YOU.FO: bewegen is een feest voor iedereen

Een eigentijdse spelvorm die motiveert, differentieert en verbindt in de gymles

Tijdens de Thomas-dag van 27 november 2025 stond één ding centraal: Bewegen is een feest. In verschillende workshops werd zichtbaar hoe plezier, uitdaging en betekenisvol bewegen samenkomen in het bewegingsonderwijs. Eén van die workshops draaide om YOU.FO: een relatief nieuwe spelvorm waarin werpen, vangen, samenwerken en spelinzicht samenkomen. Deelnemers spraken na afloop met enthousiasme over het spelplezier, breed scala aan activiteiten en de verrassende eenvoud waarmee je kunt differentiëren. In dit artikel nemen we je mee in wat YOU.FO is, waarom het zo goed aansluit bij de doelen van het bewegingsonderwijs én hoe je het praktisch kunt inzetten in je eigen lessen. Want als bewegen een feest is, dan moet iedereen kunnen meedoen. | Giel Bos

Wat is YOU.FO?

YOU.FO wordt inmiddels wereldwijd gespeeld in het onderwijs (3500 scholen in 25 landen) en ook in Nederland wordt het aandeel en de bekendheid van YOU.FO steeds groter. Zo is YOU.FO definitief toegevoegd als officiële sport bij TeamNL Moves (voorheen Olympic moves), een initiatief van de KLVO & NOC*NSF, de grootste schoolsportcompetitie van Nederland.

YOU.FO is een innovatief beweegconcept dat in diverse vormen kan worden gespeeld (teamsport, spelvormen, freestyle), waarbij leerlingen scoren door een aerodynamische ring met een stick te werpen en te vangen. Het spel wordt vaak omschreven als een kruising tussen frisbee en lacrosse, maar kent een geheel eigen dynamiek. Het kan zowel binnen als buiten gespeeld worden, met kleine of grote groepen en met eenvoudige regels.

De kracht van YOU.FO zit niet in complexiteit, maar juist in toegankelijkheid. Dankzij doorontwikkelde materialen, zoals een zachtere ring en verschillende lengte sticks, is het spel veilig, leerbaar en inzetbaar voor uiteenlopende leeftijden en niveaus. Inmiddels wordt YOU.FO gespeeld vanaf groep 4 in het primair onderwijs tot en met het voortgezet- en hoger onderwijs.

Wat de sport uniek maakt is dat het zonder uitlijnen en 'dode spelmomenten' wordt gespeeld. Zodra de ring op de grond valt (ook buiten de lijnen), mag iedere speler de ring 'claimen' en vervolgt het spel zich. 'Claimen' is als eerste met de stick in de ring prikken, waardoor je deze letterlijk 'claimt' en ringbezit hebt. Dit zorgt ervoor dat het spel dynamisch blijft, je continu kunt doorspelen én je fouten mag maken (zonder grote invloed op het spel of jezelf). Óók wordt YOU.FO zonder scheidsrechter gespeeld, omdat de regels zijn ontwikkeld voor spelplezier en fair play.

Scan of klik *hier* naar de regels van YOU.FO bij TeamNL Moves

Scan of klik *hier* naar de basisregels van YOU.FO

De officiële teamsport van YOU.FO is een *invasion game,* waarbij het doel is de ring in de *endzone* van de tegenstander te vangen. Hiermee sluit het naadloos aan bij het beweegthema





doelspelen uit de definitieve concept-kerndoelen. De beweeguitdaging is voor de aanvallers samenspelend in bal(ring)bezit blijven, een aanval opbouwen en in scoringspositie komen en scoren. De verdedigers proberen dit te voorkomen en bal(ring)bezit over te nemen en te gaan aanvallen.

> // Ook leerlingen die normaal minder actief zijn doen enthousiast mee

Waarom YOU.FO in de gymles?

Veel LO-docenten herkennen het: bij traditionele teamsporten haken sommige leerlingen snel af. Verschillen in motorisch niveau, spelervaring of zelfvertrouwen worden zichtbaar en niet iedere leerling ervaart succes of plezier. YOU.FO doorbreekt dat patroon op meerdere manieren.

Lage instap, hoge betrokkenheid

Vrijwel geen enkele leerling kent YOU.FO vooraf. Dat zorgt voor een gelijk startpunt: iedereen moet leren. Dit verlaagt prestatiedruk en vergroot de bereidheid om te experimenteren. Leerlingen stappen nieuwsgierig het spel in en ervaren snel succes, juist omdat het spel nieuw is voor iedereen.

Differentiatie zonder stigmatisering

YOU.FO leent zich uitstekend voor natuurlijke differentiatie:

- variëren in sticklengte;
- afstand tot medespeler of doel aanpassen;
- spelvormen met of zonder lopen;
- verschillende teamgroottes.

Leerlingen kiezen vaak onbewust het niveau dat bij hen past. Hierdoor ontstaat differentiatie zonder dat leerlingen het gevoel hebben 'apart gezet' te worden.

Samenwerken staat centraal

In YOU.FO kun je niet scoren zonder samenspel. Dat maakt communicatie, vrijlopen en teamafspraken essentieel. Leerlingen die minder sterk zijn in werpen of vangen, kunnen alsnog van grote waarde zijn binnen het team. Doordat zij actief de ring kunnen 'claimen' zodra deze op de grond valt en/of als zij de ring laten vallen of een slechte worp gooien, dan gaat het spel gewoon door en kan de ring alsnog worden 'geclaimd' door zichzelf of een teamgenoot. Dit draagt bij aan sociale veiligheid en inclusiviteit.

Aansluiting bij leerdoelen bewegingsonderwijs

YOU.FO sluit goed aan bij de leerdoelen binnen het bewegingsonderwijs, met name op het gebied van het domein leren bewegen met als beweegthema doelspelen. Daarbij gaat het om het



Middle and High School

YOU.FO® RINGCROSS WORLD FEDERATION

Lesson 8: Dynamics

Objective: After learning the three basic techniques, it is time to apply and practice them in a dynamic way.

Warming-up: Run the ring chaos game

Instructions:
- Make couples
- There are as much rings as players
- Each player can run and claim at the same time, but each player can only take one ring with them
- The couple with three rings wins
- You cannot defend your own marker



Tips and tricks:
- Use colored markers, couples can only steal from a different colored marker
- Too easy? Teams need to have 4 rings in order to win
- Too difficult? Add more rings than players to make it more easy for them

Technical practice: Forehand, with running

Instructions:
- Make groups of 4
- Two players on each side, 10-15 meters distance in between
- Throw the ring and catch in dynamic form
- After throwing the ring, walk to the other side and get in line with the other players



Tips and tricks:
- Too easy? Do not use markers and let the players decide themselves where they stand and throw to
- Too difficult? Shorten the distance
- Add some music for more fun and energy!

Challenge: Serie challenge

Instructions:
- Make couples
- Two (or one) minute(s) to get your highest serie
- Every time you successfully catch the ring by hand (1 point) and by stick (3 points)
- If the ring falls on the ground, you need to start over from 0



Tips and tricks:
- Too easy? Only able to catch the ring using your stick.
- Too difficult? Make different levels, participants can decide which level they take (level 1, high-score / level 2, serie)
- Change up the couples, so all players play with a different buddy
- Add some music for more fun and energy!

Endgame: Monkey in the middle

Instructions:
- Point out a "monkey"
- The monkey tries to intercept the ring while the other players are throwing the ring to each other
- When the ring is caught by the monkey, that person becomes a player and the person who touched the ring last is the new monkey
- When the ring falls on the ground and the monkey claims it first, the monkey becomes a player and the player that touched the ring last will be the new monkey



Tips and tricks:
- Too easy? Play it with more than one monkeys
- Too easy? The monkey has to intercept the ring two times before switching spots
- Change up groups, so all players play with different players
- Add some music for more fun and energy!

www.you.fo

17

ontwikkelen van spel- en samenspeelvaardigheden als:
• gooien, vangen en mikken;
• ruimtegebruik en spelinzicht;
• het aanpassen van spelregels.

Daarnaast biedt het spel veel aanknopingspunten voor de domeinen samen bewegen en betrokken bewegen door het bespreken van fair play, rollen binnen een team en het reflecteren op eigen handelen. Daarmee past dit spel goed binnen een ontwikkelingsgerichte en pedagogisch verantwoorde aanpak.

Praktisch aan de slag: zo start je

YOU.FO hoeft niet 'groots' of competitief te beginnen. Juist een rustige opbouw zorgt voor succes.

Stap 1; verkennen

Laat leerlingen eerst individueel of in tweetallen kennismaken met de ring en stick: de ring oprapen, werpen, vangen en mikken.

Stap 2; kleine spelvormen

Allerlei leuke 'challenges' en mini-games in tweetallen of viertallen. Hierdoor

krijgen leerlingen veel 'bal'contacten, blijft iedereen betrokken én kun je gemakkelijk niveaus differentiëren per tweetal of viertal. Allerlei leuke en gevarieerde 'challenges' en mini-games zijn terug te vinden in het YOU.FO bewegingsonderwijs curriculum.

Scan of klik *hier* naar het 'teaching plan' van YOU.FO

Stap 3 – Eindspel (Samen spelregels maken)
Bespreek met leerlingen wat werkt: vangen met de hand? Één of meerdere end zones? Wat maakt het spel leuk en eerlijk? Deze aanpak sluit aan bij het idee van bewegen als leerproces waarin plezier en eigenaarschap centraal staan. Daarmee sluit het aan bij het domein betrokken bewegen.

// In YOU.FO kun je niet scoren zonder samenspel

YOU.FO en 'Bewegen is een feest'

Tijdens de Thomas-dag werd duidelijk hoe belangrijk plezier is als motor voor leren. YOU.FO laat zien dat plezier niet voortkomt uit spektakel, maar uit:
- succeservaringen;
- samen iets nieuws ontdekken;
- gezien en gewaardeerd worden in het spel.

Lesgevers die dit spel al hebben toegepast binnen hun school, gaven aan verrast te zijn door de energie in de groep: ook leerlingen die normaal minder actief zijn, doen enthousiast mee. Dat maakt YOU.FO niet alleen een leuk spel tijdens de les, maar ook een krachtig pedagogisch instrument.

Van gymles naar bredere context

YOU.FO stopt niet bij de gymzaal. Inmiddels zijn er:
- uitgewerkte lessenreeksen (gratis) beschikbaar. Zie de verwijzing naar het 'teaching plan' in de voorgaande QR-code;
- meer dan 70 instructievideo's;
- mogelijkheden voor schooltoernooien;
- deelname aan TeamNL Moves (voorheen Olympic Moves) vanaf 2026, tijdens de landelijke finaledag op Papendal.

Voor leerlingen kan dit zorgen voor extra motivatie en herkenning: wat zij in de les leren, krijgt betekenis buiten de gymzaal. Tegelijkertijd blijft YOU.FO in de kern een onderwijsspel, geen 'topsport' waar alleen de besten over blijven.

Tot slot

YOU.FO is geen vervanging van bestaande sporten, maar een waardevolle aanvulling op het lesprogramma. Het biedt LO-docenten een eigentijdse spelvorm waarin plezier, ontwikkeling en inclusiviteit samenkomen. Als bewegen een feest is, dan is YOU.FO een uitnodiging om dat feest samen te vieren met álle leerlingen. ●



Contact
giel@you.fo
Giel Bos is medeontwikkelaar YOU.FO, bewegingswetenschapper en docent lichamelijke opvoeding
Foto's
Olympic Moves
Kernwoorden
YOU.FO, nieuw doelspel in bewegingsonderwijs, TeamNL Moves