

Variëren met leren (3): zaalvoetbal (1)

Dit artikel is een vervolg op 'Variëren met leren: turnen' uit LO 4 (april 2019) en 'Variëren met leren: judo'z (juni 2019). Het doel van deze artikelen is heldere praktijkvoorbeelden te geven waarbij nieuwe inzichten in motorisch leren worden gebruikt om (nog) bewuster leerrijke bewegingssituaties te creëren. De activiteiten in de voorbeeldlessen staan bewust (nog) dicht bij de herkenbare, traditionele oefenstof als uitnodiging en tussenstap naar een nieuwe denkwijze die (nog) veelzijdig(er) bewegen uitlokt.

TEKST JENNIFER NUIJ

De twee hoofdthema's zijn 'vrijlopen' en 'samen een doelkans creëren'. Er worden drie vakken klaargezet waarin het bewegingsprobleem 'vrijlopen' gelijk blijft maar wat in context van het specifieke vak een beroep doet op het spelinzicht en creativiteit van de spelers. In het artikel worden verschillende suggesties gedaan ten aanzien van de organisatie, groepsindeling en instructie. Het staat de docent vrij om in te schatten of deze suggesties effectief zijn voor de eigen doelgroep. De doelgroep uit dit artikel is de onderbouw van de havo en/of het vwo. Indien nodig kan de docent een aanpassing maken in de organisatie of instructie, of misschien een (onder)deel weglaten.

De zaalvoetballes bestaat uit een aantal fases:

- In fase 1 wordt de les voorbereid.
- In fase 2 wordt de algemene instructie gegeven. Deze instructie is gericht op de organisatie van de les en het eerste bewegingsprobleem: vrijlopen door driehoekjes te maken.
- In fase 3 wordt de tweede instructie gegeven. Het betreft de spelopdracht per vak. Hierbij komt het tweede bewegingsprobleem aan het licht: op welke manier kun je tot scoren komen?
- Fase 4: stimuleren van zelfredzaamheid.
- Fase 5: vervolgactiviteit.

In verband met de grootte van de tekst worden in dit artikel de fases een tot en met drie besproken. Fase vier en vijf komen in het volgende magazine aan bod.

Fase 1: voorbereiden van de les

In dit praktijkvoorbeeld wordt er gestreefd naar het oplossen van eenzelfde bewegingsprobleem binnen verschillende arrangementen. Allereerst worden alle benodigde materialen in drie vakken klaargezet.

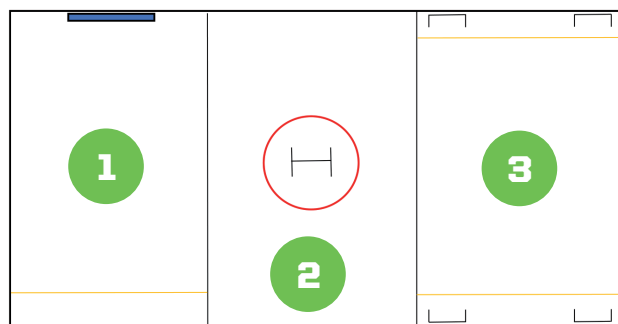
Materiaal:

- een dikke mat
- zes mini-doeltjes
- 18 lintjes
- drie plofballen
- drie fluitjes
- vier tot zes banken.

De banken dienen ter afscheiding van de vakken en/of als zitplek voor de wisselerspelers.

De materialen worden volgens de afbeelding 'plattegrond van de zaal' met behulp van de leerlingen neergezet. Uiteraard kan er gevarieerd worden in de opstelling. In deze opstelling is rekening gehouden met het materialenhok (ter hoogte van vak 1) zodat de spelers bij het halen van recht van aanval van een iets groter vak gebruik konden maken. Bij vak 2 en vak 3 is het wenselijk om een gesloten vak te kunnen creëren. Indien de rest van de dag dezelfde opstelling gebruikt kan worden, volgt na de ontvangst van de leerlingen direct de algemene instructie (fase 2).

Plattegrond van de zaal

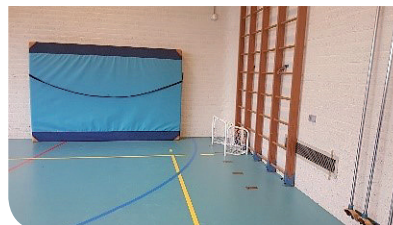


Zaalvoetbal in drie vakken.

- Vak 1: spelen met recht van de aanval.
- Vak 2: ijshockeyvoetbal.
- Vak 3: scoren in meerdere doeltjes.



Afbeelding 1: Ijshockeyvoetbal



Afbeelding 2: Spelen met recht van aanval

De leerlingen worden in drie groepen verdeeld. Dat kan in homogene of in heterogene groepen.

Vak 1: spelen met recht van aanval	Vak 2: ijshockeyvoetbal	Vak 3: scoren in meerdere doeltjes
<ul style="list-style-type: none"> • Een dikke mat • 6 Lintjes (4x groen en 2x geel) • Een plofbal • Een fluitje 	<ul style="list-style-type: none"> • Twee minidoeltjes • 6 Lintjes (4x rood en 2x blauw) • Een plofbal • Een fluitje 	<ul style="list-style-type: none"> • Vier minidoeltjes • 6 Lintjes (4x geel en 2x rood). • Een plofbal • Een fluitje

Bij deze les is gekozen voor heterogene groepen omdat de kleinere ruimte het mogelijk maakt om goed met elkaar te communiceren. Dat biedt mogelijkheden om vaardige spelers in te zetten om minder vaardige spelers te coachen. Bij deze les worden dus sociale doelen ingezet om (samen) beter te leren bewegen (zie ook schema 'voorbeeldrubrics voor zelfredzaamheid' in het volgende artikel).

Voor heterogene groepen geldt dat eerst de jongens over de drie vakken worden verdeeld, daarna de meisjes (of andersom). De docent houdt er rekening mee dat de vaardige spelsporters goed verspreid worden. Vervolgens geeft de docent de leerlingen de opdracht om per vak twee gelijkwaardige teams te maken en een of twee kameleons aan te wijzen. De docent kan één groep als voorbeeld nemen en het systeem op principeniveau uitleggen, zoals in de tabel 'groepjes maken' hieronder.

Tabel: groepjes maken

Groepjes van 10 leerlingen	Groepjes van 9 leerlingen
<ul style="list-style-type: none"> • Twee teams van 4 leerlingen • Twee kameleons (wisselen elkaar af) 	<ul style="list-style-type: none"> • Twee teams van 4 leerlingen • Een kameleon
Groepjes van 8 leerlingen	Groepjes van 7 leerlingen
<ul style="list-style-type: none"> • Twee teams van 3 leerlingen • Twee kameleons (wisselen elkaar af) 	<ul style="list-style-type: none"> • Twee teams van 3 leerlingen • Een kameleon

Als alle materialen klaar staan en de leerlingen in de vakken en teams zijn ingedeeld, wordt het tijd voor de algemene instructie: eerst organiseren, dan instrueren.

Fase 2: algemene instructie

Het gaat om een bewegingsprobleem voor meerdere speelsituaties. Fase 2 vergt wat instructie. Maar, dan weet je wel zeker dat de leerlingen goed op de hoogte zijn van de organisatie van de vakken én waarom ze deze activiteiten doen. Het eerste deel van de algemene instructie betreft de organisatie van de les. Het tweede deel van de instructie bevat instructie voor het spelen in een driehoekje. De docent kan eventueel de instructies inkorten, naar eigen inzicht.

De algemene instructie (organisatie) is als volgt:

- Je speelt in alle drie de vakken twee tegen twee met kameleon. Bij voorkeur wordt er gespeeld met gemengde teams (een jongen en een meisje).
- De kameleon is een vaardige (zo niet de meest vaardige) speler en hoort altijd bij de aanval, oftewel de balbezittende partij.
- De aanval dus heeft altijd één speler meer want aanvallen is moeilijker dan verdedigen.
- Zodra er gescoord is, moeten beide partijen een speler wisselen.

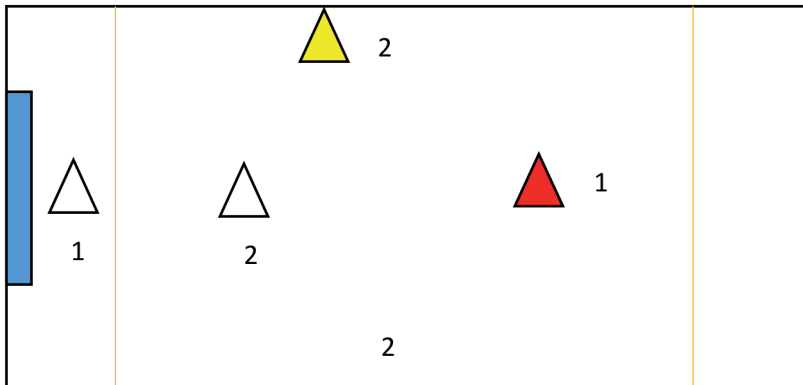
We spelen met een extra spelregel: *beschermd balbezit*. Deze spelregel verdient even wat extra aandacht. Zodra een speler stilstaat met de bal, mag hij niet aangevallen worden (beschermd balbezit). Daarbij houd je minimaal armlengte afstand. Deze regel geldt voor alle spelers. Bij een dribbel mag je de balbezitter wel aanvallen. Die regel is bedoeld om de minder vaardige spelers een beetje te helpen. Zo krijgen ze de gelegenheid om de bal even rustig aan te nemen en weer verder te spelen. Maar bij deze regel geldt ook: je mag niet eindeloos met de bal aan je voet stilstaan, dus: de bal is heet!

De docent kan één groep als voorbeeld nemen en het systeem op principeniveau uitleggen

De algemene instructie voor het spelen in een 'driehoek' kan met een voorbeeld worden toegevoegd in vak 1 (zie afbeelding 'voorbeeld geven in vak 1') en is als volgt:

- Een team begint met de bal.
- De aanvallers maken een driehoek: één speler, de kameleon, staat in het puntje. Controlevraag voor de leerlingen: waarom staat de kameleon, de meest vaardige speler, in het puntje? Antwoord: omdat deze speler het spel overziet. Hij weet wat er moet gebeuren. Hij kan met een individuele actie naar voren maken en kan eventueel de andere (minder vaardige) spelers aansturen. Deze les zullen de vaardige spelers niet leren om zelf beter te spelen maar hoe zij hun team sterker kunnen maken. Het teambelang komt hier voor het individueel belang.
- De twee minder vaardige spelers staan aan de zijkant van het spel. Controlevraag voor de leerlingen: waarom is het slim voor minder vaardige spelers om op positie '2' te gaan staan? Antwoord: aan de zijkant is het rustig(er). Daardoor heb je meer tijd om de bal aan te nemen en weer door te spelen. Bovendien bewegen deze spelers voornamelijk langs de zijlijn om zich aan te bieden. De leerlingen vergeten regelmatig de verplaatsing van de instructie naar zichzelf te maken. Ze begrijpen de analogie maar ze overzien nog niet altijd wat dat concreet voor het eigen beweeggedrag inhoudt. Leerlingen moeten zichzelf deze vragen stellen:
 - wie heeft de bal?
 - staat er iemand links?
 - staat er iemand rechts?
 - waar moet ik dan naar toe?

Samenvattend: tijdens het aanvallen maak je altijd een driehoekje. De balbezitter heeft altijd twee afspeelmogelijkheden. Eentje links, eentje rechts.



Schema 1: voorbeeld geven in vak 1 (spelen met recht van aanval)

Nummer 1 van de aanvallende partij is een moeilijke(re) positie en wordt bemand door de kameleon of een andere vaardige speler. Nummer 2 is een minder moeilijke positie en kan worden bemand door een minder vaardige speler.

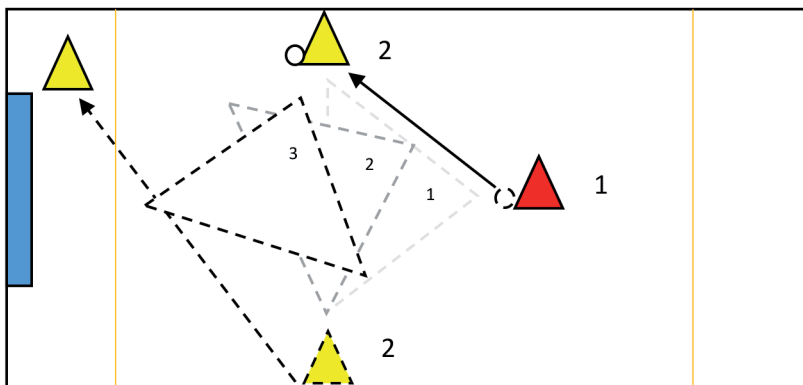
Instructie per vak

Vak 1: scoren met recht van aanval

- Het team dat de bal bezit, moet eerst naar het vak van recht van aanval (aanvalsvak). Net als bij basketbal. Dat mag dribbelend of passend.
- Zodra de bal in het aanvalsvak is geweest (sleutel), gaat het doel 'open' en mag je scoren.
- Na elke schotpoging, onderschepping of uit-bal (alleen wanneer de bal het vak uit gaat) moet je opnieuw recht van aanval halen.

Vak 2: ijshockeyvoetbal

- Je verdedigt met je team één doeltje en probeert te scoren op het andere doeltje.
- Ook hier probeer je steeds weer een driehoekje te maken bij het aanvallen. De balbezitter heeft dan steeds twee afspeelmogelijkheden: eentje links, eentje rechts.
- Niemand mag in de rode cirkel komen omdat er anders een keeper bij het doeltje gaat staan en dan kan er nauwelijks meer gescoord worden.



Schema 2: driehoekje maken.

Het allerleukste van voetballen is scoren dus er moet vooral veel gescoord kunnen worden.

- Als je dit spel speelt, probeer dan veel via de zijlijnen te spelen (dit is een externe focus). Het doel staat hier in het midden van het veld. Dat maakt het moeilijk want in het midden is het altijd druk.

Vak 3: scoren in meerdere doeltjes

- Je verdedigt hier met je team twee doeltjes en je probeert te scoren op de andere twee.
- Ook hier geldt dat de verdedigers niet in het doelgebied, achter de gele lijn, mogen komen. Anders wordt het scoren zo lastig.

Wat geldt voor alle vakken

- Zodra er gescoord is, moeten beide teams één speler wisselen. De kameleons kunnen eventueel ook wisselen.
- Let op het maken van het driehoekje en de regel voor beschermd balbezit.
- Zaalvoetbal is een *non-contact* sport. Je mag elkaar dus niet aanraken!

Na de instructies worden de ballen uitgedeeld en kunnen de leerlingen aan de slag. De docent observeert de activiteit zo'n 5 à 10 minuten. Het kost even een paar minuten voor de leerlingen de activiteit(en) en de opdracht door hebben. Daarna gaat het meer 'vanzelf'. Als dat punt (bijna) bereikt is, kan fase 3 ingezet worden.

Fase 3: een spelopdracht per vak

De docent licht even kort toe waarom hij de les onderbreekt.

- De les loopt: jullie weten nu wat je moet doen.
- De les lukt: er wordt gescoord.
- De les leeft: (hier kan de docent een toelichting geven op hoe hij denkt dat de leerlingen de les ervaren).

Nu wordt het tijd om er ook iets van te leren. Per vak krijg je een spelopdracht mee. De bedoeling is dat je probeert om die opdracht zo goed mogelijk toe te passen. Daarna volgt de uitleg van de spelopdracht per vak.

Spelopdracht vak 1: zorg altijd voor twee afspeelmogelijkheden (externe focus)

Gebruik de analogie het driehoekje 'kantelt'!

Toelichting:

- De balbezitter heeft altijd twee afspeelmogelijkheden.
- Als de bal wordt gepasst naar een andere speler die vrij staat, moet het team ervoor zorgen dat ook deze speler weer twee afspeelmogelijkheden heeft.
- Een speler moet dus ergens anders gaan staan. Daardoor kantelt het driehoekje.

De speler op positie '1' speelt de bal naar de rechter vleugelspeler. De linkervleugelspeler moet nu 'oversteken' om de afspeellijn te openen. Daardoor kantelt het driehoekje. De aanwijzing 'driehoekje' blijft overeind maar de situatie wordt complexer wanneer de vleugelspelers niet meer alleen maar bij de zijlijn staan maar ook moeten gaan 'oversteken'. Dat vergt best veel spelinzicht. De speler op positie '1' wordt geacht zijn medespelers te coachen op het maken van driehoekjes (vrijlopen).

Spelopdracht vak 2: aanvallen aan de kant waar de minste mensen staan (externe focus)

Toelichting:

- Als de verdedigers zich snel herstellen en de weg naar het doel blokkeren (tussen de balbezitter en het doel gaan staan), speel de bal dan weg uit de drukte, en probeer het doel via de andere kant aan te vallen. Het driehoekje is hier erg belangrijk.
- Het doel via de andere kant aanvallen kan eventueel op de helft waar gescoord moet worden maar je kunt de bal ook via een omweg (eigen helft) naar de juiste kant spelen.
- Snelheid is bij dit spel erg belangrijk. Je zult zien dat aannemen en doorspelen hier teveel tijd in beslag neemt en dat kaatsen (de bal direct doorspelen) veel effectiever is.

Spelopdracht vak 3: probeer te scoren in het vrije doel

De externe focus: zoek het doel waar de minste mensen bij staan, externe focus. De docent licht deze opdracht toe naar de leerlingen maar het wordt hier verder niet meer uitgewerkt. De opdracht komt overeen met die van vak 2. De uitvoering is alleen anders omdat er twee doel-tjes worden gebruikt in plaats van één.

Vervolg

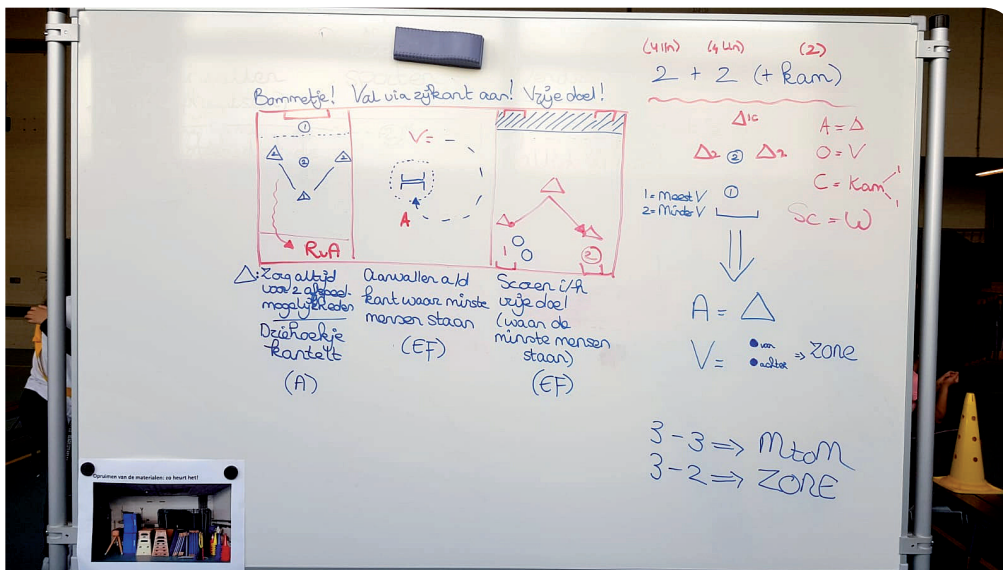
Terug naar de organisatie van de les. Na de tweede instructies (fase 3) gaan de leerlingen wederom aan de slag. Bij een blokkur van twee keer 50 minuten (waarvan 80 minuten effectieve leertijd) kan er ongeveer 15 à 20 minuten aan elk vak besteed worden. De resterende tijd mogen de leerlingen eventueel 'vrij spelen' zodat de (minder) vaardige leerlingen elkaar nog even kunnen opzoeken. Dit kan eventueel bij aanvang van de les al als beloning bij goed gedrag medegedeeld worden.

De beweegniveaus verschillen vaak enorm en toch is het de bedoeling dat iedereen, ook de vaardige spelers, uitgedaagd worden

Maar, hier blijft het niet bij. De docent kan deze les ook uitstekend gebruiken om de zelfredzaamheid van leerlingen te vergroten. De beweegniveaus verschillen vaak enorm en toch is het de bedoeling dat iedereen, ook de vaardige spelers, uitgedaagd worden. Door het bewust aanspreken van de zelfredzaamheid, krijgen leerlingen de kans om op meerdere vlakken zich te profileren. In het vervolgartikel (variëren met leren: zaalvoetbal (2)) wordt hierop verder geborduurd in fase 4 en fase 5.

Hier eindigt deel 1 van Variëren met leren: zaalvoetbal. Vergeet niet het tweede deel te lezen in het eerstvolgende magazine. Veel plezier met deze les!

Heb je een les geprobeerd? Laat mij dan weten hoe je de les hebt ervaren!



Afbeelding 3: instructie geven

Jennifer Nuij is afgestudeerd aan de ALO Amsterdam (2005) en docente bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs in Amsterdam. Zij is ook MRT'er en ASM-instructeur (Specialist). In 2016 publiceerde zij haar eerste boek: Turnen voor Beginnerz.

Kernwoorden

zaalvoetbal, vrijlopen, samen doelkansen creëren.

Contact

sporty_jen35@hotmail.com

Foto's

Jennifer Nuij

Literatuurlijst

Ten Brinke, G., Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Van Mossel, G., ... Zonnenberg, A. (2007). *Basisdocument bewegingsonderwijs; voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.