

Motorisch leren bij floorball

Een practicum-les floorball op de HALO

De Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding (HALO) biedt in het eerste en tweede leerjaar het vak 'motorisch leren' aan. Studenten doen hierbij kennis op over diverse motorische leermodellen en principes tijdens colleges en practica. Deze praktische aanpak wordt verder versterkt door voorbeelden in praktijklessen en het bewust toepassen van motorisch leren in projecten en stages. Dit artikel behandelt de plek van motorisch leren in het curriculum en beschrijft een voorbeelduitwerking van een practicum-les floorball. | Peter van Gastel

Motorische leren in het curriculum

De module motorisch leren start in het eerste leerjaar met het uitleggen van de samenhang tussen zelfvertrouwen, motivatie om te bewegen en de mate van motorische kennis en kunde (*physical literacy*). Omdat sommige bewegingshandelingen complex zijn om te leren en uit te voeren wordt dit gevolgd door een verdieping in verschillende bewegingsactiviteiten (fundamentele vaardigheden en classificatiemodel Gentile) en motorische ontwikkelingsmodellen (o.a. Berg van motorisch leren van Clark en Metcalfe). Daarnaast wordt uitgelegd hoe een beweging situaties waarneemt, beslist welke actie volgt en hoe de daadwerkelijke bewegingsuitvoering tot stand komt (WBU). Ook wordt stilgestaan bij hoe een docent het leerproces van de beweging kan beïnvloeden door krachtige instructie en gedoseerde feedback te verzorgen.

In het tweede leerjaar krijgen studenten meer verantwoordelijkheid bij het ontwerpen van een complete les, waarbij ze verschillende lesdelen aan elkaar moeten koppelen. Net als een tuinder de balans zoekt in hoeveelheid licht, water en soort potgrond om het plantje te laten groeien, moeten docenten zorgen dat hun doelgroepen op een verantwoorde manier worden uitgedaagd

hun vaardigheden te ontwikkelen. We bieden studenten stapsgewijs inzicht in hoe diverse theoretische principes van motorisch leren op elkaar inwerken, door tijdens practica voorbeelden te geven hoe verschillende arrangementen en leermethoden kunnen worden ingezet. De nadruk ligt op het integreren van theoretische kennis en praktische vaardigheden om uiteindelijk tijdens de stage een veilige en uitdagende leeromgeving voor kinderen te kunnen creëren. Studenten leren in deze module beweegactiviteiten te analyseren waardoor ze rekening kunnen houden met de essentie van de activiteit en motorische verschillen in de doelgroep bij het kiezen van een passende methodisch-didactische lesopbouw.

Als je een les gaat ontwerpen zijn verschillende factoren belangrijk om in overweging te nemen. Zo vraagt een activiteit waarin meerdere bewegingen kort na elkaar (*random*) moeten worden uitgevoerd om een andere aanpak, dan wanneer iemand een zelfde type beweging herhaaldelijk (*blocked*) moet uitvoeren. Ten tweede, afhankelijk van de mate waarin er ingespeeld moet worden op een veranderende omgeving, kan het effectiever zijn om een beweging op een constante manier of juist gevarieerd aan te leren. Een derde overweging is in hoeverre speelse trainingsvormen (*deliberate play*) of juist gecontroleerde oefenvormen (*deliberate*

practice) beter aansluiten bij de doelgroep en context om het gewenste tactische of technische beweeggedrag aan te leren. De vierde afweging is welke bewegingsvaardigheden (BMS uit de ASM 'schijf van 10') samenkomen in de doelactiviteit en eventueel getraind kunnen worden door donoractiviteiten (zelfde BMS) te doen of dat je juist door BMS toe te voegen (multi-activiteiten) een extra trainingsprikkel kan geven. Bij dit alles moet men zich afvragen hoe je creatief kan omgaan met materialen en of je expliciete en impliciete werkvormen kan inzetten om het gewenste beweeggedrag uit te lokken.

Practicum-les floorball

In dit artikel staat een practicum-les van 90 minuten over floorball gegeven aan 2^e jaars HALO-studenten centraal. Deze les bestaat uit drie verschillende fases of lesdelen waarbij de Teaching Games for Understanding (TGfU) bouwstenen worden gehanteerd (zie figuur 1). In fase 1 spelen de studenten floorball in een aangepaste versie om de basisprincipes te ervaren en de beleving op te wekken. Dit maakt het voor de docent mogelijk om de vaardigheid van de doelgroep te analyseren en vervolgcacties te overwegen. In fase 2 bieden we oefeningen of oefenspelvormen aan, waarin wordt ingezoomd op tactische aspecten, besluitvaardigheid en technische uitvoering waarop de studenten nog



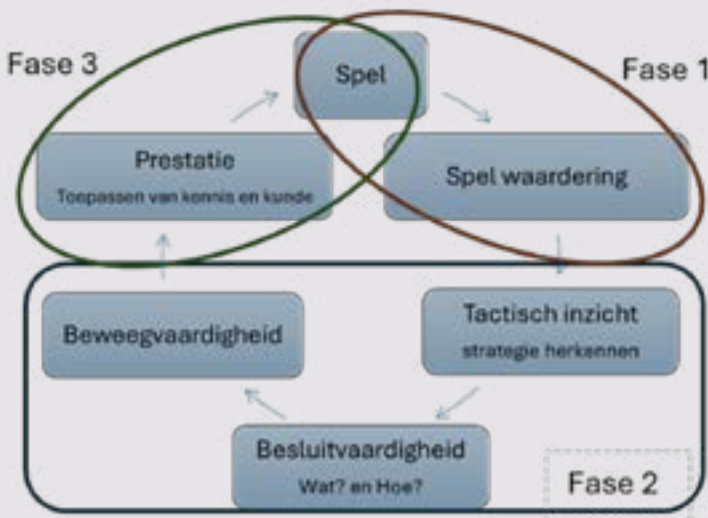
ondersteuning nodig hebben. In fase 3 worden de studenten uitgedaagd hun nieuwe kennis en kunde toe te passen in een complexere versie van floorball.

We kiezen in de practicum-les bewust voor de TGfU-methodische lesopbouw om te laten zien dat je ook op

een andere manier dan een traditionele lesopbouw (zie figuur 2) een les kan ontwerpen rondom samenspelend komen tot scoren. En dat je het gewenste beweeggedrag ook op een speelse manier kan uitlokken door de inzet van gedifferentieerde situaties en impliciete leervormen.

Het practicum is bedoeld als een voorbeeld van hoe je door creatief gebruik van verschillende materialen en opdrachten de situatie rijker en uitdagender kan maken. Er wordt daarnaast gewerkt vanuit een doordacht basisarrangement dat je steeds kunt aanpassen. Doordat verschillende aspecten

Figuur 1 Bouwstenen van TGfU-model (Bunker-Thorpe) in relatie tot de lesfasen in het practicum



Figuur 2 Verschillen tussen traditionele methodische opbouw van een les en TGfU



van motorisch leren gecombineerd worden, kwalificeren de studenten zich zowel tactisch als technisch in het spel floorball en als toekomstig docent.

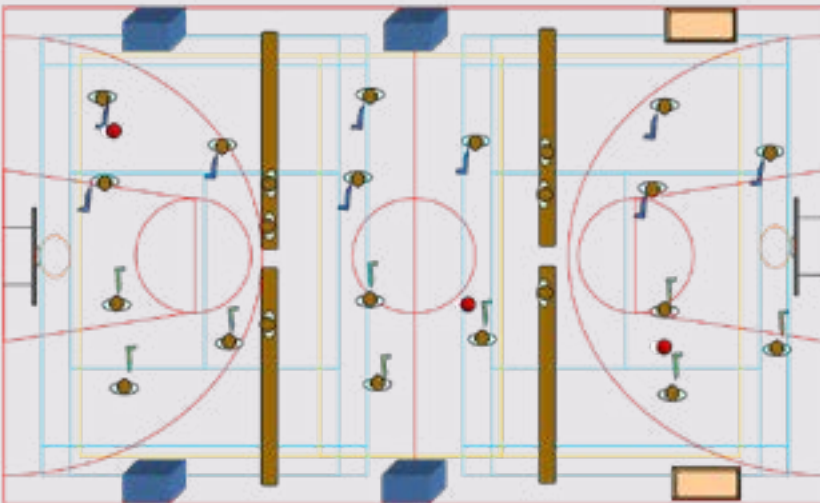
Deze praktische uitwerking geeft inzicht in hoe motorische leermodellen kunnen worden toegepast om handig in te spelen op het motorisch leerproces en biedt handvatten voor het ontwerpen en uitvoeren van lessen. Uiteraard worden er in een reguliere onderwijssetting andere keuzes gemaakt dan de hieronder beschreven practicum-les met HALO-studenten, afhankelijk van de kenmerken van de doelgroep of bijvoorbeeld het lesmoment van de dag.

Fase 1: floorball 3 tegen 3 in 1/3-zaal

Activiteit 1: Floorball basis versie (15 min.)

In het eerste deel van de practicum-les worden de studenten verdeeld in teams van willekeurige samenstelling en gaan ze een vereenvoudigde versie van floorball spelen,

Figuur 3 Floorball 3 tegen 3 op drie breedte velden



zodat de docent kan bekijken waar de problemen in de tactische of technische uitvoering liggen.

Doelstelling: Het spel floorball ervaren, samenspelen en scoren. De docent analyseert het spel. TGfU-fase: basisregels in tijd, ruimte en kracht. Bewust worden van tactische keuzes.

Organisatie (zie figuur 3): Maak drie gelijke veldjes door de banken naast de

3-meterlijnen van het volleybalveld te plaatsen. Plaats daarin drie keer twee doeltjes van kasten, turnblokken of een bok met een matje ervoor. Per doel twee dopjes of pylonen om scores bij te houden. We gaan uit van ongeveer 24 studenten (8 teams van 3 spelers). Een wisselteam draait in bij een team waar twee keer is gescoord. Eventueel de middenlijn accentueren met pylonen en twee kleuren (bv. groen en geel) sticks voor visuele sturing.



Opdracht: Scoor bij de tegenstander door met een schuifslag/sleeppush over spelend de bal tegen het doel te spelen.

Uitbouw: Kom als team over de middenlijn voordat er gescoord mag worden. (Dit geeft de mogelijkheid voor een snelle break met opkomende backs via de zijkant).

Aandachtspunten: Bal nawijzen (externe focus)! Driehoek! Probeer balcontact met de voet te vermijden.

Wissels krijgen observatievragen om hen te betrekken bij het spel en op een impliciete manier het positie spel en de veiligheid te behandelen: "Op welke manier wordt er gescoord?" of "Wat valt je op qua positionering bij de vaak scorende teams?" of "Hoe vaak komt de stick boven de knie?"

Legitimering: Een spelvorm met beperkte regels maakt een inschatting van het beweegniveau mogelijk. Hoe is de balaanname? Hoe is het stickgebruik? Lukt het om afspeellijnen te openen of sluiten? Afhankelijk van niveau eventueel basisregels veiligheid aanscherpen.

Fase 2: drie verschillende activiteiten floorball in drie vakken

In het tweede deel van de practicum-les werken de studenten in drie verschillende vakken aan balaanname

& wegspeelen, samenspel en passeren (zie 2a, 2b en 2c in figuur 4). Dit zijn doorgaans zaken waarmee spelers moeite hebben en waarom we daaraan in enkele specifieke aangepaste oefen(spel)vormen bewust aandacht besteden.

Activiteit 2a: afmaken met een 1-2 combinatie (10 min. per vak)

Doelstelling: Balaanname en wegspeelen bevorderen. Onderlinge afhankelijkheid ervaren. Nadeel van *deliberate practice* ervaren. TGfU-fase: Weten wat te doen? En hoe te doen?

Organisatie (zie 2a in figuur 4): In twee hoeken van het vak staan korfbalkorven met wegspeelmateriaal (wattenstaaf, 1-meterstok, (mini)hockeystick, houten slaghout, tenn racket) en weg te spelen materialen (harde- zachte, grote- kleine, zware- lichte ballen, pittenzakjes, ringen et cetera). Gebruik elke beurt een combinatie van ander materiaal. Maak aan weerszijden een doeltje door een recht opstaand turnmatje (met daarvoor een turnblok of reutherplank). De kaatser wisselt na één ronde.

Opdracht: Scoor met een schuifslag na een 1-2tje. Kaats met je voet.

Uitbouw: Na scoren, verklein je doel (halve doelen, dan hoeken). Mis, dan weer terug naar vorige doelgrootte. Kaatser met chocobeen doorspelen of

na een actieve danspas (V-step o.i.d.). Uitbouw 2: met back hand.

Aandachtspunten: Uitstapbeen alsof er een skippybal onderdoor kan! Speel alsof je over het gras maait! Nawijzen! Diep zitten geeft meer oppervlak tegen het voorwerp, waardoor je meer kracht kan geven en sturen.

Legitimering: De vreemde materiaalcombinaties (extreem *varied*) komen zeker niet in het echte floorball voor, dit is bedoeld als differentieel leren. De kleine slagmaterialen (cricketbat, tenn racket) of juist de 1-meterstok zouden moeten uitlokken tot goed diep zitten. Daarnaast is het aanpassen van het doel een vorm van foutloos leren. De 'doe alsof' opmerkingen zijn natuurlijk analogieën. En de nadruk ligt op het spelen naar de kaatser en het doel (externe focus). Door de plaatsing van de korfbalkorven in de tegenovergestelde hoeken loopt de speler de route tegen de klok in bij voorkeur met de forehand (doordacht arrangement). We willen in deze activiteit laten zien dat er ondanks de grote mate van variatie in afstand, richting, kaatsers, type materiaalcombinaties vooral *blocked* wordt geoefend tijdens deze adaptieve training. *Deliberate practice* kan verzanden in verveling als de speler er zelf geen uitdaging meer in ziet.

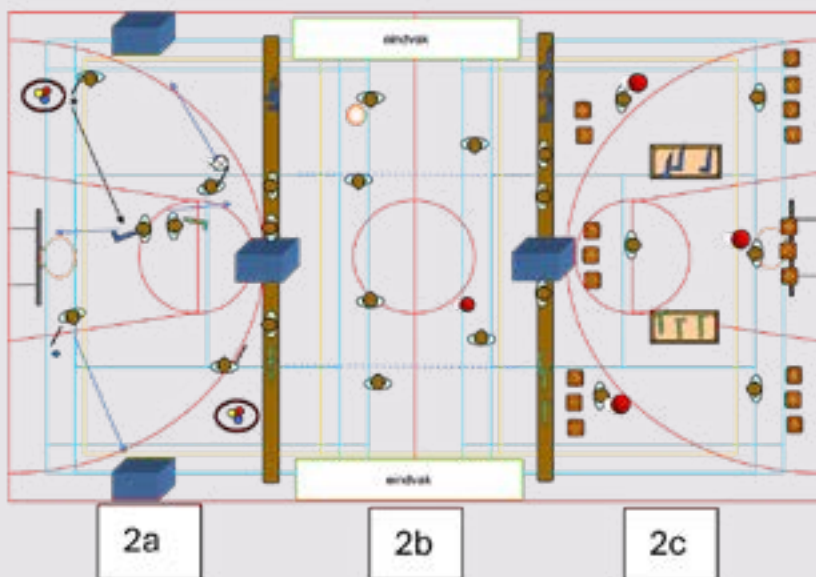
Activiteit 2b: ultimate ringhockey en frisbee-hockey (10 min. per vak)

Doelstelling: Samenspelend komen tot gecontroleerd scoren. Afspeellijnen openen en sluiten. TGfU-fase: bewust worden van tactische keuzes waardoor de juiste beslissingen worden uitgevoerd.

Organisatie (zie 2b in figuur 4): Eén veld met twee teams met een brede eindzone. Doeltjes aan de zijkant, sticks en bal erop. Benut de bestaande belijning om zones te creëren afhankelijk van het level. Eventueel flapjes in het veld of pylonen op de bank om zone-grenzen te accentueren.

Opdracht: Speel eerst met een rubberen ring ultimate frisbee en daarna ring-hockey. Level 1; het team moet overgooiend de ring naar het eindvak brengen en daar vangen.

Figuur 4 Spelen in drie vakken met aandacht voor individueel passeren en samenspelend scoren



Level 2; de ring moet minimaal door een medespeler op de helft van de tegenstander worden geraakt.

Level 3; verdeel het veld in de lengte in drie zones waarin de ring gespeeld moet zijn.

Vereenvoudiging 1; twee teams proberen tegelijk het veld over te steken met hun eigen kleur ring. Valt de ring; opnieuw starten. Welk team is het eerst x-maal overgestoken?

Vereenvoudiging 0; probeer als team zelf over te steken, maar je mag ook de ring van het andere team uit de lucht slaan/onderscheppen om te zorgen dat zij opnieuw moeten beginnen.

Aandachtspunten: Pivoteren mag, lopen met materiaal niet. Speel in driehoekjes! Tikkie takka overspelen (kort overspelen met kaatsen). Ga meer bingo spelen! (verdeel het veld in vakken en zorg dat steeds het aansluitende vak bezet is om open afspeellijnen te creëren). Positie kiezen.

Hoe wordt in andere sporten het 1-2tje gebruikt? Kaatsbeweging, de *siccors* (rugby) en *give and go*? Verdedigen is de 'balbaan' onderscheppen. Dus voor je tegenstander komen en instappen. Controleren is gelijk doorspelen en counteren! Als je de omgekeerde stick als wandelstok in de ring prikt, mag je binnen de zone wandelen (beschermt balbezit), wel eerst overspelen om te scoren.

Legitimering: Door het gebruik van de levels kan je snel afstemmen op het spelniveau van de teams. Wat lukt al en waar hebben ze behoefte aan (foutloos leren)? Zowel de frisbee als ringhockey variant bevatten vergelijkbare bewegingsvaardigheden (donor) als floorball; BMS gooien-vangen worden echter op een andere manier uitgevoerd. Een rubberring heeft een makkelijkere vlucht dan een frisbee en is makkelijker hanteerbaar. Daarbij nodigt het uit tot diverse gooibewegingen (ook *overhead*), waardoor men eerder geneigd is om ringen door de lucht te willen vangen en soms wordt het spel verrijkt met Multi BMS (springen en landen of soms zelfs met duik val/rol acties). Door in de latere variant zones toe te passen wordt de lange pass (risicovol voor

onderscheppen) beperkt (dwingend arrangement). In deze activiteit leren we eerst de tactiek aan met frisbee om daarna een moeilijkere technische vaardigheid weer toe te passen bij ringhockey.

Activiteit 2c: panna-paaltjesvoetbal 1 tegen 1 (10 min. per vak)

Doelstelling: Door middel van *deliberate play* verhogen van creativiteit, tactisch inzicht en technische uitvoering bij het passeren van de tegenstander. Extra BMS (trappen) invoeren en focus op duellieren en draaien. TGfU-fase: Weten wat te doen? En hoe te doen?

Organisatie: Leg de sticks en floorballetjes op de kast. Maak drie smalle veldjes door de kasten naar binnen te plaatsen. Verdeel achttien dopjes of pylonen over de drie miniveldjes. Elke speler heeft er drie. Gescoord, dan 'paaltje' meenemen en eigen doel vergroten. Heeft een speler vijf paaltjes en de ander nog maar één, dan wisselen. Panna is direct wisselen. Meerdere opties afhankelijk van aantal wissels: up downstelsysteem, verloren, vakje omlaag, gewonnen, vakje omhoog; of binnen een miniveldje wisselen met reserve; of een poulesysteem.

Opdracht: Kies zelf het speelmateriaal, grote (eenvoudiger) of kleine foambal (moeilijker). Passeer je tegenstander en scoor door de bal tegen het doel van je tegenstander te spelen.

Uitbouw: Op de kast een korf met verschillende type ballen bijvoorbeeld tennis-, foam- of trefbal (grootte, hardheid, oppervlak). Na elke aanval, pak ander materiaal.

Uiteraard kan deze activiteit ook gespeeld worden met een floorbalstick en balletje als je het floorball-specifiek wil houden.

Aandachtspunten: De omgeving is je vriend! Kaats via de muur of de kast, 1-2tje!

Observatievragen: Schijnbewegingen of passeren? Hoe zet je je tegenstander op het verkeerde been? Welke verschillende manieren van passeren heb je gezien? Moet je trucjes doen om erlangs te komen?

Legitimering: In dit kleinschalige spel gaat het meer om tactiek, dan techniek. En door de smalle veldjes (doordacht arrangement) kom je meer in duels (BMS-stoeien), moet je creatief zijn in passeeracties en tegelijk oog hebben voor de omgeving (externe focus). Ga je passeren of kan je kaatsen, waar zijn de doeltjes? Je doet dit met de voeten wat een andere BMS (trappen, schieten, mikken) aanspreekt en wellicht zijn die ook makkelijker te coördineren dan met een stick en een bal. In principe ben je steeds of aanvaller of verdediger (*blocked*), maar de verandering van tegenstander en wisselende ballen maakt dat je steeds (*varied*) wordt uitgedaagd. Indien je bewust met soms wat vergezochte materialen prikkelt, dan is er sprake van differentieel leren. Het is een dynamisch spel, dus je hebt geen tijd om stil te staan bij wat er mis ging, want je moet gelijk weer je volgende actie maken (foutloos leren). Bij deze activiteit gaat het om tactische bewustwording: ga je voor een solo passeeractie of samenspel?

Fase 3: eindspel floorball

In het derde deel van de practicum-les spelen de studenten floorball in verschillende arrangementen en met verschillende opdrachten, die ingezet kunnen worden afhankelijk van het tactische en technische niveau van de teams, zodat de geoefende vaardigheden kunnen worden toegepast (zie figuur 5).

Activiteit 3; eindspel floorball (20 min.)

Doelstelling: De focus ligt meer op tactiek dan op balbehandeling. Door het wisselen van tegenstanders, verschillende arrangementen en opdrachten en het observeren van positiespel, leren studenten het spel beter begrijpen en toepassen. TGfU-fase: toepassen van nieuwe kennis en vaardigheden. Variëteit van vormen aangepast aan leeftijd en ervaring.

Organisatie (zie figuur 5): In figuur 5 staan verschillende arrangementen getekend, die verband houden met de te spelen varianten (zie opdracht). De kernopdracht is 3 tegen 3 met (twee) doeltje(s), al dan niet met een

variant waarin een vaste aanvaller als kaatser fungeert.

Maak doeltjes van kast, turnblok, springplank of trampoline op z'n kant of eventueel een matje dat leunt tegen een bok.

Het gebruik van een turnblok heeft als voordeel dat je bij elke score het blok een slag kan draaien, zodat het raakvlak verkleind wordt.

Het wisselteam krijgt een regelrol door scores bij te houden want twee keer scoren is wisselen. Het is mogelijk om de studenten op basis van het up-downsysteem van activiteit 1 te verdelen over homogene niveaugroepen en per veldje een variant op hun eigen niveau te laten spelen. In de practicum-les is er een doordraaisysteem waarbij de studenten alle varianten ervaren om achteraf te vragen waarop per variant de focus lag.

Opdracht: In variant 1 (zie figuur 5 linksboven) spelen we met scoren op twee breed uit elkaar geplaatste doeltjes (vier turnblokken totaal). Indien te makkelijk scorend, dan kan je ook een team op een enkel doel laten scoren. In variant 2 (zie figuur 5 linksonder) spelen we met één doel per helft op de achterlijn en geven we een vaste aanvaller per team een hesje waarmee die over de middenlijn als kaatser gaat fungeren. Alleen een opkomende speler mag daarna scoren op voor- en zijkanten van het doel.

In variant 3 (zie figuur 5 midden en rechts) spelen we zonder vaste

kaatser met één doel per kant (ingesprongen op twee derde van de helft). Hierbij mag je alleen scoren op de achterkant van het doel.

In variant 4 mag je scoren op beide doeltjes, mits na balwisseling de bal eerst over de middenlijn is geweest.

Aandachtspunten: Je mag de bal wel met de voet stoppen, maar niet met de voet wegspeelen. De kaatser is spelverdeler. Zorg dat er qua positie spel altijd twee afspeellijnen rondom de goal beschikbaar zijn. Benoem bij de varianten met 'achter het doel door spelen' nadrukkelijk de transfer met de donorsport ijshockey door de bal diep te spelen en terug te trekken voor het doel. Benoem de transfer met het molentje en de *in-out* beweging van korfbal!

Observatie opdracht: Hoe is de veldbezetting van de tegenstander? En welke combinaties worden vaak gespeeld?

Legitimering: Het werken met twee doeltjes, zones en achterlangs spelen lokt uit dat de studenten slim positie kiezen en het spel breed houden. De spelers moeten steeds de opties overwegen: Kan ik passeren, moet ik afspelen of moet ik insnijden om zelf te gaan scoren?

In de laatste varianten wordt nauwkeurig overspelen over kortere afstanden gestimuleerd, omdat anders de bal doorschiet en de tegenstander een counter kan uitvoeren. Bij variant 4 met 'aan beide kanten scoren' creëren we

dat de studenten zich moeten verspreiden over het veld, van zones moeten wisselen en moeten aansluiten qua positie spel.

Lesafronding/reflectie

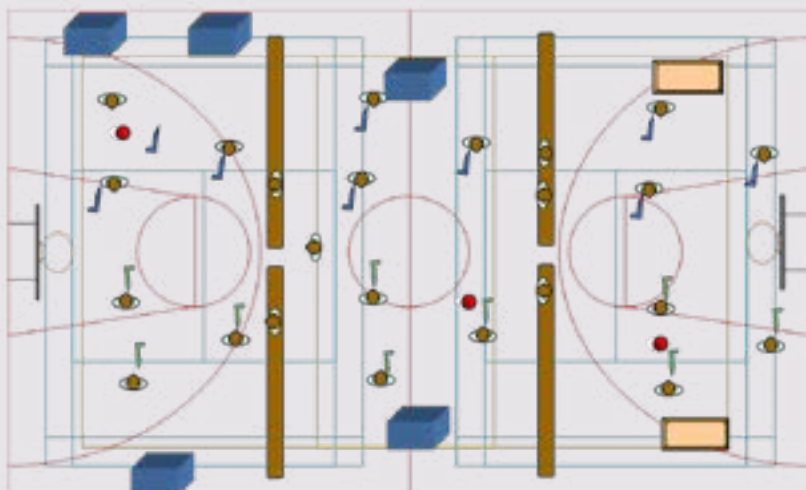
Tijdens de wisselmomenten bespreken we met de studenten de observatievragen en worden ze zich bewuster van welke aspecten van motorisch leren allemaal in de les verstopt zitten. Achteraf leggen we nog even de focus op de manier waarop de les is opgebouwd volgens TGfU. Afsluitend vragen we wat ze vandaag hebben opgestoken en waarin ze handiger zijn geworden qua manier van samenspelen en overspelen.

Conclusie

De practicum-les floorball toont studenten hoe je op bouwstenen van een spel kunt inzoomen, bijvoorbeeld samenspelen met een 1-2tje en scoren met een sleep-/schuifslag, terwijl je de bewegingsuitdagingen (balaanname, passeren en openen & sluiten van afspeellijnen) intact laat. Ook laat het zien dat je met impliciete leervormen het beweeggedrag kunt uitlokken. Door te werken vanuit een doordacht basisarrangement en daarbij steeds een aanpassing te doen in materiaal of opdracht, blijft de situatie uitdagend en worden de studenten spelenderwijs tactisch en technisch handiger gemaakt in complexere situaties.

Hopelijk heb ik door deze uiteenzetting enig inzicht gegeven in hoe je stapsgewijs een les kan ontwerpen en geeft dit wat houvast om ook te gaan experimenteren met de methodische opbouw van een les. Dank aan de HALO-collega's voor het sparren!

Figuur 5 Eindspel floorball



Contact

p.j.vangastel@hhs.nl

Peter van Gastel is opleider op de HALO

Foto's

Olympic Moves

Kernwoorden

motorisch leren, methodische lesopbouw, toolbox impliciet leren, donorsport