VAKFICHE praktijk LO en sport: balsporten 3 tso

Examencommissie secundair onderwijs

//////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

Geldig van 01 januari 2024 tot en met 31 december 2024

Studierichting

3e graad tso

Lichamelijke Opvoeding en Sport (\*stopt in 2025)

Referentiekader

Leerplannen : Deze vakfiche sluit nauw aan bij de leerplannen van het GO! , het OVSG en het VSKO. Zij vormen de basis voor onze examens. Zo toetsen we of je de vereiste vaardigheden en competenties voldoende beheerst.

Inhoud

Waarom leer je dit vak?

Wat moet je leren?

Welke opdracht moet je uitvoeren?

Hoe verloopt het examen?

Hoe beoordelen we het examen?

Met welk materiaal bereid je je voor?

Waarom leer je dit vak?

Lichamelijke Opvoeding en Sport is een doe-gerichte studierichting. Je besteedt aandacht aan:

*Sport op een gezonde en sportieve manier beleven en beoefenen:*

* Je bent bereid om te oefenen en te volharden tot een bewegingstaak gekend is;
* Je beleeft plezier aan sport en beweging, zowel recreatief als in competitie;
* Je kent spel- en gedragsregels en bent bereid deze toe te passen ten overstaan van medespelers, tegenspelers, scheidsrechters, publiek, ... .

*Ontwikkeling van een gezonde en veilige levensstijl:*

* Je traint op een verantwoorde manier met aandacht voor de relatie tussen inspanning, ontspanning en recuperatie;
* Je toont respect voor de natuur, de sportinfrastructuur en het materiaal;
* Je hebt aandacht voor gezonde voeding en gebruikt geen verslavende of stimulerende middelen;
* Je voelt je verantwoordelijk voor de eigen veiligheid en die van anderen.

*Sociaal functioneren:*

* Je beschikt over een gezonde sportieve instelling;
* Je draagt verzorgde sportkledij;
* Je hebt een kritische mening over sport in de maatschappij;
* Je bent bereid je medekandidaten te helpen;
* Je bent bereid tijdens het examen andere taken uit te voeren.

Bij alle proeven wordt een voortdurende aandacht voor de veiligheid, zowel van jezelf als van de medekandidaten, verwacht. Je zal tijdens het examen ook gevraagd worden een andere rol dan die van uitvoerder in te vullen. Zo kan je ingeschakeld worden als scheidsrechter, balaangever, ... Een elementaire kennis van de reglementering van de verschillende disciplines is dus zeker ook noodzakelijk.

Balsporten worden opgedeeld in twee categorieën: de terugslagspelen en de doelspelen. Bij al deze sporten tracht je zelf te scoren en anderzijds het scoren van de tegenpartij te beletten.

Kenmerkend voor de terugslagspelen is dat je van de tegenstander gescheiden wordt door een net. Scorekansen creëren en anderzijds het scoren van de tegenpartij voorkomen zijn spelhandelingen en/of tactische principes die voor de verschillende sporten binnen deze categorie overeenkomen. Het terugslagspel dat voor jou op het programma staat is **volleybal.**

Voor de doelspelen, waar je in direct (fysiek) contact komen met de tegenstander, zal je proeven moeten afleggen van **basketbal, handbal en voetbal.** Kenmerkend voor al deze sporten is dat je in balbezit het doel tracht te vinden en de andere ploeg dit tracht te verhinderen door de bal te veroveren.

Naast de spelhandelingen en tactische principes die voor de sporten binnen één categorie (terugslag- of doelspelen) te veralgemenen zijn, bestaan er per sport uiteraard ook enkele specifieke speltechnische en speltactische vaardigheden.

Wat moet je leren?

uit welke componenten bestaat het vak?

|  |
| --- |
| Volleybal |
| Basketbal |
| Handbal |
| Voetbal |

wat is de inhoud van het vak?

**Volleybal**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| individuele technieken | * receptie: 'onderhands’ uitvoeren
* pastechniek: 'toets’ (tweede contact) uitvoeren
* pasvariaties: gesprongen pas, achterwaartse pas, steekpas, … individueel uitvoeren
* aanvalstechniek: 'smash’ (derde contact) uitvoeren
* aanvalsvariaties: gerichte aanval, plaatsbal, drop, … uitvoeren
* bovenhandse opslag uitvoeren
* opslagvariaties: plaatsing, hoogte, snelheid, spin, … uitvoeren
* blokken
 |
| aanvallen in spelsituaties | * juiste pastechniek kiezen en toepassen om een ideale aanvalsset-up te creëren
* gepaste en gevarieerde aanvalsoptie gebruiken om zo de tegenpartij onder druk te zetten
* geven van aanvalsdekking om geblokte aanvalspogingen op te vangen
* gebruiken van een gevarieerde bovenhandse opslag om zo de tegenpartij onder druk te zetten
 |
| verdedigen in spelsituaties | * de receptie gebruiken om vanuit verschillende plaatsen op het speelveld de spelverdeler op een optimale manier aan te spelen, in functie van een goede aanvalsset-up
* je verplaatsen om in een ideale blokpositie te komen: 1- en 2-mansblok
* vlotte omschakeling maken tussen de verdedigende en de aanvallende acties
 |

**Basketbal**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| individuele technieken | correct uitvoeren van :* lay up voorkeurshand
* lay up niet-voorkeurshand
* halve haakworp
* lay back
* Bob Cousy
* setshot
* jumpshot
* jump stop
* T.T.P. (triple-thread-position): houding waaruit gescoord, gepast of gedribbeld kan worden
* diverse dribbeltechnieken met snelheid- en richtingsverandering: cross-over, openstep, reverse, enz.
* aanvallende en verdedigende rebound (boxing out)
* individuele verdedigingstechnieken
* plaatsen van een screen
 |
| tactiek in spelsituaties | * In and out: opzoeken van de verdediger en nadien vrijlopen
* bij balaanname steeds de T.T.P. aannemen om onvoorspelbaar te blijven
* Give and go
* Backdoor
* Fill the spot
* keuze van en houden aan teamdefense: man-to-man of zoneverdediging
 |
| in spelsituaties in balbezit blijven en doelkansen creëren | * vanuit verschillende richtingen ten opzichte van het doel een doelpoging ondernemen met de voorkeurvoet/- hand wanneer die kans zich in het spel aanbiedt, zelfs onder druk van een verdediger
* een doelpoging ondernemen, na vrijspelen, op shotafstand van het doel
* de bal beschermen tegenover actieve verdedigers zonder het overzicht op het spel te verliezen
* een medespeler op een veilige en efficiënte manier de bal toespelen onder druk van een verdediger
* in een één tegen één situatie een verdediger met succes omspelen
* jezelf vrijspelen en aanspeelbaar maken tegenover een actieve verdediger
* tijdens een aanval jezelf opstellen en verplaatsen tegen een georganiseerde verdediging in functie van de actie van de balbezitter en de verdedigers
* meerderheidssituaties creëren en uitspelen
* jezelf breed en diep opstellen op het terrein: de ruimte van het hele speelveld gebruiken
* de bal snel rondspelen
 |
| in spelsituaties balbezit veroveren en doelkansen verhinderen | * steeds positie innemen tussen de aanvaller en het doel, zonder de bal uit het oog te verliezen
* op de speler met/zonder bal verdedigen
* een gepaste keuze maken in minderheidssituaties
 |
| in spelsituaties zo snel mogelijk omschakelen tussen verdedigen en aanvallen | * vanuit balwinst een tegenaanval organiseren
* bij balverlies de verdediging organiseren
 |

**Handbal**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| individuele technieken | * slagworp (loopworp/sprongworp), valworp, heupworp uitvoeren
* gebruik maken van het 'nulcontact’ en uitwijken naar links/rechts
* dribbelen onder druk
* handbaldribbel uitvoeren als schijnbeweging in functie van het vrijspelen of het komen tot een kans
* Individuele verdedigingstechnieken met contact uitvoeren
* verre pas geven als start van een tegenaanval
 |
| tactiek in spelsituaties | * uitvoeren van de harmonicabeweging: met bal doel opzoeken, zonder bal terug achteruit
* blok / scherm uitvoeren
* enkele en dubbele wissel uitvoeren
* vrijworpsituaties uitvoeren
* verdedigen in teamverband: 6-0, 5-1 of 4-2
* uitstappen met rugdekking in verdediging
* interceptie spelen
 |
| in spelsituaties in balbezit blijven en doelkansen creëren | * vanuit verschillende richtingen ten opzichte van het doel een doelpoging ondernemen met de voorkeurvoet/- hand wanneer die kans zich in het spel aanbiedt, zelfs onder druk van een verdediger
* een doelpoging ondernemen, na vrijspelen, op shotafstand van het doel
* de bal beschermen tegenover actieve verdedigers zonder het overzicht op het spel te verliezen
* een medespeler op een veilige en efficiënte manier de bal toespelen onder druk van een verdediger
* in een één tegen één situatie een verdediger met succes omspelen
* jezelf vrijspelen en aanspeelbaar maken tegenover een actieve verdediger
* tijdens een aanval jezelf opstellen en verplaatsen tegen een georganiseerde verdediging in functie van de actie van de balbezitter en de verdedigers
* meerderheidssituaties creëren en uitspelen
* jezelf breed en diep opstellen op het terrein: de ruimte van het hele speelveld gebruiken
* de bal snel rondspelen
 |
| in spelsituaties balbezit veroveren en doelkansen verhinderen | * steeds positie innemen tussen de aanvaller en het doel, zonder de bal uit het oog te verliezen
* op de speler met/zonder bal verdedigen
* een gepaste keuze maken in minderheidssituaties
 |
| in spelsituaties zo snel mogelijk omschakelen tussen verdedigen en aanvallen | * vanuit balwinst een tegenaanval organiseren
* bij balverlies de verdediging organiseren
 |

**Voetbal**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| individuele technieken | * jongleren
* pastechniek: korte (lage) en lange (hoge) pas
* lobben
* wreefschot op doel uitvoeren
* controleren van de bal en klaarleggen om te spelen (spelen in 2 tijden) + spelen in één tijd
* drijven en dribbelen (in combinatie met schijnbewegingen) + passeren van een verdediger
* koppen
 |
| tactiek in spelsituaties | * uitvoeren van een 1-2 beweging tijdens een wedstrijdsituatie en zo een verdediger omspelen
* verdedigen in teamverband: zone- en individuele manverdediging
 |
| in spelsituaties in balbezit blijven en doelkansen creëren | * vanuit verschillende richtingen ten opzichte van het doel een doelpoging ondernemen met de voorkeurvoet/- hand wanneer die kans zich in het spel aanbiedt, zelfs onder druk van een verdediger
* een doelpoging ondernemen, na vrijspelen, op shotafstand van het doel
* de bal beschermen tegenover actieve verdedigers zonder het overzicht op het spel te verliezen
* een medespeler op een veilige en efficiënte manier de bal toespelen onder druk van een verdediger
* In een één tegen één situatie een verdediger met succes omspelen
* jezelf vrijspelen en aanspeelbaar maken tegenover een actieve verdediger
* tijdens een aanval jezelf opstellen en verplaatsen tegen een georganiseerde verdediging in functie van de actie van de balbezitter en de verdedigers
* meerderheidssituaties creëren en uitspelen
* jezelf breed en diep opstellen op het terrein: de ruimte van het hele speelveld gebruiken
* de bal snel rondspelen
 |
| in spelsituaties balbezit veroveren en doelkansen verhinderen | * steeds positie innemen tussen de aanvaller en het doel, zonder de bal uit het oog te verliezen
* op de speler met/zonder bal verdedigen
* een gepaste keuze maken in minderheidssituaties
 |
| in spelsituaties zo snel mogelijk omschakelen tussen verdedigen en aanvallen | * vanuit balwinst een tegenaanval organiseren
* bij balverlies de verdediging organiseren
 |

 De leerinhouden in deze vakfiche zijn dezelfde voor jongens en meisjes.

Welke opdracht moet je uitvoeren?

Welke bijlagen heb je nodig?

Hoe verloopt het examen?

**Hoe lang duurt het examen?**
120 minuten voor examens vanaf 01-01-2024 tot 31-12-2024

**Hoe verloopt het examen?**De Examencommissie doet het mogelijke om deze proeven af te nemen op een aangepast sportterrein. We voorzien voor het examen een tijdsbesteding van 2 uren.

Om praktische redenen testen de examinatoren gewoonlijk 3 van de 4 sportdisciplines.

Normalerwijs nemen de examinatoren per sport minstens één techniektest en één wedstrijdvorm af waarin zowel de technische als tactische vaardigheden geobserveerd kunnen worden. De keuze en organisatie van de spelvormen en oefeningen tijdens het examen zullen onder andere afhankelijk zijn van het aantal aanwezige kandidaten.

De examinatoren maken een evenwichtige keuze uit de weergegeven leerinhouden.

De exacte examenlocatie wordt telkens weergegeven op het platform bij de geplande examens.

Opgelet!! Voor de examenlocatie KU Leuven, campus Arenberg Heverlee, Tervuursevest 101 te 3001 Leuven (Heverlee) moet je je telkens aanmelden aan de ingang van het zwembad 15 minuten vóór de start van elk praktijkexamen sport.

**Wat breng je mee?**Gepaste sportkledij.

Voor voetbal hoef je geen outdoor voetbalschoenen te voorzien aangezien alle sporten indoor worden geëxamineerd.

OPGELET! Op de examenlocatie is het dragen van een mondmasker verplicht!

Tijdens het praktijkexamen volg je de richtlijnen van de examinatoren in verband met het dragen van het mondmasker.

**Welk materiaal krijg je van ons?**

**Welke soort van vragen mag je verwachten?**

Hoe beoordelen we het examen?

**Op welke criteria beoordelen we je examen?**
Bij de evaluatie van de proeven wordt rekening gehouden met de technische en tactische vaardigheid en de geleverde prestaties.

**Onderdelen**

|  |  |
| --- | --- |
| Elke discipline staat op 25%.Het totaal van alle disciplines samen wordt omgerekend naar 100%  | Het examen staat op 100% |

Met welk materiaal bereid je je voor?