

# YOU.FO, de vlucht van een nieuw sportspel

De YOU.FO ring vliegt als nooit tevoren

**In 2013 verscheen YOU.FO voor het eerst in het LO Magazine. Nu, ondertussen bijna tien jaar later, is YOU.FO een sportspel dat gespeeld wordt op scholen in meer dan twintig landen op vier verschillende continenten. Wat is hierbij komen kijken?**

| Tekst Giel Bos

## YOU.FO sportspel met potentie

YOU.FO is een Nederlandse sport en uitvinding, gebaseerd op het werpen en vangen van een aerodynamische ring met speciaal ontworpen sticks over afstanden van 10 tot 30 meter. Het sportspel is een mengsel van Lacrosse en Ultimate Frisbee en wordt door leerlingen vaak omschreven als 'frisbee met sticks' en/of '3D-hockey'. Het innovatieve karakter van het concept en haar producten zorgde ervoor dat YOU.FO onder andere de Nationale Sport Innovatie Prijs en de PROFIT European Award for Innovation won, naast het enthousiasme dat het Nederlands Olympisch comité (NOC\*NSF) uitsprak over het concept: "Sportspel met wereldwijde potentie tot sportparticipatie."

De naam YOU.FO komt voort uit 'you throw' (Engelse term voor jij gooit) een U.F.O. (*unidentified flying object*, oftewel Engels term voor vliegend voorwerp). De basisgedachte voor YOU.FO ging uit van een eenvoudige rubberen honderring en een bezemsteel. Het doorontwikkelde eindproduct is een geavanceerde

aerodynamische dubbeldekker ring die door middel van een horizontale duw en trekbeweging gelanceerd kan worden met de speciale lanceerstok. Door de duw en trekbeweging te eindigen met een stopmoment in de werprichting (net als nawijzen bij de bovenhandse strekwerp), zal de ring gaan roteren waardoor er door de aerodynamica een stabiele horizontale vlucht ontstaat.



Het is prachtig als spelers erin slagen om met succes de volledige breedte en lengte van het veld te gebruiken om de eindzone te bereiken. Door de slow motion van de aerodynamica geeft het spelers de tijd om het vluchtpatroon van de ring te volgen en te anticiperen op de volgende zet

## Co-creatie met gymdocenten en leerlingen

In samenwerking met onder andere het aan NOC\*NSF gelieerde *InnoSportNL*, de *TU Delft* en de *Hogeschool van Arnhem en Nijmegen* zijn de producten en bijbehorende toepassingen ontwikkeld. Door in de beginfase gebruik te maken van co-creatie met gymdocenten en leerlingen uit het middelbaar onderwijs is

**Bas Ruysenaars** YOU.FO Eigenaar/ Uitvinder



Zo sprak Johan Cruyff zijn lof uit over het innovatieve karakter

ingespeeld op interesses, trends en ontwikkelingen binnen de mondiale sport- en bewegingsonderwijswereld. Zo wordt YOU.FO gespeeld in gemixte teams, is het zelfregulerend en zelf-organiserend én is het *plug-and-play*. Dit betekent dat het op iedere ondergrond en omstandigheid kan worden gespeeld. Door af te stappen van traditionele bureaucratistische bondstructuren, maar gebruik te maken van een online community platform en federatie ineen, speelt YOU.FO in op de gewenste mate van autonomie en gamificatie die jongeren en jongvolwassenen zoeken binnen een sport.

YOU.FO Zone is de officiële competitievariant en wordt veelal 3 tegen 3 óf 5 tegen 5 gespeeld, waarbij de belangrijkste regel betreft dat er continue wordt doorgespeeld (geen dode spelmomenten). Indien de ring namelijk niet wordt gevangen en op de grond valt, kan deze worden 'geclaimd' door alle spelers om ringbezit te krijgen of behouden. Dit verlaagt de instapdrempel om de competitievariant te spelen en daarnaast verhoogt het de mate van competentie, autonomie en betrokkenheid bij spelers. Een ander belangrijk aspect is de noodzaak van samenwerking. Er gaat namelijk

niet worden gelopen zodra je de ring hebt gevangen of geclaimd én er kan enkel gescoord worden door een pass van een teamgenoot te vangen in de scoring zone. Dit benadrukt de rol van iedere individuele speler en verhoogt de intensiteit tijdens zowel het verdedigen als aanvallen.

Spelregels YOU.FO Zone



<https://youtu.be/KCCKcrolnUE>





### Globale federatie en community platform ineen: YOU.FO World

Het online community platform is ingericht voor zowel YOU.FO spelers (sportbeoefenaars), als voor instructeurs en begeleiders (waaronder docenten lichamelijke opvoeding). Zo kan een docent gebruik maken van de gratis toegankelijke omgeving om leerlijnen (inclusief instructievideo's, differentiatiemogelijkheden en tips) te vinden en de implementatie binnen zijn of haar onderwijs te vergemakkelijken.

Binnen YOU.FO zijn er namelijk drie basistechnieken: werpen, vangen en het oprapen van de ring. De eerste stap binnen het aanleren van YOU.FO is het onder de knie krijgen van deze drie basistechnieken. Mede door de co-creatie met LO-docenten en leerlingen zijn meerdere leuke en uitdagende activiteiten ontwikkeld die perfect aansluiten binnen het bewegingsonderwijs. Om de spanningsboog en plezierbeleving voor leerlingen te verhogen is iedere activiteit binnen YOU.FO World gekoppeld aan een challenge of mini-game. Zo kunnen leerlingen hun eigen score meten met die van leerlingen uit Canada, HongKong of zelfs met de score van zijn of haar favoriete voetballer.

Basistechnieken YOU.FO



[https://youtu.be/sH\\_OyhxnX7I](https://youtu.be/sH_OyhxnX7I)

Met behulp van deze activiteiten wordt de stap tot implementatie vergemakkelijkt. Binnen YOU.FO World zijn activiteiten gecategoriseerd op drie niveaus, waarbij suggesties tot overige differentiatiemogelijkheden wordt gegeven. Een toepassingsvoorbeeld is het statisch oefenen van het werpen en vangen. Na enkele minuten oefenen kan het energielevel afnemen, waarbij we een challenge gebruiken die leerlingen op hun eigen niveau zoveel mogelijk punten laat halen binnen een tijdslot. Hierdoor wordt de plezierbeleving en mate van competentie verhoogd.

### De vlucht van een nieuw sportspel

Na het winnen van de Nationale Sport Innovatie Prijs in 2013 ontving YOU.FO de nodige aandacht en erkenning binnen en buiten de Nederlandse landsgrenzen. Zo sprak Johan Cruyff zijn lof uit over het innovatieve karakter en mogelijkheden rondom het concept én was YOU.FO finalist op 's werelds grootste sportvakbeurs;

de ISPO. Deze successen zorgden er direct voor dat YOU.FO werd gezien als sport met wereldwijde potentie.

Ondertussen wordt YOU.FO gespeeld in meer dan twintig landen in vier verschillende continenten, waaronder Canada, Hong Kong, Australië en Amerika. Opvallend is dat in landen waar de sportcultuur een warm hart voor sticksporten draagt, de leercurve en omarming sneller plaatsvindt dan in andere landen. Ook zijn er meerdere nationale en internationale toernooien geweest. Zo was YOU.FO officiële demonstratiesport tijdens de CSIT World Sport Games in Italië (2015) en Letland (2017).

Voorbeeld van YOU.FO toernooi



<https://youtu.be/kzu5EVSh8WI>

### Gedwongen stap terug én stap vooruit door corona

Gezien het feit dat scholen, sportclubs en sportbeoefening aan banden werden gelegd door de wereldwijde pandemie Covid-19, was het YOU.FO team genoodzaakt om een stap terug te doen van haar

**ZATERDAG 2 JULI 2022**  
*Stadion HC 's-Hertogenbosch*

**YOU.FO Cup**

**DAG VAN DE NIEUWE SPORTEN**

*Kom en probeer:*  
**SPIKEBALL  
 CROSSNET  
 KANJAM  
 URBAN HOCKEY  
 FLOORBALL**  
*en meer...*

**€1.000,-**  
*voor de winnaar*

**MEEDOEN?**  
*Schrijf je in via*  
 www.YOU.FO/YOUFOCUP

**GRATIS Toegang**

**BEKIJK, BELEEF & ERVAAR!**  
*Dank aan onze partners*

SPOR, YOU.FO, BROOKLINE, POWERUP, BRABANT SPORT

kernactiviteiten: aanbieden van lessen, workshops, trainingen, toernooien, et cetera.

Deze tijd werd benut om in te zoomen op feedback van gebruikers, waaronder zowel docenten LO als leerlingen uit het basis- en middelbaar onderwijs. Uit onderzoek bleek dat YOU.FO als té uitdagend werd ervaren door een grote doelgroep, vanwege de hardheid van de ring (moeilijk vangen en onveilig in de gymzaal) en lengte van de stick (groot hefboomeffect, lastig in hand-oogcoördinatie). Ook was de prijs een drempel voor gebruikers om tot implementatie over te

gaan. Door tijdens corona het concept YOU.FO en de bijbehorende producten door te ontwikkelen, én hierbij weer gebruik te maken van co-creatie met de doelgroep (docenten LO en leerlingen), is er een nieuwe productlijn ontstaan die aanzienlijk beter aansluit bij de wensen en behoeften van het onderwijs. Zo is er nu onderscheid tussen de YOU.FO PRO (voor ervaren YOU.FO-beoefenaars, met name gebruikt voor de competitieve en regelmatige YOU.FO-speler) en de YOU.FO FUN (voor beginnende YOU.FO-beoefenaars) die door de zachte ring aanzienlijk veiliger en makkelijker is te vangen, waardoor de plezier- en succesbeleving hoger ligt. Ook is

de lanceerstok korter en schroefbaar en hierdoor makkelijker op te bergen en voor een bredere doelgroep te hanteren. Als laatste is de kostprijs ook de helft zo goedkoop, waardoor het voor een bredere doelgroep (PO, BSO, onderbouw VO, etc.) toegankelijker is geworden.

### Stippen aan de horizon

Enerzijds lijkt er geen rem te zitten op de internationale aandacht en groei van YOU.FO, maar anderzijds is er binnen de landsgrenzen van het land van herkomst van YOU.FO nog veel werk te verzetten.

Om deze reden zal YOU.FO ook dit jaar aanwezig zijn op meerdere KVLO-bijbolscholingdagen. Dit zal docenten de mogelijkheden bieden om (opnieuw) kennis te maken met de basisprincipes en implementatiemogelijkheden van YOU.FO. Daarnaast biedt YOU.FO ook veel gratis toegankelijke momenten voor jong en oud om in een unieke setting YOU.FO te spelen.

Allereerst kunnen leerlingen kennismaken tijdens de regionale finales en als try-out sport tijdens de finale van Olympic Moves. Daarnaast is YOU.FO onderdeel van de Next Gen Games in het Olympisch stadion van Amsterdam (zondag 22 mei). Als laatste zal op zaterdag 2 juli de YOU.FO Cup worden gehouden in het stadion van HC 's-Hertogenbosch. Tijdens dit evenement kan worden gestreden om titel wereldkampioen YOU.FO, maar er kan ook een geldprijs worden gewonnen van € 1000,- en/of kennis worden gemaakt met allerlei andere nieuwe sporten en sportinnovaties tijdens de dag van de nieuwe sporten (ook zaterdag 2 juli op het terrein van HC 's-Hertogenbosch). ●



#### Contact

[gjel@you.fo](mailto:gjel@you.fo)

**Giel Bos** is docent Sportkunde, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

#### Kernwoorden

(sport)innovatie, (sport)vernieuwing, frisbee, ASM (athletic skill model), lacrosse, YOU.FO