

Variëren met leren (4): zaalvoetbal (2)

Dit artikel is een vervolg op artikelen uit LO magazine 'Variëren met leren(1): turnen' (nummer 4, april 2019) en 'Variëren met leren (2): judo (nummer 5, juni 2019) en 'Variëren met leren (3): zaalvoetbal (1)' (nummer 6, september 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

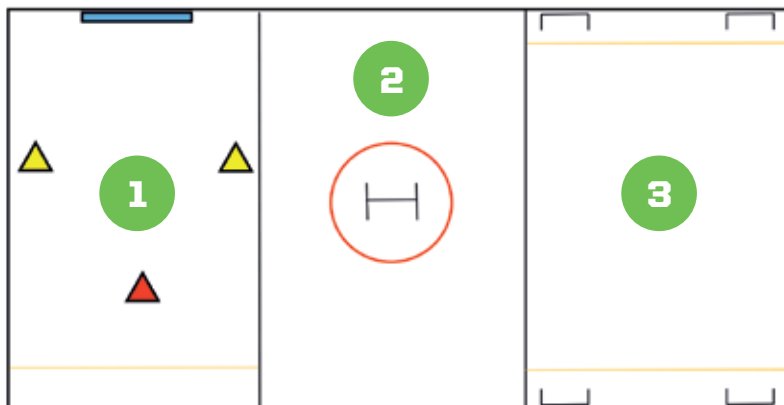
In het vorige artikel (variëren met leren(3): zaalvoetbal (1)) is een begin gemaakt met het uitwerken van een zaalvoetballes waarbij de constraint led approach wordt toegepast (variëren met taakfactoren). In deel 1 zijn de eerste drie van de vijf fases uit de zaalvoetballes uitgewerkt. Voor het gemak worden de fases nog even herhaald. De vijf fases zijn:

- fase 1: de les voorbereiden (zie afbeelding plattegrond van de zaal 1)
- fase 2: de algemene instructie geven (gericht op de organisatie en het eerste bewegingsprobleem vrijlopen)
- fase 3: de tweede instructie geven (gericht op de spelopdracht per vak)
- fase 4: het stimuleren van zelfredzaamheid
- fase 5: vervolgmogelijkheden.

Door te variëren met de omgevingsfactoren zoals bijvoorbeeld veldafmeting, aantal doeltjes en positie van de doelen lijkt het alsof de leerlingen steeds een ander spel spelen terwijl dezelfde vaardigheden aangesproken worden

De twee hoofdthema's van de zaalvoetballes zijn vrijlopen en samen een doelkans creëren. Met behulp van drie verschillende arrangementen wordt een centraal bewegingsprobleem aan de leerlingen voorgelegd. De leerlingen lossen het bewegingsprobleem zo goed mogelijk op binnen de context van een specifiek vak. Dit doet een beroep op het spelinzicht en de creativiteit van de spelers. Door te variëren met de omgevingsfactoren zoals bijvoorbeeld veldafmeting, aantal doeltjes en positie van de doelen lijkt het alsof de leerlingen steeds een ander spel spelen terwijl dezelfde vaardigheden aangesproken worden.

In dit vervolgartikel worden de laatste fases en een aantal didactische hulpmiddelen voor de docent beschreven.



Zaalvoetbal in drie vakken

Vak 1: spelen met recht van aanval. Vak 2: ijs hockeyvoetbal. Vak 3: scoren in meerdere doeltjes.

Algemene instructie

De instructies voor de vakken: hoe zat het ook al weer?

De algemene instructie voor alle vakken is:

- je speelt twee tegen twee met kameleon
- maak in elk vak twee gelijkwaardige teams en wijs één of twee kameleons aan (zie ook tabel groepjes maken in variëren met leren: zaalvoetbal (1))
- de kameleons zijn de (meest) vaardige spelers zodat ze beide teams kunnen helpen met aanvallen
- elk team levert twee spelers, bij voorkeur een jongen en een meisje
- zodra er gescoord is, wisselen beide teams één speler zodat iedereen vaak aan de beurt komt
- er wordt gespeeld met beschermd balbezit: zodra een speler stilstaat met de bal, mag hij niet aangevallen worden. Daarbij houd je minimaal armlengte afstand. Bij deze regel geldt ook: je mag niet eindeloos met de bal aan je voet stilstaan. De bal is heet! Bij dribbelen met de bal mag de balbezitter wel aangevallen worden
- de aanvallers spelen in een 'driehoek' zodat de balbezitter altijd twee afspeelmogelijkheden heeft:
 - één speler, de kameleon en de meest vaardige speler, staat in het puntje (speler rood in plattegrond van zaal).
 - de twee minder vaardige spelers (geel) staan aan de zijkant van het spel. Deze spelers bieden zich (voornamelijk) bij de zijlijn aan. Deze externe focus houdt de spelers alert op hun positie in de ruimte. Deze spelers zijn vaak geneigd om juist in het midden van het veld te gaan staan waar het druk is.

In het vorige artikel is de spelopdracht per vak uitgewerkt. Deze wordt hier niet herhaald. We gaan door naar fase 4 en 5 om de les naar een nog hoger niveau te tillen maar eerst nog een aanvullende instructie voor de verdedigers.

Instructie voor de verdedigers

Bij de tweede instructie (fase 3) is het waardevol te overwegen de taakverdeling van de verdedigers onder de aandacht te brengen. Het gebeurt redelijk vaak dat bij heterogene teamindelingen de minst vaardige speler in het doel wordt 'geparkeerd' (en dat vinden deze spelers vaak ook wel best). Door de verschillende tactische mogelijkheden van de verdedigers onder de aandacht te brengen, wordt ook het spelprobleem van de verdedigers bloot gelegd. Voor minder vaardige spelers is dat eigenlijk wel prettig want zij overzien niet zo goed wat er van hen wordt verwacht en de omschakeling in het spel is voor hen vaak

| | Niveau 1: onvoldoende | Niveau 2: matig | Niveau 3: voldoende | Niveau 4: goed |
|----------------------|---|--|--|---|
| Inzet | Ik ben niet actief in de les aanwezig. | Ik doe actief mee. | Ik probeer mijzelf te verbeteren. | Ik help waar ik kan (organiseren, coachen, scheidsrechteren, hulpverleners, etc.) |
| Zelfreflectie | Ik kan geen leerpunten benoemen ('is wel goed zo'). | Ik kan met hulp een leerpunt benoemen. Of: ik kan zelf een leerpunt benoemen maar ik heb veel hulp nodig van de docent om de leerpunten toe te passen. | Ik kan één(of meerdere leerpunten benoemen en ik kan dit vaak zelf oplossen. | Als 3. Ik kan mijzelf aansturen: ik kan mijn leerpunt(en) benoemen en probeer deze leerpunten consequent toe te passen. |
| | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| | Ik heb nog veel sturing van de docent nodig | Ik heb geregeld sturing (hulp) van de docent nodig. | Ik heb weinig hulp van de docent nodig. | Ik heb nauwelijks hulp van de docent nodig. |

lastig. Deze aanwijzingen vergroten dan ook het bewuste spelgedrag van de leerlingen.

In de afbeelding 'Voorbeeld geven in vak 1' (variëren met leren: zaalvoetbal (1)) zijn de verdedigers bewust in deze positie neergezet. In een 3-3 spelvorm is het mogelijk om een man-to-man verdediging te spelen maar bij een overtalsituatie gaat dat niet. Er staat dan altijd één speler vrij. Het ligt meer voor de hand om te kiezen voor een zoneverdediging: een verdediger voor, een verdediger achter. Of: een verdediger links, een verdediger rechts. Aangezien de laatstgenoemde zoneverdediging voor verwarring kan zorgen, wordt hier gekozen voor de eerstgenoemde zoneverdediging (een speler voor, een speler achter). In de afbeelding is de positie van de verdedigers ook genummerd. De meest vaardige speler staat achterin! Leerlingen denken hier niet vaak uit zichzelf over na maar als je hen erop wijst dat een zoneverdediging hier heel handig is en wanneer je uitlegt wat de voordelen zijn van de positieverdeling tussen de vaardige en minder vaardige speler, zie je ineens dat ze deze tactiek meer uit zichzelf gaan toepassen. De voordelen zijn:

- de speler in het veld probeert het spel van de aanvallers te storen door op de bal te jagen
- als de aanvallers toch voorbij de eerste verdedigers komen, staat er een vaardige doelman die een eventuele doelpoging kan stoppen
- wanneer je het omdraait, is de kans dat er door de tegenstanders gescoord wordt dus veel groter
- de allerbelangrijkste aanwijzing voor de verdedigers is om, bij balverlies, jezelf zo snel mogelijk tussen het doel en de bal(bezitters) te positioneren om een schot op doel te voorkomen. Jaag op de bal zodat de aanvallers een fout maken en je de bal kunt veroveren.

Het is aan de docent om te bepalen of hij deze instructies voor de verdedigers onder de aandacht van de leerlingen brengt. Er wordt bij deze les al best veel instructie gegeven. Er moet voldoende ruimte overblijven om te spelen. De

instructie kan eventueel ook in een vervolgles worden aangeboden.

Fase 4: zelfredzaamheid stimuleren

Op het Damstede Lyceum zijn we gestart met leerlingen in klas 1 en klas 2 te beoordelen op hun zelfredzaamheid. De criteria bieden de docenten en leerlingen houvast met betrekking tot het gewenste gedrag. Geregeld komt het voor dat leerlingen 'aanwezig' zijn en wel 'meedoen' maar niet 'actief'. Dat betekent dat hun inzet matig is (niveau 1/2). Tijdens de les kan de docent dan ook met behulp van een soortgelijke rubric een tussenevaluatie houden met betrekking tot

Op het Damstede Lyceum zijn we gestart met leerlingen in klas 1 en klas 2 te beoordelen op hun zelfredzaamheid

de zelfredzaamheid van de groep of een individuele leerling. Aan het einde van de les kan het niveau van elke leerling genoteerd worden. De manier waarop deze beoordeling tot stand komt, is heel interessant. Op een havo-vwo-school is het al heel snel mogelijk om de leerlingen zelf hun beoordeling te laten geven door de leerlingen ernaar te vragen, of door hen het zelf op te laten schrijven. Een 'exit note' is hier een fantastisch middel voor: de docent legt post-its en pennen neer en vraagt leerlingen aan het einde van de les hun naam op het blaadje te schrijven met het bijbehorend zelfredzaamheidsniveau. Een exit note kan tevens gebruikt worden om leerlingen op te laten schrijven wat zij deze les hebben geleerd! Daarmee wordt de les evaluerend afgesloten.

Terug naar de zaalvoetballes. De zelfredzaamheid-rubric kan tijdens de les nog een keer onder de aandacht van de leerlingen worden gebracht

▲
Tabel:
voorbeeldrubric voor
zelfredzaamheid

om hen nog meer te activeren om zich positief in te zetten voor de les. Immers, de vaardige spelers zullen deze les niet echt iets nieuws leren over voetbal. Zij stellen zichzelf deze les beschikbaar om niet meer met zichzelf bezig te zijn, maar met de ander: hoe kan ik de ander helpen om beter te leren voetballen? Dat is ook de reden dat de vaardige spelers kameleon worden. Kameleons mogen derhalve ook scoren maar na een doelpunt van de kameleon moet eerst weer een andere speler scoren. De leerlingen kunnen naast spelen of wachten ook op een andere manier bezig zijn met de les, namelijk als coach of als scheidsrechter. Een wachtende speler kan er dus zelf voor kiezen om een fluitje te pakken of het spel actief te volgen en medespelers te coachen. Het werkt uitstekend, zeker als een dergelijke rubric structureel gebruikt wordt en de leerlingen elke les worden uitgedaagd om te reflecteren op het eigen gedrag.

Effect van Rubrics

De rij van zelfreflectie uit de zelfredzaamheid-rubric biedt een mooi uitgangspunt om met leerlingen in gesprek te gaan als een leerling ongewenst gedrag vertoont of als er een groot verschil is tussen de beoordeling van de leerling en die van de docent. Een leerling die zelfstandig is, zal in mindere mate een beroep doen op de docent. Hij luistert goed naar de instructies, houdt zich aan afspraken en zoekt zelf naar oplossingen als er iets onduidelijk is. En dat is uiteindelijk wat we in het bewegingsonderwijs willen bereiken bij onze leerlingen: een positieve identificatie met sport, een reëel inzicht in de eigen bewegings(on)mogelijkheden gebaseerd op succeservaringen en een grote mate van zelfstandigheid zodat de leerlingen ook buiten school of de sportvereniging in staat zijn om (samen) op een veilige manier in beweging te komen.

De rubrics kan desgewenst ook worden aangepast of aangevuld met het thema 'samenwerken', bijvoorbeeld op de volgende manier:

- niveau 1: ik werk alleen (goed) samen met mijn vriend(en)/vriendin(nen)
- niveau 2: ik kan samenwerken met anderen als het moet, maar ik werk liever met mijn vriend(en)/vriendin(nen)
- niveau 3: ik kan (goed) samenwerken met anderen
- niveau 4: ik kan (goed) samenwerken met en ik kan mij goed aanpassen aan anderen.

Fase 5: vervolg

De in deze voorbeeldles beschreven bewegingsproblemen zijn ook van toepassing op andere spelsporten. Het vrijlopen is een essentiële vaardigheid voor de aanval. Impliciete leertheorieën

die in deze les zijn toegepast zijn onder andere: maak een driehoekje gevolgd door de aanwijzing driehoekje kantelt (analogieleren voor het creëren van twee afspeelmogelijkheden van de balbezitter)

'bommetje' (analogieleren voor verspreiden)

de bal is 'heet' (analogieleren voor het speeltempo)

zoek een plekje bij de zijlijn (externe focus).

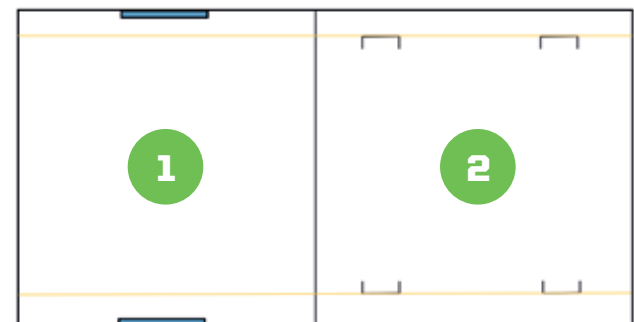


Zoek een plekje bij de zijlijn

Het benaderen van het doelgebied via een minder drukke kant is ook een belangrijke vaardigheid in veel spelsporten. Impliciete leertheorieën die in deze les zijn gebruikt, zijn onder andere: probeer (het doel van de tegenstander) aan te vallen aan de kant waar de minste mensen zijn (externe focus). Een andere aanwijzing kan zijn: maak gebruik van een omweg probeer te scoren in het vrije doel (externe focus).

Toernooi in homogene groepen

Door soortgelijke spelsituaties te creëren bij andere spelvormen, ontstaat er een positieve 'transfer of learning'. Maar het is ook mogelijk om binnen zaalvoetbal verder te gaan, bijvoorbeeld met een toernooitje in homogene groepen. Zie ook de afbeelding plattegrond van de zaal 2 hieronder.



Zaalvoetbaltoernooi

Vak 1: toernooi voor vaardige(re) spelers (gevoerd). Vak 2: toernooi voor minder vaardige spelers (beginners)

| | Team 1 | Team 2 | Team 3 | Team 4 | Totaal |
|--------|------------|------------|------------|------------|--------|
| Team 1 | XXXXXXXXXX | | | | |
| Team 2 | | XXXXXXXXXX | | | |
| Team 3 | | | XXXXXXXXXX | | |
| Team 4 | | | | XXXXXXXXXX | |

- De leerlingen worden eerst zo gelijk mogelijk verdeeld over de twee velden (beginners en gevorderden). Daarna worden er per vak teams gemaakt. De docent en de leerlingen kunnen samen bepalen of er 3-2 of 3-3 gespeeld wordt. Dat kan per vak verschillen en kan eventueel ook op het aantal leerlingen afgestemd worden.
- De beginners spelen weer 'ijshockeyvoetbal' maar nu staan de doeltjes tegenover elkaar in plaats van met de ruggen tegen elkaar. Het voordeel van deze opstelling is dat, naast het gegeven dat er met twee doeltjes meer mogelijkheden zijn om te scoren, de leerlingen het spel de hele tijd op gang kunnen houden. Er bestaat bijna geen 'uit' en de doeltjes kunnen van verschillende kanten aangevallen worden. Let op: door de doeltjes op de gele lijn te plaatsen wordt er wel snel gebruik gemaakt van twee keepers. In dat geval kunnen de doeltjes weer tegen de muur geplaatst worden waarbij de spelers niet in het doelgebied (achter de gele lijn) mogen komen.
- De gevorderden spelen met de grote matten als doel. Binnen het doelgebied (binnen de gele lijn) mag de laatste man (als keeper) de bal met de handen tegenhouden. Een belangrijke veiligheidsmaatregel: de bal mag niet van de ene naar de andere kant geschoten worden.
- Een team dat niet speelt, levert een scheidsrechter (zelfredzaamheid: zelf het initiatief nemen om deze taak te vervullen).
- De scheidsrechter heeft altijd gelijk. Als er iets aan de hand is, probeer je er samen (rustig) over te praten. Als dat niet lukt, kun je altijd kijken of je er iemand bij kan halen (bijvoorbeeld een onpartijdige leerling of de docent).
- Spelers aan de kant kunnen een team helpen met coachen.
- Voor beide vakken blijft gelden: de meest vaardige speler is de laatste man.

Met behulp van een whiteboard, of een gewoon blaadje, kunnen de leerlingen de stand zelf bijhouden. Dat wil zeggen: de scheidsrechter noteert aan het einde van een wedstrijd de stand. Het basisschema ziet er als volgt uit:

- Ronde 1: team 1 – team 2
- Ronde 2: team 3 – team 4
- Ronde 3: team 1 – team 3
- Ronde 4: team 2 – team 4

Ronde 5: team 1 – team 4
Ronde 6: team 2 – team 3

De standen worden in het bovenstaand schema genoteerd:

De speeltijd, bij een lestijd van twee keer 50 minuten, bedraagt zes keer 10 minuten. Na 10 minuten speeltijd, dat wordt aangegeven met een centraal starten eindsignaal, gaan de leerlingen zitten, noteert de scheidsrechter de stand, worden de nieuwe teams opgeroepen om klaar te gaan staan en wordt het spel zo snel mogelijk hervat.

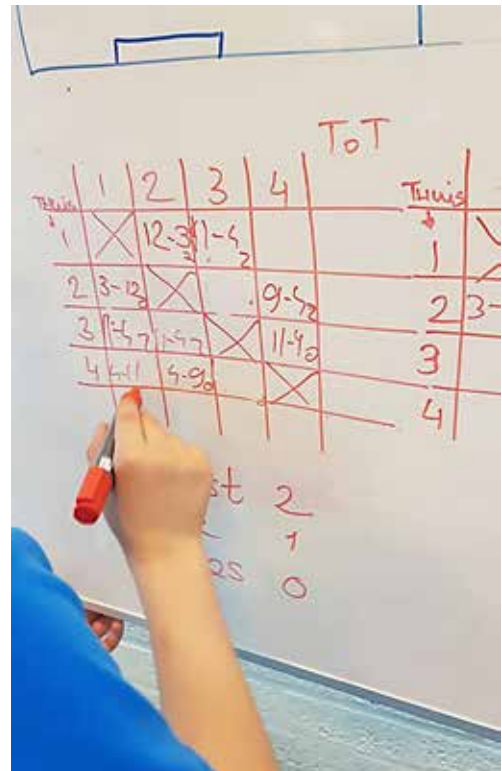
Veel plezier met deze les!

Tot slot

Ik zou nog wel veel meer willen schrijven! Ik vind het ontzettend leuk om lesideeën met een goede organisatie, methodiek en interessante didactische trucjes uit te werken. Mijn lat in mijn lessen, mijn eigen handelen maar ook voor mijn leerlingen ligt behoorlijk hoog. Daarom ga ik in de artikelen ook heel specifiek in op de instructies van de bewegingsactiviteiten. De artikelen zijn min of meer recepten voor de invulling van de les maar het is de docent die de les betekenisvol maakt. Ik hoop dat de lezers er iets voor zichzelf uit kunnen halen en ik zou in de toekomst graag nieuwe artikelen publiceren.

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

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 Beginner.



Zelf de stand bijhouden gaat niet altijd goed

Kernwoorden

zaalvoetbal, vrijlopen, kansen creëren, zelfredzaamheidsrubric

Contact

sporty_jen35@hotmail.com

Foto's

Jennifer Nuij, Anita Riemersma

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.

Nuij, J. (2019). Variëren met leren: zaalvoetbal (1). LO Magazine 6