

WILLEM DE KOONING ACADEMY

JUNI 2020

# AFRO MOVES



---

FOCUS OP ROTTERDAM ZUID

---

# WIE ZIJN WIJ?

## DE MENSEN ACHTER DIT PROJECT



**ZOË VAN HELDEN**

22 JAAR



**STEFANIA MUSA**

25 JAAR

Hi, mijn naam is Zoë van Helden en ik ben 22 jaar oud. Ik heb een enorme affiniteit met sport en ben ervan overtuigd dat dit bijdraagt aan de gemoedstoestand van mensen. Het is voor mij altijd een uitlaatklep geweest en heb hier heel veel vrienden aan over gehouden. Als ik ook maar een klein beetje dat gevoel kan overdragen aan de kinderen hier in de Afrikaanderwijk, ben ik al super tevreden!

Ik ben Stefania Musa, 25 jaar oud en ik kom uit Gouda. Ik werk minimaal drie dagen per week en daarnaast voetbal ik. Omdat ik zelf zoveel met sport bezig ben, vind ik het belangrijk dat kinderen hier toegang tot hebben. Ik ondervind zelf wekelijks het belang hiervan. Daarom hoop ik hiermee iets neer te zetten dat dat belang onderstreept en hoop ik dat alle kinderen in de buurt hier toegang tot kunnen krijgen.

---

# IN HET KORT

Uit ons onderzoek blijkt dat voor veel ouders en kinderen de drempel nog heel hoog ligt om bij jullie te gaan sporten. Dit komt onder andere doordat er vooral voetbal aangeboden wordt. Ook hebben veel ouders geen geld om hun kinderen te laten sporten, terwijl het wel belangrijk is dat kinderen toegang hebben tot sport. Wij bieden jullie trainingsschema's voor basketbal om dat een keer in de week aan te bieden. Wij willen jullie helpen met de promotie hiervan op de BSO's. Het zou tof zijn dat de kinderen van de BSO's zich bij jullie aan kunnen melden en jullie die trainingen geven.

De trainingsschema's zijn zo in elkaar gezet dat iedereen deze trainingen kan geven. Ook zijn er zoveel oefeningen dat de groep op kwaliteit en/of leeftijd opgesplitst kan worden. Wanneer dit bevalt, de groepen groter worden of er een tekort aan trainers is, kunnen de trainingen ook door begeleiders van de BSO's gegeven worden.

## MISSIE EN VISIE

### **Missie**

Sport toegankelijker maken voor alle kinderen in de Afrikaanderwijk.

### **Visie**

Dit willen wij bereiken door jullie handvatten te geven om meerdere sporten (basketbal) aan te bieden.



---

# PARTNERS



Om sport aan te bieden, zijn er natuurlijk attributen nodig. Sportverenigingen hebben deze vaak al. Door met hen samen te werken, kan je meerdere sporten aanbieden voor iedereen. Ook hebben zij vrijwilligers in dienst die affiniteit met de desbetreffende sport hebben. Zij zijn degenen die trainingen zouden kunnen en/of willen geven. Daarnaast kunnen zij geschikte trainingsschema's afleveren. Ook BSO's zijn relevant, omdat daar vaak veel kinderen zijn die vermaakt moeten worden. Door sport aan te bieden, kan er een dagprogramma gemaakt worden, waarbij kinderen ook nog eens in beweging zijn. Zeker omdat steeds meer kinderen alleen nog maar voor de tv zitten of achter hun tablet, is het een 'gezonde' dagbesteding. De sport kan in samenwerking met de BSO-begeleiders aangeboden worden. Niet alle kinderen kunnen ook sporten, omdat hun ouders er financieel niet voor op kunnen draaien. Door dit op een plek als de BSO aan te bieden, kun je die kinderen dat ook bieden. Veel BSO's werken samen met basisscholen. Van daaruit kunnen de programma's ook op basisscholen aangeboden worden tijdens de gymlessen.

---

# WAAROM IS DIT INTERESSANT VOOR JULLIE?



## MAATSCHAPPELIJK BELANG

Jullie zetten je al in voor de mensen op Rotterdam Zuid door het aanbieden van voetbal voor iedereen. Echter zoals aangegeven ervaren veel mensen de drempel nog als hoog en dit is natuurlijk iets wat moet veranderen. Jullie staan bekend als een organisatie die zich inzet voor de wijk en om deze samenwerking aan te gaan zal dat alleen maar versterken. Meer kinderen op Zuid, ook kinderen die niet de financiële middelen hebben voor een vereniging, krijgen op deze manier door jullie de kans toch te sporten en dit draagt bij aan de positiviteit van de wijk!

# BIJLAGEN BSO'S OP ZUID

Kinderopvang en BSO Het  
Kleurpaleis  
Oranjeboomstraat 209  
3071 SJ Rotterdam  
010 307 39 30

BSO De kleine Pijler  
Rijtuigweg 1  
3071 ZA Rotterdam  
06 45 32 90 28

BSO De Wissel  
Spoorweghaven 174  
3071 ZG Rotterdam  
010 484 35 68

De Droomplaats Kinderopvang  
Heppie  
Hillestraat 21-23  
3072 JK Rotterdam  
085 111 92 00

BSO De Binnenhaven  
Binnenhavenhof 3  
3071 ZC Rotterdam  
010 215 00 02

Sport BSO De Landtong  
Levie Vorstkade 65  
3071 AG Rotterdam  
010 215 00 05

BSO Bimbola  
Laan op Zuid 908  
3071 AC Rotterdam  
010 213 20 27

Plein 3 BSO  
Johannes Brandstraat 3  
3072 BD Rotterdam  
06 41 18 01 05

KDV & BSO Brielselaan - Kiddooz  
Brielselaan 42-C  
3081 LB Rotterdam  
010 484 18 33



---

# TRAININGSVOORBEELDEN

## TRAINING 1 PASSING (8 T/M 14 JAAR)

A. Kennismaken en regels (10 min)

Namen vragen, opschrijven

B. Warming-up (5 min)

Schaduwlopen: kinderen in tweetallen achter elkaar aan lopen binnen veld. Achterste kind volgt de voorste, ook bij snelle bewegingen. Bij fluitsignaal wisselen van voor en achter.

C. Pass-oefening (10 min)

In tweetallen tegenover elkaar alle passes langs. Eerst oefenen, dan wie het eerst tien passes heeft. Hardop tellen en zitten.

D. Bal maakt vrij (10 min)

Twee tikkers (lintje!), drie ballen. Hele veld. Als je bal hebt, mag je niet getikt worden. Let op goede passes: elkaar aankijken, vingertoppen.

E. Bal plukken en teruggedribbelen (5 min)

Op achterlijn, trainer gooit bal in lucht. Voorste kind sprint, vangt de bal en dribbelt terug via de zijlijn. Bal neerleggen en achteraan aansluiten.

F. Pauze (5 min)

G. Vul de lege hoek (10 min)

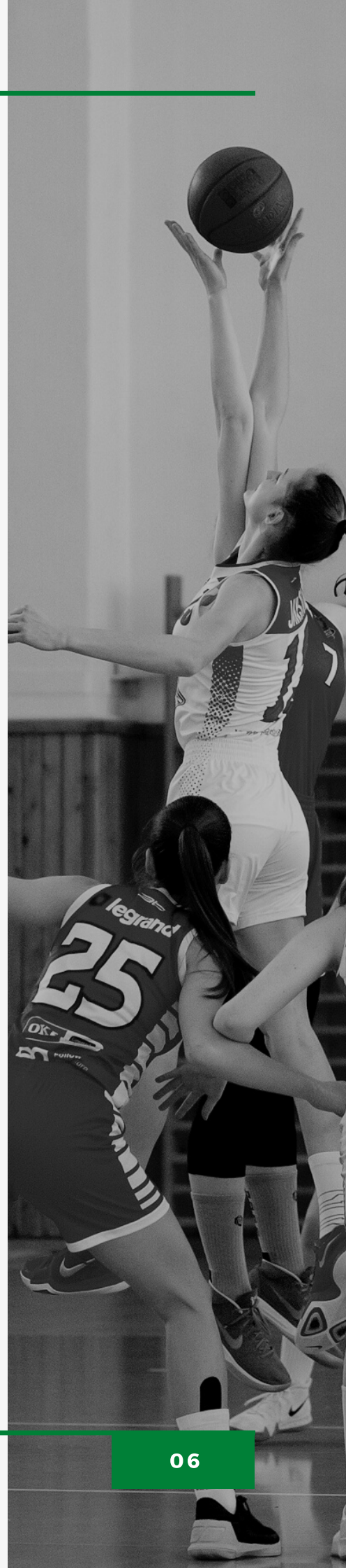
Vier pilonnen, drie kinderen. In vierkantje passen. Pass gegeven, dan naar lege plek lopen, zodat je in rondje kunt blijven passen. Kijk ander aan, stap uit, pass en vang met vingertoppen. Voorbeeld laten zien!

H. Teamball (10 min)

Twee teams in veld. Vijf keer passen zonder dat bal onderschept wordt = punt. Dan andere team aan de beurt. Vijf passes gehaald, dan vanaf die plek proberen bal in basket te gooien voor extra punt. Welk team wint?

Partij (10 min)

Zelfde twee teams, eerst zonder dribbel. Laat je zien door vrij te lopen. Loop en pass vooruit!



# TRAININGSVOORBEELDEN

## TRAINING 2 SHOT (8 T/M 14 JAAR)

A. Regels en namen herhalen (5 min)  
Klaarleggen: hoepel, lintjes, 4 pionnen

B. Warming-up (5 min)  
Allemaal op achterlijn: achtereenvolgens hinkelend, huppelend, springend naar de overkant en terug. Als laatste een sprint.

C. Schotoefening (5 min)  
In tweetallen tegenover elkaar zitten op grond. Bal in de lucht schieten, zelf weer opvangen.

D. Schotoefening (5 min)  
idem als C, maar dan naar elkaar schieten. Trainer tussendoor lopen, over gestrekte arm schieten. Daarna over staande trainer schieten.

E. Gevangenisbal (10 min)  
1 of 2 tikkers op half veld. Buiten het veld een gevangenis (met pionnen afgezet) met vier ballen. Getikt = gevangenis. Bal passen naar speler en weer terugkrijgen en vangen = vrij en dus weer het veld in. Tikker probeert iedereen zo snel mogelijk te tikken. Anderen lopen vrij en passen goed.

F. Pauze (5 min)

G. Shoot-out (10 min)  
In een rij bij vrije worplijn. Eén keer schieten, bal afvangen, vanaf die plek weer schieten, totdat hij raak is. Schiet degene achter je eerder raak, dan ben je af. Af = zitten op bank.

H. Schotoefening (5 min)  
Hoepel. Kind dribbelt naar hoepel, maar 1-tel-stop en neemt schot. Bal afvangen, achteraan aansluiten.

I. Staarttikkertje (10 min)  
Iedereen lintje in broek. Proberen lintje van ander te stelen, zonder dat die van jezelf gepakt wordt. Lintje gestolen, kom een nieuwe halen en probeer een andere terug te pakken. Wie heeft de meeste lintjes bij fluitsignaal?

Partij (10 min)

Zelfde twee teams, eerst zonder dribbel. Laat je zien door vrij te lopen. Loop en pass vooruit! Neem een goed schot van dichtbij.



---

# TRAININGSVOORBEELDEN

## TRAINING 3 LAY UP (8 T/M 14 JAAR)

A. Regels en namen herhalen (5 min)

Klaarleggen: lintjes, allemaal eigen bal

B. Warming-up (5 min)

Allemaal op achterlijn in twee estafetterijtjes: met z'n allen tegelijk naar de overkant lopen/rennen/dribbelen. Welk rijtje zit/staat/in kring/naast elkaar, handen vast als eerst?

C. Lay-up tegen muur (5 min)

Elk kind eigen bal, bij muur staan. Op linkervoet tegen muur schieten en vangen. Daarna op rechervoet beginnen, spring op linkervoet en schiet. Als laatste op linkervoet beginnen, spring rechts, spring links en schiet. (Let op: pols omklappen bij schot)

D. Herhaling passing (5 min)

In kring passen, steeds één iemand overslaan. Steeds meer ballen. Let op: aankijken, strak passen thv borst.

E. Staarttikkertje (10 min)

Iedereen lintje in broek. Proberen lintje van ander te stelen, zonder dat die van jezelf gepakt wordt. Lintje gestolen, kom een nieuwe halen en probeer een andere terug te pakken. Wie heeft de meeste lintjes bij fluitsignaal?

F. Pauze (5 min)

G. Lay-up op basket (10 min)

Eerst in één rijtje ieder twee keer oefenen. Daarna in twee rijtjes, waarbij ander de bal afvangt en aansluit in rijtje van lay-up. Daarna rennen naar middellijn als je geweest bent, dan aansluiten in rijtje. Let op: linkervoet, rechts, links, schiet; rechtsboven in rechthoek; onder bal doorkijken; pols omklappen.

H. Lay-up-race (5 min)

Twee rijtjes bij achterlijn. Twee kinderen bal, dribbelen naar overkant en maken daar lay-up. Raak, dan snel terug en bal aan volgende geven. Mis, doorgaan tot hij zit. Laatste terug, dan zitten. Welk rijtje als eerste klaar?

I. Vrije worp (5 min)

Twee teams, allebei eigen basket. Wie het eerst 3 vrije worpen raken? Hardop tellen! Afhankelijk van tijd nog een keer met 3 of 5 raak.



# TRAININGSVOORBEELDEN

## TRAINING 4 VRIJLOPEN (8 T/M 14 JAAR)

A. Regels en namen herhalen (5 min)

Klaarleggen: matten/hoepels/hesjes

B. Warming-up (5 min)

Allemaal op achterlijn. Lopen, als ik fluit, snel omkeren. Bij achterlijn ook omkeren. Daarna langzaam rennend, snel rennend. Als laatste een sprint.

C. Passing (5 min)

In tweetallen tegenover elkaar, belangrijkste regels passen herhalen: twee handen laten zien, uitstappen, nawijzen, op borsthoogte, strak, elkaar aankijken.

D. Loop je vrij! (10 min)

2x3 of 1x5 matten/hoepels. Eén matspeler minder dan er matten zijn, 1 of 2 verdedigers. 5x passen is punt, onderscheppen is punt. Wie het eerst 3 punten? Niet over iemand heen passen, niet diagonaal (schuin) passen. De matspelers mogen van mat naar mat lopen. Met bal niet lopen of dribbelen. Verdediger mag niet op mat komen.

E. Stop op de lijn: pivoteren (5 min)

Iedereen met bal op achterlijn. Met bal naar lijn, stoppen (1-tel, 2 benen tegelijk), pivoteren naar voren en naar achteren, bal stevig vast, ellebogen naar buiten, verder naar volgende lijn. Daarna op fluitsignaal stoppen.

F. Pauze (5 min)

G. Lay-up op basket (10 min)

Eerst in één rijtje ieder twee keer oefenen. Daarna in twee rijtjes, waarbij ander de bal afvangt en aansluit in rijtje van lay-up. Daarna rennen naar middellijn als je geweest bent, dan aansluiten in rijtje. Let op: linkervoet, rechts, links, schiet; rechtsboven in rechthoek; onder bal doorkijken; pols omklappen.

H. Lay-up-race (5 min)

Twee rijtjes bij achterlijn. Twee kinderen bal, dribbelen naar overkant en maken daar lay-up. Raak, dan snel terug en bal aan volgende geven. Mis, doorgaan tot hij zit. Laatste terug, dan zitten. Welk rijtje als eerste klaar?

I. Pivoteren (5 min)

Idem als stop op de lijn. Helft de bal, andere helft probeert bal af te pakken. Zij staan klaar op de lijn, mogen alleen afpakken van iemand die gestopt is. Pivoteren, bescherm de bal door hem stevig vast te houden en ellebogen naar buiten te doen. Bal afgepakt, dan wisselen van aanvaller/verdediger.

Partij (10 min)

Eerst zonder dribbel. Laat je zien door vrij te lopen. Pivoteren, laat de bal niet afpakken! Loop en pass vooruit! Neem een lay-up of goed schot van dichtbij.

---

# TRAININGSVOORBEELDEN

## TRAINING 5 DRIBBEL/SHOT

A. Spullen klaarzetten, beginnen (5 min)

Klaarleggen: pilonnen/hesjes

B. Warming-up (5 min)

Op achterlijn, achter elkaar. Lopen rond het veld. Fluit = spring, klappen = zit. Na 1 rondje lopen, rondje zijwaarts lopen, rondje met opgetrokken benen lopen, rondje rennen, rondje dribbelen, rondje sprinten.

C. Lay-up (5 min)

In twee rijtjes een achtje maken. Rennen naar de middenlijn. Denk aan: linkervoet, rechts, links, rechts omhoog. Met dribbel. (in twee groepjes, twee baskets)

D. Bal plukken en dribbelen/lay-up (10 min)

Achter de lijn in rijtje. Trainer gooit bal in de lucht. Voorste kind sprint, vangt de bal, stopt met twee benen tegelijk en pivoteert naar voor en achter. Daarna terugdribbelen. Dan idem, maar met lay-up. Bal aan trainer geven.

E. Vrije worpen (10 min)

Twee baskets, twee teams. Vrije worpen schieten. Denk aan: elleboog recht, hand onder de bal, door je knieën, strekken, hand omklappen, onder de bal doorkijken. Welk team het eerst 5 raak?

F. Pauze (5 min)

G. Bal rollen en dribbelen (5 min)

Van zijlijn naar zijlijn tussen pilonnen door. Met één bal, twee ballen. Eerst alleen rollen, daarna dribbel of dribbel en rol. Twee rijtjes. Heen en weer, bal aan volgende geven. Twee ballen per rijtje.

H. Staarttikkertje met hesjes (5 min)

Allemaal in veld met bal dribbelen. Al dribbelend proberen elkaars hesje eruit te halen. Hesje gepakt, dan aan de kant gaan zitten. Wie blijven er over?

I. Pivot and shoot (5 min)

Tweetallen, 1 kind past naar kind dat met rug naar basket staat. Pivoteert en schiet, pakt eigen bal en past naar kind 1. Vijf keer, dan ruilen van plek. Op twee baskets.

Partij (10 min)

Eerst zonder dribbel. Laat je zien door vrij te lopen. Pivoteren, laat de bal niet afpakken! Loop en pass vooruit! Neem een lay-up of goed schot van dichtbij.



# TRAININGSVOORBEELDEN

## TRAINING 6 DEFENSE/DRIBBEL

A. Spullen klaarzetten, beginnen (5 min)

Klaar: ballen, één pilon, hesjes voor partij. Wedstrijd: goed gespeeld!

B. Warming-up (5 min)

Kinderen met vier of vijf zittend op bank, benen elk aan één kant. Trainer fluit = opstaan in 'ready stance' (alsof je op stoel zit met handen bij knie). Daarna van bank af en opzij stappen (voeten mogen elkaar niet raken) = slides. Weer terug naar bank, etc.

C. Lay-up (10 min)

In twee rijtjes een achtje maken. Rennen naar de middenlijn. Denk aan: linkervoet, rechts, links, rechts omhoog. Met dribbel, evt. met pass.

D. Knietje tikken (5 min)

Twee kinderen per cirkel, in ready stance. Elk vijf punten. Knie getikt = punt eraf. Bij nul dan wisselen met iemand die nog niet geweest is.

E. Dribbelestafette (5 min)

Twee rijtjes. Fluitsignaal = dribbel naar overkant en terug, vanaf vrije worp een pass geven. Eerst netjes stoppen. Achter rode lijn blijven wachten. Evt. een tweede keer met lay-up.

F. Pauze (5 min)

G. Blijf bij je man (5 min)

Tweetallen op halve veld. Elk tweetal aanvaller en verdediger. Aanvaller dribbelt overal naartoe. Verdediger zorgt dat hij tussen man en basket blijft, met rug naar basket. Trainers letten op goede ready stance. Daarna wisselen.

Blijf tussen man en doel (5 min)

5-7 kinderen om cirkel heen. Eén kind in midden, verdedigt pilon. Kinderen passen en proberen pilon omver te gooien. Verdediger blijft met rug naar pilon en tussen pilon en man/bal.

Partij (10 min)

Eerst zonder dribbel. Pivoteren, laat de bal niet afpakken! Loop en pass vooruit naar de basket! Durf te dribbelen als je niet kunt passen. Niet te snel op de basket schieten, alleen als je goed vrij staat.