

Kapitein Haak en de nieuwe kerndoelen 1

Voorbeeld van het beweegthema doelspelen

SLO heeft in de publicatie van de nieuwe conceptkerndoelen vijftien beweegthema's benoemd. In de vorige artikelen in deze serie hebben we voorbeelden van de beweegthema's springen en tikspelen (apenkooien) besproken. Nu geven we in twee artikelen een voorbeeld van het thema doelspelen. Kapitein Haak is een bijzonder lummelspel omdat het veelal aansluit bij de belevingswereld van kinderen en veel uitbouw mogelijkheden en variaties kent. De activiteit is in deze tekst verbonden met de zeven conceptkerndoelen. Er wordt een beeld geschetst hoe je onderwijs kunt geven in de doelen binnen de activiteit Kapitein Haak. Daarna worden er suggesties gedaan voor een algemene leerlijn van het beweegthema doelspelen. | Bastiaan Goedhart, Nick Keijser en Koen Lahnstein

Kapitein Haak staat midden op het schip (het lummelvak). De matrozen (vier kinderen uit groep 6) staan aan twee zijden van het schip achter banken. Op het startteken van de kapitein mogen de ballen naar de overkant worden gestuit. Door het gestuit op het schip wordt de kapitein woedend. De matrozen proberen de bal naar elkaar over te spelen en de kapitein probeert de bal aan te raken met zijn 'haak'. De haak is een pylon om de arm van de kapitein. Tijdens een zeegevecht is de kapitein zijn hand verloren. Vandaar de naam 'Haak'.

Activiteitsopdracht:

- vier spelers proberen twee ballen, met een stuit in het lummelvak, langs de lummel (Kapitein Haak) naar elkaar over te spelen;
- de eerste lummel (Kapitein Haak) probeert de bal zes keer met de 'haak' aan te raken en/of te onderscheppen.

Kapitein Haak

Het lummelspel 'Kapitein Haak' vinden de kinderen op onze school (basisschool de Waterhof en de Freinetschool in Delft) boeiend om te spelen. Voor jonge kinderen is het boeiend om ballen langs de kapitein te spelen zonder dat deze worden onderschept. Oudere kinderen vinden het boeiend om de bal zo vaak mogelijk naar elkaar over te spelen zonder tussenkomst van de kapitein. Daarom bieden we het vanaf groep 3 aan. Bepaalde elementen zoals het (rollend) passeren van de kapitein zijn zelfs haalbaar bij de kleuters.

Beschrijving van de activiteit

We beginnen met een beschrijving van de activiteit voor groep 5-6 omdat dit vooral bij deze groep goed aansluit. De activiteit wordt zo neergezet dat alle kinderen in verschillende functies (lummel en overstuiter) succesvol kunnen deelnemen. Dat noemden we in eerdere artikelen de 'blauwe piste', zie artikel Planmatig verdiepend

bewegingsonderwijs: verschil in beweeguitbouw en beweeguitvoering (Keijser en Lahnstein, LO Magazine 1 2025).

Arrangement:

- groep van zes kinderen: twee lummels en vier overstuiter;





Het gaat erom dat de spelers de beweeguitdaging aangaan

- veld: 5 bij 4 meter, met een middenvak van 3 bij 4 meter en twee vakken voor de overstuiter;
- twee banken of ladders of streep als grens van het lummelveld, banken en of muur als zijkant afbakening van het lummelveld;
- materiaal: 2 mini volleyballen, emmer als bewaarplek voor de ballen, 2 kleine of grote pylonen als 'haak' voor de (lummels/kapitein), 6 telblokjes als telsysteem voor de lummel, 3 lintjes als telsysteem voor de overstuiter.

Eventueel differentiatiemogelijkheden voor vervolgles:

- een pylon 1 meter van de zijlijn lummelveld om het veld te verbreden;
- twee blokjes voor overstuiter als nieuwe grens.

Regels

Startregel:

- verdeel met elkaar de functies van lummel en overstuiter;
- overstuiter maken twee tweetallen en stellen zich aan weerszijden op;
- eerste lummel in het lummelveld.

Regel matrozen (overstuiters):

- blijf achter de grens (bank);
- elk tweetal telt hardop;
- na tien geslaagde overspelacties, pakt het tweetal een lintje;
- als de bal is aangetikt door de lummel, begint het tweetal opnieuw te tellen.

Regel Kapitein Haak (lummels):

- blijf in het lummelvlak;
- je mag de bal alleen met de 'haak' aanraken;
- heb je bal aangeraakt, dan leg je een telblokje plat;
- blijft de bal op het schip liggen, leg een telblokje plat.

Extra Kapitein Haak (lummel):

- als de overstuiter tien keer gehaald hebben, dan komt de reserve lummel

extra in het veld erbij om de andere lummel te helpen.

Einde spel:

- als de lummels zes keer een bal hebben onderschept;
- als een tweetal overstuiter de bal drie keer tien hebben overgestuit.

Wisselregel:

- de eerste lummel wijst een nieuwe lummel aan.

Mogelijke vervolglesen

Differentiatiemogelijkheden:

- na tien keer overspelen mogen de overgooiers allebei een meter naar achter;
- bij twee snelle onderscheppingen mag de lummel het veld breder maken door de differentiatie pylon weg te halen;
- als de bal niet direct gevangen wordt dan telt dat als onderschepping voor de lummel.

Kapitein Haak en de zeven conceptkerndoelen

Om onderwijs te maken van alle conceptkerndoelen binnen Kapitein Haak, stellen we ons de volgende zeven vragen:

- Welk Kapitein Haak-aanbod zorgt ervoor dat het kind kan meedoen (kerndoel 1)?
- Welke niveaueverschillen in de beweeguitvoeringen tijdens Kapitein Haak zijn mogelijk (kerndoel 2)?
- Welke beweeguitbouw zorgt ervoor dat Kapitein Haak uitdagend blijft (kerndoel 3)?
- Welke samenwerkingsverbanden zijn van belang tijdens Kapitein Haak (kerndoel 4)?
- Hoe kunnen kinderen Kapitein Haak met elkaar op een eerlijke wijze regelen (kerndoel 5)?
- In welke context is Kapitein Haak nog meer speelbaar (kerndoel 6)?

- Welke voorkeuren en beweegwensen kunnen ontstaan tijdens Kapitein Haak (kerndoel 7)?

Kapitein Haak en het doel-domein Leren bewegen

Wat leren de kinderen tijdens het deelnemen aan Kapitein Haak? Hiervoor zijn drie kerndoelen geformuleerd:

- 1 Leren deelnemen aan Kapitein Haak als lummel en overstuiter.
- 2 Leren gooien, vangen en vrijlopen van de overstuiter en leren onderscheppen en afsluiten van afspeellijnen door de lummel.
- 3 Leren de beweegcontext aan te passen aan de eigen beweegmogelijkheden.

Kerndoel 1 Leren deelnemen aan de beweegactiviteit 'Kapitein Haak'

Wat is succesvol deelnemen aan deze activiteit? Het gaat erom dat de spelers de beweeguitdaging aangaan. De algemene beweeguitdaging van het subthema lummelspelen is: met een bal een tegenstander (lummel) passeren om medespeler te bereiken terwijl de tegenstander probeert de bal te onderscheppen. Omdat we bij het lummelspel te maken hebben met twee partijen die een tegengesteld belang hebben, is het onmogelijk dat zowel de passeerders als de lummel altijd succesvol zijn. Altijd succesvol zijn is ook onwenselijk. Want als de passeerders succesvol zijn dan is de actie van de lummel mislukt. Omdat er meer passeerders zijn dan lummels is de succesverhouding voor de lummel ongeveer één (of twee) op de zes acties en voor de passeerders vier van de zes. Deze verhouding zorgt ervoor dat alle spelers in voldoende mate succesvol zijn om met elkaar dit spel te spelen.

Kerndoel 2 Leren de beweegvaardigheid te verbeteren

Het eerste kerndoel is erop gericht dat iedereen succesvol kan deelnemen. Het tweede kerndoel is gericht op het verbeteren van de beweegvaardigheid. Dus vanuit de lummel vaker de bal tegenhouden of als passeerder vaker langs de lummel spelen. Maar het gaat niet alleen om beter in de zin van efficiënter. We hopen ook dat de spelers gaan experimenteren (speels uitproberen).

Niveau 1, 2 en 3	Beweeguitvoering
Gewone beweging (1) Gemiddeld 50% van de spelers	- Lummel (Kapitein Haak): onderschept minimaal één van de zes overstuitacties. - Balbezitter: bereikt minimaal vier van de zes medespelers met een overstuitactie. - Ontvanger: vangt de bal minimaal vier van de zes overstuitacties.
Goede beweging (2) Gemiddeld 35%	- Lummel (Kapitein Haak): sluit de afspeellijnen door een positie te kiezen tussen de balbezitters. - Balbezitter: gooit de bal als de afspeellijn open is. - Ontvanger: maakt bij het openen van aanspeellijnen gebruik van het hele speelveld.
Grandioze beweging (3) Gemiddeld 15%	- Lummel (Kapitein Haak): lokt door schijnbewegingen een verkeerde pass uit. - Balbezitter: opent door schijnbewegingen de afspeellijnen. - Ontvanger: maakt de balbezitter duidelijk in welke ruimte de bal gespeeld kan worden.

Kunnen kinderen binnen hun eigen niveau een betere beweging worden of zelfs een niveau doorbraak realiseren? Hierboven staat een voorbeeld van niveauiduidingen bij Kapitein Haak voor groep 5-6. Er zijn tijdens de activiteit drie functies: de lummel, balbezitter en ontvanger.

We gaan ervan uit dat in een gewone klas 50 procent van de kinderen op het eerste niveau blijven. Voor deze kinderen is er te weinig onderwijstijd beschikbaar om een hoger niveau te halen. Ze spelen de activiteit per jaar negen keer 10 minuten, dan is het lastig om in die tijd echt beter te worden. Goede spelers met veel speelervaring kunnen dit wel, maar de gewone spelers niet. Dat wil niet zeggen dat ze niet beter worden, want als ze niet zouden meespelen dan is de kans groot dat ze slechter worden. Dus hetzelfde kunnen blijven doen is het begin van beter worden.

Kerndoel 3; Beweegomgeving passend maken

Wanneer kinderen bekend zijn met de activiteit en succesvol op eigen

niveau kunnen deelnemen, ontstaat de mogelijkheid dat ze het spel voor zichzelf moeilijker gaan maken. In een goede activiteit zijn er kleine differentiatiemogelijkheden voor kinderen. De grote beweeguitbouw verwijst vooral naar de beweegomgeving. Welke grote beweeguitbouw is boeiend voor een bepaalde leeftijdsgroep? Dit beschrijven we verderop in de tekst in een volgend artikel onder het kopje methodiek Kapitein Haak.

Kleine beweeguitbouw

Er zijn nog vele kleine aanpassingen (kleine beweeguitbouw) van de activiteit Kapitein Haak waarmee de kinderen zelf het spel passend kunnen maken naar hun eigen beweegniveau. Bijvoorbeeld: de lummel kan kiezen het speelveld smaller en/of dieper te maken om makkelijker ballen te onderscheppen of juist breder en/of korter om het moeilijker voor zichzelf te maken. Bijvoorbeeld: als een tweetal tien keer heeft overgespeeld, mogen ze ervoor kiezen om alle twee een meter naar achteren te gaan, waardoor het lastiger is om over te spelen.

Als de lummel makkelijk de bal kan onderscheppen dan kan hij ervoor kiezen om het veld breder te maken. De overgooiers mogen kiezen om de laatste set van tien keer overgooien te doen met twee lummels in het veld.

In het volgende artikel in LO Magazine 1 2026 gaan we verder met de kerndoelen Samen bewegen en Betrokken bewegen in het spel Kapitein Haak. ●



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

n.keijser@scodelft.nl

Bastiaan Goedhart is opleidingsdocent op de Pabo in Haarlem

Nick Keijser is vakleerkracht beweegonderwijs en coach Dynamische Schooldag op basisschool De Waterhof en ambassadeur van de Beweegalliantie

Koen Lahnstein is vakleerkracht beweegonderwijs en coach Dynamische Schooldag op basisschool Freinetschool Delft

Foto

Koen Lahnstein

Kernwoorden

doelspelen, Kapitein Haak, concept-kerndoelen bewegen en sport



Wanneer kinderen succesvol kunnen deelnemen, ontstaat de mogelijkheid dat ze het spel voor zichzelf moeilijker gaan maken