

PRAKTIJK

KATERN

Treffen zonder gedoe, weg met de perfecte techniek! 3

Tijdens reizen voor zowel werk als privé probeer ik altijd nieuwe trainingsplekken op te zoeken. Niet alleen om zelf beter te worden of voor nieuwe sparringpartners, maar vooral om nieuwe ervaringen en inzichten op te doen. Een aantal jaar geleden kwam ik in Duitsland voor het eerst in aanraking met een praktijk waar de *constraints-led approach* (CLA) succesvol geïntegreerd was in de (kick)bokslessen. Geen rijtjes technieken, geen eindeloze herhalingen van combinaties, maar speelse, doelgerichte situaties waarin sporters zelf oplossingen moesten vinden. Dat was even wennen, maar tegelijkertijd ook direct herkenbaar. Dit sluit naadloos aan bij hoe we ook naar stoeien zijn gaan kijken. Die ervaring vormde de aanleiding om ook binnen het treffen en kickboksen verder te experimenteren met een ecologische benadering.

| Freek van Iersel

Van grond naar staand

In onze eerdere artikelen lieten we zien hoe een ecologische benadering kan bijdragen aan meer spelplezier, variatie en functioneel bewegen binnen het stoeien (Van Iersel & Mutsaerts, 2026). Waar stoeien draait om controleren, ontsnappen en balans verstoren, verschuift bij treffen en kickboksen het speelveld naar afstand, timing en het geven en ontvangen/ontwijken van stoten en trappen. Hoewel deze stap logisch lijkt, ervaren veel docenten hier juist extra drempels. Treffen voelt al snel 'spannender' of risicovoller, zowel fysiek als sociaal. Leerlingen moeten omgaan met raken en geraakt worden, wat vraagt om vertrouwen, zelfcontrole en duidelijke grenzen.

Wennen aan contact en grenzen

Voordat leerlingen vrij kunnen bewegen binnen tref- of (kick)boks-games, is het belangrijk dat zij eerst leren omgaan met contact. In de praktijk betekent dit dat je tijd investeert in een aantal basisvaardigheden en -afspraken die als fundament dienen voor de rest van de les. Allereerst gaat het om het herkennen, aangeven én respecteren van grenzen. Leerlingen moeten niet alleen hun eigen grenzen kunnen aangeven, maar ook die van de ander leren inschatten, herkennen en hierop aanpassen. Dit vraagt om afstemming in intensiteit en controle binnen elke interactie.

Een tweede belangrijke stap is dat leerlingen ervaren dat zij altijd invloed hebben op de intensiteit van het spel en dat stoppen geen falen is, maar juist onderdeel



van het spel. Heldere afspraken, zoals direct stoppen bij een signaal, zorgen voor veiligheid en vertrouwen binnen de groep. De rol van de docent is hierin cruciaal. Door de lessenreeks zorgvuldig op te bouwen, duidelijke grenzen te stellen en te werken met eenvoudige, gecontroleerde vormen van contact, creëert de docent een veilige leeromgeving. In de opbouw van de lessen starten we vaak met eenvoudige en overzichtelijke acties, zoals alleen directe stoten (jab/cross) of vooraf afgesproken trappen naar het lichaam of benen.



De intensiteit en complexiteit kunnen vervolgens stapsgewijs worden verhoogd, zodat leerlingen geleidelijk wennen aan het contact en leren om hier op een verantwoorde manier mee om te gaan.

Daarnaast is het belangrijk om aandacht te hebben voor het ontwikkelen van een functionele basis-houding. Niet als 'perfecte techniek', maar als vertrekpunt om vanuit te bewegen. Denk daarbij aan het leren opvangen van stoten, bijvoorbeeld in een coach- of partnerrol. Door leerlingen bewust te maken van hoe je een stoot begeleidt of absorbeert, verlaag je de impact en verhoog je het gevoel van controle. Dit draagt direct bij aan een veiligere leeromgeving. Belangrijk hierbij is dat de nadruk niet ligt op kracht of snelheid, maar op afstemming: hoe hard is passend binnen deze situatie en met deze partner? Binnen het bewegingsonderwijs en deze spelvormen werken we vrijwel uitsluitend vanuit *skin touch* contact. Het doel is niet hard raken of full contact sparren, maar juist leren doseren en controleren van acties. In de (wedstrijd) sport is het voor amateur vechters tot en met 17 jaar niet toegestaan om

te trappen/slaan naar het hoofd in verband met de ontwikkeling van het brein (NVB, 2026). Gezien de leeftijd en ervaring van de leerlingen volgen we dit kader in de onderwijssetting en raken/treffen we het hoofd niet! Zeker omdat we in het onderwijs vaak ook niet de nodige bescherming hebben (zoals bijv. een beetje of hoofdbescherming).

Voorbeelden voor in de praktijk

Wanneer deze basis aanwezig is, ontstaat ruimte om ook binnen treffen te werken vanuit een ecologische benadering. Dat betekent opnieuw dat we niet vertrekken vanuit combinaties of technieken, maar vanuit spelproblemen die passen bij het thema. Bijvoorbeeld; afstand overbruggen, timing van stoten/trappen, ontwijken of blokkeren. De rol van de docent verschuift ook hier van instrueren naar ontwerpen en begeleiden. In plaats van corrigeren op 'fouten', ligt de focus op het creëren van situaties waarin gewenst gedrag waarschijnlijker wordt.

De onderstaande games zijn primair bedoeld om gericht te werken aan vaardigheden binnen het treffen en kickboksen. Het zijn geen trefspelen die een specifieke trap- of stoottechniek aanleren (wat binnen een andere context zeker zinvol kan zijn) of alleen gericht zijn op plezier of als warming-up dienen. Het zijn doelgerichte sparvormen waarin een specifiek bewegingsprobleem centraal staat. Door middel van gerichte *constraints* worden leerlingen uitgedaagd om te leren omgaan met afstand, timing en het kiezen van het juiste moment om te handelen binnen een dynamische interactie met een tegenstander. In plaats van het hoofd kan in onderwijssetting het lichaam of hand van sparringpartner geraakt worden (bij wisselende rollen).

Game 1: Matrix game

A. Goal & constraints: mag alleen met een jab of cross (directe stoten) aanvallen. (A) Past dit aan op de snelheid van de verdediger (B) zodat (B) deze succesvol kan

verdedigen.

Kernprincipes: snelheid en ritme variëren (niet voorspelbaar worden), terugkomen naar basishouding na iedere actie (beschermen na de stoot).

B. Goal & constraints: bij iedere stoot van (A) heeft (B) drie opties, namelijk; ontwijken, slippen of blokkeren. Het doel is dit te timen op de stoot van (A).

Kernprincipes: ogen op de schouders/borst van (A) (overzicht), timing boven snelheid (reageren op het moment van de stoot, niet daarvoor).

Scan of klik [hier](#) naar video game 1: Matrix game



Game 2: Matrix counter game

A. Goal & constraints: mag alleen met een jab of cross (directe stoten) aanvallen. (A) Past dit aan op de snelheid van verdediger (B).

Kernprincipes: stoten vanuit balans (voeten onder het lichaamszwaartepunt), controle houden over afstand.





- B. Goal & constraints: na iedere stoot van (A) heeft (B) drie opties, namelijk: counteren met een trap naar de benen, een stoot naar het lichaam, of wegdraaien. Doel om dit te timen op de stoot van (A). Kernprincipes: counteren in de 'open ruimte' die ontstaat na de stoot, kiezen tussen opties op basis van afstand (been = verder, lichaam = dichterbij).

Scan of klik [hier](#) naar de video game 2: Matrix counter game



Tip game 1 en 2: in de eerste vorm leerling (A) alleen met dezelfde stoot laten aanvallen (bijvoorbeeld een jab). Dit kan natuurlijk ook met andere aanvallen (bijvoorbeeld een trap). Hou het simpel! Te veel aanvalsopties voor (A) maakt het moeilijker voor (B).

Game 3: Striking zones game

(A+B) Goal & constraints: om de beurt maken (A) en (B) een combinatie van twee acties (trap/stoot). De andere

neemt zo snel mogelijk over met ook twee acties. Alleen in dezelfde beurt mag je niet dezelfde zone raken (hoofd/romp/been hoog/ been laag). De manier van de zone raken is vrij (stoot of trap). De ander incasseert met dekking.

Kernprincipes: aanpassen van hoogte (hoog-laag afwisselen), variëren in zones (voorkomen van voorspelbaarheid).

Scan of klik [hier](#) naar de video game 3: Striking zones game



Tip game 3: begin met twee acties per beurt (wennen) daarna drie acties per beurt (dus bij iedere beurt blijft één zone over). Op hoog tempo met snelle wisselingen is dit extra lastig (hier kan je nog een straf aan koppelen. Bijvoorbeeld: maak één burpee wanneer je tweemaal dezelfde zone raakt).

Game 4: Spiegelen

- A. Goal & constraints: (A) maakt een aanvallende actie van bijvoorbeeld een trap of stoot (geen acties naar het hoofd). Doel om dit op snelheid te doen maar met weinig impact. Kernprincipes: variëren in acties (niet voorspelbaar worden); snelheid aanpassen zonder controle te verliezen; balans behouden tijdens en na de actie; duidelijk bewegen (leesbaar maken voor (B)); terugkomen naar basishouding.
- B. Goal & constraints: (B) moet proberen de acties van (A) te weren/ontvangen en zo snel mogelijk te spiegelen (dezelfde aanval te kopiëren) ook met een lage impact. Daarna start (A) weer direct met een nieuwe aanval die (B) doet spiegelen. Kernprincipes: observeren en herkennen van de actie, snel schakelen van zien naar doen, coördinatie en timing, balans behouden tijdens het spiegelen, blijven bewegen en herstellen naar basishouding.

Scan of klik [hier](#) naar game 4: Spiegelen



Tip game 4: wissel na een afgesproken aantal acties of gekozen tijdslimiet. In het begin kan het verstandig zijn alleen enkele aanvallen te doen en als het goed gaat op te bouwen naar meervoudige acties/combinaties.

Afsluiting

Een ecologische benadering (CLA) helpt om ook binnen dit domein weg te blijven van de 'perfecte techniek' en juist te focussen op betekenisvolle leerervaringen. Leerlingen leren niet alleen hoe ze moeten stoten of trappen, maar vooral wanneer, waarom en op welke manier dit functioneel is binnen een dynamische situatie. Onze ervaring is dat dit niet alleen leidt tot beter bewegen, maar ook tot meer betrokkenheid, zelfvertrouwen en plezier. En misschien wel het belangrijkste: leerlingen leren omgaan met elkaar in een context waarin respect, afstemming en veiligheid centraal staan. ●



Bronnen

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



Contact

Freek.vaniersel@han.nl

Freek van Iersel is docent-onderzoeker bij de HAN ALO Nijmegen, voormalig professioneel MMA-vechter en actief combat-sambo atleet bij TeamNL.

Kernwoorden

treffen, kickboksen, ecologisch leren, constraints-led approach, bewegingsonderwijs