

Sportfotografie voor beginners



[Bas de Meijer](#)

Alleen professionals mogen bij grote sportevenementen op de eerste rang fotograferen. Maar als liefhebber kun je toch nog veel bereiken. In deze basiscursus sportfotografie geven we je tips waarmee je zelf direct aan de slag kunt.

Wil je meer leren over fotografie en ook prachtige foto's leren maken? Bekijk dan onze [Basiscursus Fotografie](#)

Snelle camera

De meeste sportfotografen werken met geavanceerde camera's. Deze hebben een goede autofocus en kunnen meerdere beelden per seconde vastleggen. Maar het komt altijd nog neer op een goede timing. Als die verkeerd is, mis je zelfs bij die hoge snelheid nog het goede beeld. Toch zijn meerdere opnames per seconde wel prettig om mee te werken; met vijf of zes per seconde kun je goed uit de voeten. De meeste moderne spiegelreflexcamera's halen dat wel. Minstens zo belangrijk als het aantal beelden is de buffer van de camera. Als die niet groot genoeg is, zit je zo te wachten voor je weer kunt fotograferen. Dan zul je net zien dat je hét moment van de wedstrijd mist. Een snelle camera heeft verder weinig zin als je langzame geheugenkaarten gebruikt. Lees in de gebruiksaanwijzing wat de camera maximaal kan wegschrijven en pas daar je [geheugenkaart](#) op aan. Meer sportfoto's zien? Check dan deze speciale [collectie Sportfotografie!](#)



Je wilt in de sportfotografie dit soort momenten niet missen. foto: [sakeij](#)

Objectieven

Sportfotografie lijkt bij uitstek geschikt voor de grote teleobjectieven. Met deze lenzen haal je gemakkelijk dichtbij wat veraf is. Net als bij de camera's geldt ook hier niet per se dat meer beter is. Bij sporten waar je vrij goed dichtbij kunt komen, zoals [wielrennen](#), heb je aan een 70-200 mm al een mooi bereik. Heb je geen telelens maar bijvoorbeeld alleen je kitlens met het bereik van 18-55 mm? Niet getreurd! Naast de teleobjectieven zijn ook korte brandpunten geschikt. Bij wielrennen bijvoorbeeld kun je meestal dicht bij het parcours komen, waardoor je met een 18mm vaak indrukwekkende foto's kunt maken. Of stel je camera op achter het doel, dan is een mooi overzicht vaak ook erg interessant.



Met 18mm maak je ook prachtige, meer artistieke sportfoto's. foto: [piotrschelling](#)

Autofocus

Het [scherpstellen](#) is vaak een uitdaging bij sportfotografie. De sporters bewegen snel en je zult vaak [automatisch scherpstellen](#) met je autofocus. Een goede autofocus is erg belangrijk als je sport wilt fotograferen. Want een te langzame of onnauwkeurige autofocus helpt je van de regen in de drup. Gelukkig hebben de meeste camera's tegenwoordig wel een goede autofocus. Zelfs met systeem-camera's kun je uitstekend werken met bewegende onderwerpen. Een belangrijke factor bij de autofocus is het objectief. De duurdere lichtgevoelige objectieven zijn hier in het voordeel. Zeker als ze een ingebouwde scherpstel-motor hebben, zoals de [USM-objectieven van Canon](#) en de AF-S-objectieven van Nikon.



De duurdere lichtgevoelige objectieven zijn in het voordeel bij een nauwkeurige en snelle autofocus. foto: [fotojeroentje](#)

Beweging volgen

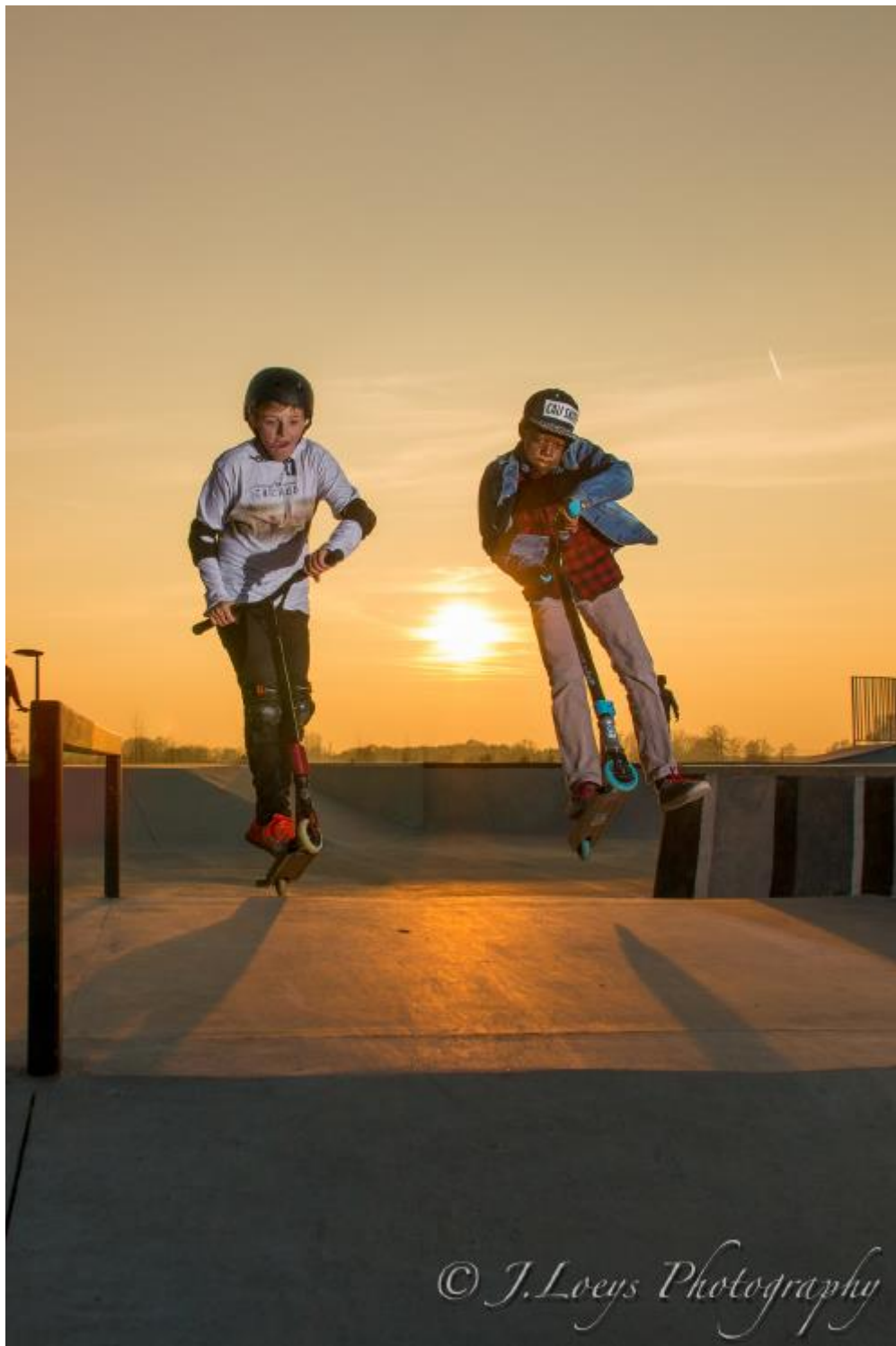
Om beweging goed te kunnen volgen, moet de [autofocus](#) wel goed ingesteld worden. Als het onderwerp een rechte lijn recht op de camera aflegt, is dat niet zo moeilijk. Maar dat gebeurt zelden. Fietsers versnellen en vertragen veel en rijden ook niet altijd in een rechte lijn. Voetbal is wat dat betreft helemaal een uitdaging, omdat de beweging helemaal willekeurig lijkt. Daarbij heb je ook nog eens de kans dat een andere speler ineens door het beeld loopt. Dat je de camera het beste op continu autofocus kunt zetten, ligt voor de hand. Bij Canon kun je ook kiezen voor Ai Focus, waarbij de camera doorgaat met scherpstellen als er een beweging wordt waargenomen, maar Ai Servo is aan te raden. Dan weet je zeker dat de scherpstelling door blijft gaan zolang je de ontspanknop of de AF-knop ingedrukt houdt. Bij een aantal camera's kun je ook aangeven hoe snel de autofocus moet reageren als er een onderwerp even in beeld komt. En zo zijn er nog veel meer instellingen, al dan niet verstoep, die de autofocus regelen. Een standaardinstelling is er niet, zeker ook omdat de sporten nogal verschillen.



Nikon heeft al heel lang het 3D-AF, waarbij je het scherpstelveld ook ziet bewegen. foto: [bjornphoto](#)

Bevriezen

De meeste sportfoto's zijn mooi, omdat ze een moment helemaal stilleggen. Dat betekent hoe korter de [sluittijd](#), hoe beter. Is [sluittijd](#) een onbekend begrip voor je, check dan eerst [dit artikel](#)! Wat de beste sluitertijd is om een beweging te bevriezen, hangt af van veel factoren. Is het onderwerp dichtbij, dan moet de sluitertijd zeker kort zijn. Het onderwerp beweegt dan namelijk relatief gezien veel sneller. De regel dat de kortste sluitertijd één gedeeld door het brandpunt is (dus 1/50 seconde bij 50 mm), geldt alleen om je eigen trillingen te bevriezen. Je kunt de sluitertijd verkorten door een groter [diafragma](#) te gebruiken en de lichtgevoeligheid (iso) te verhogen. De belichting wordt immers bepaald door de combinatie van de sluitertijd, diafragma en de iso-waarde. [Lees hier nog drie tips om de actie te bevriezen!](#)



[Share](#)

Mocht je de ruimte hebben, kun je zelfs experimenteren met flitsers. Dan houd je de sluitertijd kort en kun je toch bij [weinig licht](#) fotograferen. foto: [Jo666](#)

Meetrekken

Probeer ook eens andersom te denken en juist met een langere sluitertijd te werken. Zo kun je beweging goed weergeven. Een mooi voorbeeld is een peloton dat onscherp door het landschap zoeft. [De camera meetrekken](#) werkt dan ook erg goed; de wielrenner scherp en de achtergrond

bewogen en onscherp. De sluitertijd moet, zeker bij profwielrenners, niet te lang zijn, want anders is alles onscherp door de hoge snelheid die ze halen.



Door het meetrokken van je camera met de sporter en het gebruik van een iets langere sluitertijd, blijft de motor mooi scherp en is de achtergrond helemaal wazig. Dit vergt een hoop oefening en nog meer mislukte opnames maar als het eenmaal lukt, levert het prachtige foto's op. foto: [MCdeRoon](#)

Zoom Academy