke vorm van fanatisme, discriminatie en onverdraagzaamheid.
- Pestgedrag vermijden.
- Ongelijk of onmacht kunnen toegeven in spelsituaties.
- Leiding geven in spelsituaties.
- Ordelijk, systematisch en regelmatig oefenen.
- Het identificeren van veilige en onveilige situaties en voorbeelden kunnen geven van preventieve maatregelen.
-

Wij wensen de gebruiker van dit leerplan erop te wijzen dat deze lijst met vakoverschrijdende doelstellingen zeker niet limitatief is en slechts enkele sportgerelateerde voorbeelden bevat uit de verschillende vakoverschrijdende thema's.

De uitbreiding van deze lijst is sterk afhankelijk van de aanpak van de individuele leraar, alsook van projecten, opgezet door de vakgroep en/of door de school.

8 Doelstellingen van de topsportopleiding

8.1 Algemeen

- Rekruteren: talentvolle leerlingen-basketbal die later op internationaal niveau een rol van betekenis kunnen spelen.
- Verbeteren van elementen die de toetreding van gedetecteerde leerlingen naar het hoogste niveau zouden belemmeren.
- Gewoon maken: de gedetecteerde leerlingen gewoon maken aan de eisen van topprestaties.
- Topsportcultuur ontwikkelen: een sporttraditie ontwikkelen die voor iedereen bereikbaar is, welk ook de trainer of de structuur is waarvan de leerling afhangt.
- Het operationeel maken van deze cultuur op het niveau van het presteren van de leerling.
- Het zoeken naar het niveau dat de leerling zal toelaten zich helemaal te geven door te investeren in de praktijk waarbij de hoeveelheid en de kwaliteit van de training bepaald worden door de trainer van de topsportschool.
- De toelating geven aan de leerling om zich te organiseren met het doel zijn sportieve loopbaan naar de top te realiseren en in zijn studies, aangepast aan zijn bekwaamheid, te slagen.

Om te kunnen beantwoorden aan de hierboven beschreven vereisten, zal de vorming van de leerlingen-topsporter in 2 niveaus verdeeld worden:

→ 2e graad: gewoontevorming en verwerking van het trainingsvolume en evolutie.

=> **niveau 2 (leren trainen en technische kennis vergaren)**

→ 3e graad: vervolmaking.

=> **niveau 3 (leren tactisch trainen en toepassen van het herhalingsprincipe)**

Deze onderverdeling zal de kwaliteit van de rekrutering ten goede komen om op een gezonde basis te starten voor een langere termijn van automatisering en vervolmaking.

Samengevat: de leerling-basketbal zal bekwaam moeten zijn om alle kennis, verworven tijdens zijn vorming, uit te drukken en dit met woorden en met daden.

Het resultaat van de vorming van een jonge atleet om het maximale, competitieve niveau te bereiken is afhankelijk van zijn talenten en staat in verhouding tot zijn potentieel en de geïnvesteerde trainingsarbeid.

8.2 De combinatie topsport en studie

Ondanks het feit dat we overtuigd zijn dat kwaliteit van de training boven kwantiteit staat, mogen we niet vergeten dat we heel veel moeten trainen om het einddoel te kunnen bereiken.

We trachten, in relatie met de theoretische lessen, een gunstige uitgangspositie in te nemen, zodat er een goed evenwicht bestaat tussen de geestelijke en fysieke inspanningen. De recuperatie speelt een belangrijke factor in deze niet te onderschatten combinatie.

De juiste hoeveelheid training wordt uiteraard bepaald door de draagkracht van de jongere, maar het spreekt voor zich dat onze geselecteerden over de nodige fysieke kwaliteiten moeten beschikken om de minimum hoeveelheden te kunnen afwerken.

Wanneer de sporttechnische staf samen met de trainers en de medische staf oordeelt dat een jongere klaar is om een grotere hoeveelheid training aan te kunnen, wordt het schema aangepast.

8.3 Persoonlijkheidsontwikkeling

- De lat wordt hoog gelegd in de topsportschool, zowel op sportief als op studievlak. Maar de studie blijft primordiaal. Het behalen van goede resultaten blijft een eerste vereiste om als 'leerling – topsporter' te kunnen slagen. De combinatie studie en topsport vergt enorm veel:
 - doorzettingsvermogen;
 - inzet;
 - overtuiging.
- De voorbereiding op een carrière van topsporter vergt echter nog meer van de leerling. Hij/zij krijgt een rol van AMBASSADEUR op de schouders gelegd en krijgt zodoende een VOORBEELDFUNCTIE toebedeeld. Hij/zij wordt zonder het zelf te willen een blikvanger die steeds in het middelpunt van de belangstelling zal staan op sportief gebied en in het dagelijks gebeuren.
- Aangezien onze topsportstudenten voor hun sport tot de top in hun leeftijdscategorie behoren, is het noodzakelijk dat ze op een positieve manier met deze positie leren omgaan. We moeten ze met andere woorden leren bewust worden van en werken aan de negatieve gevolgen hiervan. Zowel ten opzichte van zichzelf (bijv. overschatten van eigen kwaliteiten), ouders (bijv. gebrek aan respect), trainers (bijv. gemakzucht) en leeftijdsgenoten (bijv. minachting).
- De school en haar lerarenteam trachten een begeleidende en opvoedende taak tot een goed einde te brengen bij de uitbouw van:
 - zijn/haar persoonlijkheid;
 - zijn/haar zelfstandigheid;
 - zijn/haar maturiteit, ook in de sport;
 - zijn/haar vroeg volwassen worden;
 - zijn/haar zelfdiscipline.

8.4 Het respecteren van de polyvalentie en de aandacht voor de eindtermen

- De invulling van de eindtermen gebeurt op een uitgebreide en adequate wijze. Op die manier durven we zeggen dat de opleiding Topsport Basketbal beantwoordt aan een polyvalente opleiding.
- Het aspect FYSIEK komt ruimschoots aan bod en dekt ladingen als uithouding (extensieve en intensieve uithouding), weerstand, kracht, snelheid, lenigheid, proprioceptie, anticiperend denken en handelen, enz.
- Revalidatieperiodes en vooral periodes tijdens het tussenseizoen worden besteed aan bewegingsactiviteiten zoals vermeld in het curriculum van de L.O.

8.5 De vakoverschrijdende doelstellingen

- **Internationalisering:** jaarlijks wordt er deelgenomen aan zo veel mogelijk stages en buitenlandse wedstrijden, dit laatste indien men daarvoor klaar is. Het spreekt voor zich dat topsporters zich moeten meten met hun buitenlandse leeftijdsgenoten. Naast de culturele, sociale en taalervaringen, leren deze stages onze studenten om zelfstandig te kunnen functioneren in een vreemde omgeving (hoe boeken, hoe reageren bij tegenslagen ...). Later zullen ze dit zowel in hun sportcarrière, professionele carrière als hun vrije tijd nog uitvoerig nodig hebben.
- **Zelfstudie:** tijdens deze verblijven met een internaatskarakter krijgen de leerlingen leerpakketten mee die door de leraren samengesteld worden. De leerlingen moeten met begeleiding de opdrachten uitvoeren of de leerstof instuderen op zelfstandige basis.

Via e-mail en een speciaal hiervoor ontworpen website staan de leerlingen zoveel mogelijk in contact met hun leraren. Los van het zelfstandig leren leren, worden de communicatieve vaardigheden van de studenten aangesproken en eventueel aangescherpt. Voorts zijn ze hierdoor meer verantwoordelijk voor het behalen van een goed (studie)resultaat.

- **Aanvaarden en respecteren van het inwendige reglement:** vooral de volgende onderwerpen worden beklemtoond:
 - het belang van de studie: het diploma blijft het belangrijkste streefdoel;
 - het wederzijdse respect voor de fysieke ongeschondenheid en voor de revalidatie;
 - het ethische gedrag is 24 op 24 uur van primordiaal belang tijdens de opleiding;
 - een verslaving aan roken, drank of drugs heeft verwijdering tot gevolg.

LEERPLANDOELSTELLINGEN

ET LO	DSET	De leerlingen - topsporters kunnen
		A. Motorische competentie: motoriek, fysiek, perceptie
12	1	conditionele, perceptuele, mentale, technische en tactische vaardigheden ontwikkelen om tot bewegingsuitvoering en bewegingsontwikkeling te komen.
	2	individueel en in groep bewegingen en acties uitvoeren met inzicht en vaardigheid.
12	3	motorische vaardigheden en fysieke bekwaamheden op het gepaste moment inzetten om te komen tot sportefficiënte bewegingsuitvoeringen of voor het bereiken van een bepaald spel- of bewegingsdoel.
12	4	inzicht in bewegingen en acties tonen door: het in acht nemen van geldende regels, wedstrijdvormen en vooropgestelde normen, gebruik maken van procedures en strategieën bij het nemen van beslissingen zoals keuze van ploegopstelling of spelsysteem, het inzetten van gepaste technische en tactische vaardigheden in complexe training- en wedstrijdssituaties, een correcte en aangepaste interpretatie van trainingsprincipes voor fysieke bekwaamheden en hun toepassing.
12	5	taakgericht werken en ervaren het belang ervan voor een sportefficiënte beweging in verschillende omstandigheden.
	6	bij bewegingsuitvoeringen aandacht hebben voor de samenhang van kwalitatieve aspecten zoals ruimtegebruik, timing, houding, vormspanning, ritmisch verloop en bewegingsimpulsen.
1-2		in nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen en medeleerlingen te helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist.
9		eerder geleerde vaardigheden uit verschillende bewegingsgebieden toepassen in andere bewegingscontexten.
10		motorische eigenschappen op een inzichtelijke wijze gebruiken in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen en met anderen.
11		met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen.
12		gekende motorische vaardigheden uitvoeren op een hoger beheersingsniveau.
13		binnen aangepaste vormen van individuele fundamentals tot Team Play optimaal offensief en defensief kunnen handelen in functie van de situatie.
14*		kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in de eigen leefomgeving.
15*		duurzame bewegingsvreugde ervaren op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten.
		B. Motorische competentie: leren en sturen
3-4	7	de bewegingsuitvoering bijsturen en optimaliseren bij zichzelf en/of anderen door: bewegingskenmerken te analyseren, het motorische leerproces te begrijpen, aangepaste oefenvormen te zoeken en in te oefenen.

ET LO	DSET	De leerlingen - topsporters kunnen
3-4-5	8	m.b.t. trainingsdoelen toelichting geven bij: de gekozen tactische, technische, mentale, conditionele en cognitieve doelen, de gestelde prioriteiten, de planning in de tijd (periodisering).
4-5	9	zelfstandig oefenen, reflecteren, rollen vervullen en deze verworvenheden productief maken in het belang van een groep en/of in het belang van de individuele prestatie.
6	10	vanuit eigen bewegingservaringen en lichaamssignalen het eigen presteren herkennen, inschatten en verbeteren.
7		op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen geven.
8		over bewegingsituaties een eigen mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en hieruit conclusies trekken voor de eigen uitvoering.
		C. Gezondheid en veiligheid
16	11	de invloed van bewegen op de fysieke, mentale en sociale gezondheid duiden en vergelijken met andere factoren die de gezondheid beïnvloeden.
20-21*-22*	12	bij eigen sportbeoefening belangrijke principes van fitheid toepassen.
1-2	13	bij eigen sportbeoefening belangrijke principes van veiligheid toepassen.
	14	bij eigen sportbeoefening belangrijke principes van blessurepreventie toepassen.
17		kennis rond reanimatie kunnen vertalen naar risicovolle bewegingssituaties.
18		eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties.
	15	bij eigen sportbeoefening belangrijke principes van voeding toepassen.
21*-22*	16	bij eigen sportbeoefening belangrijke principes van medisch verantwoord sporten toepassen.
19		basisregels van houdings- en rugscholing integreren in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties.
	17	bewust zijn van de gevaren van ongeoorloofd middelengebruik.
21*-22*	18	het evenwicht nastreven tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid, en controleren dit evenwicht door de correcte interpretatie van meetresultaten.
		D. Zelfconcept en het sociaal functioneren
15*	19	ervaren dat motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld, belangrijke aspecten zijn bij topsportbeoefening, sportbeleving en sportief presteren.
	20	mentale vaardigheden en mentale routines gebruiken om progressies te maken in het omgaan met spanning, stress, het behouden van controle, ... met oog op een sportefficiënte beweging.
23-24	21	samenwerking en teamvorming tijdens topsportbeoefening en bij sportprestaties realiseren.

ET LO	DSET	De leerlingen - topsporters kunnen
25	22	sociaal aanvaardbaar gedrag tonen op vlak van fair play, loyaliteit, regelgeving, hiërarchie en bij het uiten van bedenkingen, opmerkingen en gevoelens.
25	23	ervaren dat topsportbeoefening bijdraagt tot sociale interacties.
		E. Samenleving
	24	zich informeren over organisaties en netwerken, die het topsportlandschap sturen.
	25	op een positieve wijze omgaan met externe actoren, zoals media en supporters, scheidsrechters, enz.
	26	zich informeren over verdere studiemogelijkheden, het statuut betaalde en niet-betaalde topsporters.
	27	zich informeren over arbeidswetgeving en verzekeringsproblematiek, eigen aan de topsport.
25	28	ervaren via eigen sportbeoefening en sportbeleving, dat topsport verwerven is met, en effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen.
		F. Onderzoekscompetentie
	29	zich oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken.
	30	ter ondersteuning van de bewegingspraktijk een onderzoeksopdracht over sportthema's voorbereiden, uitvoeren en evalueren.
	31	de onderzoeksresultaten en conclusies rapporteren en ze confronteren met andere standpunten.

LEERINHOUDEN

Techniek

Het aanleren van technische vaardigheden, kan onder verschillende vormen gebeuren:

- aanleren automatiseren van verschillende basketbalspecifieke technieken;
- trainen van technieken in verschillende toestanden (vermoeidheid, fysieke druk, mentale druk, tijdsdruk).

Tevens zullen verschillende variaties van het techniekitem worden aangeleerd en zal bij het trainen het oneindig veel herhalen van de te leren technische vaardigheid. De beweging dient geautomatiseerd te worden vanuit verschillende situaties.

Het geven van feedback is een belangrijk aspect in het leerproces omtrent beslissingen. De leerlingen dienen bewust te zijn 'wat' en 'hoe' zij in 'welke' situatie gebruik dienen te maken van technische vaardigheden. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van videobeelden om een genomen beslissing te beoordelen en bij te sturen.

De volgende basketbalspecifieke vaardigheden (technieken) zullen steeds vanuit bovenstaande vormen aangeleerd worden en telkens in 3 fasen voorbereidingsfase – uitvoeringsfase - afwerkingsfase:

- shooting (variaties set shot / vrijworp / jumpshot / lay-up varianten)
- voetenwerk (evenwicht / houding / stabiliteit / offensief voetenwerk / defensief voetenwerk / sprongen / loopcoördinatie)
- rebounding (boxing out / rebound off + def. / landing / perifeer zicht / evenwicht / gebruik van contact / timing / def. voetenwerk)
- vangen en werpen (passing 2 handen: borstpas / botspas / overheadpas / side armpas – passing 1 hand: baseball pas / curl pas / push pas). Vangen (ifv valbescherming / ifv scoren / algemene houding balontvangst)
- dribbling (ballhandling / gecontroleerde dribbel / snelle dribbel / verandering van richting / verandering van snelheid / back up dribble / hesitation dribble / gebruik van schijnbewegingen / cross over dribble / inside-out dribble / behind the back / between the legs / reverse dribble / combinatie in meerdere richtingen / keuze welke dribbel op welk moment en met welk doel (voordeel open court – creëren shot voor zichzelf – creëren shot ploegmaat – betere passinghoek – om uit moeilijke situatie te geraken)

Techniektraining is binnen de topsportschool basketbal één van de belangrijkste werkitens van onze trainers, ook tijdens specialisatietrainingen zullen we ons hoofdzakelijk richten op de techniek van de bewegingen. Leer de leerlingen-topsporters omgaan met techniektraining, deze vorm van training eist van de leerlingen zeer veel concentratie, zelfdiscipline, het opvangen en verwerken van nieuwe informatie zal doorslaggevend zijn voor het verbeteren van bepaalde technische bewegingen. De technieken van specifieke bewegingen dienen liefst in geïsoleerde vormen aangeleerd, geautomatiseerd en geperfectioneerd te worden, daar dit het leerproces zal vereenvoudigen. Dit is verschillend met het fundamenteel gedeelte waar we werken met een opeenvolging van acties via het principe 'Voor – Tijdens – Na'.

Tactiek

Het situatief denken en handelen zullen we hoofdzakelijk terugvinden in het onderdeel 'fundamentals', hier zullen de leerlingen in bewust gekozen probleemsituaties geplaatst worden wat hen zal aanzetten tot nadenken en handelen. Probleemoplossend denken en werken vanuit spelsituaties is hier de boodschap. Basketbal is een situatiesport, het spel vereist een grote aanpassing van de leerling aan situaties die in een korte tijdspanne continu veranderen. Een sport met dergelijk bewegingsconcept wordt niet gekenmerkt door louter technische acties, maar zullen de motorische handelingen een aangepast antwoord geven op signalen uit de omgeving.

Tijdens het aanbrengen van de verschillende fundamentals dient elke situatie aangeboden te worden vanuit volgende afspraken:

- gebruik van principes
- actie – reactie regel
- anticipatievermogen
- keuzemogelijkheid i.f.v. het doel

De opbouw van de fundamentals gaan van het spelen van 1 tegen 1 tot het spelen van 3 tegen 3. Deze fundamentals zullen telkens in een beperkt aantal per blok en verschillend qua moeilijkheidsgraad per opleidingsniveau aangeboden worden.

Leerinhoud 'fundamentals':

- offensieve fundamentals individueel: 1 – 1 perimeterspel (1-1 i.f.v. balbezit / 1-1 i.f.v. balbescherming / 1-1 i.f.v. scoren / 1-1 i.f.v. medespelers) 1 – 1 inside (bepalen doelgebied / houding postspeler / ontvangen van bal / scoren na balontvangst i.f.v. ruimte)
- offensieve fundamentals team play ' 2 men game ': 1-1 i.f.v. medespelers / give & go / 2men game inside-out (spelen op rechte lijn / komen tot rechte lijn / van rechte lijn tot open driehoek / gebruik van penetratie + reactie post)
- offensieve fundamentals team play ' 3 men game ': 3-3 outside (gebruik penetratie + pas / outside game i.f.v. medespelers / outside game combinatie penetratie en cutting) / screen away / 3-3 inside-out / shooting out screens / screen on the ball / screen on the bal na inside-out)
- defensieve fundamentals individueel: defensieve beweging outside / 1 tegen 1 on ball defense / inside defense / help defense
- defensieve fundamentals team play ' 2 men game ': 2-2 outside / help & recover / jump to the ball / early help
- defensieve fundamentals team play ' 3 men game ': 3-3 outside / defense cutting / 3-3 help defense
- offensieve fundamentals team play: motion offense / wedstrijdssituaties
- offensieve fundamentals transitie: meerderheidsituaties / quick break / secondary break

Tactiek

De aangeleerde technieken of fundamentals zullen aan de hand van, criteria om bewegingsopdrachten te analyseren en te beoordelen in alle mogelijke vormen van het geven van feedback, aan bod komen (bij zichzelf / bij andere / individueel / in groep / taakgericht werken). Door probleemsituaties aan te bieden wordt het probleemoplossend vermogen en het zelfstandig handelen gestimuleerd.

Fysiek

Conditie verbetering inzake kracht, uithouding, lenigheid, snelheid en behendigheid zullen verbeterd en onderhouden worden om specifieke basketbalvaardigheden te kunnen uitvoeren en topprestaties te kunnen behalen. Conditietrainingen zullen plaatsvinden op verschillende locaties: fitness, basketbalterrein, judozaal, piste, bos ... en met verschillende materialen halters, ballen, springtouwen ... het omgaan op een verantwoorde manier en het belang van veiligheid wordt door de begeleiders aan de leerlingen overgebracht.

De conditionele werkvormen kunnen bestaan uit individuele programma's, trainingen in kleine groepen, circuittraining, groepstrainingen. Deze werkvormen worden zowel afzonderlijk als in combinatie met andere vakonderdelen aangeboden aan de leerlingen. Daarnaast zullen de leerlingen opdrachten en programma's meekrijgen als huistaak tijdens schoolvakanties.

Algemeen

Gebruik DSAgenda:

Om maximaal rendement uit je sport te halen volstaat hard trainen niet. Door nauwkeurig te noteren wat voor type training je deed, en vooral door te melden hoe zwaar of eenvoudig je die training vond, bouw je een databank van waardevolle gegevens op. Hieruit kunnen na verloop van tijd conclusies getrokken worden die tot planmatiger trainen en vaak tot betere prestaties leiden. Digital Sports Agenda is een elektronisch dagboek dat je hierbij helpt. Het systeem is ontwikkeld voor gebruik in de meeste sportdisciplines. Elementen zoals techniek, tactiek, mentale sterkte, bewegingskwaliteit en fysieke conditie kunnen er sportspecifiek mee beheerd worden. De trainer kan er snel en efficiënt mee plannen voor groepen, subgroepen en individuele atleten. De leerling-topsporter heeft maar enkele minuten per dag nodig om zijn gegevens in te vullen. Dat gebeurt via het inloggen op een website. Trainer en atleet communiceren op eenvoudige wijze. Een toegangscode en paswoord volstaan om, waar ook ter wereld, met elkaar gegevens uit te wisselen en rapporten te bekijken. Digital Sports Agenda werd oorspronkelijk ontwikkeld voor gebruik in de topsport. Het systeem ontstond uit een samenwerking tussen drie van de meest succesrijke begeleiders uit het hedendaagse Belgische sportlandschap. Het systeem is bedoeld om de communicatie tussen trainer en leerling-topsporter te vereenvoudigen, maar vooral te versnellen. Trainers kunnen in een weekrooster, voor elke atleet, vier afzonderlijke sessies per dag plannen. Ook wedstrijden kunnen als afzonderlijke sessies ingepland worden. Elk van deze sessies krijgt een unieke code zodat achteraf de afzonderlijke geplande trainingsbouwstenen ook afzonderlijk geanalyseerd kunnen worden. Aangemaakte trainingen kunnen bewaard en hergebruikt worden. Voor groepen kunnen gelijktijdig gemeenschappelijke sessies gepland en individueel aangepast worden en ze kunnen individueel aan de betrokken atleten gecommuniceerd worden. Leerlingen-topsporters kunnen via rechtstreekse internettoegang rapporteren. Ze kunnen met hun toegangscode de voorgestelde trainingsschema's rechtstreeks op het computerscherm bekijken en die desgewenst op papier afdrukken. De inhoud van afgewerkte trainingen wordt onder vorm van unieke codes aan het systeem doorgegeven. Daarnaast geven de leerlingen-topsporters enkele gevoelsmatige kenmerken weer die de trainer moeten toelaten om te analyseren in welke mate bepaalde trainingvormen 'verteerd' worden en vooral hoe de atleet ervan herstelt. Gegevens worden grafisch en als logboek met kleurencodes voorgesteld, en kunnen afgedrukt worden. Er is ook ruimte om geschreven (tekst) observaties in te voeren. Gebruikers kunnen kiezen voor een algemeen 'sportoverschrijdend' dagboek dat in basisversie of in uitgebreide versie bestaat. Of er kan gekozen worden uit sportspecifieke versies.

Verder zullen groepsgesprekken en individuele gesprekken met basketbal trainers, conditietrainers, sportpsycholoog, voedingsdeskundige plaatsvinden omtrent volgende thema's:

- fitheid, bewegingsvreugde
- veiligheid, omgaan met materiaal, uitvoeren van opdrachten
- blessurepreventie
- voeding
- medisch verantwoord sporten
- hygiëne, opvolgen en behandelen van blessures
- rugscholing en houdingsscholing

Planmatig opgebouwde oefenreeksen waarin volgende facetten geïntegreerd zijn:

- spelen in teamverband: houding tegenover medespelers en tegenstanders
- spelen met verschillende opdrachten en functies
- spel leiden, begeleiden, houding tegenover spelleider
- afspraken maken en evalueren
- zorgzaam omspringen met materiaal
- aanleren van specifieke mentale vaardigheden en routines (gesprekken en opdracht sportpsycholoog)
- sociaal aanvaardbaar gedrag zowel op als buiten het terrein
- omgaan met externen en streven naar positieve wederzijdse afhankelijkheid (leerling – ouders – trainers TSS – Club – Selecties – omgeving)
- communicatie en individuele aanspreekbaarheid, directe interactie
- aandacht voor sociale vaardigheden

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN EN TIMING

1 Algemene pedagogisch-didactische wenken

1.1 Onderzoekscompetentie

1.1.1 Wat?

In de specifieke eindtermen voor de verschillende polen in het ASO komt er telkens een onderdeel onderzoekscompetentie voor. Het onderdeel onderzoekscompetentie wordt geconcretiseerd in 3 specifieke eindtermen (SET):

- zich oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken;
- een onderzoeksopdracht voorbereiden, uitvoeren en evalueren;
- de onderzoeksresultaten en conclusies rapporteren en confronteren met andere standpunten.

Deze drie SET kunnen vertaald worden naar een aantal onderzoeksvaardigheden die samen een onderzoekscyclus uitmaken.

1.1.2 Waarom?

Het ontwikkelen van onderzoeksvaardigheden sluit aan bij het PPGO, waarbij we “streven naar de totale ontwikkeling van de persoon: kennisverwerving, vaardigheidsontwikkeling, attitudevorming met bijzondere aandacht voor een kritische en creatieve ingesteldheid ten aanzien van mens, natuur en samenleving”.

Het nastreven van onderzoeksvaardigheden sluit aan bij de noodzaak om lerenden efficiënt en effectief te leren omgaan met de veelheid aan informatie. Meer en meer is men genoodzaakt om die informatie te kunnen omzetten van beschikbare naar bruikbare kennis.

Het werken aan onderzoeksvaardigheden ontwikkelt het probleemoplossend vermogen van leerlingen.

Het werken aan onderzoeksvaardigheden is een aanzet tot een wetenschappelijke attitude, nodig voor het vervolgonderwijs.

Naast een kennismaking met elementaire onderzoeksvaardigheden van een bepaald wetenschapsdomein dient maximale transfer van deze vaardigheden naar andere contexten nagestreefd te worden.

In het kader van de vakoverschrijdende eindtermen kan het een aangewezen sluitstuk zijn van de leerlijn “leren leren” over de drie graden heen en tevens een belangrijke bijdrage leveren aan “sociale vaardigheden”.

Het werken aan onderzoeksvaardigheden geeft de school mogelijkheden om aan begeleid zelfgestuurd leren te doen.

1.1.3 Hoe te realiseren?

Samenwerking tussen leraren

Om de studielast van de leerlingen en de planlast van de leraren beheersbaar te houden, zijn afspraken en samenwerking met betrekking tot een aantal aspecten onontbeerlijk.

Studielast van leerlingen, bijv.:

- afspraken rond het aantal en de spreiding van de onderzoeksopdrachten;
- transfer van vaardigheden (zie onderzoekend leren in de eindtermen van de basisvorming, bepaalde deelvaardigheden zoals verslaggeving, informatieverwerving en -verwerking, bibliografische verwerking ...);
- voortbouwen op verworven kennis en vaardigheden;
- coöperatief leren;
- ...

Planlast van de leraren, bijv.:

- afspraken over wie welke deelvaardigheden realiseert;
- gelijkgerichte didactische visie;
- ontwikkelen van bepaalde begeleidings- en evaluatiemodellen, bijv. portfolio, logboek, zelfevaluatie ...
- efficiënt gebruik van bepaalde lokalen, materialen en werkmiddelen;
- afspraken over wie wat wanneer begeleidt;
- ...

Een gestructureerde aanpak: het OVUR-schema

Om de SET te realiseren in de verschillende polen van het ASO kan het OVUR-schema (Oriënteren, Voorbereiden, Uitvoeren en Reflecteren) een goede leidraad zijn.

In dit schema kan de onderzoekscyclus in een aantal stappen worden uitgewerkt.

Stappen	
1 Oriënteren	Oriënteren op het onderzoeksprobleem
	Formuleren van onderzoeksvragen
2 Voorbereiden	Maken van een onderzoeksplan
3 Uitvoeren	Verwerven van informatie
	Verwerken van informatie
	Beantwoorden van vragen en formuleren van conclusies
	Rapporteren
4 Reflecteren	Eigen evaluatie van het onderzoeksproces en het onderzoeksproduct.

De onderzoeksopdracht als proces

Het werken met onderzoeksopdrachten biedt mogelijkheden om procesmatig aan de ontwikkeling van onderzoekscompetentie te werken.

Een onderzoeksopdracht is een (begeleid) zelfstandig onderzoek binnen een onderzoeksthema dat aansluit bij één of meerdere vakken van de pool.

Hoewel de onderzoeksvaardigheden in elk vakleerplan zijn opgenomen, dienen ze niet in elk vak gerealiseerd te worden, maar afhankelijk van de onderzoeksopdracht gebeurt dit in samenspraak binnen het geheel van de pool. De concretisering gebeurt op het niveau van de vakgroep.

Met betrekking tot de tweepolige studierichtingen zijn geïntegreerde projecten mogelijk. Daarin komen de onderzoeksvaardigheden uit beide polen aan bod.

Evaluatie

Bij de evaluatie van onderzoekscompetentie gaat het om de mate waarin de leerling de hierboven vermelde eindtermen heeft gerealiseerd. Hierbij kan de leraar het stappenplan als leidraad gebruiken. Bij elke stap zal een aantal beoordelingscriteria moeten opgesteld worden.

2 Specifieke pedagogisch-didactische wenken

Het programma Basketbal binnen het curriculum dat in 2e en 3e graad wordt gegeven, verdelen we onder in 3 verschillende items:

- TECHNIEK
- FUNDAMENTALS
- CONDITIE

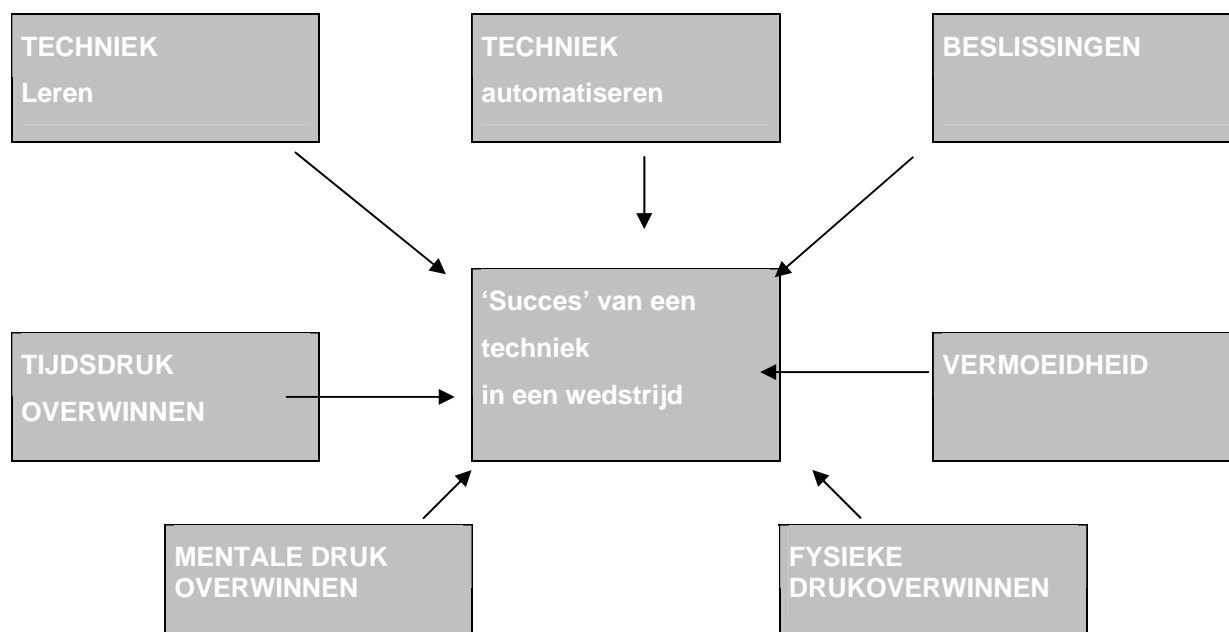
Aangezien de grote belangrijkheid van de technische ontwikkeling in de topsport, zal techniektraining een belangrijke werkvorm zijn voor de trainers. De leerlingen-topsport leren omgaan met techniektraining. Deze vorm van training eist van hen zeer veel concentratie en zelfdiscipline. Het opvangen en verwerken van nieuwe informatie zal doorslaggevend zijn voor het verbeteren van bepaalde technische bewegingen. De verschillende onderdelen, techniek, fundamentals en conditie, kunnen niet los gekoppeld worden van elkaar. Zij worden in grote mate met elkaar gelinkt en vloeien over in elkaar.

TECHNIEK

- SHOOTING
- DRIBBLING
- PASSING & CATCHING
- FOOTWORK (AANVALLEND EN VERDEDIGEND)
- REBOUNDING

In eerste instantie zullen deze 5 verschillende onderdelen apart aangeleerd worden en geïsoleerd getraind worden. Het is evident dat er ook hier een overlapping komt van het aanleren en trainen van de verschillende onderdelen. Bijvoorbeeld: een lay-up (shooting) na het maken van een richtingsverandering met bal (dribbling).

Het aanleren van de technische vaardigheden kan onder verschillende vormen gebeuren. Verschillend met de 1e graad zal de aandacht vaak verder gaan dan het aanleren van technieken, hier zullen we technieken in verschillende toestanden trainen. De conditionele ontwikkeling van deze jongeren zal een belangrijke factor worden in het doorgroeien van deze jongeren naar het internationale niveau



1 TECHNIEK – leren

In de eerste fase zal de technische vaardigheid correct moeten aangeleerd worden tot in detail. Hierbij kan men gebruik maken van:

- Demonstratie
- Demo-video
- Beeldopnames van het individu zelf

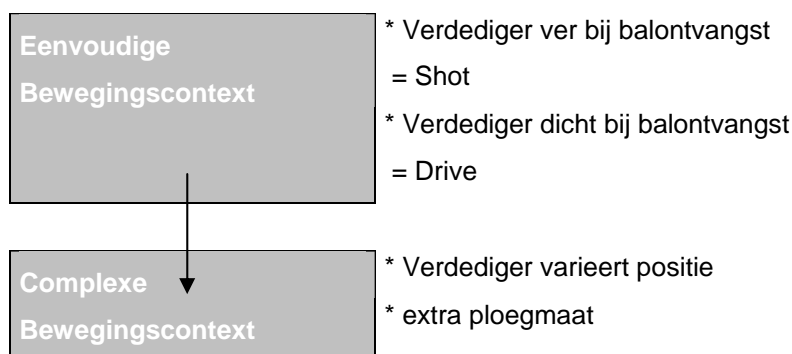
Verschillende variaties van het techniekitem wordt aangeleerd. Bijvoorbeeld: shooting; setshot, jumpshot, lay-up ...

2 TECHNIEK - trainen

In de aangebrachte oefenstof wordt de nadruk voornamelijk gelegd bij het oneindig veel herhalen van de te leren technische vaardigheid. De beweging dient geautomatiseerd te worden. We drijven de snelheid van uitvoering stelselmatig op, van 'slow motion' tot 'game like speed', vanuit verschillende situaties.

3 BESLISSINGEN

Daar waar de oefenstof rond 'vermoeidheid' gelinkt wordt met het conditionele aspect, kan het werken rond 'beslissingen' gelinkt worden met het fundamentele aspect. Leerlingen leren beslissen welke technische vaardigheden te gaan gebruiken. We bouwen dit op van een gesloten, eenvoudige tot een open, complexe bewegingscontext.



Het geven van feedback is een belangrijk aspect in dit leerproces. De leerlingen moeten weten 'wat' en 'hoe' zij in 'welke' situatie moeten gebruik maken van technische vaardigheden. Hierbij kan het gebruik maken van videobeelden een middel zijn om de genomen beslissing te beoordelen en bij te sturen.

4 VERMOEIDHEID

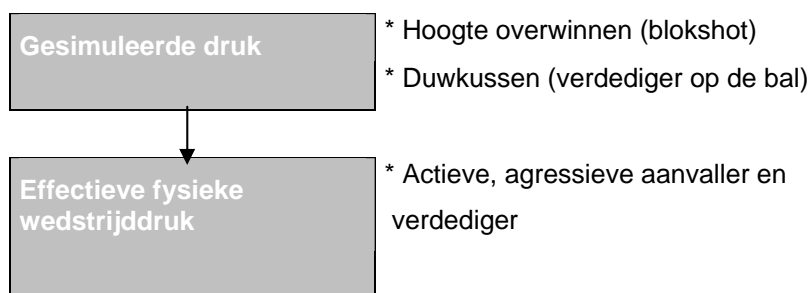
Het behalen van 'succes' in een wedstrijd, zal gedeeltelijk afhangen van de mate waarin men de technische vaardigheden nog correct kan uitvoeren in vermoeide omstandigheden. Dit kan aangeleerd worden onder verschillende vormen:

Lange reeksen maken, een bepaald aantal geslaagde acties uitvoeren, techniek uitvoeren na lopen, sprint, fysieke inspanning, techniek na krachttraining.

Hier vinden we snel de link terug met het conditioneel gedeelte. We dienen bij het werken onder vermoeidheid rekening te houden met de nog prille fysieke ontwikkelingsfase waarin het kind zich bevindt. Individualisering zal hierbij een zeer belangrijk aspect zijn. Deze aanleervorm kan snel aanleiding geven tot het creëren van 'bad habits'! De trainer mag niet vergeten dat het correct uitvoeren van de techniek boven het fysieke aspect staat.

5. OVERWINNEN FYSIEKE DRUK

In de eerste fase worden technische vaardigheden aangeleerd en getraind zonder 'uitwendige weerstand'. De speler zal door het individueel werken zich beter kunnen concentreren op de juiste uitvoering van de beweging. Basketbal is een situatiesport met tegenstrevers die op verschillende manieren druk kunnen geven. Alle technische vaardigheden zullen daarom dan ook getraind worden eerst onder een 'gesimuleerde druk' om daarna over te gaan naar de 'effectieve fysieke wedstrijd druk'.



6 MENTALE DRUK OVERWINNEN

Een belangrijk onderdeel in het aanleerproces van basketbaltechnieken, is het behalen van resultaat. Onder 'mentale druk' wordt er getraind om de beweging correct uit te voeren. Hiervoor kan je voornamelijk spelletjes gebruiken als oefenvorm waar plus of minpunten kunnen gegeven worden:

Shooting: bonusbal – pestbal, simuleren van wedstrijd situaties: laatste vrijworp beslissend.

7 TIJDSDRUK OVERWINNEN

Deze oefenvorm richt zich naar het behalen van een bepaald aantal gelukke pogingen in een beperkte tijd. Het overwinnen van tijdsdruk hangt nauw samen met het overwinnen van mentale druk. Deze laatste 2 oefenvormen dienen met enige voorzichtigheid gebruikt te worden gezien de nog jonge leeftijd van de spelers. Zij moeten zeker en vast opgenomen worden in de trainingen daar bijna alle wedstrijdacties gepaard gaan met het overwinnen van mentale druk en tijdsdruk.

FUNDAMENTALS

Hieronder verstaan we de fundamentele basketbalitems die het vervolg van de techniek en de pré-tactische voorbereiding op de tactiek zullen omvatten.

Het basisidee waarin de fundamentals zullen onderwezen worden zal 'quick decision' zijn.

De opbouw zal niet in geïsoleerde vormen gebeuren zoals bij het techniekgedeelte maar er zal gebruik gemaakt worden van het 'voor-tijdens-na' concept. Deze manier van werken zal leerlingen topsport toelaten een aantal opdrachten die elkaar cyclisch opvolgen aan te kunnen. Elke actie is slechts een tijdelijk onderdeel van een situatie.

Basketbal is een situatiesport: het spel vereist namelijk een grote aanpassing van de speler aan situaties die in een korte tijdspanne continu veranderen. Een sport met dergelijk bewegingsconcept wordt niet gekenmerkt door louter technische acties, maar zullen de motorische handelingen een aangepast antwoord geven op signalen uit de omgeving.

Tijdens het aanbrengen van verschillende fundamentals dient elke situatie aangeboden te worden vanuit volgende afspraken:

Gebruik van principes; actie – reactie regel; anticipatievermogen; keuzemogelijkheden i.f.v het doel.

De opbouw van de fundamentals gaan van het spelen van 1 tegen 1 tot het spelen van 3 tegen 3. Deze fundamentals zullen telkens in een beperkt aantal per blok en verschillend qua moeilijkheidsgraad per opleidingsniveau aangeboden worden.

MINIMALE MATERIËLE VEREISTEN¹

De leerlingen moeten beschikken over:

- de juiste sportschoenen, van goede kwaliteit zodat de kans op kwetsuren minimaal is;
- de juiste sportkledij.

De infrastructuur:

Accommodatie:

- 1 basketbalterrein per 10 leerlingen
- Extra shooting doelstellen (mogelijk verplaatsbaar)
- Fitness ruimte / power zaal in omgeving van basketbalterrein

Materiaal:

- Klein materiaal: ballen – kegels – spots – paaltjes – springtouwen – agilityladder – enz.
- Fitness materiaal: losse halters – fitness toestellen (specifiek Basketbal)
- Afname conditionele testen (Testmateriaal vb. hartslagmeters – krachtenplatform – enz.)

Middelen

Personeel:

ter beschikking stellen van een voltijdse verantwoordelijke.

Infrastructuur:

sporthal, looppiste, fitnesszaal, verzorgingskamer, vergaderzaal, video-installatie.

Schoolstructuur:

convenant met een onderwijsinstelling die de nodige opties aanbiedt, zowel in ASO als TSO

Financiering:

Departement Onderwijs, Ministerie van Sport en Cultuur → BLOSO, Vlaamse Basketbal Liga, de school, de stedelijke sportdienst

¹ Inzake veiligheid is de volgende wetgeving van toepassing:

- Codex,
- ARAB,
- AREI,
- Vlarem.

Deze wetgeving bevat de technische voorschriften die in acht moeten genomen worden m.b.t.:

- de uitrusting en inrichting van de lokalen;
- de aankoop en het gebruik van toestellen, materiaal en materieel.

Zij schrijven voor dat:

- duidelijke Nederlandstalige handleidingen en een technisch dossier aanwezig moeten zijn;
- alle gebruikers de werkinstructies en onderhoudsvoorschriften dienen te kennen en correct kunnen toepassen;
- de collectieve veiligheidsvoorschriften nooit mogen gemanipuleerd worden;
- de persoonlijke beschermingsmiddelen aanwezig moeten zijn en gedragen worden, daar waar de wetgeving het vereist.

EVALUATIE

Het "Basketbal Topsport" evaluatiesysteem bestaat uit **verschillende evaluatievormen**:

Evaluatie techniek en fundamentals

Na iedere periode (Blok) van 6 weken zullen verschillende items 'techniek – fundamentals – Conditioneel' geëvalueerd worden. Dit zal gebeuren aan de hand van specifieke evaluatieformulieren die aan de leerlingen worden meegegeven.

Evaluatie dagdagelijkse trainingen

Na iedere training zal de leerling van de betrokken coach een score krijgen voor de afgewerkte training. Deze is vooral gebaseerd op werkernst, leergierigheid, inzet en correctheid van werken tijdens de trainingen.

Evaluatie wedstrijden topsportschool

Aan de hand van een evaluatiefiche zullen de wedstrijden gespeeld met de topsportschool geëvalueerd worden. Daarnaast wordt die ondersteund door scoutinggegevens en beeldmateriaal.

Evaluatie wedstrijden club/landelijke en nationale selectie

Aan de hand van een evaluatiefiche zullen de wedstrijden gespeeld met de club of landelijke en nationale selectie geëvalueerd worden. Indien mogelijk wordt dit ondersteund door scoutinggegevens en beeldmateriaal.

Eindevaluatie topsportschool basketbal

Deze zal bestaan uit een samenstelling van de tussentijdse evaluaties aangevuld met een ondersteunende mening van de sporttechnische staf Topsportschool. Indien deze evaluaties niet voldoen aan de vooropgestelde progressie zal de positie van de leerling-topsporter in vraag worden gesteld.

Positieve tussentijdse evaluaties en een positieve eindevaluatie door het sporttechnisch kader zijn noodzakelijk voor een herselectie topsportstatuut.

BIBLIOGRAFIE

BERGHMANS, I., *Rug- en neklachten klein krijgen*, PVLO 2002.

BORMS, J., PION, J., e.a., *Eurofit Remediëring*, BLOSO, Commissariaat generaal voor de bevordering van de lichaamsontwikkeling, de sport en de openluchtrecreatie, 1994.

DE KNOP, P., *Op weg naar een verantwoord jeugdsportbeleid*, BLOSO Jeugdsportcampagne, Koning Boudewijnstichting, 1992.

DE KNOP, P., VAN PUYMBROECK, L., e.a., *Organisatie van sportieve evenementen*, ISBN 90-70870-16-9.

DE WITTE, *Instructiefilm Rugscholing*, Erembodegem, 1994.

DIELS, A., *VBL Topsportopleidingsplan*, 2004.

DUFOUR, W., *4000 Conditieoefeningen voor thuis, school en club*, Sint-Amandsberg/Gent, Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding, 1986.

MERTENS, B., *De voorwaardelijke vereenvoudiging van de basketballeergang*, Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding - Theorie,Praktijk, 115, 1988, p. 15, 37-45.

MERTENS,B., MUSCH, E., e.a., *Het Doelspelcompetentie Model toegepast op basketbal (cd-rom)*, ESEP 2005, <http://www.lo-bsw.ugent.be/ESEP/>

VRIJENS, J., BOURGOIS, J., e.a., *Basis voor Verantwoord Trainen*, 5e en volledig herwerkte uitgave, Monografie voor LO nr. 42, Sint-Amandsberg/Gent, Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding, 2001