

Funsports in de les LO

Tijdens de Thomas-dag op 27 november 2025 was het thema: 'Bewegen is een feest'. Er werden de nieuwste trendsporten gespeeld. MDsport liet meer dan honderd vakleerkrachten funsports ervaren zoals Boardball, KanJam, PaddleSmash, Pitjau, Discit en Axe Throw. Kenmerkend is dat deze sporten in minuten klaarstaan en dat leerlingen en collega's vrijwel direct snappen wat de bedoeling is, waardoor je snel toekomt aan veel beweegtijd. De energie op de vloer was enorm, met zichtbaar plezier werd er fanatiek gespeeld en het niveau lag erg hoog. | Daan de Jonge

Wat zijn funsports?

Wat zijn funsports en waarom werken ze zo goed? Funsports zijn nieuwe, opkomende sporten en spelvormen die je snel en eenvoudig opzet, met een duidelijke spelbedoeling die je vaak al 'ziet' aan het materiaal. Juist doordat je snel start, komen leerlingen aan veel spelmomenten en veel succeservaringen. Daarnaast zijn funsports vaak compact te organiseren in kleine teams met duidelijke rollen, korte rondes en snelle wissels. Dat maakt ze geschikt voor veel LO-situaties, gymzalen, buitenvelden en pauzes.

Aansluiting op de kerndoelen

De nieuwe kerndoelen bewegen en sport sturen in het domein Leren bewegen op brede motorische ontwikkeling (veertien beweegthema's). Daarnaast is er in samenhang aandacht voor de andere domeinen; samen bewegen, betrokken bewegen met oog voor deelname aan een eigentijdse beweegcultuur. Funsports sluiten hier direct op aan, omdat ze variatie brengen in materialen en spelcontexten, snel veel beweegminuten opleveren en leerlingen uitdagen om samen te spelen binnen duidelijke afspraken. Bovendien vormen ze een natuurlijke setting voor fair play, omgaan met winst en verlies, veilig bewegen en het maken van slimme keuzes in het spel, precies de vaardigheden die je als vakleerkracht dagelijks wil ontwikkelen bij je leerlingen. Funsports in jouw LO-les betekent:

- Organiseer in kleine teams, korte speeltijd, snelle rotatie, zo houd je iedereen actief.
- Bouw differentiatie in, maak de basis

makkelijk, geef gevorderden extra uitdaging via regels of opdrachten.

- Maak een laddercompetitie, waarbij alle funsports terugkomen en je elkaar uitdaagt.

Funsports als uitvoering van beweegthema's

Veel funsports passen vaak heel logisch binnen de beweegthema's doelspelen, terugslagspelen, wegspelelen en mikken. Vrijwel altijd draaien ze om hetzelfde kernidee: samen met je team aanvallen en verdedigen met als doel punten scoren en tegelijkertijd het scoren van de tegenpartij voorkomen. Door de duidelijke spelbedoeling en het intuïtieve materiaal zit je snel in echte spelsituaties met keuzes. Waar speel je de bal? Waar maak je ruimte? Wanneer versnel je het spel? Hoe organiseer je de verdediging?

Funsports zijn snel inzichtelijk en eenvoudig uit te leggen. Dat maakt funsports ideaal om spelinzicht, samenwerken, communicatie, rolverdeling en fair play te ontwikkelen, terwijl je met korte rondes en kleine teams veel herhalingen en veel betrokkenheid krijgt. Bovendien zijn ze makkelijk te differentiëren via regels, veldgrootte, teamgrootte en scoringsopdrachten.

Niet stilstaan bij funsports

Wat funsports extra sterk maakt in de LO-les, is dat je bijna continu 'aan de beurt' bent. Door kleine teams, korte rally's en snelle wissels is de wachttijd minimaal en krijgt iedereen veel balcontacten en spelmomenten. De kracht van funsports is bovendien dat het voor

alle leerlingen een nieuwe ervaring is, en juist die nieuwheid zorgt voor een extra prikkel en motivatie. Dat levert niet alleen meer beweegtijd op, maar ook sneller leerresultaat: je oefent veel, krijgt direct feedback uit het spel en maakt in korte tijd zichtbaar progressie.

Funsports die je als LO-docent móet hebben

KanJam; frisbee mikken in een ton/'kan', samenwerking

Scan of klik [hier](#) naar een video van het spel KanJam



Beweegthema: wegspelelen en mikken.

De beweeguitdaging zit hem vooral in het mikken zodat je medespeler in scoringspositie komt.

Beweeguitdaging: het gecontroleerd wegspelelen en mikken met een frisbee, met de juiste dosering en richting, afgestemd op je teamgenoot.

Beweeguitvoering:

- Leerlingen moeten de frisbee zo precies mogelijk in of tegen het doel spelen, met aandacht voor richting, hoogte en snelheid.
- Omdat je om en om speelt en je de tijd mag nemen, verschuift de nadruk van 'snel reageren' naar rust, voorbereiding en bewuste keuzes: eerst kijken, dan kiezen, dan uitvoeren.
- De samenwerking vraagt om afstemming: de werper speelt 'speelbaar' (plaatsing), de partner past aan met een tik/afbuiging richting het doel.
- De uitdaging wordt groter als de afstand toeneemt of het doel smaller 'voelt': dan wordt doseren (niet te hard, niet te zacht) minstens zo belangrijk als mikken.

Didactische kans: doordat de beurten duidelijk zijn en er geen tijdsdruk is, krijgen leerlingen ruimte om te focussen op techniek en mikken. Elke worp is een nieuwe, overzichtelijke poging, waardoor leerlingen snel feedback ervaren en stap voor stap nauwkeuriger leren spelen.

PaddleSmash; pickleball gemixed met roundnet, compacte set-up

Scan of klik [hier](#) naar een video van het spel PaddleSmash



Beweegthema: terugslagspelen.

Beweeguitdaging: het combineren van timing, plaatsing en spelinzicht onder tijdsdruk.

Beweeguitvoering:

- De bal komt vaak onvoorspelbaar terug door het net en de hoeken.
- Leerlingen moeten snel schakelen tussen positioneren, slaan en herstellen.
- Er is weinig tijd om stil te staan, wat vraagt om een continue actieve houding en anticipatie.

Didactische kans: beginners worden meteen uitgedaagd, terwijl het spel toegankelijk blijft doordat rally's kort zijn en fouten direct leiden tot nieuwe speelkansen. Doordat de bal via het net altijd hoog uit de base terugkomt, ontstaat er extra tijd om te reageren en de bal gecontroleerd terug te spelen. Hierdoor ervaren leerlingen sneller succes, blijven ze in het spel en durven ze actief te blijven proberen.

Boardball; vervang het net door een stevig bord, snelle rebounds

Scan of klik [hier](#) naar een video van het spel Boardball



Beweegthema: terugslagspelen. Binnen het bredere spelthema spelen met en tegen elkaar speel je de bal heen en weer in rallyvorm en probeert het de tegenpartij moeilijk te maken.

Beweeguitdaging: het combineren van balcontrole (bump-set-spike), positie kiezen en spelinzicht bij een onvoorspelbare afsprong van het bord.

Beweeguitvoering:

- Leerlingen moeten de bal zuiver spelen (onderarms, bovenhands, aanval) en tegelijk gericht plaatsen op het bord.

Lars Aalders geeft op de Thomas oriëntatiedag uitleg over Pitjau



- De bal kan door het bord anders en scherper terugkomen dan verwacht, waardoor anticiperen en bijsturen essentieel is.
- Spelers bewegen 360 graden rond het bord en moeten steeds opnieuw de juiste afstand en lichaamshouding kiezen om te kunnen spelen.
- In 2 tegen 2 is de kern dat je snel schakelt tussen samen opbouwen (set-up) en druk zetten met plaatsing.

Didactische kansen: het spel nodigt uit tot veel herhalingen van basistechnieken (passen, setten, aanvallen), terwijl de bord-afsprong zorgt voor variatie en uitdagende spelproblemen die leerlingen spelenderwijs leren oplossen.

Pitjau; een extreem lichte bal door een ring spelen

Scan of klik [hier](#) naar een video van het spel Pitjau



Beweegthema: terugslagspelen.

Beweeguitdaging: Het doseren en richten van een superlichte bal, waarbij kleine foutjes in hand stand, timing en richting meteen groot effect hebben.

Beweeguitvoering:

- Leerlingen moeten leren met de handpalm te spelen en heel precies te

doseren: te hard is vaak 'over', te zacht haalt de ring niet.

- Door het lage gewicht 'dwarrelt' de bal en reageert hij sterk op spin en raakpunt, waardoor plaatsing en controle belangrijker worden dan kracht.
- Met maximaal 3 touches draait het steeds om: eerst onder controle brengen, dan richten, dan afmaken richting ring.
- In duo's vraagt het spel om afstemming: wie zet klaar, wie speelt gericht door de ring, en wanneer kies je voor veilig terugspelen versus risico voor een punt.

Didactische kansen: doordat de bal langzaam en hoog door de lucht gaat, is er vaak nét wat extra tijd om te corrigeren. Dat maakt het toegankelijk voor beginners, terwijl gevorderden kunnen spelen met gerichte plaatsing en spin om het mikken en wegspelen steeds uitdagender te maken.

Disclt; frisbee-spel, extreem dynamisch, mikken tegen een speciale paal

Scan of klik [hier](#) naar een video van het spel Disclt; frisbee-spel



Beweegthema: wegspelen en mikken, doelspelen.

Thomas oriëntatiedag; bijlwerpen op eigen niveau



Beweegthema: het combineren van nauwkeurig mikken met een frisbee én slim vrijlopen en samenspelen om tot een goede schotkans op de paal te komen.

Beweeguitvoering:

- Leerlingen moeten de frisbee gecontroleerd en gericht kunnen werpen om de paal te raken, waarbij richting, hoogte en dosering bepalen of je echt scoort.
- Omdat beide teams dezelfde paal aanvallen, draait het sterk om ruimte kiezen en timing van vrijlopen: wanneer bied je aan, wanneer maak je de 'snijbeweging' richting een schotpositie.
- De overgang tussen aanval en verdediging is snel door intercepties en turnovers, waardoor leerlingen steeds moeten schakelen tussen druk zetten, afschermen en weer aanspeelbaar worden.
- Regels zoals eerst een aantal passes voordat je mag schieten zorgen dat leerlingen niet alleen 'gooien op het doel', maar ook echt leren opbouwen en de beste mikpoging creëren.

Didactische kansen: het spel blijft toegankelijk omdat de focus helder is (samen spelen, mikmoment creëren) en elke aanval weer een nieuwe poging biedt. Tegelijk kun je makkelijk differentiëren met afstand, teamgrootte en afspraken over passen, waardoor zowel beginners als gevorderden uitdaging houden

AxeThrow; mikken met een veilige bijl

Scan of klik [hier](#) naar een video van het spel AxeThrow



Beweegthema: mikken.

Beweeguitdaging: het herhaalbaar en gecontroleerd werpen met de juiste dosering (kracht), richting en loslaatmoment, zodat de bijl stabiel 'vlak' in het doel blijft hangen.

Beweeguitvoering:

- Leerlingen moeten een vaste routine opbouwen: stand, armzwaai, loslaatmoment en follow-through. Kleine variaties geven direct een andere baan of rotatie.
- Omdat je om en om speelt en de tijd mag nemen, verschuift de uitdaging naar focus en precisie: rustig richten, adem/ritme, en dan pas uitvoeren.
- De opbouw in afstand/scorezones maakt differentiëren makkelijk: dichterbij is vaak succeservaring, verder weg is meer uitdaging in doseren en richten.
- Veiligheid en afspraken zijn onderdeel van de beweeguitdaging: wacht achter de werplijn, haal pas als iedereen klaar is, duidelijke beurtwisseling.

Didactische kansen: het materiaal is gemaakt om veilig te pakken en gooien op een doelwit en je krijgt per worp directe feedback (raak, bijna, te hoog/

laag, te veel rotatie), waardoor leerlingen snel gericht leren mikken.

Naast bovengenoemde en omschreven activiteiten zijn er meer activiteiten die uitdagend zijn. Ik noem er kort nog een paar met bijbehorend beweegthema tussen haakjes.

- Kerby: stoepranden, mikken tegen elkaar (mikken);
- Bulzibucket: doelwerpen in bucket toren/emmer (mikken);
- Kickit: voetvolley op compact veld (wegspelen en mikken, terugslagspelen);
- Omnikin: gigantische ballen met talloze mogelijkheden (wegspelen, tikspelen);
- Crossnet: gekruist volleybalnet voor 4 spelers of partijen. (terugslagspelen);
- Spikeball: rond net, twee teams, snelle rally's (terugslagspelen);
- YOU.FO: frisbee-achtige ringwerpen met een speciale stick (wegspelen en mikken, doelspelen).

Scholing en clinics via MDsport

Met MDsport leveren wij niet alleen sport en spelmaterialen, maar bieden wij ook scholing en clinics op maat. Omdat wij worden getraind door de uitvinders en bedenkers van deze sporten, kunnen we docenten en vakleerkrachten praktisch ondersteunen met een didactische vertaalslag naar de les. Denk aan een clinic op locatie, een studiedagdeel of een trainingsmoment waarin je techniek, organisatie, veiligheid en differentiatie oefent en direct lesklare werkvormen en materiaal meeneemt naar huis. ●

Scan of klik naar www.mdsport.nl



Contact

info@mdsport.nl

Daan de Jonge werkt bij MDsport, Apeldoorn

Foto's

Thomas oriëntatiedag

Kernwoorden

funsports, trendsporten, kerndoelen, clinics en scholing