

Methodiek sportspelen 1

Methodiek, organisatie, technische vaardigheden en de beoordeling voor het vo

In een serie van artikelen komen sportspelen aan de orde die veelvuldig in het vo gespeeld worden: badminton, basketbal, softbal, voetbal en volleybal. In het eerste artikel worden visie op bewegingsonderwijs en opvattingen en keuzes besproken die ten grondslag liggen aan deze methodiek. Verder wordt in deel 1 voetbal besproken.

| Guus Klein Lankhorst

Visie op bewegingsonderwijs en motorisch leren

Belangrijk uitgangspunt is spelend leren spelen. Dit is een spel-gecentreerde benadering. Hierbij wordt uitgegaan van de totaal-deel-totaal methode. Dit houdt in dat bijvoorbeeld na één les een eindspel te hebben gedaan, er daarna wordt

teruggerepen op en stilgestaan bij ondersteunende technieken. Er wordt bijvoorbeeld in een deel van de zaal het eindspel gespeeld en in een ander deel bepaalde activiteiten geoefend die het spel versterken. Dit kan dan vooral leerlingen helpen die het spel moeilijk vinden. Onderliggende theorie is Teaching

Games for Understanding (TGfU). Heel in het kort komt het erop neer dat de tactiek het uitgangspunt is. Bijvoorbeeld speel de shuttle daar waar de ander niet staat. Vervolgens wordt gezocht naar welke techniek kan helpen en worden toegepast om dit bewegingsprobleem op te lossen.

Sportspelen kunnen worden ingedeeld in toenemende contactmogelijkheden:

- 1 badminton
- 2 volleybal
- 3 softbal/honkbal
- 4 frisbee
- 5 korfbal
- 6 hockey
- 7 handbal
- 8 basketbal
- 9 voetbal
- 10 rugby

Figuur 1 Teaching Games for Understanding, Griffin e.a. 2005 (vrij vertaald)



Voor de oefenstofkeuze is er gekozen voor badminton, volleybal, softbal, basketbal en voetbal, omdat deze sporten veel gespeeld worden in het voortgezet onderwijs. Dit is een keuze uit terugslagspelen, doelspelen en slag- en loopspelen. Hopelijk is dit goed te vertalen naar andere sporten zoals: hockey, frisbee, handbal, rugby, (tafel)tennis, cricket et cetera.

Je kunt dit natuurlijk aanbieden in lessenseries per sport. Bijvoorbeeld vier lessen voetbal. Maar je kunt dit ook aanbieden in lessenseries per thema. Bijvoorbeeld vier lessen (samen spelend) doelen of passeren bij één les hockey, één les handbal, één les

basketbal en één les voetbal (in deze volgorde, steeds meer contact). Dit laatste heeft vaak als voordeel dat het bij de leerlingen voelt als meer variatie en dat zou dan ten goede komen aan de motivatie. Daarna zou je één of twee lessen kunnen aanbieden waarbij ze kunnen kiezen uit bijvoorbeeld drie sporten.

Een methodiek (of leergang) is 'de weg waarlangs geleerd wordt' en is slechts nodig als:

- het ineens uitvoeren van de eindvorm gevaarlijk is;
- de eindvorm anders te moeilijk is;
- er een grote kans bestaat op insluipen van technische fouten.

Oefenend en spelend leren

Er is een oefen-leermethode (deel-deel-totaal-methode) en een speel-leermethode (totaal-totaal-methode), beide hebben voor- en nadelen. Bij de eerste krijgt een goede techniek veel aandacht, maar kan lang oefenen saai worden. Veel spelen kan leuk zijn, maar kan leiden tot minder individuele progressie. Daarom kiezen wij hier voor een gezonde mix van beide met een iets grotere nadruk op de oefen-leermethode. Wanneer een techniek verkeerd is aangeleerd, kost het meestal extra veel energie om dit weer af te leren. Echter, de ideale techniek bestaat niet. De methodiek is:

- van makkelijk naar moeilijk;
- van bekend naar onbekend;
- van eenvoudig naar complex;
- van langzaam naar snel;
- van weinig naar veel weerstand.

Uiteraard kun je van moeilijk naar eenvoudig naar weer moeilijk gaan (totaal-deel-totaal-methode). Dit heeft als voordeel dat een leerling soms meer gemotiveerd is als het eerst heeft ervaren dat hij de eindvorm nog niet kan. Dit kan dus alleen als de eindvorm veilig is en er niet te veel kans is op het insluipen van techniekfouten.

Om leerlingen te verleiden naar de sportspelen is het belangrijk dat ze veelzijdig bewegen (een brede motorische ontwikkeling). De motieven die de kinderen hebben, kunnen verschillen. Bijvoorbeeld spelen en

het spel in stand houden (samenspe- len zonder score bijhouden), sparren (uitdagen en moeilijker maken en scoren zonder stand bij te houden) of wedstrijdspelen en score bijhouden. Leerlingen kiezen bij voorkeur zelf.

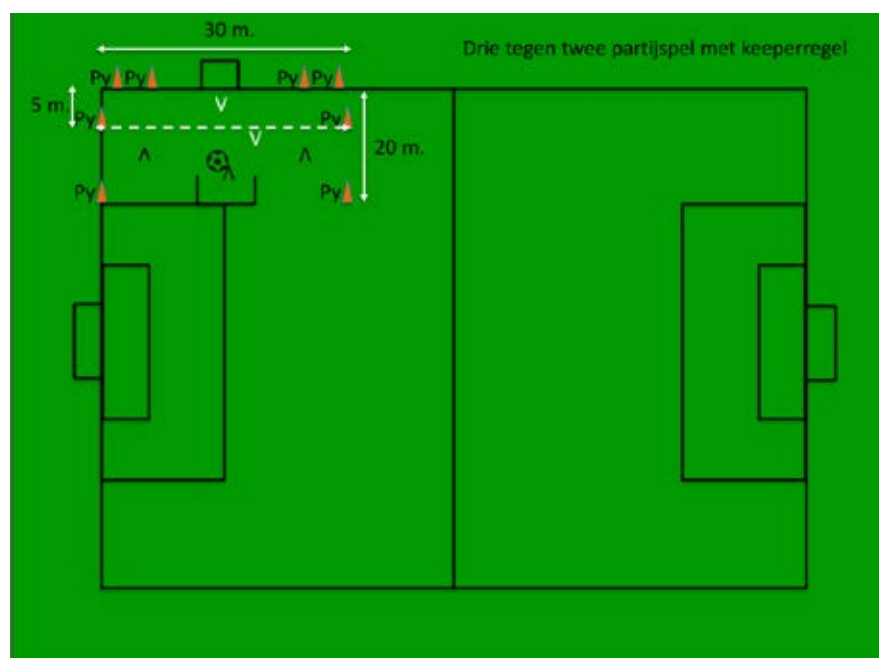
Ik ben ervan overtuigd dat de hedendaagse jeugd nog steeds veel plezier kan beleven aan vele van de beschreven oefeningen en sportspelen en kan doorgroeien tot een allround sportman of sportvrouw.

Beoordeling

Tot slot de evaluatie (beoordeling). De oefeningen zijn in de kleuren van de skipiste van makkelijk naar moeilijk gerangschikt. Dit gaat over de methodiek. Je zou dit in een aantal gevallen ook kunnen gebruiken als niveau van uitvoering: groen (6), blauw (7), rood (8), zwart (9). (Bron: Spelinzicht, Weeldenburg e.a. 2016). We hebben paars (10) eraan toegevoegd, omdat het Nederlandse cijfersysteem vijf categorieën heeft in het voldoende gebied. Globaal kun je deze dus gebruiken om cijfers te geven. Bij sommige oefeningen zijn meerdere stappen in eenzelfde kleur. Je zou dan met halve cijfers kunnen gaan werken. Bijvoorbeeld de eerste groene oefening is een zes en de

tweede groene oefening is een 6,5. De techniekcijfers zitten zo in elkaar dat wanneer je je best doet (lees inzet), je altijd wel op een voldoende uitkomt. Je zou ook kunnen beoordelen op kwantitatieve prestaties, bijvoorbeeld hoeveel lay-ups gooi je erin. Als je deze prestaties ook wil laten meewegen zijn wij er voorstander van om de helft van het cijfer voor een bepaald onderdeel te laten bepalen door techniek en de andere helft door de behaalde (gescoorde) prestaties. Ik ben zelf een voorstander van self-assessment aan de hand van goede rubrics. Hierdoor krijgen leerlingen meer inzicht in de bewegingen.

Cijfers geven is een manier van extrinsieke motivatie, maar het is goed mogelijk dat extrinsieke motivatie overgaat in intrinsieke. Dit heeft tevens te maken met het gevoel van competentie (motivatietheorie); als ze het eenmaal kunnen is het leuk. Daarnaast is autonomie belangrijk voor de motivatie. De voorkeur gaat uit naar het aanbieden van een breed arsenaal van bewegingsmogelijkheden (verschillende spelen, liefst met transfer) zodat de leerlingen kunnen kiezen welke oefeningen ze willen leren. Tot slot is de relatie van belang



Bron: Ontdekkend leren voetballen, Walinga e.a. 2017

bij de motivatie. Het is fijn voor leerlingen als ze met vrienden kunnen oefenen, daarom is de groepsvorming vaak vrij.

Van bepaalde vaardigheden wordt eerst de basis klassikaal uitgelegd en daarna in de volgende lessen wordt er gewerkt in groepen. De lessenseries duren per sportspel ongeveer vier tot zes weken afhankelijk van de motivatie.

Voetbal

Methodiek met twee tot vier doeltjes waarbij de ruimte kleiner wordt en van overtal naar gelijke aantallen:

- a 3-1 (veldgrootte 30 meter breed x 20 meter diep) met 3 doelen;
- b 3-2 met 1 vaste keeper (veldgrootte 25 meter breed x 15 meter diep) met 3+1 doelen;
- c 3-2 (veldgrootte 20 meter breed x 10 meter diep) met 3 doelen;
- d 4-4 (veldgrootte 25 meter breed x 10 meter diep) met 3 doelen;
- e 4-4 (veldgrootte 20 meter breed x 10 meter diep) met 2 doelen.

Voorbeeld b: 3-2, waarbij het tweetal drie doeltjes moet verdedigen.

Spelregels:

- aanvallers krijgen in totaal vijf pogingen;
- één verdediger blijft in het keepersvak vóór de goaltjes (en achter de stippelijlijn);
- één verdediger staat in het speelveld (grote vak);
- aanvallers mogen in beide vakken komen;
- gaat de bal uit dan eindigt de poging;
- bij onderschepping krijgen de verdedigers één kans om te scoren.

Rubrics

Rubric niveau balbezitter, aanval opbouwen en scoren (na verloop van tijd wisselen van voor- en achterspelers):

- a Heeft moeite met de bal aannemen en speelt de bal gelijk ongericht weer weg.
- b Kan bal aannemen en schiet de bal gelijk weer gericht weg.
- c Loopt met de bal naar voren, zoekt de vrije ruimte en speelt op tijd af (samenspelen).
- d Loopt met de bal (drijven/

dribbelen), geeft assists en doet doelpogingen.

- e Loopt op snelheid met de bal en passeert (met schijnbewegingen) en scoort makkelijk.

Rubric niveau medespeler balbezitter:

- a Loopt ongericht weg bij aanvalsbouw en blijft staan kijken bij het scoren.
- b Loopt naar voren bij aanvalsbouw en loopt mee naar voren bij het scoren.
- c Loopt naar de balbezitter toe en loopt mee naar het doel van de tegenstander.
- d Maakt ruimte voor uitverdedigen en is makkelijk aanspeelbaar bij het scoren.

Rubric niveau verdediger

- a Verdedigt nauwelijks mee, blijft ergens op het veld staan.
- b Gaat verdedigend mee terug en verdedigt in de buurt van de bal tussen balbezitter en eigen doel.
- c Kiest positie tussen bal en doel en probeert de afspeellijijn af te dekken, schermt schietlijn af.
- d Kiest positie tussen bal en doel en is gericht op snelle balherovering, maakt blokkeeractie bij het doel en neemt balbezit over.

Ondersteunende technieken

1 Passen en aannemen (afstand)

- a Probeer de bal met de binnenkant van de voet tegen een muur te trappen (teken een groot doel, 7 x 2 meter en mik hierop). Standbeen is naast de bal. Daarna probeer je de bal weer onder controle te krijgen.
- b Probeer de bal met binnenkant voet gericht naar je partner te spelen (afstand 10 meter), die de bal aanneemt met de binnenkant van de voet. Dus de bal ligt stil. Het wordt iets moeilijker als de bal in beweging blijft.
- c Probeer de bal strak (hard, op snelheid) over de grond in te passen naar je medespeler, zowel met de binnenkant als met de buitenkant van je voet, je partner kaatst de bal terug (links en rechts).
- d Schiet de bal met de binnenkant van de wreef door de lucht over een afstand van zo'n 30 meter naar

je partner, loop in een boog naar de bal en hang een beetje achterover, zwaai je been goed door omhoog, je partner stopt de bal (in de lucht) met de binnenkant van de voet. Als je dit moeilijk vindt, laat je de bal eerst zachtjes naar je toeschieten (is makkelijker om goed onder de bal te komen).

- e Schiet de bal vanuit je handen met stuit met de volle wreef naar de overkant van het veld, daar laat je partner de bal een keer stuiteren en schiet de bal gelijk, gericht terug met volle wreef over grote afstand. Of vanuit voorzet zonder stuit in een keer met de volle wreef afwerken op doel.

Video Het aanleren van het passen en aannemen van de bal



Oefen deze vormen zoveel mogelijk in allerlei partijvormen met weerstand van een tegenstander: 4-4, overtalsituaties 3-1, meerdere doeltjes, 10-bal, et cetera, maar ook spel in stand houdend, sparrend of in wedstrijdvorm bij bijvoorbeeld voetbaltennis of voetvolley.

Prestatie beoordelen

Speel een stilliggende bal door de lucht met de binnenkant wreef techniek zo ver mogelijk vanaf de grond. Daar waar de bal de grond weer voor de eerste keer raakt, is de afstand.

Jongens	Meisjes
6 = 10 m.	6 = 5 m.
7 = 20 m.	7 = 10 m.
8 = 30 m.	8 = 15 m.
9 = 40 m.	9 = 20 m.
10 = 50 m.	10 = 25 m.

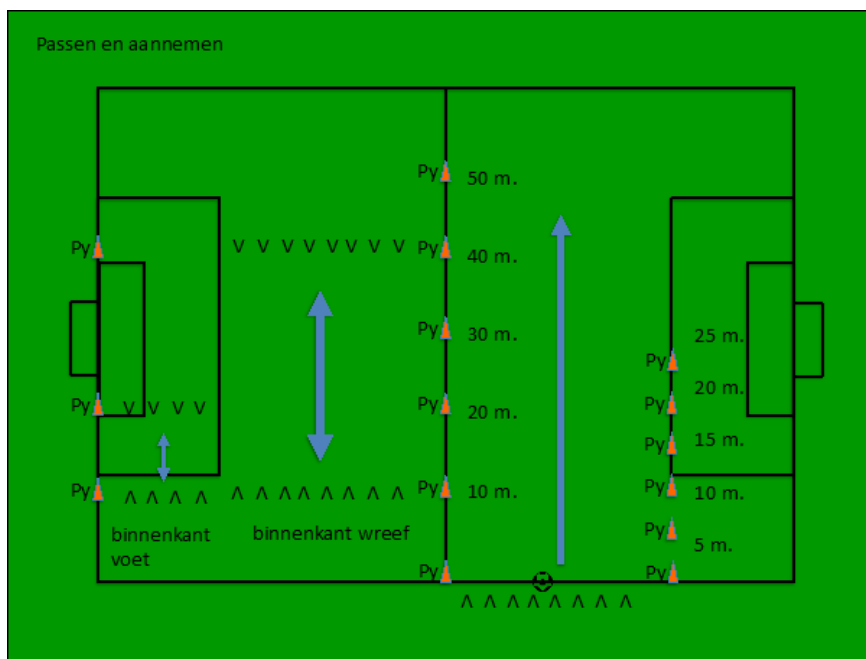
2 Drijven en dribbelen

Met het dribbelen bedoelen we het bewegen met de bal aan de voet, waarbij we de bal kort bij de voet houden. Drijven doen de spelers wanneer er veel ruimte is; de bal wordt dan verder vooruit gespeeld. Drijven en dribbelen:

- a Individueel zonder hinderende

tegenstanders drijven van de bal met de binnenkant van de voet (pingelen).

- b Samenwerkend zonder hinderende tegenstanders met meer snelheid met zowel de binnen- als buitenkant van de voet. Als samenwerkend nog lastig is, kun je eerst oefenen met richtingsveranderingen tussen pylonen door.
- c Individueel dribbelen met hinderende tegenstander (die de bal probeert af te pakken) met de bal met richtingsveranderingen (binnenkant, buitenkant en met de wreef).
- d Samenwerkend met tegenstand van een minderheid (bijvoorbeeld 2-1) op snelheid.
- e Idem maar nu ook met de andere voet.

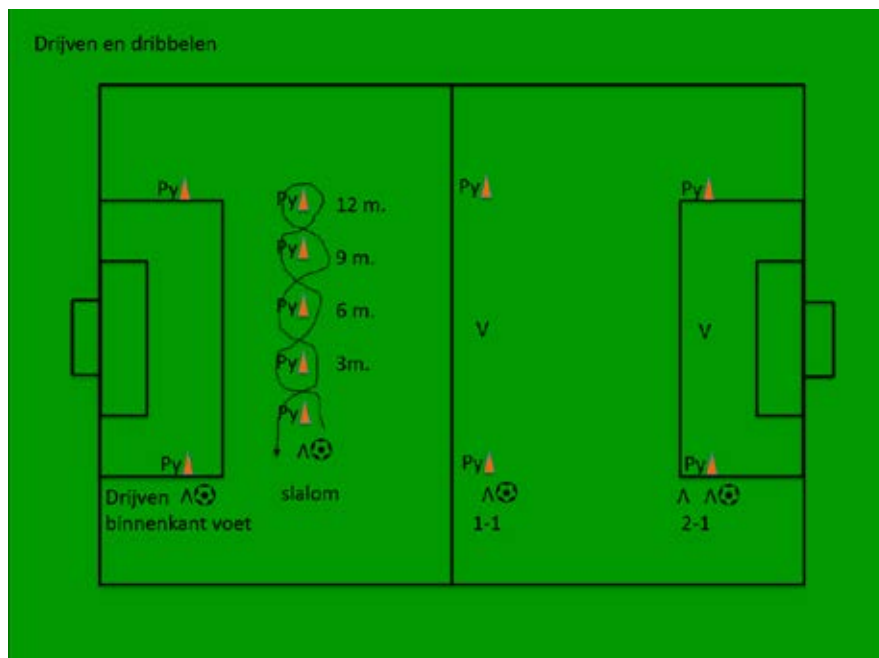


Video's

Drijven buitenkant voet



Hoe moet je bij voetbal dribbelen (de bal met kleine pasjes opdrijven)?



Prestatie beoordelen

Dribbel de bal zo snel mogelijk om de vijf pilonnen en weer terug (afstand 15 meter).

Jongens	Meisjes
6 = 24 - 27 sec.	6 = 27 - 30 sec.
7 = 20 - 23 sec.	7 = 23 - 26 sec.
8 = 16 - 19 sec.	8 = 19 - 22 sec.
9 = 12 - 15 sec.	9 = 15 - 18 sec.
10 = < 12 sec.	10 = < 15 sec.

3 Doelen (gericht scoren)

- a Je kan een bal vanaf 11 meter over de grond in een groot doel schieten (7,32 meter bij 2,44 meterpositie 1 of 2 (individueel scoren).
- b Idem maar nu schiet je de bal hard in de hoeken (pilonnen staan 2 meter vanaf de paal) in positie 2.
- c Je kan een bal hoog in het doel

- spelen (raakt de grond niet) positie 3 of 4 (evt. samenspelend).
- d Je kan de bal hoog in de hoeken spelen (positie 4) met keeper (eventueel samenspelend passeren).
- e Je kan de bal hard en hoog in de hoeken spelen met keeper.

Prestatie beoordelen

Je schiet vijf keer op doel vanaf 11 meter.
6 = je scoort 4 punten

- 7 = je scoort 8 punten
- 8 = je scoort 12 punten
- 9 = je scoort 16 punten
- 10 = je scoort 20 punten

4 Passeren

- a Je kan een pilon passeren waarbij de bal langs de ene kant gaat en jij langs de andere kant (haringtruc).
- b Je kan een tegenstander passeren die weinig weerstand geeft met meerdere passeerbewegingen (bijvoorbeeld: kappen, draaien).

- c Je kan op snelheid iemand passeren die 50% weerstand geeft met meerdere technieken (bijvoorbeeld schaarbeweging). Verdediger moet tussen de hoedjes blijven.
- d Je kan iemand passeren met meerdere schijnbewegingen die optimale weerstand geeft.
- e Je beheerst vele moeilijke passeerbewegingen op snelheid (bijvoorbeeld Rainbow flick) bij iemand die vol weerstand geeft.

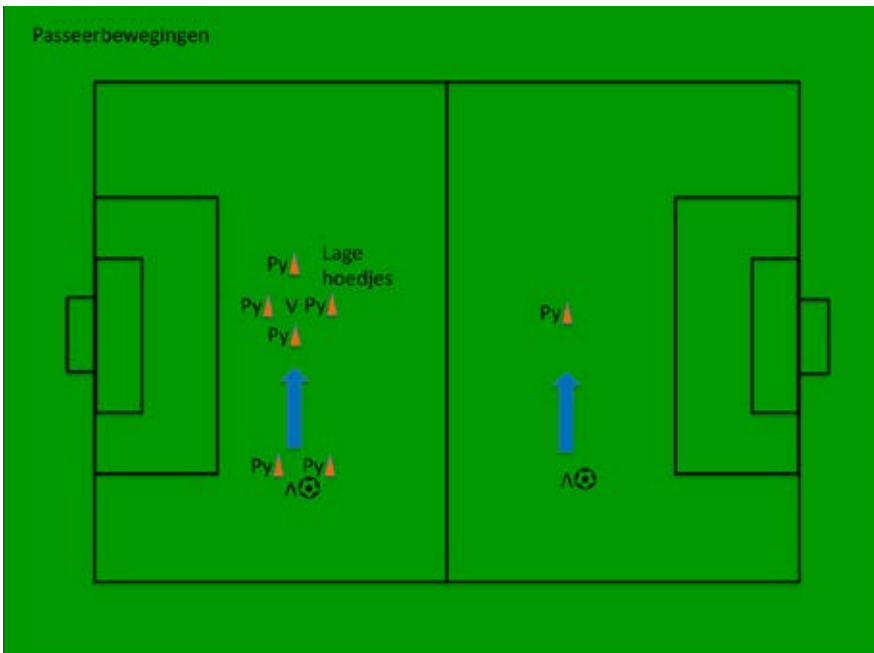
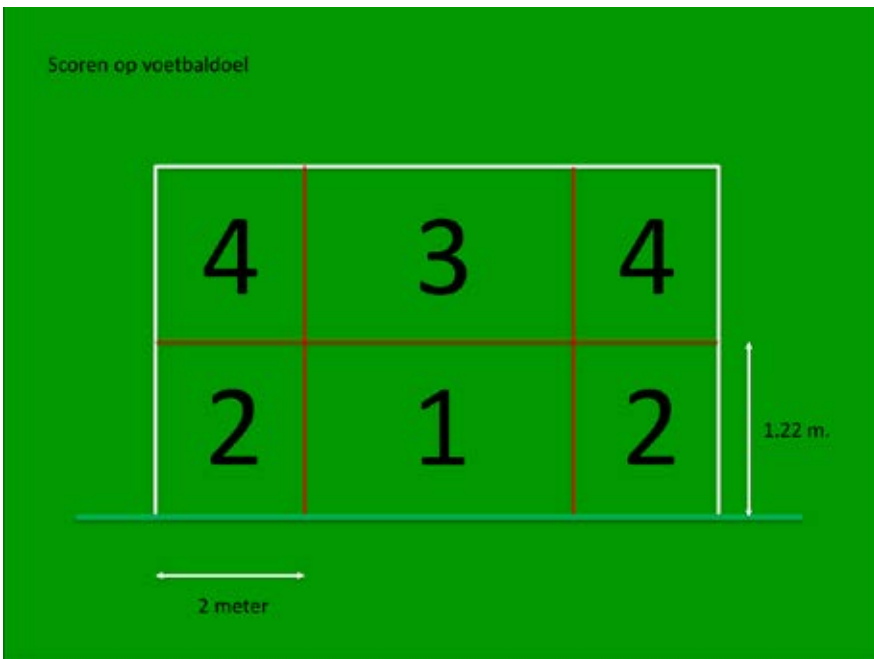
Video Schijn- en passeerbewegingen



Prestatie beoordelen

- 6 = je beheerst één passeerbeweging en kunt deze laten zien
- 7 = je beheerst twee verschillende passeerbewegingen
- 8 = je beheerst drie verschillende passeerbewegingen
- 9 = je beheerst vier verschillende passeerbewegingen
- 10 = je beheerst vijf verschillende passeerbewegingen

In het volgende artikel wordt volleybal beschreven.



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



bit.ly/3oSR8Sl

Contact

guuskleinlankhorst@gmail.com

Kernwoorden

methodiek spel, voetbal