

Slim leren hoe te leren spelen of sporten

Schema's, werkpatronen en vuistregels voor het zelfstandig didactisch handelen

Schrijverscollectief H(anze)I(nstituut voor)S(portstudies)

Anne-Sophie Kok

Wim van der Mark

Martje van der Meer

Dinant Roode

Edwin Timmers

Interne publicatie van Hanzehogeschool, Instituut voor Sportstudies (HIS), juni 2008

Opmerking. Dit is een concept waarin foto's en tekeningen ontbreken.

INHOUD

Hoofdstuk 1 Handleiding voor speler, vakleraar en trainer

- 1.1 Alles hangt met alles samen
- 1.2 Leerthema's
- 1.3 Praktijkbeelden van slim leren spelen voor vakleraar en trainer
 1. Leuk is link
 2. Leuke linken leggen
 3. Leuk leren leren
 4. Leren in leuke leeromgevingen

Hoofdstuk 2 Leren spelen

- 2.1 Samenstellen van een team en kiezen van posities (A2)
- 2.2 Al spelend leren spelen (A7)
- 2.3 Kiezen van spelvormen (A7)
- 2.4 Spelleerdoelen (A1)
- 2.5 Kiezen van leermethoden (A11)
- 2.6 Spelvormen veranderen (A14)
- 2.7 Spelregels veranderen (A14)
- 2.8 Spelen ontwikkelen (C9)
- 2.9 Ontwerpen van een spelles (C11)
- 2.10 Ontwerpen van een inleiding voor spelles of training (C11)

Hoofdstuk 3 Al spelend problemen oplossen

- 3.1 Oplossen van spelproblemen (A9)
- 3.2 Door spelend oefenen beter spelen (1) (A9)
- 3.3 Door spelend oefenen beter spelen (2) (A9)
- 3.4 Oplossen van spelproblemen in thema's vorm geven (A9)
- 3.5 Leerroutes bij het spelen van basketbal in het VO (A16)
- 3.6 Spelniveaus beoordelen (C1)
- 3.7 Kiezen van bewegingsactiviteiten (A10)
- 3.8 Een lessenreeks voetbal en het al spelend oplossen van problemen voor leerjaar 3 en hoger van het VO

Hoofdstuk 4 Lezen van het spel

- 4.1 Hou het breed en diep (A3 en C8)
- 4.2 Tactische principes (A3)
- 4.3 Verbindingen tussen doelspelen maken (A3)
- 4.4 De één-twee combinatie (A3)
- 4.5 Ordenen van tactische principes (A4)
- 4.6 Technische principes (A5)
- 4.7 Stilstaan bij het leren spelen (A5)

Hoofdstuk 5 Leerprincipes

- 5.1 Beoordelen van het alleen spelen in een team, spelleerdoelen, beoordelen van het teamspel (A1)
- 5.2 Regelen van het spel en veilig spelen (B2)
- 5.3 Organiseren van een speltoernooi (C10)
- 5.4 Vuistregels om slim te spelen (A12)
- 5.5 Spelregels op niveau toepassen (B1)
- 5.6 Rollen en taken binnen spelsituaties (C3)
- 5.7 Sportief spelen (C2)
- 5.8 Direct en indirect coachen (C5/C8)
- 5.9 Spelen met niveau- en interesseverschillen (C4)
- 5.10 Spelen met verschillen in motieven (C6)
- 5.11 Spelen met verschillen in kwaliteiten (C7)
- 5.12 Kiezen van trainingsvormen (B4)

- 5.13 Meten van conditie (B8)
- 5.14 Individuele spelvaardigheidstraining (B4)
- 5.15 Variatie in trainingsvormen (B5)
- 5.16 Spelcircuit als interval-duurtraining (B3)

Hoofdstuk 6 Ontwerpen van uitdagende leertaken

- 6.1 Taken kiezen en maken (B6)
- 6.2 Ontwerpen van contexten voor spelsituaties én –activiteiten (C12)
- 6.3 Maken van leermiddelen voor leertaken (B7)
- 6.4 Een lessenreeks voetbal met als thema 'leren trainen' voor leerjaar 4 en hoger voor het VO (C12)
- 6.5 Een basketbalclinic geven (C12)
- 6.6 Maken van trainingen (A15)
- 6.7 Maken van spelinleidingen (A15)

Bronnen om nog slimmer een spel te ontwikkelen

Hoofdstuk 1 Handleiding voor speler én trainer

1.1 Alles hangt met alles samen

Alles hangt met alles samen, is een fijne open deur. Als je het mooier wilt zeggen praat je over: geïntegreerd leren spelen. Al spelend ervaar je tactiek en techniek, je leert de spelregels maar ook speelregels waardoor het spel sportief verloopt, je helpt elkaar door te roepen 'man' of 'bal', je wilt doelgericht je spel beter maken en probeert na een spelanalyse bepaalde zaken te verbeteren,Dat alles vereist een geïntegreerd leren.

Het doel is zelf beter te leren spelen, anderen te helpen dat ook te doen én ook samen met het team tot beter spel te komen. Het gaat in dit boek om het leren hoe je leert 'sporten en bewegen'. We beperken ons hierbij tot doelspelen zoals voetbal, basketbal, korfbal, handbal, hockey, floorball/unihockey,

Spel heeft vele facetten, het is complex en het zal dus even duren voor je alle mogelijkheden kunt benutten. Maar ... het zal je lukken. Veel hangt natuurlijk ook van je leraar of trainer af. Maakt hij je duidelijk wat de keuzes van spelactiviteiten, volgordes van spelvormen zijn en welke onderwijs- of trainingsaanpak hij toepast? Hoe leer je het spel te spelen? Wat wordt er tegen je gezegd? Hoe ontwikkel je het spelinzicht?

Let dan goed op, want op enig moment, moet je het zelf gaan uitzoeken. Mogen jullie zelf iets regelen of elkaar coachen. Moet je de aanpak van leraar of trainer zelf toe gaan passen.

Spelen is complex

Meestal beginnen we bij bijvoorbeeld voetbal op een training met het spelen van 'vier tegen vier'. Even lekker bezig zijn en dé manier om in het spel te komen. We krijgen geen of weinig opdrachten mee. Er worden geen aanwijzingen gegeven en iedereen moedigt elkaar alleen maar aan. Dat is *beleven*. Als je een tijdje hebt gespeeld, merk je wel dat er veel goed gaat, maar ook wel een paar dingen wat minder. Ik merk bijvoorbeeld dat mijn tegenspeler wel makkelijk langs me heenloopt. Zij is veel sneller. Als je zoiets ervaart wil je weten hoe je dat kan voorkomen. Je snapt zelf dat je dan op enige afstand van die tegenspeler moet verdedigen en haar steeds voor je moet zien te houden. Misschien *leer* je dan het probleem al zelf direct in het spel op te lossen. Maar ook je medespelers of je leraar/trainer kunnen je in een time out helpen. Vraag het maar!

Na beleven volgt dus *leren*. Bij de oplossing van een spelprobleem valt je op dat je trainer maar één aanwijzing geeft en er steeds bij zegt: 'dit is de kern, de essentie, het belangrijkste in die actie'. Dat blijken principes te zijn. Er zijn technische, tactische en leerprincipes te bestaan. Als jij straks coach bent is het handig om de spelers ook maar één essentiële aanwijzing te geven. Als je dat weet heb je *geleerd hoe je moet leren*.

Uit dit voorbeeld blijkt dat je ook steeds met het spel vier tegen vier bezig blijft. De korte onderbrekingen voor aanwijzingen en bespreking daargelaten. Het leren (hoe te leren) vindt dus ook vaak 'al spelend plaats'. In dit geval in een eindvorm van 'vier tegen vier'

1. Beleven – Leren – Leren leren vindt na elkaar én in afwisseling plaats!

Behalve dat je beter - technisch - leert voetballen (motorisch leren), ga je ook steeds slimmer of meer tactisch spelen of probeer ondanks een achterstand toch steeds sportief te blijven spelen (sociaal leren) en ik moet toch wel spelregels kennen en weten in welke opstelling aanvallend en verdedigend kan worden gespeeld (cognitief leren).

2. Leren is dus motorisch, sociaal én cognitief leren in samenhang!

Wanneer heb je iets geleerd? Je leert iets als je weet op welke manieren en in welke situaties je kunt scoren en dat ook op de juiste momenten kunt uitvoeren.

Je leert iets als je weet dat vrijlopen, aanbieden, ruimte maken, ruimte gebruiken in samenhang je tactisch beter doet spelen.

Je leert iets als je weet welke taken een speler op bepaalde posities in aanval en verdediging moet uitvoeren en je jouw medespeler op die positie laat spelen die het beste bij zijn mogelijkheden past. In alle gevallen gaat het om het verbeteren van relatief complexe activiteiten, waarvoor meestal meerdere lessen of delen daarvan nodig zijn.

Uiteindelijk moet getoond worden hoe je een eindspelvorm als vier tegen vier beter kunt spelen of hoe je met een team een toernooi kunt organiseren.

3. Leren is: beter uitvoeren van een 'grote leereenheid waarin meerdere problemen en meerdere vaardigheden' tegelijk aandacht vragen. Zoals: 'vier tegen vier beter leren spelen!'

Het leren van eindspelvormen, zoals bij voetbal: van 2-2, 4-4, 7-7 naar 11-11, is de belangrijkste leerroute. Op school zal in de les hooguit 7-7 worden gespeeld. Het spelen van *eindspelvormen* wordt afgewisseld met zogenaamde *basisspelvormen*. Bijvoorbeeld een positiespel als 2 tegen 2 met twee neutrale spelers die steeds met de aanvallende partij meespelen én twee doeltjes.

Het zijn spelvormen waarbij (1) twee partijen bij betrokken zijn, (2) die spannend zijn omdat je kunt winnen of verliezen en (3) sportspel écht zijn.

De opeenvolging van eindspel- en basisspelvormen zorgen dat je een spel beter leert spelen en dat betekent dat je leert spelproblemen steeds meer, sneller of beter op te lossen..

Als je achtereenvolgens de eindspelvormen 2-2, 4-4 en 7-7 speelt, is de leer methode Totaal-Totaal (TT).

Als je achtereenvolgens een eindspelvorm (4-4) speelt, een basisspelvorm (4-2 positiespel en weer een eindspelvorm (4-4) dan is dat een Totaal-Deel-Totaal (TDT) methode.

Tenslotte kan er ook nog sprake zijn van achtereenvolgens een basisspelvorm (met tweetallen; twee spelers proberen de bal door een klein doeltje van twee pilonnen te spelen), vervolgens weer een basisspelvormen (met drietallen; hetzelfde spel plus een keeper tussen meer uit elkaar gezette pilonnen; gevolgd door een eindspelvorm (3-3 met twee kleine doeltjes). Dat is de Deel – Deel – Totaal (DDT) methode.

Als zo'n basisspelvorm dan nog problemen geeft, dan kan een spelvorm worden vereenvoudigd tot uiteindelijk het uitvoeren van één vaardigheid: 'gericht trappen van de bal tegen een schot of een muur'. Ook dat is dan nog een spelvorm als je het aantal keren telt dat je een bepaald vlak op de muur weet te raken.

4. Er zijn eindspel- en basisspelvormen. De volgordes kunnen zijn: TT, TDT of DDT.

Er bestaan volgordes in activiteiten die je doet, maar ook in *wát je ermee doet*. Hoe leer je eigenlijk? Je leert achtereenvolgens kennis begrijpen, je plaatst die kennis bij wat je al weet en legt verbanden én je past kennis toe! Om dat laatste gaat het natuurlijk: kennis moet je praktisch kunnen gebruiken. Waardoor ontstaat dit 'begrijpen, integreren en toepassen' (het BIT-principe)?

5. Begrijpen door...	Integreren door...	Toepassen door...
Inzichtelijk te leren = leren van principes. Er bestaan technische, tactische en didactische principes (die ook wel vuistregels worden genoemd).	Individueel waarderen en leggen van verbanden. Benoemen van overeenkomsten en verschillen Samenwerkend leren binnen een team op basis van relatief moeilijke en complexe taken bedoeld voor een periode, voor meerdere lessen of een les.	Er zijn meerdere bewegings- en regelvaardigheden voor het oplossen van hetzelfde probleem. De vraag is: welke vaardigheid pas ik, in welke situatie, bij welke probleem toe? Toepassen van thema's rondom centrale problemen met behulp van spelers in de volgende rollen: als

		<p>scheidsrechter of organisator en als helper of coach</p> <p>Toepassen van schema's/ modellen, werkpatronen en vuistregels die in leermiddelen zijn opgenomen om transfer te realiseren.</p>
--	--	--

Je leert op basis van wat je waarneemt. Dat kan zijn op basis van:

- a. signalen: je loopt door de stad van A naar B en je bent eigenlijk niet bewust hoe je uiteindelijk bij B terecht bent gekomen. Je hebt blijkbaar 'bewusteloos toch de weg leren vinden'
- b. herkennen van principes: je snapt de bedoeling, de essentie, de kern van een activiteit en je leert daardoor met inzicht; 'je raakt de bal bij softbal omdat je weet dat je naar de bal moet kijken én de knuppel horizontaal moet slaan'.
- c. kennen van een groot deel van de cognitieve structuur: hoe moet ik als slagman bij de plaat gaan staan, hoe moet ik de knuppel vasthouden, hoe moet ik slaan, hoe eindig ik mijn slagactie.....

Ik leer door *imiteren* of gedachteloos nadoen van wat anderen doen, ik handel door doelgericht te willen verbeteren en ik leer door conditioneren, het stap voor stap, foutloos, met veel herhaling een actie proberen in te slijpen. Bijvoorbeeld: een sprongschot bij handbal.

6. Ik leer op basis van signalen (*imiteren*), herkennen van principes (*handelen*) of kennen van de cognitieve structuur van een actie (*conditioneren*).

In het 'hoe' en 'wat' leren zit een volgorde. We noemen dat een kring- of cirkelproces. Dat bestaat vaak achtereenvolgens uit de volgende ervaringen:

1. leren door het zelf *doen of praktisch handelen*: 'speel een eindspelvorm!'
2. leren door systematisch na te denken over wat je net hebt gedaan of wat je doet (*reflecteren*): 'ik moet beter vrijlopen!'
3. leren door de praktijk of 'het doen' te koppelen aan theorie (*praktisch theoretiseren*): 'binnen een spel zijn zes probleemgebieden te herkennen waarvan het 'alleen scoren' er één is!'
4. leren door een plan ter verbetering te *ontwerpen*: 'hoe kan ik in deze eindspelvorm beter gaan vrijlopen?'
5. ...*doen of praktisch handelen*....

7. Leren doe je in een cirkelproces: doen – reflecteren – praktisch theoretiseren – ontwerpen – doen.....!

Als je op school een doelspel zoals voetbal, basketbal, rugby, handbal of korfbal speelt, *leer je een sportspel*, maar je leert ook *spelen*. Doelspelen bevatten veel overeenkomstige acties. Bijvoorbeeld: 'ik moet de bal altijd naar twee kanten kunnen afspelen'. Als je dat in de gaten krijgt, leer je een volgend sportspel sneller of beter te spelen. Dat noemen we transfer. Wat in de ene situatie bij een spel is geleerd, pas je in andere situatie en ander spel net zo toe.

8. Je leert voetballen, basketballen, ... én je leert spelen. Je leert door transfer!

1.2 Leerthema's

Het gaat in het onderwijs in 'sporten en bewegen' om beleven, leren en leren om te leren. Dat kunnen leerlingen al vanaf groep 7 in een basisschool. Ze kunnen ook anderen leren hoe iets moet. Sociale en cognitieve leerervaringen zijn de basis voor dit 'leren om te leren'. Er wordt hierbij van transfer gebruikgemaakt. Het leren in de ene situatie ('op welke manieren kan ik een tegenstander passeren bij voetbal') heeft invloed op het leren passeren in een andere situatie (passeren bij hockey of basketbal).

Een leraar of trainer leert je schema's, werkpatronen en vuistregels toe te passen. Een schema is bijvoorbeeld een beschrijving van drie passeeracties. Een werkpatroon als TDT betekent dat als in een eindspelvorm 4-4 passeren een probleem was, dat in het 'Deel' in een basisspelvorm en in een eenvoudiger situatie wordt geleerd om het daarna weer in de eindspelvorm 4-4 toe te passen. Een vuistregel kan zijn 'al spelend leren spelen' dat wil zeggen: al het leren gebeurt in een sportéchte spelvorm, die altijd wat complex is. Je gaat dus niet alleen een vaardigheid als 'trappen tegen een muur' oefenen.

Leren spelen betekent problemen leren oplossen. Als dat niet lukt ga je bewust proberen dat te leren of daagt de trainer je uit om dat eens te gaan doen. Die bewuste aandacht voor het oplossen van een probleem betekent dat je het tot *thema of leerdoel* maakt.

Voor het leren voetballen zijn *spelthema's* van belang. Hoe kan ik beter of gevarieerder gaan 'scoren'? Dan wordt scoren het thema.

Voor het 'leren hoe te leren' zijn themagebieden en *leerthema's* van belang. Bij spel zijn de themagebieden: spelend oefenen, veilig en gezond spelen en sportief spelen. Bij het toepassen van leerthema's voer je als speler vaak de rol van *helper of coach óf scheidsrechter of organisator* uit. Een leerthema kan zijn: 'aanwijzingen geven' of 'spelregels'. Leerthema's leren je activiteiten of situaties te regelen, kiezen of ontwerpen.

Een thema wordt door de leraar of trainer uitgelegd maar kan ook als kaart of op een bord worden aangegeven. Het kan de volgende acties vragen.

- 1 Geeft informatie om het ergens bij toe te passen in de vorm van een taak die je krijgt of die je jezelf oplegt.
- 2 Bevat een taakomschrijving voor een les of training óf voor meerdere lessen of trainingen met de bedoelingen daarbij, de uit te voeren activiteiten, de gewenste resultaten en de wijze van beoordelen van de opbrengst of de manier waarop het is gegaan.

Onderstaand tref je een overzicht aan van drie themagebieden met bijbehorende leerthema's aan die in dit boek worden beschreven. In elke kolom neemt van boven naar beneden de complexiteit en moeilijkheidsgraad toe. De thema's zijn op twee niveaus van moeilijkheid geordend:

- doen en regelen
- kiezen en ontwerpen

Doen en regelen is voor beginners of gevorderde beginners (op school in leerjaar 1 t/m 3). Kiezen en ontwerpen is voor beginnende gevorderden en gevorderden (op school in de loop van leerjaar 3 en hoger). A,B,C verwijst naar het themagebied. Tussen haakjes staat de bladzijde waarop de uitwerking van een thema begint. Op de betreffende bladzijde de themanummering. Bijvoorbeeld (A4). Zie figuur 1.

<i>A. Spelend oefenen</i>	<i>B. Veilig en gezond spelen</i>	<i>C. Sportief spelen</i>
Doen en regelen A1 Beoordelen van het eigen spel A2 Samenstellen van een team en kiezen van posities A3 Tactische principes A4 Ordenen van tactische principes A5 Technische principes A6 Beoordelen van het individuele teamspel en spelleerdoelen	Doen en regelen B1 Spelregels op niveau toepassen B2 Regelen van een spel en het veilig spelen B3 Spelcircuit als interval-duurtraining	Doen en regelen C1 Spelniveaus beoordelen C2 Sportief spelen op niveau C3 Rollen en taken binnen sport- en bewegingssituaties herkennen C4 Spelen met interesse- en niveauverschillen C5 Direct coachen
Kiezen en ontwerpen A7 Al spelend leren spelen Kiezen van spelleerdoelen Kiezen van eindspelvormen A8 Zoeken naar spelproblemen A9 Spelproblemen oplossen met behulp van thema's A10 Kiezen van bewegingsactiviteiten A11 Leermethoden kiezen A12 Toepassingen van schema's, werkpatronen en vuistregels A13 Spelvormen veranderen A14 Spelregels ordenen en veranderen A15 Maken van 'trainingen' en spelinleidingen A16 Leerlijnen	Kiezen en ontwerpen B4 Kiezen van trainingsvormen B5 Variatie in trainingsvormen B6 Leertaken kiezen en maken B7 Maken van leermiddelen voor leertaken B8 Meten van de conditie	Kiezen en ontwerpen C6 Spelen met verschillen in motieven C7 Spelen met verschillen in kwaliteiten C8 Indirect coachen C9 Spelen ontwikkelen C10 Organiseren van een speltoernooi C11 Ontwerpen van een les en lesdelen C12 Ontwerpen van contexten voor spelsituaties en spelactiviteiten

Figuur 1. Leerthemap gebieden en - thema's. Zie verwijzingen bij elk volgend hoofdstuk.

1.3 Praktijkbeelden van slim leren spelen voor de trainer

Om een idee te krijgen hoe bijvoorbeeld in de school dit 'leren hoe te leren' kan worden ingevuld geven we daarvan een schets in vier praktijkbeelden. Het kan zó ook in de sport worden toegepast. De basisidee is dat leerlingen of spelers meer zelfstandig hun problemen gaan oplossen. Alleen voor de school komt daar nog bij, dat op deze manier goed van transfer gebruik gemaakt kan worden.

Praktijkbeeld 1 Leuk is link

In de ogen van leerlingen moet LO leuk zijn. Dat is het al omdat het vak 'anders' is. Variatie is troef. Een zes krijg je altijd. Huiswerk is niet aan de orde. Het biedt veel ontspanning. Met een vriendelijke en/of enthousiaste sportleraar voor de groep is het genieten. Zeker als die groep het ook leuk wil houden. Maar....zó willen velen van ons het vak niet beschreven zien. Beleven als start is prima. Dat is vast leuk. Maar verder is leren en leren leren op korte én lange termijn noodzakelijk. Daar staan we voor. Zo'n aanpak draagt bij aan meer zelfstandig en zelfsturend leren van leerlingen. Merken dat je vordering maakt, werkt voor de deelnemers motiverend. In vier praktijkbeelden worden onderwijsleerwegen beschreven. Hoe bevorder je een meer actief leren door meer activerend onderwijs of training en coaching zoals in een sportclub? Dat wordt op twee niveaus beschreven: 'wat gebeurt er in een les' (praktijkniveau) én 'waarom doet de lesgever dat zó'(methodeniveau). Beide vanuit het gezichtspunt van een lesgever.

Een lesschets

Ik ga met een brugklas basketballen. Tien lessen en elke week één enkel lesuur. Ik wil de eerste les op de volgende manier aanpakken.

Beleven heeft voor mij prioriteit. We beginnen daarom met een eindspelvorm: drie tegen drie aanval-verdediging op één basket met een minibasketbal. Ik speel mét paniekwissel: op fluitsignaal bal neerleggen, teams in het veld naar de kant en de volgende twee teams van de kant sprinten het veld in. Natuurlijk wel eerst recht van aanval halen bij de middenlijn. Met twee teams als voorbeeld leg ik de belangrijkste spelregels uit, zoals: scoren doe je door de bal in de basket te gooien, je mag dribbelen en samenspelen, als je iemand aanraakt krijgt die een vrije bal aan de zijkant, bij balverlies de bal bij de middenlijn zien te krijgen voor je op de basket maag aanvallen, wanneer ik twee keer fluit: paniekwissel. Spelers zijn ook allemaal 'scheidsrechters'.

Ik weet zeker dat al snel het probleem van 'niet genoeg kunnen scoren' ontstaat. Na enkele 0-0 wisselingen geven ook leerlingen aan dat de lol van het spel toch 'scoren' is. Dat willen ze nu wel eens *leren*. We veranderen een spelregel: 'één aanvaller mag maximaal drie seconden in de bucket staan en mag als hij in die tijd wordt aangespeeld ongehinderd scoren; een keer mis betekent één herkansing; daarna krijgt de verdediger de bal onder en achter de basket'. Ik show een twee- en éénhandig set shot naar keuze. Al spelend leren ze hoe ze kunnen scoren. Het *eindspel* (3-3) wordt nu een *basisspel* (3-3 met ongehinderd scoren) waarin het probleem 'scoren', accent krijgt. Ik hoop dat de leerlingen op deze manier hun probleem steeds beter gaan oplossen.

Waarom zó?

In tien lessen wil ik ze een beetje beter leren basketballen én leren spelen. Doelspelen hebben veel overeenkomstige acties en van die transfermogelijkheden wil ik gebruik maken. Een voorbeeld is het afspelen naar twee kanten en (later ook) 'in de diepte'. Het zijn tactische principes die in vrijwel elk doelspel voorkomen. De lessenomvang is afhankelijk van de groep. Ik hoop dat in dit aantal lessen 80% van de leerlingen leervordering constateert. In elke les of in twee lessen pendel ik onder andere tussen beleven-leren-leren leren. Pendelen is de aandacht verschuiven. Zowel van de leerling als van mij. Eerst gaat het om het spelletje, dan om de regels, vervolgens om het 'beter leren scoren' en 'sportief spelen (door je zelf aan spelregels te houden)'. Ik werk thematisch en met leerlijnen op het gebied van bewegings- en hier spelthema's (bijvoorbeeld: 'individueel scoren') en ensceneringsthema's (bijvoorbeeld: geven van aanwijzingen aan een medespeler). Per spelthema vraag ik mij af wat het 'probleem' van de spelers is en kies daar een spelvorm bij. Eindspelvormen (3-3 of 4-4 op één basket) en basisspelvormen (bucketbal of 4-2 + 2 op één basket) zijn mijn sturingsmiddelen bij het oplossen van spelproblemen.

Perspectief op het verloop

In de brugklas en in die tien lessen zijn de eindspelvormen: 3-3 en 4-4 aanval-verdediging op één basket, waarbij het belang van de aanval overheerst. Na twee lessen probeer ik ze een positieospel te laten spelen: 1-2 aanval en man tegen man verdedigen ('zoek je dichtstbijzijnde tegenspeler op'). In de meeste lessen beginnen we met een eindspel. Maar af en toe ook met een basisspel. De meest voorkomende thema's bij basisspelvormen zijn: 'individueel scoren', 'samenspelend scoren', 'samenspelend passeren en scoren'. Hoewel ik dat verwacht hangt het steeds van het meest voorkomende probleem in het eindspel af wat dan vervolgens accent krijgt. Ik werk probleemgericht. 'Individueel scoren' is zo'n probleem. In de loop van de lessen toon ik ze, op welke manieren ze kunnen scoren: uit stand met één of twee handen, in sprong, in beweging met een lay in (twee- of eenhandig) en lay up (twee- of eenhandig). Ik geef ze steeds meerdere mogelijkheden aan en laat ze zelf uitzoeken welke manier hen het beste ligt. Al vragend probeer ik dat de leerlingen bewust te maken. Mijn aanpak is hierbij probleemsturend:

- ik laat ze een spelprobleem ervaren,
- ik laat ze dat probleem benoemen,
- ik laat ze de oorzaak herkennen,
- ik laat ze een mogelijke oplossing aangeven,
- ik laat ze dat uitproberen en achteraf aangeven of die aanpak heeft geholpen.

Leren?

In één les zal slechts een enkele leerling iets zichtbaar hebben geleerd. Dat leren gebeurt op drie manieren: motorisch, sociaal en cognitief. De eerste spelregels hebben ze voor een groot deel vast wel begrepen (cognitief leren). Ook het elkaar accepteren als meespelende scheidsrechter is nodig (sociaal leren). Wat betekent 'motorisch leren'?

- ze kunnen een één- of tweehandig set shot in het bucketspel uitvoeren,
- ze kunnen in een eindspelvorm 3-3 op het juiste moment met een set shot (en later een andere manier van doelen) scoren of
- ze kunnen een basketbalwedstrijdje op de volgende manier spelen: 'ze zijn in de meeste gevallen aanspelbaar; ze kunnen de bal in de meeste gevallen geplaatst afspelen; ze proberen op het juiste moment te scoren; dribbelen en passen gebeurt afwisselend; ze blijven in het algemeen tussen bal/aanvaller en hun basket en proberen de bal te pakken te krijgen; ze proberen vaak een vrije plek in de buurt van de basket te vinden'

Bij c is sprake van 'volwaardig leren'. Het gaat hier om het toepassen van meerdere vaardigheden in een relatief (de groep kan het *nét* spelen) complexe eindvorm (3-3 of 4-4 op één basket) met het streven om acties op het juiste moment te doen. Dat kan voor de ene leerling betekenen: 'ik kan scoren met een één- of tweehandig set shot', maar ik doe ook andere spelvaardigheden en probeer dat handiger te doen. Voor de ander betekent 'ik ben niet aan scoren toegekomen, want ik had een tegenspeler die dicht op mij speelde'. Het 'kunnen tonen op het juist moment' is hier essentieel. Bij 'b' beperk je de aandacht tot één spelaspect. Er is grote kans dat weinig leerlingen hieraan toekomen. Daarmee is het leren nog niet mislukt. Het duurt namelijk even voordat 80% van uw leerlingen dat min of meer regelmatig – en op het juiste moment – laten zien. Bij 'a' is niet van een volledig leerproces sprake. Dat is pas het geval als het in het spel wordt toegepast. Van 'leren bewegen' is dus pas sprake als:

- bepaalde bedoelingen worden gerealiseerd: 'scoren',
- dat in een relatief complexe bewegingssituatie of eindvorm gebeurt: een eindspel 3-3,
- het een min of meer duurzaam resultaat heeft: het herhaalt zich,
- en nieuwe gedragspotenties ontstaan of zich wijzigen.

Het gaat om door de leerling gewild handelen. Een 'eindvorm' is hier de spelvorm die in een lessenreeks in een leerjaar speelbaar is. Voor een brugklas, het is al eerder gezegd, dus in 'eindspelvormen' als drie tegen drie en vier tegen vier (aanval-verdediging op één basket).

Conditie voor een 'krachtige' leer- en sportomgeving

'Motorisch beter leren' vereist een leer- en sportomgeving met de volgende condities:

- voldoende tijd krijgen om iets (beter) te leren dat wil zeggen 80% van de leerlingen uit een groep leren hun gedrag in een *eindvorm* te veranderen (hier dus tien lessen basketbal),
- in meerdere lessen moet beleven, leren en – later - leren hoe te leren voldoende kunnen plaatsvinden; leren hoe te leren is een vorm van metacognitief leren: een leren van bewegingsprincipes, hoe ik mezelf en anderen beter kan leren sporten & bewegen (regels, coachprincipes, opvattingen), hoe ik veilig en gezond leer sporten & bewegen (toepassen van (vuist- en spel)regels),
- het gaat om het leren van motorisch, sociaal en (meta)cognitief leren in samenhang; leren bewegen én leren over bewegen (ook wel meervoudige deelnamebekwaamheid genoemd),

- het gaat om het leren oplossen van bewegings- en enceneringsproblemen met behulp van meerdere vaardigheden: scoren kun je doen met één- of tweehandig set shot, maar ook met een lay in en la yup; in welke situatie is welke scoringswijze nu het slimst?
- het gaat om (beter) leren van relatief grote eenheden ook wel 'eindvormen van bewegingsactiviteiten' genoemd; het gaat om het spelen van een wedstrijdje, het als team je voorbereiden op een klasstoernooi, een klasstoernooi organiseren, ...
- met behulp van enceneringsthema's en rollen (als helper/coach en organisator/scheidsrechter) wordt geleerd hoe je jezelf en anderen beter kunt leren bewegen.

Pedagogische perspectieven

Achter concrete acties in lessen zitten 'opvattingen'. Dat kunnen zijn pedagogische, onderwijs- of bewegingsopvattingen. Een pedagogische opvatting is: leerlingen meervoudig deelname bekwaam maken. Dat houdt het volgende in.

- Leren basketballen (=sporten) én leren spelen én leren spelen van eindspelvormen: de sport moet naar de mogelijkheden van leerlingen worden vertaald!
- Sociaal leren als strategisch/tactisch leren handelen, leiding geven/leiding accepteren (scheidsrechter/organisator en helper/coach), samenwerkend leren/van elkaar iets leren, omgaan met verschillen (in niveau, interesse en manieren van leren), sportief (leren) bewegen,
- (Meta-)cognitief leren.

Maar natuurlijk niet alles in deze eerste basketballessenreeks. Cruciaal is of de aanpak van mij met die van mijn collega's overeenkomt. Basketbal ik tien lessen en mijn collega in de brugklas drie lessen, dan krijg ik problemen met leerlingen, want bij 'meester...' is het dan allemaal veel leuker.

Praktijkbeeld 2 Leuke linken leggen

In 'Leuk is link' bleek dat over 'leren' in ons vak sterk verschillende opvattingen bestaan¹: leren is kort kennismaken met veel bewegingsactiviteiten, is vooral motorisch leren maar voornamelijk op korte termijn óf is motorisch, sociaal en cognitief leren op korte én lange termijn. Onze voorkeur gaat naar die laatste opvatting uit. Hoe complex deze ook is, hoeveel inzet deze ook van de leerling verlangt én hoeveel didactische kwaliteit deze ook van de docent vraagt. Toegepast op basketbal in een tweede leerjaar van het VO kan dat leren binnen dat onderwijs er als volgt uitzien.

Een schets van een lessenreeks voor een 2^e klas VO

Les 1. We spelen met eindspelvormen vier tegen vier op één basket. Ik noem dat in mijn didactiek een 'totaal'(T). Leerlingen spelen dat spel aanvallend zoveel mogelijk in een '1-2-1-opstelling'. De regel hierbij is: 'wie waar staat maakt niet uit, als alle posities maar bezet zijn'. Verdedigend spelen ze – ook weer zoveel mogelijk - 'man tegen man', waarbij de dichtstbijzijnde tegenspeler wordt verdedigd.

De spelers houden zich aan hun eigen spelregels. Eén speler in elk team fungeert als meespelende coach. Bij een teamspel als basketbal is scoren belangrijk. De vraag is dus: scoren we wel genoeg? Valt dat tegen dan heeft de docent - maar hier doet de leerling-coach dat - de volgende twee mogelijkheden.

Aanwijzingen geven die op basis van de volgende analyse door de coach samen met zijn teamgenoten verloopt:

- a. worden de posities in de aanval steeds goed bezet?
- b. maken we goed gebruik van elkaar om te kunnen scoren; zien we wel wie er dicht bij de basket vrij staat?
- c. kunnen we de bal steeds naar twee zijden én in de diepte afspelen?
- d. scoren we op een manier die past bij de situatie op dat moment?
- e. is onze manier van scoren handig?

Kortom het gaat hier om het uitvoeren van technische en tactische principes. Dat zijn essentiële handelingen, waardoor de bedoeling van een spel of een activiteit kunnen worden gerealiseerd.

In mijn didactiek blijft het eindspel doorgespeeld worden en blijf ik dus bij het geven van aanwijzingen nog steeds een 'totaal' (T) toepassen.

Een andere (basis)spelvorm kiezen om bijvoorbeeld meer gevarieerd te kunnen scoren zoals:

- in een 4-4-spel hebben mag één aanvaller 'vrij in de bucket' gaan staan (maximaal drie seconden), een bal in die tijd ontvangen en ongehinderd mogen scoren,
- in duo's met één bal en voortdurend in beweging blijvend scoren op steeds een andere basket. Dat is een 'deel' (D).

Na zo'n basisspel spelen we in dezelfde les of aan het begin van de volgende les weer de eindspelvorm 'vier tegen vier' (een 'totaal'/T). De leer methode is dus Totaal-Totaal óf Totaal-Deel-Totaal. Mijn didactisch-methodische aanpak wordt door de leerlingen ervaren én - wat later - bewust gemaakt. Vervolgens passen ze deze aanpak zelf in de rol van helper/coach of scheidsrechter/organisator toe. Het streven is dus om leerlingen bewegingsvaardiger te maken én hen meer zelfstandig hun eigen bewegingsproblemen laten oplossen. Het is een pedagogisch perspectief met als voorwaarde dat leerlingen moeten willen 'leren leren'.

Les 2. We spelen het eindspel vier tegen vier op één basket. Aanval: 1-2-1-opstelling en verdedigend: man tegen man. De spelers zijn allemaal scheidsrechter. Elk team heeft een meespelende coach. In een time out wordt het spel door coach en spelers systematisch als volgt geanalyseerd:

- spelen we individueel goed?
- scoort iedereen voldoende?
- spelen we voldoende 'alleen én samen' en op een goede manier?
- doen we voldoende aan 'alleen en samenspelend passeren en scoren' en het voorkomen daarvan?
- spelen we als team de tegenpartij voldoende uit en voorkomen we voldoende dat we uitgespeeld worden?

Deze analyse richt zich op probleemgebieden die in elk spel kunnen voorkomen. Wat in de ogen van de spelers het grootste probleem is, wordt door hen aangepakt (aanwijzing geven of andere spelvorm kiezen). Het toepassen van zo'n *schema* maakt 'leren leren' mogelijk. Het geeft inzicht krijgen in hoe je het eigen spel en dat van anderen kunt beïnvloeden en ontwikkelen. Naast een schema kan het gaan om toepassing van een *werkpatroon* (TDT) of een *vuistregel* ('al spelend leren').

Als docent werk ik ook met dergelijk werkpatronen. Naast TDT gaat het mij bijvoorbeeld achtereenvolgens om het leggen van nadruk op *beleven, leren en 'leren leren' van het spelen*. Stel dat bij het 'samenspelend (passeren) en scoren' het 'spelen in de diepte' een probleem blijkt te zijn. We kunnen de bal moeilijk naar voren kwijt. Lijnbasketbal is als basisspelvorm geschikt om dat probleem nadrukkelijk te accentueren en te leren oplossen. De ontwikkeling van zo'n spel kan als volgt gaan.

1. Met een vaste speler achter een eindlijn wordt er gescoord als die speler wordt aangespeeld (met bounce of chest pass) en de bal daarna naar een medespeler weet te spelen. Vervolgens wordt eerst 'recht van aanval' bij de middenlijn gehaald voordat er opnieuw kan worden gescoord. De bal 'in de diepte' afspelen naar de zich aanbiedende speler achter die eindlijn, lost het probleem op.
2. In plaats van een vaste speler achter de eindlijn, mag nu één wisselende aanvaller zich gedurende drie seconden achter de eindlijn aanbieden. Verdedigers mogen er uiteraard niet komen. Zich op het juiste moment de eindlijn aanbieden en de bal 'in de diepte' afspelen, lost het probleem op.
3. In plaats van scoren achter één eindlijn mag er nu achter beide eindlijnen door wisselende spelers worden gescoord. Goed gebruik maken van de ruimte en het overzicht houden lost het probleem op.

Met de keuze van dit soort spelvormen wordt 'al spelend geleerd'. Dit is een *vuistregel* of didactisch principe. Een docent én leerling kan deze toepassen.

Leerlijnen of leerroutes op basis van spelthema's

Het leren oplossen van bewegings- en zoals hier spelproblemen krijgt prioriteit. Het aanbod aan spelvormen en de volgorde van in complexiteit en moeilijkheidsgraad verschillende spelvormen beïnvloedt het leren van leerlingen. Het is altijd weer afwachten of dat ook werkelijk gaat gebeuren. 'Beleven' ze een spel dan is dat een gunstige voorwaarde voor verder 'leren'. Beleven ontstaat het meest bij het spelen van een eindspelvorm (twee tegen twee, vier tegen vier of zeven tegen zeven voetballen). Dat komt dus in de tijd gezien het eerst en ook het meest aan bod. Het spelen van een eindspel maakt ook duidelijk wat nog een spelprobleem is. Aanwijzingen geven en het eindspel spelen vervolgen of een basisspel kiezen waren de mogelijkheden om het spelen te ontwikkelen. Naast eindspelvormen kennen we probleemgebiedgebonden basisspelvormen die we per probleemgebied of thema in volgorde van moeilijkheid of complexiteit kunnen plaatsen. Er ontstaan dus twee leerlijnen. De eindspelleerlijn als steeds terugkerende rode draad en de basisspelleerlijn die afhankelijk is van de spelproblemen die de spelers hebben. We ordenen dit geheel bij elk spel naar vijf spelthema's. 'Spelthema 5' bevat alleen eindspelvormen en vormt één leerlijn. 'Spelthema 1 tot en met 4' bevat basisspelvormen en vormt binnen elk thema de tweede leerlijn (figuur 16). Het vetgedrukte komt in dit artikel aan de orde.

<i>Spelthema's</i>	<i>Eindspelvormen</i>	<i>Basisspelvormen</i>
1. Alleen spelen		1.a. Kris kras-dribbel met anderen binnen afgebakende ruimte; b. Dribbelend van vak wisselen; c. Achtervolgings-dribbel; d. Dribbelscore
2. Alleen scoren		2.a. Scoren uit verschillende posities; b. Bucketball ; c. Scoren van twee kanten over lengte van de zaal.
3. Alleen en samenspelend scoren		3.a. Samenspelen onder weerstand met anderen b. Passeren en scoren in een overloopspel: alleen of met pass op medespeler; c. Samen- spelend scoren aan twee kanten (bounce en chestpassen?)
4. Alleen en samenspelend passeren en scoren én het alleen en samen voorkomen daarvan	Eén tegen één en twee tegen twee met recht van aanval halen bij de middenlijn.	4.a. Overloopspel met passeer- en scooractie; b. Dribbelscore in twee partijen; c. Lijnbasketbal ; d. Vier tegen twee varianten in spelvorm zoals twee tegen twee met twee neutrale 'zijkant'-spelers.
5. Als team uitspelen van een tegenpartij én als team voorkomen daarvan	Drie tegen drie met recht van aanval halen; b. Vier tegen vier met/ zonder recht van aanval halen ; c. Vijf tegen vijf met/zonder	

	<p>recht van aanval halen.</p> <p>Bij 3-3: Positiespel in aanval 1-2 en in verdediging man tegen man op eigen helft. Bij 4-4: Positiespel in aanval 1-2-1 en in verdediging man tegen man op eigen helft. Bij 5-5: Positiespel in aanval 1-2-2 en in verdediging man tegen man op eigen helft. Later: Positiespel in aanval 1-2-2 met screening en in verdediging man tegen man (ball side-help side) of full press op eigen helft en (later) over hele veld in afwisseling.</p>	
--	--	--

Figuur 16. Leerlijnen van spelthema's

In een spelthema als 'samenspelend (passeren en) scoren' kunnen meerdere spelproblemen voorkomen. Bijvoorbeeld: 'met een tegenstander voor je de bal niet naar beide zijden kunnen afspelen c.q. geen aanbiedende medespeler', 'niet kunnen afspelen in de diepte' of 'niet aansluitende medespelers'. Het belangrijkste voor spelers is dat ze spelinzicht krijgen en dus beschikken over tactische en technische principes naast spelvaardigheden als passen, dribbelen, schieten en dergelijke. Het gaat in aansluiting op het voorgaande dus om tactisch principes als: 'ik moet de bal altijd naar twee zijden en/of in de diepte kunnen afspelen' of 'om als partij zeker te kunnen scoren. moeten altijd meerdere speler met de balbezitter meegaan'. Principes geven de kern of meest dominante acties van een activiteit (een spelvaardigheid of spelvorm) aan. Omdat het leren in spelvormen veel voordelen kent, ligt de nadruk op het leren van tactische principes. De technische principes spelen alleen een rol als (ontbreken van) individuele acties een probleem blijkt. Leren van principes/vuistregels, werkpatronen en vuistregels komen in bewegingsthema's maar ook in ensceneringsthema's aan bod. Het gaat hier om het door leerlingen leren organiseren, kiezen en ontwerpen van bewegingssituaties en -activiteiten.

Leerlijnen op basis van ensceneringsthema's

Ze omvatten vooral sociale en (meta-)cognitieve leeractiviteiten die in een volgorde van eenvoudig naar moeilijk kunnen worden geplaatst. In navolging van wat daarover in de 2^e fase van het VO bekend is, onderscheiden we in alle leerjaren drie themagebieden met bijbehorende leerlijnen: spelend oefenen, veilig en gezond spelen en sportief spelen. Een themagebied bestaat uit thema's. Om ze in praktijk te brengen voeren leerlingen de rol van regelaar (scheidsrechter/organisator) of coach (helper/coach) uit.

Zo kunnen bij het themagebied (A) 'spelend oefenen' de volgende thema's aan bod komen (figuur 17). Het vetgedrukte geeft aan wat in het begin van dit artikel ter sprake is gekomen.

<i>A. Spelend oefenen</i>	<i>B. Veilig en gezond spelen</i>	<i>C. Sportief spelen</i>
<p>Doen en regelen</p> <p>A1 Beoordelen van het eigen spel</p> <p>...</p> <p>A6 Beoordelen van het individuele teamspel en spelleerdoelen</p>	<p>Doen en regelen</p> <p>B1 Spelregels op niveau toepassen</p> <p>...</p> <p>B3 Spelcircuit als interval-duur-training</p>	<p>Doen en regelen</p> <p>C1 Spelniveaus beoordelen</p> <p>...</p> <p>C5 Direct coachen</p>
<p>Kiezen en ontwerpen</p> <p>A7 Al spelend leren spelen</p> <p>Kiezen van spelleerdoelen</p> <p>Kiezen van eindspelvormen</p> <p>....</p>	<p>Kiezen en ontwerpen</p> <p>B4 Kiezen van trainingsvormen</p> <p>...</p> <p>B8 Meten van de conditie</p>	<p>Kiezen en ontwerpen</p> <p>C6 Spelen met verschillen in motieven</p> <p>...</p> <p>C12 Ontwerpen van contexten</p>

A16 Leerlijnen		voor spelsituaties en spelactiviteiten
----------------	--	--

Figuur 17. Een deel van een ensceneringsthemaleerlijn.

De thema's zijn niet gebonden aan een bepaald bewegingsgebied. Per thema zijn vaak wel leermiddelen nodig die door leerlingen in de rol van scheidsrechter of coach worden gebruikt.

Beleven-leren-leren (hoe te) leren

Het is een beslist nodige volgorde om een leerling uiteindelijk tot een meer en verantwoord zelfstandig en zelfsturend leren te brengen. De basis blijft een voor de leerling uitdagende of interessante bewegingsactiviteit die hem/haar motiveert. Die motivatie leidt tot leren en leren te leren. Daarvoor is het nodig dat de didactiek van de docent voor de leerling begrijpelijk en duidelijk is én waarmee hij de gelegenheid krijgt te experimenteren. Met zo'n aanpak worden linken gelegd tussen 'leuk leren' en 'het steeds meer zelf kunnen regelen'. Dat is leuk hoor!

Praktijkbeeld 3 Leuk leren leren

In een eerder artikel ('Leuke linken leggen') heb ik geschreven dat het pendelen (de 'heen en weer'-actie) van docent én leerlingen tussen beleven, leren én leren hoe te leren om verschillende redenen belangrijk is. Leren hoe te leren - ofwel ontwikkelen - is de link tussen het meer zelfstandig werken van leerlingen én daardoor hun meer gemotiveerd bewegen. Bij dat 'meer zelfstandig werken' kun je verschillende posities innemen.

- A. Voor veel zelfstandigheid: 'Ik wil leerlingen vrij laten bij het uitvoeren van taken, organiseren van bewegingsactiviteiten en -situaties, keuzes én het ontwerpen daarvan'
- B. Voor beperkte zelfstandigheid: 'Ik wil leerlingen vrij laten bij het zelfstandig uitvoeren van opdrachten én het organiseren van bewegingsactiviteiten en -situaties'
- C. Voor weinig zelfstandigheid: 'Ik wil leerlingen leren hoe ze zelfstandig een opdracht kunnen uitvoeren'.

Taken reguleren die zelfstandigheid. Dat is de kern van dit verhaal.

Leren voor wat?

Leren vindt plaats door activiteiten die leerlingen tot veel en intensief bewegen uitdagen, voldoende inhoud hebben of de nodige inspanning kosten en tot het willen leren van leerlingen leiden. Het moet ergens over gaan, ergens toe leiden en de nodige tijd kosten. Het is daarom motiverend voor leerlingen als een basketbalblok van acht tot tien lessen voor een derde leerjaar wordt afgesloten met bijvoorbeeld een interklassikaal toernooi. In vervolg op dat blok wordt bij voldoende belangstelling en als schoolsportactiviteit, onmiddellijk na schooltijd een klassencompetitie (per klas twee teams) gehouden. Dat organiseren ze vooral zelf.

Een blok bewegen en muziek en acrogym van vier tot zes lessen voor een tweede leerjaar eindigt met demonstraties op een ouderavond. Het gebeurt in teams van vier leerlingen. Ontwerp een aankleding doen ze zelf.

Een blok judo van zes lessen voor brugklassers eindigt met een kata of judodemonstratie aan elkaar en een onderling toernooitje. Tweede of derdeklassers nemen de organisatie voor hun rekening. De tijd die aan een bepaalde activiteit wordt besteed en waarin de meerderheid van de leerlingen wellicht enige leerervaring opdoet is beperkt. Het dilemma hierbij is: wèl een veelzijdig bewegingsaanbod willen doen, maar tegelijk ook diepgang willen nastreven. Ze moeten wàt kunnen leren. Het effect van wat er geleerd wordt, kan worden vergroot door bewust naar transfer te streven. In dat geval hanteert u als opvatting: 'leerlingen leren basketballen én leren spelen', 'leren judo'en én leren vechten', Enkele voorbeelden illustreren die combinatie aan leereffecten.

Het (technisch) principe van rechte stoten bij boksen is 'elkaar ontspannen en nét op het voorhoofd of de maag te raken'. Een actie lokt een reactie uit. Dat kan een verdedigingsactie zijn: blokken, weren, bukken of achterwaarts slippen of een tegenaanval. Ook dat is een rechte stoot eerst met dezelfde hand waarmee de aanval van de partner is opgevangen en waardoor de partner enige reactietijd heeft

en later direct met de andere hand. De partner weet dat die aanval onmiddellijk na een eigen aanval komt. Bij het leren boksen is een methodiek of leerroute:

- verdediger staat stil, aanvaller bepaalt de afstand tot het voorhoofd (reach-afstand), doet een stapje terug, partner houdt de handschoen voor z'n voorhoofd, de aanvaller komt in en slaat met de hand aan dezelfde kant als waarmee wordt uitgenodigd op de handschoen; met die 'handschoen' reageert de partner in een tegenaanval;
- beide zijn in beweging en 'dansen' om elkaar heen; verdediger staat stil, aanvaller komt in, bepaalt de afstand, staat stil op het moment van stoten en geeft een afgesproken stoot; de verdediger reageert met dezelfde tegenstoot;
- beide zijn in beweging, maar het initiatief verschuift van verdediger naar aanvaller die met een signaal vooraf aangeeft welke stoot eraan gaat komen; het is een sparren;
- beide zijn in beweging en beide mogen elkaar raken; de stoten kunnen vooraf afgesproken zijn of niet.

Bij het leren judo'en is van een vergelijkbare methodiek of leerroute sprake:

- vanuit stand en enige voorbeweging probeert tori als aanvaller om uke als verdediger met een vooraf afgesproken techniek te werpen; uke verdedigt zich door te blokken of te ontwijken en met een vergelijkbare techniek de partner te werpen; voorbeeld: aanval met een grote buitenwaarts beenveeg wordt beantwoord met het over dat been heenstappen en overnemen met een kleine binnenwaartse beenveeg met hetzelfde been gericht op het wegvegen van het standbeen van de partner;
- in beweging probeert tori om uke uit balans te brengen met een vooraf afgesproken aanval;
- tori geeft twee of drie aanvalsmogelijkheden vooraf aan;
- beide proberen elkaar te werpen; de mogelijk aanvallen kunnen vooraf afgesproken zijn of niet.

Het op elke actie van een aanvaller direct reageren (verdedigen of juist onmiddellijk de aanval kiezen) is een tactisch principe. Je krijgt er initiatief mee. De methodische stappen in de zin van een werkpatroon is een didactisch principe (of vuistregel).

Transfer ontstaat als de bewegingsvorm, (technische, tactische en didactische) principes en beleving sterk overeenkomen. Met name het leren van principes bevordert het leren met inzicht en dus het begrijpen. Een volgende stap is het zelf toepassen en gebruiken van 'principes'.

Wat hier wordt gezegd over het bevorderen van transfer vereist samen met de wens tot zelfstandig leren handelen de noodzaak van 'leren leren'.

Een op 'leren' gebaseerde lesopzet

Als beleven, leren en ontwikkelen de kern van onze les vormen én het motorisch, sociaal en cognitief leren in samenhang de leerlijnen bepalen, ligt het voor de hand dat de docent het volgende lesvoorbereidingsschema gebruikt (figuur 18). Opvattingen hebben immers consequenties voor ons concreet didactisch handelen. De spelthema's zijn in een vorig artikel ('leuke linken leggen') beschreven. Het belang van 'technische, tactische of didactische (leer)principes' is zojuist aangegeven¹. Daarmee kunnen we leerlingen tot inzichtelijk leren brengen. De leerling ervaart dan het belang van principes om te kunnen leren. Later leert hij deze bijvoorbeeld in de rol van coach zelf toe te passen. De didactiek van de docent wordt op die manier op termijn de 'bewegingsgrammatica' van de leerling.

Datum: 16-10-06	<i>Leren spelen</i>	<i>Leren spelen met inzicht spelen: technische en didactische principes?</i>	<i>Sociaal leren (tactisch en sportief spelen)</i>
Groep: 3H Lesnummer: 2 (dubbeluur)	<i>Spelthema 5 en 3+4 als afwisseling</i>		<i>Regelthema: Bewegend oefenen</i>
<i>Beleven</i>	5-5 half veld met recht van aanval halen.	4 teams (niveauheterogeen)	Spelers zijn scheidsrechter: zelf spel op

	Teams spelen de hele periode in vaste samenstelling met het oog op een interklassikaal basketbaltoernooi voor derdeklassers aan het eind van deze periode.	In de hele les: team 1-2 en 3-4.	gang houden.
<i>Leren</i>	Aanvallend: 1-2-2. Verdedigend: man tegen man. (SpelThema 5) Positiespel 5-3 (+2). Accent: scoren in beweging. Op half veld. (ST 3/4) Doelcircuit met 2-tallen op half veld.	Speelwijze: zorg in de aanval voor positiewisselingen en snelle balcirculatie; hou het veld breed en diep; Keuzes geven in manier van het probleem 'scoren'. Lay-in aanbevelen.	Tactische principes: - bij ruimte scoren in beweging! - pak dichtstbijzijnde tegenspeler! - in and out moven! Spelen met 2 coaches per team. Eén voor aanval en één voor verdediging.
<i>Leren te leren</i>	Leerlingen coachen elkaar indirect of vragenderwijs (toepassen van werk- patroon). Probleemsturend coachen op principes. Teamtaak: maak een plan voor 'steeds beter tactisch gaan spelen' ter voorbereiding op toernooi.	Vuistregel/principe: 'sturend coachen als het moet en probleemsturend/vragend als het kan' In time-outs: plaatjepraatje-daadje als werkpatroon toepassen.	Op basis van spelanalyseschema (met spelthema's)

Figuur 1 Een lesvoorbereidingsschema

Taken reguleren zelfstandigheid

Gewapend met kennis en vaardigheden die ze in enige mate kunnen toepassen en door het uitvoeren van rollen zoals beweger/speler, scheidsrechter/organisator of helper/coach) kunnen ze taken uitvoeren die gericht zijn op (a) samen een opdracht uitvoeren, (b) samen iets organiseren, (c) samen verantwoorde keuzes van activiteiten en in volgordes maken tot en met het (d) samen ontwerpen van activiteiten en situaties. Er is hier sprake van een opbouw in complexiteit in en het in toenemende mate zelf iets kunnen regelen.

De taken die hier worden bedoeld hebben verder de volgende kenmerken.

- 1 Een relatief complexe/moeilijke en uitdagende taak die een onderlinge verdeling van taken nodig maakt, waarbij met interesses en kwaliteiten van elkaar rekening wordt gehouden en die verschillende roluitvoeringen vereisen.
- 2 Uitnodigt tot het geven van adviezen aan elkaar.
- 3 Uit te voeren in een relatief klein team (van drie tot zes personen) en na een gegeven tijd resulteert in een te demonstreren product.
- 4 Waarvoor verschillende competenties nodig zijn:
 - iets doen of uitvoeren,
 - iets ontwikkelen; een plan maken,
 - elkaar helpen bij het uitvoeren, organiseren, kiezen en ontwerpen,
 - een 'kijk' hebben op 'hoe' te spelen en 'hoe' te leren
 - samen en alleen evalueren van proces en product.
- 5 Het team en elk teamlid worden getoetst op het bereikte niveau en de kwaliteit van het proces dat daaraan vooraf is gegaan.

Als een taak aan al deze kenmerken voldoet is de kans op het ontstaan van samenwerkend leren groot.

Een voorbeeld van taken met deze kenmerken

De leerlingen ontvangen een *eerste taakbrief*: 'De een na laatste les....geef een boksdemonstratie!'. Je kijkt elkaar eens aan en besluit een groep van drie personen te vormen omdat je vindt, dat je prima met elkaar kunt boksen. Er is onderling vertrouwen. Jullie maken een demoplan op basis waarvan twee bokkers al sparrend een demonstratie gaan geven en tonen hierin alles wat je in huis hebt op het gebied van aanvallen, verdedigen en het reageren op elkaar. Het actie-reactie principe wordt dus duidelijk in beeld gebracht. Er kan sprake zijn van enkelvoudige en samengestelde aanvallen (series en combinaties). Een derde man/vrouw geeft een toelichting bij wat de bokkers gaan doen. Er wordt een opbouw naar een steeds grotere complexiteit van aanvallen en verdedigen getoond. Het volgende is kenmerkend voor jullie manier van boksen:

- beweeglijk en ontspannen
- met een hoge dekking, ook bij een eigen aanval
- gevarieerde aanvallen en verdedigingen

Zorg voor een zo goed mogelijke demonstratie van wat je als bokkers kunt. Na vijf minuten wordt van toelichter gewisseld en krijgen we een volgende demonstratie. Er wordt op twee of drie zaaldelen aan de toeschouwers gedemonstreerd. De toeschouwers beoordelen het gezamenlijke boksniveau. Jullie hebben jezelf ook vooraf beoordeeld. Plan en beoordelingen worden bij de docent ingeleverd. Jullie krijgen ze de volgende week, samen met een eindniveauboordeling terug.

De leerlingen ontvangen daarna nog een *tweede taakbrief*: 'De laatste les.... Het bokstoernooi'. We maken zelf een groep van vier of vijf bokkers en gaan een toernooi boksen. Kies vooraf je groep. De hele klas is opgedeeld. Regel dat onderling. Maak in tweetallen een boksinleiding = beweeglijk, ontspannen, gevarieerd boksen op uitnodiging om en om. Het bokstoernooi duurt 30 minuten. Maak er een halve competitie van: maak een doordacht wedstrijdschema en hou een poulestand bij. Bepaal de duur per wedstrijd. Er zijn steeds twee bokkers actief die per wedstrijd kiezen voor recreatief (op signalen van de aanvaller) of prestatief boksen. Er is één scheidsrechter die zorgt voor sportief boksen en twee juryleden, die bepalen welke bokser het best heeft gebokst. Je kent de vier aandachtspunten om die beste bokser aan te wijzen. Voor deze les heeft elke bokser zijn boksprofiel zelf ingevuld en laat dit profiel tijdens het toernooi door een medebokser van commentaar voorzien. Als deze op onderdelen anders oordeelt, wordt dat duidelijk op het formulier aangegeven. Het profiel wordt voorzien van de naam van de bokser én de beoordelaar en bij de docent ingeleverd. Ook het wedstrijdschema en de poulestand worden ingeleverd. Je krijgt de profielen voorzien van een uiteindelijke niveauaanduiding de volgende week terug'.

Taken veronderstellen het toepassen van kennis

Voor het uitvoeren van deze taak zullen leerlingen uit drie hieronder genoemde enscenerings-themagebieden de volgende thema's kunnen toepassen (figuur 19).

<i>A. Al boksend oefenen</i>	<i>B. Veilig en gezond boksen</i>	<i>C. Sportief boksen</i>
<i>Doen en regelen</i>	<i>Doen en regelen</i>	<i>Doen en regelen</i>
1 Acties van een scheidsrechter	1 Bokspelregels	1 Omgaan met verschillen
2 Boksprincipes	2 Organiseren van veilig boksen	2 Direct (of indirect) coachen
3 Het spel lopend houden		3 Organiseren van een bokstoernooi
4 Volgordes in aandachtspunten en aanwijzingen		
5 Oplossen van boksproblemen		
<i>Kiezen-Ontwerpen</i>	<i>Kiezen-Ontwerpen</i>	<i>Kiezen-Ontwerpen</i>

6 Boksvormen 7 Vuistregels (didactische principes) 8 Ontwerpen van een boksdemonstratie	3 (leertaak) een sportief evenement organiseren bijvoorbeeld een intraklassikaal bokstoernooi	4 (Direct of) indirect coachen 5 Beoordelen van boksniveaus <u>van elkaar</u>
---	--	--

Figuur 19. Ensceneringsthema's en thema's

Taken die voor een doelgroep geschreven moeten zijn, prikkelen leerlingen om het beste van henzelf te tonen. Het vooruitzicht om dat straks samen te mogen tonen, stimuleert het leren en maakt het zinvoller. Leren leidt dan namelijk ergens toe. Bovengenoemde thema's bevatten schema's, werkpatronen en vuistregels. Dat maakt 'inzichtelijk leren' en bij toepassing het 'leren leren' mogelijk. Je kunt er zelfstandiger mee leren en het bevordert transfer. Je merkt namelijk dat een 'aanpak' in meerdere situaties toepasbaar is. Je leert een kunstje dat wendbaar en op een breed bewegingsgebied kan worden toegepast. Optimaal presteren wordt aangemoedigd. Leren (leren) maakt sport en bewegen nu pas écht leuk!

Praktijkbeeld 4 Leren in leuke leeromgevingen!

In een vorig 'praktijkbeeld' werd benadrukt dat 'leren leren' noodzakelijk voor het zelfstandig leren handelen van leerlingen én het door hen laten benutten van transfermogelijkheden. Het gevoel hebben dat je het eigen leerproces kunt beïnvloeden is voor iedereen motiverend en succeservaringen daarmee versterken dat proces. Het bijvoorbeeld regelmatig naar niveau beoordelen van bewegingsgedrag geeft de leerling een beeld van 'hoe sta ik ervoor' en 'wat heb ik bereikt'. Dat kan tot meer of verdere inspanningen leiden. Leer- en sportomgevingen dagen leerlingen uit om 'meer lerend te bewegen'. Als ze daar actief op ingaan is zo'n leeromgeving écht krachtig worden².

Ingrediënten van een 'krachtige' leeromgeving

Mede op basis van onderzoek, maar natuurlijk ook praktijkervaringen, kennen we alle aspecten die voor een 'krachtige' leer- en sportomgeving kunnen zorgen³. Dat tussen haakjes plaatsen van wat krachtig kan werken, moet duidelijk maken dat het aan de leerlingen is om daar al of niet en in een eigen gekozen mate gebruik van te maken. Als docent lever je de prikkels daarvoor. Dat samenhangende geheel aan prikkels of kenmerken is in een model samengevat en in achtereenvolgende blokken geordend (figuren 20 t/m 23). De hier besproken volgorde verloopt van 'leren' naar 'onderwijzen'. Het vetgedrukte speelt de meest belangrijke rol in het ontstaan van zelf gewild, actief zoekend en lerend gedrag van leerlingen. Korte praktische illustraties moeten de mogelijke toepassing verduidelijken.

Blok A

1. Kiezen van uitdagende aan de sport ontleende activiteiten en kernproblemen
- 2. Eindvormen en de Totaal-Deel-Totaal methode overheersen**
- 3. Differentiatie naar niveau en interesse en dus op-maat**
4. Veelzijdig en gevarieerd aanbod aan bewegingsactiviteiten met voldoende leertijd voor diepgang
- 5. Leren sporten én leren bewegen**

Figuur 20. Deel 1 van het model van 'actief leren onderwijzen'(ALO)

Bij figuur 20. Op mijn school krijgen leerlingen in elke periode minimaal drie sporten aangeboden. Soms kunnen ze keuzes maken (gaan we rugby'en of voetballen) en beslist de meerderheid of werken we met rugby én voetbal 'naast' elkaar. Eindspelvormen (bij voetbal: 4-4 en 7-7) vormen de rode draad en komen in elke les aan bod. Afhankelijk van de voorkomende spelproblemen worden aanwijzingen gegeven of andere basisspelvormen gespeeld, waarin een 'probleemoplossing' nadruk krijgt. De TDT-leermethode. Soms kunnen leerlingen uit naar aard verschillende bewegingsactiviteiten

kiezen. Soms laat ik ze kiezen uit spelvormen van een verschillend niveau, werk ik met vaste en meer niveauhomogene teams of differentieer in toepassing van spel- en spelregels, waardoor elk kind op eigen niveau en met elkaar aan een spel kan deelnemen. Bewust zoek ik naar transfermogelijkheden en benadruk bijvoorbeeld binnen doelspelen tactische en overeenkomstige probleemoplossingen. Ik laat leerlingen zien en/of ervaren in welke situatie verschillende manieren van 'scoren in beweging' mogelijk en wenselijk is.

<p><i>Blok B</i></p> <p>6. Feedback wordt afgestemd op leer-/doe-instelling, taakaanpakgedrag en attributies van lerenden. Individuele en teamleerprocessen worden gevolgd door observeren/interpreteren van gedrag en het voortdurend vragen- stellen.</p> <p>7. Laat de lerende zoveel mogelijk/steeds meer zelf verantwoorde oplossingen voor bewegings- en regelproblemen bedenken</p>		
<p><i>Begrijpen door...</i></p> <p>8. Inzichtelijk te leren = leren van principes. Er bestaan technische en tactische principes.</p>	<p><i>Via Integreren door...</i></p> <p>9. Individueel waarderen en leggen van verbanden. Benoemen van overeenkomsten en verschillen</p> <p>10. Samenwerkend leren binnen een team op basis van relatief moeilijke en complexe taken bedoeld voor één periode, voor één of enkele lessen</p>	<p><i>Naar Toepassen van kennis door...</i></p> <p>11. Er zijn meerdere bewegings- en ensceneringsvaardigheden voor het oplossen van hetzelfde probleem. Welke vaardigheid toepassen, in welke situatie, bij welke probleem?</p> <p>12. Toepassen van enscenerings-thema's m.b.v. rollen: scheidsrechter/ organisator en helper/coach</p> <p>13. Toepassen van schema's, werk-patronen en vuistregels (didactische principes) die in leermiddelen zijn opgenomen om transfer tussen sporten of bewegingsgebieden te realiseren.</p>

Figuur 21. Deel 2 van het model van 'actief leren onderwijzen'(ALO)

Bij figuur 21. Peter houdt van turnen en heeft moeite met elk spel. We beginnen aan een basketballessenreeks en Peter kiest voor een team waarin ook twee vriendjes van hem spelen. De spelers verschillen sterk in niveau, maar dat mag de pret niet drukken. De teams blijven in alle lessen in dezelfde samenstelling spelen. Jan is de beste speler en neemt al snel de rol van 'coach' op zich. In time-outs tussen de wedstrijden door geven de speler elkaar aanwijzingen. De docent heeft dit team de taak gegeven om de volgende opstelling en speelwijze uit te voeren: aanvallend spelen we in een 1-2-1 opstelling en verdedigend spelen we man tegen man op eigen helft. Elke speler mag overal staan als alle posities maar bezet zijn. In de verdediging zoek je steeds de dichtstbijzijnde speler op. Peter speelt op verzoek van zijn medespelers als 'guard'. De twee sterkste spelers van het team plaatsen zichzelf in de as van de aanval. In één van de time-outs komt het probleem 'onvoldoende vrijlopen zodat er moeilijk kan worden aangespeeld' aan de orde. Het probleem zit bij beide 'guards'. Jan laat zien hoe ze een 'in and out move' moeten uitvoeren en Lidy geeft aan dat een belangrijk tactisch principe is: 'de bal altijd naar twee kanten kunnen afspelen' én 'zo mogelijk ook in de diepte' vrijlopen en aanspeelbaar zijn nodig maakt. Het is net als bij voetbal of handbal, zegt ze. Na één van de wedstrijden analyseren de spelers hun teamspel op basis van het volgende *werkpatroon* (figuur 22).

- | |
|--|
| <p>1. Heb ik in de aanval de juiste positie in het team ingenomen en de speelwijze op mijn positie (bijvoorbeeld 'goed aansluiten' of 'spelen via de midvoor') voldoende uitgevoerd?
 Heb ik in de verdediging de juiste positie in het team ingenomen en de speelwijze op mijn positie (bijvoorbeeld 'man tegen man' spelen of 'rugdekking geven') voldoende uitgevoerd?</p> <p>2. Aanval. Heb ik voldoende alleen of door samenspel met een medespeler tegenstanders</p> |
|--|

- gepasseerd/ de bal
langs tegenstanders geslagen en gescoord?
Verdediging. Heb ik op de juiste manier voorkomen dat een balbezittende tegenspeler alleen of tegenspelers door samenspel mij kon(den) passeren?
3. Heb ik voldoende en op het juiste moment de goede speler aangespeeld of geholpen, waardoor we konden scoren of veel terreinwinst konden maken?
 4. Heb ik voldoende gescoord en heb ik dat op een goede manier gedaan?
 5. Hoe speel ik (met) de bal? Wat gaat goed en minder goed?

Figuur 22. Een werkpatroon voor een teamanalyse

Zie je wel dat hebben we bij voetbal ook al zó gedaan, roept Lidy weer. Tijdens een time out praat ik even met Peter. Ik prijs hem voor z'n goede inzet bij het spel én dat het steeds beter gaat. Ik vraag hem of hij ergens tijdens het spelen op let en waar dan op? Hij zegt: 'ik kijk vooral of mijn acties succes hebben'. Hij baalt er vreselijk van als iets niet lukt. Ik kan het écht niet! Ik heb zijn acties geturfd. In het begin van het spel waren 3 van de 10 acties succesvol. In de derde wedstrijd 7 van de 10. 'Juist omdat je zo goed je best doet, blijkt het te lukken, hé! Hij lijkt die constatering fijn te vinden. In de verdere lessen probeert hij steeds gericht de nog voor hem moeilijke spelproblemen beter op te lossen. Hij stelt daarover voortdurend vragen aan Lidy, Jan en mij.

Blok C

14. Streven naar meer zelfsturend leergedrag en meer zelfstandig leren oplossen van problemen. Onderwijs is afwisselend sturend én **probleemsturend** met accent op het laatste.
15. Werk **thematisch langs leerlijnen** op korte én lange termijn.

Figuur 23. Deel 3 van het model van 'actief leren onderwijzen'(ALO)

Bij figuur 4. De taak die de docent hen meegaf 'coach elkaar' en 'maak gebruik van elkaars sterke punten' betekent dat de spelers zelfstandig die taak proberen uit te voeren. Ze organiseren hun eigen speelwijze en invulling van de time outs, ze maken verantwoorde keuzes in welke aanwijzingen ze elkaar gaan geven en ontwerpen in feite een betere speluitvoering. Als docent luister je dat aan en stuurt het wanneer nodig bij. Je maakt de aanvoerder/coach duidelijk dat het belangrijk is dat hij bij voorkeur als spelverdeler speelt én 'sturend coacht als het moet én probleemsturend coacht als het kan', zoals in de time out. Het is een vuistregel of didactisch principe. Af en toe stelt de docent vragen aan het team. Dat verloopt in deze lessen vooral probleemsturend en in de volgende stappen:

- gaat het spel volgens de spelers naar wens of zijn er 'problemen'?
- spelers benoemen de 'problemen'!
- ze geven de mogelijke oorzaken daarvoor aan!
- ze geven mogelijke oplossingen in het te spelen spel aan!
- ze kiezen een of twee oplossingen en proberen deze uit!

Een *werkpatroon* dat ook door de leerling-coach wordt geleerd.

Aan het einde van een van de lessen krijgen de teams een overzicht van (basis)spelvormen, waarmee ze de volgende les hun spelprobleem kunnen aanpakken. Deze spelvormen zijn op verschillende spelniveaus gebaseerd. De spelers maken straks een keuze en kijken of die spelvorm voor hen speelbaar is.

Blok D

Onderwijs vereist een gelijktijdig en voortdurend *pendelen* tussen de volgende gebieden:

16. beleven – leren – leren te leren

17. *op* **motorisch gebied – cognitief gebied – sociaal gebied**

18. *door* informeren – verwerken (een plaats geven) en waarderen – praktisch te doen

19. *waarmee* steeds moeilijker bewegings- en/of ensceneringsproblemen met behulp van **leerlijnen** worden opgelost.

20. Beoordelen door lerende van zichzelf, door partner en door docent **op niveau** van leren sporten-bewegen en leren hoe te leren/ontwikkelen.

Figuur 24. Deel 4 van het model van 'actief leren onderwijzen'(ALO)

Bij figuur 24. De docent zorgt dat de aandacht van leerlingen op steeds verschillende aspecten van het spel en het regelen daarvan is gericht. Dat 'verschuiven in aandacht' kun je pendelen noemen. Het gebeurt op verschillende fronten en vereist bewuste keuzes in meerdere opeenvolgende lessen. Elke les begint met een eindspelvorm. Er moet 'lekker gespeeld' worden. De docent begeleidt het spel enthousiast en moedigt veel aan. In de loop van de les probeert hij de aandacht van elk team op een 'leeraspect' te richten. Speler-coaches kunnen die aandacht ondersteunen. In de loop van de lessen krijgt het team schema's (overzicht van spelvormen per spelprobleem), werkpatronen (zie de voorbeelden hiervoor) en vuistregels ('sturend coachen als het moet, probleemsturend als het kán'). Net zo goed als het motorisch leren een opbouw kent van eenvoudig naar complex, moet daar ook bij het cognitief leren (denk aan leren van eenvoudige of meer complexe technische, tactische en didactisch principes) én sociaal leren (denk aan: van samenwerken naar samenwerkend leren) gedacht worden. Een thematische opbouw van, zoals hier, spel- en regelthema's ligt voor de hand. In deze en de vorige artikelen zijn voorbeelden gepasseerd.

Pendelen tussen informatie geven over passeeracties, het verwijzen naar overeenkomstige acties binnen andere doelspelen en het praktisch toepassen ervan verbindt theorie met praktijk.

Aan het begin van een lessenreeks wordt aan de spelers gevraagd zichzelf te beoordelen 'op niveau'. Aan het eind van de les mogen ze dat nog eens doen. Maar ook een medespeler in het team doet dat én de docent met een samenvattend eindbeoordeling. Of er wat geleerd is wordt afgeleid uit het spelen van een wedstrijdje bijvoorbeeld tijdens een intraklassikaal toernooi. De zin hiervan is: leerlingen een beeld geven hoe hun spelgedrag is en welke vooruitgang ze in de lessenreeks maken. Een voorbeeld van een spelniveaubeschrijving is in figuur 26 aangegeven. De (t)-aanduiding slaat op de spelthema's/probleemgebieden in het spel zoals: (t1) individuele balbehandeling, (t2) individueel scoren, (t3) individueel en samen spelen en scoren, (t4) individueel en samenspelend passeren en scoren én het voorkomen daarvan en (t5) als team uitspelen van een tegenpartij én het als team voorkomen daarvan.

Spelniveau 2 van een doelspel

(t1) Hard lopend hou je de bal onder controle. Je kunt plotseling van richting veranderen (t2) Je scoort als je ruimte hebt. (t3) Je speelt bij voldoende ruimte uit stand een bal geplaatst naar een medespeler. Scoort zelf of laat door samenspel een ander scoren die er beter voor staat. (t4) Je speelt de bal voor het passeren af. Schermt de bal af. Je houdt de man met bal vóór je en probeert de bal af te pakken. (t5) Je blijft op je positie in het team spelen. Bij balverlies/balbezit schakel je snel over door een tegenstander te gaan verdedigen of je direct aan een balbezittende medespeler aan te bieden.

Figuur 26. Eén spelniveau met spelthema's c.q. opgeloste spelproblemen.

Een model in praktijk

De ingrediënten waaruit deze 'krachtige' leer- en sportomgeving bestaat zijn ontleend aan een uitgebreid (inter)nationaal literatuuronderzoek van vooral onderwijskundige aard³. Binnen ons vakgebied wordt er inmiddels vijf jaar mee geëxperimenteerd en de resultaten tot nu toe tonen aan dat.....

- leerlingen in elk type onderwijs actiever en gemotiveerder gaan leren,
- vakleraren gevarieerder gaan lesgeven,
- motorisch, sociaal en cognitief leren in samenhang veel meer diepgang krijgt,
- toepassing van schema's, werkpatronen en vuistregels de wendbaarheid of transfer van het leren in verschillende contexten en op verschillende bewegingsgebieden sterk vergroot,
- leerlijnen binnen bewegingsthema's én encenerings- of regelthema's een hoger functioneringsniveau van leerlingen bewerkstelligen.

Deze resultaten worden onder de volgende voorwaarden verkregen:

- het gehele model wordt in z'n geheel toegepast,
- het vereist een behoorlijke didactische bekwaamheid van de docent,
- motorische, sociale en (meta-)cognitieve leereffecten nemen met de tijd aanzienlijk toe,
- leerlingen zijn tot leren (leren) uit te dagen.

Het leuke aan deze leeromgeving is voor de leerling het meer uitgedaagd worden zich alleen en samen te pres(en)teren. Voor de docent is het leuke te ervaren dat meer gevarieerd lesgeven op korte en lange termijn zoveel leerresultaat heeft. Op deze manier leuk leren onderwijzen, laat u genieten.

Hoofdstuk 2 Leren spelen

2.1 Samenstellen van een team en kiezen van posities (zie overzicht van leerthema's in Hs.1: A2)

Spelen doe je met plezier als je in een team speelt waarin spelers elkaar volledig accepteren en sportief willen spelen. Plezierig is het ook als we een echte wedstrijd kunnen spelen. De teams zijn dan ongeveer even sterk en de uitslag is vooraf moeilijk te voorspellen. Hoe stel je even sterke teams samen?

Als de *spelniveaus van spelers sterk verschillen* dan zijn de volgende twee manieren geschikt.

1. We maken bijvoorbeeld vier teams waarvan er twee 'goed' en twee 'minder goed' zijn. Twee 'goede' en twee 'minder goede' spelers komen op verzoek naar voren en de groep gaat zich over deze vier spelers verdelen. Bepaal zelf of je net zo goed bent als... 'de speler achter wie je gaat staan'.
Het eindresultaat is: elk team heeft evenveel spelers.
Discussie over de keuze is uitgesloten. De speler kiest zelf zijn of haar team.
2. Twee 'goede' en twee 'minder goede' spelers komen op verzoek naar voren en kiezen terwijl ze langs de rij lopen een bepaald aantal spelers uit, waarvan ze vinden dat deze 'net zo goed zijn als zijzelf'. Er is geen protest tegen een keuze mogelijk. De vier spelers die kiezen zorgen dat iedereen in een team zit.
Vervolgens spelen de 'goede' teams een of meerdere wedstrijden tegen elkaar en datzelfde doen de 'minder goede' teams.

Als de *spelniveaus ongeveer gelijk zijn* worden de spelers 'toevallig' over de teams verdeeld.

3. De spelers geven zichzelf achtereenvolgens een nummer: 1, 2, 3, 4... 1, 2, 3, 4 enzovoort. De nummers één vormen een team, de nummers twee idem enzovoort. De spelers staan bij dit afnummernen op een rij. Het afnummernen begint aan het einde van de rij.
4. De spelers die met elkaar een team willen vormen zoeken elkaar op. Vooraf worden twee afspraken gemaakt: (1) niemand wordt voor een team geweigerd en (2) elk team bestaat uit ongeveer evenveel spelers. Bij alle te kiezen manieren geldt dat niemand het gevoel mag krijgen van 'ze willen mij er niet bij hebben'. Dat heeft te maken met het elkaar accepteren en respect hebben voor elkaar. Dat is belangrijk voor goed functionerende teams.

Je speelt ook niet binnen een team allemaal op hetzelfde niveau. Hoe kun je nu zo goed mogelijk gebruik maken van de kwaliteiten van elkaar? Speel je goed dan speel je 'in de as' van het team. Ben je minder goed dan speel je meer aan de zijkanten.

Gebruik maken van de kwaliteiten van elkaar doe je door met het volgende rekening te houden.

- a. Ben je een snelle speler dan speel je aan de zijkant van het veld, want daar is de meeste ruimte en trek je de verdediging uit elkaar.
- b. Sterke en/of grote spelers kunnen het beste achter spelen.
- c. Een speler die een goed overzicht in het spel heeft kan het beste spelverdeler zijn.
- d. Een speler die sterk aan de bal is en doelgericht speelt kan het best de spits in het team zijn.

In de school en in de training kunnen spelers die moeite hebben met het spelen van de bal, beschermd balbezit krijgen. Ze mogen dan niet door de tegenpartij worden aangevallen. Beschermd balbezit kan ook in de stroken aan de zijkant van het speelveld plaatsvinden.

Ook de balbehandeling kan verschillend zijn. De ene speler speelt de bal zoals het in de spelregels staat. De andere speler mag bijvoorbeeld lopen met de bal in plaats van tippen of dribbelen.

Taken

Om naar te kijken

Je ervaart hoe teams worden samengesteld en hoe dat steeds op een andere manier kan gebeuren.

Je stelt vast: welke manier ervoor zorgt dat de bedoeling van een bewegingsactiviteit goed lukt en de deelnemers plezierig vinden.

Om zelf uit te proberen

De docent/trainer stelt vooraf met de aanvoerders de bedoeling van een bewegingsactiviteit vast en de gewenste mate van tevredenheid van de deelnemers en geeft mogelijke keuzemanieren aan. Jij als aanvoerder kiest één manier.

Om zelf te ontwerpen

Er vinden gedurende langere tijd teamkeuzes plaats. Dat gebeurt op verschillende manieren al of niet vooraf door de docent aangegeven. Er is sprake van 'vaste' aanvoerders (zonder 'vaste' teams) gedurende een langere periode. De manieren worden bewust gevarieerd en geëvalueerd op de logica met bedoeling van de bewegingsactiviteit en de mate van tevredenheid van de deelnemers.

2.2 Al spelend leren spelen (zie overzicht van leerthema's in Hs.1: A7)

Het opvallende aan het spelen van een spel is dat situaties voortdurend veranderen. Een pass naar een medespeler die vrij staat en waarbij de balbezitter geen tegenspeler in de buurt weet gaat anders dan wanneer de balbezitter wordt aangevallen en de medespeler probeert vrij te lopen. De weerstand van tegenspelers, de eigen positie en die van mede- en tegenspelers, het gevoel van het belang van een wedstrijd, drie tegen drie of elf tegen elf voetballen zijn enkele factoren die het spel en spelverloop zo sterk doen variëren. Leren spelen verloopt het beste als je in steeds andere situaties speelt. Herhalend spelen in variabele situaties wel te verstaan en het zou prettig zijn als het de complexiteit hierbij in enige mate gedoseerd kan worden. Elf tegen elf voetballen biedt voldoende variabele situaties maar is voor beginnende voetballers te complex. Het zou te lang duren voor het spel echt ging lopen en dus ook het echte 'plezier aan het spel'. Het gaat niet op de eerste plaats om een op zich perfect uitgevoerde wreeftrap wanneer je de bal over een grote afstand wilt verplaatsen. Het gaat eerder om het uitvoeren van een wreeftrap in het spel op het juiste moment, in de juiste situatie ('ik zie een medespeler op afstand in een scoringsrijke positie staan'), goed geplaatst naar die gewenste medespeler te kunnen uitvoeren. De prioriteit van spelen ligt in het 'goed' tactisch kunnen handelen.

Dat situaties *relatief complex* moeten zijn bleek uit het voorbeeld van die beginnende voetballers. Zij moeten nog geen elf tegen elf spelen. Het schoolteam dat uit hoog spelende B- junioren bestaat moet dat wel. Hun spel moet al op basis van meerdere (vooral tactische) afspraken plaatsvinden.

Goed leren spelen kost tijd. In een langdurig voortdurend deels bewust leerproces gaat spelen door herhaling geleidelijk ook beter. Als je al- spelend wilt leren speelt toeval natuurlijk een belangrijke rol en gebeurt het leren meer in brokken. Variatie in spelregels en de noodzakelijke technische, tactische en conditionele vaardigheden bepalen de complexiteit of de moeilijkheidsgraad van een spel en daarmee het toeval.

Een spel als drie tegen drie in een niet-afgebakende ruimte is voor beginnende voetballers overzichtelijker dan een spel zeven tegen zeven binnen een afgebakende ruimte. Een min of meer gelijk spelniveau maakt het spelen nog meer overzichtelijk. Het leren spelen verloopt effectiever en efficiënter als de spelvormen regelmatig worden gevarieerd en de moeilijkheidsgraad goed wordt gedoseerd. Het spel moet de speler blijven uitdagen en mag daarom best nét iets te moeilijk zijn. Voor verzadiging intreedt kan een stap naar een moeilijker vorm worden gedaan. Als een spel voor spelers boeiend blijft kan het lang(er) worden gespeeld. Om als speler inzicht in spelsituaties te krijgen en te ervaren welke overeenkomsten en verschillen er in spelgedrag in situaties en spelvormen bestaan is het noodzakelijk om die situaties en vormen regelmatig te variëren.

Spel is complex. Er gebeuren vele dingen tegelijk. Dat is juist ook het leuke aan spel en zo moet je ook bij voorkeur leren. Speel complexe spelvormen en leer die al spelend onder verschillende condities beter te spelen.

Ontwikkelen van complexe variabele spelvormen

Een spelvorm is bijvoorbeeld een eindspel drie tegen drie bij basketbal of zeven tegen zeven bij voetbal. Een spelvorm is ook een basisspel als twee tegen twee met twee doelen én met twee neutrale spelers, die steeds met het balbezittend tweetal meespelen. Het ontwikkelen van (een) spelvorm(en) gebeurt door het maken of veranderen van regels én de toepassing van een viertal inhoudelijke criteria. Over dat laatste gaat het hier.

Er zijn meerdere manieren om bij voetbal je tegenstander te passeren. De eenvoudigste manier is om met een *versnelling* de bal aan de linker kant van de verdediger met de buitenste voet (buiten- en binnenkant) mee te nemen. Het *moment* van inzet van die actie is op ongeveer twee pas afstand van je tegenstander. Bij hockey heb je dezelfde actie maar dan is het *moment* voor de inzet eerder. Dat moment van inzet wordt bepaald door de reikwijdte van de tegenspeler en met een stick is die nu eenmaal groter. Het aan de linkerkant van de tegenstander passeren heeft als voordeel dat die kant voor veel spelers het minste sterk is. Bij hockey moet je bovendien de stick draaien om te kunnen verdedigen.

De *versnelling en het moment van inzet van de actie* zijn essentieel voor het wel of niet lukken van de actie. Daar moet bij alle verdere schijnbewegingen op worden gelet. De vorm waarin je de actie leert/oefent of speelt moet deze essentiële acties voldoende kunnen realiseren. De opbouw in moeilijkheid kan binnen een spelvorm of met behulp van meerdere spelvormen inhoud krijgen. Een spelvorm heeft een bepaalde specifieke bedoeling, regels en vereist bepaalde technische, tactische en conditionele vaardigheden. Een voorbeeld.

Spelvorm 1

- Bij voetbal heeft elke speler een bal. Er wordt in tweetallen gewerkt in de breedte van het veld. Speler A dribbelt rustig met de bal aan de rechter voet naar speler B, versnelt op tijd en passeert, stopt en draait zich om. Nu doet speler B hetzelfde.

- Speler B dribbelt met de bal al wandelend speler A tegemoet, die dezelfde passeeractie uitvoert.

- Speler A en B dribbelen elkaar tegemoet en voeren de passeeractie tegelijk uit.

De kern van deze spelvormvarianties vormt het *'zicht houden op de bal en de positie van de tegenstander'*. Het *op tijd/op het juiste moment* de passeeractie uitvoeren wordt moeilijker. De weerstand is relatief gering. De tegenspeler pakt de bal immers niet af. De bal tijdens de actie binnen speelbereik houden is in het begin nog het voornaamste. Binnen een spelvorm kan een opbouw in moeilijkheid worden gemaakt.

Spelvorm 2 (= een andere spelvorm)

- De weerstand van een tegenspeler wordt groter. Dat kan in de vorm van overloopvormen waarbij zes spelers van de ene naar de andere kant moeten zien te komen en twee tegenspelers zich op een lijn tussen twee pilonnen zijwaarts mogen verplaatsen. Of je nu wel of niet wordt aangevallen, voor de lijn vindt een versnelling plaats en wordt de lijn of tegenstander gepasseerd.

- De verdedigers mogen zich binnen aan afgebakend gebied vrij verplaatsen. Dezelfde passeeractie vindt plaats.

- De verdedigers mogen zich tussen de twee lijnen vrij verplaatsen.

Spelvorm 3 (=een andere spelvorm)

Er worden drie doeltjes van twee pas breed gemaakt. Elke speler verdedigt een doeltje en probeert de bal (er is er een in het spel) in het doeltje van de tegenspeler te krijgen. Er mag aan twee kanten worden gescoord. De onderlinge tussenruimte van de doelen is minimaal 20 stappen. Het een tegen een spelen, het 'paaltje pingel' kan tot samenspel leiden. Maar je 'medespeler' kan je verlinken en in jouw doel scoren. Winnaar is de speler met de minste tegendoelpunten. Het passeren en scoren is soms wel en soms niet nodig.

Spelvorm 4 (=een andere spelvorm)

Er wordt nu één tegen één gespeeld, waarbij een derde speler de bal het veld in trapt. De twee spelers staan aan beide zijden naast het doel en de speler die trapt. Beide spelers proberen de bal te pakken te krijgen, om te draaien en elkaar passerend tot scoren te komen. Het passeren om tot

scoren te komen wordt nu noodzaak. Na een doelactie ligt het spel stil en begint na een pass het veld in een nieuwe actie.

Spelvorm 5 (=een andere spelvorm).

Er wordt een tegen een gespeeld met twee doelen en twee keepers. Wanneer er wordt gescoord wisselen verdediger en keeper van functie en valt nu de 'keeper' aan. De afstand tussen de doelen onderling varieert van 30-40 stappen. Het spel gaat nu achter elkaar door. De aanvaller wordt verdediger en blijft die functie uitvoeren tot er in het eigen doel wordt gescoord. Bij dit spel gaat het spel na een passeeractie en doelpunt direct weer door. De aanvaller moet onmiddellijk omschakelen naar de functie van verdediger.

Bij veel één tegen één vormen is afwisseling tussen spel en rust noodzakelijk. Enige mate van doorrouleren moet daarom worden nagestreefd.

Criteria voor de ontwikkeling van spelvormen

Welke spelvorm ook wordt gekozen, de *spelbedoeling*, de essentie van wat geleerd moet worden, moet volledig gerealiseerd kunnen worden. Een spelvorm en spelvormen ten opzichte van elkaar kunnen op basis van meerdere criteria gewijzigd worden. Deze criteria zijn de volgende.

1. De aandacht en het- belangrijk- zijn verschuift van techniek naar tactiek
2. De voorspelbaarheid van de acties wordt kleiner. De mogelijkheden voor actie en reactie breiden zich uit.
3. De weerstand neemt toe. Eerst heb je alleen met de bal te maken, dan met mede- en/of tegenspelers.
4. De handelingssnelheid of -complexiteit neemt toe.

Je kunt een spelvorm of een opbouw in spelvormen op basis van één of meerdere criterium/ criteria veranderen. Bij de bovenstaande spelvormen werden achtereenvolgens de volgende criteria toegepast: in spelvorm 1: criterium 3 en 4. Van spelvorm 1 naar 2: criterium 1, 2, 3 en 4. Van spelvorm 2 naar 3: criterium 1, 2, 3. Van spelvorm 3 naar 4: criterium 3 en 4 en van spelvorm 4 naar 5: criterium 3 en 4.

Al spelend of al oefenend leren

Je wilt gaan voetballen. Alleen op straat heb je wel eens tegen een balletje getrapt. Maar nu ga je echt naar de training. Vraag is: wat zou je nu het plezierigst vinden?

Vind je het volgende aantrekkelijk? De trainer stelt de nieuwe spelers aan de groep voor en begint de training met een spel drie tegen drie. De spelers maken zelf teams en kiezen een tegenpartij. Het veld is een vierkant. De hoeken worden door pilonnen aangegeven. Er wordt een doelpunt gemaakt als partij A een speler van de eigen partij achter de eindlijn aanspeelt. Daar mag maar één speler van die partij staan en niet langer dan drie seconden. Er kan zich dus een andere speler aanbieden. Krijg je de bal terwijl je buiten de zijgrenzen van het vierkant staat, dan mag je niet worden aangevallen. Je hebt dan 'beschermd balbezit'

óf...

Elke speler krijgt een bal en dribbelt en drijft met de bal heen en weer over de breedte van het veld. Daarna gaan we met tweetallen en een bal heen en weer dribbelen. Vervolgens gaan we tegenover elkaar staan. A dribbelt met de bal tot halverwege B en speelt de bal in zijn voeten. Daarna loopt A terug naar zijn plek. B doet hetzelfde en past naar de partner, die al in beweging is en loopt zelf door naar de plek waar die partner stond. De volgende training spelen we na allerlei oefeningen gedaan te hebben het laatste kwartier een spel zes tegen zes met twee doelen.

Welke training zou jij als beginnende speler leuker vinden?

Als je voor het eerste voorbeeld kiest heb je een trainer getroffen die als vuistregel heeft: '*spelen leren je door spelen*'. Dat betekent: het gaat om twee partijen, die beide bij elkaar willen scoren. Het is spannend als de teams even sterk zijn. Het spel is complex en bestaat uit meerdere toe te passen vaardigheden, zoals dribbelen, vrijlopen, in de diepte sprinten. We spelen een eenvoudig eindspel,

bijvoorbeeld vier tegen vier, maar het spel wordt geleidelijk moeilijker gemaakt. Bovendien kunnen we gebruik maken van de mogelijkheid van spelen met 'beschermd balbezit'. Er kan dus ook met verschillen in spelniveau tussen spelers rekening worden gehouden.

Bij het tweede voorbeeld heb je een trainer die als vuistregel heeft: '*spelen leer je door het oefenen van verschillende spelvaardigheden*'. Je kunt je aandacht op één spelvaardigheid richten. In een spel kun je, door daar bewust op te letten, je techniek of tactiek ook verbeteren.

Taken

Om naar te kijken

- Je analyseert op basis van een gegeven schema hoe een spelvorm is/wordt ontwikkeld.
- Je analyseert op basis van een gegeven schema welke verschillen en overeenkomsten er zijn bij de ontwikkeling van verschillende spelvormen binnen een lessenreeks en je vergelijkt dat onderling.

Om zelf uit te proberen

- Je analyseert op basis van een gegeven schema welke volgordes er inhoudelijk binnen een lessenreeks worden gevolgd.

Om zelf te ontwikkelen

- Je maakt een opbouw van spelvormen voor een lessenreeks. De onderdelen zijn gegeven.
- Je ontwikkelt in een groep een lessenreeks en kiest daarbij inhoudelijke volgordes. De lessenreeks wordt uitgevoerd. Per les evalueren jullie en je docent het plan en de uitvoering op basis waarvan een volgende lessenreeks kan worden gepland.

2.3 Kiezen van spelvormen (zie overzicht van leerthema's in Hs.1: A7)

Spelsoorten worden verdeeld in *spelcategorieën*. Deze zorgen voor verschillen in spelervaringen. Er zijn doelspelen, trefvlakspelen, slag- en loopspelen.

Doelspelen zijn bijvoorbeeld basketbal, rugby, handbal of voetbal. Het scoren kan op een verticaal doelveld op de achterlijn zoals bij hockey, voetbal, handbal. Het kan ook door het met een boog scoren door een verhoogd horizontaal vlak zoals bij basketbal of het rondom doelen met een boog op een verhoogd horizontaal vlak zoals bij korfbal. Verder is er onderscheid tussen het scoren met de handen, de voeten of een hulpmiddel zoals met een stick bij hockey. Het stelt technisch en tactisch verschillende eisen aan spelers. De weerstand van een tegenstander is bij doelspelen direct aanwezig. Spelers beïnvloeden direct het spelgedrag van elkaar. Rugby waarbij de balbezittende speler mag worden aangevallen, kent meer directe weerstand dan bijvoorbeeld basketbal, waar je alleen een aanval op de bal mag inzetten.

Trefvlakspelen zijn bijvoorbeeld volleybal, tennis, badminton of tafeltennis. Bij trefvlakspelen worden de twee teams van elkaar gescheiden. De weerstand is beperkt tot alleen de wijze waarop de bal over het net wordt gespeeld.

Slag- en loopspelen zijn bijvoorbeeld softbal, honkbal of cricket. Bij de slag- en loopspelen is sprake van spelen waarbij de functie van de twee teams verschillend is. Er is een team dat aanvalt en kan scoren en een team dat verdedigt, moet voorkomen dat er gescoord kan worden. De weerstand van een tegenpartij is beperkt.

Een sportspel leren spelen betekent: leren spelen van *eind- en basisspelvormen*.

Criteria voor de keuze van eindspelvormen zijn de volgende.

- Bedoeling van elk eindspel zoals 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 7-7,...: namelijk door alleen- of samenspel scoren in het doel van de tegenstander.
- Spel- en speelregels van het sporteindspel worden aangepast aan het spelniveau van een groep.
- In stappen wordt het spel ontwikkeld.

Criteria voor de keuze van basisspelvormen zijn de volgende.

- Spelecht. Het spel heeft duidelijke verwantschap met het echte sporteindspeel. De belangrijkste spelregels van het sporteindspeel worden ook in het basisspel toegepast, maar aangepast.
- Accent ligt op de oplossing van een bepaald spelprobleem door de keuze van spel- ('je scoort door met de bal aan de voet over de doellijn te dribbelen') en speelregels ('probeer de bal maar één keer te raken').

Spel ontstaat als spelers het ook als spel beleven dus:

- er is sprake van een duel tussen twee teams of individuele spelers,
- het spel is spannend en er kan worden gewonnen of verloren,
- het spel is een zinvol samenhangend geheel van acties en regels.

2.4 Spelleerdoelen (zie overzicht van leerthema's in Hs.1: A1)

Op basis van jouw spel in een eindvorm is het belangrijk om te bedenken wat beter kan en wat je wilt verbeteren. Wat wil je in de komende drie weken verbeteren? Wat jij persoonlijk wilt verbeteren noemen we een *spelleerdoel!*

Het betekent dat je een bepaald spelprobleem probeert beter op te lossen. Spelleerdoelen en spelthema's horen dan ook bij elkaar.

1. *Spelthema*. Als team een tegenpartij uitspelen en scoren en voorkomen dat het gebeurt. Een *leerdoel* voor een speler kan zijn: 'Ik moet in een wedstrijd en in de aanval goed weten waar ik heen moet lopen of hoe ik mijn positie in de aanval het beste kan invullen. Bijvoorbeeld als spits bij voetbal: goed vrijlopen in de diepte, goed aanbieden om te kaatsen, ruimte maken voor een medespeler,....
2. *Spelthema*. Alleen samenspelend passeren en scoren en voorkomen dat het gebeurt. Een *leerdoel* is: 'Ik moet in een basketbalwedstrijd beter leren inschatten wanneer ik een tegenstander kan passeren, een pass aan een medespeler kan geven of een give-and-go-actie kan uitvoeren?'
3. *Spelthema*. Alleen en samenspelend scoren. Een *leerdoel*: 'Ik moet zorgen dat ik mijn medespeler een goed geplaatste bal in de diepte geef'.
4. *Spelthema*. Alleen scoren. Een *leerdoel*: 'Ik wil de lay-in of -up na een snelle dribbel of fast break beter leren uitvoeren'.
5. *Spelthema*. Alleen spelen. Een *leerdoel*: 'Ik wil links en rechts beter leren dribbelen en sneller van richting kunnen veranderen'.

2.5 Kiezen van leermethoden (zie overzicht van leerthema's in Hs.1: A11)

Spelen leer je door te spelen. In een opeenvolging van spelvormen. Je kunt kiezen voor een leerlijn 'herhalen en verdiepen' of door 'stapelen van spelvaardigheden'.

Herhalen en verdiepen betekent een spelvorm steeds een stapje moeilijker maken met behoud van wat in het begin al belangrijk is. Bij voetbal speel je dan achter elkaar de eindvormen 1-1, 2-2, 4-4, 7-7, (11-11). Bij basketbal: 1-1, 3-3, 4-4, 5-5. Eventueel voorkomende spelproblemen probeer je door het geven van aanwijzingen of coachen binnen een spelvorm op te lossen. Een volgende vorm omvat de spelvaardigheden (technieken en tactieken) van de vorige. Dit noemen we een *t(otaal)-t(otaal)-methode*.

Herhalen en verdiepen kan ook op de volgende manier. We spelen een eindvorm 4 tegen 4 voetbal. In het spel blijkt het 'vrijlopen' en het 'op tijd afspelen' een probleem. We besluiten een positie spel 4 tegen 2 (= basisspelvorm) te gaan spelen, waarbij twee spelers van de verdedigende partij op de helft van de aanvallers blijven. Als het probleem redelijk vaak wordt opgelost, gaan we weer 4 tegen 4 spelen (= eindspelvorm). Een eindspelvorm is een totaal, een basisspelvorm een deel. Dit noemen we een *t(otaal)-d(eel)-t(otaal)-methode*. Dit is de meest toegepaste methode!

Stapelen betekent steeds een vaardigheid toevoegen voordat je een eindspelvorm gaat spelen. Dus... spelers leren eerst dribbelen met de bal, dan naar elkaar overspelen en dan schieten op doel. Daarna spelen we 2 tegen 2. Dit noemen we een *d(eel)-d(eel)-t(otaal)-methode*.

2.6 Spelvormen veranderen (zie overzicht van leerthema's in Hs.1: A13)

Veranderen van een spelvorm betekent dat deze moeilijker of makkelijker wordt gemaakt. We nemen als voorbeeld het passeren in 1-2-combinatie. Verander dan één en - zo mogelijk - meerdere van de volgende aspecten:

- maak het spel tactisch moeilijker – de handelingscomplexiteit neemt toe!
 - o van aannemen spelen naar direct spelen van de bal.
 - o met een verdediger erbij gaan spelen.
- maak de acties van de aanvaller en/of verdediger minder voorspelbaar
 - o met aanbieden van (meer) spelers.
 - o door zelf te passeren of een 1-2-combinatie uit te voeren.
 - o als verdediger balbezitter aan te vallen of bewust een medespeler te verdedigen.
- laat de weerstand van de tegenstander toenemen door
 - o van alleen spelen naar met medespelers te gaan spelen.
 - o van hinderend verdedigen naar voluit verdedigen te gaan.
 - o te spelen met evenveel verdedigers als aanvallers.
- verhoog de snelheid van het spelen door
 - o in een kleinere speelruimte te spelen.
 - o verdedigers man tegen man te laten spelen.

Een 1-2-combinatie is een tactiek om samen met een medespeler een tegenstander te passeren. Deze kan bij veel doelspelen (voetbal, hockey, basketbal (als 'give and go') en handbal) worden toegepast. Denk bij een 1-2-combinatie vooraf aan het volgende:

- er moet *voldoende ruimte* achter de verdediger zijn om de bal te kunnen aanspelen.
- er staat *een medespeler* op enige afstand van de verdediger, maar wel *op dezelfde hoogte*.
- de balbezitter dribbelt op de verdediger af en speelt de bal op ongeveer drie passen afstand van de verdediger (= 'tijdig') naar de medespeler, *versnelt* en sprint aan de buitenkant van de verdediger langs en krijgt de bal van de medespeler terug.

- de medespeler kan de bal bij voetbal het beste *direct doorspelen* met het been dat het dichtst bij het doel is en draait in de richting waarheen de bal wordt doorgespeeld.

2.7 Spelregels veranderen (zie overzicht van leerthema's in Hs.1: A14)

De zin van regels

Je kunt niet spelen zonder spelregels. Het belang van regels hangt af van:

- competitie of samenwerking,
- doelgericht of plezierig spelen,
- samen doen of alleen spelen.

Als van elke zin hiervoor het eerste deel geldt zijn spelregels en het precies navolgen ervan van belang. Als van elk zin hiervoor het tweede deel geldt zijn die regels minder van belang.

Regels zijn ook van het volgende afhankelijk.

De leeftijd. Jonge kinderen spelen zonder of met weinig regels en de regels zijn bovendien sterk veranderbaar. Over het samendoen ontbreken aanvankelijk regels en ze zijn bovendien sterk individugebonden. Later ontstaan er meer regels, ook over het samendoen. Ze gelden een langere periode maar blijven wel veranderbaar. De aard van de regels verandert van vaste regels in de zin van: 'zo hoort het...' naar regels, die geleidelijk meer gebruikt worden om er voordeel uit te halen. Het kan zelfs leiden tot een bewust tactische overtreden van regels.

Het spelniveau. Hoe beter dat wordt, hoe meer de behoefte bestaat zich aan moeilijker eventueel zelf gestelde regels te houden. Omgekeerd kan door het hogere spelniveau situaties complexer worden gemaakt of meer van de spelers worden geëist in technisch, tactisch en conditioneel opzicht. Het gaat ook meer kunnen incasseren en meer rekening houden met elkaar.

De instelling. Gaat het om presteren, hoe dan ook willen winnen of om mooi of plezierig willen spelen? Gaat het om kennen van de eigen mogelijkheden en grenzen of om het gezellig met elkaar bezig zijn? Gaat het om het lijf voelen of het wegwerken van een buikje? Regels spelen afhankelijk van dit soort motieven een meer of minder belangrijke rol.

Veranderen van spelregels

Elk doelspel (basketbal, voetbal,...) kan met onderstaande tekst worden getypeerd. Wat schuin gedrukt is kun je veranderen, waardoor er een totaal ander spel ontstaat. Verander bij het spelen per keer hooguit een of twee spelregels.

Er zijn twee met elkaar (1) *wedijverende* partijen, die uit *meerdere spelers* bestaan en die (2) *een bal* op *de een of andere manier* onder (3) *weerstand* van tegenspelers in het (4) *doel* van de tegenpartij proberen te krijgen. Er zijn afspraken over de (4) *speelruimte*, (2) *de wijze waarop de bal mag worden gespeeld*, de *uitvoering van de spelhandelingen* en (4) *de wijze waarop gescoord mag worden*. Karakteristiek is het *directe lichamelijke contact*.

Spelregelcategorieën om te veranderen

Elk spel wordt met spelregels gespeeld. De spelregels zijn afkomstig uit de wedstrijd sport en van toepassing op een bepaalde leeftijdscategorie. Tijdens trainingen of in lessen LO is het nodig de regels nog meer af te stemmen als het spel niet echt goed loopt. Bij het veranderen van regels om het spel beter te laten lopen kun je dat het beste doen per één of twee spelcategorie(ën) en één of twee spelregels per training of les. Probeer eerst spelregelwijziging uit voordat je weer een regel wilt veranderen. Binnen de volgende spelcategorieën kun je spelregelwijzigingen toepassen. Maak in overleg gebruik van dit *schema*.

1. Spelersaantal en -verdeling

- meer of minder spelers in beide teams

- meer aanvallers dan verdedigers of meer verdedigers dan aanvallers per speelheft.

2. Materiaalgebruik

- lichter of zwaarder, groter of kleiner spelmateriaal
- met en zonder tijdbepanking in het vasthouden van het materiaal
- wel of niet 'beschermd balbezit' op bepaalde veldgedeelten
- verandering in de balbehandeling ('drie keer raken maximaal'); de bal op meer manieren mogen spelen (hand, voet, hoofd, met hulpmiddel).

3. Spelgedrag ten opzichte van mede- en tegenspelers

- met meer of minder lichamelijke contact gaan spelen
- de wijze waarop of het aantal keren samenspelen voor er gescoord wordt vrijlaten of aangeven
- wel of geen beperkingen in het mogen aanvallen van de balbezitter.

4. Speelveldgebruik

- zonder of met grenslijnen spelen
- doelverbreding of -verkleining; doelen aan het eind of rondom; scoren op twee doelen op dezelfde eindlijn of door over een eindlijn te dribbelen
- wel of geen 'vrije / beschermde aanvalsgebieden'.

Veranderen van spelregels

Een spel kan makkelijker of moeilijker worden gemaakt door het samen afspreken van bepaalde spelregels *binnen een eindspelvorm* als twee tegen twee of vier tegen vier.

Probleem: ik heb moeite om de bal onder controle te krijgen.

Spelregel: één of meerdere balbezitters mogen niet worden aangevallen bij het onder controle brengen van de bal, alleen de pass naar en van hen vandaan mag worden onderschept en er mag worden voorkomen dat ze op doel schieten.

Er zijn voor een beperkt aantal spelers aparte spelregels. Om het combineren te bevorderen kan een spelregel ook luiden: 'als je de bal vijf maal achter elkaar samenspeelt voordat je scoort verdien je een extra punt' of om het dieptespel te benadrukken: 'als de spits scoort, telt het punt dubbel'

Begrippen

Spelregels	Regels waaraan spelers zich moeten of willen houden om een sportief en spannend spelverloop te krijgen. Het 'moeten houden' gebeurt in de wedstrijdssport.
Spelregels	Tactische afspraken waaraan spelers zich op vrijwillige basis proberen te houden om een optimaal resultaat te krijgen: winnen.
Competitief	Er worden wedstrijden in competitieverband gespeeld. Het deelnemen gebeurt op basis van organisatorische regels. De spelregels in de wedstrijden liggen vast.
Niet-competitief	Er worden af en toe of regelmatig wedstrijden gespeeld. Het deelnemen is niet aan vaste afspraken gebonden. Ook de spelregels kiezen de deelnemers zelf.

Taken

De leraar of trainer geeft aan welke taak of taken gedaan moet(en) worden of je mag zelf een keuze maken.

Om naar te kijken

- Je benoemt aan de hand van een schema welke spelregels in welke categorieën bij een spel in de loop van een les/lessenreeks veranderd zijn.
- Je benoemt aan de hand van een schema de spelregels, die bij verschillende spelen/ spelvormen gewijzigd worden en observeert de effecten daarvan op het spelgedrag.
- Je vergelijkt met elkaar welke spelregels in welke categorieën veranderd zijn en beschrijven

het effect van die veranderingen op het spelgedrag.

Om uit te proberen

- Je stelt als spelleider een regelwijziging uit het schema voor en observeert het effect van die verandering op het spelgedrag.

Om te ontwerpen

- Je analyseert aan de hand van een schema de regelwijzigingen bij verschillende spelen. Hij gaat het 'waarom' en het 'effect' na.

- Je krijgt als spelleider de mogelijkheid om een spel goed speelbaar te houden. In overleg met de spelers worden een of meerdere regels tijdens het spel gewijzigd. Een spelregelschema fungeert hierbij als kapstok. De effecten op het spelgedrag worden gezamenlijk nagegaan.

2.8 Spelen ontwikkelen! (zie overzicht van leerthema's in Hs.1: C9)

Spelen ontwikkelen betekent onder steeds moeilijker condities een spel spelen.

Bij voetbal zijn de achtereenvolgende eindspelvormen: 2-2, **4-4** met twee kleine doeltjes, 7-7, 11-11 met grotere doelen en keepers.

Bij basketbal: 3-3, **4-4**, 5-5 op één basket met recht van aanval halen bij de middenlijn of twee baskets.

Bij handbal: 3-3 met klein doeltje en zonder keeper, 5-5 met één doel en een keeper en recht van aanval halen bij de middenlijn en 7-7 met twee doelen en keepers.

Het echte eindspel wordt dus naar het spelniveau van spelers vertaald door het spelen van meer eenvoudige eindvormen. Dat betekent:

- minder spelers in een team.
- kleiner veld.
- meer balcontacten.
- beperking van (wedstrijd)regels.

Stel dat je een eindspel voetbal van vier tegen vier speelt en het spel loopt niet. Wat kun je dan als scheidsrechter doen om het spel beter te laten verlopen?

- Helpt het als ik iets minder streng fluit?
- Helpt het als het veld kleiner wordt gemaakt?
- Helpt het als het doel wordt vergroot en/of de wijze van scoren wordt veranderd?
- Helpt het als we het aantal spelers per team veranderen en dus twee tegen twee op twee veldjes gaan spelen?
- Helpt het als (sommige) spelers op bepaalde delen van het veld niet mogen worden aangevallen (beschermd balbezit)?

2.9 Ontwerpen van een spelles (zie overzicht van leerthema's in Hs.1: C11)

Voor het ontwerpen van een spelles maken we gebruik van vijf constructieregels.

Constructieregel 1. Een les of training bestaat uit twee of drie delen.

A. Na het even spelen met de bal om balgevoel te krijgen beginnen we direct met een eindspelvorm zoals:

- drie honken softbal met twee slagmensen en vier veldspelers.
- vier tegen vier voetballen met twee doeltjes.
- vier tegen vier volleyballen.

Het gaat eerst vooral om het *beleven* van het spel.

B. Als in het spel zaken niet goed gaan, ontstaat de behoefte iets te *leren* en dat wil zeggen: ik wil een probleem (beter) oplossen. Dat kan door: zelf te bedenken hoe je het probleem oplost, een

aanwijzing te krijgen of een basisspelvorm te gaan spelen, waarin een probleemoplossing nadruk krijgt.

C. Daarna spelen we weer de eerste eindvorm.

Constructieregel 2. De verhouding beleven-leren is in een spelles 1:1.

Constructieregel 3. Een les bestaat uit eindspelvormen en/of basisspelvormen.

Een les duurt 45 of 50 minuten en kan bestaan uit:

- spelen van een eindspelvorm (4-4).
- spelen van een of meer basisspelvormen (4-2 met twee doeltjes).
- spelen van een basisspelvorm en eindspelvorm.

Constructieregel 4. Doseer de inspanning, maar zorg voor intensieve lessen.

Een les is intensief als in kleine teams wordt gespeeld. Daardoor komen de spelers meer aan de bal. Door time-outs op de juiste momenten kan de inspanning worden gedoseerd.

Constructieregel 5. Zorg voor veilige spelsituaties.

Gebruik de ruimte goed. Zorg dat de speelvelden vrij zijn van obstakels. Als ballen op elkaars speelveld komen roep dan 'bal in het veld'. Spelen met horloges, ringen en dergelijke is zeker bij doelspelen erg gevaarlijk. Laat die afdoen.

2.10 Ontwerpen van een inleiding van een spelles of training (zie overzicht van leerthema's in Hs.1: C11)

Een inleiding of een warming-up is nodig om direct te kunnen presteren. Dat betekent dat:

- je het bewegingsgevoel weer even moet krijgen, gevoel voor de bal, gevoel voor de vering van een minitramp, gevoel voor voortbewegen in het water.
- je lichaam vrijwel direct optimaal moet kunnen presteren.

Het maakt dat je er vanaf het begin voluit tegenaan kunt gaan en de kans op blessures hebt verminderd. Let wel: het hangt van de spelintensiteit bij het begin en het spelniveau af hoe intensief een inleiding moet zijn.

Een voorbeeld voor voetbal- en basketbal

- 1 Iedereen een bal; dribbelen in een rustig tempo binnen een afgebakende ruimte.
- 2 Idem maar nu met tempowisselingen.
- 3 Dribbelen met tempowisselingen en scherpe richtingveranderingen: rechthoek lopen en plotseling onder een hoek van 90 graden naar rechts wegsprinten.
- 4 Dribbel en probeer al dribbelend de bal van elkaar weg te tikken. Bescherm steeds je eigen bal door je lichaam tussen bal en je 'tegenstander' te houden.
- 5 Ieder tweetal krijgt een bal. Speel 1 tegen 1 en 'blijf in balbezit' of 'verover de bal'.

In het verdere vervolg van de les gaat het om één-tegen-één-acties waarbij verschillende passeermogelijkheden aan bod komen.

Eisen waaraan een spelinleiding moet voldoen

- Er is veel balcontact nodig dus heeft iedereen een bal of per tweetal een bal. Andere aantallen zijn mogelijk indien later in de les of training een bepaalde groepsomvang is gewenst. Van tweetallen maak je gemakkelijk vier- of zestallen.
- Alles wordt zoveel mogelijk ontspannen en in beweging uitgevoerd. Explosieve acties worden vermeden.
- De intensiteit wordt geleidelijk opgevoerd tot aan een hartfrequentie van circa 160 slagen per minuut of op gevoel tot 'zweeten' toe.

- In het begin wordt een vorm gekozen waarin alle aandacht zich kan richten op de (bal)technische uitvoering. Later komen vormen aan bod waarin het tactisch handelen meer benadrukt wordt.
- Het zijn bekende al eerder ervaren spel- en organisatievormen.
- De inleiding bevat spelvaardigheden, die ook in het verdere verloop van de les of training een belangrijke rol spelen. Een inleiding duurt ongeveer 10 minuten.

Variaties van inleidingen

Je kunt inleidingen op verschillende aspecten variëren.

- 1 De organisatievorm wordt (door de leraar) aangegeven of mag jezelf bedenken.
- 2 De tijd per activiteit wordt wel of niet gegeven.
- 3 De vorm van de activiteit wordt wel of niet gegeven.
- 4 De activiteit wordt door een groep uitgevoerd of vindt individueel plaats.
- 5 Je kunt niet of wel als coach functioneren.
- 6 De belastingsdosering wordt wel of niet vooraf aangegeven.