PRAKTIJK

KATERN

Padel als sportoriëntatie voor bovenbouw vo-leerlingen 1

Binnen het vak LO in het voortgezet onderwijs (vo) verschuift de focus van het verbeteren van vaardigheden in de onderbouw naar het waarderen van bewegen in de bovenbouw. Racketsporten worden door leerlingen vaak positief gewaardeerd en zijn goed te legitimeren binnen het curriculum, omdat ze tot op hoge leeftijd beoefend kunnen worden en daardoor als 'life time-sporten' worden gezien. Het is daarom niet voor niets dat veel vo-scholen LO-lessen (laten) verzorgen op een padelcentrum als onderdeel van LO-lesprogramma's. In de bovenbouw van het vo wordt de oriëntatie op beweeg- en sportcultuur benadrukt. Net als het 'concept kerndoel 7' (Nienhuis, 2025) dat doet voor de leerlingen in de onderbouw van het vo. Dit artikel bespreekt drie kernactiviteiten die de drie voornaamste spelideeën van padel openen en hoe deze binnen de oriëntatie op beweeg- en sportcultuur geëvalueerd kunnen worden. | Jens van Wijk en Ivo van der Spek

Slootje-padel: Spelidee "Tijd winnen"

(ook erg goed te gebruiken als warming-up)

Doel van de kernactiviteit

Met dit spelidee leren leerlingen na de glaswand met de vaart van de bal mee te slaan in een kleiner veld (breedte van de baan). Zo leren ze een langzame bal te slaan (en daarbij zoveel mogelijk de wanden te gebruiken) om het speltempo te vertragen (meestal doe je dit als jij of je partner uit positie bent/is).

Didactische aanwijzingen

- Dwars staan en racket naar achter helpt om makkelijker met de bal mee te spelen.
- Racket laag houden geeft tijd om de bal opwaarts te slaan.
- Speel met weinig vaart.

Spelregels

- De bal mag niet stuiteren in de sloot
- De bal mag niet direct tegen de wand van de tegenstander komen (bal moet dus altijd 1x stuiteren)

Scan of klik *hier*

Manier van spelen

Laat leerlingen kiezen tussen manieren van spelen met hun deelname motief.
Presterend spelen (om te winnen)
- Tegen elkaar spelen met punten evt. sloot breder maken.

Trainend spelen (om te leren)
- Met elkaar spelen (tel de langste rally) en met racket eerst de grond aanraken (is dwangstand om met het racket laag te beginnen)

Recreatief spelen (door af te stemmen het te laten lukken)
- bal mag na het raken van de glaswand nog een keer op de grond stuiteren.
- Zachtere bal
- De bal moet opwaarts geslagen worden

Evalueren Domein Bewegen & Samenleving (Sport-oriëntatie)

Het arrangement en spelidee leent zich voor alle 3 de deelnamemotieven.
Active review-vragen met behulp van de "like & dislike-methode" over: **Wat wil ik?**
Welke manier van spelen vonden jullie passend bij jullie reden om dit spel te spelen?
- Spelen om te leren **(trainen)**?
- Spelen om te winnen **(presteren)**?
- Spelen om het samen te laten lukken **(recreatief)**?

Kill the streak – spelidee "geen onnodige fouten maken"

Doel van de kernactiviteit

Uiteindelijk blijkt dat de meeste wedstrijden worden gewonnen door het koppel dat de minste fouten heeft gemaakt. De hoofdstrategie bij padel is dan ook: beperk zelf het aantal onnodige fouten tot een minimum! Fouten gebeuren wanneer spelers in een ongunstige positie te veel risico nemen.

Didactische aanwijzingen

Leg de nadruk op omgaan met spanning door controle te behouden, omdat:
- Aan de winnaarskant elke goede slag telt.
- De kant die de slagen niet mag optellen de rally vaak snel wil beëindigen, maar tegelijkertijd risico's moet vermijden.

Spelregels

- De winnaarskant mag het aantal slagen in de gewonnen rally optellen.
- Als de winnaarskant het punt verliest, dan word(t)(en) de tegenstander(s) de nieuwe winnaarskant.
- 1e bal wordt neutraal door winnaarskant aangegeven.

Scan of klik *hier*

Evalueren Domein Bewegen & Samenleving (Sport-oriëntatie)

Active review-vraag met behulp van de vingers opsteken (1 t/m 3) over: "**Wat vinden anderen?**"
Wat voor een type-speler is de speler naast jou volgens jou?
1 = aanvaller (gaat snel naar het net met actieve explosieve houding),
2 = verdediger (plaatst met weinig vaart en gaat uit van de fout van de tegenstander)
3 = showman (gaat voor risicovolle keuzes)

Manier van spelen

- 1 tegen 1 op een halve baan rechtdoor
- 2 tegen 2 op een hele baan
- Starten met (alle) spelers in het achterveld of met winnaarskant aan het net.

Recreatief spelen (door af te stemmen het te laten lukken)
- Bal mag na de glaswand nog een keer op de grond stuiten
- Zachtere bal

Padel onderdeel van oriënteringsprogramma

Niet veel scholen gaan met leerlingen uit de tweede klas naar de padelbaan. Het argument is (naast problemen met zelfstandig transport naar de padelbaan) meestal omdat de onderbouw vaak nog enthousiast is voor traditionele sporten, zoals voetbal, basketbal en hockey. Daar wordt goed gebruik van gemaakt en daarom zien we meestal de bovenbouw leerlingen van het voorgezet onderwijs in de padelcentra. Het doel van de eindtermen die gaan over oriënteren op beweeg- en sportcultuur is de leerlingen inzicht te bieden in de eigen wensen en mogelijkheden ten aanzien van deelname aan padel. Om daarna een bewuste keuze te leren maken tussen wat zij naast padel nog meer aangeboden krijgen binnen hun LO-oriëntatieprogramma.

Maar welke padel-activiteiten zijn zinvol om aan te bieden? We hebben drie kernactiviteiten ontwikkeld die de belangrijkste spelideeën van padel toegankelijk maken voor bovenbouwleerlingen en die via 'Active Reviewing' geëvalueerd kunnen worden in relatie tot de doelen van het oriënteringsprogramma. Hierdoor ervaren leerlingen direct waar het spel om gaat en dus hopelijk het spel snel gaan (leren) waarderen en er veel plezier aan beleven.

Een plezierig padel-spel ontstaat doordat allen actief deelnemen, allen rekening houden met elkaars wijze van spelen en elkaars motief om te deelnemen. We passen drie deelnamemotieven toe in de kernactiviteiten, namelijk:
- 'presteren' is padellen om te winnen door punten te scoren;
- 'trainen' is padellen om te leren met elkaar;
- 'recreatief spelen' is het spel spelen om te laten lukken door samen af te stemmen (door aanpassingen in spel- en telvormen, arrangement, opdracht en materiaal).

Evalueren van padel als sportoriëntatie

Bij sportoriëntatie draait het niet primair om het aanleren van (in dit geval) padel-kennis of padel-vaardigheden, maar om wat deze betekenen voor het

Air vs Ground game - spelidee "positie & ruimte bespelen"

Doel van de kernactiviteit

Beginnende padelspelers slaan vaak te hard langs de netspeler, waardoor de bal via de glaswand terugkomt en een voordeel kan opleveren voor de tegenstander.
Leerlingen oefenen in dit spel het plaatsen van de bal in de vrije ruimte — vóór of achter de airspeler.

Didactische aanwijzingen

Groundspeler:
- Houd rekening met de aankomende bal en positie van de airspeler.
- Positie voor: geef diep
- Positie achter: geef kort
- Geen tijd: Geef volley
- Wel tijd: geef lob

Air-speler:
- 'Duw' of 'blok' een volley voor meer controle over de bal.
- Beweeg zijwaarts naar achteren bij een lob over je heen.
- Laat de bal niet te hard van de glaswand komen (houd de groundspeler achter de service-lijn).

Spelregels

- 'Groundspeler' moet de bal 1x laten stuiteren
- 'Airspeler' moet de bal altijd uit de lucht slaan zonder te laten stuiten
- Naast bal-uit, bal in net of 2 keer laten stuiten is ook de bal op de grond krijgen bij de airspeler een punt

Scan of klik *hier*

Manier van spelen

- 1 tegen 1 op een halve baan rechtdoor
- 2 tegen 2 op een hele baan

Recreatief spelen (door af te stemmen het te laten lukken)
- Bal mag na de glaswand nog een keer stuiteren bij goundspeler.
- De betere speler als air-speler laten spelen kan langere rally's opleveren.

Evalueren Domein Bewegen & Samenleving (Sport-oriëntatie)

Active review-vragen met behulp van de "like & dislike-methode" over: **"Wat kan ik?"**.
- Kan je als groundspeler al rustig en opbouwend spelen?
- Kan je trainend spelen (dus spelen om te leren) waarderen?

sportkeuzeproces van de leerling voor een leven lang deelnemen aan sport en bewegen.

Hoe de leerling functioneert in bewegingssituaties, zoals op de padelbaan, vindt men meestal niet wenselijk om in een cijfer uit te drukken. De afsluiting van sportoriëntatie vindt daarom regelmatig plaats in de vorm van een handelingsdeel, waarbij de reflectie van de leerling leidt tot een beoordeling 'naar behoren' of 'niet naar behoren', zoals vastgelegd in het PTA van de school. Deze reflecties (van padel) binnen de doelen van sportoriëntatie moeten geen grote schrijfopdrachten of eindeloze gesprekken opleveren. We pleitten ervoor dat het padellen 'doe-tijd' moet zijn.

Active Reviewing (De Kok & Hermans, 2019) is daarom gekozen als krachtige vorm van formatieve evaluatie die terug- en vooruitkijken combineert en nauwelijks tijd kost. Het biedt leerlingen en docenten inzicht in het leerproces en kan tussen het ballenrapen van de leerlingen door gedaan worden.

Het draait om overdenken, vergelijken en reflecteren, zie ook de conceptkerndoelen van Nienhuis (2025), met als focus het deelnamemotief en de eigen rol van leerlingen bij het spelen van padel. Vragen als 'wat wil ik?', 'wat kan ik?' en 'wat vinden anderen?' staan centraal in de drie kernactiviteiten. De docent evalueert om te achterhalen welke leerlingen deze vragen niet uit zichzelf stellen, moeite hebben met zelfinschatting, of een beperkt beeld hebben van de padelsport.

Na een terloopse observatie kun je leerlingen vragen hoe ze bezig zijn geweest met de verschillende kernactiviteiten. Daarbij kun je peilen wat ze ervan vinden, bijvoorbeeld met een 'like'-duim omhoog of 'dislike'-duim omlaag, of door het aantal opgestoken vingers waarmee ze aangeven in welke mate ze iets vinden.

De kernactiviteiten en bijbehorende spelideeën kunnen niet alleen helpen bij het indelen van leerlingen op basis van hun deelnamemotief, maar kunnen ook dienen als uitgangspunt voor de opbouw van een les. De volgorde 'slootje padel' (als w-up), dan *kill the streak*, daarna *air-ground game* en de les zou passend kunnen eindigen met een volledig officiële padelwedstrijd. ●

Met dank aan:
Jeroen de Krom en Hans Melaard van Racketsport Schiedam.

Bronnen
Kok, F. de & Hermans, M. (2019). Active Reviewing. *Lichamelijke Opvoeding 107*(6), 22-25.
Nienhuis, J. (2025). Een wandeling langs de nieuwe conceptkerndoelen bewegen en sport. *Lichamelijke Opvoeding 113*(2), 8-12.

Contact
j.vanwijk@hhs.nl
i.m.vdspek@hhs.nl
Jens van Wijk en **Ivo van der Spek** zijn opleidingsdocent racketspelen aan de Haagse Academie voor Lichamelijke opvoeding.

Foto
Hjalmar Zoetewei
Kernwoorden
padel, sportoriëntatie, deelnamemotieven